

KACUSUKE SERIZAVA

CUBO

*VITALNE TAČKE U
ISTOČNJAČKOJ
MEDICINI*

prevod sa engleskog
Jovana Stojanović Veličković
Sonja Višnjić Žižović

Beograd, 2026.

UVODNA REČ

Gospodin Serizava je negde u drugoj polovini 20. veka napisao knjigu pod nazivom „Cubo”, koja sadrži detaljnu analizu i primenu vitalnih akupresurnih energetskih tačaka ljudskog tela. Ova knjiga je napisana vrlo detaljno sa širokom primenom samopomoći kod raznih problema i tegoba. Jednostavnost pristupa je čini vrlo praktičnom i efikasnom, kako za nekog ko se bavi tradicionalnom prirodnom medicinom, tako i za ljude koji nemaju nikakvo znanje iz te oblasti. Ovaj prirodni sistem samopomoći koristi medicinsko znanje i iskustvo staro tri do četiri hiljade godina, koje je jednostavno i lako primenljivo.

Cubo energetske tačke koje se nalaze po celom telu (koži) su mala „vrata” kroz koja prolazi, ulazi i izlazi vitalna životna sila. One su energetska konekcija unutrašnjosti tela sa spoljašnjom vitalnom energijom koja je i sam život. Kada dođe do nekog problema u telu, do poremećaja vitalne energije, čiji se simptom manifestuje kao fizička bolest, preko cubo tačaka je moguće ponovo uspostaviti ravnotežu i harmoniju unutar tela.

Kada se čovek razboli, on je većinom pasivan, nema volje ni snage da nešto promeni u svom životu i nastavlja da održava pogrešne životne navike koje su i dovele do bolesti. Čovek u takvom stanju tela i svesti očekuje da to umesto njega uradi neko drugi i neretko se potpuno prepušta toj ideji.

Pri samopomoći cubo metodom čovek ima šansu da uloži mali lični napor i tako aktivno učestvuje čitavim svojim umom i telom u svom ozdravljenju. To je po mom mišljenju jedan od najboljih mogućih puteva koji vode poboljšanju kvaliteta života.

U današnje vreme prepuno stresa i bolesti, često neizlečivih, čovek svojim zdravljem i životom plaća danak. Zato ovu knjigu preporučujem onima koji reše da nešto promene u svom životu i time pokažu malo ljubavi, pažnje i odgovornosti prema sebi i svom telu, koje ih tako verno služi od Početka do Kraja.

