

SLOVO ÚVODEM

Poprvé jsem se s pojmem energie čchi setkal na začátku 80. let, kdy jsem se vrhl na makrobiotickou dietu a studii masážní techniky šiacu v hledání odpovědi, které mi mé technické vzdělání nedokázalo poskytnout.

Původně jsem se domníval, že energie čchi je cosi spojeného jen s makrobiotikou a šiacu, ale jak léta plynula, zjistil jsem, že na principu čchi jsou založeny všechny léčebné metody, s nimiž jsem se seznámil. Čchi je zásadním prvkem feng šuej, vyrovnání čaker, reiki, meditace, akupresury, vyrovnání těla, protahování meridiánů, tai či, čchi-kung i moxace – které se všechny později staly součástí mého profesního života.

Líbilo se mi, že studium energie čchi neprobíhá jen na intelektuální či akademické úrovni, ale představuje také praktický přístup ke zdravému a šťastnému životu. Prastaré východní pojetí čchi se dá aplikovat na jakoukoli duševní disciplínu a já začal získávat neuvěřitelné propojení s okolním světem. S pomocí japonských učitelů jsem se tuto energii naučil cítit a nakonec i „vidět“. Po letech se mé chápání čchi rozvinulo do takové míry, že jsem je mohl použít při „vynalézání“ vlastních terapií pro své klienty.

Začal jsem provozovat léčebná centra v Londýně a ve Filadelfii a vstřebával stále víc a víc poznatků o čchi. Cítil jsem, že jde o vlákno, které najdeme všude. Ovlivňuje, proč se chováme jinak za úplňku i že naše okolí a náladu dokáže ovlivnit dešťový mrak. Ve filozofickém pojetí mi energie čchi pomohla najít smysl věcí, ale bylo to trochu jako v horolezectví – právě

když jsem si myslel, že jsem dosáhl nejvyššího vrcholu, objevila se přede mnou další hora. Během několika let hledání se mi podařilo sestavit dobromady další kousky hlavolamu života. Zjistil jsem, že tenhle hlavolam je mnohem větší, než jsem si na začátku představoval, a dosud s radostí hledám scházející dílky.

Prostřednictvím této publikace bych vás chtěl naučit něco o tom, jak tato životní síla funguje a jak se dá využít k léčení a lepšímu životu. Rád bych vám pomohl objevit vaši čchi, kterou pak můžete využít ve prospěch svůj i druhých. Práce s čchi vám poskytne pevný základ k osobnostnímu rozvoji, pochopení sebe sama a zlepšení života.

Nejzajímavější na mé práci jsou lidé, které mám tu čest léčit. Nedokážu říci, jestli dávám přednost šiacu, feng šuej nebo moxaci – právě lidé, na něž působím, činí mou práci tak cennou. Doufám, že vás tato kniha posílí, abyste si skutečně užili zbytek života.



CO JE ENERGIE ČCHI?

Jemná elektromagnetická síla, která proniká vesmírem a zachovává život a aktivitu. V zásadě nás spojuje se vším ostatním. V Číně se nazývá čchi, nebo také qi, v Japonsku ki a v Indii prána. Proniká veškerou hmotou a všemi živoucími věcmi, když přenáší informace od jedné entity ke druhé, podobně jako vám v žilách proudí krev, která dopravuje živiny do různých částí těla. Lidské tělo je polem nepřetržitě proudící čchi, pronikající buňkami, tkání, svaly i vnitřními orgány.

V souladu s principy energie nemůže čchi zmizet ani se nedá zničit, bere však na sebe různé podoby a dá se snadno doplnit. Představte si proudění čchi jako sálající pole energie, které proniká vámi i kolem vás a přenáší myšlenky, víru i emoce, mísí se ovšem i s výraznými vlivy okolí. Část této substance od vás nepřetržitě odtéká, nahrazována jinou energií z vašeho okolí, podobně jako u magnetického pole. Protože lidé cítí a přemýšlejí, obklopuje naši

PROUDĚNÍ ENERGIE

Čchi je jako víceproudá dálnice energie, která sbírá a přenáší informace od jedné entity ke druhé. Spojuje a proniká vše ve vesmíru, takže i ta nejnepatrnější vzdálenost, vzdálená stovky světelných let, nakonec zčeří hladinu každého z nás.



RŮZNÉ „TVÁŘE“ ČCHI

Pro mne znamená chápání čchi, že dokážu lépe odhadnout svou náladu, a pokud chci, najdu si způsob změnit ji. Když mi je například kružno, mohu si vybrat k vylepšení čchi potraviny s energií, mohu meditovat nebo se protáhnout tak, aby se mi čchi rozproudila v celém těle, nebo navštívit místo s atmosférou, která na mou čchi působí tak, že se cítím lépe. Stejný postup mohu použít, když mi není dobře, když se ocitnu v těžké situaci či potřebuji jinou perspektivu.

planetu koncentrace čchi. Obklopují nás myšlenky a názory ostatních. Pokud se dokážete uvolnit a nahlédnout do těchto „myšlenek“, můžete získat zajímavý pohled na věc a dokonce najít řešení vlastních problémů.

Dovolte, aby proudění čchi pracovalo pro vás: nejprve tím, že pochopíte, jak se pohybuje; posléze využitím těchto poznatků ve vašem životě. Nepřetržitá výměna čchi mezi vnitřním a vnějším světem vás spojuje se vším kolem. Čerstvá čchi, kterou nasajete, vám přináší něco z vašeho okolí – něco z počasí, z čchi lidí, kteří jsou vám nablízku, atmosféry vaší domácnosti, dokonce i energii z potravy, kterou jíte. Tyto prvky mívají příliš malou koncentraci, než abyste je vnímali, ale mnohem mocnější síly čchi, jako je čchi měsíce či počasí, naše chování silně ovlivňují. Složení vaší vnitřní čchi může být ovlivněno materiálem, z něhož máte oblečení, cvičením, které provádíte, místem, kde stojíte, a aktivitami, z nichž se skládá váš den. Tak jako na vaše vnější energetické pole působí různé druhy čchi, budou ovlivňovat i složení vaší vnitřní čchi a také vaše myšlenky a pocity.

bytí

JAK VYUŽÍT ENERGII ČCHI

Sáhněte do srdce vesmírné energie, neboli čchi, a využijte ji ke změnám ve svém nitru. S vesmírem a vším v něm vás spojují různé druhy vnitřní a vnější čchi. Vnitřní čchi přenáší vašim tělem pocity a myšlenky a to, co si myslíte a cítíte, se mění, ovlivňováno vnější čchi z vašeho okolí. Naučte se čchi usměrňovat, odměnou vám bude zdravější mysl, tělo i emoce.

ENERGIE ČCHI A MYSL

Ačkoliv excelujeme v rozvíjení mysli konvenčními způsoby – jazykově, tvůrčím způsobem, logicky, prostorově, sociálně, fyzicky – jen zřídka dokážeme rozvinout duševní schopnosti tak, aby řídily tok čchi. Někteří lidé však dokáží soustředit duševní energii tak intenzivně, že jí mohou pohybovat objekty a dokonce měnit jejich fyzickou strukturu (např. ohýbání kovových lžic). Jní, jako jsou jasnovidci a kartáři, dokáží nahlédnout do energetického pole druhých. Ti, kdo praktikují kung fu, s pomocí duševní

síly dokáží podávat neuvěřitelně dovedné a hbité výkony. Existují také případy, kdy se některým lidem podařilo najít sílu a překonat smrtelnou nemoc či přežít neštěstí díky přijetí nového žebříčku hodnot. Takové úkazy jen svědčí o schopnosti mysli soustředit se a usměrňovat čchi s výraznými výsledky. V mé knize najdete rady, jak tuto schopnost uvolnit a posílit.

ENERGIE ČCHI A TĚLO

Většina lidí má sklony vidět své tělo jako věc, na které „visí“ oblečení, vozidlo, které táhne svůj náklad, nebo jako prostředek k vykonávání životních funkcí. Berou své tělo jako samozřejmost a „nasilouchají“ mu jen tehdy, když je něco začne bolet.

Tělo je jakási anténa vašeho energetického pole čchi. Když natáhnete paži nějakým směrem, natáhnete také své energetické pole. I tak malé gesto může nepatrně ovlivnit, na co myslíte a jak se cítíte. Východní praktiky, jako je tai čí a jóga, takto přesunují a protahují čchi prostřednictvím různých cviků, které podporují

harmoničtější tok čchi. Výsledkem je jasnější mysl, klid a vnitřní síla.

Když čchi volně proudí, vyzařujete zdraví a vaše pleť, svaly, slachy, vazivo, cévy, vnitřní orgány i kosti si zachovávají pružnost. Ztuhlé svaly, ztvrdlé tepny, křehké kosti či suchá pokožka jsou známkou narušení čchi, zablokování přirozeného proudění v těle. Vyzkoušejte si pružnost pokožky (viz protější strana), abyste odhadli, jak dobře vámi čchi proudí.

ENERGIE ČCHI A EMOCE

Jsmo určováni našimi pocity, které spolu s myslí a tělem tvoří trojúhelník naší existence. U dětí to bývá tak, že co na srdci, to na jazyku, jak ale stárnou, učí se stále více pocity kontrolovat. Přece však je i vnitřní čchi dospělého člověka náchylná ke změnám, když je ovlivňována vnější energií. Ta rychle zapůsobí na vaše emoce, které jsou citivé vůči vnějším vlivům: někdy stačí, když slunce vyjde

zpoza mraků, nečekaně potkáte starého přítele nebo si vyjdete ven na procházku.

Potlačování emocí způsobuje potíže, protože čchi je pak uvězněna. Je důležité, aby energie mohla proudit volně.

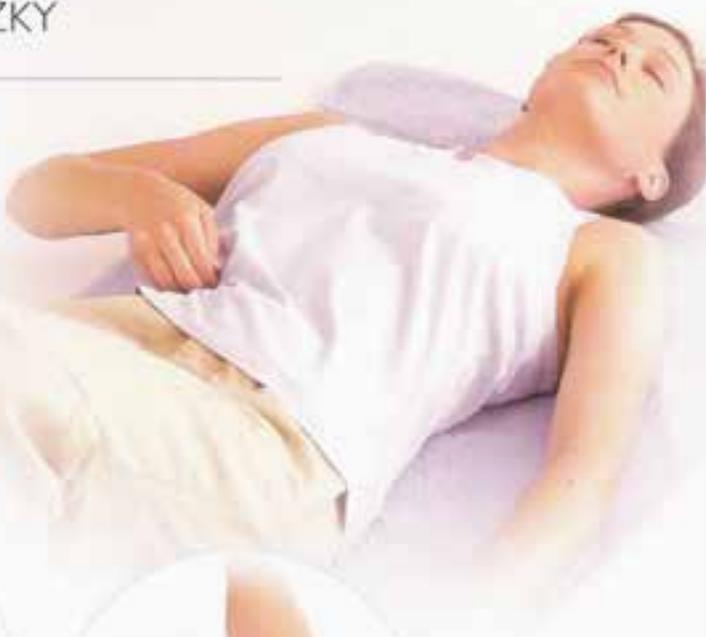
ZKOUŠKA PRUŽNOSTI POKOŽKY

Stav vaší pokožky se pozná z toho, jak je pružná a poddajná. Volně proudící čchi a zdravá pokožka jdou ruku v ruce.

1 Spojte dlaně. Začněte je od sebe co nejvíce oddalovat, prsty však dále držte u sebe. Pokud dokážete dlaně ohnout do úhlu 90°, jste ve skvělé kondici. Většina lidí zvládne úhel od 45 do 75°.

2 Uchopte mezi palec a ukazováček kousek pokožky na předloktí. Zastáhněte za ni k vyzkoušení její pružnosti.

3 Lehněte si na záda a pokrčte kolena. Přitáhněte chodidla k hýždím. Zatláčte pravou rukou pod pravé žebro, abyste cítili játra. Pokud narazíte na odpor, orgán je ztvrdlý a nezdravý.



JAK PRACOVAT S TOUTO KNIHOU

Mí japonské učitelé, Mičio Kuši a George Ohsawa, povzbuzovali každého ze svých žáků, aby všechny strasti a porážky chápali jako cestu k cíli stát se lepším a silnějším člověkem. Všechna léta, kdy jsem lidem pomáhal překonávat těžkosti, mě naučila, že na životní trable neexistuje žádný zázračný lék. Snad je vývoj člověka přímo závislý na překonávání problémů. Vaším prvotním cílem by mělo být rozvinout vnitřní zdroje, které člověk po většinu života potřebuje, tím, že se naučíte, co je potřeba, abyste se stali úspěšnějšími. Hlavní myšlenkou je rozbít blokace a změnit schémata, která v minulosti úspěchu bránila.

Tato kniha vám přiblíží metody práce s čchi, které jsem v mnoha letech shledal úspěšnými – akupresura, reiki, šiacu, tai či, čchi-kung, baňkování, vyrovnání těla, moxace, meditace, dýchání, protahování meridiánů, vyrovnání čakr a drhnutí pokožky. Všechny se dají začlenit do běžného života a posílí vás, ať už řešíte fyzické či psychické problémy.

Jsou zde čtyři sekce – prozkoumání energie čchi; energie čchi a mysl; energie čchi a tělo; energie čchi a emoce. Ať už vaše potíže leží kdekoli – v mysli, v těle či na duchu – použijte přinejmenším

VĚŠTĚNÍ A KINEZIOLOGIE

Osvojte si postup při věštění k ponoření do vašeho vnitřního já a zvolte si metody z této knihy, které jsou pro vás nejhodnější. Vezměte si balíček hracích karet a vyberte z něj 29 karet. Napište si na každou z nich jedno z následujících čísel: 38, 50, 54, 58, 62, 64, 68, 72, 76, 80, 84, 86, 92, 96, 100, 104, 108, 112, 116, 120, 124, 130, 132, 136, 140, 144, 146, 150 a 154. Všechna odpovídají příslušným stránkám této knihy. Zamíchejte karty a soustřeďte se na něco, co v sobě chcete rozvinout. Zvolte kartu. Otočte ji, podívejte se na číslo a nalistujte danou stranu.

Můžete také využít kineziologické cvičení (viz str. 42–43) a pracovat s partnerem. Ať vám pokládá karty na tělo, vždy jen jednu, a zjistí vaši reakci. Pokud chcete řešit psychické potíže, ať vám pokládá karty na čelo; pro emocionální záležitosti na hrud; pro fyzické strádání na břicho. Vyřadte karty, které vyvolaly jen malou nebo žádnou reakci. Zaměřte se na ty, které vyvolaly silnou, a vyhledejte dané stránky.

MEDITACE NAD POTŘEBAMI VAŠÍ ČCHI

Využijte následující meditace jako průvodce používáním této knihy. Pomohou vám ujasnit si, které aspekty vašeho života potřebují vylepšit. Tento postup sebeprozkoumání vás povzbudí k pravidelné aktualizaci meditačních cvičení, protože jak člověk pokračuje životem, jeho cíle a prostředky, jak jich dosáhnout, se mění.

Zamyslete se nad tím, kdo jste, co vás určuje, vyčíslete své silné stránky nebo klíčové oblasti vaší osobnosti, které považujete za přínos.

Meditujte nad tím, kým se chcete stát – kam chcete, aby váš život směřoval, a co v něm chcete dělat. Zapište si klíčové body, které vám uvíznou v mysli.

Porovnejte své síly s vašimi cíli (bezprostředními i dlouhodobými), zaměřte se na části, které potřebujete rozvinout k jejich úspěšnému dosažení. Například „jsem“, „chci“ a „potřebuji“.

jednu metodu z každé kapitoly pro ucelenější přístup. Ke zmírnění fyzických obtíží můžete použít akupresuru pro tělo, meditace vám pomůže soustředit na ni svou čchi a vyrovnání čaker zbavit se negativních emocí.

Výše popsaný postup vám pomůže upřednostnit určité aktivity před jinými v závislosti na vašich potřebách a povahových vlastnostech. Nezapomínejte, že nejzřejmější způsob ještě nemusí být nejvýhodnější. Fyzické potíže se například dají vyléčit meditací, emocionální rozrušení zmenšit fyzickým cvičením. Projděte tímto procesem sebeprozkoumání a přizpůsobte knihu sami sobě: nejprve se zamyslete nad tím, jaké výsledky by vám nejvíce prospěly; pak si zvolte sadu aktivit, jednu z každé kapitoly, které vám pomohou daných cílů dosáhnout. Po několika týdnech zhodnoťte efekt těchto aktivit v oblastech, které se vás týkají, a zaznamenejte případné změny. Pokud děláte pokroky, pokračujte ve stejném duchu. Pokud je zlepšení malé, zvolte si jinou kombinaci. Začněte tyto metody do svého života a získáte novou sílu.

POUŽITÍ ENERGIE ČCHI

CVIČENÍ O SAMOTĚ

Čchi-kung osvobozuje vaše pohyby a rozšiřuje vaši schopnost pracovat s dynamikou čchi.

Protože energie čchi prostupuje všechny věci, použití kterékoli z těchto celostních metod ve vašem životě přinese výsledky. Níže se seznámíte s určitými důležitými oblastmi – vitalita a duševní čistota; tělo a mysl; vztahy a sex – s vysvětlením, které techniky k vylepšení čchi jsou doporučovány a proč.

Šiacu, vyrovnání těla, tai či, moxace, reiki, sexuální spojení a vyrovnání čakr jsou techniky, které se nejlépe provozují s partnerem či přítelem. Pokud dáváte přednost cvičení o samotě, pak jsou nejvhodnější drhnutí pokožky, dechová cvičení, meditace a čchi-kung. Později vás s nimi podrobně seznámím.

VITALITA A DUŠEVNÍ ČISTOTA

Vaše schopnost přijímat energii čchi z vnějšího světa určuje, kolik čchi a tudíž i vitality máte. Jídlo, které jíte, způsob, jak dýcháte, klidný spánek, akupresura, feng šuej domova, dokonce i správný způsob oblékání, to všechno může znamenat rozdíl. Jakmile přijmete čerstvou čchi, musíte její proudění podporovat pravidelným drhnutím pokožky, protahováním meridiánů a masážemi šiacu. K uvolnění hlubších vrstev stagnující čchi zkuste pracovat s čakrami, monotónním zpěvem a meditací.

Když je proudění čchi harmonické, je snazší dosáhnout duševní čistoty. Pokud je vaše čchi divoká, bude vaše myšlení zmatené. Většina z nás zažívá tuto blokaci ve formě stresu. Naopak, když je vaše čchi příliš rozptýlená, soustředit se bývá obtížné.

TĚLO A MYSL

Mnoho fyzických obtíží a bolestí je způsobeno přebytkem nebo nedostatkem čchi v dané oblasti. Protože čchi vyživuje každou živoucí buňku, má velký potenciál léčit; dechové techniky spojené s cvičením vizualizace zaplaví vaše tělo pozitivní emocionální energií. Šiacu, moxace, akupresura, tai či, čchi-kung, drhnutí pokožky, vyrovnání těla a reiki pomáhají mobilizovat pomalu proudící energii v těle.

Usnadnění proudění čchi napomáhá zbavení bolesti. Emocionální problémy jsou způsobeny tím, že se určitých



pocitů držíme příliš dlouho. Silné emoce, jako je zlost, deprese, žárlivost, strach, obavy a panika, mohou vnitřní čchi pozitivně ovlivnit tím, že projde drastickou změnou – je to jako bouře, která se prožene nad zemí, vyčistí vzduch a probudí věci k životu. Čas od času může být takový otřes nezbytný. Dívejte se proto na něj jako na příležitost k vylepšení.

Prospěšnou čchi můžete načerpat také z potravy. Dieta sestávající z nezpracované živé stravy, jako jsou obiloviny, fazole, ořechy, semena, čerstvá zelenina a ovoce, vám přirozenou cestou zajistí zdravější přijímání čchi.

VZTAHY A SEX

Energie je mezi lidmi neustále sdílána, vysílána a předávána. Společenské vlivy mohou být tedy označeny jako příliv a odliv čchi mezi lidmi, které vedou k vytváření společenství a komunit. Pokud máte potíže s navazováním či udržováním přátelství, možná se chcete naučit vysílat svou čchi tak, aby pozitivně vyjadřovala vaši osobnost, a přijímat harmonicky energii druhých. Metodou, jak toho dosáhnout, je cvičení ve dvojici, ať už tai či, šiacu nebo reiki.

Z partnerství mezi lidmi se často vyvine vlastní energie. Naučit se pozitivně sloučit energii může přinést zdravější vztah. Energie vztahu mění způsob vašeho myšlení, chování a citění v přítomnosti partnera. Jakmile se jednou objeví závislost, předsudky a nejistota, je těžké se jich zbavit a kazí vztah. Někdy se taková negativní energie přenáší z jednoho vztahu do dalšího a ústí ve schéma, které se opakuje.

Vášnivý sex je mocným způsobem sloučení čchi druhé osoby s vaším a ústí ve výměnu energie mezi vašimi energetickými poli. Všechny čakry se otevřou a naplní novou čchi. Pro spokojenější sexuální život vyzkoušejte masáže, vyrovnání čaker prostřednictvím sexuálního spojení, protahování meridiánů a techniky feng šuej v ložnici.



CVIČENÍ S PARTNEREM
Pohyby tai či vás učí brát i dávat, když pracujete na společném prospěchu, založeném na důvěře.

PROZKOUMÁNÍ ENERGIE ČCHI

Energie čchi vyzařuje ze všeho ve vesmíru a schopnost využít ji je obsažena ve východních praktikách, jako je feng šuej, reiki, tai čí, šiacu, čchi-kung, akupresura a moxace. Pochopení podstaty a mechanismu čchi vám umožní řídit a zacházet s touto vesmírnou silou tak, abyste dosáhli duševní, fyzické a emocionální rovnováhy. Tato kapitola se týká objevování. Naučte se přístupu ke své vnitřní čchi, cítit energetické pole druhých, rozpoznat čchi vyzařující z nitra Země, najít čakry a naladit se na myšlenky a pocity někoho druhého. Najdete zde také stránky, na nichž vám ukáží, jak provádět masáž šiacu.

PRINCIPY ENERGIE ČCHI



KIRLIANOVA FOTOGRAFIE

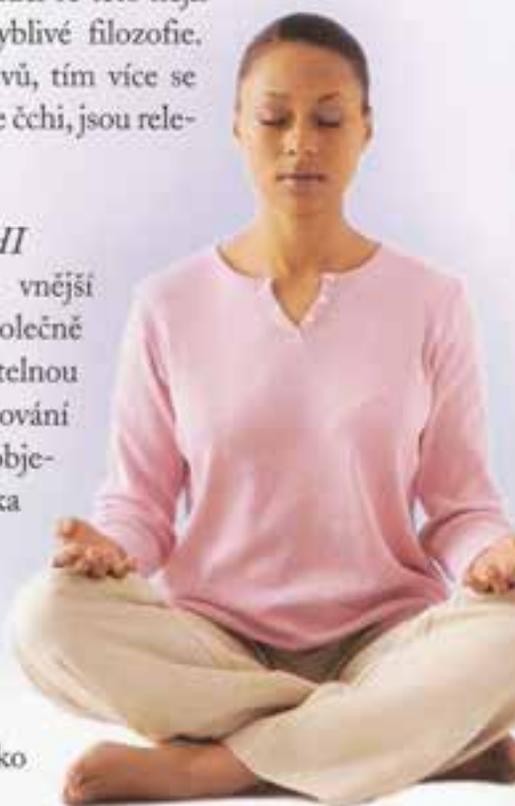
Tato elektrotechnická technika zobrazení může změnit koncentraci životní síly (jako je energie čchi) v živoucích organismech.

Věřím, že vše ve vesmíru je propojeno a vyzařuje energii čchi. V roce 1937 vynalezl ruský vědec Semjon Kirlian (1900–1980) fotografický postup, při němž se kolem objektu vytvoří obrys připomínající svatozář, barvou podobný plynovému plameni. Věřil, že tato kontura představuje jakousi životní sílu – v podstatě energetické pole čchi, které se může překvapivě snadno změnit. Například dva lidé, kteří se vášnivě líbají, budou produkovat docela jiný obrázek energetického pole, než když budou v klidu sedět. Tento jev se objevuje i v přírodním světě. Můžete utrhnout list z rostliny a Kirlianovou metodou vyfotografovat prázdný prostor, kde se list původně nacházel. Objevíte obrys jeho tvaru.

Dnes už omezená ideologie neplatí, věda se stále více začíná smířovat se světem, v němž neexistují jednoznačné odpovědi. Moderní vědci nemohou nic prohlásit za jisté, dokáží jen spočítat pravděpodobnost, s níž k něčemu dojde. Náš svět není černobílý, jak jsme si dříve mysleli, a naši předchůdci se této nejistoty chytili a vyvinuli pohyblivé filozofie. Čím více je vědeckých objevů, tím více se ukazuje, že tyto teorie, jako je čchi, jsou relevantní.

OSOBNÍ ENERGIE ČCHI

Podle mého názoru vaše vnější a vnitřní energie čchi společně vytváří vaši „auru“, rozeznatelnou svatozář připomínající vyzařování kolem vašeho těla, které se objevuje v podobě záře o několik barvách a odráží křehkou životní energii uvnitř. Tímto způsobem dochází ke vzájemnému působení mezi vámi a světem kolem vás, někdy označovanému jako šestý smysl.



RŮZNÉ TYPY ENERGIE ČCHI

Energie čchi ve vás a kolem vás má proměnlivou charakteristiku, a může tudíž ovlivňovat vaše myšlení a citění konkrétními způsoby v různých obdobích. Obklopující čchi je vždy ve stavu proudění, jak se pohybuje ode dne k noci, mezi ročními obdobími a různým počasím. Podobně způsob, jakým proudí vaše vnitřní čchi, ovlivňuje dýchání a tlukot srdce. Vnitřní a vnější energie čchi se navzájem ovlivňují.

Potlačená/rozptýlená

Když čchi začne být potlačená neboli „uvězněná“ v určitých částech těla, ovlivňované oblasti působí napjatě či zmužle. Může vás například tak silně bolet hlava, že máte pocit, jako by měla vybuchnout. Jste náchylní k potlačené čchi, když je vysoký tlak vzduchu, nebo když cítíte stres, zlost a podráždění.

Pokud je vaše čchi příliš rozptýlená, přináší pocity prázdnoty či netečnosti. Pocítujete chlad a slabost v nohou. Provází vás deprese, emocionální vyčerpání a únava. Lidé s rozptýlenou čchi mají také nižší její vnitřní hladinu, a proto vyhledávají energii u ostatních.

Rychlá a neklidná/pomalá a stagnující

Energie čchi se může pohybovat rychle. Emocionálně to připomíná situaci, kdy člověka zastihne bouře. Bude pro vás snazší překonat citové strádání, pokud se vám podaří urychlit pohyb čchi a „odplavit“ negativní emoční energii. Nadbytek rychle proudící čchi však znemožňuje cítit vnitřní klid.

Když se vaše čchi pohybuje pomalu, je snazší cítit klid, vnitřní stav napomáhající meditaci a vlastní analýze. Pokud se však pohybuje příliš pomalu, stagnuje, čímž bude těžší oprostít se od přetrvávajících pocitů. Jakmile se sníží vaše propojení s okolním světem, můžete uvíznout ve vyjetých kolejích.

Stoupající/klesající

Čchi stoupá v těle nejlépe ráno a zejména na jaře. Cítíte se pak povzneseně, nadšeně a sebejistě. Přílišné stoupání však čstí v samé mluvěni a žádné činy.

Hladiny čchi mají sklon klesat odpoledne a během podzimu. Pocítujete vyrovnanost, jste schopní a realističtí, protože vaše čchi je tažena k zemi. Při přílišném poklesu jste méně odvážní.

Vysilající, vyzařující a vnější/ustupující, skrytá a vnitřní

Pokud prožíváte intenzivní pocity nebo se rozziobete, vnitřní čchi z vás silně vyzařuje, čímž ukazuje, co cítíte. Při jejím přílišném vyzařování se můžete stát arogantními a neznesitelnými.

Chcete-li dojit vnitřního soustředění a síly, vtáhněte čchi do sebe, ale nepřetěžte to, jinak riskujete odříznutí od světa a okolních energií, které vás udržují v rovnováze.

LÉČBA PROSTŘEDNICTVÍM ČCHI

KORUNNÍ ČAKRA (SAHASRARA)

CELNÍ ČAKRA „Třetího oka“ (AJJNA)

HRDELNÍ ČAKRA (VISHUDDHI)

SRDEČNÍ ČAKRA (ANHATA)

ČAKRA SOLARU PLEXUS (NABHI)

KŘÍŽOVÁ ČAKRA (MOOLADHARA)

KOŘENOVÁ ČAKRA (SWADISTHAN)

Za tisíce let, kdy na Východě využívali koncept energie čchi, se vyvinuly různé léčebné metody. Ačkoli se čchi vyskytuje pod různými názvy v závislosti na původu praktiky, všechny tyto východní terapeutické přístupy se zakládají na stejné myšlence. Metody a cvičení, s nimiž vás seznámím, představují dobře prověřené způsoby ovládnání a zacházení s čchi. Některé, jako jsou tai či, čchi-kung, dechová cvičení, meditace a feng šuej, můžete provozovat sami, šiacu, reiki a vyrovnání těla vyžadují partnera.

JÓGA A VYROVNÁNÍ ČAKER

Jóga pochází původně z Indie a je jedním z nejstarších a nejznámějších fyzických a duševních cvičení. Sladuje v sobě dechové techniky, pohyb a meditaci pro silné proudění čchi. Pro toto cvičení je nezbytná rovnováha sedmi energetických center – čaker. Od korunní čakry na vrcholku hlavy, která přijímá energii z vesmíru, až po kořenovou čakru, přijímající energii z nitra Země, musí být čchi v rovnováze podél celé této „cesty“. Kdysi dávno jogini věřili, že dokáží změnit přímý tok čchi ve svých čakrách změnou držení těla. Následně vyvinuli sérii protahování a postojů (neboli ásany), které zvyšují pružnost a ohebnost určitých částí těla, důležitých pro celkové fyzické zdraví tím, že zajistí nerušený tok čchi. Tyto cviky jsou obzvláště účinné, pokud je kombinujete s vhodnou meditací a dechovou technikou. Všechny zajišťují větší duševní čistotu aktivováním volného proudění čchi tělesnými dráhami.

ENERGETICKÉ DRÁHY ČAKER

Stát nebo sedět s čakrami svisle propojenými usnadňuje průtok čchi. S pomocí zrcadla si najdete správnou pozici.

DOKÁŽETE TO KAŽDÝ?

Všichni mají energii čchi a potenciál uzdravovat sami sebe či druhé. K této životní síle neexistuje žádný monopol či exklusivní přístup. Výměna energie čchi s vaším učitelem během terapeutického sezení by měla připomínat spíše rozhovor s chápajícím přítelem, než „jsmím někomu úplně cizímu, kdo se vyzná v konkrétní metodě, kterou chci využít ve svůj prospěch“. V naší době se často obyčejná přirozená výměna mezi dvěma lidmi tváří jako což mnohem složitějšího a nákladnějšího, co vyžaduje léta cviku. Zčásti se tak děje následkem tlaku vlády na léčitele, aby měli vlastní certifikát, zčásti aby vznikly ještě další zisky z výcviku.

Plošná poté, co si vyzkoušíte některé ze spolupomocných metod v této knize, sledáte, že potřebujete pomoc někoho zkušenějšího. Podle mého názoru byste měli profesionální pomoc vyhledat jedině při závažných potížích.

