

Dr. Ludvík Eger

Čínská zdravotní cvičení

Čchi – kung Qi – Gong

Úvod

Můj zájem o asijskou kulturu se začal rozvíjet, stejně jako u mnoha mladých lidí u nás, přes bojová umění. Protože jsem se však nespokojil pouze s cvičením bojových technik a chtěl pochopit i navazující problematiku a vztahy, hledal jsem možnosti bližšího poznání Číny a Japonska. S literaturou to bylo zpočátku těžké, ale přece jen se tu a tam z různých zdrojů daly sehnat seriózní knížky.

Z cvičení jsem se nejdříve zaměřil na využívání hatha-jógy, která je přece jen u nás známější a více rozšířená. Studium tělesné výchovy na vysoké škole mě dovedlo k hlubšímu zájmu také o cvičení zaměřená na zlepšení zdravotního stavu člověka. A zde se zřejmě šťastně spojily dvě cesty mého poznání. V roce 1984 mi přichází z Číny první materiály k Taijiquan a k cvičení Qi Gong (čchi-kung).

Od té doby studuji materiály nejenom o józe a čchi-kung, ale především také materiály o jejich moderním využití. Tak se dostávám k poznání, že např. v SSSR a USA nejsou tolik odmítaví k tradičním praktikám čínské medicíny, a že zde vycházejí práce s výsledky hodnými prostudování. Jedná se např. o poznatky z využití jógy, nový směr acu-jóga a také o akupunkturu a akupresuru. Protože akupunktura je u nás určena lékařům, věnuji se akupresuře a stále tak odhaluji nové, u nás většinou neznámé možnosti léčby přirozenou metodou pomocí vyzkoušených praktik asijských národů.

V poslední době dochází již také k předávání zkušeností a získávání poznatků od podobně zaměřených lidí a konečně i od lékařů, zabývajících se akupunkturou. Výjimečně je možné se již setkat i s odborníky ze zahraničí i ze samotné Číny.

Vlastní prvky čchi-kung, využití hatha-jógy a dalších zdravotních cviků jsem začal nejdříve uplatňovat v tréninku karate a později po ukončení pedagogické fakulty v rámci své praxe v seminářích zdravotní tělesné výchovy na vysoké škole i v hodinách na základní škole. Při předávání získaných poznatků mě v poslední době řada studentů, ale i absolventů různých seminářů a kursu zdravotní tělesné výchovy, žádá o materiály, které by mohli využívat v praxi. Předložená publikace plní můj slib, že se pokusím vydat základní metodický materiál z této oblasti.

Musím upozornit na to, že jsem nechtěl napsat teoretizující skriptum, ale metodickou příručku, která stručně uvádí do problematiky a hlavně předkládá řadu vyzkoušených cviků pro vlastní použití. Věřím, že čtenáři najdou to, co hledají, a že vlastní vyzkoušení popsaných technik je přesvědčí o jejich účinnosti a použitelnosti zejména v prevenci, harmonizaci organismu a jednoduché nebo doplňující léčbě.

Možná, že přitom zjistíte, že řadu cviků, např. oční cvičení, vlastně znáte a že je nevědomě provádíte. V tom je ale také schovaný přínos čchi-kung. Vědomé využití jednoduchých technik s bohatě praxí ověřenou účinností na zdravotní stav člověka. Další jeho důležitou předností je, že aktivuje vlastní síly člověka a harmonizuje jeho stav přirozenou cestou.

Čchi-kung (Qi-Gong)

Čínské zdravotní cvičení čchi-kung je jednou z nejcennějších částí kulturního dědictví Číny. Jeho význam a cíl směřují k udržení zdraví, práce schopnosti a prodloužení věku lidí. Aktivní a cílevědomé provádění čchi-kung harmonizuje člověka a jeho vztah k okolí.

kombinaci s dalšími tradičními prvky jako je akupresura a masáž se využívá v prevenci proti řadě nemocí, ale také zejména ve spojení s fytoterapií k jejich přirozené léčbě.

překlada znamená čchi-kung: „práce s vnitřní energií“. Právě vědomá práce s vnitřní energií je společným bodem pro další klasické čínské léčebné metody, jako např. akupunkturu, pozhovávání moxou atd. Je zde i těsný vztah na bojové umění Wu-shu (známější pod pojmem kung-fu) a především na Taijiquan, které je také někdy považováno za formu čchi-kung i když je spjato s bojovou technikou.

Zajímavé jistě je, že zastánci bojových („tvrdých“) umění se také věnují čchi-kung a že dosažení mistrovství ve Wu-shu je neoddelitelně spojováno s kvalitním používáním čchi-kung.

Čchi-kung denně cvičí milióny Číňanů. Zejména v posledním desetiletí se hodně rozšířilo v USA a také v západní Evropě nyní stoupá zájem o toto cvičení.

První zmínka o dechových cvičeních v Číně pochází z dynastie Čou (1100 – 221 př. n. l.). Z období dynastie Chan (206 př. n. l. – 200 n. l.) pochází gymnastika daoin, zaměřená na protahování a dýchání, rozvoj zdatnosti a léčení nemocí. První zprávy o léčení nemocí lidí pomocí vnitřní energie čchi pocházejí z dynastie Sui (581 – 618 n. l.).

Často bylo čchi-kung spojováno s mysticismem a to nejen pro používaná meditační cvičení, ale hlavně pro těžko pochopitelné dovednosti, kterých dosahovali mistři. Patřilo sem např. sekání mečem do hrudníku, ohýbání kopí opřeného ostrým hrotem o krk aj. I dnes je možné vidět udivující výkony jako je např. rozbíjení tašek

na hlavě mistra těžkým kladivem nebo přejetí autem apod. (Szymankiewicz, Sniegovski 1987).

Tolik k mistrovské demonstraci koncentrace čchi, která není středem naší pozornosti jako využívání jednoduchých, účinných forem pro upevnění zdraví.

Čchi-kung se někdy dále rozděluje do pěti škol podle práce těla. Pro nás je důležité, že vždy zahrnuje tři aspekty:

regulace tělesné polohy či pohybu těla nebo jeho částí
regulace mysli
regulace dýchání

Usměrnění toku čchi a uvolňování vitální energie člověka je vždy regulováno a kontrolováno myslí.

Zdravotní účinky

Čchi-kung harmonizuje organismus člověka a jeho vztah k okolí. Organismus samotný se dostává do lepšího funkčního stavu a je lépe odolný proti onemocnění. Použitím různých pozic těla, regulací dýchání a mysli může člověk získávat životní energii k léčení nemocí a upevnit si zdraví. Dýchacím cvičením si člověk buduje vitální energii a umožňuje svým vnitřním orgánům normální fungování a efektivní fyziologickou činnost.

Přestože přesné působení není zcela vysvětleno moderní vědou (tak jako i u jiných druhů alternativní medicíny), praxe jednoznačně dokazuje jeho prospěšnost pro zdraví lidí. Je ověřeno, že čchi-kung reguluje rovnováhu nervového a ostatních systémů těla. Zlepšuje funkci orgánů a všestranně působí proti nemocem.

Další zajímavé výsledky z mistrovské práce s čchi-kung uvádí dr. Fojtík (1990): Výzkumy v ČLR od 60 let ukázaly, že osoba ve stavu čchi-kung má sníženou spotřebu kyslíku, zpomalenou srdeční frekvenci, snížený metabolismus (z toho byl činěn závěr, že cvičení akumuluje energii). Bylo změřeno velké infračervené záření o nízké frekvenci z dlaní mistrů. Teplota dlaně mistra může vzrůst v pěti minutách z normální teploty na 38,6 C. Svalová kontrakce je asi 50x vyšší než u normálního člověka. Podstatně klesá klidová dechová frekvence, spotřeba kyslíku asi o 30% a metabolismus o 20%.

Základní poznatky z čínské klasické medicíny

Jang a Jin

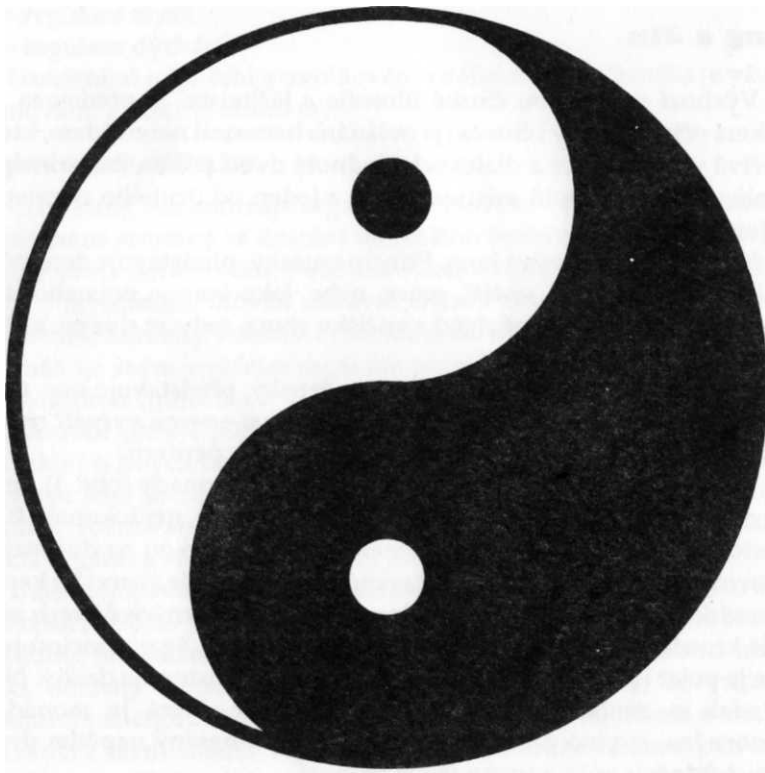
Výchozí myšlenkou čínské filosofie a léčitelství je představa, že veškerá příroda (tedy i člověk) je ovládána harmonií nebo řádem, který spočívá v dynamické a dialektické jednotě dvou pólů nebo principů. Dualismus těchto pólů existuje všude a jeden od druhého neexistují izolovaně.

Kladný pól se nazývá Jang. Princip mužský, představuje den, světlo, léto, teplo, suchý, vnější, práce, nebe. Jako jang je pojmenována všechna energie, která přichází z vnějšku shora, tedy ze slunce, hvězd a kosmického prostoru.

Záporný pól se nazývá Jin. Princip ženský, představuje noc, tmu, zimu, chlad, vlhko, vnitřní, klid, země. Jinovou energii vytváří rotace Země, její pohyb je odstředivý, tedy od centra k periferii.

Vztah jangu a jinu je znázorněn symbolem monády (obr. 1). Je to uzavřený kruh, který je plošným zobrazením koule, nejdokonalejšího prostorového tvaru. Kruh je rozdělen esovitou křivkou na dvě stejné poloviny kapkovitého tvaru postavené proti sobě. Bíle zbarvená kapka odpovídá jangu, černě zbarvená jinu. V obou rozšířených částech jsou malé kroužky opačných barev. Tím je zdůrazněno, že v principu jednom je pojat i princip druhý. Tam, kde sílí jeden, ustupuje druhý. Nejde však o zánik, ale o proměnu. Existence, která je monádou znázorněna, je plná proměn a dění, které jsou neseny napětím dvou protichůdných pólů a trvá v jejich jednotě.

Pod symboly jang a jin se skrývá univerzální kosmický zákon taoismu: Nic nemůže být absolutního, ale naopak všechno je závislé na relativních vztazích. Oba principy se nejen rodí jeden z druhého, ale navzájem se i přitahují, aby stále znovu obnovovaly narušenou rovnováhu.



Obr. 1

Tuto typickou změnu života nacházíme v kosmu, v okolní přírodě i v člověku. Tak například při srdeční činnosti představuje systola, tedy stah srdečního svalu, jang, diastola – roztažení srdečního svalu – jin. Nádech je střídán výdechem. Stav napětí uvolněním nebo spánkem atd.. To samozřejmě platí nejen pro lidské orgány, ale i pro jejich buňky a celý mikrosvět.

Čchi

Z polarity jangu a jinu vychází životní síla čchi. Je to energie, která proudí v přírodě a ve všem živém. Její proudění je základem života a životem samým.

Čchi je předpokladem věcí v jevové formě. Je jí vlastní dynamičnost, schopnost proměňovat se. Je jí možné vnímat a pociťovat jenom prostřednictvím jejich přirozených projevů. V. Kajdoš (1987) správně ve své práci ukazuje, že se podle čínského zápisu čchi skládá ze dvou odlišných prvků – hmotného a nehmotného. Z jejich syntézy neboli z obou stran téže věci se však skládá čchi celá jako symbolické vyjádření podstaty světa a života.

Řadě lidí u nás v „moderní společnosti“ připadá představa o čchi jako něco nepochopitelného. Lidé ovšem od pradávna věřili v sílu, která proniká vším živým a snažili se tuto sílu získat a ovlivnit přírodu a ostatní včetně sebe. Indové ji nazývají „ódžas“, Hebrejci „rauch“, Aristoteles „ether“, Japonci „ki“, v Tibetu „dorž“. Dnes slyšíme pojmy bioplazma a bioenergie.