Mario Topolšek

Osnivač Internacionalne Taičigong Akademije

Autor projekta “Čovek i Zemlja nisu 2”,

projekta za poboljšanje kvaliteta života

Direktor Evropske Ueči Karate Federacije

SADRŽAJ

Uvod, 9

Vitalne tačke na energetskim sistemima, 11

Važne kosti i mišići u *culo* terapiji, 25

Poglavlje 1: CUBO TERAPIJA DANAS, 27

1. Aktualnosti u razvoju istočnjačke medicine, 29

2. Filozofija istočnjačke medicine, 31

3. Energetski sistemi, 33

4. Uzroci bolesti, 34

5. *Cubo* – vitalne tačke, 35

6. Efikasnost *culo* terapije, 36

7. Ograničenja *culo* terapije, 38

Poglavlje 2: UOPŠTE O LEČENJU, 39

1. Pre lečenja, 41

(1) Mesta vitalnih tačaka, 41

(2) Kako naći tačke, 41

Trljanje, štipanje i pritiskanje, 41

Kada je vitalne tačke teško naći, 44

Pronalaženje vitalnih tačaka uz pomoć slika, 44

2. Akupunktura, 45

3. Masaža, 46

(1) Blago trljanje (*keisacu*), 47

(2) Lako gnječenje (*đunecu*), 49

(3) Metoda pritiska (*apaku*), 50

(4) Vibracije (*šinsen*), 51

(5) Lupkanje (*koda*), 51

(6) Stiskanje i gnječenje (*annecu*), 52

4. *Šiacu* lečenje, 53

(1) Pritisak, 53

(2) Pokreti, 53

5. Lečenje moksom, 54

6. Jednostavna kućna lečenja, 56

(1) Tople obloge, 56

(2) Parafinske kupke, 56

(3) Fen za kosu, 57

(4) Uredaji za masažu, 57

7. Osnovne pozicije pacijenta i onog ko leči, 58

(1) Tretman tačaka na leđima, 58

(2) Tretman tačaka na stomaku, 58

(3) Tretman tačaka na vratu i grlu, 59

(4) Tretman tačaka na potiljku i šakama, 59

(5) Tretman tačaka na nogama i rukama, 59

8. Opšta pravila, 60

(1) Skratite i zaoblite nokte, 60

(2) Čista odeća, 60

(3) Pacijent mora da bude opušten, 60

(4) Opustite svaki deo odeće koji steže, 60

(5) Od pet do petnaest minuta za svaki deo, 60

(6) Kada se treba uzdržati od obične i *šiacu* masaže, 60

Poglavlje 3: LEČENJE TEGOBA I BOLESTI, 61

1. *Tegobe*, 62

(1) Impotencija, 62

(2) Grčevi, 64

- (3) Štucanje, 66
 - (4) Glavobolja, 68
 - (5) Ukočenost zbog lošeg položaja prilikom spavanja, 70
 - (6) Bolovi u grlu, 72
 - (7) Nastupi vreline (preznojavanje), 74
 - (8) Mučnina prilikom vožnje, 76
 - (9) Mamurluk, 78
 - (10) Nesanica, 80
 - (11) Vrtoglavica i zvonjava u ušima, 82
2. *Bolesti respiratornog i cirkulatornog sistema, 84*
- (1) Visok krvni pritisak, 84
 - (2) Nizak krvni pritisak, 86
 - (3) Lupanje srca, 88
 - (4) Hronični bronhitis (kašalj, izbacivanje sluzi i poteškoće u disanju), 90
 - (5) Astma (dečja astma), 92
 - (6) Prehlada, 94
3. *Bolesti probavnog sistema, 96*
- (1) Slab želudac (težina u stomaku ili gorušica), 96
 - (2) Hronični gastritis, 98
 - (3) Stomačni grčevi, 100
 - (4) Hronična dijareja, 102
 - (5) Gubitak apetita, 104
 - (6) Mučnina, 106
 - (7) Zatvor, 108
 - (8) Nadimanje, 110
 - (9) Oboljenja jetre, 112
 - (10) Loša probava, 114
4. *Bolesti metabolizma, 116*
- (1) Dijabetes, 116
 - (2) Hronična tireopatija (gušavost), 118
 - (3) Beriberi, 120
5. *Bolesti mozga i nervnog sistema, 122*
- (1) Neuralgija u rukama, 122
 - (2) Trigeminalna neuralgija, 124
 - (3) Facijalni grčevi, 126
 - (4) Facijalna paraliza, 128
 - (5) Zatiljačna neuralgija, 130
 - (6) Epilepsija, 132
 - (7) Poluparaliza, 134
 - (8) Razdražljivost, 136
 - (9) Opsesivni strahovi, 138
 - (10) Mucanje, 140
6. *Bolesti mišića i zglobova, 142*
- (1) Reuma, 142
 - (2) Obamrlost ruku, 144
 - (3) Obamrlost prstiju, 146
 - (4) Blagi bol u krstima, 148
 - (5) Jaki bolovi u leđima, 150
 - (6) Ukočena ramena, 152
 - (7) Bolovi u kolenu, 154
 - (8) Međurebarna neuralgija, 156
 - (9) Sindrom udara biča (povrede kičme usled naglog pokreta glave, ili povreda vratnih pršljenova pri automobilskoj nesreći), 158
 - (10) Išijas, 160

- (11) Deformacija lumbalnih pršljenova, 162
 - (12) Krivošija, 164
 - (13) Povijena leđa, 166
 - 7. *Bolesti urinarnog trakta i anusa, 168*
 - (1) Hemoroidi, 168
 - (2) Uvećanje prostate, 170
 - 8. *Bolesti očiju, ušiju i nosa, 172*
 - (1) Umorne oči, 172
 - (2) Zapušen nos, 174
 - (3) Krvarenje iz nosa, 176
 - (4) Problemi sa sluhom, 178
 - (5) Ušobolja, 180
 - 9. *Bolesti zuba i usta, 182*
 - (1) Zapaljenje usne duplje, 182
 - (2) Zubobolja, 184
 - (3) Pioreja, 186
 - (4) Osip oko usta, 188
 - 10. *Kožna oboljenja, 190*
 - (1) Ekcem, 190
 - (2) Urtikarija (Koprivnjača), 192
 - (3) Promrzline, 194
 - (4) Opadanje kose, 196
 - 11. *Dečja oboljenja, 198*
 - (1) Razdražljivost, 198
 - (2) Mokrenje u krevet, 200
 - (3) Poliomieltitis, 202
 - (4) Cerebralna paraliza, 204
 - (5) Plakanje noću, 206
 - 12. *Ženske tegobe, 208*
 - (1) Menstrualni bolovi, 208
 - (2) Neredovne menstruacije, 210
 - (3) Nedostatak mleka, 212
 - (4) Neplodnost, 214
 - (5) Groznica, 216
 - 13. *Oporavak od umora i poboljšanje opšteg zdravlja, 218*
 - (1) Bol i ukočenost u leđima i ramenima, 218
 - (2) Bol i ukočenost u vratu, ramenima i rukama, 220
 - (3) Tromost u nogama i kukovima, 222
 - (4) Jačanje potencije, 224
 - (5) Otklanjanje pospanosti, 226
 - (6) Očuvanje mladosti, 228
 - (7) Usporavanje mišićne atrofije, 230
 - (8) Vraćanje životne snage, 234
 - (9) Poboljšanje koncentracije, 236
 - 14. *Kozmetički tretmani, 238*
 - (1) Uklanjanje bora na licu, 238
 - (2) Lečenje bubuljica, 240
 - (3) Promena boje kože i pege, 242
 - (4) Za sjajniju kosu 244
 - (5) Za lepše i razvijenije grudi, 246
 - (6) Za lepšu kožu, 248
 - (7) Mršavljenje, 250
- Registar vitalnih (cubo) tačaka, oboljenja i lakših tegoba, 253*

UVOD

Danas se još uvek veruje da u istočnjačkoj medicini postoji nešto mistično i neobjašnjivo. Tačno je da se istočnjačkom terapijom mogu izlečiti neki slučajevi za koje zapadna medicina nema objašnjenje. Ali, njen uspeh se ne zasniva na čudima. Istočnjački medicinski sistem je racionalni sistem koji se zasniva na teoriji meridijana i vitalnih tačaka – koji su glavna tema ove knjige – a koju je potvrdilo praktično iskustvo, dugo tri hiljade godina. Zadnjih godina uprkos razlikama (ili, možda, upravo zbog njih) u svojim filozofijama, istočnjačka i zapadna medicina u mnogim slučajevima se približavaju jedna drugoj.