Všechny uváděné metody jsou na Západě v dnešní době poměrně dobře známe, proto by nemělo být těžké najít odborníka prostřednictvím internetu, telefonního seznamu či akreditované společnosti. Pokud si chcete ověřit jeho doporučení, zjistěte, zda je onen odborník členem profesionální organizace, jestli může předložit výcvikové certifikáty a nabídnout pojištění. Protože silné změny vaší čchi vyžadují důvěru a jistotu, je užitečné nejprve se s takovým odborníkem setkat a zjistit, jestli se v jeho přítomnosti cítíte dobře a můžete k němu docházet.

Všechny terapie uvedené v této knize vyžadují jen malé nebo žádné náklady, v některých případech trochu cviku. Popsané techniky jsou jednoduché, bezpečné a měly by se začlenit do každodenní rutiny jako součást zdravějšího a přirozenějšího životního stylu. Nenechte se odradit složitějšími tématy, jako je akupresura, šiacu či tang sun, vždy u nich existují jednodušší prvky, které můžete vyzkoušet na sobě či svém partnerovi.



AKUPRESURA

Staré léčitelské umění se vyvinulo v Asii asi před 5000 lety. Terapeuté používají palce či ostatní prsty, anebo provádějí moxaci (zahřívací terapie, kdy se pálí tyčinky z moxy) ke stimulaci klíčových bodů na povrchu pacientovy pokožky. Léčivý dotek akupresury povzbuzuje samouzdravovací schopnosti těla, ulevuje od bolesti, snižuje napětí, přináší uvolnění, nastolení rovnováhy v těle.

Akupresura, stejně jako akupunktura, je založena na myšlence, že jak energie proudí různými tělesnými meridiány, jichž je 14, kvalitita místní čchi po celé jejich délce může být změněna stisknutím klíčových bodů, nazývaných cubo, čímž dojde ke zklidnění či stimulování energie uvnitř celého meridiánu.

Akupunktura a akupresura využívají stejné body, akupunktura však používá jehly, zatímco v akupresuře používáte palce či jiné části vlastního těla. Tím je akupresura poněkud osobnější a intimnější. Každý akupresurní bod zpětně podává informace o stavu čchi a pomáhá určit léčbu.

ŠIACU

V rámci tohoto nejznámějšího odvětví akupresury léčitel používá vlastní tělo, aby dodal či zklidnil čchi pacienta prostřednictvím kombinace napínání, masáže, manipulace s klouby, poklepem, třením a stimulací akupresurních bodů. Šiacu je velmi osobní



šiacu



feng šuej

formou léčby – léčitel úzce spolupracuje s pacientem, aby zjistil jeho omezení. Je velmi pružné jak po stránce používaných technik, tak v rozsahu problematických oblastí. Techniky se dají upravit tak, aby byly velmi šetrné (např. včleněním principů reiki), nebo naopak intenzivní.

Při praktikování šiacu leží pacient na lůžku plně oblečený (nejvhodnější je volný bavlněný oděv). Částečné šiacu se provádí též na židli. Prvky šiacu je také možné aplikovat na sobě.

VYROVNÁNÍ TĚLA

Únava každodenního života způsobuje, že v určitých částech těla vzniká napětí. Za nějaký čas takový tlak může vyvést vaše tělo z rovnováhy, přináší stres a tím i napětí ve svalch, které se tento posun snaží kompenzovat. Vyrovnání těla představuje jednoduchý způsob, jeho držení opravit. Pacient leží na podlaze a zkušený odborník kontroluje, jestli orientační body, jako jsou kotníky a zápěstí, jsou správně vyrovnané. Pokud objeví nevyváženost, jemným tlakem na určité body spustí šíření vln čchi. Tím se napětí z ošetřené části těla uvolní. Před zahájením hlubší práce s pacientovou čchi je důležité zajistit, aby zaujal správnou pozici. Vyrovnání těla často vyvolává změny v dechovém schématu, dokonce může vyvolat i osvobozující svalovou křeč.

FENG ŠUEJ

Čínské umění geomantie se zabývá vytvořením harmonické a vyrovnané atmosféry, která vám umožní využít veškerý svůj potenciál ke spokojenému životu. V zásadě je založeno na myšlence, že energie vašeho okolí ovlivňuje vaši osobní čchi a mění způsob vašeho myšlení a citění.

Srdcem feng šuej je přesvědčení, že největší koncentraci čchi absorbuje člověk prostřednictvím spirály na temeni (korunní čakra). Vaše ranní energetické pole čchi ovlivní směr, kterým tato část hlavy leží během spánku, protože z něj získáte větší koncentraci čchi. Například spánek s hlavou mířící k východu vám pomůže načerpat více pozvedající ranní a jarní energie. Stejný princip platí i o směru, kam se díváte, když sedíte.

Trávení času v atmosféře „správných“ vibrací pomáhá udržet zdraví, obnovuje emocionální rovnováhu a udržuje vysokou energetickou hladinu. Kvalitu a proudění čchi ve vašem životním prostoru je možné změnit využitím různých barev, materiálů a tvarů. Feng šuej dosahuje vyladování umístěním prvků, které můžete najít ve svém těle (např. vody, soli a železa), na strategická místa v domácnosti či pracovním prostoru. Rady feng šuej jsou bezpečné a snadno aplikovatelné. Pokud chcete léčit specifické obtíže, můžete je konzultovat s odborníkem na tento druh geomancie.

TAI ČI

Toto bojové umění vás naučí využít sílu protivníka ve svůj prospěch. Mistr tai či dokáže soupeře zdotat minimálním fyzickým kontaktem tak, že ovlivní jeho nepřátelskou energii čchi. Je považováno za nejvyšší formu sebeobranu a získat pokročilejší úroveň trvá o něco déle než u ostatních bojových umění.

Umění tai či má dva základní principy. Jednak je to zvládnutí série pohybů, které podporují volnější a harmoničtější proudění čchi ve vašem těle, k čemuž potřebujete také zvýšit průtok čchi mezi vašimi dlaněmi a ze země. Druhým principem je použití vlastní čchi k ovlivnění a poznání čchi jiné osoby, což pak můžete využít jako svou výhodu.

ČCHI-KUNG

Čchi-kung je podobně jako tai či čínskou metodou jak vybudovat a vyvážit průtok čchi prostřednictvím fyzického cvičení, meditace a soustředění. Pomáhá tělu vytvořit si vlastní podvědomou odpověď svalů pro uzdravování, fyzickou a dlouhý život. Čchi-kung cvičí mysl k přímému pohybu k částem těla, v nichž je čchi uvězněna či stagnuje, a uvolnit je. Na začátku pro vás možná bude snazší pracovat s mistrem, který vás uvolní a otevře vaše vnější energetické pole čchi – počáteční bod, od něhož se začíná s prací na pohybech. Tato protahování a pozice napodobují přirozené přírodní prvky a využívají čínského principu pěti elementů (vody, dřeva, ohně, země a kovu) k odstranění fyzické či emocionální nerovnováhy.

Reiki

Tai čí



REIKI

Blokace čchi stojí často u kořene fyzické bolesti – když jsou odstraněny, může do nedostatkem strádajících oblastí pronikat více čchi a emocionální rovnováha je obnovena. Původem pochází reiki z Japonska a jako nástroje uzdravování používá ruce. Léčitel pokládá ruce na různé části pacientova těla a drží je na místě, dokud se mu dlaně nezačnou zahřívát, což je znamení, že čchi byla účinně přeměrována do pacienta. Proces vyrovnává a vylepšuje proudění čchi jak u dárce, tak u obdarovaného.

Tato metoda nejprve dárce provede očistným procesem, aby pak obdarovávanému mohla věnovat zdravou čchi. Reiki můžete procvičovat s přítelem, protože není časově náročné a je velmi jednoduché. Osobně zahrnuji reiki do ostatních léčebných postupů, abych získal silné propojení s čchi svých pacientů. Když sezení skončí, klienti říkají, že ještě nějakou dobu cítí přítomnost mých rukou.

Čchi-kung

NÁSTROJE ČCHI

Zdraví pro mne znamená přivést složky vnitřního světa (tělo, mysl a emoce) do rovnováhy s okolím. Proudění čchi je obousměrné; dá se změnit zevnitř i zvenčí.

ZEVNITŘ

DÝCHÁNÍ



Čerstvou čchi získáváte s každým nádechem a s každým výdechem se zbavujete staré. Dýchání představuje základní způsob ovlivňování energie čchi kolem vás a patří mezi přirozené tělesné rytmy. To, jak dýcháte, vyjadřuje kvalitu vaší interakce s okolím. Pokud nedýcháte naplno, riskujete depresi a letargii.

MEDITACE/
VIZUALIZACE



Tato prastará metoda relaxace uklidňuje mysl, když se soustředíte na jediné slovo, větu či objekt. Přináší rozvoj mysli a ducha, podporuje rozjímání a učí, jak směřovat vnitřní čchi k uklidnění rozbouraných emocí, zvýšit duchovní uvědomění, rozvíjí schopnost soustředění. Vizualizace je stejná až na to, že se soustředíte na vnitřní obraz.

ČAJ



Pří čaji se po tisíce let používalo jako metoda léčby a detoxikace (viz str. 64–65). Přivádí specifický typ čchi hluboko do těla. Horké tekutiny obsahují a vyzařují mnohem více energie, přičemž vyvolávají rychlejší a výraznější účinek než tekutiny studené.

POTRAVA



Ze všech způsobů, kterými energie čchi proniká do vašeho těla, můžete nejvíce ovlivnit potravu, kterou jíte, a tím i druh čchi, jenž je zastoupen v různých složkách (viz str. 56–63). Například divoký losos, který plaval proti proudu, bude mít mnohem větší koncentraci rychlé a odhodlané čchi než pomalu se pohybující olšeň, která se vyskytuje v teplejších a klidnějších vodách.

ČAKRY



Určete těchto sedm energetických center tak, že nad tělem přidržíte nit s kovovým kroužkem na konci (viz str. 44–45). Jakmile narazí na spirálovitou aktivitu čchi dané čakry, kroužek se roztočí. Užijte monotónní prozpěvování, léčivé doteky, dýchání a meditaci k vylepšení protékání a vyzařování čchi z čaker.

ZVENČÍ



Tento léčebný postup, podobný šiacu, využívá 360 akupresurních bodů, rozmístěných podél 14 meridiánů (viz str. 70–73) k léčeni bolesti a obtíží. Každý cubo, neboli tlakový bod, představuje bránu do různých meridiánů. Tyto body se mohou využívat k léčbě běžných onemocnění prostřednictvím jejich symptomů, anebo jako prostředek pozvednutí celkové hladiny čchi.



V tradiční čínské medicíně slouží jako moxa bylina pelyněk a používá se v podobě tyčinek či náplastí (viz str. 98–99) k zahřívání zvolených akupresurních bodů. Tento proces řízeného spalování (moxa nehoří plamenem, jen douhá) přivádí do meridiánů prostřednictvím cubo více energie a často se využívá ve spojení se šiacu. Je též účinný při zvyšování čchi v meridiánu k zahnání chladu či nedostatku energie.



Podpojte obnovu toku čchi pokožkou stimulováním krevního oběhu s použitím ručníku (viz str. 110–113). Takové počínání má dodatečný přínos k podpoření detoxikačních pórů, které očišťují a regenerují čtyři vrstvy pokožky – keratinovou vrstvu, epidermis, dermis a podkožní tkáň. Drhnutí bez použití chemických mýdel a čisticích prostředků zdokonaluje tento zkrášlovací proces, nedochází k narušování křehké rovnováhy pH.



Prospěšnou čchi můžete absorbovat také z okolního prostředí. Stačí jen vyhledávat situace, kdy energie odpovídá vašim potřebám. Například posezení o samotě ve velkém kostele produkuje energii k rozjímání, zatímco při posezení v malé zalidněné kavárně se cítíte praktičtější. Obklopte se lidmi, místy a objekty, které vám poskytují druh čchi, jehož cítíte nedostatek, potřebujete jej více či je vám jen příjemný.



Lidé kolem vás vysílají do světa vlastní energetická pole čchi. Pokud se dostanete do něčí těsné blízkosti, jeho energie vás a vaši čchi ovlivní. Máte-li nízkou čchi, je příjemné pobýt blízko někoho živého a nespoutaného. V období velkých emocionálních nesnází vám bude spíše vyhovovat blízkost někoho s pozitivní, uklidňující a podporující energií čchi.

VNITŘNÍ PODPORA ČCHI

Zjistil jsem, že zevnitř podporují volné proudění čchi tyto prvky: dýchání – proces výměny energie; meditace a vizualizace – posilují organismus prostřednictvím duševních obrazů; potrava a tekutiny – jejich pozřením se čchi stává součástí vašeho těla. To vše jsou prostředky, jimiž můžete změnit čchi zevnitř.

DÝCHÁNÍ



Zavřete oči a projděte si následující rozdílné uvolňovací dechové techniky. Soustřeďte se na vdechy nosem a výdechy ústy.

Plně dýchání Sedněte si nebo klekněte a položte si ruku na pupek. Nadechněte se a rozlíte dutinu břišní tak, že vám odtlačí ruku. Vydechněte. Jakmile vám jdou nádechy do břicha, pokračujte v naplňování hrudi. Silně vydechujte všechny vzduch, dokud nezískáte pohodlný rytmus.

Energetické dýchání Rychle a plně vdechujte dvě sekundy. Na první zadržte dech a na druhou plně vydechněte. Při výdechu vydejte zvuk „haah“. Opakujte, dokud nepocítíte oživení. Po několika nadechnutích možná budete malátní, takže si sedněte na židli nebo klekněte na podlahu. Jestliže se vám začne točit hlava, skončete.

Uklidňující dýchání Pomalu se asi šest sekund nadechněte. Zadržte dech na čtyři vteřiny a pak pomalu vydechujte nejméně šest vteřin.

MEDITACE/VIZUALIZACE



Najděte si čisté a uvolněné místo, kde můžete míčky a nerušeně posedět. Postavte před sebe zapálenou svíčku jako ústřední bod. Upřete na ni pohled a zaměřte velkou pozornost na to, jak každý nádech proniká do vašeho těla nosem, ústy, hrdlem a plicemi a stejnou cestou vás opouští výdechem. Jakmile se plně soustředíte na rytmus dýchání, směřujte tok svých myšlenek na určitý cíl. Začněte pomalým uklidňujícím

dechovým cvičením. S každým nádechem si představte, že do sebe vtahujete energii celého okolí. Uvědomujte si dýchání jako barvu, zvuk či pocit a soustřeďte se na konkrétní část svého těla, jež na sebe bere barvu, kterou jste viděli okem své mysli. S každým vydechnutím si představte, že dechem naplňujete nejprve malou místnost, postupně další prostory, až pojmete celý vesmír.



Čaje jsou známé jako snadno připravené přírodní léčivé prostředky na cokoli od zažívacích potíží po bolesti hlavy. Horké nápoje rychle přejdou do krevního řečiště a mají uklidňující účinky na zažívací systém. Protože voda je v čaji hlavní složkou a naše tělo tvoří z velké části voda, energie v čaji rychle a přímo působí na čchi vody v našem těle. Proto čaj ovlivňuje zdraví dlouhodobě a má rychlý vliv na naše emoce. Ažkolí existuje mnoho dostupných bylinných

čajů, vaší čchi prospěje osobně namíchaná směs více než komerčně balený produkt.

Než si připravíte odvar, zvažte, jaký pohyb vaší čchi vám prospěje nejvíce. Jestliže vás například sužuje bodavá bolest přední části hlavy, je rozumné připravit čaj, který vám pomůže odklonit proudění čchi ze spánků. Pokud se naopak chvějete nebo je vám zima a jste unaveni, sáhněte po odvaru, který pomůže energii dodat a udržet.



Místo dodržování výživného a vyváženého jídelníčku je výhodné uvědomit si druhy čchi v různých potravinách. Všechno, co jíte, má vlastní energetické pole, které, jakmile do vás vstoupí, jemně ovlivňuje vaši vnitřní čchi. Dlouhodobé přímání stejné potraviny bude mít na vaši čchi výrazný vliv. Obiloviny, sušené luštěniny, zelenina, ovoce, ořechy a semena jsou spíše „neutrální“ požívatinami a zmírňují kolísavost čchi. Abyste zjistili o čchi v potravě

více, zamyslete se, jak se různé druhy pěstují. Kořenová zelenina (mrkev, cibule, brambory apod.) potřebuje sílu, aby mohla růst hluboko v zemi, zatímco zelenina, která roste nad zemí (např. lilek a cuketa) mají uvolněnější energii. Zvažte také způsoby přípravy. Jídlo smažené na prudkém plameni dodá složkám hodně ohnivé energie, zatímco pomalu dušené jídlo propůjčuje pomalejší čchi.



Tyto oblasti intenzivní aktivity čchi jsou umístěny na temeni (korunní čakra), mezi obočím (čelní čakra), v hrdle (hrdelní čakra), uprostřed hrudi (srdeční čakra), na solaru plexus (čakra solaru plexus), dva prsty pod pupkem (křížová čakra) a v oblasti genitálií (kořenová čakra).

Každá čakra souvisí s odlišnými emocemi a stránkami lidské povahy. Korunní čakra zpracovává energii spojenou s duchovním, čelní čakra ovládá intelekt, hrdelní čakra se týká

komunikace, srdeční čakra ovládá emoce, čakra solaru plexus vévodí ambicím, motivaci a pudům, křížová čakra je spojená s hladinou vitality a kořenová čakra dominuje sexualitě.

Použijte dlaně k přenášení energie a zvyšte proudění čchi jednotlivými čakrami. Nebo zkuste monotónní zpěvování a dechové techniky k vyslání vln čchi do určitých čakr, či do nich vpusťte energii pomocí meditace.

ZEVNÍ PODPORA ČCHI

Podle mých zkušeností určité konání či vnější vlivy podporují proudění čchi pokožkou: akupresura mobilizuje čchi prostřednictvím tlakových bodů, moxace přivádí teplo a stimuluje oběh, drhnutí vytahuje krev na povrch těla a obnovuje stagnující čchi, dokonce i vaše okolí a jiní lidé mohou ovlivnit kvalitu vaší vnitřní čchi.

AKUPRESURA



Můžete si koupit odbornou anatomickou mapu, která znázorňuje drobné brány tlakových bodů k drahám čchi. Sehnat se dají také barevně označené figuríny v životní velikosti s vyznačenými meridiány a akupresurními body. Anatomické mapy i figuríny jsou doplněny radami, jak najít a aktivovat jednotlivé cubo. V této knize najdete akupresurní body, které jsou užitečné k léčbě běžných onemocnění a dají se snadno najít.

K provedení akupresury v konkrétním bodě se zhluboka nadechněte a nasávejte čchi do svého energetického pole. Při výdechu přitiskněte palec na cubo a představte si, že uvnitř rozvádíte čchi. Několikrát opakujte, než přejdete k dalšímu bodu. Některý cubo se dá stimulovat i prostým třením.

MOXACE



Další metodou stimulace akupresurních bodů je zahřát je buďto moxovými tyčinkami (vzhledem připomínají cigarety, jsou vyrobené z pelyňku) nebo samolepící náplasti. U náplasti odloupeníte ochrannou vrstvu a přiložíte ji na náležitý bod. Jak bylina doutná, začne se vám cílovou oblastí šířit teplo. Pokud je žár příliš silný, okamžitě náplast sundejte.

U moxové tyčinky nejprve zjistěte, kam přesně potřebujete dodat více čchi ve formě

tepla. Zapalte jeden konec a obkružte jím akupresurní bod (nebo danou oblast), dejte však pozor, abyste se nespálili. Když vám horko začne být nepříjemné, tyčinku odložte a pokračujte, až pocit ustoupí. Pokud pokožka zčervená, je to většinou znamením, že jste léčbu dokončili. Postavte si poblíž misku s vodou, abyste po skončení mohli zapálené tyčinky bezpečně odložit.



Ve východní medicíně je pokožka považována za látku, která o vás vnítně i zevně vypovídá. Než se vzduch, který vdechujete, stane vaší náležitou součástí, musí překonat první bariéru – plicní stětku. Podobně proniká potrava teprve poté, co projde stěvkou. Proto chcete-li vylepšit stav svých plic či vnitřnosti, můžete jim pomoci i zvenčí přes pokožku.

Její drhnutí přivádí krev k povrchu, obnovuje tok čchi, reguluje metabolismus a vytváří silnější

spojení mezi vnitřní a vnější čchi. Stimulace pokožky tímto způsobem rozprostírá čchi rovnoměrněji. Drhněte si ji brzy ráno pro pocit svěžesti a činnost; drhněte večer napomáhá uvolnění a dobrému spánku. Drhnutí horkou vodou čistí pokožku do hloubky, protože vymývá ucpané póry. Tato dávná praktika je zcela přírodní, nepoužívejte mycí prostředky, nenarušíte tak křehkou rovnováhu pH pokožky.



Ať už jste se narodili kdekoli, pracujete či žijete v jakékoli zemi, kamkoli jezdíte na dovolenou, vždy přijímáte část koncentrace čchi z okolí.

Čím více času trávíte v dané lokalitě, tím větší vliv na vás místo má (prostředí, kde žijete a pracujete). Přesto však můžete najít a navště-

vat inspirující místa, která vám dodají zvláštní druh čchi v konkrétních situacích. Pro mne to je Panteon v Římě, Frickovo muzeum v New Yorku či doškovitá chata u řeky. Pokud máte životní těžkosti, odjezd do „skrytého útočiště“ změní váš pohled na věc a obnoví vaši čchi.



Ve světě má každý tvor vlastní energetické pole čchi. Pokud se sloučí s vaší čchi, dojde k menším změnám. Taková spojení nás pozitivně či negativně ovlivní, proto je dobré obklopotvat se výjimečnými lidmi a být výjimečnými pro druhé.

Všichni potřebujeme záchrannou síť lidí, kteří, když je zle, přijdou a změní naše myšlení

a citění. Někdy stačí vedle někoho jen sedět. Nemusíte vždycky mluvit. Pokud vám ve vypjatých okamžicích nedělá potíže fyzický kontakt, ledy prolomí například masáž druhého člověka. Když jste na dně, vyhledejte osobu, které se můžete svěřit, s níž je vám dobře a je vám příjemná vzájemná výměna čchi.

PŘÍSTUP K VNITŘNÍ ČCHI

MEDITACE/
VIZUALIZACE



Schopnost najít a směřovat vlastní čchi vám dodá báječný pocit a novou sílu. Nejsnazší způsob účinného kontaktu probíhá rukama, ačkoli můžete použít jakoukoli část těla. Najděte si klidné místo bez elektrických spotřebičů, shonu a syntetických materiálů. Mělo by být rozumně velké a může být i venku. Oblečte si volný bavlněný oděv, aby vám nebránil v pohybu, a vyberte si denní dobu, kdy nebudete rušeni. Úplně nejlepší je provádět cvičení při východu slunce a stát přitom naboso venku, kde můžete nasát čerstvou čchi z atmosféry.

VYVOLÁNÍ ČCHI



1 Rázně si promněte dlaně, hřbety i strany rukou. Přejďte paže. Pravou nohou vykročte vpřed. Nadechněte se. Při výdechu vzpažte. Dejte nohu zpět. Spusťte paže. Vykročte levou nohou. Zopakujte celé tříkrát. Energicky zatřeste rukama, přičemž prsty a zápěstí zůstávají uvolněné.

2 Uchopte mezi levý palec a ukazováček palec pravé ruky a promasírujte jej až k nehtu. Při nádechu stiskněte prst po obou stranách nehtu, při výdechu rychle pusťte. Představujte si, jak se kolem vašeho nehtu rozlišuje obrys barevného plamene.



CESTY K NALEZENÍ ČCHI

Myslím, že existuje několik cest, kterými se lze vydat při hledání a zvyšování příjmu čchi. Snažte se konzumovat potravu bohatou na „živou“ čchi, jako je čerstvé ovoce, zelenina, luštěniny, obiloviny, ořechy a semena. Kdykoli je možné, noste oděvy z bavlny či jiných přírodních vláken. Při práci, odpočinku či únavě si udržujte elektřinu v bezpečné vzdálenosti. Ložní prádlo používejte ze 100% bavlny a umístěte ve své domácnosti co nejvíce přírodních materiálů. Procvičujte protahování meridiánů každý týden v přirozeném a dobře větraném prostředí. Věnujte se co nejvíce tai či, čchi-kungu nebo józe. Pravidelně si drhněte pokožku. Denně provozujte meditační cviky, s nimiž jsem vás seznámil.



3 Spojte před sebou dlaně ve výši prsou či hrda. S každým nádechem si představte, že zhluboka vdechujete výraznou barvu, pocit nebo zvuk do určité části těla (břicha, prsou...) – například silný rudý žár či hl. řev. S každým výdechem si představte stejnou barvu, pocit či zvuk, jak vybíhají vzhůru do vašich paží a dlaní. Opakujte 12x.

4 Rázně třete dlaněmi o sebe a pak je pomalu oddalujte a přibližujte k sobě. Když se dlaně přibližují, vnímáte postupně zahřívání; při jejich oddalování cítíte, jak roztahují toto pole teplé čchi. Začněte pomalu, postupně zrychluje. Volte krátká, mírně se prodlužující vzdálenosti. Zavřete oči a soustřeďte se na pocit tepla či magnetismu mezi dlaněmi.

SIMONOVA RADA

Cítit čchi mezi dlaněmi znamená, že rozpoznáte jemný pocit tepla či magnetismu. Pokud je pro vás obtížné rozeznat přítomnost čchi, pravidelné cvičení vaší vnímavost vylepší.

CÍTIT ČCHI DRUHÝCH

LIDÉ



Podle vlastních zkušeností vím, že můžete vztahy s ostatními vylepšit, pokud v sobě rozvinete schopnost vycítit a porozumět jejich čchi. Čím lépe to dokážete, tím snazší pro vás budou styky s nimi. Věřím, že když se člověk stane citlivějším ke zdrojům čchi mimo sebe, zvyšují se jeho šance na dobrý odhad lidí a zdravé vztahy. Takové spojení je nejužitečnější u osob vám blízkých, jako jsou vaši milí či příbuzní. Začněte níže uvedené techniky cvičením na vyvolání čchi ze str. 32–33.

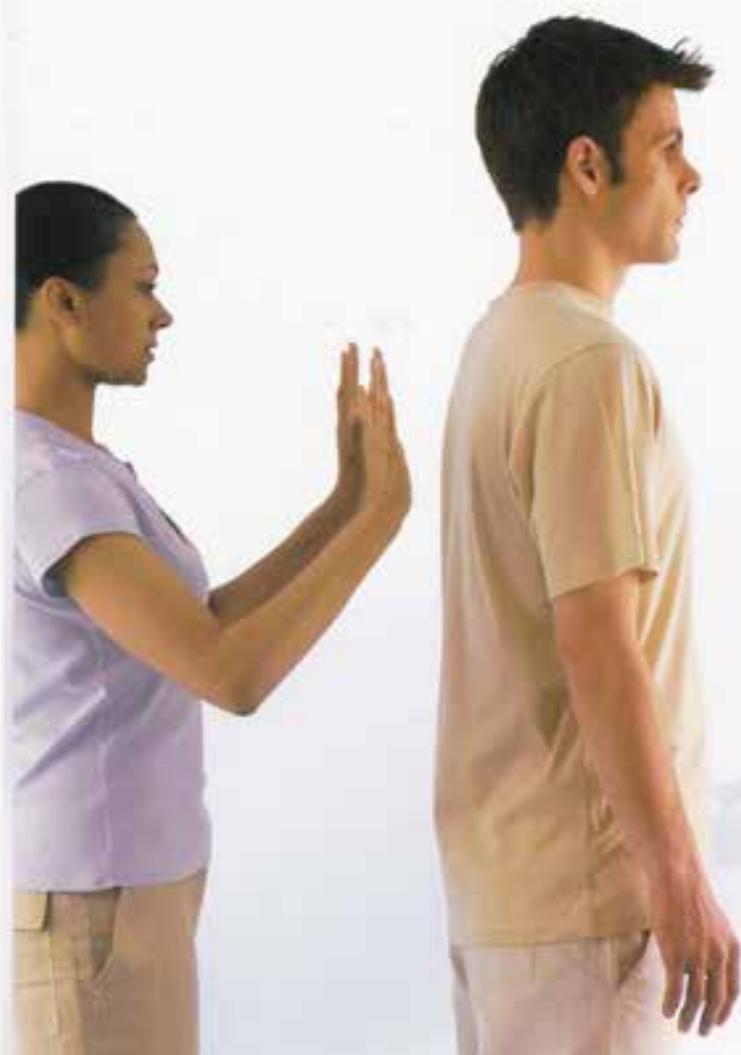
VSTOJE

1 Toto cvičení provádějte v místnosti, kde se oba můžete volně pohybovat. Požádejte partnera, aby se k vám otočil zády. Ustupte o 3 až 4 kroky. Vztáhněte ruce dlaněmi proti jeho zadům a přibližujte se. Ať vám oznámí, kdy něco ucítí.

2 Pomalu pohybujte dlaněmi k partnerovi a od něj. O přítomnosti energie mezi svými dlaněmi a jeho zády se přesvědčíte, když při přibližování bude tento mírný pocit magnetismu silít. Pokud nic necítíte,

přiblížte dlaně téměř na dotek k partnerovým zadům. Pracujte v co největší tichosti.

3 Když je řada na partnerovi, aby udělal totéž s vámi, snažte se uvolnit. Soustředte se na dýchání, vyprázdněte mysl, myslíte jen na své záda a jaký v nich máte pocit. S trochou cviků se naučíte, jak partnera vychýlit dopředu a dozadu bez použití fyzického kontaktu.



VLEŽE

1 Požádejte partnera, aby se pohodlně položil na zem, na ručník, podušku či tvrdou postel. Zvolte tiché a nerozptylující místo.

2 Než začnete, uvolněte se a zůstaňte v klidu. Kiekněte si nebo sedněte vedle partnera. Vyberte si, jakou ruku budete používat. Druhou nechte volně v klidu.