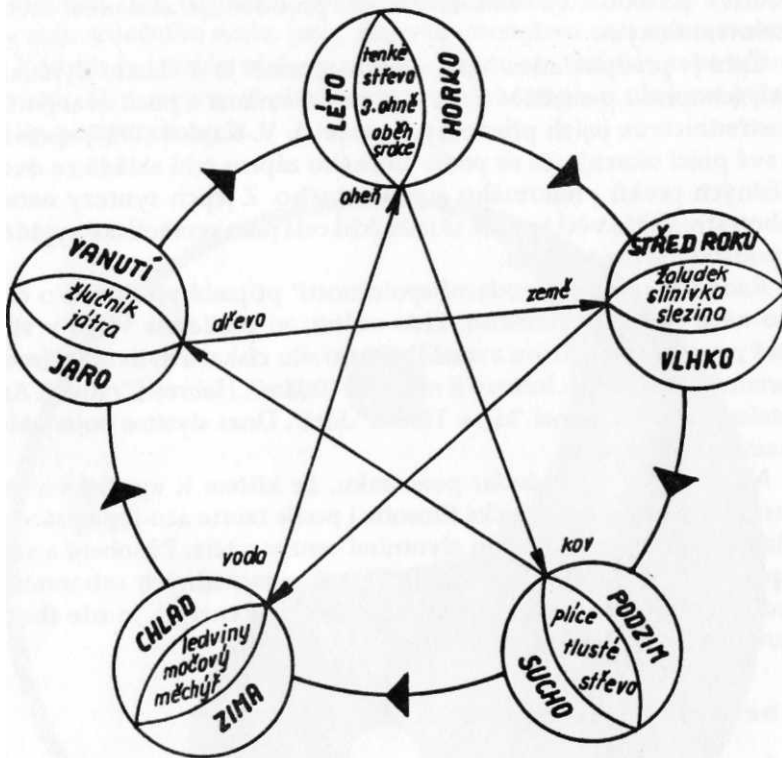
Na závěr musíme dodat poznámku, že klíčem k využití vnitřní energie je podle staré indické filosofie i podle teorie acu-jógy práce se sedmi čakrami – specifickými životními centry v těle. Působení a vzestup energie v čakrách umožňuje nabytí mimořádných schopností. A zde je již jen krůček k naukám Tibetu o hadí energii. Je zde shoda poznání o životní energii náhodná?

Teorie pěti elementů

Jang a jin a z nich vycházející čchi jsou společným základem všeho bytí. Nejsou přístupny přímému pozorování a známe je jen přes jejich projevy. A právě rozmanitost proměn světa, základních projevů čchi, se nám jeví v podobě pěti elementů.

Náleží do nich přírodní živly: oheň, země, kov, voda a dřevo. Jde o čistě filosofické pojmy, které jsou použity proto, aby ukázaly určitá stádia, jimiž energie prochází v nekonečném čase a prostoru. Každý element je principem, způsobem bytí a představuje určité vlastnosti a přiřazují se mu určité tělesné orgány, ale i roční období atd..

CYKLUS PODPŮRNÝ A TLUMIVÝ



TEORIE 5 ELEMENTŮ

Obr. 2

Všechno dění je dáno střídáním vůdčího postavení jednotlivých elementů. Roční cykly, den a noc a také fungování organismu. Harmonie přírody nebo zdraví lidí jsou dány vyvážením elementů v každé fázi děje.

Zároveň je třeba zdůraznit, že v různých stádiích proměn jsou obsaženy různé kvality. Důležité jsou vztahy ve hvězdici elementů (obr. 2). Oheň je tvůrce, z hoření ohně vzniká země (popel), v zemi se nalézá kov, na kovu se sráží voda, voda dává vzrůst dřevu, dřevo živí oheň. Toto čtení obrazce je v kladném smyslu. Naopak záporně: oheň taví kov, kov štípe dřevo, dřevo prorůstá svými kořeny zemi, země vysušuje vodu a voda hasí oheň.

Každá část skutečnosti patří tomu prvku, který je dominujícím, jednotlivé orgány pak mají takové vzájemné vztahy, které jsou mezi jejich dominujícími prvky.

Teorie pěti elementů je dobrým vodícím nástrojem pro pochopení vztahů uvnitř organismu. Znalost těchto vztahů umožňuje najít optimální způsoby, které upravují harmonii těla. Přesto, že toto učení je zcela v rozporu s dnešními lékařskými poznatky, přidrží se ho při stimulaci a inhibici v akupunktuře i západní lékaři a výsledky jsou nesporné.

Dráhy a aktivní body

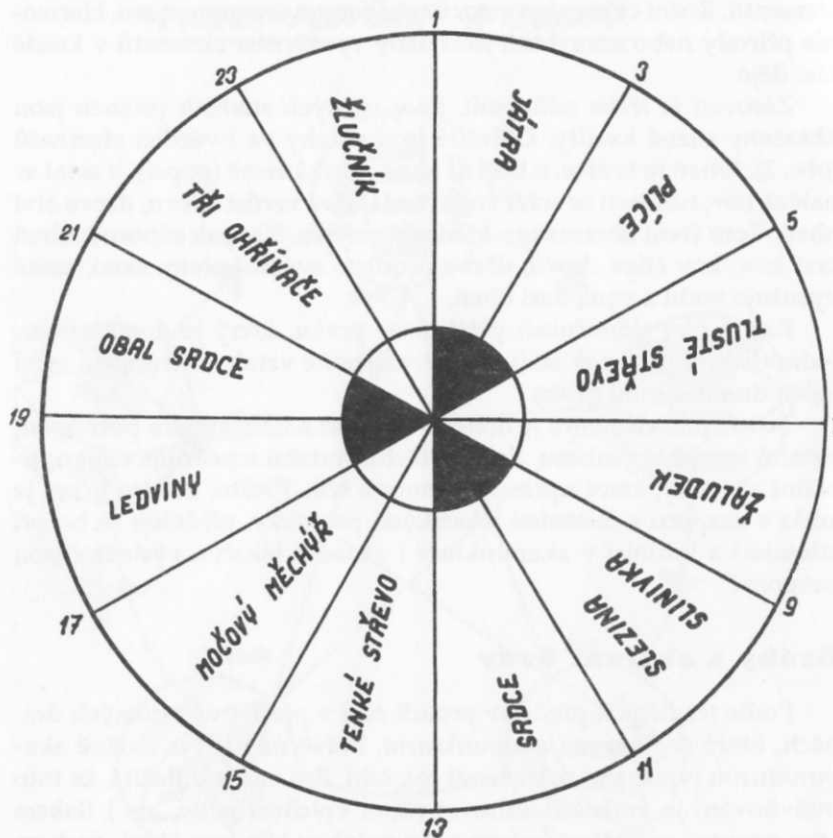
Podle tradičních představ proudí čchi v přesně vymezených drahách, které se nazývají akupunkturální. Právě na nich je možné akupunkturou (vpichem) ovlivňovat tok čchi. Pro nás je důležité, že toto ovlivňování je možné dosahovat nejen vpichem jehly, ale i tlakem (akupresura), masáží, pohybem nebo polohou těla (acu-jóga), dechem nebo myslí. Čchi-kung využívá kromě vpichu akupunkturálních jehel všechny uvedené praktiky.

Je pravděpodobné, že průběh čchi ovlivňují i jiné praktiky, to však **již** překračuje rámec naší publikace.

Čchi prochází postupně všemi drahami, naplňuje všechny orgány a řídí fungování jednotlivých soustav a systémů člověka i jejich celku. Její harmonický průtok je podstatou zdraví.

Proud čchi má svůj řád a řídí se tzv. orgánovými hodinami

(obr. 3). Podle nich za 24 hodin projde čchi všemi 12 drahami (párovými).



ORGÁNOVÉ HODINY

SVĚTLÁ VŮSEČ - JANG ORGÁN

TMAVÁ VŮSEČ - JIN ORGÁN

Obr. 3

Po každých dvou hodinách je jiná dráha na energetickém vrcholu a je u ní prokazatelná zvýšená aktivita a citlivost, zjistitelná pulsovou diagnostikou.

Čtyři za sebou jdoucí dráhy tvoří vždy jeden uzavřený okruh energie a je zde vždy zachován směr toku energie jin – jang – jang – jin. (tabulka 1) Vždy spolu tvoří vzájemně se ovlivňující dvojici jedna jinová a jedna jangová dráha.

dráhy		mezinár. označ.	charakter dráhy	doba max. působení	poč. bodů
1. okruh energie	plice	P	jin	3-5 5-	11
	tlusté střevo	IC	jang	7	20
	žaludek slezina	G	jang	7-9 9-	45
		LP	jin	11	21
2. okruh energie	Srdce	C	jin	11-13	9
	tenké střevo	IT	Jang	13 – 15	19
	močový měchýř	vu	jang	15 – 17	67
	ledviny	R	jin	17-19	27
3. okruh energie	obalu srdce	PC	jin	19 – 21	9
	tří ohňů	T	jang	21 – 23	23
	žlučník	VF	jang	23 – 1	44
	játra	H	jin	1 – 3	14
zadní střední dráha		T	jang	–	28
		M			
přední střední dráha		J	jin	–	24
		M			

Tabulka 1

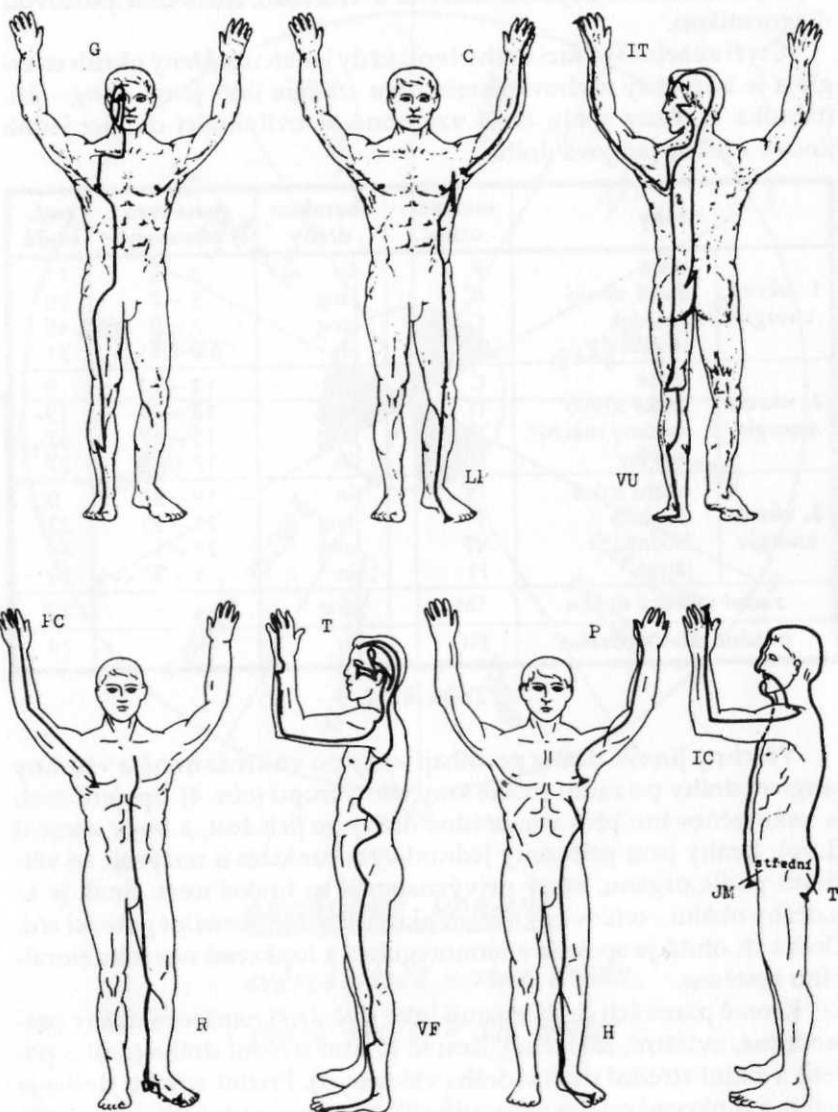
Všechny jinové dráhy probíhají vždy po vnitřní straně a všechny jangové dráhy po zadní straně končetin a trupu (obr. 4). Spojení drah je uskutečňováno přes mimořádné dráhy, je jich šest, a body spojení (Luo). Dráhy jsou přiřazeny jednotlivým funkcím a nazývají se většinou podle orgánu, který nejvýznamněji tu funkci nese. Jinak je to u dráhy oběhu – celkově ovlivňuje aktivitu srdce, sexuální potenci atd. Dráha tří ohňů je spojena s termoregulací a funkcemi neurohumorálního systému.

Kromě párových drah existují ještě dvě další nepárové dráhy (mimořádné, zvláštní, zázračné). Jsou to přední střední dráha (dráha početí) a zadní střední dráha (dráha vládnoucí). Přední střední dráha je spjata s funkcemi celého vegetativního systému, zadní střední s funkcemi centrálního nervového systému. Tyto dvě dráhy jsou nadřazeny ostatním drahám, a to přední střední nad jinovými a zadní střední nad jangovými.

Na drahách leží akupunkturní body. Jsou to místa, z nichž můžeme regulovat průběh čchi v organismu a upravovat tak zdravotní stav. Aktivní body mají své pevné místo a funkci. Každý z nich kontroluje Určitý úsek dráhy, tedy i funkce a odpovídající orgány. Uvádí se, že velikost bodu kolísá od 0,2 – 5 mm. Body jsou elektromagneticky měřitelné, u nás se nejčastěji používá přístroj Stimul-3. Podle Růžičky (1990) dnes současná věda uznává asi 692 různých bodů, zpravidla se nejčastěji používá 150.

Cílem těchto základních poznatků nemůže být vyčerpávající popis drah a bodů, hlubším zájemcům doporučujeme prostudovat si příslušnou odbornou literaturu. Tento vstup by měl však být dostačující pro Účinné využívání předložených sestav cviků. Případné odkazy na dráhy a popisy bodů budou uváděny u jednotlivých cviků a prvků sestav.

Obr. 4 - Orientační průběh akupunkturních drah



Zdraví a nemoc

Čínské pojetí zdraví a nemoci i přístup čínských tradičních lékařů a léčitelů k diagnostice a léčebné terapii jsou dosti odlišné od našich soudobých představ.

