

## Szczegółowy harmonogram (program)

### Pierwszy dzień

8:00~9:20

1. Idea i cele techniki nakłuwania
2. Pochodzenie techniki nakłuwania
3. Założenia techniki nakłuwania
  - 3.1. Pielęgnowanie *Shen*
  - 3.2. Utrzymywanie *Qi*

9:20~9:30 Przerwa

9:30~10:50

4. Czynniki ilościowe techniki akupunktury
  - 4.1. Intensywność bodźca
  - 4.2. Czas trwania bodźca
5. Budowa, specyfikacja i ocena igieł do akupunktury
  - 5.1. Budowa
  - 5.2. Specyfikacja igieł do akupunktury
  - 5.3. Ocena igieł do akupunktury

10:50~11:10 Przerwa

11:10~12:30

6. Praktyka nakłuwania
  - 6.1. Siła nakłuwania
  - 6.2. Manipulacja igłą
  - 6.3. Nakłuwanie ciała

12:30~13:30 Przerwa obiadowa

13:30~14:50

1. Przygotowanie do wykonania zabiegu akupunktury
  - 1.1. Wybór igieł do akupunktury
  - 1.2. Dezynfekcja
  - 1.3. Wybór pozycji pacjenta
    - 1.3.1. Pozycja leżąca twarzą do góry
    - 1.3.2. Pozycja leżąca na boku
    - 1.3.3. Pozycja leżąca twarzą do dołu
    - 1.3.4. Pozycja siedząca z plecami wyprostowanymi opartymi o krzesło
    - 1.3.5. Pozycja siedząca z plecami wyprostowanymi, bokiem do oparcia krzesła
    - 1.3.6. Pozycja siedząca z plecami wyprostowanymi

14:50~15:00 Przerwa

15:00~16:20

2. Techniki akupunktury
  - 2.1. Wykonywanie nakłucia
    - 2.1.1. Nakłuwanie przy użyciu jednej ręki
    - 2.1.2. Nakłuwanie przy użyciu dwóch rąk
      - 2.1.2.1. Nakłuwanie igłą opartą o paznokieć drugiej ręki
      - 2.1.2.2. Nakłuwanie igłą unieruchomioną palcami drugiej ręki
      - 2.1.2.3. Nakłuwanie skóry napiętej i unieruchomionej palcami drugiej ręki
      - 2.1.2.4. Nakłuwanie fałdu skórniego wytworzonego palcami drugiej ręki
      - 2.1.2.5. Nakłuwanie z wykorzystaniem prowadnicy

16:20~16:30 Przerwa

16:30~18:00

- 2.2. Kąt nachylenia igły oraz kierunek i głębokość nakłuwania
  - 2.2.1. Kąt nakłuwania
    - 2.2.1.1. Nakłuwanie prostopadłe
    - 2.2.1.2. Nakłuwanie ukośne
    - 2.2.1.3. Nakłuwanie poziome

- 2.2.2. Kierunek nakłuwania
  - 2.2.2.1. W zależności od kierunku przepływu energii Qi
  - 2.2.2.2. W zależności od lokalizacji punktu akupunkturowego
  - 2.2.2.3. W zależności od wymagań terapeutycznych w danym schorzeniu
- 2.2.3. Głębokość nakłuwania
  - 2.2.3.1. W zależności od wieku
  - 2.2.3.2. W zależności od lokalizacji punktu akupunkturowego
  - 2.2.3.3. W zależności od konstytucji pacjenta
  - 2.2.3.4. W zależności od rodzaju schorzenia