3 Přejděte rukou přes partnerova záda a nad ramena a najděte místa, z nichž sálá největší teplo – oblasti s přebytkem čchi. V chladnějších místech je čchi nedostatek. Nad těmi podržte

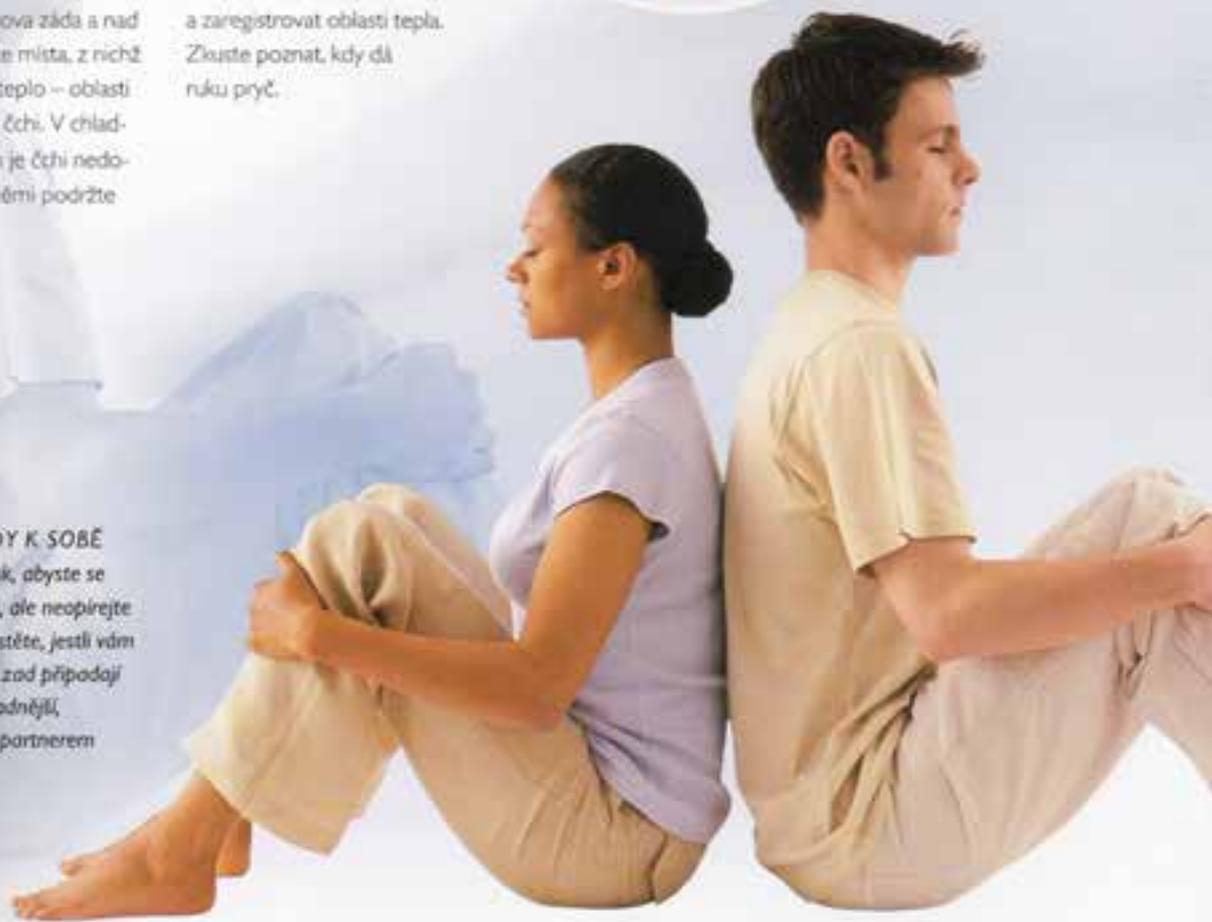
ruku déle a vdechujte do nich čchi. Jakmile se vám dlaň zahřeje, zvedněte ji a znovu spusťte k ověření magnetické přitažlivosti čchi. Ověřte sílu a rozsah partnerova energetického pole podle výše, do jaké můžete zvedat dlaň, aniž byste ztratili kontakt. Nakonec ruku dejte pryč.

4 Až bude totéž provádět partner, snažte se vycítit umístění jeho ruky a zaregistrovat oblasti tepla. Zkuste poznat, kdy dá ruku pryč.



POSEZ ZÁDY K SOBĚ

Posaďte se tak, abyste se zády dotýkali, ale neopírejte se o sebe. Zjistěte, jestli vám některé části zad připodají teplo či chladnější, a sedněte s partnerem dýchající.



VNÍMÁNÍ ČCHI ZE ZEMĚ

PROSTŘEDÍ



Zeměkoule se otáčí a šíří čchi. Tato energie narůstá hluboko pod jejím povrchem a vyzařuje do atmosféry, moří a jezer, půdy, vegetace i budov. Lidé žijí ve spojení s povrchem Země a jsou jakýmsi „pohyblivými anténami“, přes které čchi opouští naši planetu. Věřím, že je důležité trávit čas ve spojení s přírodou. Jsou to zásadní okamžiky k obnově vzájemného životodárného spojení. Následující dvě cvičení se nejlépe provádějí v parku či na zahradě v přímém kontaktu s půdou a naboso. Vnímání energie ze země vás přímo napojí na hlavní zdroj čchi.

RUCE

1 Začněte cvičením k vyvolání čchi ze str. 32–33. Postavte se s nohama na šíři ramen od sebe. Vybočte špičky do stran. Uvolněte ramena a nechte ruce viset podél těla.

2 Pokrčte nepatrně ramena a zvedněte předloktí, jako byste měli k zápěstí přivázané provázky. Nechte ruce uvolněné.

Zvedněte je, narovnejte poněkud kolena a pomalu se nadechněte. Soustředte se na vycítění čchi mezi dlaněmi a zemí ve formě magnetické přitažlivosti.

3 Při výdechu pozvolna spouštějte ruce k bokům a napřimujte kolena. Když dáte ruce dolů, ohněte zápěstí, aby byla rovnoběžně se zemí.



NOHY

1 S levou nohou pevně na zemi zvedněte pomalu pravé chodidlo a spusťte patu dolů, až se dotkne země. Soustřeďte se na první kontakt se zemí: byla měkká, tvrdá, teplá, studená, vlhká, suchá, ostrá, pražitá či mokrá?

2 Pomalu pokládejte zbytek chodidla, až se dotkne země. Váhu ještě pořád nese levá noha. Když pravou pevně položíte, začněte přenášet váhu na ni a dopředu. Soustřeďte se na zvednutí levé nohy. Jakmile se pohne kupředu,

spočine váha jen na pravé. Zopakujte. Čím bude chůze obtížnější a přínosnější. Pročtujte každou minutu. Pokud je to těžké, přidružte se někoho nebo zdi.



■ SIMONOVA RADA

Tajemství správného provedení tohoto cvičení vyžaduje uvolněné dlaně a zápěstí. Časem budete bez obtíží koordinovat své pohyby i dýchání.

ŠIACU

Šiacu je staré léčitelské umění původem z Japonska, které vychází z léčivé síly doteku a tlaku. Během sezení léčitel vyvíjí tlak palci, dlaněmi, lokty, koleny a chodidly k navození hloubkového uvolnění a vylepšení zdraví pacienta.

Techniky provádění Šiacu mohou být dynamické i statické, zahrnují tlak, poklep, natahování, manipulaci a hnětení.

Ze zkušeností vím, že při provádění Šiacu se necháte vést rytmem těla druhého. Je důležité dodržovat jisté schéma a vyhnout se náhlým trhavým pohybům. Rytmicky přesunujte váhu nad partnerem, postupně a pomalu tlačte dlaněmi. Kombinujte s dlouhými plnými výdechy a pozitivním vysláním čchi.

OVLÁDÁNÍ TLAKU A DECHU

Při Šiacu se musíte sladit s partnerovým dýcháním jako v jakési meditaci mezi dávajícím a přijímajícím, která oběma prospěje. Navrhuji, abyste masáž Šiacu začali položením dlaně na partnerova záda či břicho a soustředili se na jeho dýchání.

Tlak můžete vyvíjet jakoukoli částí těla, nejnazší je to však dlaněmi. Nacvičujte tak, že si kleknete na podlahu a položíte před sebe tlustý polštář. Předkloňte se a položte na něj dlaně. Nadechněte se. Při výdechu přeneste váhu těla na ruce

a vyvířte tlak. Přitom si představujte, že vydechujete čchi do někoho druhého.

VYLEPŠENÍ OBĚHU

Bušení pěstmi či poklepávání na povrch těla podporuje lepší krevní oběh a aktivuje čchi. Držte zápěstí volná, aby pohyb vycházel z loktů. Vaše dlaně by měly kmitat nahoru a dolů na uvolněných zápěstích. Nejjemnější technika vyžaduje použití špiček prstů. O něco silnější jsou strany dlaní, jejich hrany, volné pěstě a nakonec sepnuté dlaně. Určité části těla (jako lebka) vyžadují jemný přístup, jiné (jako hýždě) snesou větší sílu.

UVOLNĚNÍ NAPJATÝCH ZTUHLÝCH SVALŮ

Pokud jsou svaly příliš dlouho v pohybu, začnou produkovat kyselinu mléčnou. Když se tento vedlejší produkt nahromadí a zůstane ve vláknách, brání svalům klouzat po sobě a udržet si plnou délku. Následkem toho se zkracují, což vede k napětí, ztuhlosti a postupné ztrátě pohyblivosti.

K odstranění kyseliny mléčné a vylepšení oběhu jemně tiskněte



šlepenou tkání hnětavými pohyby. Zvláště, jak silná masáž vašemu partnerovi vyhovuje. Pokožku můžete uchopit mezi palec a prsty, nebo ji jemně stisknout mezi prsty a dlaní. Dejte hnětení určitý rytmus se stimulací pravidelného proudění čchi do svalové tkáně.

Pravidelné napínání uvolňuje čchi zvládnutou ve ztuhlých svalech, a šiaci má moc uvolnit stagnující čchi a stisněné pocity s ní spojené. Pomalu napínejte partnerovu pokožku a dávejte pozor, kam až je mu to příjemné.

MANIPULACE S KLOUBY

Klouby následkem každodenní zprávy ztuhnou a ztráti pohyblivost. Ohybní kloubů je součástí každé dynamické léčby šiaci. Nejprve pokoušejte na sobě, abyste pochopili, které klouby se pohybují jakým směrem, pak si stejně počínáte se stejnými klouby vašeho partnera. Nikdy nevyvíjejte přílišný tlak či sílu.

NÁSTROJE

Naučte se vyvíjet tlak a vysílat čchi pomocí různých částí těla.

1 Ruce

Pro začátek nejsnazší. Poskytují rovnoměrný tlak na velkých plochách.

2 Palce

Ideální k vyvinutí místního tlaku na konkrétní akupresurní body.

3 Lokty

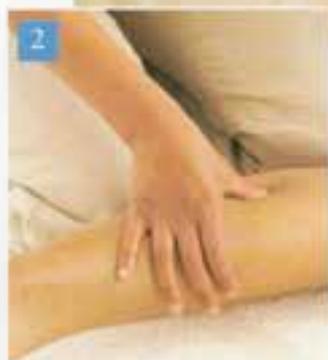
Užitečné při vyvíjení silného tlaku na malých plochách v cílových částech těla, jako jsou ramena, hýždě či stehna.

4 Kolena

Účinné k vyvinutí silného tlaku na velkých plochách.

5 Chodidla

Ideální k masáži, protože pokryjí širokou oblast, vyvinou značný tlak a jsou měkká a ohebná. Použití chodidel je nejméně únavné.



POSKYTOVÁNÍ ŠIACU



Požádejte partnera, aby se posadil na židli, anebo si klekl na podlahu. Položte mu dlaně na ramena a vnímejte jeho dech. Jemně a rytmicky tiskněte ramena, hřeňte svaly oběma rukama. Pak položte prsty, palce, lokty nebo obě dlaně (viz str. 39) na sval, který probíhá přes horní část ramen. Předkládejte se a s výdechem sval stiskněte. Postupujte od šíje k ramenům.

1. Volnou pěstí a uvolněným zápěstím proklepejte partnerova ramena. Poté na ně položte dlaně a zkontrolujte, jestli se jeho dýchání nezměnilo.

Požádejte partnera, aby si lehl na břicho. Použijte podložku, aby se

mu leželo pohodlně. Pokud má ztuhlou šíji, podložte mu hrudník poštářem. Vnimejte jeho dech.

2. Postavte se obkročmo, případně si klekněte nad něj. Položte mu dlaně na horní část zad. Nadechněte se. Při výdechu přeneste váhu na ruce. Pokračujte dolů po jeho zádech a tiskněte vždy při výdechu. Zopakujte, tentokrát však vyvíjejte tlak palci po obou stranách páteře odshora až dolů k hýždím.

3. Pevně a rytmicky tiskněte chodidlem partnerovy hýždě. Kolébejte nohou ze strany na stranu, aby se uvolnily obratle.

4. Klekněte si vedle partnerova stehna, položte mu ruku na kříž

a zvedněte mu chodidlo, přičemž pomalu tlačíte na stehno svým kolenem. Masírujte nohu odshora až ke kolenní jamce.

5. Položte mu nohu na zem a klekněte si vedle jeho lýtka. Přejeďte palcem prostředkem lýtkového svalu směrem dolů, začněte ve výši kolena. V první třetině cesty leží silný akupresurní bod. Zopakujte s druhou nohou.

6. Jeďte dolů až k chodidlu. Partnerovy špičky musejí směřovat dovnitř, paty ven. Stoupněte si



na špičky a masírujte mu patami chodidla.

7. Uchopte jej za kotníky a zvedejte mu nohy, aby se protáhla přední strana stehien a břicho.

8. Položte partnerova kolena zpátky na zem. Uchopte jeho chodidla a jemně tlačte dolů k zemi, aby se protáhla zadní strana kotníků.

9. Přitlačte partnerova chodidla nahoru k hýždím, čímž protahujete přední stranu

jeho nohou. Zakončete položením dlaní na partnerova záda. Znovu se naladte na rytmus jeho dechu.



KINEZIOLOGIE

SVALOVÁ ZKOUŠKA

Požádejte partnera, aby se uvolnil, zhluboka dýchal a položte mu otázku. Přitiskněte mu dlaně na zápěstí a zabraňte, aby nemohl rozpažit.

Zjistil jsem, že lidské tělo má přirozenou schopnost sebeuzdravování. Kineziologie funguje na tomto principu. Teorie energie čchi říká, že objekty či pocity, které nejsou v harmonii s našim energetickým polem čchi, mohou ústít v lehkou a dočasnou svalovou slabost během svalové zkoušky. Podobně mohou naše čchi změnit myšlenky na nepříjemné věci, ztížit nám vyvinutí nejvyššího úsilí.

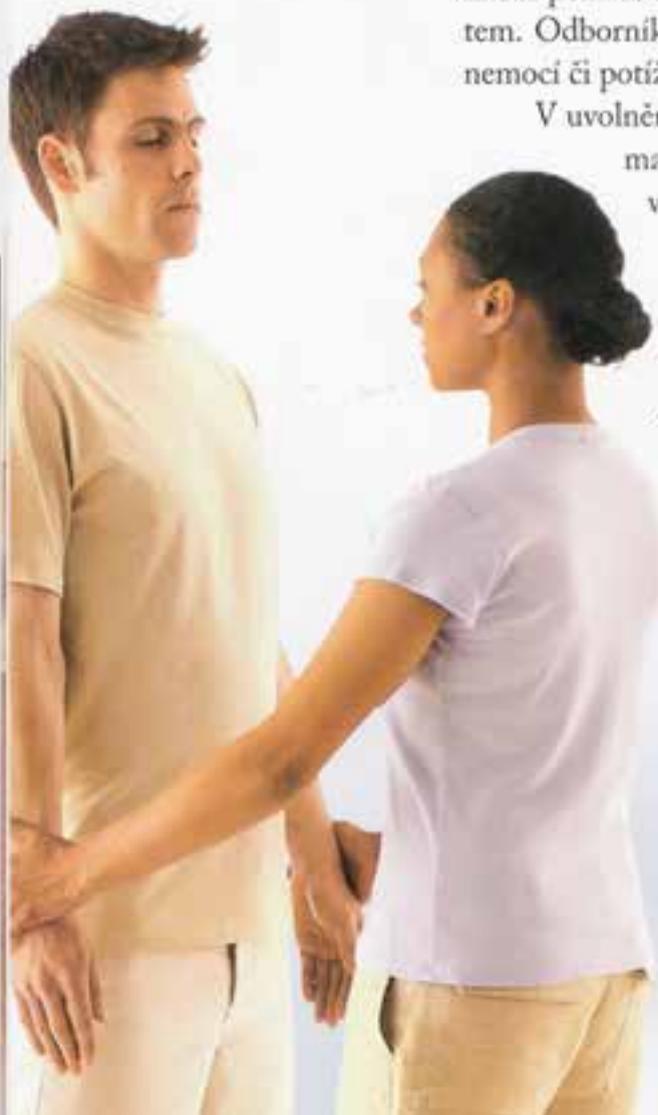
RUČNÍ SVALOVÁ ZKOUŠKA

Kineziologové vyvíjejí silný odpor během svalové zkoušky tím, že přidrží napjaté paže pacienta podél těla a požádají ho, aby jimi zkusil pohnout. Výsledek závisí na svalové síle, vynaložené pacientem. Odborník pak podle toho odhadne, jak léčit skryté příčiny nemoci či potíží. Totéž je možné aplikovat na symetrii vašeho těla.

V uvolněném stavu by tělo mělo být v rovnováze. Náhlé dramatické změny energetického proudění mohou ústít ve fyzické poruchy v těle.

Aby pacient našel při svalové zkoušce odpovědi, musí být jeho mysl uvolněná a otevřená. Vyvarujte se unáhlené odpovědi. Pokud pracujete s přítelem, nejprve proveďte předběžnou zkoušku na jeho paži za ideálních podmínek jako výchozí bod.

Navrhuji, abyste kladli dotazy, na něž je možné odpovědět jen „ano“, nebo „ne“. Začněte s běžnými otázkami, později v průběhu terapie se zaměřte na detaily. Pokud má někdo například kožní vyrážku a vy potřebujete zjistit, jestli nemá nějaké hlubší povědomí o její příčině, zeptáte se třeba „Zhoršuje ti vyrážku jídlo?“, než znovu provedete svalovou zkoušku. Pokud přijde slabá reakce, můžete se začít vyptávat na různé věci ohledně potravy, začnete s hlavními potravinovými skupinami, jako jsou mléčné výrobky, obiloviny, cukr, ovoce a ořechy; v případě slabé reakce na nějakou z těchto skupin můžete prozkoumat konkrétní poddruhy dané kategorie.



Pokud na otázku týkající se potravy nezískáte žádnou reakci, můžete přejít do jiné oblasti. U dermatologické vyrážky mohou být dalšími možnými příčinami oblečení, stres či alergie na kosmetiku nebo mýdlo. Jakmile zjistíte pravděpodobnou příčinu, může partner podezřelý prvek eliminovat a vyzkoušet, jestli odstranění přinese změnu.

Podle vlastních zkušeností vím, že přesnost svalové zkoušky závisí na pokládání správných otázek. Časem dokážete celou terapii vést tak, aby na ostatní působila uklidňujícím dojmem.

POUŽITÍ ZÁPĚSTÍ

1 Požádejte partnera, aby si lehl na břicho. Rozkročte se nad jeho nohama a zvedněte mu obě zápěstí. Umístěte je doprostřed těla v linii s páteří a rovnoměrně přitahujte k choddlům.

2 Pokud je partner uvolněný, zápěstí a klouby prstů by měly být rovnoběžné. Pokud ne, promasírujte mu ramena a záda. Teprve poté mu položte otázkou. Až ji zvládne, znovu mu zkontrolujte ruce.

3 Pokaždé když vyslovíte otázku, položte partnerovy ruce zpět na podlahu. Vratte je do klidu namasírováním horní části zad a ramen. Než se znovu zeptáte, měl by myslet na něco příjemného.



URČENÍ ČAKER POMOCÍ KYVADLA

ČAKRY



Čakry jsou centra intenzivní vířivé aktivity čchi v konkrétních bodech těla, jimiž protéká duchovní a emocionální energie. Pro následná cvičení je vhodné naučit se určování čaker partnera (který leží) pomocí kyvadla, na něž působí energie čchi.

Přivažte kovový prstýnek či kroužek k metr dlouhé bavlněné niti. Umístěte nad částí partnerova těla, které chcete prověřit. Držte nit za volný konec tak, aby se kroužek mohl volně otáčet. Tam, kde se začne točit, leží čakra. Směr otáčení odraží spirálovitost energie. Pokud se nic nestane, pomalu dejte kyvadlo pryč a zkuste to znovu.

URČENÍ A VLASTNOSTI

KORUNNÍ ČAKRA (SAHASRARA)

Požádejte partnera, aby si sedl na židli nebo klekl na podlahu. Umístěte kyvadlo nad jeho hlavu a najděte místo, kde se začne houpat nebo otáčet. Korunní čakra je velmi vířivý vstupní bod, kudy vstupuje čchi do těla nejsnáze a proudí do hlavní dráhy, která spojuje všech sedm čaker. Korunní čakra míří skrz hlavu k nebi, přitahuje čchi z celé planety a vyrovnává vnitřní a vnější energii člověka. Tato energie vám dává schopnost intuíce a duševního spojení.

ČELNÍ ČAKRA (AJJNA)

Čelní čakra ležící mezi obočím se dá najít, když přidržíte kyvadlo uprostřed nad čelem ležícího partnera. Tento druh čchi přisklí schopnosti myslet, intelektu a rozumu. Čakra je také známá jako „třetí oko“ a odpovídá části mozku, kterou užíváme k plánování. Pokud je čelní čakra obzvláště aktivní, můžete zažít zajímavé nápady a úžasné porozumění.



HRDELNÍ ČAKRA (VISHUDDHI)

U mužů leží tato čakra vpředu v hrdle ve výšce ohryzku. U žen ji najdete uprostřed hrda. K aktivaci přidrže kyvadlo nad partnerovým hrdlem. Hrdelní čakra je spojena s kreativitou a komunikací: zde se setkávají čchi vašeho srdce a myslí, formují výdechy a slova. Tato čakra slouží jako vyrovnávací bod a měla by být aktivována k obnově ztracené emocionální a psychické stability. Mluvení a zpěvování pomáhají, protože energie je v hrdelní čakře vnímána prostřednictvím zvukových vibrací.

SRDEČNÍ ČAKRA (ANHATA)

Srdeční čakra leží mezi bradavkami. Před umístěním kyvadla toto místo lehce zmáčkněte. Obsahuje čchi vašich emocí a je centrem pocitů lásky, harmonie a klidu. Pokud jí bude čchi protékat volně, dokážete rychleji překonat emocionální rozrušení a traumata.

ČAKRA SOLARU PLEXUS (NABHI)

Tuto čkra na solaru plexus najdete, když se kyvadlo začne kývat nad oblastí mezi partnerovou hrudí a pupkem. Pokud je čchi v této čakře příliš aktivní, lidé se stávají závislí na práci: pokud je zde příliš málo energie, dostávají se netočnost a letargie. Tento typ čchi je hnací životní silou.

KŘÍŽOVÁ ČAKRA (MOOLADHARA)

Křížová čakra, zvaná též hara, leží dva prsty pod pupkem. Když partner leží na zádech, tato oblast by měla být lehce vyvýšená, pro maximální příjem energie. Hara je považována za zdroj vnitřní čchi a vyživuje ostatní čkry, dává člověku sílu, fyzickou vytrvalost a duševní vitalitu. V dávném Japonsku lidé nosili bavlněný pás hara maki, aby tuto oblast drželi v teple a chráněnou.

KÖRENOVÁ ČAKRA (SWADISTHAN)

Leží mezi konečníkem a genitáliemi a je také známa jako základní čakra. Obsahuje čchi zaměřenou především na sex, schopnost reprodukce a fyzické potěšení. Najdete ji, když umístíte kyvadlo přímo nad partnerovu stydkou kost.

NALADĚNÍ NA MYŠLENKY A POCITY DRUHÝCH

MEDITACE/
VIZUALIZACE



Rozvoj citlivosti k vlastní čchi, a tudíž i čchi ostatních, pomůže naladit se na myšlenky a pocity druhých. Otevře se vám úplně nový svět v němž budete vnímavější a intuitivnější. Lépe porozumíte lidem i jejich emocionálnímu stavu. Nakonec budete schopni odhadnout co mají druzí na srdci a na duši.

MYŠLENKY

Požádejte partnera, aby se posadil nebo si klekl. Zaujměte takovou pozici, abyste mu pohodlně dosáhli na hlavu. Začněte s cvičením na vyvolání čchi ze str. 32–33.

Požádejte partnera, aby se soustředil na svůj dech. Přikládejte ruce k jeho hlavě, abyste zjistili místa, která jsou horká či mají silnou magnetickou přitažlivost. Udělejte si náčrtek hlavy a zapíšte si poznámky. Pokud je partner lysý nebo má velmi krátké vlasy, označte horké oblasti nálepkami. U delších vlasů označte místa přivázáním barevné příze.

Dále by se partner měl soustředit na nějakou nadcházející událost, vyhlídku či pláň, avšak nesmí sklouznout myšlenkami k minulosti. Doporučte mu stočit oči vzhůru, jako by se chtěl podívat na své čelo zevnitř. Dotýkejte se jeho hlavy, zvláště čela. Uvědomte si teplejší místa.

Požádejte partnera, aby zavřel oči a vybavil si dopodrobna událost z minulosti. Přejede mu rukama po hlavě a soustředte se na týl. Uvědomte si horká místa či oblasti se silnou magnetickou přitažlivostí.

Několik minut si odpočíte. Partnerova mysl by se měla vyčistit, než se vrátí k předchozí myšlence. Pokuste se vycítit čchi kolem jeho hlavy a odhadnout, jestli myslí na něco nového, anebo na událost z minulosti.



EMOCE

Toto cvičení vás naučí, jak rozpoznat různé emoce a spojit je s prouděním čchi v konkrétních místech kolem pupku. Při této technice musí být partner ochoten uvolnit událost, která jíří silné emoce.

Čchi proudící pod pupkem přináší k pocitům strachu a obav. Napravo od pupku je čchi spojena s frustrací a vztekem. Přimo nad pupkem dominuje hysterie, uprostřed vládně závist a žárlivost, vlevo od pupku je klíčovým pocitem deprese.

Požádejte partnera, aby si lehl na záda, a soustředte se na jeho dýchání, dokud není klidné a pravidelné. Jemně prozkoumejte jeho krajinu břicha špičkami prstů, abyste cítili čchi v této oblasti. Hleďte místa, která jsou měkká či uvolněná, a zapamatujte si, kde se nacházejí. Najděte silný puls kolem bránice a zapamatujte si, jak je silný.

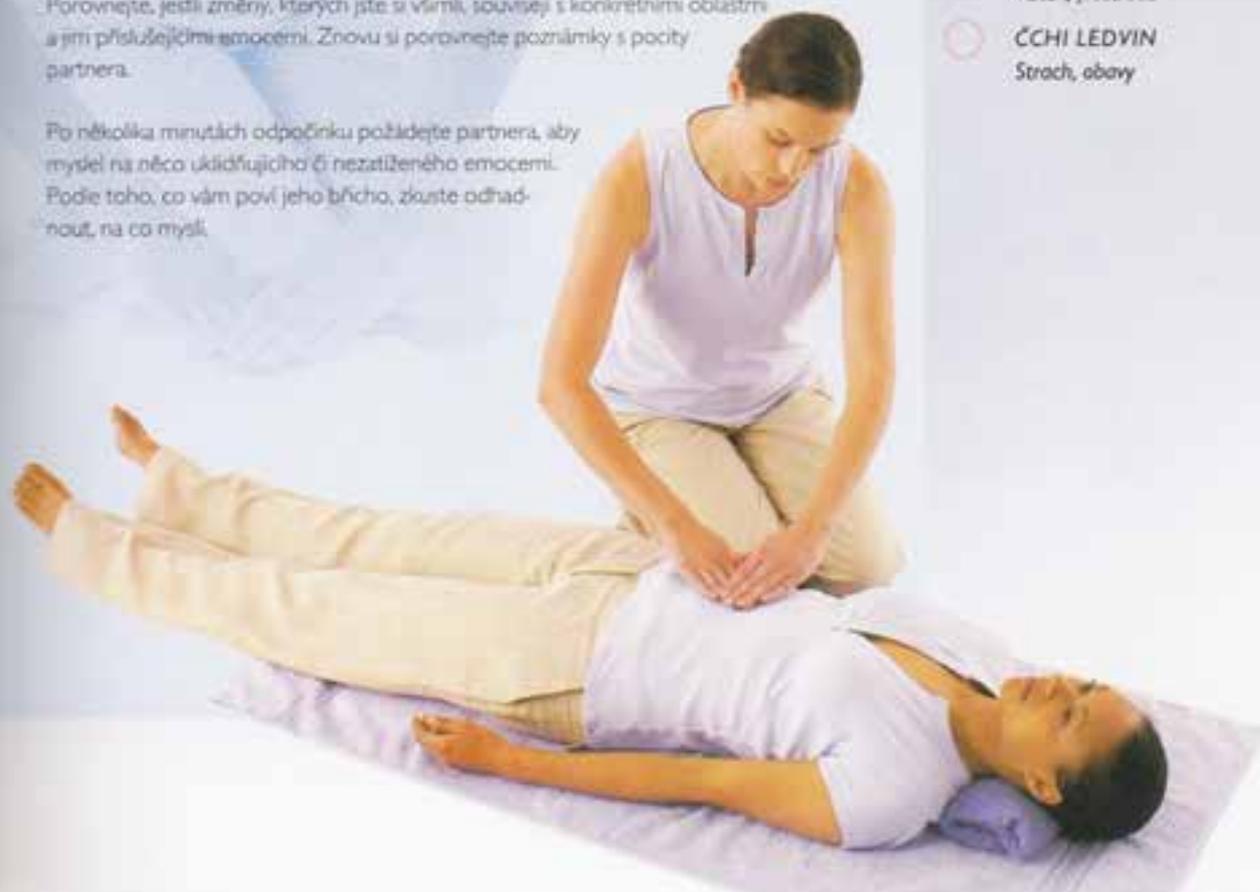
Požádejte partnera, aby si vybavil emocionálně vypjatou událost. Přitom mu přežijte rukou po břiše a hleďte nová horká místa či oblasti se silnou magnetickou přitažlivostí. Jemně prozkoumejte celé břicho a objevte změny. Hleďte místa, která ztvrdla nebo se napjala. Najděte znovu puls.

Porovnejte, jestli změny, kterých jste si všimli, souvisí s konkrétními oblastmi a jimi příslušnými emocemi. Znovu si porovnejte poznámky s pocity partnera.

Po několika minutách odpočinku požádejte partnera, aby myslel na něco uklidňujícího či nezátíženého emocemi. Podle toho, co vám poví jeho břicho, zkusíte odhadnout, na co myslí.



-  ČCHI SRDCE
Hysterie
-  ČCHI PLIC
Deprese
-  ČCHI SLEZINY
Závist, žárlivost
-  ČCHI JATER
Vztek, frustrace
-  ČCHI LEDVIN
Strach, obavy



ENERGIE ČCHI A MYSL

Pokud dokážete směřovat a procvičovat čchi vaší mysli, dokážete vést pozitivní myšlenky pro vykročení do nového dne, rozšířit či očistit mysl prostřednictvím meditace a ošetřit akupresurní body k rozproudění uvězněné čchi. Pro vylepšení duševní čchi je důležité také to, co jíte a pijete. Realizujte určitá doporučení feng šuej a předělejte svůj domov na posilující prostor, kde můžete klidně spát a jasně myslet.

ZMĚNA ČCHI POMOCÍ VLASTNÍ MYSLI

DÝCHÁNÍ

Energii kolem sebe můžete ovlivnit a změnit spuštěním určitých myšlenek, které stimulují fyziologické reakce. Tyto reakce vyžadují a produkují energii ve formě čchi. Mozek nejen že může „zbarvit“ vnitřní čchi, umí ji také nasměrovat do různých částí těla. Seznámím vás s různými technikami zaměření mysli a rozvíjení schopnosti soustředit se. Protože mozek má neuvěřitelnou moc soustředit čchi, můžete jej využít k ovládnutí a postupné změně směru proudění energie ve vašem těle. Naučte se pohybovat čchi dolů, nahoru, ven či dovnitř podle potřeby. Toto cvičení je neúčinnější, když se myšlenka zkombinuje se správnou dechovou technikou. V každodenním životě většina z nás využívá jen 10 % celkové mozkové kapacity; pohybování čchi prostřednictvím síly vaší mysli je dalším způsobem využití tohoto úžasného nástroje. Níže popsaná cvičení provádějte na tichém a klidném místě.