U slučaju stresa, izazvanog usled modernog načina života, mnogi su podložni bolestima koje su po svom poreklu psihološke. Ove bolesti, koje se mogu javiti u obliku glavobolje, zvonjave u ušima, vrtoglavice, lupanja srca, kratkog daha, i hladnoće u šakama i stopalima, u velikoj meri u zapadnoj medicini ostaju nerazjašnjene. Ovo ne iznenađuje, pošto zapadni sistem, s obzirom da prvo bolest imenuje pa tek onda sprovodi lečenje, postaje nemoćan pred bolešću koja nema imenovan fiziološki uzrok. Istočnjačka terapija – konkretno *cubo* terapija – u mogućnosti je da, zbog njenog opšteg pristupa (čoveku i bolesti), reši probleme koji metodama zapadne medicine deluju nerešivo. Istočnjačka medicina veruje da se organska oboljenja reflektuju na površini određenih delova tela (ova mesta se nazivaju *cubo*, ili vitalne tačke) i obrnuto – da pritisak, ili druga vrsta lečenja, na ovim mestima može ne samo otkloniti patološke simptome, već i u potpunosti unaprediti fizičko stanje organizma. Zbog toga što se istočnjačka terapija može koristiti u lečenju i hroničnih i psiholoških oboljenja, budi se nada za dublje i potpunije saglasje zapadne i istočne medicine.

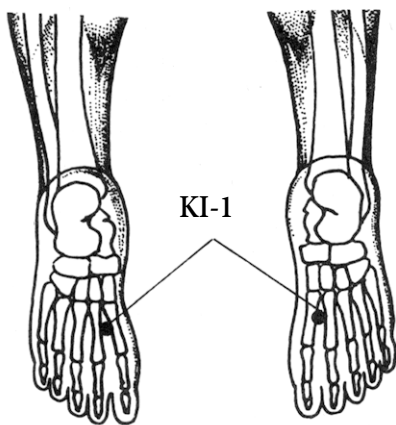
Ova knjiga daje opsežna i detaljna objašnjenja filozofije istočnjačke medicine, teorije meridijana, sistema vitalnih tačaka i raznih vrsta lečenja – obične i *šiacu* masaže, akupunktura i sagorevanje mokse – koje čitalac može koristiti kod kuće kako bi otklonio oboljenja koja mogu biti uzroci dugotrajnih bolova i neprijatnosti. U tekstu su vitalne tačke kategorizovane prema sistemu dvanaest meridijana koji upravljaju telesnim funkcijama. Efekti su pažljivo opisani, metode lečenja detaljno izložene, a na jasnim crtežima su prikazana mesta gde se nalaze vitalne tačke. Plan i sadržaj knjige omogućavaju primenu *cubo* terapije podjednako i laiku i specijalisti.

Konačno, najtoplije se zahvaljujem Iwao Jošizakiju (Iwao Yoshizaki), predsedniku *Japan Publication Inc.*, kao i gospođi Jocuko Vatanabe (Yotsuko Watanabe) i Ričardu L. Gejdzu (Richard L. Gage), koji su tekst preveli na engleski.

Decembar, 1975.
Kacusuke Serizava

1. PRE LEČENJA

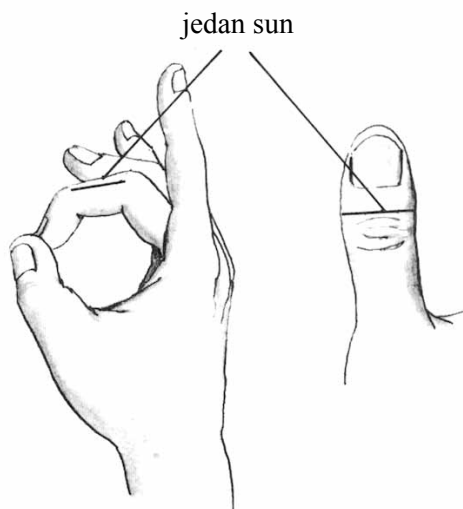
(1) Mesta vitalnih tačaka



Mesta vitalnih tačaka naznačena su na slikama tela. U slučajevima gde to mesto dozvoljava, vitalne tačke su pokazane u parovima, kako se obično i pojavljuju. Ovakav prikaz je moguć na slikama ramena, leđa i abdomena. U slučaju glave, vrata, šake i stopala, zbog male veličine slike, teško je prikazati obe vitalne tačke. Stoga je zbog jasnoće, prikazana samo jedna od njih. Na primer, tačka koja je prikazana na stopalu desne noge ima svoj parnjak na stopalu leve noge, koja može da se ne vidi na crtežu. Postoje neke razlike u mestu vitalnih tački u zavisnosti od fizičkog sklopa individue. Mesta koja su data na crtežima su standardna. Da bi našli pravu tačku potrebno je da istrljate ili pritisnete prstima dijametar oko tačke koja je data kao standardna. Čak i kada je samo jedna tačka pokazana na crtežu, zapamtite da morate lečiti obe. Strelice su upotrebljene da bi označile meridijane.