Drugi dzień

8:00~9:20

1. Manipulacja igłą i dosięganie Qi (subiektywne odczucia przy nakłuwaniu)

1.1. Techniki manipulacji igłą

1.1.1. Podstawowe techniki manipulacji

1.1.1.1. Technika pionowego poruszania igłą

1.1.1.2. Technika rotacji igły

9:20~9:30 Przerwa

9:30~10:50

1.1.2. Pomocnicze techniki manipulacji

1.1.2.1. Ucisk skóry wzdłuż przebiegu meridianu

1.1.2.2. Wprawianie igły w drgania

1.1.2.3. Drapanie rękojeści igły

1.1.2.4. Potrząsanie igłą

1.1.2.5. Wprawianie igły w drgania poprzez obracanie

1.1.2.6. Wprawianie igły w drgania poprzez pionowy ruch igły

10:50~11:10 Przerwa

11:10~12:30

1.2. Dosięganie Qi

1.3. Oczekiwanie, wspieranie i wzmacnianie osiągnięcia Qi. Utrzymywanie pożądanego odczuć i aktywowanie przepływu Qi.

1.3.1. Oczekiwanie na osiągnięcie Qi

1.3.2. Wspieranie osiągnięcia Qi

1.3.3. Utrzymywanie pożądanego odczuć

1.3.4. Aktywowanie lub stymulowanie przepływu Qi

12:30~13:30 Przerwa obiadowa

13:30~14:50

1. Wzmacnianie i tonizowanie przepływu energii za pomocą akupunktury

1.1. Techniki proste

1.1.1. Technika rotacji (*Nian Zhuan*)

1.1.2. Technika pionowego poruszania igłą (*Ti Cha*)

1.1.3. Technika związana z szybkością nakłucia (*Xu Ji*)

1.1.4. Technika związana z kierunkiem nakłucia (*Ying Sui*)

1.1.5. Nakłuwanie z uwzględnieniem oddechu (*Hu Xi*)

1.1.6. Technika otwarcia i zamknięcia (*Kai He*)

1.1.7. Technika rotacji i pionowego poruszania igłą (*Ping Bu Ping Xie*)

14:50~15:00 Przerwa

15:00~16:20

1.2. Złożone metody wzmacniania i tonizowania

1.2.1. Pobudzanie ciepłem (*Shao Shan Huo*)

1.2.2. Hamowanie zimnem (*Tou Tian Liang*)

2. Czynniki wpływające na efekt terapeutyczny wzmacniania i tonizowania

2.1. Stan psychiczny – emocjonalny

2.2. Specyfika punktu akupunkturowego

2.3. Rodzaj igły i siła manipulacji

3.1. Czas trwania zabiegu

3.2. Procedura wyjmowania igieł

16:20~16:30 Przerwa

16:30~18:00

4. Prewencja i sposób postępowania przy powikłaniach

4.1. Omdlenie podczas zabiegu akupunktury

4.2. Uwięźnięcie igły w powłokach

4.3. Zakrzywienie igły

4.4. Złamanie igły

4.5. Krwihak w miejscu wkłucia

4.6. Odma opłucnowa

5. Środki ostrożności podczas prowadzenia zabiegu akupunktury  
od 5.1~5.8

Trzeci dzień

8:00~9:20 Spondylopatia szyjna cz.I

9:20~9:30 Przerwa

9:30~10:50 Spondylopatia szyjna cz.II

10:50~11:10 Przerwa

11:10~12:30 Spondylopatia szyjna cz.III

12:30~13:30 Przerwa na lunch

13:30~14:50 Zapalenie stawu barku cz.I

14:50~15:00 Przerwa

15:00~16:20 Zapalenie stawu barku cz.II

16:20~16:30 Przerwa

16:30~18:00 Zapalenie stawu barku cz.III

Czwarty dzień

8:00~9:20 Przewlekłe napięcie mięśni lędźwiowych cz.I

9:20~9:30 Przerwa

9:30~10:50 Przewlekłe napięcie mięśni lędźwiowych cz.II

10:50~11:10 Przerwa

11:10~12:30 Przewlekłe napięcie mięśni lędźwiowych cz.III

12:30~13:30 Lunch Time

13:30~14:50 Rwa kulszowa cz.I

14:50~15:00 Przerwa

15:00~16:20 Rwa kulszowa cz.II

16:20~16:30 Przerwa

16:30~18:00 Rwa kulszowa cz.III