POHYBOVÁNÍ ČCHI MYSLÍ

Na začátku učení, jak ovládnout čchi mysli, je vhodné spojit tuto sílu s objektem či aktivitou, které vás přirozeně oslovují. Obvykle nejsilnější vliv mají zrakové, sluchové a dotekové vjemy. Vaší oblíbenou metodou relaxace může být například sledování filmu, západu slunce, návštěva galerie. To vše spadá do zrakové kategorie a může se vám hodit, až budete zkoušet znovu navodit stejný stav uvolnění, třeba v rámci cvičení vizualizace či meditace. Pokud se nejlépe uvolníte při rozhovoru s přítelem, poslechu uklidňující hudby či hrou na nástroj, jste nejnímavější vůči zvuku a jeho vibracím. Pokud přirozeně odpovídáte na pocit doteku, bude pro duševní ovládnutí čchi nejlepší masáž, sauna či fyzické cvičení.

Jakmile určíte, které „nastavení“ vám nejlépe vyhovuje, využijte je jako silný urychlovač přístupu mysli k čchi. Když např. zjistíte, že nejlépe reagujete na zrakovou stimulaci, zkuste si svou čchi navodit jako barvu či světlo. Představujte si, že s každým nádechem přijímáte tento prvek do sebe a s výdechem jej posíláte do různých částí těla.

Jsou-li pro vás nejsilnějším stimulem zvuky, představujte si, že vdechujete zvuk, který se rozlévá vaším tělem a dá se zavést tam, kde je potřeba více energie. Pokud odpovídáte na dotek, představte si, že vdechujete teplo či žár, který se postupně šíří vaším tělem. Při výdechu posunujte tento pocit do dalších částí těla.

Když v používání smyslových drah získáte jistotu, můžete je zajímavě kombinovat: například vdechujte chladnou modrou barvu jako zvuk vln, tříštících se o pobřeží. Najděte a využijte objekty či situace působící jako silná spoušť a zjistíte, které vizuální představy, zvuky či doteky pro vás mají největší význam.

ZBAVENÍ BOLESTI HLAVY

Pomozte někomu vyčíst silnou bolest hlavy prostým položením následujících otázek:

Kde tě hlava bolí?

Je bolest spíše na povrchu, anebo hluboko uvnitř hlavy?

Kdyby tvá bolest měla mít barvu, jakou bys zvolil?

Kdyby tvá bolest měla mít zvuk, jaký by to byl?

Dokážeš popsat tvar bolesti?

Jak intenzivní bolest je na stupnici od 1 do 10?

Priměřte dotyčného zodpovědět tyto otázky a opakujte jejich sled několikrát, dokud obtíže nezmizí či nezeslábnou. Pokud se jedná o urputné bolení hlavy, jako je migréna, požádejte přítele, aby změnil barvu bolesti na jemný pastelový odstín, zvuk na konejšivější tón, obrys na jemnější tvar. Pro větší uvolnění zjistěte, co má dotyčný rád – ležet na pláži, plavat v moři, poslouchat inspirující hudbu, procházet se po letní zahradě nebo pozorovat nádherný západ slunce. Povzbudte ho, aby si představil, že „tam“ je. Pokud trpíte bolestí hlavy vy, nechte se tímto cvičením provést někým jiným.

POHYB ČCHI DOLŮ

Vhodné, pokud chcete mít pocit reality a duševní rovnováhy. Ideální, jestliže máte plnou hlavu myšlenek a nemůžete najít duševní klid.

Posaďte se na židli. Zlehka vdechněte nosem. Představte si, že vám dech stoupá do hlavy. Cíťte, jak se ochlazuje, jak proudí do úst. Smíchejte vzduch z čchi a myšlenkami, abyste je mohli při výdechu vypustit.

Při výdechu vypustte všechny vzduch z hrudi, pak z břicha, snažte se vydechnout vše beze zbytku.

Opakujte, dokud se necítíte příjemně. Když při výdechu vypouštíte vzduch z hrudi a přesunujete se níž do břicha, vstříbejte čchi nahoru do chodidel.

Představte si, že dýchá čchi chodidla. Cíťte, jak se nepatrně oteplují, jak se je snažíte tlačit čím dál víc do země. Uvolněte se a zraňte se na ně soustředte.

Dostává se pocit, že vaše tělo vytahuje ze země čerstvou energii a vysílá ji do hlavy. Opakujte několikrát denně.



POHYB ČCHI VZHŮRU

Skvělé, pokud hledáte nové nápady a potřebujete vystat více energie do hlavy. Podporuje pocit aktivity a pozitivní náladě.

Postavte se s nohama rozkročenými na šířku ramen.

Předkláňte se a přeneste váhu na chodidla.

Vdechněte do břicha, pak do hrudi. Vydechněte, vyprázdněte břicho, než vypustíte poslední zbytek vzduchu z hrudi. Představujte si, jak se vaše čchi přemisťuje z břicha do hlavy.

Jakmile tento cvik zvládnete bez obtíží, spusťte ruce volně podél boků, dlaně otočené dopředu.

Při výdechu pomalu zvedejte ruce před tělo, dokud se nedotknou hrudi. Při výdechu posledního zbytku vzduchu se vytáhnete na špičky.

Cíťte slabé žužení v mozku, jak vám energie proniká do hlavy. Uvolněte se a soustředte se na vtahování čchi do hlavy prostřednictvím korunní čakry. Nechejte energii, která vám proudí do hlavy, pomalu klesat do celého těla. Podporujete větší příjem čchi přes korunní čakru.

SÍŘENÍ ČCHI VEN

Dobré, pokud chcete udělat skvělý první dojem, zbavit se negativních emocí či se vysádit. Spojte s drhnutím pokožky a hlubokým dechovým cvičením při výdechu. Přílišné šíření energie může vyústit ve ztrátu vnitřní síly.

Sedněte si do dřepu s nohama od sebe na šíř ramen. Zalažte si ruce na prsou. Vdechněte a představte si, že přijímáte hojnost čchi. Cítíte, jak vám proudí tělem, naplňuje vás energií a naplňuje vaše plíce.

Při výdechu se postavte a vzpažte. Představte si, že vypouštíte čchi špičkami prstů rukou a nohou. Cítíte, jak se kolem vás šíří energie v širokém kruhu. Vydejte zvuk „oah“, aby se šířila ještě dál.



NASÁVÁNÍ ČCHI DOVNITŘ

Způsob vhodný pro vyvolání vnitřní síly, když jste unavení, je vám zima nebo jste slábi. Naplnění tohoto zdroje energie vám umožní najít řešení na hluboce zakořeněné problémy. Pokud však zadržíte příliš mnoho energie, riskujete narušení kontaktu své čchi s vnějším světem, čímž mohou vznikat negativní emoce.

Klekněte si nebo si sedněte. Vdechněte čchi nosem a vdehněte ji do břicha, pak vzhůru do hrudí. Sevřete konečnick a zpevněte břišní svalstvo, ústa a nosní průchody mějte zavřené. Cítíte, jak se vám do břicha šíří horko. Představte si vnitřní stlačování čchi a pomalu vydechněte. Zopakujte a odpočíte si.



PRVNÍ MYŠLENKA DNE

MEDITACE/
VIZUALIZACE

Ráno po probuzení se obvykle cítíte uvolněně a odpočatě. Tento duševní prostor vzniká v noci, kdy uvolňujete nahromaděné emoce procesem snění. Proto když otevřete oči, nastala ideální chvíle pro důležitou myšlenku, která začne váš den. Toto meditační cvičení vám pomůže vyvolat a udržet v blízkosti posilující energii čchi – pohon, který vás udrží během dne na nohou. Protože nevyhnutelně přijdete do styku s různými druhy energie, je důležité vstávat s hlavou plnou pozitivní čchi.

Pokud budete tento prostý postup dodržovat každodenně, bude pro vás snazší udržet si emocionální hladinu, jakou chcete mít. Soustřeďte se pro začátek na malé věci, abyste získali sebejistotu, zjistíte, jak vám to pomáhá, a pak sáhněte po větších a náročnějších cílech. Až si večer lehnete do postele, vybavte si v duchu celý den. Přiblížili jste se k pocitům, které jste chtěli mít, když jste si zvolili druh emocionální čchi, proudící každou buňkou vašeho těla?

ŘÍZENÍ MYŠLENEK

Jakmile se vzbudíte, vstaňte a pořádně se protáhněte. Cítíte-li únavu či křeče v údech, použijte protahování meridiánů (viz str. 130). Pokud máte se vstáváním potíže, zkuste protahování v posteli, aby se přechod stal snazším.

Jakmile skončíte s protahováním, posaďte se nebo si klekněte čelem k vycházejícímu slunci. Položte ruce na stehna dlaněmi vzhůru pro podpoření stoupání čchi. Díky této pozici absorbuje více čchi slunce a budete připraveni začít nový den s chutí. Posaďte se rovně. Vaše korunní čakra musí směřovat vzhůru. Představte si, že je k této čakře připevněn provázek a na něm visí váš krk a páteř.

Vyprázdňte mysl soustředěním se na dýchání. Vnímejte každický doušek vzduchu, který vchází a vychází z vašeho těla. Dýchejte nejprve do břicha, pak do hrudi. Při výdechu opět uvolněte nejprve hrud, pak břicho. Dech by měl být volný a lehký. Jakmile sladíte dýchání s jasnou myslí, začněte se soustředit na pocity, které byste

...chtěli mít na sklonku dne. Postupně si například můžete zvolit, že se chcete cítit spokojeni, naplnění, klidní, milovaní, bezpeční, nezavíslí, nadšení či v harmonii s ostatními.

SOUSTŘEDĚNÍ NA ZÁMĚR

Právě, co rozhodnete, jak se chcete cítit, „staňte se“ vlastními pocity – představte si, jak vás obalí, než si půjdete lehnout. Promyslete si, co musíte udělat, aby den proběhl úspěšně. Zvažte, jaké překážky se před vámi mohou vyskytnout. Soustřeďte se na své přednosti a nechte myšlenky volně proudit v hledání inspirace. Uvolněte se, a jakmile se dostaví nápady, запиšte si je. Meditujte nad tím, jaká síla vám má pomoci. Možná potřebujete být trpělivější, upřímnější, soustředěnější, rozvážnější, disciplinovanější, odpovědnější či lehkovážnější. Seznamte se s takovým pocitem – jak účinkuje, jaké jsou jeho hranice – a opakovaně se k němu během dne vracejte pro další energii.

TELA RANNÍHO PROTAŽENÍ

Jasně se vzbudíte, vstaňte rovně a probuďte tělo klidem, přirozeným a příjemným spáčením. Během spánku se svaly mají sméstnat na jednom místě, proto je fyziologicky i osteologicky přínosné obětovat několik minut na protažení svalů.



STRAVOU K JASNÉMU MYŠLENÍ

STRAVA



ZAZRÁČNÉ MORSKÉ RASY

Začleňte očistující „mořskou zeleninu“ do svého jídelníčku, např. jedlou wakomé, která je vzhledem podobná kombu, ale má jemnější texturu.

V dnešním hektickém a znečištěném světě všichni vstřebáváme toxiny z okolí. Jedním ze způsobů, jak zabránit jejich pronikání do organismu, je proložit jídelníček mnoha různými mořskými řasami neboli „mořskou zeleninou“. Vyberte si z japonských kombu, wakamé, nori či dulse (irský ekvivalent), všechny dokáží izolovat toxiny v krvi a napomoci jejich vyloučení ve formě odpadního produktu. Následující stránky přibližují zdravý jídelníček k detoxikaci těla.

Potrava, kterou jíme, ovlivňuje náš život, jak a co cítíme. Správný jídelníček z hlediska energie čchi může znamenat velký rozdíl ve zdravotním a celkovém emocionálním stavu.

Když žvýkáte, svaly, které se táhnou od čelistí ke spánkům, masírují strany hlavy a pomáhají čchi proudit kolem mozku. Zkuste každé sousto přežvýkat nejméně 30x, prodloužíte tím dobu, kdy před polknutím držíte v ústech čchi potravy. Promiste potravu v ústech se slinami, aby mohly enzymy spustit chemický proces, který umožňuje lepší trávení a zažívání.

Věřím, že všechno, co jíte, ovlivní prostřednictvím trávicího procesu váš mozek. Soustředění, paměť i emocionální rovnováha jsou přímo spojeny s kvalitou jídelníčku. Vaši náladu a výkonnost mozku neovlivní jen živiny, ale také čchi jídla, které přijímáte. Pozitivní myšlení při stravování a vyvážený jídelníček, bohatý na minerály a živou čchi, osvěžují mysl a obnovují její síly. Tento proces vyčištění vede ke zvýšení jasného myšlení, protože všechny buňky mozku jsou zaplaveny pulzující energií.

Stravu absorbujete především tenkým střevem, kde se zpracovává, poté je dopravena k játrům a odtud vyživuje krevní řečiště. Minerály, cukry a tuky (viz protější strana) mohou silně ovlivnit váš psychický stav.



POZITIVNÍ A NEGATIVNÍ ŽIVINY

Sladké potraviny bohaté na minerály jsou považovány za zdravou výživu mozku. Rafinované cukry a nasycené tuky však nepředstavují produktivní živinu. Rafinované cukry usychají a aktivují vnitřní čchi do takové míry,

že se můžete cítit hyperaktivně a manicky, zatímco nasycené tuky ovlivňují strukturu mozku a jeho práci, takže hrozí obecné zpomalení.

MINERÁLY

Minerály, zásadní pro růst a obnovu buněk a regulaci chemických pochodů, jsou nezbytné pro dobrou paměť a soustředění. Zařaďte do svého jídelníčku dostatek ryb, zelenin, zeleniny a mořských řas pro udržení hladiny minerálů, zvláště pokud si potrpíte na sladké.

CUKRY

Nasycené cukry přecházejí do krve prostřednictvím mozku a žilové stěny. Rychle zvedají hladinu cukru v krvi a způsobují návaly cukru do mozku. V případě jemné reakce může tělo vyprodukovat tolik inzulínu, což způsobí silnou, že koncentrace cukru v krvi

bude nakonec příliš nízká. Následkem nízké hladiny cukru a čchi vzniká deprese, nejistota a letargie. Pravidelný příjem zpracovaných cukrů zvyšuje riziko opakovaného narušení vnitřní čchi, takže pak obtížně sbíráte energii, nezbytnou pro vnitřní rovnováhu.

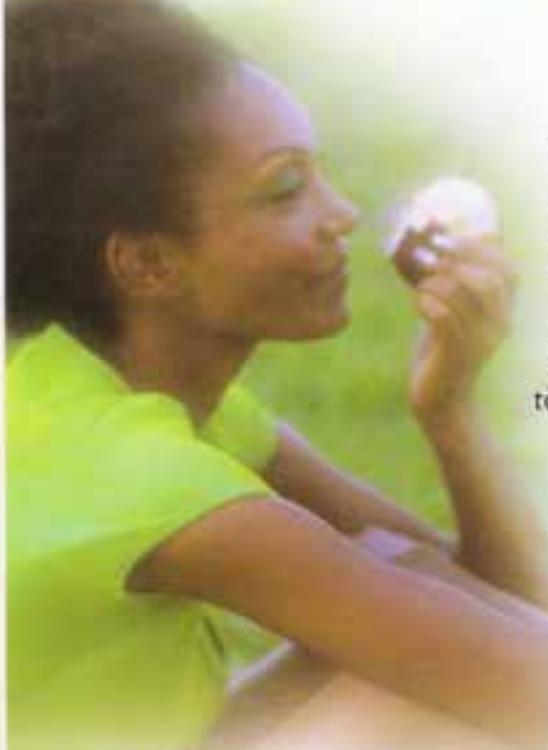
NASYCENÉ TUKY

Nasycené tuky, které protékají jemnými mozkovými kapilárami, zahušťují krev a dochází k jejich ucpávání. Tyto tuky zpomalují (a dokonce zastavují) přítok čchi do mozku, což má za následek lenost, nedostatek flexibility a nechuť ke změnám či přijímání nových názorů.

PESTRÝ JÍDELNÍČEK

Volba potravin, které vám dodají potřebný druh čchi, závisí na jejich způsobu pěstování. Například natová petržel, pórek a jarní cibulka prorůstají podzemkem, a proto obsahují silnou, vzhůru směřující čchi. Pokud potřebujete získat povznášející pocit, začleňte do svého jídelníčku více zeleniny. Opak platí pro kořenovou zeleninu, která roste do země. Doporučuji tento druh čchi pro pocit stability a ukotvení. Jiná zelenina, jako jsou tykve, roste vyváženě na povrchu půdy; takže podporuje zaměření čchi do středu a vyvolává pocity spokojenosti.

Přemýšlejte o potravě také podle jejího žebříčku v životním cyklu. Zelenina, obiloviny a luštěniny jsou „mladé“ potraviny, připravené k růstu a nárůstu nové rostliny. Obsahují svěží mladou energii v porovnání se zeleninou, rybami či masem, tedy plně vyzrálými potravinami, což se týče obsahu čchi. Na druhém konci energetického žebříčku potraviny se nacházejí kvašené potraviny (jako je zelenina



OVOCNÉ POZVEDNUTÍ

Některé ovoce, jako jablka, broskve a banány, roste na větvích vysoko ve vzduchu. Čchi z těchto potravin pomáhá zvýšení duchovního spojení s vesmírem, ačkoliv její nadbytek ústí ve ztrátu pragmatismu a kontaktu se zemí.

v octu, víno a miso – pasta z fermentovaných sojových bobů, soli a obilí), které už byly sklizeny a svůj životní cyklus dokončily. Tento druh čchi podporuje moudrost a dobrý úsudek. Je zajímavé, že takové potraviny představují také začátek nové fáze, protože obsahují prvotní bakterie. Jejich konzumací můžete stimulovat nejzákladnější čchi ve svém těle pro nárůst sexuální potence a sil pro přežití.

Mnohem více čchi získáte prostřednictvím všech „živých“ potravin, jako je hnědá rýže, celé obiloviny, ječmen, zelenina, ovoce, ořechy, semena a luštěniny. Když kupujete čerstvou rybu či maso, zvažte povahu a chování daných zvířat, protože se odrazí na druhu energie, kterou absorbujete. Čím agresivnější tvor, tím více dané čchi získáte.

Při radách ohledně zdraví, stravovacích návyků a životního stylu, jsem objevil, že mezi nejlepší potraviny pro psychické a emocionální prospívání patří takové, které jsou bohaté na uhlovodany. Dlouhé řetězce cukrových molekul se v těle pomalu rozkládají a pomáhají udržovat stálou hladinu cukru v krvi. Tato rovnováha pomáhá otupit ostré náladové výkyvy a výsledkem jsou stálejší emoce.

Dalším klíčem k dlouhodobému zdravému jídelníčku je pestrost. Pokud začleníte široké spektrum složek a budete je připravovat různými způsoby, minimalizujete riziko deficitu živin. Většina dietních potíží přichází, pokud konzumujete stále stejné potraviny (i když jsou zdravé), nebo je jejich rozsah omezený. Proto je nejlepší, když budete jíst široké spektrum potravin bohatých na čchi.

Tělo má přirozenou schopnost vyvolávat chuť na jídla, která potřebuje, ovšem jen tehdy, je-li mu umožněn široký výběr. Tyto signály by neměly být zaměňovány za emocionální touhu způsobenou dychtěním po pocitech spojených s konkrétními potravinami, zvláště pak uklidňujícími, bohatými na cukr a tuk, jako jsou čokoláda a zmrzlina.

Doporučuji co nejstřídmější přijímání organické stravy, které způsobuje ukládání pesticidů, barviv a dalších přísad ve vašem těle. To se týká zvláště mléčných výrobků, hovězího, vepřového a rybiho masa, protože tyto živočichové jsou často přikrmováni steroidy, růstovými hormony a antibiotiky. Existuje obecné pravidlo ohledně zpracovaných potravin – čím přirozenější je výrobek, tím kratší bude seznam složek.

MENU PRO DOBROU ČCHI

Základní „mozková strava“ je bohatá na ryby, mořské řasy, obiloviny, zeleninu, mořské plody, ovoce, ořechy a semena. Níže uvádím několik tipů a receptů na vyzkoušení. Vytvrďte u takto sestaveného jídelníčku nejméně 10 dní, abyste získali přesnou představu, jak ovlivňuje vaše tělo i mysl. Během této doby byste se měli vyhýbat potravinám obsahujícím cukr, proto čtěte pečlivě informace o jejich složení.

SNÍDANÉ

- Máťový, zázvorový či citronový čaj (povzbuzující čaj vás probudí a oživí).
- Kaše z ovsa, ochucená slunečnicovými semeny a rozinkami (poskytne vám pomalu spalovaný pohon pro zbytek dne).
- Smetanová polenta s javorovým sirupem a praženými sezamovými semínky (ačkoliv obsahuje zpracované potraviny a není bohaté na „živou“ čchi, přesto je toto jídlo uklidňující, jemné a snadno stravitelné, ideální, pokud chcete mimějši začátek dne).
- Rozpečený chléb s fazolovou pomazánkou, uzeným lososem ochuceným citronovou šťávou a pažitkou (toto jídlo vám dodá asertivitu, rozpečený chléb je chutnější a k žaludku šetrnější, citron přidá trochu ostroty a pažitka energii vstát a vyrazit).

OBĚD

- Suli nebo maguro maki (tuňákové roliky) a salát (v kombinaci se salátem toto studené japonské jídlo nabízí vynikající směs mořských řas, ryb, rýže a wasabi – má ostrou chuť podobnou křenů a je plné živin, které potřebujete pro výkonné odpoledne).
- Sendvič s kvašenou zeleninou a citronem spolu s malými pářivými papířkami (tato možnost je zdrojem emocionální stability a pomáhá v období stresu).
- Kukuřičný klas s předvařenou mrkví, brokolíci a listovou zeleninou, doplněnou přírodním octem (tato varianta je bohatá na „živou“ čchi se směsí nahoru, doprostřed a dolů směřující energie, je lehká a svěží, ocet zosťhuje mysl).
- Pijte vodu.

DOPOLEDNÍ SVAČINA

- Pražené ořechy s ovocným džusem, vodou či zeleným čajem (ořechy jsou plné minerálů, proteinů a olejů, ovocný džus stimuluje mysl, kvalitní voda dodává prvek čistoty a zelený čaj má očistný a uklidňující vliv).

ODPOLEDNÍ SVAČINA

- Prážená semena, rozinky nebo ovoce s ovocným čajem či vodou (ořechy a rozinky jsou bohatým zdrojem minerálů a proteinů, ovoce obsahuje vitamíny a minerály, voda, ovocný džus a čaj prospívají vnitřní čchi).

VEČEŘE

- Misoová polévka s fasami wakamé, listová zelenina a trocha zázvorové šťávy či hustá polévka z čočky a kořenové zeleniny, ozdobená petrželkou a kouskem citronu (tento typ polévek je bohatý na minerály, zelenina je plná vzhůru směřující čchi, která stimuluje mysl, zázvor tuto čchi ještě přivyuje, kombinace čočky a kořenové zeleniny tvoří mysl osilující směs, citron a petrželka dodávají jiskru).
- Pečená hnědá rýže s česnekem, zázvorem a petrželkou, nudle se zeleninovým bujonem, nebo smažené soba (bohankové nudle) a zelenina. Hnědá rýže poskytuje dlouhodobě stabilní čchi, pečený česnek a petrželka stimulují mysl, jemně posekaná petrželka zavede čchi do hlavy. Nudle v bujonu se zeleninou rychle zvyšují tělesnou teplotu a jsou ideální pro uvolnění přebytku čchi z mysli. Osmažené nudle se zeleninou dodají ohnivou energii. Toto jídlo stimuluje co nejrychleji kvůli optimálnímu vstřebání, které vám do mysli vyšle okamžitou dávku energie.
- Dušená, předvařená a lisovaná zelenina, která by měla doplňovat většinu jídel. (Dušení je nevhodnější příprava, pokud se dlouhou dobu potřebujete soustředit na jednu věc; předvaření se doporučuje pro svěží nápady; párování vhodí pro mysl otevřenou novým nápadům.)
- Ryby (jezte 2–3 druhy každý týden, rybu můžete přidat i do misové polévky, krevety do dušené zeleniny nebo uzenou rybu do bujonu s nudlemi).
- Syrové či vařené ovoce (pokud ovoce vaříte či spálíte, získáte více energie uprostřed těla, najdete emocionální stabilitu; syrové ovoce povzbuzuje mysl).
- Meduňkový čaj (pomáhá uklidnit mysl a přinášá dobrý spánek).



Zázvor, kořenová zelenina dostupná v čerstvém, sušeném i mraženém stavu, má výraznou chuť.

ČCHI POVZBUZUJÍCÍ RECEPTY

VSECHNY PŘEDPISY JSOU
PRO 4 OSOBY

POLENTA SE SIRUPEM

- 1 šálek syrové polenty
- 4 lžice sezamových semen
- javorový sirup (dle chuti)

Polentu rozmíchejte v hmotě ve čtyřech šálkách studené vody a přiveďte k varu. Poté ztlumte plamen a odkrytou zvolna vařte 10–15 minut za stálého míchání. Nakonec přidejte semena a rozdělte na misky. Jídlo můžete ochutit sirupem.

OVESNÁ KAŠE S ROZINKAMI A SLUNEČNICOVÝMI SEMENY

- 1 šálek ova
- 1/4 šálku rozinek
- 4 lžice opražených slunečnicových semen
- 1 lžice opražených sezamových semen

Oves přiveďte k varu v zakrytém hrnci. Po ztlumení plamene odkryjte a zvolna vařte 1 hodinu. Přidejte rozinky a za

občasněho zamíchání vařte dalších 5 minut. Kaši nechte stát přes noc a ráno opatrně ohřejte. Po rozdělení do 4 misek ji posypte semeny.

MISOVÁ POLEVKA

- 7 cm dlouhý pruh řasy wakamé
- 1 lžice misové pasty (nejlepší je ječné miso)
- hrst řelichy a 2 listy čínské zeleni, jemně posekat
- 2 listy řasy nori, nakrájené na jemné proučky
- 1/2 lžičky strouhaného zázvoru
- 8 dvoucentimetrových kostek tresky (dle chuti)

Do hrnce nalijte 4 šálky vody, přiveďte k varu a ztlumte plamen. Přidejte pruh wakamé, který jste máčeli 2 minuty v misce, a odstavte. Rozmíchejte misovou pastu v šálku se 2 lžicemi studené vody, znovu wakamé ohřejte, přidejte misovou směs a povařte ještě 3 minuty. Po přidání řelichy a listů čínské zeleni vyprňte plamen a zamíchejte špetku zázvoru. Podávejte s jemně pokrájenými pruhy nori. Pokud chcete začlenit rybu, přidejte do wakamé kostky tresky.

Houby šitaké se dají koupit čerstvé i sušené.

ČOČKOVÁ POLEVKA

- 1 šálek zelené čočky
- 2 celerové natě, nadrobno pokrájeny
- 1 střední mrkev, nadrobno pokrájena
- 2 bobkové listy
- 1 lžička mořské soli
- 2 lžice slunečnicového oleje
- 1/2 lžičky kurkumu
- 1/2 lžičky římského kmínu
- 5 čerstvých hub šitaké, pokrájeny
- 3 menší zelené cibule, jemně pokrájeny
- 4 plátky citronu (na ozdobu)

Namočte čočku ve 3 šálkách teplé vody a nechte stát přes noc. Druhý den ji ve stejné vodě vařte 10 minut. Do hrnce s 6 smaltovaného hrnce dejte olej, mrkev a vařenou čočku, přidejte bobkové listy, zalijte čtvrtinou vody a přikryté přiveďte k varu. Ztlumte plamen na polovinu, osolte a vařte 15–20 minut. Až potom rozehřejte na páni olej, přisypte kurkumu a kmín a restujte 1–2 minuty. Pak přidejte houby a zelenou cibuli a restujte ještě 1 minutu. Horkou směs rozdejte do polévky a mírně, asi 2 minuty, povařte. Servírujte s plátkem citronu.

KOŘENĚNÉ NUDLE SOBA

- 1 balíček uvařených nudlí soba
- 1 lžice sezamového oleje (v zimě rozehřejte)
- 1 malá cibule, pokrájená
- 1 velká mrkev, nakrájená na proučky
- 2 natě celeru
- 4 listy čínské zeleni, pokrájeny
- 4 lžice soji
- 2 lžice strouhaného zázvoru



Provažení nudle propáchněte a nechteje vodu. Do velké pánve na rozehřátý olej vsuňte nakrájenou cibuli, míchejte 1 minutu, pak přidejte celer a mrkev. Po 2 minutách vložte do zeleniny nudle, smáchejte a přidejte listy zeli. Před servírováním ochutíte šoju a na směs protřete sójov.

NUDLE

- 1 kusík uvařených nudlí udon či soba
- 2 kusy různěbarvé kusy kombu
- 1 kus houby šitaké
- 1/2 šálky mořské soli
- 1 šálek makrelových vloček (dobrovolné)
- 1 malá cibule, pokrájená na půlkolečka
- 1 malá mrkev, pokrájená na proužky
- 1/2 šálky šoju
- 1 lžice mirinu (či saké)
- 1 malá zelená cibulka, jemně posekaná nažlamo
- 1 šálek hork, jemně posekané
- 1 šálek (dle chuti)

Provažení nudle propáchněte a nechteje vodu. Do hrnce vložte kombu, šitaké, na pánvi 4 šálky vody a na středním plameni přiveďte k varu. Vločky nasypete do sítě, ponořte do vody a povařte 1 minutu. Poté vyměňte kombu a šitaké, směs ponechte pouze kloboučky, smažte je a vložte houby zpět do hrnce. Cibulku s cibulí vařte 5 minut, pak přidejte mrkev. Vločky vyndejte, odložte a vařte ještě 2 minuty, než bujan ochutíte šoju, minimem či saké. Než nudle rozdělíte na sálky, ponořte je do horké vody, poté ochutíte bujanem. Ozdobte cibulkou, nanasypete šičim.

SALÁT Z OKUREK, ČÍNSKÉHO ZELÍ A ŘEDKVIČEK

- 1 malá okurka, rozřezaná na polovic a jemně pokrájená
- 8 listů čínského zeli, jemně pokrájených
- 4 ředkvičky, pokrájené na tenké šikmé plátky
- 1/2 lžičky mořské soli
- 1 lžice slunečnicových semen

Vložte vše (mimo semen) do hluboké nádoby. Posypte solí a jemně, asi 1 minutu, promíste rukama. Na nádobu položte měkký talíř a zatížeť jej džbánem s vodou. Po 10–15 minutách džbán sundejte, talíř pevně přitiskněte k nádobě a mezerou sceďte vodu. Na pánvi zastříknete semena olejem a orestujte. Poté jimi posypte salát, který jste přendali na misku a podávejte.

DUŠENÁ ZELENINA

- 1 cibule, oloupaná, pokrájená na čtvrtky
- 1 šálek dýně, omytá, neloupaná, pokrájená na větší kostky
- 1 velká mrkev, očištěná a nakrájená na kostky
- 1 šálek ředkve, očištěné a pokrájené na kostky
- 5 cm kombu, pokrájené na proužky
- 1/2 lžičky mořské soli
- 1 lžička šoju (dle chuti)

Vložte zeleninu a kombu do hrnce, zalijte vodou, osolte, zakryjte a přiveďte k varu. Poté ztlumte plamen a vařte tak dlouho, dokud se voda nevyvaří na 1/2 šálku (asi 20–30 minut). Ochutíte šoju, přikryjte a před podáváním minimě povařte ještě 1 minutu.



Kombu, druh japonské mořské řasy, je vysoce výživné a aromatické.