U opisivanju tačaka, koristim tradicionalne nazive dimenzija *sun* (u literaturi se nalazi i kao *cun*, prim. prev.) i *bu*. Jedan sun se određuje na sledeći način. Ka-

da se neka osoba leči, napravi se krug tako što se spoji vrh srednjeg prsta sa vrhom palca, a jedan sun je dužina drugog zgloba srednjeg prsta. Ili, jedan sun može biti širina palca osobe koja se leči. Pet bua je pola suna.



(2) Kako naći tačke

Trljanje, štipanje i pritiskanje

Neki se žale da lečenje *cubo* terapijom ne donosi rezultate, čak iako se koristi po proverenim uputstvima. Ali, u većini slučajeva ove vrste, osoba se lečila misleći da su mesta tačna, bez prave, pouzdane lokalizacije tačaka. Ukoliko se lečenje ne usmeri na same vitalne tačke, ne može se očekivati delotvornost terapije. Na nekoliko narednih strana, govoriću o tome kako ih treba naći.

Postoje tri načina da se tačka pronađe kod pacijenta, a to su lagano trljanje kože, lagano štipanje mesa uz pokrete napred-nazad i lagano pritiskanje kože palčevima ili ostalim prstima.

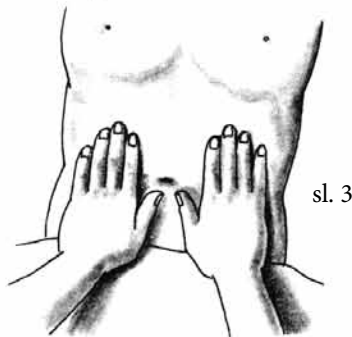
Kada se odredi lokacija vitalne tačke, treba je proveriti prvo trljanjem, zatim



sl. 1



sl. 2



sl. 3



sl. 4

štípkanjem i na kraju pritiskanjem. Za vreme trljanja i pritiskanja ne treba vršiti jak pritisak, ne više od 3 do 5 kilograma (kućne vage za merenje težine dobre su za merenje pritiska koji vršite).

Obema rukama nežno dodirnite vitalne tačke i na levoj i desnoj strani. U zavisnosti od dela tela koji se pregleda, morate različito koristiti ruke. Zglobove ruku i nogu dodirnite palcem (sl. 1); za ruke, noge i vrat, koristite sva četiri prsta (kažiprst, srednji, domali i mali) (sl. 2); za široke oblasti kao što su leđa i stomak, koristite dlanove (sl. 3). Ukoliko je deo tela koji se ispituje zdrav, koža će biti ista pod obe ruke. Ako postoji neka nepravilnost, koža će biti ili preosetljiva ili će se osećati kao da dodirujete tanak sloj tkanine, što ukazuje na manjak sezibiliteta.

Kada ste pronašli nepravilnost, uštinite kožu i meso kažiprstom i palcem (sl. 4) i pomerajte napred-nazad četiri puta (sl. 5 i 6) (osobe koje su vešte u *cubo* terapiji mogu odrediti tačnu lokaciju samo pomoću jednog pomeranja). Ovaj metod se koristi za otkrivanje abnormalnosti podkožnog tkiva. Ova oboljenja, kao što je objašnjeno u predhodnom poglavlju, nastala su usled poremećaja u unutrašnjim organima. Ukoliko nešto ne valja kod pacijenta, kad uštinete telo primetićete razliku između leve i desne strane. Još jednom, razlika će biti u sensibilitetu. Meso će biti ili preosetljivo ili neosetljivo.

sl. 5

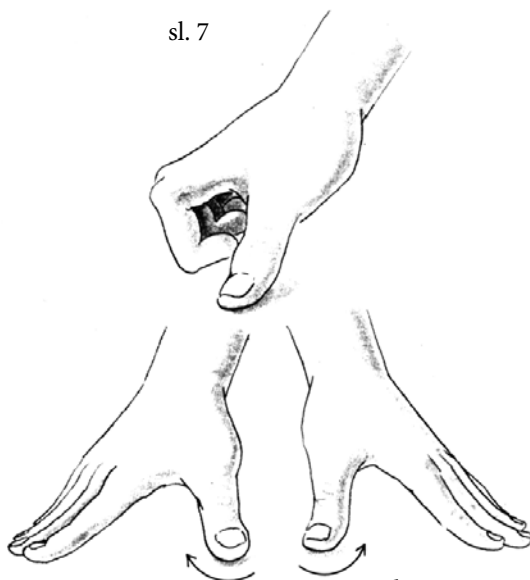
sl. 6



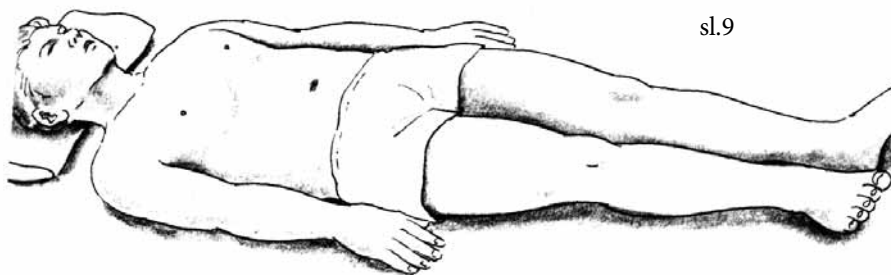
Zatim, koristite pritisak da bi odredili nepravilnosti na koži, potkožnom tkivu, membranama oko mišića kao i na samim mišićima. Moći ćete da utvrdite da li su organi u bolovima, da li su u stanju kontrakcije ili napetosti. Da bi otkrili ukočenost na malim mestima, izraslinama ili spojevima, uz pritisak, rotirajte prste u krug (sl. 7 i 8).