Výchozí myšlenkou je již námi objasněná představa, že veškerá skutečnost, příroda i člověk, je ovládána harmonií, která spočívá v dialektické jednotě principů jang a jin. Jejich sepětí je principem všeho života i všeho dění. Vyváženost jangu a jinu, která není statickou rovnováhou, ale dynamickou harmonií, je základem zdraví. Tato harmonie je samozřejmě dána i náležitým vyvážením pěti elementů v každé fázi dějů. Vychýlení z rovnováhy působí potíže, onemocnění a zhroucení vyrovnaného proudění čchi znamená smrt.

Životní síla čchi, která se podle tradičních představ dostává do člověka potravou a vzduchem a pohybuje se po akupunkturních drahách – meridiánech je podle orientálních názorů zdrojem života a klíčem k dokonalému zdraví (opět můžeme srovnat podobnost této teorie s jogínskou představou prány). Znovu musíme zdůrazňovat, že tradiční čínská medicína pohlížela především na člověka jako na celek, a to i s okolím na něho působícím. Proto také i na nemocného je pohlíženo jako na celek, nemoc je poruchou rovnovážného stavu v organismu i vzhledem k okolí. Nemoc je stav existence a zrcadlí se v ní soulad s vlastní přirozeností i vztah k okolí.

Klíč k léčbě opět vycházel z teorie principů jang – jin, pěti elementů a proudění čchi po akupunkturních drahách. Z toho tradiční lékaři diagnostikovali průběh Čchi a její nedostatek či přebytek (určení tepu, citlivost akupunkturních bodů aj.) a vyvozovali závěry pro léčbu. Cílem bylo obnovení harmonie, a tím navrácení zdraví. Zajímavé je zjištění, že když se soudobý lékař akupunkturista drží tradiční souvztažnosti, vykazuje výborné výsledky a tyto výsledky jsou statisticky (ověřováno např. v SSSR) lepší než při nepřesném dodržování ověřených tradičních zásad.

Musíme ještě podtrhnout fakt, že tato tradiční lékařská teorie počítala především se silami člověku vlastními. Východní lékaři byli hlavně mistři léčebné prevence a výborné diagnostiky. Byli schopni rozpoznat poruchu rovnováhy tělesných funkcí pomocí tradičních

diagnostických metod. Znali akupresuru, cvičení čchi-kung, masáže, dechové cviky a přírodní dietu a pomocí těchto praktik dokázali vyrovnávat chorobné stavy. O jedné z těchto technik pojednává tato publikace. Důležité je, že nejúčinněji byly tyto prostředky používány k tomu, aby udržovaly zdraví a předcházely nemocem. Fytoterapie a akupunktury bylo používáno jen ve vážnějších případech a drogy a operativní zákroky byly použity pouze v případech nejkrajnějších.

Obecné pokyny pro cvičení čchi-kung

Cvičíme uvolněně a přirozeně ve vhodném volném oděvu. Zachováváme správnou výchozí polohu těla se vzpřímenou páteří. Sjednotíme naši mysl s dýcháním, koncentrujeme se na Dan Tian. Cvičíme vytrvale, některé prvky čchi-kung působí okamžitě zejména na začínající potíže, většinou je však třeba dlouhodobého působení. Účinek je tím hlubší. I cvičení čchi-kung si vyžaduje svoji přiměřenost. Nikdy necvičíme nepřirozeně dlouhé výdrže a nepřekračujeme počty tradičně doporučených opakování ve snaze dosáhnout okamžitých výsledků. Důležité je zachování pozitivního vztahu k cvičení. Cvičíme proto, protože si to přejeme. Protože si chceme udržet zdraví, zharmonizovat průběh čchi či odstranit vznikající zdravotní potíže.

Kontraindikace

Pokud můžeme mluvit o kontraindikaci, pak bude podobná jako u akupresury. Nesnažíme se cvičením překonat bolesti nejasného původu, zejména bolesti břicha. Cvičení v těhotenství můžeme doporučit po konzultaci s lékařem. V místech, kde je poškozená pokožka, záněty, nad křečovými žilami, otevřenými ranami apod. nepůsobíme masážními hmaty a tlakem.

Při těžkých nemocech nepovažujeme čchi-kung za všespasitelný, ale je možné ho doporučit a po konzultaci s lékařem využívat jako doplněk léčby.

Dýchání a dechová cvičení

Seznamování s praktikami jógy, čínským cvičením a výuka zdravotní tělesné výchovy mě dovedly k přesvědčení, že dýchání a dechová cvičení mají veliký význam. Jsem přesvědčen o tom, že dýchání ve vztahu k životní energii skrývá pro nás ještě mnohá tajemství, která musíme znovu objasnit, pochopit a účinně využívat pro naše zdraví.

Protože řada lidí nemá potřebné základní poznatky o dýchání, dovolíme si nyní krátce uvést ty nejzákladnější a na ně navážeme uvedením konkrétních praktik z dechových čchi-kung.

Je nutné ještě metodicky poznamenat, že pro běžné lidi je nácvik dechových praktik zpočátku složitý. Je třeba postupovat cíleně, ale pomalu od základních kroků, neuspěchat nácvik, nepodléhat skepsi. Výsledky budou o to lepší a překvapivější.

Dýchání je základní životní faktor. Bez dýchání není života. Většina z nás bohužel dýchá špatně. Často je naše dýchání a vdechovaný vzduch nekvalitní. Z toho plyne nedostatek odolnosti organismu, někdy negativní vztah k tělesnému úsilí a zde je také zdroj naší nervozity, podrážděnosti a únavy.

Dýchat to znamená žít a např. jóginové měří délku lidského života podle počtu dechů. Správné dýchání vyžaduje odstranění napětí, nápravu špatných zvyklostí. Překážku u typických představitelů současného způsobu života tvoří tvrdé a stažené žaludky, nepružné hrudní koše, znehybnělé bránice a vadné držení těla. Uvedené překážky je třeba odstranit pomocí relaxačních a vyrovnávacích cvičení.

Pro nácvik správného dýchání je nutné si uvědomit již uvedený fakt spojitosti mezi dýcháním a držením těla. Sklon žeber totiž při nesprávném stání a sezení snižuje velikost rozpětí žeber při vdechu zmenšuje rozsah klidového dýchání, a tím zmenšuje ventilaci plic.

Stejně i bočítost páteře snižuje rozsah ventilace. Proto je důležité zachovávat správné pozice při cvičení.

Svalstvo, které zajišťuje držení těla, podstatně ovlivňuje i dýchací pohyby. Při vdechu má být páteř uvolněně protažená, volně držíme ramena. Stažení ramen či nepružný hrudní koš jsou překážkou

dýchacím pohybům. Pro brániční dýchání, které je nejdůležitější, je podmínkou dobrý stav bederní páteře, břišních svalů a pánevního dna, který při vadném držení těla není optimální.

Opačně platí, že správné dýchání ovlivňuje pozitivně stav páteře, hrudníku a správné držení těla!

Je řada souvislostí mezi dechem a kosterními svaly. Jsou to vztahy reflexní a mechanické. Z reflexních si připomeňme nejdůležitější zákonitost – při vdechu se svaly aktivují, při výdechu uvolňují.

Důležité je provádění vdechu a výdechu nosem. Dýchání nosem má velmi rozsáhlý vliv na organismus. Je prokázáno spojení nosní sliznice s hypotalamem a mozkovou kůrou a vliv neprůchodnosti nosních dírek na aktivitu sympatiku a střídání rytmu. Zde je také reálné jádro vysoké efektivity dýchacích cvičení v boji proti stresu a při harmonizaci nervové soustavy vůbec. Klidným dýcháním se navozuje celkové uvolnění a můžeme také jeho prostřednictvím účinně ovlivňovat svůj psychický stav.

Při dlouhodobém vyřazení dýchání nosem je rovněž i zvýšena četnost respiračních onemocnění a ukazuje se i souvislost s onemocněním jiných systémů (Votava, 1988). Dýchání představuje základní biologický rytmus a může ovlivňovat i srdeční systém. Při dlouhodobém provádění hlubokého dýchání byly v organismu zjištěny příznivé změny, které se podobají stavu, který zjišťujeme v klidu u trénovaných sportovců (zpomalení dechu, snížení tepové frekvence aj.).

Správné dýchání tělo povzbuzuje, ale také uklidňuje a vyladňuje, čímž též podporuje dobrý spánek.

Typy dýchání

Rozlišujeme tři typy dýchání. Úplné (někdy nazývané jógové) dýchání zahrnuje všechny tři typy a vytváří z nich jediný plný, rytmický pohyb, tzv. dechovou vlnu.

Břišní dýchání (abdominální). Bránice se snižuje v okamžiku vdechu a břišní stěna se zvedá. Při výdechu se břišní svaly stahují, bránice se vrací do původní polohy. Rytmický pokles bránice vyvolává masáž břišních útrob, stimuluje trávení a silně ovlivňuje krevní oběh.

Dýchání střední hrudní (kostální). Toto dýchání se uskutečňuje rozestupem žeber s rozšířením hrudníku. Je závislé na elasticitě hrudníku a síle mezižeberních svalů. Naplňuje plíce ve střední části. Je to nejčastější typ dýchání. Umožňuje přístup menšího množství vzduchu do plic než při břišním dýchání a vyžaduje větší námahu.

Dýchání horní hrudní (klavikulární). Vzduchem je naplňována jen horní část plic. Je provedeno zdvižení horní části hrudního koše se zdvižením klíční kosti, pracují i některé svaly krku. Je to nejhorší způsob dýchání, kterým často dýchají ženy.

Cílem naší základní dechové gymnastiky by mělo být naučit se používat úplné jógové dýchání, které je nejefektivnější z hlediska množství a využití vdechovaného vzduchu. Prostředkem jsou průpravná dechová cvičení, jejichž efekt je mimo jiné cílen do oblasti relaxace, uvolnění páteře a správného držení těla.

V počátečním cvičení nevyužíváme žádná speciální dechová cvičení se zádržemi vdechu či výdechu, ale učíme se pomalu, klidně, soustředěně dýchat nosem. Pomalé dýchání má příznivý vliv na výměnu plynů, vzrůstá spotřeba kyslíku a mimo jiné se tím zvyšuje i obranyschopnost organismu. Snažíme se hlavně o zpomalený prodloužený výdech nosem, který má časově trvat přibližně dvojnásobek nádechu, jenž je samovolný, také klidný a plynulý. Prohlubování dechu je věc pravidelného tréninku. „Tento typ dýchání nemá žádné kontraindikace a může se provádět podle libosti“ (Lysebeth, 1973). Plynulé přirozené dýchání provádíme v dynamické i statické části cvičení a nemůžeme udělat chybu. Nesmí se objevovat pocit napětí, silného nutkání k nadechnutí či

vydechnutí. Uvedené doporučení platí zejména pro děti, kde raději speciální dechová cvičení nepoužíváme a při cvičení využíváme jen celkové plynulé dýchání.

Jedna minuta jógového dýchání přerůstá a aktivně ovlivňuje organismus po celých 60 následujících minut (Lysebeth, 1988). Průměrný člověk vdechne 18krát za minutu. My se při úplném jógovém dýchání budeme snažit přiblížit počtu 5krát za minutu. U dětí je tento počet vyšší. Objem vzduchu přivedeného do plic bude v podstatě stejný, ale zvýší se užitná plocha povrchu plic a prodlouží čas na výměnu plynů, to způsobí již uvedené příznivé účinky na organismus.

Klidné, plynulé jógové dýchání je předpokladem relaxace. Jestliže však chceme využít dýchání k úplné relaxaci, pak musíme relaxovat i dýchací svaly. K tomu dochází při zadržení dechu při prázdných plicích. Je to jediný moment, kdy je možné bránici relaxovat (Lysebeth, 1988). Celková relaxace je však dostatečně účinná i při provádění plynulého celkového dýchání bez zádrží dechu.

Na závěr teoretického vstupu je třeba připomenout, jak má vypadat přirozené dýchání v klidu a v pohybu.

Při nádechu mluvíme o tzv. excentrických dýchacích pohybech, kdy je hrudník v inspirační poloze, pohyb se vede od hrudní kosti. Je to pohyb se záklonem hlavy a trupu, s otáčením hlavou a trupem a se zapažením, upažením a zanožením. Opačné pohyby směřující ke středu těla, tzv. koncentrické, stavějí hrudník do expirační (výdechové) polohy. V pohybu je to např. předklon hlavy a trupu, připažení a přednožení.

I vydýchání po předchozím zatížení organismu se řídí uvedeným pravidlem. Někteří autoři v této souvislosti mluví o tzv. základní dýchací gymnastice.

Poloha těla vždy ovlivňuje dýchání. Toho využíváme při cíleném nácviku zaměřeném na určitý typ dýchání. Brániční dýchání se dobře cvičí v lehu na zádech a ve vzporu klečmo, hrudní – klek sedmo, sed skřížmý skrčmo, jednostranné na boku, zadní – leh na břiše, úplné dýchání – leh na zádech, klek sedmo, stoj.

Aby se projevil účinek techniky, je nutné ji provést nejméně v deseti cyklech. Pak se vytváří v těle pravidelný rytmus, zklidní se organismus a to je fyziologické působení velmi důležité. Vědomí samozřejmě vždy koncentrujeme na cvičení.

Před nácvikem úplného jógového dýchání si nejprve procvičíme odděleně jednotlivé typy dýchání, a potom je ve zvolené poloze spojujeme v dechovou vlnu. Z vnějších podmínek musíme dále upozornit na důležitost vhodného volného oděvu, klidné větrané místnosti pokud cvičíme doma a ne v přírodě.

Pro začínající nyní uvedeme několik průpravných dechových cviků na nácvik dýchání:

Nácvik hraničního dýchání:

1. Leh, nohy pokrčené v kolenou, chodidla na zemi. Pravou dlaň položíme na břicho, levou na hrudník, lokty jsou na zemi. Výdech – břicho klesá. Nádech – břicho se zvedá. Dýcháme-li jen bránicí, nezvedá se hrudník – kontrola levou dlaní.