PŘEDVÁŘENÝ SALÁT S OCTEM

- 1 šálek zeli, posekaného na 2 cm čtverečky
- 1 mrkev, omytá, podélně pokrájená na 0,5 cm proužky
- 1 šálek květáku, pokrájeného na růžičky
- 1 šálek brokolice, rozdělené na růžičky
- 1 šálek kapusty, pokrájené na 1 cm proužky
- 1 lžice rýžového (či umebóhi) octa (dle chuti)

Nalijte 4 šálky studené vody do velkého hrnce, zakryte poklicí a přiveďte k varu na středním plameni. Poté poklicí odstraňte, zvýšte plamen na maximum a vložte zeli. Po 1 minutě je přendejte na talíř. Totéž opakujte s mrkví, květákem, brokolicí a kapustou. Zelenina musí vychladnout, než ji pokapete octem.

ČAJE K OVLIVNĚNÍ MYSLI

ČAJE

Čchi v čaji snadno reaguje s čchi v tekutinách našeho těla. Protože se z více než 70 % skládáme z vody, čaje jsou vysoce účinným léčebným prostředkem a kvalitní horká voda je léčivá i sama o sobě. Ve východní medicíně je trávicí soustava silně spojena s myslí, přičemž ramena působí jako osa, nebo vyrovnávací bod. Špatné trávení proto zvyšuje riziko ztuhlosti a bolesti hlavy. Čaje mají silný vliv na trávení, protože jejich čchi námi protéká relativně snadno. Čaj banča umeboši se doporučuje k usnadnění zažívání, proti pálení žáhy a překyselení žaludku, léčí kocovinu, bolesti hlavy spojené se stresem a vylepšuje soustředění a paměť. Citronový čaj vám pomůže zostrřit a aktivovat čchi mysli.

Zvolením správného čaje můžete přijmout druh čchi, který vám pomůže překonat konkrétní potíže. Například ostře zakončené petrželové výhonky obsahují nahoru a dolů proudící čchi, která stimuluje a očisřuje mysl. Pokud potřebujete přesunout čchi z hlavy dolů, najít více duševního klidu nebo si jen odpočinout, je ideální sladký čaj z kořene kuzu. Má velmi silnou, dolů směřující energii, která je vynikající pro odvedení čchi z hlavy. Uklidňuje mysl a navozuje klidný spánek. Čaj ze šitaké a sušené ředkve pijte, chcete-li projasnit mysl a očistit ji od negativních emocí či temných nepříjemných myšlenek.

Horké nápoje pomáhají získat aktivnější, volněji proudící druh čchi, který se snadno šíří tělem. Teplé nápoje podporují otevření a uvolnění těla a snadnější vstřebávání. Studené nápoje vedou k tělesnému napětí a zřížení přijímání čchi.

TEKUTÉ UVOLNĚNÍ

Horké nápoje, jako jsou čaje, pomáhají vstřebat uklidňující, nahoru směřující a mobilizující čchi, která se ve vás šíří a uvolňuje zevnitř.



LÉČIVÉ ČAJE

U většiny z těchto léčivých čajů je dobré omezit jejich konzumaci. Při přílišném užívání ztrácejí účinnost a nezabírají, když je skutečně potřebujete.

PETRŽELOVÝ ČAJ

- 1/2 šálku ratové petržele, jemně posekané

Zalijte petržel šálkem studené vody, přiveďte k varu a mírně povařte 10 minut. Poté přecedte a poddvejte. Vzhůru směrujícími petržele vám stoupne do hlavy, stimuluje a přivádí energii. Pijte každé ráno po dobu 1 měsíce.

SLADKÝ ČAJ Z KOŘENE KUZU

- 2 lžičky prášku kuzu
- 1 lžička sirupu z hnědé rýže (či jiného sladů)

Šálek sušené vody přiveďte k varu. Kuzu rozmíchejte na kaši, přilijte do vroucí vody a míchejte do zhoustnutí. Do jiného šálku přimíchejte rýžový sirup, zalijte horkou směsí kuzu, tekutinu rozmíchejte a vypijte teplou. Každý večer po celý týden si připravte jeden šálek, pokud možno ve stejnou dobu.

CITRONOVÝ ČAJ

- 1 lžička citronové šťávy
- 1 šálek strouhaného zázvoru

Citronovou šťávu zalijte šálkem vařící vody. Pokud chcete silnější stimulační odvar, přidejte ke směsi zázvor. Zamíchejte a pijte teplé.

ČAJ UMEBOŠI BANČA

- 3–4 lžičky větvíček kukuřičbaně
- 1/4–1/2 lžičky umeboši (záleží na velikosti)
- 1/2 lžičky soju

Připravte si čaj ponořením větvíček kukuřičbaně do konvice vroucí vody na 5 min. Vložte do šálku umeboši a soju a zalijte horkým čajem banča. Pijte teplé. Pijte 1–2 šálky denně po dobu 2 dnů.

ČAJ ZE ŠITAKÉ A SUŠENÉ ŘEDKVE

- 1 středně usušená houba šitaké
- 1/2 šálku sušené bílé ředkve
- 3–4 kapky soju

Máčejte houbu ve 3 šálkách vody po dobu 10–15 min, dokud nezměkne. Odkrojte nohu, zbytek houby pokrčtejte a vložte spolu s 1 šálkem vody (vymáčené z houby) do konvice spolu se sušenou ředkvi. Přiveďte k varu a vařte na mírném ohni 10 minut. Nakonec přidejte soju, odstavte, a než čaj přeceďte, nechejte 2 minuty louhovat. Pijte po dobu 4 dnů, ne však více jak 1 šálek denně.

VYROVNÁNÍ TĚLA

Stres a napětí vyvádějí naši tělesnou schránku z rovnováhy. Jedno rameno může být výše než druhé, noha vypadat kratší, když si lehne. Tyto deformace způsobují svaly, šlachy či vazivo, protože se snaží uvést tělo zpět do správného stavu. Ovlivňují také tok čchi a vaše pocity. Zpětné vyrovnání těla uvolňuje napjaté svaly, šlachy a vazivo a zlepšuje jejich funkci. Takto získaná rovnováha se odráží i na emocionální stabilitě.

LÉČBA

Z vlastních zkušeností vím, že nerovnováha se dá snadno zjistit

a ošetřit. Požádejte partnera, aby si lehl na břicho a čelo opřel o hřbet rukou. Zkontrolujte, jestli leží pohodlně a volně dýchá. Pokud má ztuhlou šíj, položte mu pod hrudník polštář. Poté si klekněte nebo stoupněte vedle jeho chodidel.

1. Uchopte a zvedněte mu oba kotníky, abyste viděli kosti rysující se po stranách (nezarovnané). Zvednuté kotníky zatahněte k sobě a zkontrolujte, jestli jsou partnerovy nohy rovnoběžné s páteří. Porovnejte obě kotníkové kosti, z nichž jedna vám může připadat nižší. Noha, která vypadá „kratší“, odráží napětí na té straně těla.



Sedněte si nebo klekněte vedle partnerovy hlavy na straně „kratší“ nohy a najděte zdroj napětí. Může se vyskytovat v hýždích, v zádech či na šíji.

Špičkami prstů nahmatejte spodní část partnerovy lebky tak, že budete postupovat od středu

SIMONOVA RADA

Tato cvičení závisejí na vyvinutí dostatečného tlaku pro čisté spojení s čchi, ovšem ne tak silného, aby byla postižena jemná tkáň. Procvičujte uvolněním jedné ruky. Palcem druhé se dotkněte masitého výběžku mezi palcem a zápěstím. Jemně se jej dotýkejte, abyste palcem mohli otáčet a přitom necítili tření či krabacení pokožky. Totéž opakujte s druhým palcem.

Nacvičte si také vyhledání vyvýšeného okraje spodní části lebky. Doporučuji nejprve vyzkoušet na sobě. Položte si palce na zadní část hlavy a jeďte jimi ke kostem ve spodní části lebky. Pokračujte podél okraje směrem ven a hledejte prohlubeň vedle obou svalů, které vedou po šíji. Pokud ji nenahmatáte, předkloňte hlavu a opět zvedněte, takže se tyto svaly napnou a vystoupnou.





2. Položte na ni palec a otočte o 90 stupňů.

3. Znovu zkontrolujte partnerovy kotníky (vyrovnané). Všimnete-li si zlepšení, pokračujte v lehkém kontaktu ve stejném bodě. Pokud ani teď nezaznamenáte změnu, zpracujte oba body, jeden po druhém. Pozorujte partnerovo



směrem k ušim, kde najdete jamku (Simanová rada, str. 66).

Položte na ni palec, otočte jej o 90 ° a zpět rovinným tlakem.

Vraťte se k partnerovým kotníkům a zkontrolujte, jestli se něco změnilo. Pokud vypadají vyrovnaněji, pokračujte ve stimulaci bodu na spodní straně lebky minimálním kontaktem a vdechováním čchi do jamky, jestliže nedochází ke změně, sečnete si či klekněte blízko partnerových hýždí na straně „malé“ nohy. Hledejte jamku uvnitř hýždě.

dýchání a držte bod několik minut.

Po 30–60 sekundách začněte silněji dýchat a zjistěte, jestli partner dýchá volněji. Když dále držíte bod, partner může pozměnit pozici nebo vydat zvuk emocionálního uvolnění, jako je vzdech nebo zívnutí.

Jakmile se partner uklidní, opusťte bod, ale udržujte

kontakt. Kotníky zkontrolujte znovu, když začne pravidelně dýchat. Obě nohy by měly vypadat stejně dlouhé, dech by měl být klidný.

Požádejte partnera, aby si lehl na záda a položil hlavu do vašich dlaní.

4. Najděte okraj spodní části jeho lebky. Zlehka se dotkněte pokožky na kraji kosti. Představte si, jak ji pronikáte bez jakéhokoli skutečného fyzického tlaku. Sladte dýchání s partnerovým, než do něj vyřete svými prsty čchi. Pokračujte jednu minutu, pak prsty uvolněte a vytáhněte dlaně zpod jeho hlavy. Partner by měl cítit slabě pulzování v dolní části zad. Poté se s partnerem vystřidejte.



OSVOBOZENÍ ČCHI MYSLI

AKUPRESURA



Je-li čchi uvězněna, může způsobit fyzické změny, které ovlivní váš myšlenkový výhled a náladu. Dvanáct meridiánů vede čchi, spojenou s různými emocemi, do různých částí těla. Jak už jsem uvedl, podél každého z meridiánů leží akupresurní body, cubo, kde může dojít ke změně či uvolnění energie konkrétního meridiánu. Manipulaci hlavy se uvolní čchi uvězněná v jiných částech těla.

Uvolněte čchi ošetřením akupresurních bodů, které přináležejí konkrétním meridiánům. Pravidelné ošetření slouží jako prevence, aby se čchi v daných oblastech nezpomalovala, což by způsobovalo

STIMULACE AKUPRESURNÍCH BODŮ NA HLAVĚ

1 Tlakem prstů a palce stiskněte nadočnicové oblouky (E) a postupujte směrem zevnitř ke spánkům (G).

2 Prsty prozkoumejte prohlubně na spáncích. Stiskněte jejich okraje (G) a pokračujte dolů po vnějším okraji lícních kostí (H). Vydechněte vlastní čchi prsty zpět do hlavy pro udržení nepřetržitého proudění energie.

3 Ze spánků přesuňte prsty k očnic (A).

4 Postupujte prsty k nosu. Zaměřte štěrbinami, kde se nos připojuje na lícní kosti. Jeďte prsty dolů, až k nosním dírčím (D). Stiskněte dírčky pro osvobození spící čchi.

5 Od nosních dírček pokračujte vodorovně pod očnice. Zatačte do prohlubně (B).

6 Pokračujte podél očnic až k uším (H).

7 Zatněte čelist a najděte proláčku, kde se brada napojuje na lebku. Uvolněte skus a vložte do proláčky prsty (F). Od uší pokračujte podél čelisti a hrdla, použijte prsty i palce (C).

8 Obratle ruce tak, aby se setkaly za hlavou, palce na spodní části lebky (I) a prsty na horní části. Pokračujte podél spodní části lebky, dokud se nedostanete zpět k čelisti.

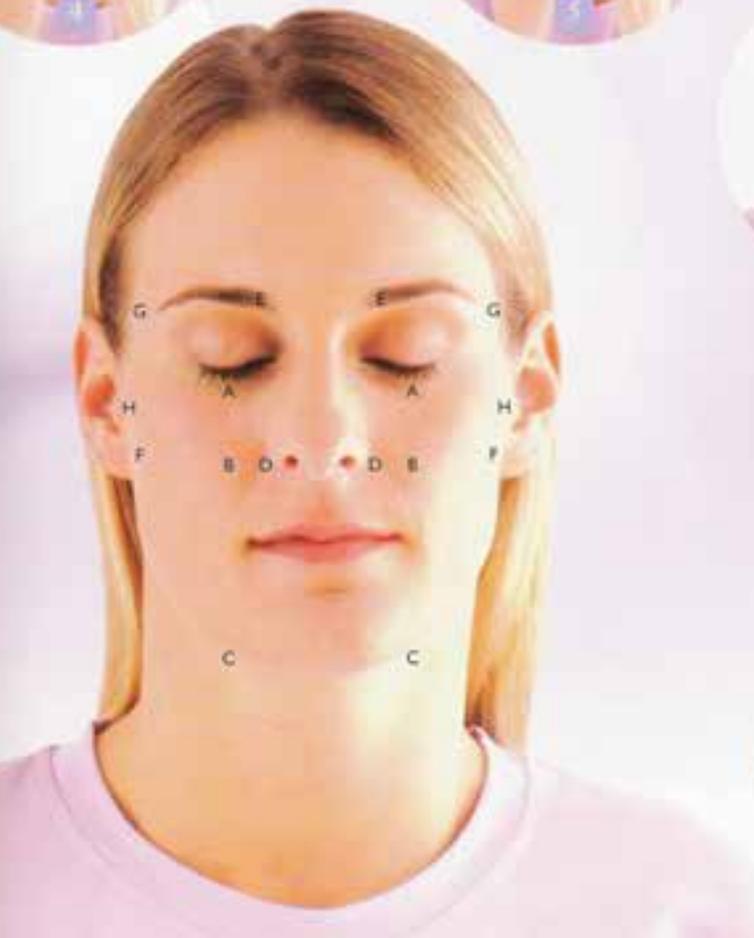


např. bolesti hlavy. Použijte prsty a uvězněnou čchi rozmasírujte. Přitom se obeznámíte se všemi dolíčky a štěrbinami, které pomáhají najít různé cubo. Jedním z přínosů je i lehčí, volnější a čistší mysl.

Na obrázku dole uvidíte, jak změnit čchi prostřednictvím konkrétních cubo na hlavě. Při výdechu stiskněte každý asi šestkrát pro opakované přivedení čchi do ovlivňované oblasti a vdechněte ji do těchto bodů. Navrhují pracovat s cubo paralelně po obou stranách (tzn. pokud zmáčknete bod vlevo, zmáčknete stejný vpravo).

**KLÍČOVÉ
AKUPRESURNÍ BODY**

A	Břicho	1
B	Břicho	3
C	Břicho	9
D	Tlusté střevo	20
E	Močový měchýř	2
F	Zlučnik	2
G	Zlučnik	3
H	Tenké střevo	19
I	Zlučnik	20



CUBO TERAPIE

AKUPRESURA



Doporučuji vám mobilizovat průtok čchi tělem pro osvobození mysli soustředěním na dané místo a funkci následujících důležitých cubo. Vyvíjejte tlak palci či špičkami prstů pro stimulaci těchto klíčových akupresurních bodů podél meridiánů.

SPOJENÉ ÚDOLÍ: TLUSTÉ STŘEVO 4

(Bolesti hlavy, zubů, odstranění negativních myšlenek)

Stiskněte masitý výběžek mezi palcem a ukazováčkem. Masírujte podél kosti, která vede z ukazováčku, až k prohlubni v polovině mezi kloubem a kotníkem prstu. Palcem stiskněte okolní pokožku a ostatní prsty držte vespod, abyste mohli tlačit proti nim. Silná bolest označuje polohu cubo. Mněte bod v malých kroužcích, aby se uvolnily endorfiny, přirozené analgetikum. Přerušení negativního schématu myšlení docílíte tím, že se nadechnete a zatlačíte na bod.



JEZÍRKO V OHYBU: TLUSTÉ STŘEVO 11

(Bolesti hlavy a horečky)

Ohněte loket v úhlu 90° a najděte konec záhybu pokožky. Pro aktivaci tohoto cubo pevně stiskněte kloub a vdechněte do něj čchi.



VNITŘNÍ PRŮCHOD: OSRDEČNÍK 6 (Návaly úzkosti)

Položte palec doprostřed zápěstí a posuňte jej o tři prsty mezi dvě žilky vedoucí dolů po předloktí. Pevně stiskněte a kloužte palcem tam a zpět od zápěstí, dokud nenajdete místo, které vystřeluje ostrou bolest. Pomalu dýchejte. Přitiskněte palec na cubo na délku výdechu.



PALÁC DŘINY: OSRDEČNÍK 8

(Při stresu a psychickém vyčerpání)

Prsty podepřete hřbet druhé ruky a palcem obkroužte a stiskněte místo v její dlaní, až najdete místo vystřelující tupou bolest. Hluboce je stiskněte na délku výdechu.



BRÁNA DUCHA: MERIDIÁN SRDCE 7 (Přítomnost hysterie)

Ohrňte zápěstí k sobě. Posuňte palec podél hlavní rýhy ke straně až k malíkové hraně a najděte její vnitřní kraj. Držte zápěstí uvolněné a přitom pevně stiskněte tento cubo.



PŘIVÍTÁNÍ VŮNĚ: TLUSTÉ STŘEVO 20

(Ucpaný nos a uvolnění obličej)

Položte ukazováčky po obou stranách nosních dírek. Zatláče proti lícním kostem. Kloužejte jimi, dokud nenajdete prohlubeň, pak stiskněte. Poté postupujte vodorovně podél lícních kostí až k uším.



VELKÝ OTVOR V KOSTI: ŽALUDEK 3 (Ucpané dutiny)

Prstředníčky jedte od očí ke spodní části lícních kostí, kde najdete prohlubně ve stejné linii s nosními dírkami. Obkružte tyto prohlubně, abyste našli cubo, do nichž vdechujete čchi.



VĚTRNÉ STUDÁNKY: ŽLUČNÍK 20

(Bolest v zadní části hlavy a podráždění očí)

Palec najdete brázdou na spodní části lebky. Dlaně mějte rozevřené, prsty u temene. Palci postupujte vně, až najdete šlachy pod tímto okrajem. Pohněte hlavou dopředu a zvedněte ji. Jemně stiskněte obě prohlubně na vnějším okraji šlach a špičkami prstů aktivujte tyto cubo.



MOHUTNÉ VZDOUVÁNÍ: JÁTRA 3

(Bolesti hlavy ve spáncích, závrať)

Najděte prohlubeň mezi kostmi, které vedou do palce a ukazováčku na noze. Začněte s pokožkou u kořenu prstů a pokračujte palcem dolů až na konec rýhy, kde leží cubo. Mněte krouživým pohybem a představujte si, že sílíte čchi.



PODEPÍRÁNÍ HORY: MOČOVÝ MĚCHÝŘ 57 (Bolesti v zadní části hlavy)

Postupujte palcem po lýtkovém svalu dolů. Zhruba v jedné třetině uprostřed se nachází prohlubeň, což by měla být nejsilnější část svalů. Aktivujte místní čchi pevným stisknutím tohoto cubo.



PROČIŠTĚNÍ DUŠEVNÍHO PROSTORU

PROSTŘEDÍ

Vaše vnější čchi reaguje s čchi vaší mysli a v závislosti na tomto vztahu pro vás bude snazší či obtížnější zachovat si jasnou hlavu. Pro velké a smělé nápady potřebujete mít kolem hlavy a nad ní značný prostor, abyste mohli nechat svou čchi rozpínat, získat svobodu k prozkoumání nových možností. Stísněné, přeplněné či zablokované místo způsobí, že rychlost a směr čchi vaší mysli budou pomalé, což vede ke strnulějšímu myšlení a pocitu omezených možností.

Nastolení ideální atmosféry pro uvažování vám dopomůže k získání lepších nápadů, vylepšení soustředění a větší kreativity mysli. Jestliže vám to možnosti dovolují, najděte si velký a prázdný prostor se spoustou místa, aby vaše myšlenky mohly nabrat náležitý tvar. Pro mě je dokonalým prostředím místo s obnovenou volně proudící čchi, vystavené přirozenému světlu a s čistým čerstvým vzduchem. Pokud čchi ve vašem prostředí stagnuje, budete tihnout ke strnulým myšlenkovým pochodům. Čchi uvězněná delší dobu na stejném místě je pomalá a stará, bude vám scházet energie, potřebná pro náhlou inspiraci.

Pro nastolení kreativního myšlení můžete použít i veřejné prostory. Naučte se využívat co nejvíce okolí: rozhlížejte se a navštivte místa, jež se zdají vyzařovat druh atmosféry, kterou potřebujete nasát pro úspěšné nápady – může to být kostel, knihovna, muzeum, hotelové loby či rušná kavárna.

BUDIŽ SVĚTLO

Prostory vystavené čerstvému vzduchu a slunečnímu svitu, jako jsou patia a zimní zahrady, budou přirozeně plně osvěžující čchi. Na rozdíl od sklepení či tmavých místností jsou tato místa nejvhodnější pro jasné a konstruktivní myšlení, které podporuje soustředění při hledání odpovědí na zásadní otázky.

JARNÍ ÚKLID

Nejrychlejší způsob, jakým nabijete duševní čchi, je vylepšení energie obsažené ve vašich obytných prostorách pečlivým úklidem a jejich úpravou. Jednou za rok se pusťte do jarního úklidu, abyste zabránili hromadění stagnující a rušivé čchi. Ideální dobou je jaro, kdy je přirozená atmosféra plná slunce a svěží, vzhůru mířící energie.

Místa, kde se nahromadil prach, indikují zpomalenou či uvězněnou energii. Při jarním úklidu odsuňte každý kus nábytku a pečlivě vyčistěte tmavé kouty, abyste rozvířili pasivní čchi. Odstraňte všechnen prach a nečistoty. Nejlépe se jarní úklid provádí v suchém slunečném dni, kdy je atmosféra přirozeně osvěžující a povznášející. Otevřete všechna okna a nechejte dovnitř proudit oživující čchi. Důrazně doporučuji zbavit se veškerého nepotřebného harampádí, protože je jeden z hlavních zdrojů bránění pohybu čchi.

V neuklizeném prostředí přicházejí zmatené, nemotivované a neinspirující myšlenky. Při tomto úklidu se odstartuje podobný proces ve vaší mysli – začnete vypuzovat neplodné myšlenky a nápady, které vám brání v nalezení kýžených odpovědí.

Pokud máte zahradu či terasu, vynesete co nejvíce věcí na slunce a vystavte je přírodním vlivům. Týká se to zejména měkkého bytového zařízení, jako jsou záclony, koberce, deky, ubrusy, povlečení a polštáře, které jsou obzvláště náchylné k hromadění prachu a stagnující unavené čchi.

Jakmile jste všechno vynesli provětrat, vydrhněte koberce, protože do nich se absorbuje většina prachu a uvězněné čchi. Můžete také omýt stěny domácnosti houbou či vlhkým hadříkem.

CO NEJVĚTŠÍ POŘÁDEK

Nepořádek v místnosti brání pohybu energie a udržuje čchi v omezeném prostoru dlouhou dobu. Pokud chcete očistit mysl od neužitečných myšlenek, zbavte se všech věcí spojených s tímto negativním jevem.

Po skončení jarního úklidu si rozmyslete, které věci potřebujete i nadále, než je vrátíte zpět na místo.

Při rozhodování je nejtěžší uvědomit si, co skutečně potřebujete a co vám jen překáží. Některé věci mají silnou sentimentální hodnotu a mohou znamenat důležitou spojitost s minulostí, anebo být zdrojem poučení pro vaše potomky. Pokud se nedokážete rozhodnout, dejte předmět do krabice či zásuvky, kde bude bezpečně uložen pro případ, že byste jej potřebovali. Upomínkové předměty uchovávejte jen tehdy, pokud mají dlouhodobou hodnotu.

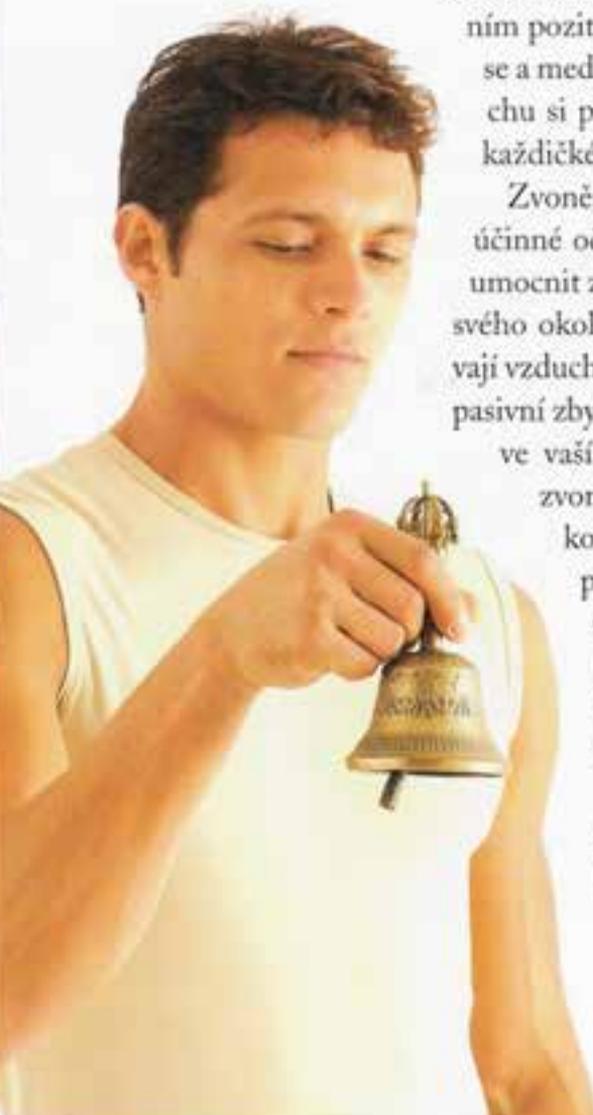
Vyvarujte se nakupování z náhlého popudu. Je mnohem lepší mít pár věcí, které jsou pro vás vskutku významné, než hromady zbytečnosti.

OČISTNÉ RITUÁLY

Po fyzickém uklizení domova se zaměřte na jeho nabití energií prostřednictvím očisty psychické. Změňte atmosféru bytu vyzařováním pozitivních myšlenek prostřednictvím čchi myslí. Soustřeďte se a meditujte nad tím, čeho chcete dosáhnout. Při každém výdechu si představujte, že vysíláte pozitivní myšlenky, aby pokryly každícké místo v místnosti.

Zvonění zvonu či rozechvívání gongu jsou účinné očistné rituály, které vám pomohou umocnit způsob, jakým vyzařujete čchi do svého okolí. Vlny zvuku, které rozechvívají vzduch, nesou čchi a rozvířují přitom pasivní zbytky. Pokud cítíte, že je energie ve vaší místnosti „plochá“, vezměte zvon a zazvoňte jím v každém koutě a všude, kde se nejvíce drží prach. Mějte zvon u sebe a rozezvucte jej, kdykoli máte myšlenku či pocit, které chcete vyslat. Pro urychlení pohybu čchi můžete také hlasitě tlesknout rukama, když vypouštíte rychlé intenzivní výdechy.

Sedněte si nebo klekněte před zapálenou svíci a promítněte všechny pozitivní věci, jichž chcete dosáhnout v tomto prostoru, do plamene. Vedte čchi do kořene plamene při každém výdechu. Soustřeďte myšlenky na světlo svíce a využijte jeho vyzařující energii



k rozšíření čchi vaší mysli do místnosti. Právě tak jako promítání pozitivních myšlenek do prostoru vylepšuje kvalitu okolní atmosféry, mohou ji stísnit negativní a neproduktivní myšlenky. Vyhněte se ohnivým diskusím v jakýchkoli uzavřených prostorách, které jsou pro vás významné. Pokud hrozí vypuknutí rozmišky mezi vámi a partnerem, vyjděte oba ven. Rychlá změna energie vás uklidní.

Čas od času může být prospěšné pročištění čchi obytných prostor rozsypaním soli na podlahu, než si půjdete lehnout. Sůl nasákne negativní energii a umožňuje přístup nové čerstvé čchi. Ráno podlahu vysajte či zameťte, abyste se zbavili koncentrace negativní čchi. Zopakujte tuto proceduru několikrát, dokud nezískáte dokonale pročištěnou atmosféru, kde můžete zřetelně uvažovat a jednat. Tento proces ještě posílíte, když jej zkombinujete s technikami meditace, zvoněním či tleskáním.

Prožíváte-li těžké životní období a zdá se, že nic nejde podle vašich představ, udržujte svůj domov oprostěný od těchto sužujících pocitů pravidelnými vycházkami. Během pobytu na čerstvém vzduchu nasbíráte různé druhy venkovní čchi, pomůže vám vrátit se domů s novou energií a pocitem povznesení.



OČISTA PRACOVNÍCH PROSTOR

Pokud pracujete na volné noze či řídíte podnikání z domova, využití těchto prostor pro kreativní a konstruktivní myšlení je nadvíc důležité. Umístěte předměty, které často používáte při práci, na místa, která jsou viditelná a snadno dosažitelná. Věci, jež potřebujete jen příležitostně, skladujte v dobře označených krabicích.

Vytvořte si funkční skladování, které podporuje snadný úklid a potřebné předměty jsou přitom lehce dostupné. Než se rozhodnete, jaké skladovací jednotky koupit či postavit, sepište si seznam položek, které budete skladovat, a častost jejich použití.

ROZŠÍŘENÍ MYSLI

MEDITACE/
VIZUALIZACE



Soustředění definované jako schopnost upnout mysl k jedné věci bez vyrušování, pocitů nudy či snění za bílého dne se dá ještě vylepšit pomocí přítomné energie čchi, takže zůstanete ukotveni v daném okamžiku a přítomnosti.

Naladění na čchi, která vás obklopuje, poskytuje silný pocit spojitosti se světem. Pokud máte ve zvyku „žít pro dnešek“, dokážete se lépe upnout k daným problémům, aniž by vás rušily myšlenky na minulost či budoucnost. Klíčem k životu pro přítomnost je vidět i nejjednodušší věci jako neobyčejné. Vycvičte svou mysl k pozorování drobných detailů života a jejich zvláštností a vyčleňte si čas, v němž budete skutečně pozorovat, zkoumat a studovat, co vás obklopuje. Mnohým z nás připadá snazší soustředit se, pokud daná aktivita zahrnuje soutěživost nebo do určité míry výzvu. Dostat se do stavu plného soustředění klidným a ovládaným způsobem je mnohem těžší.

Kromě chůze tai či na str. 36–37 jsou i další způsoby k dosažení soustředěnosti. Nejprve se sblíže s přítomnou chvílí tím, že se zastavíte a položíte si otázky související se současným úkolem. Pak použijte všech pět smyslů, abyste viděli, cítili, slyšeli a ochutnali tuto zkušenost.

PRAKTICKÉ MEDITAČNÍ TIPY

Pohodlně se posaďte, postavte nebo si klekněte. Držte záda vzpřímeně, aby byly všechny čakry pod korunní čakrou svisle propojeny. V této pozici snáze naplníte všech sedm energetických center novou čchi. Oblečte si volný bavlněný oděv nebo meditujte nahí, aby bylo vaše tělo v bezprostředním styku s okolní čchi.