Prilikom traženja tačaka na stomaku ili leđima koristite prste obe ruke, ali vodite računa da vršite jednak pritisak. U ovom slučaju, treba vršiti pritisak od 3 do 5 kilograma, od 3 do 5 sekundi. Obično kada se traže vitalne tačke, pacijent leži ili na stomaku ili na leđima, ili sedi (sl. 9 i 10). Dok se ispituju tačke na leđima ili kukovima, pacijent svakako mora ležati na stomaku. U ovom slučaju, ruke moraju biti postavljene pod pravim uglom u odnosu na kičmu (sl. 11). Ali, za vreme masaže ili *šiacu* tretmana, ruke se mogu postaviti u bilo koji ugodan položaj.

sl. 7

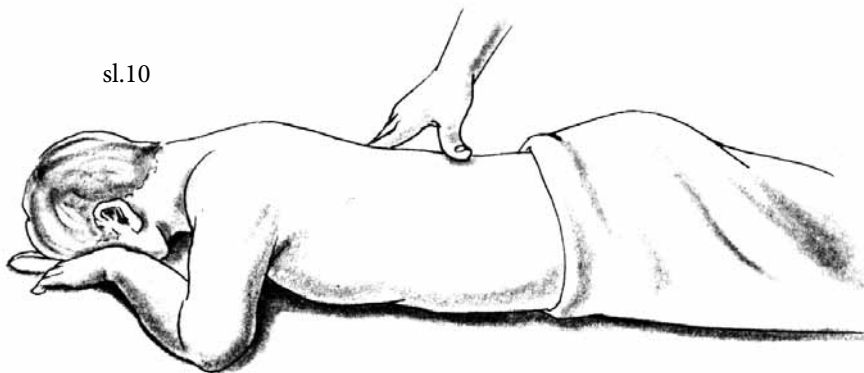


sl. 8



sl.9

sl.10



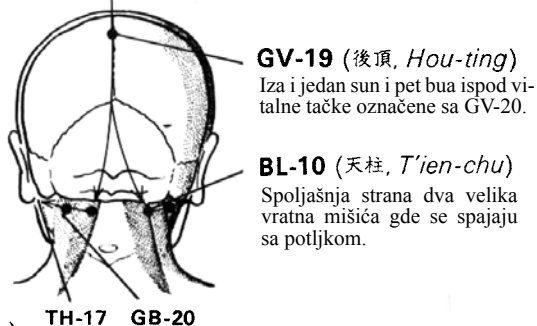
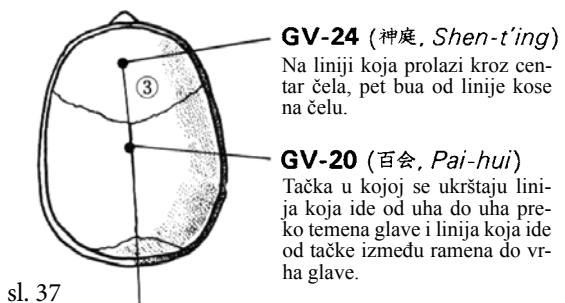
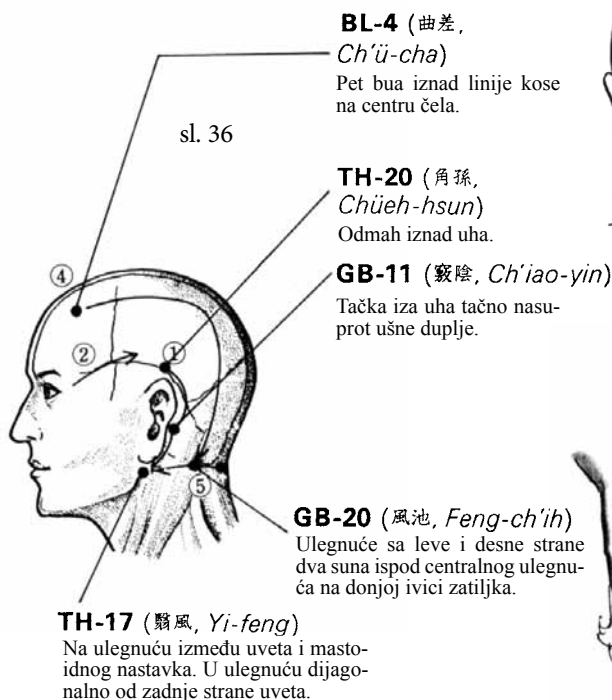
82 (11) Vrtoglavica i zvonjava u ušima

Manjak sna i dugotrajan zamor prouzrokuju vrtoglavicu i metalnu zvonjavu u ušima kada se osoba naglo uspravi. Osnovni razlozi za ovakvo stanje su različiti i uključuju nepravilnosti rada uha, velikog i malog mozga, i nesposobnost da se održi ravnoteža.