2. Tygří dech. Vzpór klečmo. Výdech – vyhrbíme záda, svésíme hlavu, na konci výdechu stáhneme břišní svaly. Nádech – uvolníme břicho, pomalu se prohneme, hlava jde do záklonu.

Nácvik středního hrudního dýchání:

Klek sedmo na patách, dlaně položíme na žebra v dolní části hrudníku ze stran vpředu, při výdechu prsty u sebe. Při nádechu se rozšiřuje hrudník a prsty se od sebe oddalují do stran s pohybem vpřed.

Stejná poloha, ale prsty jsou přiloženy zezadu. Rozvírají se od sebe s pohybem vzad. (pozor – těžší cvik než 3!)

Nácvik horního hrudního dýchání:

5. Klek sedmo na patách, dlaně přiložíme na hrudník a těsně pod klíční kosti. Při výdechu hrudník a klíční kost mírně klesá dolů. Nádech – hrudník se v horní oblasti rozšiřuje a zvedá.

Nácvik plného jógového dechu:

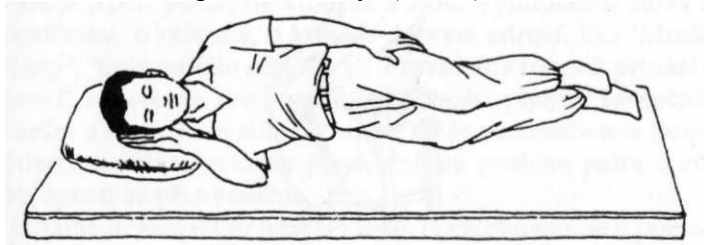
Leh na zádech. Začínáme břišním výdechem. Nádech – zvedá se břicho, střední část hrudníku a nakonec horní část hrudníku a klíční kosti. Výdech se v této poloze popisuje v různém pořadí, lepší je v leže na zádech začít břišním výdechem, a pak napojit hrudní.

Klek sedmo či stoj. Výdech hrudníkem. Nádech – zvedá se břicho, rozšiřuje se střední část hrudníku a zvedá se horní část. Výdech –hrudníkem, nakonec brániční výdech se stažením břišních svalů. Výdech se v této poloze dobře nacvičuje jako povzdech po nádechu. Oddělení jednotlivých typů dýchání od sebe není nikdy úplné. Jednotlivé typy plynule přecházejí a tvoří dechovou vlnu.

Čchi-kung, vnitřní posilující dýchací cvičení

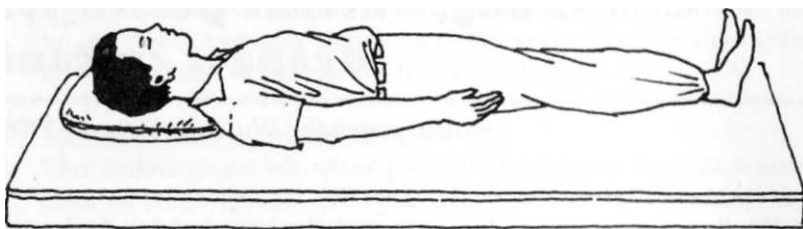
(použito materiálu: Wu, K.K., Ping, Z., 1986)

Předložené cvičení je jedno z hlavních druhů statických dýchacích cvičení. Vyžaduje od cvičence regulaci svého dýchání pomocí vyslovení slov nebo věty v mysli, pohybem jazyka do určitého bodu a soustředění mysli na životní energii do bodu Dan Tian. Pozice pro cvičení: 1. Leh na pravém boku. Hlava a krk mírně podloženy polštářem. Malé ohnutí těla v pase. Prsty pravé ruky leží natažené vedle hlavy na polštáři, dlaň vzhůru. Pravá noha je přirozeně natažená, levá pokrčena v koleni 120° a leží lehce na pravé. Levá paže volně leží na levém boku. Oči jsou zavřené. Při lehu na levém boku jsou paže a nohy v opačném postavení. Otevřená nebo zavřená ústa podle metody, (obr. 5)



Obr. 5

2. Leh na zádech, hlava mírně podložena polštářem. Paže v upažení přirozeně podél těla, dlaně dovnitř. Paty nohou se dotýkají, špičky od sebe. Oči a ústa viz 1. (obr. 6)



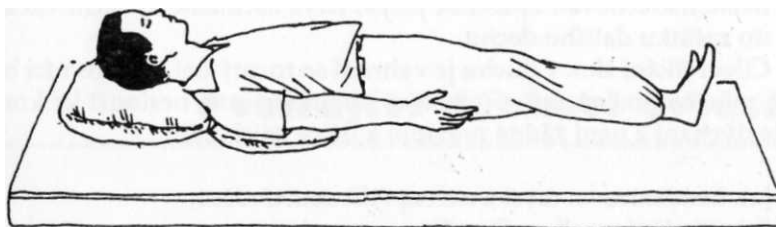
Obr. 6



Obr. 7

3. Sed na židli. Nepatrně skloníme hlavu, přirozeně svésíme ramena a uvolníme hrudník. Dlaně lehce položíme na kolena. Chodidla máme od sebe ve vzdálenosti na šíři ramen. Výška stoličky by měla být taková, aby nohy směřovaly kolmo k zemi a v kolenou svíraly úhel 90° . Oči jsou přivřené a ústa dle pokynů, (obr. 7)

4. Posilující poloha. Lehneme si stejně jako v pozici 2, ale pod hlavu si dáme vysoký polštář, podložíme si ramena a záda, abychom leželi šikmo. Nohy jsou natažené. Paže jsou také natažené a dlaně jsou přitisknuty k tělu.



Posilující poloha

Obvykle nejpoužívanější poloha je leh na zádech. Poloha na pravém boku je vhodná při vředové nemoci nebo při chronických nemocech žaludku, protože dvanácterník je na pravé straně, kde je obsah žaludku snadno vyprázdněný.

Dýchací metody:

Přivřeme ústa a dýcháme nosem. Nejdříve vdechneme vzduch a představíme si, jak míří dolů k Dan Tian (pod pupek). Po nádechu nevydechujeme, ale chvílku zadržíme dech. Potom pomalu plynule vydechujeme. Proces je: nádech – výdrž – výdech. Zároveň v duchu říkáme slova. Obvykle se začíná třemi slovy a postupně se zvyšuje jejich počet, ne více jak 9 slov. Vybíráme si slova klidu, odpočinku, o relaxaci, o kráse a dobrém zdraví. Př.: „Musím být klidný“, „Celé mé tělo odpočívá“, „Pravidelný trénink přináší dobré zdraví“. Mluvení v duchu probíhá pomalu, plynule společně s dýcháním a činností svalů. Začínáme táhle s nádechem a končíme s výdechem. Při vdechu se jazyk dotkne tvrdého patra a zůstane zde, spustí se při výdechu.

Dýcháme nosem nebo nosem i ústy. Nadechneme se a pomalu vydechneme bez zadržení dechu. Ale zadržíme dech na konci každého výdechu. Proces je: nádech – výdech – zadržení dechu. Říkání slov je stejné jako v metodě 1, ale dokončení slov nebo fráze je na konci zadržení dechu. Jazyk se dotkne tvrdého patra, když se začneme nadechovat. Spustíme jazyk, když začínáme vydechovat až do začátku dalšího dechu.

Cílem říkání slov v duchu je vyhnoutí se rozptýlení. Začátečníci by měli používat méně slov. Slova mají doplňující roli, neslouží ke kontrole dýchání a není žádné pravidlo k délce jejich užití.

Jak koncentrovat mysl a nerozptýlit soustředění:

1. Soustředění myslí na Dan Tian

Dan Tian je umístěn v akupresurním bodě Qi Hai 1,5 cunu (šířka ukazováku a prostředníku) pod pupkem. Je to bod „kde vzniká a shromažďuje se životní energie“, při časté koncentraci na tento bod můžeme odvrátit všechny druhy nemocí.

Koncentrace na bod Shan Zhong (leží uprostřed mezi prsními bradavkami na hrudní kosti, výška – 4 mezžebrí). Je to 17. bod přední střední dráhy, je to hlavní centrační bod těla, v překladu se mu

také říká „moře klidu“. Koncentrace mysli na prsty u nohou. Zavřeme mírně oči a přes prsty je vidět záblesk světla. Potom zavřeme oči a představíme si to v mysli. Nejlepší koncentrace je na Dan Tian. U některých žen může dojít k prodloužení menstruačního cyklu, pak je vhodnější soustředění č. 2.



Obr. 8



Obr. 9



Obr. 10a



Obr. 10b

Posilující dýchací cvičení

Sed na podušce s volně překříženýma nohama (pohodlný turecký sed). Nepatrně skloníme hlavu, přivřeme oči a svěsíme ramena, uvolníme svaly krku a hrudníku. Jednu ruku pevně uchopíme druhou dlaní shora a položíme je na nohy před spodní část těla. (obr. 8)

Sed jako v předchozí poloze, ale levá noha je položena na pravé tak, že nárt levé nohy leží na pravém stehně nebo na vnitřní straně kolena. Pozice, ve které jsou obě nohy zkřížené (obr. 9), je náročná na pohyblivost dolních končetin.

4. Pozice vstoje. Stoj, chodidla ve vzdálenosti na šířku ramen. Nohy nepatrně pokrčíme v kolenou. Hlava je mírně skloněná, oči přivřené. Svěsíme ramena a uvolníme hrudník. Ohneme paže a položíme ruce před břicho tak, že prsty jsou oddělené od palců (obr. 10a). Nebo zvedneme paže a zastavíme ruce před hrudníkem, jakoby jsme svírali míč. (obr. 10b)

Můžeme si vybrat kteroukoli pozici z výše uvedených podle svého specifického stavu. Jestliže je člověk vyčerpaný manuální prací nebo duševním soustředěním, měl by si vybrat kteroukoli pozici, která reguluje dýchání a kde koncentrujeme naši mysl na Dan Tian. Tak můžeme uvolnit tělo, zbavíme se únavy, zvýšíme pracovní schopnost a budeme se cítit lépe.

Dýchací metody

1. Přirozené dýchání

Dýcháme volně bez jakékoli regulace. To je vhodné pro starší lidi a oslabené nebo ty, kteří trpí plicní tuberkulosou.

2. Hluboké dýchání nebo výhodné dýchání

Při nádechu hodně roztáhneme břicho. Snažíme se, aby dýchání bylo hluboké, dlouhé, měkké a klidné. Toto dýchání je vhodné pro lidi, kteří trpí neurasthenií nebo zácpou nebo se nedokáží soustředit.

3. Obrácené dýchání

Zvedneme bránci a stáhneme břicho při nádechu. Klesneme hrudníkem a roztáhneme břicho při výdechu. Je nutné cvičit pozvolna a ne násilně. Opakováním dosáhneme toho, že naše dýchání bude pomalé, klidné, měkké a hluboké.

Posilující dýchací cvičení vyžadují dýchání nosem. Pokud v tom někomu brání překážky v nose, tak pootevře ústa a trochu si jimi vypomůže. Žádné hluboké ani obrácené dýchání by nemělo být prováděno po jídle. Přírozené dýchání je možné provádět kdykoli.

Závěrečné poznámky k dýchacím technikám

Dech můžeme pokládat za nejdůležitější prostředek k oživení těla a jeho očištění. Dýchání je klíčem k tělesnému zdraví, k tomu, jak se denně cítíme. Proto je důležité věnovat dýchání a dechovým technikám náležitou pozornost a uvědoměle je využívat pro naše zdraví.

Z praxe víme, že především práce s vizualizací dechu dělá řadě lidí potíže a mnozí vzdávají nácvik a cílevědomý trénink soustředění mysli. Z tohoto důvodu chceme ještě na závěr upozornit čtenáře na tuto problematiku a motivovat je k pilnému cvičení.

Popsaná dýchací technika, vnitřní posilující dýchací cvičení 1, se také někdy nazývá dechem „hara“ (japonsky). Po přivedení dechu do břicha, při zádrži, si můžeme představovat, jak nám energie krouží kolem bodu Dan Tian („moře energie“), a tak vizualizací zkvalitnit techniku.

Zajímavé jednoduché cvičení vizualizace dechu je při použití hlubokého plynulého dechu v pohodlném sedu (sed skřížný skrčmo). Společně s dýchacími pohyby si představujeme pohyb světýlka – paprsku po páteři nahoru a dolů. Někteří cvičenci uvádějí, že mají lepší představu pohybujiícího se tepla. Tomu, komu se to nepodaří napoprvé, opět doporučujeme pravidelně cvičit a pokrok se dostaví.

Dodejme ještě, že podle orientálních představ vizualizace dechu šíří schopnost hojivých schopností vlastního těla. Vizualizace se používá např. pro odstranění bloků a k zlepšení toku čchi. Existuje zřejmě nekonečný počet vizualizačních variant. Uvedeme příklad jednoduché vizualizace, která je účinná při odstraňování stresových situací, kdy se napětí promítá též do šíjového svalstva: Zavřeme oči a

soustředíme se na napětí v šiji. Zhluboka vdechujeme do staženého svalstva. Pak na chvíli zadržíme dech. Vydechujeme volně a plynule a necháváme s výdechem odcházet i napětí. Dýcháme tak, abychom cítili oběh energie v těle.

Dýchacích technik je celá řada. Snad nejpropracovanější použití dechu je právě v Číně a v jóginské pránajámě. Některé tyto techniky jsou však pro svoji složitost a kontraindikace mimo rámec běžného použití.

Na závěr čtenáře upozorníme z této oblasti ještě na tzv. „Ohnivý dech“, který posiluje nervovou soustavu a čistí krev a podle jógy rozpíná auru člověka.

Stručně: nádech se skládá z krátkých rychlých nadechnutí (asi jeden vdech za sekundu), pak se soustředíme na pomalý, plynulý výdech se zatažením břicha.