Pro vzájemnou reakci s okolní čchi je nutné položit ruce na stehna, dlaněmi vzhůru. Ať už zaujímáte jakoukoli pozici, dlaně otevřené vzhůru podpoří proudění čchi. Záda držte rovná, ale uvolněná.

Soustředte se na dýchání, čímž postupně dosáhnete hlubší meditace. Meditace je účinný, ale šetrný způsob trénování mysli pro získání síly, vyjasnění a pochopení. Když se uvolníte ještě více, váš dech se ustálí a bude mlčí.

BODY PRO SOUSTŘEDĚNÍ

Rozrušená mysl se dá uklidnit intenzivním upírným pohledem na nějaký objekt, např. svíci. Po opakovaném cvičení tento prostý akt soustředění pomůže potlačit proudění nežádoucích myšlenek.

MEDITACE SE SVÍCÍ

Toto hluboké meditační cvičení zvyšuje soustředění pomocí objektu, např. svíce, zvoleného jako ústřední bod. Meditace se svíci je dobrým startem cvičení mysli pro delší rozjímání. Zvolte si místo, kde váš zrak nebude rozptylovat žádný pohyb kromě mihotání plamene. Zapalte knot a postavte svíci před sebe s plamenem v úrovni očí. Umístěte ji tak, abyste se dívali na sever, pokud chcete vstřebat klidnější čchi nebo si přejete připravit se ke spánku po meditaci.

Uklidněte se, pomalu a zhluboka dýchejte, vnímejte vzduch, který proniká do vašeho těla nosem, hrdlem a plicemi a stejně tak vychází. Cítíte, jak je při nádechu chladný a při výdechu teplý.

Upřete oči na svíci před sebou a pozorujte mihotání plamene. Soustředte se na jeho tvar, okraje, pohyb a škálu barev od vnitřní po vnější vrstvu. Pokládejte si otázky, které vaši mysl naplňují zvědavostí a údivem. Nořte se hlouběji do stavu rozjímání, ale přitom si udržte zájem a soustředte se jedině na svíci.

Pokud začnete ztrácet soustředění, opusťte na chvíli při výdechu ústřední bod a při nádechu si nechte mysl zaplnit myšlenkami. Ptejte se sami sebe na věci, které vás zajímají. Zkoumejte mysl vhodnou otázkou, uvolněte se, rozjímejte nad plamenem před sebou, zjistěte, jestli ve vaší mysli leží odpověď. Pozorně vnímejte nápady, které vám vytanou v tomto stadiu na mysli. Až budete připraveni, začněte ze stavu rozjímání procítat.

Zvolte si v místnosti předmět či bod, který je pro váš zrak v optimální výšce a snadno si udrží vaši pozornost. Že se vaše soustředění zvyšuje, poznáte podle méně častého mrkání víček.

Na začátku může rozjímání trvat jen pár vteřin, jakmile však mysl vycvičíte konejšivou cestou meditace, dokážete rozjímat nepřetržitě i několik minut.



VNÍMÁNÍ A ZHODNOCENÍ AURY

Stejně základní principy, které platí pro meditaci se svící, charakterizují i schopnost vnímat vlastní či cizí auru nebo též vnější energetické pole čchi. Pro následující cvičení se spojte s partnerem. Požádejte jej, aby se postavil před bílou zeď či pozadí.

Duševně se připravte uvolněním pomocí meditace se svící, popsané na str. 77. Začněte tím, že se na partnera podíváte. Přesuňte pohled na bod, kde se ohrazení partnerovy hlavy setkává s bílým pozadím. Vydržte, dokud se vám nezačne rozostřovat vidění.

Očima obkružte partnerovo temeno. Pohled můžete změkčit soustředěním se na bod v půli cesty mezi jeho hlavou a bílým pozadím. Uvolněte se a pokračujte, dokud nevidíte kolem lebky slabý opar.

Pokud budete toto cvičení několikrát opakovat, brzy začnete rozeznávat v partnerově auře různé tvary a barvy a využívat je pro pochopení jeho hladiny energie. Zlatavě žlutý tón např. obecně indikuje dobré zdraví. Oranžová či červená barva říká, že je vnitřní čchi nadměrně aktivní, modrá či zelená jsou spojovány se slabší čchi.

Všimněte si, jestli je partnerova čchi rozdělena rovnoměrně, nebo z některých míst vyzařuje silněji než z jiných. Taková místa kolem hlavy, kde aura vyzařuje nejvíce, značí přítomnost silné čchi. Důvodem může být přílišná aktivita čchi, nedávné uvolnění energie či prostě neschopnost udržet ji.

Kalné či vybledlé barvy a slabé vyzařování značí, že probíhá vzácná elektromagnetická aktivita způsobená tím, že partner buď zadržuje svou energii, nebo se jedná o slabost. Tento fenomén se vyskytuje často, když dotyčný cítí depresi či sklíčenost.

Dokonalé rozpoznávání aury vyžaduje hodně času, než budete schopni posoudit, co je typické a co představuje možné narušení čchi. Barva aury kolem hlavy se rychle mění, takže ji musíte zkoumat několikrát, než dojdete ke konečnému úsudku.

OČIŠTĚNÍ MYSLI

Toto cvičení vám očistí mysl přivedením čerstvé energie čchi kolem hlavy. Nejprve se soustředí na čchi uprostřed, pak ji nechá vyzařovat ven. Takto uvolněná energie po cestě nasbírá více čchi, než když je nuceně vypuzována pokožkou.

Začněte soustředěním na bod uprostřed svého těla, jako je břichní čakra. Vyvolejte si v mysli jeho obraz, abyste jej charakterizovali. Snažte se ho udržet několik vteřin a přitom si představujte zapálenou svíci a plamen, který mihotáním šíří světlo a teplo.

Při této vizualizaci si představte, jak každá buňka vašeho těla nabírá zlatou barvu, když na ni světlo dopadne. Neuspěchejte tuto část a nedopusťte ztrátu soustředění.

Jakmile toto vnitřní světlo dosáhne k pokožce na vaší hlavě, představte si, jak z ní v explozi světla do atmosféry vystřelují blesky. Opakujte tuto část, dokud se nezbavíte veškeré stagnující čchi mysli. Nespěchejte však, jinak pocítíte neklid a nervozitu, což znamená, že se vaše energie nabíla příliš.

UROVNÁNÍ ČCHI VE VAŠÍ HLAVĚ

Má oblíbená vizualizace pomáhá uklidnit čchi mysli otevřením hrdelní čakry a vpuštěním čchi z hlavy do pod ní ležících čaker. Představte si, že si pokládáte ruce na hlavu. Cítíte, jak se jemně tisknou k lebce. Představujte si vizuálně, jak se přes lebeční kost dotýkají mozku. Umožněte prstům hladit a obalit své mozkové centrum. Nepatrně zakloňte hlavu, uvolněte se, otevřete ústa a nadechněte se. Zvýšenou pozornost věnujte vzduchu, pronikajícímu otevřenou hrdelní čakrou. Představujte si, jak čchi pomalu protéká z hrdla dolů do hrudi či břicha a vyvolává teplou zář. Opakujte postup několikrát, dokud vaše mysl nedosáhne požadovaného klidu. Přínosem této techniky je větší uvolnění, vylepšení spánku a pocit naplnění.

FENG ŠUEJ

Ve feng šuej se dá energie rozdělit na čtyři hlavní body kompasu – sever, jih, východ a západ – a čtyři směry mezi nimi – severovýchod, severozápad, jihovýchod a jihozápad. Každý typ čchi se vztahuje ke konkrétní části dne a ročnímu období. Nejsnadněji se budete orientovat, když si představíte, kde je k danému směru slunce. Při vycházení přináší vzhůru směřující energii, při zapadání vyzařuje soustředěnější čchi. Zvažte, který typ energie více potřebujete. Pokaždé když se otočíte podle kompasu novým

směrem, vstupujete pod vliv konkrétního druhu čchi, takže pokud mu budete vystaveni dostatečně dlouho, načerpáte tuto energii.

Korunní čakra ukazuje vzhůru, což je směr, z něhož vstřebáváme energii nejnáze. Nejpřirozenějším způsobem přesměrování čchi je zvolit si náležitou polohu hlavy ve spánku nebo usednout čelem k danému směru. Protože vaše potřeby se časem mění a v různých životních etapách vám bude prospěšné vystavení se různým druhům čchi, je třeba směr předem zhodnotit.

Sever je po orientálním způsobu zobrazen v dolní části kruhu. Přesto však odpovídá severu na kompasu či mapě.

JIHOVÝCHOD

Čas: Dopoledne, kdy slunce stoupá po obloze.

Období: Přechod pozdního jara v časné léto.

Přínos: Podporuje představivost, kreativitu a otevřenou mysl. Pomáhá větší citlivosti a hledání harmonie s ostatními.

Přílišné vystavení: Zvyšuje pocity netrpělivosti a podráždění.

VÝCHOD

Čas: Časné ráno při východu slunce

Období: Jaro

Přínos: Stimuluje touhu začínat novými věci. Podporuje bystrost a zvyšuje schopnost soustředění, správného provedení, analýzy a přesnosti.

Přílišné vystavení: Může rozdráždit stávající pocity zlosti a frustrace.

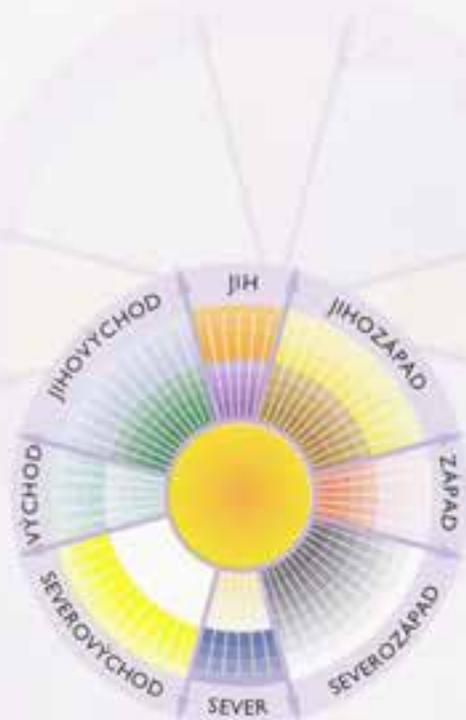
SEVEROVÝCHOD

Čas: Časné ráno za rozbřesku.

Období: Přechod pozdní zimy v časné jaro.

Přínos: Vyvolává motivovanost a extroverzi, potřebné k chopení se příležitosti, vítězství, soutěžení a odvahy riskovat.

Přílišné vystavení: Může vás dohnat k uspokojování vlastních tužeb manýriací s ostatními.



JIH

Čas: Poledne, kdy slunce dosahuje nejvyššího bodu na obloze.

Období: Polovina léta.

Přínos: Zvyšuje vášnivé pocity, vzrušení, okázalost, hrdost a štědrost.

Přílišné vystavení: Může vést k pocitům sebestřednosti, které způsobují stres a výbuchy hysterie.

JIHOZÁPAD

Čas: Pozdě odpoledne, kdy slunce klesá.

Období: Přechod pozdního léta v podzim.

Přínos: Pomáhá vnímat vnitřní stabilitu a bezpečí. Je důležité, pokud chcete být trpělivější, pozornější a soucitnější k druhým.

Přílišné vystavení: Může vést k závislosti a žárlivosti.

ZÁPAD

Čas: Časný večer při západu slunce.

Období: Podzim.

Přínos: Podporuje hravý, romantický a spokojený náhled na život. Zvyšuje soustředění na finance a dokončení projektů.

Přílišné vystavení: Může vést k pesimistickým a sklíčujícím pocitům.

SEVEROZÁPAD

Čas: Pozdě večer za soumraku.

Období: Přechod pozdního podzimu v zimu.

Přínos: Umožňuje důstojné a odpovědné chování, podporuje důvěru ve vlastní intuici a moudré jednání.

Přílišné vystavení: Může probouzet sklony k aroganci a nesnesitelnosti.

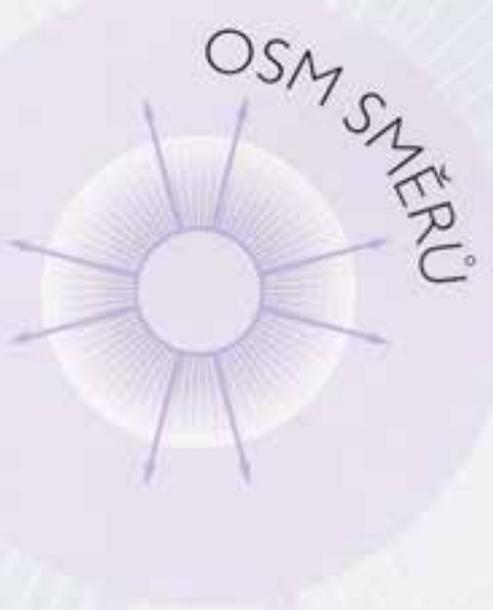
SEVER

Čas: V noci za úplné tmy.

Období: Polovina zimy.

Přínos: Povzbuzuje sexuální nutkání, důvěru a nezávislost. Je ideální pro vylepšení pohlavního života a početí dítěte, stejně tak pro uzdravování, sebeléčbu a celkovou vitalitu.

Přílišné vystavení: Může vést k pocitům rezervovanosti, které ústí v izolovanost.



OSM SMERŮ

SPÁNEK „SPRÁVNÝM“ SMĚREM

S pomocí kompasu určete svou polohu ve spánku. Namiřte kompas tam, kam směřuje vaše hlava, a otočte kružnici tak, aby špička ukazovala na 0 stupňů. Zapište si směr, kterým se kružnice spojuje s prostředkem kompasu. Pročtěte si níže uvedené charakteristiky a určete, která pozice vám nejvíce vyhovuje.

SEVER (345-15 °)

Směřování hlavy k severu zlepšuje kvalitu spánku, navozuje pocity klidu a míru a přibližuje k duševní sféře. Pomáhá cítit větší důvěrnost, národnost a sexualitu, pro mladé aktivní lidi však většinou jde o příliš „lichou“ energii.

JIH (165-195 °)

Nikdo, kdo špatně spí, snadno podléhá stresu, je přecitlivělý či prochází úskalím vztahu, by neměl spát s hlavou obrácenou k jihu. Tato poloha je vhodná, pokud je člověk sám a hledá vášeň a touhu, aby vzbudil zájem. Čchi jihu, neaktivnější v poledne a v polovině léta, kdy je slunce na vrcholu, je silná, horká a ohnivá.

VÝCHOD (75-105 °)

Pokud spíte temenem obráceni k východu, budete ambicióznější a dychtívi pustit se do práce. Energie východu je aktivní, soustředěná a odpovídá času začátku. Pomáhá probouzet se do nového dne s nadšením a dodává impuls, pokud se vám špatně vstává. Je výborná pro budování života a odstartování nových projektů.

ZÁPAD (255-285 °)

Spát s temenem směřujícím k západu je přínosné pro udržení dobrých vztahů a okořenění pohlavního života, podporuje hravost a vitalitu ve vztazích. Čchi západu kombinuje přínos klidného spánku s pocity spokojenosti. Tato romantická energie je neaktivnější při západu slunce a během podzimu.

SEVEROVÝCHOD (15-75 °)

Vyvarujte se spánku s temenem naměřeným na severovýchod, protože jeho ostrá pronikavá čchi může rušit dobrý spánek, vyvolávat podrážděnost a zvyšovat výskyt nočních můr. Tato je čchi je ideální, pokud

chcete najít správný životní směr, protože vás činí rozhodnějším, soustředěnějším a soutěživějším.

SEVEROZÁPAD (285-345 °)

Poloha s temenem na severozápad podporuje dlouhý a hluboký spánek. Tato zralá energie může být omezující, pokud jste mladí či bezstarostní, lépe vyhovuje starším a vyrovnanějším osobám. Severozápad, aktivní při soumraku a na přelomu podzimu a zimy, nese čchi spojenou s vůdcovstvím a odpovědností.

JIHOVÝCHOD (105-165 °)

Ulehání s hlavou na jihovýchod vám pomůže oživit ochabující vztah či uvolnit překážky kreativity, které maňly váš výkon. Energie jihovýchodu je spojena se stoupáním slunce a přelomem mezi jarem a létem. Tato čchi odpovídá času růstu a je vhodná pro zvýšení pokleslé hladiny čchi. Vytěďte ji, jestliže chcete dosáhnout dlouhodobých cílů.

JIHOZÁPAD (195-255 °)

Ulehněte hlavou na jihozápad, chcete-li se cítit harmonicky, toužíte pracovat s lidmi, vylepšit kvalitu života, rodinných či pracovních vztahů. Čchi jihozápadu je vyrovnaná a pomalu proudící, zvýšenou aktivitu vykazuje odpoledne a na konci léta. Využijte ji k pomoci ostatním a větší praktičnosti.



SEZENÍ „SPRÁVNÝM“ SMĚREM

Když volíte pozici, v níž budete sedět, měl by být před vámi otevřený prostor, který umožňuje čchi šířit se dopředu. Chraňte si záda takovými objekty, jako je zeď, masivní kus nábytku či rostlina v květináči. Posadte se a namířte kompas od sebe. Pro zjištění směru, jakým sedíte, otočte kružnici tak, aby byla středem v přímce s 0. Projděte si níže uvedené charakteristiky a ověřte si, jaký druh čchi vstřebáváte z místa, kde právě sedíte. Zjistěte, jestli byste pro přijímání jiného druhu čchi neměli sedět jinde.

SEVER (345-15 °)

Sedte tvář k severu, pokud hledáte odpočinek, uvolnění a možnost pracovat v klidu o samotě. Severní čchi je spojená s tichým klidem noci a zimy. Propůjčuje schopnost uvolnit se, je vhodná pro nalezení vnitřního míru prostřednictvím meditace a dalších duchovních praktik. Stimuluje originalitu, nezávislost a objektivitu, je ideální, pokud chcete vidět věci v nové perspektivě.

JIH (165-195 °)

Otočte se na jih, chcete-li se cítit společensky živější, ať už při posezení s přáteli, nebo na formálních akcích. Ohnivá polední čchi z jihu spouští sebevyjádření a extroverzi. Tato pulzující a psychicky stimulující energie pomáhá vyniknout.

VÝCHOD (75-105 °)

Pokud se chcete cítit pozitivněji, soustředěně a sebejistě, postavte si židli tak, aby stála obrácená na východ. Tato čchi je ideální, hodáte-li začít kariéru či realizovat nápady, protože podporuje ambice a chuť pustit se do práce.

ZÁPAD (255-285 °)

Sedněte si čelem k západu, pokud hledáte lepší finanční povědomí, dejte však pozor na přílišné vystavení této čchi, podněcuje zbytečné utrácení. Západ je nejlepším směrem, když máte schůzku, protože podporuje romantické pocity. Vyhybejte se mu, cítíte-li se sklíčeně či nespolečen-sky. Tato podzimní energie západu slunce napomáhá spokojenosti, soustředění a uvolnění.

SEVEROVÝCHOD (15-75 °)

Zvolte severovýchod, pokud hledáte jasnou mysl, potřebnou pro dlouho odkládané rozhodnutí. Tato čchi pomáhá vynikat ve strategických hrách, budete netlustní, soutěžíte a projevíte neobyčejnou schopnost rychle zvažovat nové možnosti.

SEVEROZÁPAD (285-345 °)

Pokud máte sklon být příliš „vážní“ či se příliš ovládáte, nesedějte si čelem k severozápadu, tato čchi se pojí s večerem a koncem roku. Je skvělá, jestliže potřebujete zhodnotit dosavadní život a získat jasnější



představu, kam dlouhodobě směřujete. Severozápadní čchi dodá pocit uvolnění, aby mohla převládnout intuice a přirozená moudrost. Pomáhá také tomu, aby vás ostatní vnímali jako důvěryhodné.

JIHOVÝCHOD (105-165 °)

Otočte si židli směrem k jihovýchodu a povolte tak uzdu své představivosti. Jihovýchodní čchi pomáhá při zvažování možností, obtížném a komplikovaném rozhodování či zdolávání překážek. Je výtečná, pokud chcete získat nové kreativní nápady.

JIHOZÁPAD (195-255 °)

Pokud vaše hlava příliš pracuje, usedejte čelem k jihozápadu, snižte tak přebytek této hyperaktivní čchi, která se hodí pro získání praktičnosti a metodické plnění složitých úkolů. Vstaňte teprve tehdy, až se poddáte této ukotvené, bezpečí navozující odpolední energii.

ZAJIŠTĚNÍ LEPŠÍHO SPÁNKU

PROSTŘEDÍ

Pokud spíte za příznivých podmínek, vnitřní čchi se stává harmoničtější, jak se rychle proudící čchi zpomaluje, soustředěná čchi rozptyluje a čerstvá čchi proniká do strádajících oblastí. Jak energie proudí kolem těla a část se jí uvolňuje do atmosféry ložnice, umožňuje skládání útržků emocí (obzvláště negativních) ve formě snů. Jestliže se neprobouzíte s jasnou hlavou a odpočatí, může jít o rušivý vliv. Energie ve vaší ložnici může být natolik chaotická, že vaší čchi během noci nedovoluje uvolnit se. Spěte na měkkém a pohodlném lůžku, protože rozptýlená pomalu proudící čchi má uklidňující účinek a pomáhá ukolébat vás k spánku.

Jisté prvky v místnosti mohou činit životní prostor nezdravým. Níže uvádím běžné problematické oblasti, které negativně ovlivňují energii ložnice, a připojuji doporučení feng šuej, praktické změny a úpravy.

NÍZKÉ A SVAŽUJÍCÍ SE STROPY

Nízký strop stlačuje a koncentruje čchi v místnosti, což zabraňuje klidnému spánku. V takové situaci je nejlepší spát na posteli s nízkým podstavcem či na futonu, aby mezi vaší hlavou a stropem bylo hodně místa. Použijte listnaté rostliny k rozptýlení zhuštěné čchi. Stolní osvětlení a lampy vytvářejí v takové místnosti stisněnou atmosféru. Místo nich instalujte například nástěnná světla či bodové reflektory, které budou vrhat světlo na strop.

Při spaní pod svažující se střechou se k vám hrne čchi a kolem vaší hlavy vzniká aureola husté pomalu proudící energie. Použijte textilie, abyste tento efekt ztlumili: zavěste ze stropu nad postel baldachýn, olemujte stěny jemně našasenou látkou.

OSTRÉ HRANY

Nábytek s ostrými vystouplými hranami podporuje zrychlování čchi ve vířivém pohybu. Postarejte se, aby žádná taková hrana nesměřovala přímo k vaší posteli, protože by k vám posílala vířící čchi, která by rušila spánek. Zavřete všechny dveře skříní a změkčete



ostré rohy umístěním rostlin, textilií či korálek před ně. Pokud renovujete či navrhujete nový domov, ostré hrany zaoblete.

LÁTKY, BARVY A ORIENTACE

Molitan a plast jsou dva příklady syntetických materiálů, nabitých statickou elektřinou, která ovlivňuje proudění čchi v místnosti. Proto je lepší matrace z bavlny, koňských žíní či slámy. Povlečení, prostěradla a deky si pořizujte z přírodních materiálů, jako je hedvábí, bavlna, vlna či plátno.

Podpořte klidný spánek jemnými uklidňujícími pastelovými barvami, které umírní čchi v ložnici. Nepřímé rozptýlené světlo, odrážející se na strop či stěny, také zjemní atmosféru. Pro svedení čchi dolů si pořizujte nízké stolky, lampy či svíce.

Procházíte-li stresem a nemůžete spát, nasměrujte postel tak, aby vaše hlava směřovala k severu. Tichá noční zimní čchi, která se zde objeví, vás uklidní a ukolébá ke spánku. Pokud ani toto nepomůže, otočte lůžko na západ či severozápad, oba směry odrážejí konejšivý západ slunce a večerní energii.

ZRCADLA A ODRÁŽEJÍCÍ POVRCHY

Se zrcadly či odrážejícími povrchy v ložnici se pravděpodobně nevyspíte dobře. Odrážejí a zrychlují proudění čchi, což vás bude zneklidňovat a v noci budit. Buďte zrcadla odstraňte, nebo je na noc zakryjte látkou. Zrcadla uvnitř dveří skříně nevadí.

ELEKTROMAGNETICKÁ POLE

Televizory, počítače a přehrávače CD či DVD vyzařují vlastní elektromagnetické pole, které narušuje energetická pole čchi, stejně jako magnetické pásmo Země. Pro ověření takového narušení obědíte postel s kompasem v ruce a sledujte, jestli se střílka kýve. Elektroniku vytahujte ze zásuvky, pokud ji nepoužíváte, kabely a dráty udržujte v dostatečné vzdálenosti.

ORGANICKÁ ENERGIE

Í rostliny dokáží zpomalit pohyb čchi v místnosti, pokud je umístíte tam, kde se pod šikmým stropem okolní čchi svažuje a nabírá rychlost. Energetické pole rostlin odráží negativní čchi a vyvažuje hladinu energie, čímž vytváří zdravé životní prostředí, z něhož můžete čerpat svěží čchi.

RITUÁLY PŘED ULOŽENÍM SE KE SPÁNKU

MEDITACE/
VIZUALIZACE



Tajemství dobrého nočního spánku spočívá v přesunutí přebytků čchi z hlavy dolů do těla. Mysl se uklidní a zpomalí se myšlenkové pochody, takže snadněji usnete. Uvolnění emocí před usnutím napomáhá klidnému spánku, nerušenému nočními můrami či zlými sny. Tento dobrý zvyk, prováděný na konci každého dne, vyvolá očistný proces, který vaši mysl připraví na následující ráno.

V této části popíšeme různé techniky, které vám pomohou těžít z dobrého nočního spánku, poddat se rutině rozboru proběhlého dne, odložit přetrvávající myšlenky, lítosti či pochybnosti. Tyto rituály vám pomohou vylepšit činnost mysli během následujícího dne.

PŘEMÝŠLEJTE O SVÉM DNI

Zkuste si uložit několik prostých úkolů, které chcete během dne splnit. Tak budete večer moci zhodnotit průběh skončeného dne, a pokud zbývají nevyřešené záležitosti, zkuste se na ně podívat z jiného úhlu. Snažte se vyhnout jejich přenášení do rána.

V duchu si projděte uplynulý den a uvědomte si vše, co vám způsobilo starosti, potíže či podráždění. Pochvalte se za všechno, co se vám povedlo a co jste splnili. Vraťte se k lidem/událostem/roz-

hodnutím, z nichž jste byli nešťastní, a zvažte, jestli jste mohli postupovat jinak. Zkuste přijít na způsob, jak takové porážky využít ke svému prospěchu. Toto psychické cvičení vám pomůže navodit pocit uzavření, než usnete. Snažte se o co nejobektivnější přístup.

Měli byste cítit úlevu a radost při vyhlídce, že něco můžete příště udělat lépe. V naší historii bylo mnoho vynálezů úspěšných teprve po sérii nezdarů, berte tedy každý neúspěch jako efektivní způsob učení.

MÁČENÍ CHODIDEL

- 1 litr mořské soli
- velké umývadlo nebo vědro

Pokud je váš spánek přerušovaný častým vstáváním, protože máte plný močový měchýř, znamená to, že potřebujete přesunout více čchi do chodidel prostřednictvím meridánu močového měchýře. Nalijte do umývadla horkou vodu, přidejte sůl a zkuste teplotu, než do lázně na 10 minut ponoříte nohy. Voda by měla být tak horká, jak jen snesete. Vydrhněte si nohy dosucha ručníkem a zamířte do postele.

NÁPOJE PŘÍSPÍVAJÍCÍ KE KLIDNÉMU SPÁNKU

Určité nápoje, vypité těsně před spaním, pomohou přesunout čchi z hlavy do břicha. Tento pohyb dolů je vhodný, pokud si chcete odpočinout, uklidnit mysl a dobře se vyspat.

HEŘMÁNKOVÝ ČAJ

Cítíte-li se ospalí a utlumení, uklidňující účinky na nervovou soustavu má heřmánkový odvar. Nejúčinnější je připravený z čerstvého heřmánku, ačkoli sáčkovaný čaj také postačí. Přelijte vroucí vodou, nechte několik minut vylouhovat a před vypitím vychladnout.

HORKÉ OVOCNÉ UKLIDNĚNÍ

Vypijte horké ovocné šťávy, např. jablečné či hruškové, otevře a uvolní čchi v břiše a vytvoří prostor, do kterého může proudit čchi z hlavy. Pokud máte ztuhlé či napjaté břišní svalstvo, bude obtížné uvolnit přebytek čchi z mysli. Půl šálku či sklenice ovocné šťávy doplňte vodou, vlijte do hrnce a na mírném plameni ohřejte. Směs vypijte teplou.



JABLEČNÉ KUZU

- 1/2 šálku jablečné šťávy
- 2 lžice prášku kuzu

Prášek rozpustíte v 1/2 šálku studené vody a za stálého míchání dolijte šťávou, kterou jste předtím ohřáli. Kuzu pijte teplé. Jeho síla, dolů směřující čchi a uvolňující vzhůru směřující čchi jablečné šťávy napomůže otevření břicha a podpoří proudění energie do žaludku.

Stávejte se s každou zkušeností moudřejší a snažte se propříště postupovat jinak. Připravte se na příval překážek tím, že se poučíte z omylů a nezdarů.

Rozhodně provádějte cvičení „první myšlenka dne“ ze str. 54–55. Před spaním zhodnoťte, jestli se vám podařilo cítit se tak, jak jste ráno zamýšleli. Pokud ne, rozeberte, co musíte změnit, abyste příště byli úspěšní. Procházení takovouto sebereflexí pozitivním způsobem den po dni vás bude neustále posilovat zevnitř.

MEDITACE PŘED SPANÍM

Základem kvalitního spánku je pevná kvalitní matrace. Příliš měkká či propadlá podložka není dostatečnou oporou těla. Např. futon na dřevěném soklu má dvojitou výhodu: je celý z přírodních materiálů a poskytuje oporu.

Lehněte si na postel a snažte se najít co nejpohodlnější pozici. Možná potřebujete polštáře, podušky či smotané ručníky pro oporu částí těla, jako je kříž, šije či kolena. Velmi účinnou pomůckou je ručník, protože se dá složit či smotat. Dejte si jej pod šíji a upravte jeho výšku tak, abyste měli hlavu pohodlně položenou a krk rovný a natažený. Kříž si podložte tak, abyste měli páteř od šíje k jejímu dolnímu konci v jedné linii. Potřebujete-li vychýlit boky, položte si podložku pod kolena.

STABILIZOVÁNÍ ČCHI PŘED SPANÍM

1 Lehněte si na záda na podlahu. Přitáhněte chodidla k tělu a pokrčte kolena. Uvolněte paže, krk a ramena. Při nádechu nepatrně nadzvedněte pánev. Při výdechu ji jemně položte.

2 Na začátku zvedněte pánev jen málo, postupně zvyšujte. Cvik opakujte několikrát, než si půjdete lehnout. Pokud chcete, přidejte ještě meditační cvičení.

■ SIMONOVA RADA

Tento cvik rozechvěje stagnující čchi u dolního konce páteře. Podporuje rozptýlení uvězněné čchi a žene ji z hlavy páteří dolů.