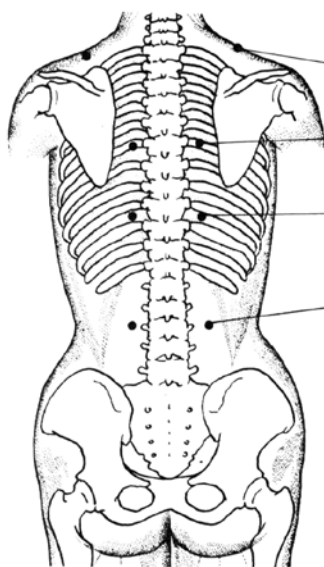
Uzrok čak može biti moždana anemija, cefalemija, poremećaji vezani za menopauzu, mučnina za vreme puta, stomahni i crevni problemi, nervna oboljenja, itd. Kod žena, u četrdesetim i pedesetim, uzrok je uglavnom menopauza: stvara se oboljenje koje ponekad postaje hronično. Izuzetno je korisno poznavanje jednostavne masaže i *šiacu* terapije koje mogu da otklone ovo stanje. S obzirom da je lečenje jednostavno, ne postoji opravdanje da ga ne primenjujete svakog dana.

Prvo palčevima obe ruke nežno gladite meridijane i dole navedene vitalne tačke po da-

tom redu, zatim primenite *šiacu* pritisak na svaku tačku redom, po tri ili četiri puta. Koristite jagodice kažiprsta i palčeva. Vitalne tačke i meridijani su sledeći: meridijan 1 sa središtem u tački GB-11, koja se nalazi iza uha; meridijan 2, koji se prostire od kraja oka, preko slepoočnice i uha do tačke TH-20; meridijan 3, koji se prostire od prednje linije kose (GV-24) do GV-20 i GV-19 do BL-10; meridijan 4, od BL-4 na čelu do GB-20; meridijan 5, od BL-10 do GB-20 i TH-17 (sl. 36 i 37)



sl. 38

**GB-21** (肩井, *Chien-ching*)

U srednjoj tački između podnožja vrata i kraja ramena.

BL-15 (心俞, *Hsin-yü*)

Jedan sun i pet bua sa obe strane kičmenog stuba na tačkama ispod rtnog nastavka petog grudnog pršljena.

BL-18 (肝俞, *Kan-yü*)

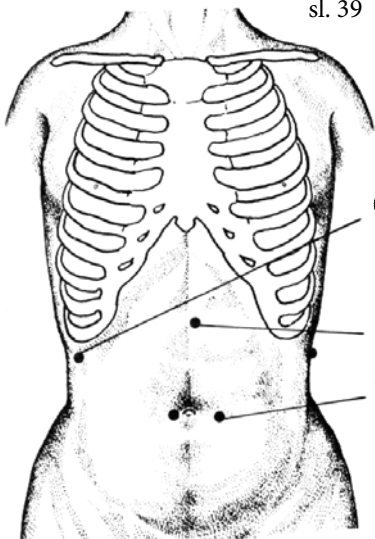
Jedan sun i pet bua sa obe strane kičmenog stuba na tačkama ispod rtnog nastavka devetog grudnog pršljena.

BL-23 (腎俞, *Shen-yü*)

Jedan sun i pet bua sa obe strane kičmenog stuba u tačkama ispod rtnog nastavka drugog lumbalnog pršljena, koji se nalazi u visini najnižeg rebra.

Nastavite sa *šiacu* pritiskom na tačkama GB-21, BL-15, BL-18 i BL-23 (sl. 38). Neka pacijent legne na leđa da biste mogli da pritisnete tačke GB-25, CV-12, KI-16 (sl. 39), i KI-3 (sl. 40). I na kraju, izmasirajte BL-10 i GB-20 koje se nalaze na potiljku.

sl. 39

**GB-25** (京門, *Ching-men*)

Krajevi dvanaestih rebara. Da biste pronašli tačku, neka pacijent klekne uspravno ili legne na stomak dok mu opipavate rebra. Dvanaesta rebra su kratka i nisu vezana za krsta.

CV-12 (中脘, *Chung-wan*)

Četiri suna iznad pupka. Na pola puta između pupka i dijafragme.

KI-16 (育俞, *Huang-yü*)

Tačke koje se nalaze pet bua sa obe strane pupka.

sl. 40

**KI-3** (太谿, *T'ai-hsi*)

Zadnji deo unutrašnje strane skočnog zgloba.

Kod Menijerove bolesti (bolest unutrašnjeg uha), iznenadne vrtoglavice i zvonjava u ušima pojavljuju se u intervalima, od trideset minuta, pa do četiri ili pet sati. Kućno lečenje koje je ovde prikazano ne može da izleči ovu bolest.

Iako su se akupunktura i slaba električna struja, pokazali vrlo uspešnim u lečenju vrtoglavice i zvonjave u ušima, one nisu za kućnu upotrebu. Ipak, postepeno i pažljivo korišćenje mokse i masaže može osigurati promene fizičkog stanja koje donosi olakšanje. Akupunktura je bolja u lečenju simptoma koji nastaju usled anemije, visokog krvnog pritiska, vatrenog temperamenta, i atipičnih stanja koja su posledica neuroze i preteranog rada. Ukoliko postoji i najmanja sumnja da je u pitanju Menijerova bolest, narkomanija, blokada krvi u mozgu, ili tumor na mozgu, morate detaljno porazgovarati sa specijalistom o eventualnom kućnom lečenju.