Harmonizační orgánová sestava cviků

Posláním cviků předložené sestavy není trénink svalů, ale práce s akupunkturními drahami. Jednotlivé cviky nejen harmonizují průběh čchi na příslušné dráze, ale mohou sloužit i k naší diagnostice stavu dráhy a průběhu čchi v ní.

Cvičení se provádí tak, že zaujmeme popsanou polohu a protáhneme se v ní. V protažení setrváme a pokoušíme se v něm uvolnit. Výdrž provádíme obvykle na tři nádechy a výdechy plynulým klidným dechem. Při dýchání se soustředíme na pozici, dráhu a pozorujeme proud dechu. Po dokonalém zvládnutí můžeme provádět prodloužené výdrže u oslabených drah a soustředěně řídit dech, který postupuje po dráze jin směrem vzhůru a po dráze jang směrem dolů. Při záměrném ovlivňování určité dráhy se řídíme orgánovými hodinami.

Pravidelným procvičováním celé sestavy docílíme harmonizaci těla a pružnost páteře. Zároveň se naučíme pociťovat vlastní tělo a získáme příjemný pocit stabilního zdraví.

K diagnostice. Cítíme-li při provedení cviků č. 1, 2, 9, 10 napětí v pažích a u cviků č. 3,4,7,8,11,12 napětí v dolních končetinách nebo zádech, jsme upozorněni na oslabení dráhy. Napětí na jedné straně dráhy signalizuje poruchu na téže straně dráhy. Cvičení provádíme nenásilně a nenecháme se odradit počátečními problémy při zaujímání pozic. Cvičíme jen tak, jak zpočátku můžeme a brzo zjistíme, že pokrok se dostavil.

Vhodnější je provádět sestavu jako komplex – harmonizujeme průběh čchi a preventivně působíme na vznikající potíže.

1. Dráha plic

Plice kontrolují tělesnou energii hloubkou dýchání, jež ovlivňuje příjem množství čchi z ovzduší. Dráha též přizpůsobuje kožní póry změnám teploty a aktivitě těla. Dráha plic je považována za ochrannou proti nachlazení a chřipkovým stavům. Posilování této dráhy pomáhá zvyšovat odolnost těla proti nemocem všeobecně.

Cvik: Široký stoj rozkročný, vzpřímené tělo. S nádechem vzpažujeme, s výdechem zapalujeme. V zapažení spojíme ruce za zády tak, že zaklesneme palec za palec proti sobě bříšky. V protažení setrváme.

2. Dráha tlustého střeva

Tlusté střevo odpovídá za čištění a odstraňování jedovatých látek z těla. Po stránce tělesné likviduje pevné výměšky z útrobu. Po stránce duševní kontroluje negativní myšlenky, ovládá schopnost relaxace. Jakékoliv stavy zadržování čehokoli spadá do sféry této dráhy.

Cvik: Stejný stoj rozkročný. Spojíme ruce za tělem tak, že propleteme prsty a protočíme dlaně dolů. Tlak prstů se přenesou do konců obou ukazováků. Paže jsou vytažené z ramen a propnuté v loktech. Předkloníme se a zakloníme hlavu, paže zvedneme co nejvýše. Důležité je propnutí paží v loktech. Zpět se vracíme pomalu do vzpřímeného postoje a uvolníme paže.

3. Dráha žaludku

Dráha žaludku kontroluje příjem potravy. Tradiční medicína považuje žaludek za ústřední tělesný orgán. Proto může nevyrovnanost této dráhy přímo ovlivnit ostatní orgány.

Cvik: Sed na patách, vyrovnáme páteř. Paže bočním obloukem vzpažíme a propleteme prsty rukou tak, že zatlačíme konce prsteníků do mezer mezi prsty (pravý mezi levý prsteník a prostředník – levý mezi pravý malík a prsteník). Cvik můžeme zesílit záklonem hlavy a protočením dlaní nahoru.

4. Dráha sleziny, slinivky

Slezina je odpovědná za hromadění krve, tvorbu protilátek a výrobu bílých krvinek, které pomáhají v boji s nebezpečnými bakteriemi. Slinivka vyměšuje enzymy, které potravu rozkládají na užitečné a využitelné části. Reguluje též hladinu krevního cukru inzulínem. Slezina přepravuje energii z potravy k plicím a ta se zde kombinuje s energií obsaženou v dechu a vytváří z ní základní energii, která zásobuje tělo. Tak hraje důležitou roli v zásobování těla energií. Dráze škodí nadměrné starosti, velká konzumace sladkostí a obsedantní stavy. Potíže jsou zpočátku pociťovány jako slabost, zapomnětlivost nebo trávicí potíže.

Cvik: Z předchozí pozice si sedneme mezi paty, kdo může vytočí chodidla do stran. Oporou o předloktí se položíme na záda a uvolníme šíji. Spojíme ruce propletením prstů a vzpažíme je. Tlačíme ukazováky do hřbetu ruky pod protilehlý ukazovák. Tato pozice bude činit méně pohyblivým jedincům potíže, a proto zpočátku mohou využít snadnějších variant. Kdo se nemůže zaklonit, zůstane ve vzpřímeném sedu, vzpaží, proplete prsty a protáhne se do hrudního záklonu. Další možností je provedení záklonu do podporu na předloktí a výdrž.

5. Dráha srdce

V Číně se říká Srdce je kořen života. Sídlí v něm Duch. Jako vládnoucí úředník, orgán srdce také zajišťuje stabilitu v oblasti emocí.

Cvik: Sed, pokrčíme nohy a opřeme chodidla o sebe a přitáhneme nohy co nejbliže k tělu. Sepnutá chodidla uchopíme rukama spojenýma propletením prstů, malíky jsou natažené a tlačí špičkami proti sobě. Vyrovnáme záda a napřímíme hlavu. Výdrž.

6. Dráha tenkého střeva

Dráha obstarává vstřebávání živin z potravy a vody. Po duševní stránce tato dráha ovládá vnímání idejí. Bolesti v lokti, v rameni a ztuhlost šíje jsou běžnými důsledky bloků střevní dráhy, protože ona svým průběhem ovládá i lopatky a ramena.

Cvik: Stejná výchozí pozice jako u předchozího cviku. Chodidla držíme spojenýma rukama s propletenými prsty. Předkloníme se a spustíme hlavu co nejnižší k spojeným rukám. Napětí na některé straně nás upozorňuje na oslabení dráhy na těžší straně.

7. Dráha močového měchýře

Je to mocná ochranná dráha, která zachycuje značný díl našeho fyzického i emočního napětí. Ovládá šíji, záda, hýždě, zadní plochy stehů, lýtek a zevní plochy nohou. Na této dráze rovněž leží body regulující funkce veškerých vnitřních orgánů. Měchýř se dále účastní normalizace množství tělových tekutin, hraje roli vyrovnávacího faktoru.

Cvik: Sed, nohy natažené. Špičky přitáhneme k tělu a pomalu se s výdechem předkloníme. Uvolníme trup a sledujeme dech. Potom uchopíme rukama prsty nohou, přitáhneme se k nohám a uvolníme se. Výdrž. Pomalu se vracíme zpět do sedu.

8. Dráha ledvin

Ledviny jsou považovány za zásobárnu energie veškerého těla, pečují o tvorbu životní síly. Ledviny vyrábějí také energii pro pohlavní orgány a ovlivňují tedy kolísání sexuality. Z ostatních orgánů ovládají kosti, uši a sluch. Citlivost na chlad, hučení v uších, únik semene a nepravidelnost při měsíčkách jsou typické příklady poruchy rovnováhy v oblasti ledvin. Jestliže jsou ledviny silné, má dotyčná osoba nadbytek životní síly.

Cvik: Stejná poloha, jen se více předkloníme. Nohy zůstávají natažené a hlavou se snažíme dotknout kolen. Prsty rukou opět uchopíme prsty nohou. Prostředníky tlačíme na první bod dráhy ledvin, (ve středu chodidla na rozhraní přední a druhé třetiny) Ramena a šíje by měla být uvolněná. Lidé s menší pohyblivostí se snaží zpočátku o co nejhlubší předklon, nohy natažené, bez úchopu rukou.

9. Dráha oběhu

Oběh se někdy nazývá obal srdce nebo dráha oběhu a sexu. Tato dráha má za úkol chránit srdce a částečně i oběh. Má též sexuální funkce pro úzký vztah k dráze ledvin. Dále má vliv na emoce, spojuje se s pocitem štěstí.

Cvik: Turecký sed (dokonalý sed), páteř vzpřímená. Paže překřížíme a položíme je dlaněmi na opačná kolena. Dlaněmi mírně tlačíme na kolena, a tím stimulujeme sedmý a osmý bod dráhy, které leží na střední ose dlaně. Napětí v pažích upozorňuje na oslabení dráhy.

10. Dráha tří ohňů

Tělo je podle tradičních představ rozděleno na tři části. Horní oheň kontroluje dýchání, střední oheň kontroluje trávení, dolní oheň vyměšování. Tři ohně nebo tři ohříváče jsou považovány za funkční celek, který udržuje tyto tři části těla v harmonii. Dráha také kontroluje regulaci tělesné teploty.

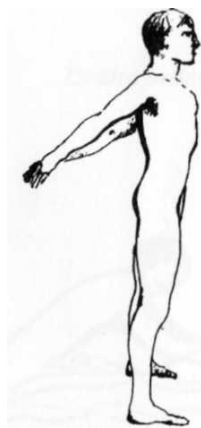
Cvik: *Výchozí pozice je stejná jako předešlá. Turecký sed, paže skřížené před tělem. Ruce ale položíme na kolena z vnější strany a pomalu se předkloníme. Hlavou se snažíme jít co nejniž a zároveň se protáhneme v bedrech.*

11. Dráha žlučníku

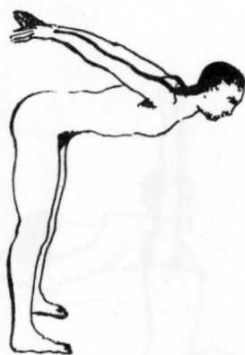
Dráha žlučníku ovlivňuje schopnost rozhodování a rozhodnutí uskutečňovat. Jestliže je dráha příliš naplněna, člověk se snadno rozčílí. Naopak nerozhodnost a svalová slabost znamenají spíše nedostatečnou náplň dráhy. Žlučník ovládá též pružnost a sílu šlach a vazů. Porucha dráhy je též při migrenózní bolesti s pocitem hlavy v kleštích.

Cvik: *Široký sed roznožný. Páteř vzpřímená. Paže vzpažíme a propleteme prsty. Potom se rovné předkloníme, vytáhneme trup a rukama zatlačíme seshora do pravého kolena, přitlačíme ho k podložce. Výdrž. Narovnáme se, paže do vzpažení a opět se předkloníme, ale k levému kolenu. V pozici se snažíme uvolnit napětí.*

Harmonizační orgánová sestava cviků



Dráha plic



Dráha tlustého střeva

12. Dráha jater

Dráha ovládá oči a nervy. Játra vylučují žluč, která je nutná pro trávení tuků. S funkcí jater jsou úzce spojovány alergické stavy. Při nedostatku energie na dráze má člověk sklon k depresivním stavům, při přílišné naplněnosti snadno upadá do hněvu. Játra odpovídají v duševní sféře za plánování asi tak jako žlučník za rozhodování. Dráha žlučníku a jater vytvářejí spolu spojení motivace a činorodosti.

Cvik: Je velmi podobný předchozímu. Předkloníme se hlouběji a hlavou se snažíme dotknout kolena. Ruce nejsou sepnuté, ale prostředníky rukou (nebo ukazováky) táhnou palec nohy k tělu. Totéž opakujeme na druhou stranu. Opět se snažíme o vytažení a uvolnění trupu, nohy jsou natažené.

Na závěr harmonizační sestavy je vhodné provést 5-10 minut relaxace.



Dráha žaludku



Dráha sleziny, slinivky



Dráha srdce



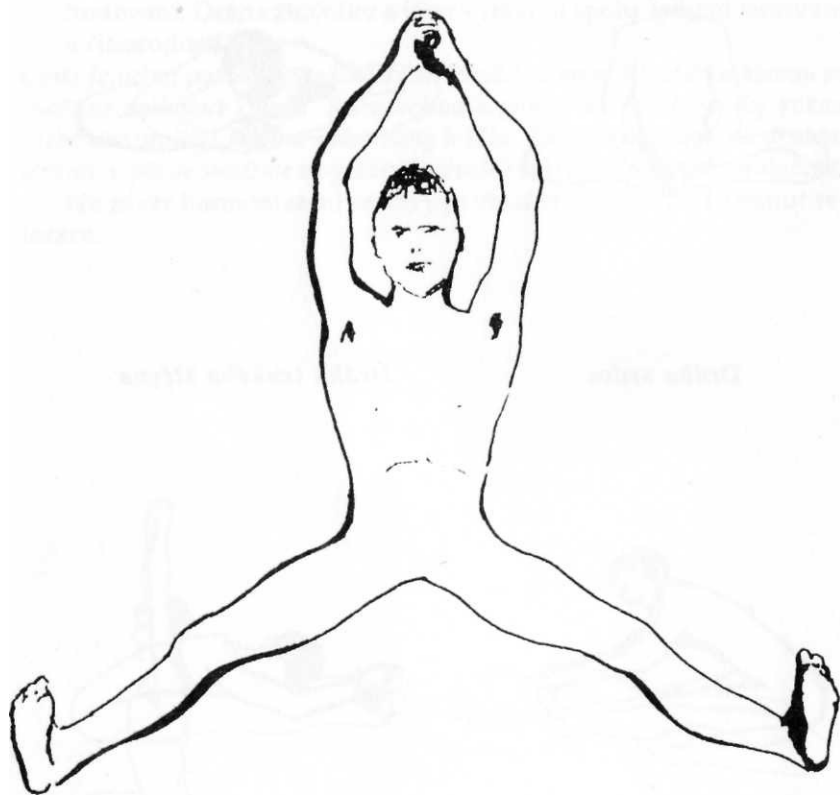
Dráha tenkého střeva



Dráha močového měchýře



Dráha ledvin



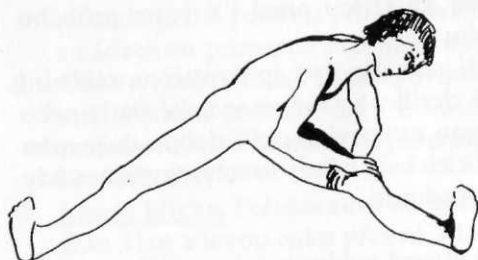
Výchozí poloha pro dráhy č. 11 a 12



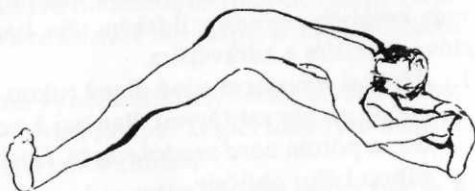
Dráha oběhu



Dráha tří ohňů



Dráha žlučníku



Dráha jater

Minutová cvičení pro obnovení energie

Cílem předložených cvičení je aktivizace a osvěžení organismu. Děje se tak prostřednictvím masážního působení na mikrosystémy (např. ušní boltce nebo ploska nohy) nebo poklepovou masáží na průběh akupunkturních drah a nebo cíleným akupresurním působením na důležité body.