Jakmile jste zcela uvolnění, začněte s postupem, který vás uspi. Pomalu vdechujte vzduch do břicha, soustředění se na dýchání pomáhá uklidnit mysl. Zavřete oči a vnitřní zrak zaměřte na temno hlavy. Cítíte pokožku, pokrývající lebku. Při každém výdechu si představte, že právě tudy čchi odtéká pryč. Zakoulejte očima a ustalte je tak, aby se dívaly dolů. Uvolněte čelist, aniž byste otevřeli ústa. Protáhněte šíji a představte si všechnu čchi, která uniká vašimi klouby do místnosti. Lehce nadzvedněte ramena a nechejte je klesnout zpět na lůžko. Představte si vypuzování čchi jako prach při vyklepání koberce. Opakujte několikrát, dokud nevyprchá všechno napětí. Nepatrně rozpažte a dovolte čchi mysl proudit do rukou. Rychle a jemně otevírejte a zavírejte dlaně, jako byste odháněli čchi ze špiček prstů do atmosféry ložnice. Opakujte několikrát, abyste se zbavili staré čchi uplynulého dne. Střídavě zvedejte a spouštějte ramena – stejný pohyb napodobte boky –, čímž vysíláte vlnu, která se vám šíří podél páteře. Představte si sebe jako hada: svaly kloužou jeden přes druhý, vytěsňují čchi, která padá na podlahu přes matraci. Zakružte pánví tak, že budete zvedat a spouštět boky a nechte přebytečnou čchi v těchto kloubech roztát a odtéct. Zavřte prsty u nohou a zakružte kotníky pro podpoření volného proudění čchi z chodidel. Pomalu pohyby zklidňujte, až budete ve stavu naprostého uvolnění.

VIZUALIZACE PŘED SPANÍM

Lehněte si a představte si sytější rudé slunce. Dívejte se, jak přes ně plují červánky. Pozorujte zmenšující se sluneční kotouč, dokud nezmizí za obzorem. Při soustředění se na mizející rudou zář pocítíte, jak se veškeré přebyteky vaší čchi vlévají do západu slunce. Nechejte s ním odplout všechny nepřijemné zkušenosti, zklamání a frustrace.

ENERGIE ČCHI A TĚLO

Pozitivní duševní představy působí jako účinné potrubí pro posílání a pohyb přínosné čchi do částí těla náchylných k bromadění napětí, jako je hlava, šíje, srdce, žaludek a páteř. Moxace a drbnutí kůže pomohou ošetřit oblasti s uvězněnou čchi, tai či a čchi-kung udržují tok čchi celým tělem. Dokonce i oblečení, které máte, a barvy, jež vás obklopují, ovlivní kvalitu čchi mezi vámi a vaším okolím. Pro krásné a zdravé tělo si vyberte z mnoha návodů na výživu čchi.

POHYBOVÁNÍ ČCHITĚLEM POMOCÍ MYSLI

MEDITACE/
VIZUALIZACE



Pokud dokážete účinně promítat pozitivní psychickou představivost, můžete vysílat prospěšnou čchi do buněk v různých částech těla, jak se vaše mysl střídavě soustředí na každou z nich. Najděte si prostor, kde se cítíte dobře, a vnímejte pozitivní přírodní energii, protože během tohoto cvičení vstřebáte velkou část obklopující čchi. Zvolte si místo s rostlinami, přírodním povrchem, čerstvým vzduchem a spoustou slunce. Pokud počasí dovolí, jděte ven. Na začátku použijte pro uzdravení mé vizualizace. Jakmile získáte jistotu, můžete si vyvinout vlastní duševní cvičení pro regulaci a změny vnitřní čchi.

PŘÍPRAVA K CESTOVÁNÍ VLASTNÍM TĚLEM

Ulehněte na záda, pokud je třeba, podložte si šiji, kříž a kolena polštářů či srolovanými ručníky. Začněte pomalu a zhluboka dýchat do břicha. Položte si jednu ruku na pupek, abyste cítili zvedání a klesání břicha. Představujte si, že vstřebáváte energii a v břiše si ukládáte zásobu čchi.

Seznamte se se svým tělem, pokládejte si otázky ohledně jednotlivých oblastí (tj. jak vypadají a jak je vnímáte). Je důležité zhodnotit, zda jsou jednotlivé oblasti uvolněné, napjaté, energetické, unavené, horké, studené, tvrdé, měkké, těžké či lehké. Mysli navštivte všechny části jednu po druhé a ponořte se do nich. Zůstaňte soustředění. Čím více se vám podaří ponořit do tohoto procesu sebeobjevování, tím silnější čchi posíláte do cílových buněk.

K provedení následujících cvičení si duševním zrakem představte dvě ruce, které se mohou ponořit do vašeho těla, masírovat, hladit a vysílat kolem sebe čchi. Vytvořte si v duchu zásobu teplé uklidňující barvy, jako je zlatá, oranžová či žlutá. Jak vaše mysl cestuje různými částmi těla, nechte okolní buňky „vsáknout“ tuto barvu.

Nezapomínejte vizualizaci doprovázet zvuky, které vibracemi rozvíňují čchi. Tak poskytnete nejhlubším částem těla jemnou nabíjející vnitřní masáž.

ŠÍŘENÍ ČCHI HLAVOU

Soustředte se na korunní čakru na temeni hlavy. Představujte si, že ji otvíráte jako ventil, který uvolňuje přebytek čchi stejně, jako tryská voda z fontány.

Přenešte pozornost k ostatním částem lebky a šířte čchi přes ně a přes čelo. Představte si, jak chytíte oční bulvy do imaginárních dlaní; jemně je stisknete a zase pusíte, přitom do nich vdechnete čchi a vydejte ze sebe pronikavé zahučení. Měli byste cítit jemné pulzování těsně pod očima.

Zpomalte pochod svých myšlenek tak, že si představíte, jak vypínáte světlo v různých komorách mozku, aby mohly odpočívat ve tmě. Přebytečné myšlenky uvolněte do atmosféry.

V duchu projděte rukama nosní průchody, vyčistěte je a otevřete pro volnější dýchání. Představte si, jak jimi vaně vítr. Uvolněte čelisti a imaginárními prsty hlaďte klouby pro mobilizaci uvězněné čchi. Pokud přitom vydáváte pronikavé hučení, měli byste cítit, jak tyto zvuky rozeznívají vaše lícní kosti a uvolňují dutiny zevnitř z nosních průchodů.

UVOLNĚNÍ ČCHI ZE SPODNÍ ČÁSTI LEBKY A ŠÍJE

Masírujte mozek imaginárními prsty a vytěšňujte přebytky čchi z lebky do atmosféry. Přitom cítíte, jak se zadní část hlavy stává lehčí. Představte si zcela napjatou šíji (jako struna), kdy jsou obratle oddáleny, aby umožnily čchi uniknout. Vyvolejte si v mysli zvuk uvolňování staré utlačené čchi.

Při tom myslíte na krční svalstvo jako na struny houslí, které, jakmile je začnete v duchu odmotávat, vydají skřipavý zvuk. Cítíte, jak se postupně uvolňují a skřipání se mění v kouzelnou melodii. Otevřete hrdelní čakru pronikavým zahučením. Pozměňte hučení a pohybujte vibracemi nahoru a dolů hrdlem k uvolnění stagnující čchi.

Představte si, že svaly vedoucí podélně v horní části ramen, postupně měknou, prodlužují se a vydávají přitom nádherný zvuk. V této fázi vám může pomoci představa horoucího slunce, jak vás líbá na ramena léčivým šířícím se teplem. Vypusťte všechny starosti a zodpovědnost a pozastavte se v daném okamžiku.

V duchu pohybujte pažemi, až se stávají čím dál lehčími, dokud nemáte pocit, že by mohly odplout pryč. Imaginárními dlaněmi masírujte paže směrem dolů a vymačkejte čchi špičkami prstů. Zvláště se zaměřte na lokty a zápěstí, protože v kloubech bývá čchi často uvězněna. Myslíte otevřete klouby a uvolněte nahromaděnou čchi. S každým výdechem si představte dlouhý plamen čchi, jak sálá ven ze špiček prstů, které jsou čím dál teplejší.

MASÁŽ HORNÍ ČÁSTI ZAD

Položte imaginární dlaně na obratel. Začněte jimi pohybovat tak, až je natočíte proti sobě. Cítíte, jak jsou svaly a měkká tkáň po obou stranách páteře čím dál poddajnější, volnější a pružnější. Pokračujte směrem dolů. Představujte si, jak uchopíte jeden obratel v horní části páteře a mocně jím zakýváte, čímž vyšlete vlnu dolů až do křížové oblasti. Cítíte, jak se každý obratel naklání k druhému, čímž vzniká postranní mezera, kterou může uniknout zadržovaná čchi. Vyvolejte si v mozku zvuk uvolnění staré utlačené čchi. Masírujte páteř a vydávejte velmi pronikavé zvuky „áááh“, pak je změňte na „óóó“ a skončete hlubokým zahučením. Cítíte, jak tyto zvuky rozechvívají spodní část zad, než se vydají vzhůru po páteři až do hrdla.

V duchu začněte otáčet lopatkami, masírujte měkkou tkáň pod nimi, tlačte ramena dozadu a nechte hrud co nejvíce otevřenou. Dýchejte zhluboka do plic, napiňte je a rozlíte na jejich plnou kapacitu. Představte si, jak vám přichází vzduch uvolňuje kyslík do krve. Vydechněte stisněné či těžké pocity a přitom vydávejte zvuk „áááh“. Ucíťte, jak se vám rozechvívají žebra. Dovoďte venkovnímu vzduchu „nachytat“ energii těchto vypuzených emocí.

SOUSTŘEDĚNÍ VIBRACÍ DO SRDCE

Soustředte se na své srdce. Uvědomte si, jak s každým úderem vysílá čerstvou zdravou krev a vaším tělem pulzuje energie. Vydejte zvuk „óóó“. Pociťte, jak tento rytmus vede čchi tělem ven. Experimentujte se zvukem, dokud nenajdete tón, který soustředí vibrace do vašeho srdce. Pokud procházíte složitým obdobím, využijte zvukové vibrace ke zbavení sklíčujících pocitů.

Vraťte se k normálnímu dýchání. S každým nádechem vydejte syčivý zvuk a představte si, jak vaše bránice tlačí dolů na životní orgány, mačká je jako houby a vypuzuje starou čchi, aby umožnila čisté čerstvé čchi vstoupit. Tento zvuk by měl vycházet zezadu z hrdla či z patra úst. Jestliže sevřete břišní svalstvo, ucítíte tento zvuk v horní části žaludku. Uchopte pocity žárlivosti či zlosti a vypudte je zvukem při výdechu ven.

PROMÍTÁNÍ ENERGIE DO BŘICHA

V duchu promítněte teplou mocnou energii do žaludku. Uvolněte veškerý tlak, který cítíte kolem pupku, a zdičněte napjaté oblasti masážním pohybem imaginárních rukou. Pro větší uvolnění vydejte z břicha nejhlubší možný zvuk a nechte jej odplavit obavy a nejistoty.

Přesuňte pozornost k ledvínám. Jemně je uchopte a zahřívajte imaginárnímima rukama, něžně je masírujte. Vydejte zahučení a představte si, jak je hladíte, až se lesknou. Zde leží nejhlouběji zasunutý strach, proto použijte vizualizaci a vymasírujte jej z těla ven.

„áááh“

„ÓÓÓÓ“

UVOLNĚNÍ UVĚZNĚNÉ ČCHI OD PASU DOLŮ

V duchu pokračujte tělem dolů, hnětte stagnující čchi a rozmasírujte všechny bolesti z kostí v dolní části zad, bocích a pánevní oblasti. Pak se soustředte na stehna. Stejně jako imaginárními rukama uvedete místní čchi do pohybu, použijte imaginární zvuky k uvolnění svalových skupin, vedoucích podél vnitřní a vnější strany stehen.

Soustředte mysl na kolena a uvolněte v nich uvězněnou čchi. Cítíte, jak se kolenní šlachy a vazy stávají pružnějšími. Protahujte je a masírujte imaginárními prsty, dokud se neuvolní. Vymačkejte z nich všechnu uvězněnou čchi, aby do nich mohla proudit čerstvá energie.

Poté se soustředte na chodidla, která vaši čchi upevňují k zemi. Vedte duševní zrak kolem kotníků a po každé kosti, která vede do prstů nohou. Cítíte, jak tyto kosti napínáte a podporujete volné proudění čchi. Ohýbají se, aby otevřely klouby a vypustily utlačenou čchi. Imaginárně masírujte chodidla a představujte si dlouhé plameny čchi, šlehající z prstů nohou. S každým výdechem vypustte čchi co nejdále.

Nakonec si představte sebe, jak ležíte na pláži a vaše nahé tělo omyvá teplá voda. Cítíte vlny osvěžující čchi, která vás nabijí od hlavy a postupuje dolů k chodidlům.

Až skončíte s cestováním myslí vaším tělem, dopřejte si pár vteřin pro zaregistrování celkového pocitu od hlavy k patě. Tělo by vám mělo připadat lehčí, uvolněnější a sladěné s okolním světem. Klidně leže 1–2 minuty, aby do vás mohla proudit další čerstvá čchi.

„húú“

MOXACE

Moxace je starodávná čínská metoda místní léčby, často používaná v kombinaci se šiacu a akupunkturou. Podněcuje obnovený tok čchi aplikací žáru na určité akupresurní body.

Žár je do oblastí s nedostatkem čchi aplikován nepřímo, pomocí doutnajících, cigarety připomínajících moxových tyčinek. Přímé metody aplikace využívají malé moxové náplasti, které se zapálí a nechají vyhořet, čímž zahřejí akupresurní bod. Balená moxová

tyčinka se umístí blízko zasažené oblasti, nad bodem s konkrétním léčebným přínosem. Tento externí zdroj tepla uvolňuje tok čchi do dané oblasti. K dostání jsou



též snadno použitelné moxové náplasti. Po ošetření zkontrolujte veškeré změny emocionálního i fyzického stavu. Moxace je efektivní při zbavování se bolesti zad, únavy či nízké vitality, dá se využít k potlačení pocitů nejistoty či obav.

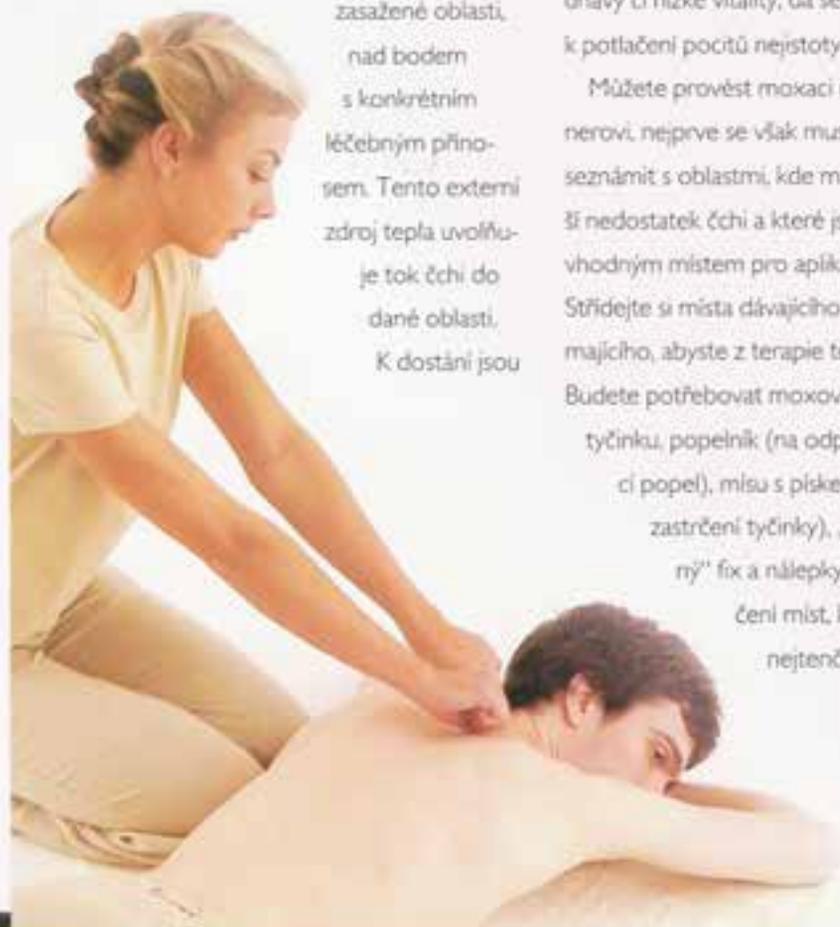
Můžete provést moxaci na partnerovi, nejprve se však musíte seznámit s oblastmi, kde má největší nedostatek čchi a které jsou tudíž vhodným místem pro aplikaci. Střídejte si místa dávajícího a přijímajícího, abyste z terapie těžili oba. Budete potřebovat moxovou tyčinku, popelník (na odpadávající popel), mísu s pískem (pro zastrčení tyčinky), „smytečný“ fix a nálepky k označení míst, kde leží nejtenčí linky.

POSTUP

Ošetřovaný si lehne na břicho, páteř musí mít zcela odhalenou.

1. K nalezení oblastí s přebytkem či nedostatkem čchi pomalu přejíždějte palci podél obou stran páteře, poté nehty. Můžete tuto zkoušku provést i na jiné části partnerova těla, abyste zjistili, kolik místního tlaku vydrží.

Na zádech se objeví dvě rudé čáry, které mohou mítv otěci do širokých pruhů, nebo být tenké či vůbec nezčervenat. Silná výrazná čára značí místo, kde na povrch vystupuje mnoho čchi. Tenká čára ukazuje, kde je čchi slabá, a tudíž oblast vhodná k ošetření moxací. Tam, kde se čára neobjeví, je vážnější nedostatek čchi.





2. Toto místo na partnerových zádech si pomoci fixu označte křížkem, anebo k němu přilepte kousek samolepky. Energie čchi v různých částech zad přináší konkrétním vnitřním orgánům a různým emocím (viz vedlejší tabulka). Naučte se spojit konkrétní část páteře s příslušným orgánem a pocitem. Moxaci byste měli soustředit na orgány, které působí výrazně slabě.

Takovou oblast můžete najít pouze jednu, ale i několik. Pokud je jich více, vyberte tři nejslabší a začněte, protože tenké čáry rychle zmizí.

MOXACE AKUPRESURNÍCH BODŮ

Aktivujte čchi konkrétních meridiánů, navodíte prospívání odpovídajících orgánů a dotknete se s nimi spojené emocionální nevyrovnanosti.



3. Zapalte konec moxové tyčinky a zahřejte každou z oblastí tak, že tyčinku přidržíte blízko tak, že tyčinku přidržíte blízko značek „x“. Držte zapálený konec co nejbližší partnerovy pokožky, ale rychle ji oddalte, pokud žár začne být nepříjemný. Opakujte tak dlouho, dokud místo nezčervená. Doporučuji, abyste druhou ruku položili těsně k bodu, sami tak ucítíte, kdy je žár příliš silný. Až skončíte, vyčkejte, než pokožka nabere normální barvu, teprve

potom zopakujete zkoušku nehty. Měly by se objevit rovnoměrnější čáry, protože čchi začíná proudit harmoničtěji. Je běžné, že se člověk po ošetření cítí ospalý.



STRAVA PRO KRÁSNÉ A ZDRAVÉ TĚLO

STRAVA



Každá konzumace potravy se odrazí na vašem vzhledu, protože živiny si najdou cestu do pokožky. Pleť je pružná díky přítomnosti elastinových vláken, ovšem je nesmírně důležité, aby tkáň mohla správně dýchat. Tukové městky a omezený krevní oběh ovlivní její strukturu. Předcházejte takovému zablokování nahrazením nasycených tuků ve svém jídelníčku nenasycenými; jezte méně masa a mléčných výrobků, zvýšte přísun ryb, ořechů, semen a ovsu. Doporučuji také denní příjem kvalitních, za studena lisovaných olejů – zvláště olivového a sezamového –, které si i při vaření zachovávají molekulární stabilitu. Pokud místo nich použijete zpracovaný olej, bude reagovat na teplotu při vaření a rozloží se, čímž do těla vnáší volné radikály a urychluje stárnutí.

Celostní strava, jako zelenina, obiloviny, ořechy, semena a ovoce, zajišťuje hojný příjem dobré čchi, což je důležité, protože pozřené jídlo vás sice zaplní na relativně krátkou dobu, ovlivní však nejhlubší část vašeho energetického pole a jeho obsah čchi na mnohem déle. Po čase se tato čchi přefiltruje ven přes pokožku.

Celozrnné obiloviny zahrnují hnědou rýži, proso, ječmen, oves, pšenici, kukuřičné klasy, žito, pohanku a špaldu. Pokud se váš jídelníček bude skládat z výběru takových potravin, nejen že budete vypadat dobře, ale budete moci využít prospěšnou čchi k vlastnímu uzdravování, uchování zdraví a pomoci ostatním. Kvalitní strava je zásadní pro udržení pružnosti orgánů, svalů a pokožky, proto volte potraviny obsahující pružnou čchi, což je zjevné z jejich fyzického složení – jsou ohebné. Nejlepším příkladem je lopuch (dostupný v obchodech se zdra-

JÍDLO PŘED SPANÍM

Abyste se následující ráno vzbudili sršící energií, poslední sousto pozřete asi dvě hodiny před spaním. Pokud si půjdete lehnout s prázdným žaludkem, vaše tělo se bude v noci soustředit na léčení a obnovování buněk a tkání, místo aby plynulo krví i energií na rozkládání a zpracování pozdních nočních večeří.

Trávicí soustava je navržena tak, aby jí strava procházela dolů s pomocí gravitace. Proto je důležité setrvat i po posledním večerním jídle ve vzpřímené poloze, protože poloha vleže zpomaluje celý proces trávení.

vou stravou a na asijských tržističích) a kořenová zelenina natolik ohebná, že se dá zcela ohnout na jednu stranu, aniž by se okamžitě vrátila na druhou. Lopuch obsahuje mnoho pružné čchi.

Protože stárnutí provází zvýšená ztuhlost a ztráta pohyblivosti, naučte se, které složky potravy zmenšují pohyblivost kloubů následkem husté koncentraci čchi. Sůl, nasycené tuky (v masě a mléčných výrobcích) a pečivo ovlivňují vnitřní čchi a snižují její přirozenou pružnost. Povadlá pleť, vrásky, ztuhlost kloubů a tvrdnutí tepen, to vše jsou symptomy narušené pružnosti.

Následkem konzumace potravin (i když zvolíme organické) a vzduchu, co dýcháme, se v nás hromadí toxiny. Kvalita ovzduší v domácnostech se v posledních padesáti letech povážlivě zhoršila, protože se bytové zařízení stále více vyrábí ze syntetických materiálů, jako jsou plasty, které obsahují kaučuk, vylučující toxické výpary. Tyto škodlivé částice se vážou na tukové buňky v těle.

Vylepšením stravovacích návyků, dechovým cvičením, fyzickou aktivitou a drhnutím pokožky napomůžete tělu vyloučit tyto škodlivé látky tím, že zničíte či zmenšíte tukové buňky, v nichž jsou obsaženy.

Dejte však pozor na nadměrné užívání takového jídla, které může vyvolat vyrážky, astmatické záchvaty, bolesti hlavy či zažívací potíže. Fyzicky i psychicky pružní zůstanete když svému tělu umožníte přijímat různé druhy čchi prostřednictvím pestrého jídelníčku.

PRAVIDLA PŘITAŽLIVOSTI

Dokonalý vzhled, lesklé vlasy, zářící oči a barva pleti jsou vnějším vyjádřením žádoucnosti člověka. Když hledáme potenciálního partnera, ať už v osobním životě či pracově, jsme „ovládáni“ přirozenými a kulturními hodnotami a přitahováni k viditelně zdravým lidem.



STAŇTE SE TÍM, CO JÍTE

Makrobiotika, moderní verze tradičního japonského jídelníčku, doporučuje, aby se čchi konzumenta vyrovnala s čchi potrav, kterou se chystá sníst.

Vytrvejte u mnou uvedených receptů nejméně po dobu 10 dnů, abyste zjistili, jak se budete cítit. Nejezte tyto pokrmy, pokud se dostaví pocit slabosti, malátnosti či neobvyklé únavy. Začněte do každého jídla obiloviny, zeleninu a různé čaje. Mezitím pijte vodu, abyste vyplavili toxiny. Kvůli snadnějšímu vylučování toxinů uvolněných v krvi začněte do jídelníčku mořské řasy. Pokud patříte k lidem, kteří nemají rádi obiloviny smíchané s luštěninami, sojové produkty (jako tofu), ryby, maso či mléčné výrobky, anebo trpíte špatným zažíváním, zkombinujte na oběd zeleninu a ryby, na večeři obiloviny a zeleninu.

Na následujících stránkách najdete výběr receptů prospěšných pro vaši čchi. Ječná polévka je ideální jako předkrm pro pocit lehkosti, protože uvolňuje nahromaděnou čchi, zatímco kombinace řasy kombu, hub šitaké a ředkviček obohatí bujon ze šoju o minerály a udělá z něj polévku spalující tuky. Sladká polévka z prosa patří uspokojivě k hustým výživným jídlům. Japonci používají na pikniky, svačiny na cesty či rychlé občerstvení rýžové koule. Naložené ředkvičky obsahují čchi, která rozbíjí tuky a pomáhá snižovat váhu. Čínské kyselé zelí a zelné rolky jsou plné vynikající čchi pro vylepšení trávení a pomáhají játrům čistit krev. Čaj ze šitaké má tak silný detoxikační potenciál, že byste jej měli pít alespoň jednou týdně. Čaj ze zelené pražené rýže působí lahodněji než tradiční zelený čaj, navíc podporuje vnitřní očistu.



PŘEDPISY NA VYŽIVENÍ ČCHI

VŠECHNY PŘEDPISY
JSOU PRO 4 OSOBY

JEČNÁ POLEVKA

- šálek propláchnutého ječmene
- 1 mrkev, pokrájená na čtverečky
- 1 celerová nať, pokrájená na čtverečky
- 1/2 stroužku česneku, rozetřeného (dle chuti)
- 1 lžice sezamového oleje (dle chuti)
- mořská sůl (dle chuti)
- hrst posekané petrželky (na ozdobu)

Ječmen zalijte 2 šálky vody a přiveďte k varu. Poté zakryte hrncem pokličkou a vařte na mírném ohni 10–15 minut. Nechejte stát přes noc a druhý den přidejte mrkev, celer a 4 šálky vody. Opět přiveďte k varu a udržujte na mírném ohni 15–20 minut. Přidejte česnek, sezamový olej a sůl podle chuti a mírně vařte dalších 5 minut. Hotovou polévku ozdobte listy petrželky a podávejte.

SOJU BUJON

- 1 řasa kombu, pokrájená na kousky
- 4 sušené houby šitaké
- 1 střední mrkev, pokrájená na jemné šlupé proužky
- 1 celerová nať, pokrájená na jemné šlupé proužky
- 1 svazek ředkviček, jemně pokrájených
- 4 lžice soju (dle chuti)
- 1 list řasy nori, pokrájená na proužky (na ozdobu)

Kombu a houby šitaké zalijte 4 šálky studené vody a přiveďte k varu. Po 10 minutách kombu vyndejte a použijte ji do jiného pokrmu. Tenké pokrájené kloboučky hub (zbytek oddělte a vyhoďte) vložte zpět do hrnce s mrkví, celerem a ředkvičkami. Okořeňte soju a povařte 1 minutu. Hotový bujon nechejte 3–4 minuty odstát, aby zelenina došla. Nakonec ozdobte řasou nori a podávejte.

Sušené houby šitaké obsahují silnou detoxikační čchi, proto je používejte s mírou, abyste se necítili zesláblí.



Petrželka je atraktivní ozdobou polévek a bujonů, plných rozptylující se čchi.

SLADKÁ PROSNÁ POLEVKA

- 1/2 šálku propláchnutého prosa
- 1/2 šálku zralé sladké dýně (nejlepší je japonská kaboča), pokrájená na kostky
- 1 mrkev, pokrájená na kostičky
- 1 malý gastinák, pokrájený na kostičky
- 1 malá cibule, pokrájená na kostičky
- 1/2–1 lžička soli
- 1 jarní cibulka, jemně pokrájená na proužky (na ozdobu)

Ve velkém hrnci orestujte proso. Když zesládně, položte na ně dýně, mrkev, pastinák, cibuli, zalijte vodou, osolte a přiveďte k varu. Po ztlumení plamene vařte ještě 20–30 minut. Proso musí zůstat pod vodou, velkou část jí vstřebá. Polévka je hotová, když je proso měkké. Ozdobte jarní cibulkou a podávejte.



RÝŽOVÉ KOULE

- 3 šálky drobnozrné hnědé rýže
- 1/2 lžičky mořské soli (dle chuti)
- 4 listy řasy nori
- 2 švestky umeboši, pokržené na čtvrtky

Rýži několikrát propláchněte a vložte do tlakového hrnce a osalte. Hmec postavte na plochý povrch, položte na rýži ruku a přilévajte vodu tak dlouho, až vám dosáhne k zápěstí. Nechejte přes noc močkat, pak pevně zakryjte poklicí. Jakmile voda začne vřít, udržujte na středním plameni ještě 40 minut. Poté přendejte rýži do misky a nechejte vychladnout. Listy nori předrestujte nad plamenem, dokud nebudou průsvitné, pak je pokrojte na čtvrtky a rozložte na suché přikrývce. Navlhčenými rukama

nabírejte hrsti rýže a vytvarujete koule. Do každé vložte čtvrtku umeboši a obalte rýži. Koule položte na list nori, přikryjte dalším listem a vložte tak dlouho, dokud se na rýži nepřilepí. Po přitisknutí okrajů poddvejte.

ŘEDKVIČKY V OCTU

- 8 ředkviček, omytých a s odřiznutými vršky
- 1/3 šálku octa z umeboši

Ředkvičky jemně pokrojte a odložte je. V hnce smíchejte 1/2 šálku vody a ocet umeboši, přiveďte k varu a odstavte. Směs nalijte na ředkvičky, nechejte 10 minut odstát a pak ji přeceďte. Ředkvičky rozložte na talíři a vychladlou tekutinou použijte jako solátovou zálivku na jiné pokrmy.

LOPUCH A MRKEV

- 1 lžička sezamového oleje
- 1/2 šálku lopuchu, oloupaného či pokrženého na tyčinky
- 1/2 šálku karotky, nakrájené na kolečka
- 1 lžice mirtinu (není nutné)
- 1 lžice soju
- 1/4 lžičky slični
- 1 lžice opražených sezamových semen (na ozdobu)

Lopuch smažte na páru 2 minuty na rozehřátém sezamovém oleji. Poté přisypte nakrájenou karotku a restujte ještě 1 minutu. Přilijte mirtinu, 2 a 1/2 šálku studené vody, zakryjte pokličkou a povaňte na středním plameni 10 minut. Zkontrolujte, jestli přísady jsou zalité dostatečným množstvím vody, než přidáte soju a povaňte ještě 1 minutu. Po odstavení přidejte slični a nechejte 2 minuty odstát. Poddvejte posypané sezamovými semeny.

SALÁT Z ŘEŘICHY A ŠITAKÉ

- 1/2 šálku čerstvých hub šitaké, omytých a pokržených
- 1/2 šálku řeřichy, omyté a posekané
- 1 lžice soju
- 2 lžice dýňových semen (na ozdobu)

Nalijte do hrnce 1/4 šálku vody, přiveďte k varu, poté přidejte houby a vařte 2 min. Přisypte posekanou řeřichu a za občasného míchání vařte znovu 2 minuty. Okořeňte soju a přendejte na mísu. Salát ozdobte dýňovými semeny, která jste předtím potřeli olejem, vložili je do hrnce a restovali 30 vteřin na středním plameni.

Zo studena lisované oleje, jako je například sezamový, si podrží plnou přirozenou chuť.