Glavobolje mogu nastati usled određenih vremenskih uslova. Mogu biti preteča bolestima kao što su prehlada, neuralgija, menstrualne neredovnosti, zubobolja, bolesti uha, i unutrašnji bolovi u glavi. S druge strane, glavobolja može nastati iz sasvim nejasnih izvora, koji zapravo nisu bolesti: zamor, nagle promene vremena, menstrualna nepravilnost, itd. Razlozi glavobolje se mogu grupisati u tri glavne kategorije: neispravnost u krvnim sudovima, napetost mišića i psihološka uznemirenost.

Glavobolje prouzrokovane nepravilnostima u krvnim sudovima (migrene) imaju oblik lupanja sa jedne strane glave i sevanja pred očima. Kada postanu naglo jake, prouzrokuju mučninu. Kratak san će ih obično izlečiti. Kažu da bol nastaje zbog proširenja krvnih sudova u glavi.

Osobe zauzete poslom obično pate od glavobolja koje nastaju od napetosti mišića. Ukočenost u ramenima dovodi do bolova u vratu i potiljku. Poteškoće u ličnim odnosima sa drugim ljudima, manji kućni problemi, i druge psihološke smetnje mogu se is-

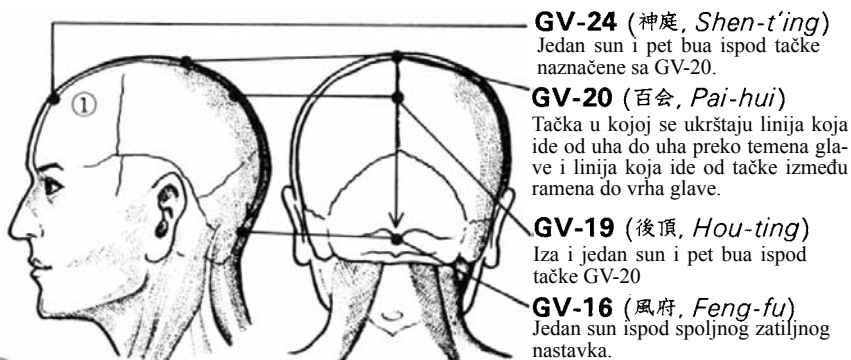
poljiti u obliku glavobolje. Osim toga, nervi u glavi ponekad mogu stvarati bol.

Kako biste se oslobodili ovog neprijatnog stanja, morate se ponašati prema prirodi simptoma. Glavobolje nastale od proširenja krvnih sudova mogu se izlečiti lekovima koji opuštaju ove sudove. Ergotamin, dobijen od gljivica gare koje napadaju zrna raži, pokazao se posebno uspešnim u lečenju migrena. Vežbanje, kupka, i promena obaveza i raspoloženja otklanjaju bol koji stvaraju napeti mišići. Sredstva za smirenje i protiv bolova uzimaju se protiv psiholoških glavobolja, ali najbolji lek je da se reši problem koji nam stvara uznemirenost.

U slučaju slabih glavobolja, delotvorno je sledeće lečenje:

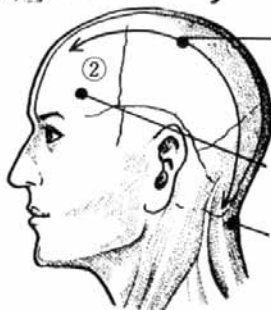
Prvo blago izmasirajte meridijane 1 i 2 na slici 10 i 11 u pravcu koji je naznačen strelicama. Zatim istrljajte meridijan 3 na sl. 12, praveći male kružne pokrete dlanovima obe ruke. Nastavite da palčevima lagano masirate meridijan 4 (sl. 13) od tačaka BL-10, GB-20 do GB-12.

sl. 10

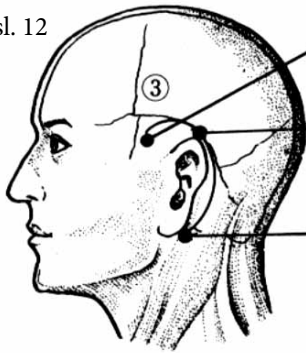


BL-7 (通天, *T'ung-t'ien*)
Jedan sun i pet bua od vrha glave.

sl. 11



sl. 12

**GB-7 (曲鬓, Ch'ü-pin)**

Jedan sun iznad najvišeg dela jagodične kosti ispred uha.

TH-20 (角孫, Ch'üeh-hsun)

Odmah iznad uha; ili kod tačke uha, na ulegnuću linije kose na zatiljku.

GB-12 (完骨, Wan-ku)

Na ulegnuću koje se nalazi otprilike na širini jednog prsta iznad mastoidnog nastavka i otprilike četiri bua od početka kose.

Za težinu koju stvara navala krvi u glavu, palčevima i kažiprstom obe ruke, blago masirajte predeo od grudi do ključne kosti; ovo uključuje i predele od tačke SI-17 do tačke ST-11. Masaža treba da bude u malim kružnim pokretima u pravcu meridijana 5 (sl. 13). Ovo će olakšati osećaj u glavi. Posle masaže, palčevima ili ostalim prstima, primenite *šiacu* pritisak na svaku tačku od tri do pet sekundi.

Uspeh ove terapije biće veći ukoliko je kombinujete sa lečenjem tačaka GB-21, BL-13 (sl. 14) i LI-11 (sl. 15). Sagorevanje mokse na istim tačkama donosi iste rezultate.