Využití předložených cviků je velmi široké. Např. ranní nebo večerní cvičení pro harmonizaci průběhu životní energie. Nebo jako součást regenerace při odstraňování únavy ať fyzické či duševní nebo jako aktivizace organismu před důležitou prací i v jejím průběhu v rámci krátkodobého odpočinku.

Posledně jmenované využití jsme úspěšně aplikovali na základní škole jako náplň tělovýchovné chvílky a také na vysoké škole nebo seminářích k aktivizaci organismu zatíženého delší dobou duševním soustředěním. První reakce cvičících byly někdy úsměvné, přesto vždy potvrdili, že se cítí lépe, jako odpočinuti.

První soubor cviků využívá hlavně poklepových masáží, tím aktivuje koloběh energie v lidském těle, harmonizuje tok čchi a člověk se stává živějším a zdravějším.

Třete si navzájem silně dlaně rukou (asi 5 s), až jsou zahřáté. Nyní třeme rychle zahřátými dlaněmi 5 s obličej přes čelo, oči, nos a bradu, a potom zase zezdola zpět. Dochází k stimulaci nervů a krevního oběhu obličej.

Bubnujte po temeni hlavy dlaněmi 5 s. Podporujeme dráhy, které jsou těsně pod pokožkou hlavy. Povzbudíme nejen nervovou soustavu, ale také střeva, játra, srdce a ledviny.

3. Promasírujeme pečlivě mikrosystém ušního boltce. Palci a prsty rukou třeme oblast před a za ušním boltcem, několikrát nahoru a dolů. Pečlivě prohněteme každé místo boltce a věnujeme pozornost citlivým místům, kde se zdržíme déle. Správně ošetřená citlivá místa se normalizují a bolest ustupuje. Pak ukazovákem promasírujeme všechny záhyby ve střední části boltce a nakonec jej jemně zasuneme

do ušních otvorů, zakroužíme a vytáhneme. Obr. 11 ukazuje orientačně topografii ušního boltce.

Poklepová masáž na průběh akupunkturních drah:

Sevřeme ruce lehce v pěst a s uvolněným zápěstím proklepáváme několikrát po sobě ramena po přední a zadní straně vpravo i vlevo.

Pravou paži vytočíme dlaní vpřed a paži po vnitřní straně poklepáváme směrem dolů k malíku a po hřbetní straně od palce nahoru. Opakujeme 3x.

Proklepeme pěstmi celý hrudník mimo bradavek a ženy mimo celých prsou. Při výdechu otevřenými ústy vykřikujeme např. ááá... Opakujeme 3x.

Provedeme rovný předklon s výdechem. Pěsti položíme co nejvýše na záda podél páteře a proklepáváme od shora dolů. Při masáži se s nádechem postupně vzpřimujeme. Opakujeme 3x.

Otevřenými dlaněmi proklepáváme dolní končetiny. Nejprve po vnější straně směrem dolů k malíkům, a pak po vnitřní straně směrem nahoru od palce. (Tyto masáže neprovádíme, pokud máme křečové žíly)

Masáž břicha. Položte ruce na břicho, a to pravou dlaní na oblast Dan Tian a levou ruku přes ni. Masírujeme břicho kruhovým pohybem kolem pupku 5x ve směru hodinových ručiček, tím povzbudíme funkci tlustého střeva a zamezíme tak zácpě. Dodržení směru je důležité!

Druhý soubor je zaměřen na využití mikrosystému plosky nohy.

Někdy se tato cvičení nazývají „nožní koupel“. Opět mají tyto masáže vliv na řadu orgánů našeho těla a jejich funkce.

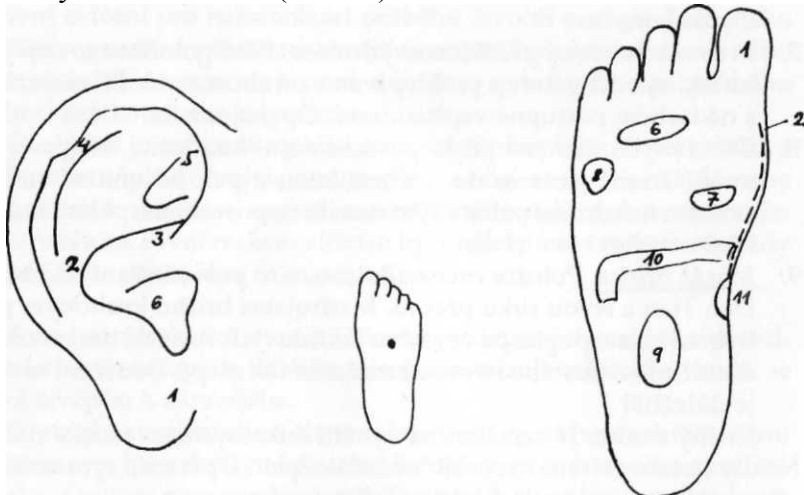
1. Sed, štípneme palec levé nohy ukazováky a palci obou rukou a promasírujeme jej. Potom začínáme masírovat prsty rukou ostatní prsty na noze – tedy druhý, třetí, čtvrtý a pátý prst. Potom prsty zacvičíme, několikrát provedeme jejich natažení a ohnutí. Palec játra, slezina, 2. a 3. prst – žaludek, 4. – žlučník, malíček – močový měchýř.

Položíme palec na reflexní zónu ledvin R 1 (obr. 12), který leží ve střední čáře na rozhraní přední a střední třetiny chodidla. Přitlačíme 5 s – pustíme, opakujeme 3x.

Uchopíme levou achilovku mezi palec a ukazovák pravé ruky, zmačkneme 5 s – pustíme a ještě dvakrát opakujeme nebo silně promasírujeme celou oblast. Působíme na body dráhy močového měchýře a ledvin se širokým účinkem.

Sevřeme ruku v pěst a silně třeme klouby prstů celé chodidlo. Věnujte se opět citlivým místům. Roztírejte celou patu, malíkovou i palcovou hranu chodidla.

Třeme nárt levé nohy pravou rukou nebo patou pravé nohy asi 5 s. Totéž provedeme na pravé noze. Pro orientaci uvádíme topografii mikro systému chodidla (obr. 13).



Obr. 11

Obr. 12

Obr. 13

1. hlava 2. páteř 3. břicho 4. paže 5. nohy 6. plíce 7. žaludek 8. játra 9. tenké střevo 10. tlusté střevo 11. močový měchýř

Čchi-kung, cvičení k udržení zdraví

Předložené cviky čchi-kung preventivně působí proti uvedeným onemocněním, pomáhají člověku udržet si zdraví a léčí zmíněné zdravotní potíže a nemoci. Jsou zvláště vhodná pro slabé nebo starší lidi. Jedná se vlastně o cvičení v sedu, kdy pomocí poloh těla, pohybů jeho částí, masážních hmatů na části těla či zóny a bodovým akupresurním tlakem zdravotně působíme na orgány a jejich funkce.

1. Masáž uší (obr. 14a, b, c)

18x masírujeme rukama uši (obr. 14a). Přitiskneme dlaně na uši, palce leží na zadní části hlavy (obr. 14b). Zvedneme ukazováky a dáme je na prostředníky, pak ukazováky zdvihneme a bubnujeme jimi do hlavy 24x. Je možné slyšet bubnování, známé jako „nebeské bubnování“ (obr. 14c). Cvičení stimuluje ušní nervy, zlepšuje



Obr. 14

sluch a je prevencí proti ušním chorobám. „Nebeské bubnování“ osvěžuje mozek a zlepšuje činnost centrální nervové soustavy, zlepšuje funkce srdce a plic a odstraňuje závratě a bolesti hlavy.

2. Stisk zubů

Soustředíme se na lehké zkousnutí horních a dolních zubů, provedeme 36x. Stisk neděláme příliš silný. Stisk zubů zlepšuje krevní oběh v dásních, dělá zuby pevnější a je prevencí proti nemocem zubů.

3. Pohyb jazyka

Pohybujeme jazykem a třeme jej o horní a dolní zuby ve směru hodinových ručiček, a potom proti směru hodinových ručiček, v každém směru 18x. Toto cvičení zřejmě zvýší vyměšování slin. Nepolykáme je, ale vyplivujeme je ústy.

4. Vyplachování úst slinami

Pohybujeme svaly úst a 36x je vypláchneme slinami. Spolkneme sliny třemi malými polknutími. Představíme si, že sliny pomalu míří k Dan Tian. Pohyb jazyka a vyplachování úst slinami zvyšuje vylučování žaludečních šťáv a zlepšuje trávení a chuť.

5. Nosní masáž (obr. 15a, b)

Třete si palce až jsou teplé (obr. 15a). Položíme je pak z každé strany nosu a třeme jimi nos, každou stranu 18x (obr. 15b). Nosní masáž zvyšuje odolnost dýchacího traktu proti nemocem, je preventivní proti nachlazení a chronickým nosním nemocem. Je prostředkem pro rychlé zprůchodnění nosních průduchů.



Obr. 15

6. Oční cvičení

Lehce zavřeme oči. Ohneme palce a mírně třeme klouby palců oční víčka, každé 18x. Potom třeme obočí, každé 18x. Zavřeme oči a pohybujeme dokola ve směru hodinových ručiček očními bulvami, potom na opačnou stranu 18x. Všechna tato cvičení posilují oční svaly, stimulují krevní oběh, jsou prostředkem a prevencí proti očním nemocem, zlepšují zrak.



Obr. 16

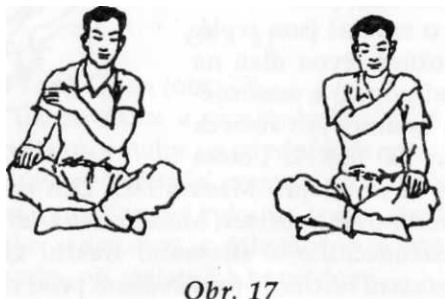
7. Masáž obličeje

Třeme dlaně o sebe až jsou teplé. Položíme je na čelo a třeme si obličej přes čelo, oči, nos a bradu, potom zase zezdola směrem nahoru, všechno dohromady 36x. Cvičení stimuluje nervy a krevní oběh obličeje, obličej se stává zdravě červený.

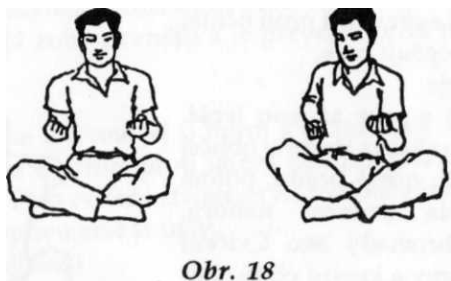
8. Krční cvičení (obr. 16) Sepněte prsty rukou zezadu na krku. Oči směřují vzhůru. Sevřenýma rukama tlačíme krk vpřed a hlavou tlačíme proti silou krk vzad, opakovat 3x až 9x. Cvičení zlepšuje krevní oběh a zbavuje bolesti ramene a závratí.

9. Masáž ramen (obr. 17a, b)

Masírujeme pravé rameno levou rukou třením dlaní 18x, potom



masírujeme levé rameno pravou rukou 18x. Cvičení stimuluje krevní oběh, je prevencí a prostředkem proti ztuhlosti ramene.



10. Houpání paží (obr. 18)

Prsty lehce sevřeme v pěst. Ohneme paži tak, že svírá v lokti úhel 90°. Střídavě houpeme pažemi vpřed a vzad, 18x každým směrem. Cvičení je dobré pro pohyblivost lopatek a procvičení hrudních svalů, stimuluje krevní oběh a zlepšuje činnost vnitřních orgánů.

11. Masáž zad (obr. 19)



Obr. 19

Třete si dlaně až jsou teplé. Přitiskneme dlaně na záda, střídavě jimi pohybujeme nahoru a dolů kolem páteře, každým směrem 18x. Cvičení pomáhá a zároveň je prevencí proti bolestem zad.

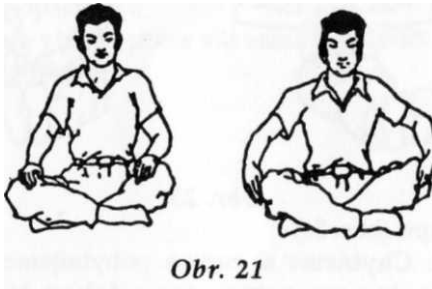
12. Tření bodu Dan Tian (obr. 20) Třeme dlaně o sebe až jsou teplé. Nejdříve položíme levou dlaň na Dan Tian (pod pupek) a masírujeme ve směru hodinových ručiček kolem pupku, 100 otáček. Potom opět třeme dlaně až jsou teplé. Masírujeme Dan Tian pravou dlaní 100x proti směru hodinových ručiček. Masáž bodu Dan Tian podporuje peristaltiku žaludečního a střevního traktu, zlepšuje trávení, přispívá k roztažení břicha, je prostředkem proti zácpě a stimuluje



Obr. 20

činnost ledvin. Když se tato masáž kombinuje s držením šourku, dojde k lepší tvorbě semene. 13. Masáž kolenou (obr. 21)

Turecký sed. Masírujeme kolena krouživými pohyby rukou současně 100x. Masáž posiluje nohy a je prevencí proti artritidě.



Obr. 21

14. Masáž bodu Yong Quan (obr. 22)

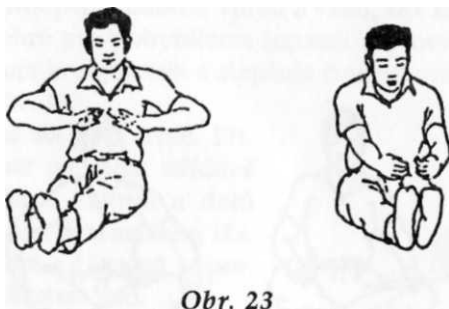
Masírujeme ukazovákem a prostředníkem levé ruky bod Yong Quan (leží na plošce nohy ve střední čáře mezi přední a střední třetinou, nazývá se „bublající pramen“) 100x na pravém chodidle. Potom to samé prsty pravé ruky na levém chodidle. Tato masáž reguluje funkci srdce, bod je dále možné využít při onemocnění močopohlavním, při epilepsii a bezvědomí.

15. Pohyb, jako když taháme plátno (obr. 23)



Obr. 22

Sed, nohy natažené, chodidla jsou u sebe, palce směřují vzhůru. Skrčíme paže před tělem a dlaně vytočíme od těla ven. Tlačíme ruce směrem k chodidlům a současně pomalu rovně předkláníme trup a provedeme nádech. Když jsme zcela nataženi v předklonu, otočíme dlaně dovnitř a ruce přitahujeme zpět k hrudníku, zároveň vydechujeme. Pohyb vpřed a vzad vykonáme 30x. Procvičujeme celé tělo, především záda. Cvičení podporuje metabolismus a je prostředkem proti bolesti v zádech.

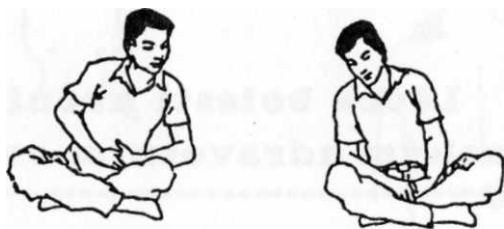


Obr. 23

16. Kroužení trupu (obr. 24)

Turecký sed. Chytíme si ruce a pohybujeme trupem dokola, nejdříve zleva doprava, potom zprava doleva, 16x na každou stranu. Když se hrudník naklání vpřed, provedeme nádech, v záklonu vydechujeme. Cvičení posiluje záda a činnost ledvin, stimuluje vnitřní orgány a přispívá k dobrému trávení.

Cviky předložené sestavy mají příznivý vliv na zdraví člověka. Řada z nich jistě najde uplatnění v preventivní péči o naše zdraví, ale i při odstraňování běžných zdravotních obtíží v životě.



Obr. 24

Příznivý účinek masáží uší, očí a nosu poznáte hned po prvním cvičení a jistě vás přesvědčí, že např. masáž mikrosystému ucha je také vhodná při aktivování organismu v rámci ranní hygieny. Masáž očí při dlouhodobém čtení apod.. Nosní masáž opravdu účinně působí, pokud ji použijeme při prvních příznacích rýmy. Masáž zad je vhodná při bolestech v zádech. Naše zkušenosti také ukazují, že velice účinně proti zácpě působí cvik 12, masáž bodu Dan Tian, a to i u malých dětí při menším počtu opakování.

Věříme, že vaše vlastní praxe vás sama přesvědčí o účinnosti uvedených cvičení čchi-kung.

Léčba bolesti krční páteře čínským zdravotním cvičením

V současné době řada lidí trpí bolestmi a poruchou hybnosti krční páteře. Bolesti zpočátku přicházejí nepravidelně a mají záchvatovitý charakter a později se při neřešení příčin mění v trvalé. Akutní projevy jsou často závislé na fyzické nebo psychické zátěži, ale i na prochlazení apod... Stažené svalstvo šíje mívají na svědomí i stresové situace a především vadné držení těla. Negativní vliv má dlouhodobá práce v předklonu, špatné držení hlavy či celé páteře, zejména při dlouhodobém sezení a špatná výška stolu nebo židle.

Zvyšování pohyblivosti krční páteře zdravotním cvičením je nejadekvátnější prostředek v prevenci při zjištění prvních potíží.

Předložené cvičení příznivě působí na odstranění potíží v krční páteři a spolu s dýchacím cvičením má i potřebný účinek v léčbě

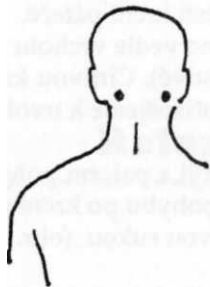
stresové situace, kdy bývá svalstvo šíje napjaté. Pro komplexní léčbu doporučujeme ještě využít protahovací cvičení a relaxaci.

Při vážných poruchách nebo silné akutní bolesti je vhodné zařazení cvičení konzultovat s lékařem.

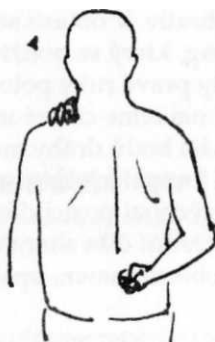
Soubor cviků:

Výchozí pozice: stoj rozkročný, nohy na šíři ramen. Před cvičením se několikrát zhluboka nadechneme a vydechneme a soustředíme se na cvičení.

1. Pomalu otáčíme hlavu vpravo kolem osy těla a snažíme se dosahovat krajních poloh. Pohledem sledujeme pohyb a vědomím procítujeme napětí a uvolňování svalů a rotaci v páteři. Totéž kroužení provádíme vlevo, vždy 4x na každou stranu. Nádech do záklonu, výdech do předklonu. Procvičování svalů krku a kloubů v krční páteři.



Obr. 25



Obr. 26

Stejný stoj, krk vytažený, hlava rovně. Pomalu zvedneme pravé rameno – spustíme, pak zvedneme levé rameno – spustíme, opakujeme 8x. Potom cvičíme 8x zvednutí a uvolněné spuštění obou ramen současně. Cvičení uvolňuje hlavně dolní část krční páteře.

Stejná výchozí pozice. Palce položíme na bod Fengchi v zátylí. Masírujeme kruhově 8x proti směru hodinových ručiček, 8x nahoru, 8x dolů, 8x po směru hodinových ručiček. Fengchi leží mezi úpony kývačů a trapézů na lebku. (obr. 25)

Tato masáž zlepšuje obranyschopnost organismu, působí proti bolestem hlavy, nachlazení, závratím a napětí v oblasti zátylí.

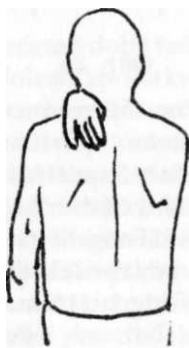
4. Stejný stoj, pravou dlaní klepeme na levé rameno a otáčíme hlavu co nejvíce vlevo, levým hřbetem ruky klepeme na pravé bedro na oblast Shenshu a současně se otáčíme v bocích vlevo, nohy zůstávají stát na místě. Totéž na druhou stranu, (obr. 26) Poklepem na rameno působíme na řadu bodů drah žlučníku (zde je důležitý Jianjing), tří ohňů a tenkého střeva, které mají vliv na uvolnění bolestí a napětí ve svalech ramene.

Shenshu leží dva prsty bočně od trnového výběžku druhého bederního obratle. Poklep na tento bod podporuje funkci ledvin a užívá se též při bolestech bederní páteře.

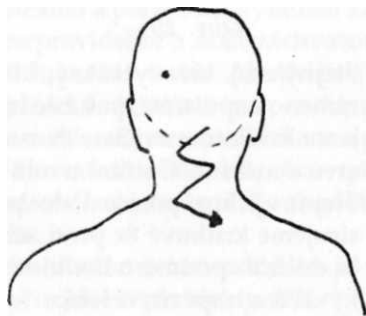
5. Masáž sedmého krčního obratle krouživým pohybem 12x. Při předklonu hlavy vytváří trnový výběžek tohoto obratle největší „bouli“ ve spodní části krku. Prsty provádíme kruhový pohyb okolo obratle. V oblasti sedmého krčního obratle se nachází bod Dangyang, který se používá při tlumení bolesti krční páteře.

Prsty pravé ruky položíme na levé rameno vedle vrcholu lopatky, kde najdeme citlivé místo (někdy i bolestivé). Citlivou kruhovou masáží bodů dráhy močového měchýře přispějeme k uvolnění napětí ve svalech krku a ramene, (obr. 27)

Ve výchozí pozici dáme pravou ruku v týl a palcem pohybujeme ve střední čáře shora dolů v hadovitém pohybu po krční páteři až do oblasti ramen, opakujeme 2x, totéž levou rukou. (obr. 28)



Obr. 27



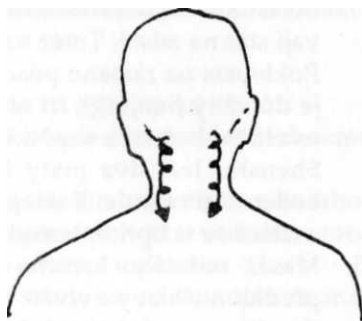
Obr. 28

8. Stejný stoj. Uchopíme svalstvo šíje pravou rukou v zátylí mezi palec a ostatní prsty a masírujeme střídavým zvedáním a pouštěním až do ramenních partií.

Totéž druhou rukou, (úchop jako když chytíme králíka)

9. Krouživým pohybem prstů sestupujeme dolů od hlavy podél páteře po šíjových svalech. Opakujeme dvakrát oběma rukama,

(obr. 29) Popsané masáže v bodech 7-9 prokrvují svaly a odstraňují napětí.



Obr. 29

Relaxace, relaxační cvičení

Relaxace je fyziologický proces, který uvolňuje napětí našeho těla, jež vzniká při činnosti, a to tělesné i duševní. Relaxaci je také možné pojímat jako vědomé úsilí o uvolnění duševního a tělesného napětí.

Napětí v oblasti duševní a tělesné spolu úzce souvisí. Příčně pruhované svaly odrážejí emoce a nadměrné duševní napětí zvyšuje svalový tonus. Je prokázán vliv uvolnění svalového tonu na reflexní uvolnění i snížení činnosti v mozkové kůře a psychické oblasti jako takové. Naopak platí, že přetrvá-li někde v těle napětí, je vedeno přes podráždění nervových buněk až do mozku. Proto bez uvolnění těla se nemůže dobře uvolnit mysl.

V praxi se často zapomíná, že relaxace je základním prvkem hybnosti, je opakem svalové práce. Zejména v tělovýchově se věnuje pozornost hlavně posilování, tj. zvyšování svalové kontrakce. Přitom relaxace je určována stejnými zákonitostmi jako kontrakce a pro dokonalý pohyb je třeba, aby byly ve vzájemné rovnováze.

Cílem výcviku relaxace musí také být schopnost vykonávat pohyb s relativně nejmenším svalovým napětím. Tedy dosažení koordinovaného pohybu bez zbytečného zapojování svalových skupin, které se neúčastní na pohybu. To znamená provádět pohyb lehce bez námahy v odpovídajících fyziologických polohách. Předpokladem je uvolnění zkrácených svalů, vazů, šlach a málo pohyblivých kloubů.

Relaxace je úzce a neoddělitelně spojena s dýcháním. Chceme-li umět kvalitně relaxovat, musíme se naučit správně dýchat. Cílem by mělo být zvládnutí úplného (jógového) klidného dýchání, prostředky k dosažení jsou dechová cvičení.

Při rytmu dýchání reflexně a nezávisle na naší vůli docilujeme relaxace. Nádech podněcuje hybné ústrojí k činnosti a naopak výdech usnadňuje uvolnění.

Z dalších důležitých poznatků si ještě zapamatujme: velké svaly se snadněji uvolňují než menší, např. na obličejí, jakmile se nám podaří navodit uvolnění některého svalu šíří se uvolnění i na svaly okolní.

K navození relaxace lze také využít masáže, hlavně vibrace. Uvolnění svalů také usnadňuje jejich prohřátí, teplá koupel, sprcha, solux apod.

Prostředky relaxace můžeme rozdělit do tří skupin:

mimovlné – uvolnění je způsobeno hlubokým útlumem činnosti ústředního nervstva (např. spánek), jsou udržovány jen základní funkce organismu nutné pro život volní pohybové – uvolnění se dosahuje pomocí aktivních nebo pasivních pohybů, střídáním napětí a uvolnění svalů. Těchto prostředků využíváme hlavně v průpravných cvičích pro relaxaci.

volní klidové – uvolnění se navozuje psychicky, např. autogenním tréninkem, autohypnózou

Metody relaxace můžeme rozdělit do dvou skupin:

psychofyzické – cvičenec se snaží o svalové uvolnění vyvoláním pocitu tíhy nebo tepla v uvolňované oblasti, tento pocit se má po určité době nácviku šířit do celého těla, tyto metody zahrnují také cvičení k ovládnání dechu a srdeční činnosti (autogenní trénink Schultze, metody jógy)

fyziologické – vedou k relaxaci střídáním kontrakce a uvolnění svalu, využívají uvolňovacích cviků aktivních i pasivních (progresivní relaxace E. Jacobsona)

Předpoklady pro provádění relaxace

Nácvik relaxace vyžaduje klidnou, přiměřeně teplou místnost. Je vhodné využívat podložky pro cvičení. Při relaxačním cvičení není vhodné ostré světlo a těsné, upnuté oblečení.