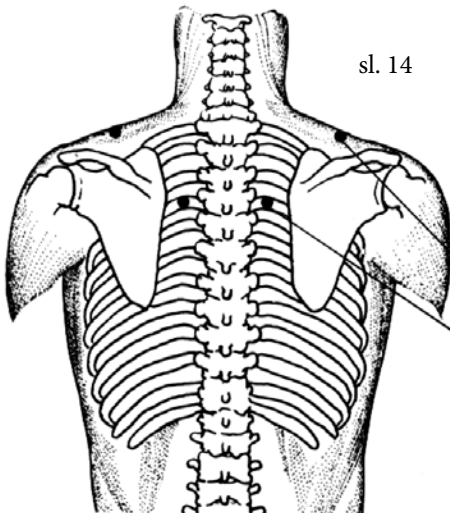
SI-17 (天容, T'ien-jung)

Ispod uha, na uglu donje vilice. Odmah ispred sternokleidomastoidnog mišića.

ST-11 (氣舍, Ch'i-she)

Unutrašnji vrh ključne kosti i gornji vrh grudne kosti

sl. 14

**GB-21 (肩井, Chien-ching)**

U srednjoj tački između podnožja vrata i kraja ramena.

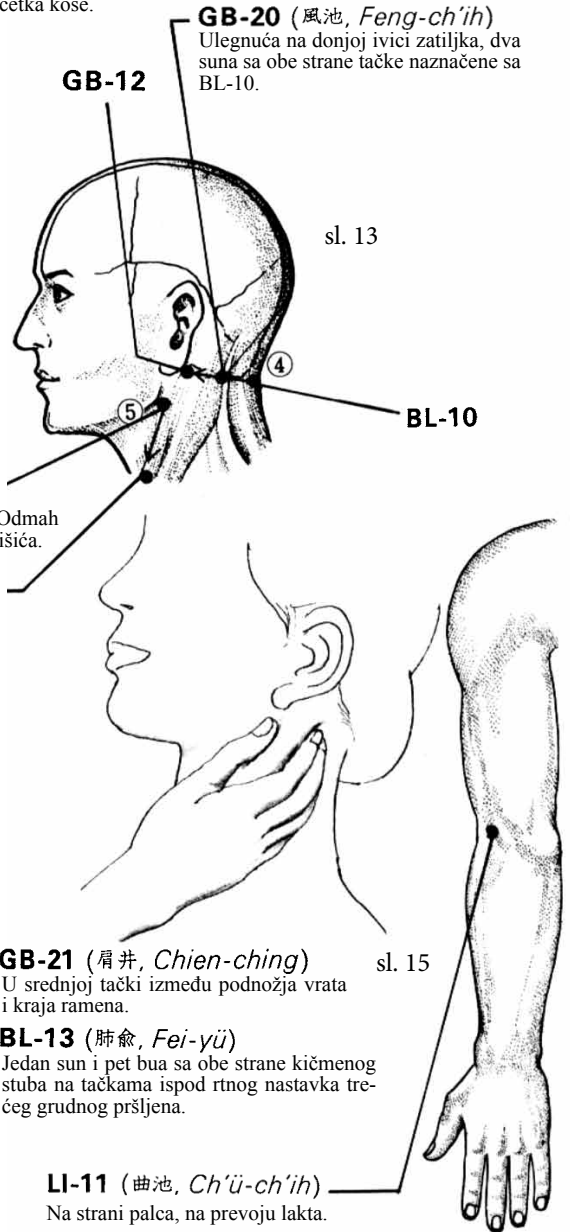
BL-13 (肺俞, Fei-yü)

Jedan sun i pet bua sa obe strane kičmenog stuba na tačkama ispod rtnog nastavka trećeg grudnog pršljena.

LI-11 (曲池, Ch'ü-ch'ih)

Na strani palca, na prevoju lakta.

sl. 13

**GB-12****GB-20 (風池, Feng-ch'ih)**

Ulegnuća na donjoj ivici zatiljka, dva suna sa obe strane tačke naznačene sa BL-10.

BL-10

sl. 15



Kacusuke Serizava
CUBO - Vitalne tačke u istočnjačkoj medicini

Izdavač
KOKORO, Beograd

Urednici
Sonja Višnjić Žižović i Predrag Žižović

Prevod
Jovana Stojanović Veličković i Sonja Višnjić Žižović

Stručni konsultanti
Igor Skulić, viši fizioterapeut
dr med. Vera Vučković-Vasiljević
(spec radiolog-subspec neuroradiolog-akupunkturolog)
Ivan Tričković, Yumeiho terapeut

Recenzent
Mario Topolšek

Lektura i korektura
Divna Tričković

Grafička priprema i dizajn
Damir Matić

Štampa
Slava, Beograd

Tiraž 300

Beograd, 2026.

CIP - Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

615.82

СЕРИЗАВА, Кацусуке, 1915-1998

Cubo : vitalne tačke u istočnjačkoj medicini / Kacusuke Serizava ; prevod sa engleskog Jovana Stojanović Veličković, Sonja Višnjić Žižović. - Beograd : Kokoro, 2026 (Beograd : Slava). - 257 str. : ilustr. ; 24 cm

Prevod dela: Tsubo - Vital Points for Oriental Therapy / Katsusuke Serizawa. - Tiraž 300. - Str. 5: Uvodna reč / Mario Topolšek. - Registrar.

ISBN 978-86-83022-05-2

a) Масажа b) Алтернативна медицина

COBISS.SR-ID 188988169