Důležitým předpokladem je již uvedené správné dýchání a koncentrace pozornosti. Relaxace není procesem pasivním, ale aktivním. To znamená, že se ho musíme učit a nacvičovat.

Předpokladem je i vhodná relaxační pozice. Nejpoužívanější je leh na zádech, paže volně podél těla, nohy mírně roznožit, špičky vně. Dále se používá leh na boku, pozice v sedu a jiné polohy.

Přivedení do stavu klidu

Nyní vás seznámíme s pěti tradičními způsoby relaxace, které jsou úzce spojeny s dechovým cvičením.

Naučit se přivést sebe do stavu klidu je jedním ze základních požadavků dechových cvičení, jejichž efektivnost závisí na hloubce klidu – uvolnění. To znamená, čím hlouběji se člověk dokáže ponořit do stavu klidu, tím dosáhne lepšího výsledku a naopak.

Klid je chápán jako stálý klidný stav, při kterém mizí stranou všechny postranní myšlenky a veškerá pozornost se soustřeďuje buď na Dan Tian – místo soustředění životních sil (pod pupkem) nebo na dýchání, přičemž se tlumí reakce na vnější stimuly, např. na zvuky a světlo, a také se ztrácí pocit místa, kde se nacházíme a své váhy. V tom čase člověk, jakoby spal a nespál. Kůra velkých hemisfér jeho mozku dospěla do stavu ochranného tlumení.

Obyčejně ten, kdo začíná, jen velmi těžce dospívá do stavu plného uvolnění, protože mu v tom brání všelijaké vedlejší myšlenky, ale díky tréninku se postupně může naučit dospět do tohoto stavu.

Nejčastěji se používá následujících pěti způsobů, jak se člověk přivede do stavu klidu:

Způsob koncentrace vnímání. Pozornost se plně soustřeďuje na libovolnou část těla, obyčejně na Dan Tian (hara). Zavrhneme všechny vedlejší myšlenky, ale děláme to ne z přinucení, nýbrž přirozeně.

Způsob sledování dýchání. Veškerou pozornost koncentrujeme na dýchání. To znamená, že při dýchání břichem budeme pouze vědomě sledovat, jak se pohybuje, ale nebudeme ho řídit psychicky. Takovým způsobem se dosahuje jednoty myšlení a dýchání.

Způsob registrace počtu rytů dýchání. Pro sebe sčítáme dechy a výdechy (1 vdech a 1 výdech bereme jako 1) od jednoho do desíti a od desíti do sto až do té doby, než nepřestaneme něco slyšet a vidět a hlavně už nebudeme mít zcela žádné myšlenky.

Způsob myšleného vyslovení slova. Pro sebe opakujeme jedno libovolné jednoduché slovo, ale mělo by to být slovo klidu, které pomáhá odstranit vedlejší myšlenky a uklidňuje srdce.

Způsob poslouchání dýchání. Posloucháme své vdechy a výdechy a lepší by bylo je přitom neslyšet „slyšíc je a neslyšíc“.

Začátečníci mohou při relaxaci s dechovým cvičením koncentrovat myšlenky na Dan Tian a postupně přejít k druhému způsobu přivedení do stavu klidu – sledovat dýchání, nebo k pátému – poslouchat dýchání.

Je možné se také držet pouze jednoho způsobu, který je pro nás nejvýhodnější.

Celková relaxace

Než seznámíme čtenáře s jedním ze způsobů celkové relaxace, který používáme v praxi, zkusme si jednoduchý, ale zajímavý test podle Lysebetha (1973), který zkontroluje a zároveň procvičí naši schopnost uvolnění:

Stoj rozkročný, předkloníme trup skoro do pravého úhlu vůči nohám. Paže volně visí z ramen dolů. Pohybujeme rameny zleva doprava a necháme paže kývat jako srdce zvonu. Dbáme na to, aby paže skutečně volně visely a nepodílely se na pohybu. Pak zastavíme pohyb ramen a necháme paže volně klátit zleva napravo. Rozsah pohybu se pomalu zmenšuje. Soustředíme svoji pozornost na to, co se děje v pažích a vnímáme uvolnění. Pokud paže nebyly dobře uvolněné, kývání po zastavení ramen se nám nedařilo. V tom případě vytřese se paže a ruce, vyvěsíme je – uvolníme a cvičení zkusíme znovu.

Příklad celkového uvolnění, které uvedeme, vychází z celkového uvolnění těla podle Lysebetha a dále pracujeme s představami pro prohloubení relaxace. Uvolnění těla řídíme vědomím. Postup uvedeme zkráceně, jen v hlavních tezích.

Postup:

Vědomě uvolněte nejdříve dolní část nohou, prsty na noze, nárt, chodidlo, patu, kotník, lýtka, postupujeme od kloubu ke kloubu, od kolena k boku. Uvolníme břicho, uvolníme pas, dále dolní část zad, svaly v okolí žaludku. Pak stoupáme nahoru na hrud' a uvolníme svaly horní části zad. Pak uvolníme krk a dále obličej: dolní čelist, jazyk, rty, nosní křídla, tváře, oči, čelo a pokožku pod vlasy. Nyní uvolňuje paže od prstů, dlaně, zápěstí, předloktí, loket, ramena. Potom šíjí, uši, tváře, nos, oči, čelo a vlasovou pokožku. Obličej uvolňujeme 2x, protože jeho relaxace je obtížná. Když jsme uvolnili celé tělo ze zdola až nahoru, zopakujeme celý postup.

Další stádium je uvědomění si pocitu relaxace, správný pocit je tíže.

Pocity při relaxaci (autogenním tréninku apod.) jsou zcela reálné, tj. subjektivně zřetelné, i když vycházejí z představ, jsou měřitelné a zjištělné!

Další prohloubení uvolnění provádíme pomocí práce s představami, tedy tím, že se bezvýhradně soustředíme na určitou představu. Příklad: Soustředme se na oblast Dan Tian a představme si, že „střed těla je hřejivý a teplý“. Potom si můžeme představit, že z

tohoto teplého středu se jako ze slunce začíná šířit teplo do všech stran, do všech částí těla.

Nebo využíváme cílené fantasijní zážitky se sugestivním opisem jednotlivých obrazů. Příklad: (zkráceně) Představte si, že ležíte na břehu moře ve vyhrátém písku ve stínu palmy, je vám příjemně teplo. V klidu, nehnuté ležíte na pláži a pozorujete záliv moře s příbojem, který žene vlny na pobřeží. Vlny jsou poměrně vysoké a na obzoru se ve vlnách houpe plachetnice. Všechny naše představy necháme běžet jako film, který volně běží před námi a nesnažíme se ho ovlivňovat. Moře se uklidňuje, vlny se zmenšují, jen jejich pěna se volně vylévá na pobřeží. Vy ležíte v písku, je vám příjemně teplo a od moře vane slabý příjemný vánek, který vám chladí čelo. Čelo je příjemně chladné. Nyní se již moře úplně utišilo, hladina je klidná, plachetnice stojí na obzoru na místě jako bez pohybu, pomalu zapadá slunce za obzor. Vám je příjemně teplo, cítíte se klidní a odpočinutí.

Příběh si můžeme libovolně doplnit či upravit. Cvičíme-li ve skupince, řídíme relaxaci klidným hlasem a atmosféru můžeme podbarvit příjemnou hudbou.

Celkovou relaxaci je třeba příjemně odvolat – ukončit. Příklad: Pomalu, volně zahýbeme prsty u nohou a u rukou, otevřeme oči, můžeme se protáhnout a pomalu, v klidu se posadíme.

Celkovou relaxaci je nejvhodnější provádět v poloze vleže na zádech. Začátečníci uvolňují každou končetinu zvlášť, praváci začnou vždy pravou. Již jsme uvedli, že relaxace je aktivní činnost a že se jí musíme učit. Proto vytrvejme, doba relaxace se bude neustále zkracovat, navozování bude rychlejší a účinnost vyšší. Za odměnu získáme blahodárné chvíle, které zklidní naše tělo a duši naplní krásným pocitem míru a harmonie.

Že pravidelným cvičením můžeme dosáhnout nových kvalit, to dokladuje i následující příklad. V SSSR při využití relaxační gymnastiky (byla sestavena na základě jógy) zjistili (Čugunov, 1983), že u frekventantů kursu se o 70% snížilo vylučování stresového hormonu adrenalinu. Jaký to může mít dopad na zharmonizování člověka je nasnadě.

Přejeme Vám hodně trpělivosti a poctivosti v cvičení, výsledky se v takovém případě dostaví samy.

Aktivace organismu pomocí masáže mikrosystému chodidla

Řada z vás, kteří jste pročetli tuto publikaci až k závěrečným řádkům, si jistě nyní říká: ono to cvičení čchi-kung bude asi na něco dobré, mohl-a bych to zkusit. Někde zezadu se asi zároveň dere poznámka: ovšem s tou pravidelností to bude horší, na to já nemám čas. Proto bych vás všechny nyní chtěl získat pro jednoduchou masáž mikrosystému chodidla, která velice příznivě celkově působí na organismus a hlavně – nebude nás to stát čas!

Jedná se o dnes již známější „šlapání“ na akupresurní rohoži, které jsou již také poměrně sehnatelné v obchodech. Zájemcům jen doporučuji pořídit si rohože gumové a ne z plastu, protože ty jsou tvrdší a na citlivější lidi působí i nepříjemně pro svoji tvrdost.

Použití rohoží je širší, ale základní, které vřele doporučuji, je při ranní aktivaci organismu. Rohož si např. umístíme v koupelně u umyvadla nebo před zrcadlem a při ranním mytí, holení, česání apod. pomalu přešlapujeme na rohoži 3-5 minut. Tedy, pro uspěchané jedince dnešní doby – ztráta času je nulová. O užitečnosti ranní masáže se přesvědčíte brzy sami na sobě. Rozespalost rychle zmizí, budete se cítit osvěženi, zaktivováni k činnosti a upraví se i další funkce organismu. Sám jsem si na tuto ranní hygienu zvykl do té míry, že se mi stala příjemnou drogou, která mi např. chybí na cestách. Zde ji nahrazuji již popsanou „nožní koupelí“. Příklady dalšího použití akupresurní rohožky:

Celkový neklid, přepracovanost, nespavost Rohož postavíme do vany s asi 5 cm teplé vody (35 – 40 °C). Sedíme na okraji vany a pomalu našlapujeme ploskami nohou. Provádíme do

20 minut. Potom v klidu vleže odpočíváme. Odpočinek vleže můžeme spojit s relaxací nebo dýchacím čchi-kung.

Únava dolních končetin, ale i celého těla

Střídání lázní pro dolní končetiny. Potřebujeme dvě vaničky a nejlépe dvě rohože. Teplá voda (38 – 42 °C), voda do půl lýtek, přešlapujeme asi 1 minutu. Studená voda (10-15 °C), voda do půl lýtek, šlapeme asi 30 sekund. Vystřídáme lázně 4 – 10x a zakončíme ostrým vytřením nohou do sucha a do červena.

Pocit ztuhlého těla, bolesti v zádech (napětí ve svalech i lumbago), podrážděnost

Položíme se holými zády na rohož (můžeme rohože spojit v koberec), pokrčíme nohy v kolenou, chodidla na zemi – tím dosáhneme lepší přitisknutí zad. Mírně se kolébáme nebo vrtíme a promasírujeme tak celá záda. Zejména se soustředujeme na svaly kolem páteře. Všechny uvedené masáže provádíme do pocitu příjemnosti. Nepřemáháme bolest z tlaku. Zpočátku budou výdrže kratší a později sami zjistíte, že dobu působení můžete prodloužit a že se cítíte příjemně.

Závěr

V současné době námi popsaná cvičení čchi-kung jsou u nás zařazována s obdobnými praktikami do alternativní medicíny. Alternativní v tom smyslu, že stály a stále ještě stojí na okraji zájmu té moderní, současné. V zemích odkud pocházejí o jejich účinnosti a oprávněnosti použití v léčbě, v prevenci proti onemocnění, v regeneraci sil člověka, nikdo nepochybuje a nepochyboval. V medicíně a zejména v tradiční medicíně bylo a je čchi-kung využíváno a předepisováno tak, jak mu podle jeho možností náleží.

Věřím, že tak jako se u nás stává akupunktura oficiální součástí léčby, že v dohledné době i další metody alternativní medicíny budou „objeveny“, pochopeny a využity pro zdraví lidí.

Čchi-kung si zřejmě najde místo hlavně v prevenci, regeneraci a jako doprovodný léčebný prostředek.

Doufám jen, že nás k tomu nedovedou finanční potíže zdravotnictví, ale poznání těchto metod léčby a zaměření na přirozenou léčbu, organismu lidí vlastní. Podle údajů světové zdravotnické organizace jen asi jedna pětina onemocnění vyžaduje přímý zásah lékaře ve smyslu moderní medicíny.

-
- ✧ **Čchi - kung**
 - ✧ **Jang a Jin**
 - ✧ **Dráhy a aktivní body**
 - ✧ **Zdraví a nemoc**
 - ✧ **Posilující dýchací cvičení**
 - ✧ **Minutová cvičení pro
obnovení energie**
 - ✧ **Léčba bolesti krční páteře**
 - ✧ **Relaxace**
 - ✧ **Relaxační cvičení**
 - ✧ **Celková relaxace**
 - ✧ **Masáže mikrosystému
chodidla**