ROLKY Z KYSANÉHO A ČÍNSKÉHO ZELÍ

- 4 velké listy čínského zelí
- 4 lžice kysaného zelí

Přiveďte pod pokličkou k varu 4 šálky vody. Sundejte poklici a blanšířte po jednom listy čínského zelí, zhruba 30 vteřin každý. Vyjměte a nechte vychladnout. Rozložte listy na plochý povrch vnitřní stranou nahoru. Doprostřed každého listu položte 1 lžici kysaného zelí a srolujte, začněte u košťálu. Jemně vymáčkněte zbytek vody. Podávejte.

RÝŽOVÝ NÁKYP

- 3 a 1/2 šálku předvašené rýže
(70 % drobnozrná, 30 % sladká hnědá)
- 2 a 1/2 šálku vanilkového rýžového mléka
- 1 střední pomeranč
- 1 šálek rozinek
- 1 šálek lískových ořechů, opražených
a nahrubo posekaných
- 3 lžice javorového sirupu
- mletá skořice (na ozdobu)

Smíchejte v hrnci rýži a mléko. Po přivedení k varu, ztlumte plamen a vařte 10–15 minut. Vymáčkněte šťávu z pomeranče, přidejte rozinky, ořívky, pomerančovou kůru a vařte 1 minutu. Před odstavením z ohně přilijte javorový sirup a zamíchejte. Nakonec posypte skořicí a podávejte.

MERUŇKY HUNZA S VANILKOVÝM KRÉMEM

- 32 meruňek hunza
- 1 lžice marantu
- 1/2 citronu
- 2 lžice vanilkového sojového dezertu

Meruňky namoche přes noc v 1 šálku vody. Ráno je přendejte do hrnce i s vodou, zakryte poklici a přiveďte k varu. Poté plamen ztlumte, vařte asi 15–20 minut a nakonec nechte ještě 5 minut odstát. Na každou miskou položte 5 meruňek. Rozmíchejte marantu s 1 lžicí studené vody, přilijte k vývaru z meruňek, ohřejte na silném plameni a nepřetržitě míchejte 2 minuty, než tekutina zhoustne. Na každou porci meruňek nalijte 2 lžice horké tekutiny, ozdobte citronem a vanilkovým dezertem.

ČAJ Z ŠITAKÉ

- 2 středně usušené houby šitaké
- 1/4 lžičky soju

Houby namoche v 1 a 1/2 šálku vody na 10–15 minut. Odřízněte a vyhoďte nohy, kloboučky pokrývejte na plátky a znovu vložte do hrnce s vodou, v níž se namočily. Jakmile voda začne vřít, ztlumte plamen a vařte 5 minut. Po odstavení přidejte soju a nechte 2 minuty odstát. Nakonec čaj sceďte a podávejte.



Větvičky banči jsou relativně alkalické a připravte z nich žaludek klidící uvolňující čaj.

ČAJ Z PRAZENÉ ZELENÉ RÝŽE

- 4 lžičky (2 sáčky) čaje ze zelené opražené rýže

Přiveďte 4 šálky vody k varu a nechte 2 minuty odstát. Vložte čajové listky (5 sáčků) do šálku a přelijte převařenou vodou. Znovu vyčkejte 2 minuty, aby vynikla barva a chuť čaje.

ČAJ BANČA (KUKIČIČA)

- 1 lžice (2 sáčky) banči

Větvičky banči namoche v hrnci se 4 šálky vody. Přiveďte k varu a sundejte z plamene. Nechte 5 minut odstát a podávejte.

DRHNUTÍ POKOŽKY

Velký důraz byste měli klást na péči o pleť, nejviditelnější vrstvu těla, která přichází do přímého kontaktu s vnějším světem. Pokožka hodně vypovídá o tom, jak se cítíte. Dnes, více než dříve, lidé utrácí velké sumy za kosmetické procedury, které jim mají dopomoci vypadat mladě a přitažlivě. Kvalita pleti je jedním z rozhodujících faktorů i při

výběru partnera – primitivní, přece však účinný způsob ověření, zda je někdo vnitřně zdravý či ne.

Pokožka je nejrozsáhlejším orgánem těla a ideální schránkou pro udržení vnitřních tekutin v konstantní teplotě. Prostřednictvím jejího „ekosystému“ se reguluje tělesná teplota a při vystavení slunci je vytvářen vitamin D.

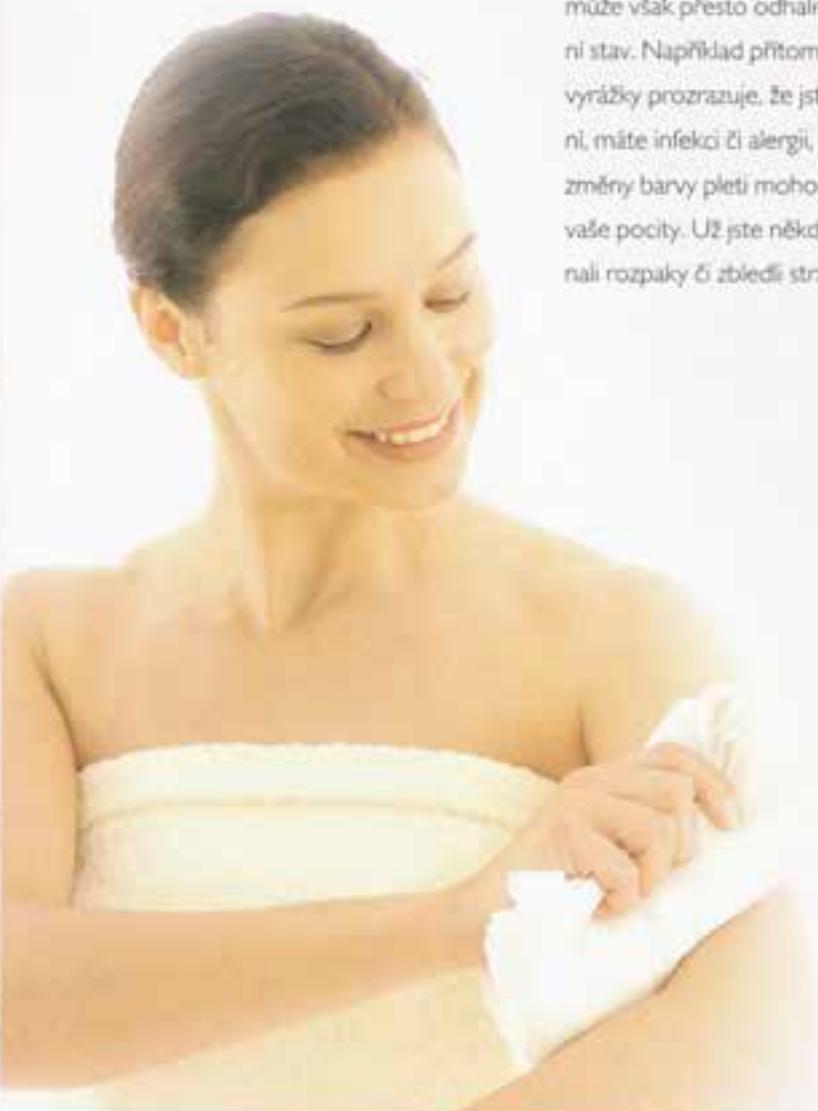
Pokožka ohraničuje fyzické tělo, může však přesto odhalit váš vnitřní stav. Například přítomnost vyrážky prozrazuje, že jste nemocní, máte infekci či alergii, náhlé změny barvy pleti mohou prozradit vaše pocity. Už jste někdy zčervenali rozpaky či zbledli strachem?

Podle tradiční čínské medicíny pokožka, plíce a trávicí systém spolu souvisejí, čím lépe se staráte o svoji pleť, tím snáze si udržíte zdravé plíce a střeva.

Jak pokožka dýchá, pravidelně uvolňuje negativní emocionální energii. Pokud se tento proces

DEVĚT RAD PRO ZDRAVOU PLEŤ

- 1 Drhněte si pokožku 2–3x týdně.
- 2 Omezte použití mýdla.
- 3 Noste oděvy z čisté bavlny, plátna, hedvábí a dalších přírodních materiálů.
- 4 Používejte přírodní kosmetiku.
- 5 V létě vystavujte tělo slunci jen na krátkou dobu.
- 6 Část dne byste měli trávit nazí, aby pleť mohla dýchat.
- 7 Pravidelně vmasírujte do pokožky přírodní olivový, mandlový či jiné tělové oleje.
- 8 Vyhněte se vystavení pokožky škodlivým látkám, jako jsou čisticí prostředky, například při úklidu.
- 9 Vytvořte tělesný kontakt s lidmi, kteří mohou pomoci aktivovat proudění čchi vaší pokožky.



zpomalí či zastaví, nastává zevní tlak, symptom vnitřního stresu a potlačovaných emocí.

„Ekosystém“ vaší pokožky je vyvážený a určený pro odrazení škodlivých vnějších vlivů. Mnoho přípravků do domácnosti obsahuje škodlivé látky, které mohou pleť poškodit zablokováním drenáže a zvyšují tak riziko astmatu či migrén, zatímco některé kosmetické výrobky tlumí přirozenou činnost pórů a znásobují dlouhodobé riziko jejího vysušení a stárnutí.

System vylučování odpadních látek umožňuje eliminaci toxinů póry. Ve spánku jsou pokožkou vylučovány tekutiny a oleje, které na sebe váží škodliviny.

PRÍNOSY

Věřím, že své pleti hodně napomůžete, když ji drhnutím zbavíte špíny. Použijte horkou vlhkou žínku z relativně měkké látky, která umožňuje přitlačit při důkladné masáži. Při přejiždění žínkou tam a zpátky pokožku střídavě napínáte a krabátíte, čímž aktivujete póry, z nichž se stávají malé pumpičky vylučující toxiny. Výhodou této očisty je, že nemusíte použít prostředky, jako je mýdlo, které

STRUKTURA PLETI

Vaše pleť není jen nezbytným oděním těla, je to tvrdě pracující orgán jako srdce, játra a plíce. Skládá se ze čtyř různých vrstev.

Keratinová vrstva, kterou vidíte a dotýkáte se jí, je nejzřetelnější. Skládá se z odumřelých buněk, které chrání jemnější tkáň pod ní. Buňky se neustále obřezují a jsou nahrazovány dalšími, které si razí cestu na povrch.

Epidermis se skládá z živých buněk a obsahuje pigment, který dodává pokožce zabarvení. Tato vrstva je vyživována cévami z pod ní ležící vrstvy dermis.

Dermis, mnohem hustější a pružnější než epidermis, umožňuje pokožce napínat se a pohybovat. V této vrstvě začínají potné žlázy a vlasové váčky (z nichž roste ochlupení), které vedou až na povrch. Najdete zde i nervová zakončení, rozpoznávající horko, chlad a bolest.

Podkožní tkáň je neskrytější a nejchráněnější vrstvou. Obsahuje a uchovává tukové buňky, které vás ochlazují, když je horko, a ohřívají, když je zima. Tuk také pohlcuje šok a ukládá zásobu pohonných látek.

naruší rovnováhu pH. Několik minut drhnutí, spojeného s přejižděním žínky, podporuje krevní oběh. Všimněte si, jak pokožka zarudne při proudění krve do horních kapilár. Aktivuje se tak čchi vašeho těla, odpadní tekutiny jsou vypuzovány lymfatickou soustavou.

Drhnutí pomáhá vylepšení vzhledu, odstraňuje mrtvé kožní buňky,

urychluje obnovu tkáně, zrychluje metabolismus a vylepšuje pružnost pokožky, takže budete méně náchylní k vráskám či povolené kůži. Pokud máte partnera, drhněte si navzájem záda, především páteř odshora dolů, po obou jejích stranách.

DRHNUTÍ HLAVY A TĚLA



Malý bavlněný froté ručník je pro drhnutí ideální.

1. Přeložte jej na polovinu, pak znovu, až získáte dlouhý obdélník. Můžete také použít velkou žinku

RANNÍ DRHNUTÍ

Pokud potřebujete ráno výrazně zvednout energetickou hladinu, začněte drhnutím chodidel a pokračujte po těle vzhůru až k čelu. Stimulujete tak vzhůru směřující čchi, která obecně navozuje pocit povznesení a nadšení. Čchi je poháněna do hlavy, čímž podporuje stimulaci mysli. Nejlepší je vydrhnout tělo hned před nebo po sprše či koupeli.

nebo utěrku na nádobí. Napiňte umyvadlo vodou, která je příliš horká na dotek. Podržte konce ručníku a namočte prostřední část

2. Vyždimejte a suché konce přeložte přes prostředek. Složte na třetiny, abyste mohli látku držet za chladnější přeložené konce a horkou část měli volnou pro

kontakt s pokožkou. Dejte pozor, abyste se neopařili.

Stoupněte si před umyvadlo, položte chodidlo na stoličku nebo na kraj vany a třete si nohu či chodidlo. Nedrhněte pokožku ve vaně či sprše, mohla by vám silně stoupnout teplota a způsobit malátnost nebo mdloby.

■ SIMONOVA RADA

Průměrně trvá drhnutí těla 10–15 minut. Pokud však spěcháte, soustředte se na místa, která mění barvu jen velmi pomalu, nebo vydrhněte jen ruce, chodidla a obličej. Rychlé vydrhnutí konkrétních oblastí je také prospěšné, pokud trpíte výkyvy nálady, návaly deprese, záchvaty vzteku či vytrvalou frustrací. Pro zrychlení oběhu a rychlejší proudění čchi nastrouhejte lžící zázvoru a vymačkejte z něj šťávu do používané vody. Rozbaťte ručník, držte ho za rohy a energeticky si jej přetahujte přes záda.



Drhněte dlouhými, rovnými a nepřetržitými pohyby tam a zpět, dokud pokožka nezačne červenat. Některé části těla nemusejí při prvních několika drhnutích změnit barvu. Tak poznáte místa se špatným povrchovým oběhem krve, proto se jim věnujte tím více. Po několika terapiích by měla pokožka začít červenat rovnoměrně.

3. Pokračujte v drhnutí lymfatických uzlin v podpaží. Buďte pečliví, podpořte tak vyúčování toxinů lymfatickou soustavou. Předejděte tomu, aby se kůže při drhnutí pohybovala přes kosti tak, že jí v těchto místech napnete. Osušte se čistým ručníkem.

4. Dopřejte si celkovou přirozenou automasáž aromatickým olejem.



POZOR Pokud máte nějaké otoky, výrůstky či ekzém, citlivou pleť nebo jiné dermatologické potíže, konzultujte nejprve drhnutí pokožky s lékařem. Je však také možné, že drhnutí nepostížených partií postupně pozitivně ovlivní oblasti postižené.

VEČERNÍ DRHNUTÍ

Pokud toužíte po klidném nočním spánku, vydrhněte si pokožku těsně před ulehnutím. Začněte drhnutím čela a pokračujte dolů až k chodidlům. Takový plynulý pohyb odvede čchi dolů a podpoří proudění z hlavy do nohou, což přináší zklidnění mysli, které přispívá ke klidnému usínání.

OBLÉKÁNÍ A BARVY

PROSTŘEDÍ

PRACOVNÍ RESPEKT

Noste do práce těsně padnoucí oděv ostrých linií, pokud chcete táhnout čchi směrem vzhůru a zachovat si bdělou mysl a inspiraci.



Všechno, co nosíte na sobě nebo se dotýká vaší pokožky, vstupuje za hranice vašeho vnějšího energetického pole, a protože se mísí s vnitřní čchi, ovlivňuje i vaše myšlenky a nálady. Totéž platí pro některý nábytek, materiál ložního prádla a čalounění a předměty, s nímž přicházíte do styku v práci. Proto se snažte kupovat prádlo a věci z materiálů, které vaši náladu ovlivní pozitivně.

Zvláště se věnujte oblečení, které je v přímém kontaktu s pokožkou, protože ovlivní vaši čchi. Svrchní oděvy, jako jsou saka a kabáty, mají na vnitřní čchi menší vliv. Syntetická vlákna budou narušovat přirozený tok čchi v těle a přidávat vlastní statický elektrický náboj vašemu energetickému poli. Čistá bavlna, plátno, hedvábí a vlna vaši čchi podpoří, zatímco tkaná bavlna je vhodná, pokud chcete, aby vaše tělo snadněji dýchalo a čchi měla větší volnost pohybu.

Tlusté vlněné svetry zpomalují pohyb čchi, zatímco upnuté kožené oděvy jej zrychlují. Čím je látka lesklejší, tím více podporuje rychlý oběh čchi tělem, zvyšuje čilost a hladinu aktivity.

Barvy oblečení také přispívají k vašim pocitům a působení navenek. Různé barvy ovlivňují, jak se světlo odráží od povrchu vnějšího energetického pole a tím i způsob, jakým vaše vnitřní čchi pulzuje. Změna barvy oděvu může nastolit změny vnější čchi, které pomalu proniknou do vnitřní čchi a jemně změní vaše pocity.

Střih či styl oblečení také ovlivňují náladu. Svislé pruhy, záhyby a nařasení zvyšují svislý tok čchi, takže vypadáte vyšší, což přispívá ke zvýšení sebejistoty. Vodorovné linie vás udržují ve spojení se zemí a oblohou. Opasky a vodorovné pruhy šíří čchi ven a udržují vás ve spojení se světem.

Čím volnější oděv, tím lépe může čchi proudit a najít si v těle přirozenou cestu. Dobrým příkladem jsou velké volné kazaky a noční košile. Volné oblečení uvolňuje uvězněnou čchi, takže můžete ve svém okolí najít harmonii. Upnuté oblečení s ostrými puky podporuje rychlejší tok čchi.

To, co nosíte na sobě, vstřebává část vnitřní čchi, kterou vyzařujete ven. Oblečení z předešlého dne si podrží část věčejší čchi. Zvláště pokud se cítíte sklíčeně, je důležité převléknout do čistého oblečení, které vám přinese novou a energii nabitou čchi a pozvedne náladu. Při sušení venku na vzduchu (zvláště ve slunné jasné dny) nasbírá prádlo čerstvou přírodní obklopující čchi, která vás oživí a občerství, jakmile si je obléknete. Stejně oblečení si můžete zvolit vícekrát po sobě, pokud obsahuje šťastnou a pozitivní čchi – dokáže vám pozvednout náladu, např. šťastná kravata, sako či svetr. Část čchi vám milého člověka můžete načerpat, když si půjčíte jeho oblečení. Například při spaní v jeho tričku bude během noci vaše vnitřní čchi reagovat s čchi vašeho partnera.

OBLEČENÍM K ÚSPĚCHU

Vylepšete své šance na úspěch pečlivým zvážením, jaký druh čchi chcete vyzařovat, a podle toho si zvolte oblečení. Pokud vás čeká důležitá schůzka, váš oděv ovlivní dojem kolegů a také vaše vlastní vystupování. Necítíte-li se sebejistě, zvolte oblečení se svislými proužky či nařasením pro zvýšení vzhůru směřující čchi. Jasné barvy a lesklé materiály, z nichž jsou zhotoveny boty, opasky a jiné doplňky, zrychlují proudění okolní čchi, vyvolávají čilost a připravenost.

V případě, že si velký počet lidí vezme najednou stejné oblečení (např. uniformu), všichni zažijí podobný vliv na vnější čchi a budou cítit, že mají cosi společného. Dokonce i v běžné kanceláři, kde není žádný „oficiální“ kodex oblékání, vytvářejí lidé v podobném oblečení (např. obleky a kravaty) dojem pospolitosti, který podporuje týmovou práci. Protože si obvykle vybírají oblečení sami, jejich vzezření vyjadřuje, jací jsou. Tento princip je ověřen u různých profesí: např. ve sféře médií a inzerce se vysoce cení stylovost a originalita, oblečení stavbařů je funkční a praktické.

Na následujících stranách vám ukáží, jak zvýšit šance na úspěch volbou vhodného oblečení pro různé příležitosti, s ohledem na barvu, střih, styl a materiál.

LEŽERNÍ STYL

Volné pohodlné sportovní oblečení by bylo vhodné i pro určitě práce, protože podporuje pohyb čchi mezi vašim tělem a okolím.



BÍLÁ

Když si vezmete oblek bílé barvy, odráží světlo, takže se cítíte nedotknutelní, nad věcí a jedineční. Ideální, pokud chcete zůstat stranou všeho a méně podléhat vlivům okolí. Bílá napomáhá k dosažení duchovna, objektivitu a rozhodnosti. Zvolte ji, pokud chcete udělat čistý, soběstačný dojem. Navíc se dobře kombinuje s ostatními barvami.

ČERNÁ

Pohlcuje vlny světla a usnadňuje vaši vnější čchi nasávat energii z vnějších zdrojů. Podporuje pocity začlenění. Zvolte ji, pokud chcete zapadnout do kolektivu a být přijati. Neodráží světlo, proto obecně není agresivní, avšak působí nečitlivě. Můžete zvolit celý oblek černý, lepší však je přidat ještě nějakou barvu.

FIALOVÁ

Pokud je výrazná, pomáhá čchi vyzařovat ven, čímž usnadňuje sebevyjádření a získání pozornosti. Zvolte tuto barvu, když potřebujete zaplnit prostor vaší emocionální čchi. Je vhodná pro společenské příležitosti, nebo pokud chcete vyniknout v davu. Abyste dosáhli působivého vstupu, kombinujte ji se žlutou.

ČERVENÁ

Víří čchi, dělá ji aktivnější a rychleji proudící. Čím výraznější odstín, tím silnější účinek. Světle červená či růžová podporují hravost a hledání rozkoší. Červená pomáhá přitáhnout pozornost a vzbudit dojem. V růžové budete vypadat romanticky a zábavně. Použijte zářivě červenou, pokud chcete vydráždit potenciální milence.

ORANŽOVÁ

Pohání proudění čchi bezpečným způsobem, takže můžete smysluplně překonávat překážky. Čím sytější odstín, tím silnější vliv. Zvolte tuto barvu, když chcete vyvolat vřelý vyrovnaný dojem a válnout ostatní do svého života. Obecně ji noste jen menším dílem, abyste nevypadali tak dominantně.

ŽLUTÁ

Udržuje harmonický tok čchi, tudíž podporuje kompromisy a vaši schopnost vyjednávat. Působí zářivě a slunečně, ne však příliš silně. Je dobrá pro týmovou práci. Kombinujte ji s ostatními barvami pro zvýšení harmonie.

HNĚDÁ

Zpomaluje a ztěžuje čchi. Ideální, pokud se chcete cítit ukotveně, prakticky, metodicky a vyrovnaně, aniž byste věci uspěchali. Budete vnímáni jako spolehliví, laskaví, soucitní a nápomocní lidé.

ZELENÁ

Zářivé odstíny této barvy osvěžují vzhůru směřující čchi a vyvolávají nadšení, zatímco tmavší smaragdové budí dojem jistoty, klidu a zřetelosti. Zvolte vždy správný odstín.

MODRÁ

Rozšiřuje vaše vnější energetické pole, které se otevírá novým obzorům. Tmavší odstíny jsou zdrcenivější, světlejší jsou vhodné pro kreativitu a představivost. Budete vypadat pohodově a přátelsky, nebo jako někdo, kdo si rád podisktuje o velkých myšlenkách. Dobře se doplňuje s výraznějšími barvami pro vyrovnaný vzhled.

Tento barevný kruh feng šuej ukazuje, s čím jsou konkrétní barvy spojovány.



DRUHY MATERIÁLŮ

BAVLNA

Ideální všestranný materiál, který je prodyšný a má na čchi neutrální vliv. Dávejte jí přednost, pokud se oblečení přímo dotýká pokožky.

PLÁTNO

Má osvěžující vliv na čchi a urychluje její pohyb.

HEDVÁBÍ

Zrychluje proudění čchi. Čím je lesklejší, tím rychleji bude cirkulovat okolní energie. Je vhodné, pokud chcete vyniknout a cítit se stimulovaně.

VLNA

Zpomaluje čchi a pomáhá klidným a uvolněným pocitům. Protože neumožňuje vnitřní čchi „dobře dýchat“, je vhodná pro udržení energie, ne však pro spojení s vnější okolní čchi.

KŮŽE

Zásadní materiál pro oživení čchi, jeho lesklý povrch zrychluje pohyb této energie. Může také odrážet čchi od vás, takže budete osamělí.

KOV

Vhodný pro šperky a doplňky, protože soustředí a odráží vnitřní čchi všemi směry a vytváří kolem nositele dojem intenzivní aktivity.



VOLTE OBLEČENÍ PODLE NÁLADY

Jedním z nejrychlejších způsobů změny nálady je oblečení nových čistých šatů, které osvěží vaši vnější čchi. Když přijdete z práce domů, převlékněte se z unaveného pracovního oblečení, dejte si rychlou sprchu a vezměte si jiné, abyste se zbavili stresu a potíží a odpočali si v náručí domova. Pokud toužíte po vzrušujícím společenském životě mimo pracovní dobu, zaplňte si diář příležitostmi, které vyžadují zvláštní oblečení: opera, balet, divadlo, večere v elegantní restauraci, to vše jsou oprávněné výmluvy pro oblečení nejlepších šatů. Pokud se připravíte, pomůže to i vaši čchi; přidejte výrazné barvy a lesklé materiály či doplňky (jako je hedvábí a šperky), vaše vnitřní čchi nabere rychlost a vy se stanete duší večírku.



TAI ČI

Původ tai čí spadá o 3000 let zpět do Číny. Toto přínosné a mnohostranné umění se velmi pravděpodobně vyvíjelo jako série terapeutického protahování pro udržení zdraví, léčení nemocí a pozdržení dopadu stáří. Ústředním principem tai čí je přesvědčení, že mů-

žete rozšiřovat své energetické pole čchi a užít dosahu jeho vlivu ke svému prospěchu a obraně, či jim léčit druhé.

Tai čí protíná silný prvek bojového umění, založený na myšlence, že vlastní čchi a fyzickou pružnost můžete využít jako odpověď

na útok, nebo protivníkovu sílu obrátit proti němu. Pomocí různých technik dosáhnete uvolnění, pružnosti a klidu, takže dokážete přesměrovat sílu namířenou proti sobě a použít ji k vlastnímu prospěchu.

Dnešní tai čí je vesměs založeno na sestavě Jang. Jde o sérii širokých pohybů, které pomáhají posilovat a rozvádět čchi v těle. Tyto pohyby je třeba provádět pomalu, abyste je díky cviku zdokonalili a mobilizovali tak svou čchi. Tai čí můžete cvičit o samotě nebo s partnerem, tak se oba naučíte novým způsobům vzájemného působení. Pokud vás tai čí skutečně zaujme, přihlaste se do kurzů, v nichž se vyučuje úplná sestava Jang.

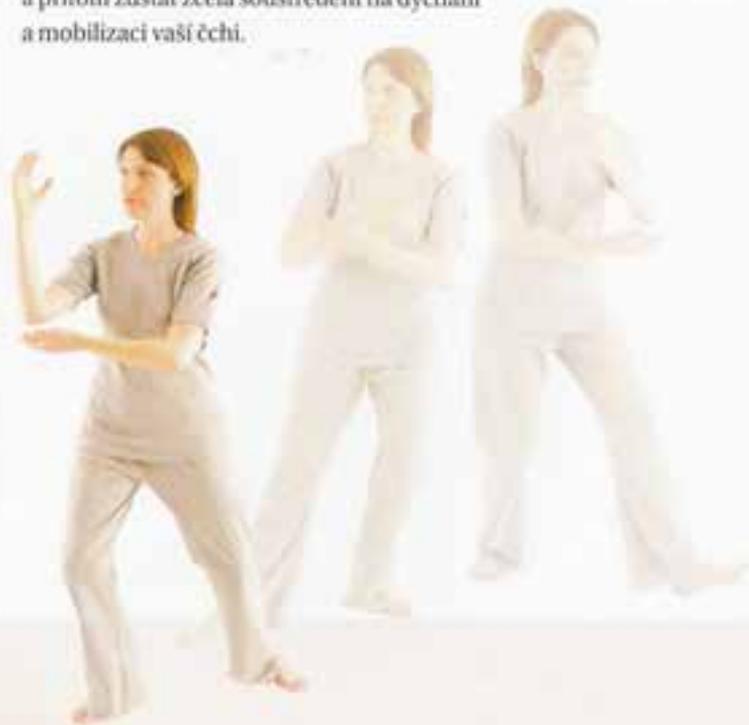
Když tai čí zkusíte poprvé, vykonávat vše velmi pomalu vám může připadat divné. Dejte si za úkol přizpůsobit se jiné frekvenci, abyste vytvořili kvalitní čas a prostor pro náležité procítění cvičení tai čí. Při hektickém životním stylu to může být obtížné, ale cvičit každý den je velice přínosné.

Zaujměte pozici s nohama přesně na šíři ramen od sebe a jednu předsuňte dopředu. V této poloze

MISKA POD LOKTEM

Jeden z běžných pohybů v tai čí je držet dlaň jedné ruky obrácenou vzhůru a utvořit z ní misku pod loktem druhé paže. Není třeba skutečný dotek, přijměte tento pohyb jako energetickou podporu. Stůjte vyváženě na chodidlech a začněte pohybovat volnou paží v ochranném gestu, které využívá předloktí pro odrazení energie, přicházející k vám. Změňte pozice rukou a dál je střídějte.

Na začátku budete potřebovat veškeré soustředění k tomu, abyste pohybovali celým tělem správně. Cílem je dosáhnout takové rovnováhy a povědomí, abyste mohli volně provádět fyzické pohyby a přitom zůstat zcela soustředění na dýchání a mobilizaci vaší čchi.



procvičujte přenášení váhy z jednoho chodidla na druhé.

Ponechte si třetinu váhy na jednom chodidle, druhé dvě na druhém a pokračujte. Snižte těžiště pohodlným pokrčením kolen a dýchejte zhluboka do břicha. Když měníte pozici nohou, udržujte minimální kontakt se zemí, dotýkejte se jí co možná nejméně.

Než se pustíte do tai čí, najděte si dostatečně velký prostor, kde se můžete pohybovat beze strachu, že se uhodíte nebo něco rozbijete. V Číně se tato forma fyzické meditace praktikuje veřejně v městských parcích časné ráno. Tai čí se obvykle provádí venku, aby tělo bylo maximálně vystaveno živlům, jejichž čchi celý postup umocňuje.

DRŽENÍ MÍČE

Jedním z klíčových vizualizačních cvičení v tai čí je představa, že držíte velký balon, což vyvolává lokalizovaný pocit čchi mezi rukama (viz str. 32). Zvolte si stanoviště a začněte si „hrát“ s touto energií, jako by nabrala tvar míče.

Začněte tím, že jednu ruku dáte nad druhou, dlaně směřují k sobě. Změňte pozici paží, dlaně zůstávají otočené k sobě. Přitom se snažte udržet lehce magnetický pocit čchi mezi dlaněmi.

Jakmile zvládnete pohyb rukama bez obtíží, začnete zapojovat i zbytek těla. Pomalu se otáčejte a ohýbejte, přitom přenášejte váhu dozadu a dopředu. Stále si uvědomujte svůj dech.

Na začátku držte lokty u boků, aby každý pohyb vycházel z centra čchi pod vašim pupkem. Přitahujte spodní dlaně, která je ohnutá do „misky“, proti horní dlaně a zpět k tomuto místu, abyste pohybům dodali sílu. Představujte si, že dlaně nabíráte čchi a vysíláte ji do druhé ruky.

Zkuste spodní rukou zatlačit směrem ven, od sebe. Představujte si, že horní dlaně odkláníte čchi na jednu stranu, přičemž ponecháváte prostor, do něhož můžete spodní rukou tlačit svou vlastní čchi.



TAI ČI VE DVOJICI

Podle mých zkušeností cvičení ve dvojicích pomáhá vám a vašemu partnerovi rozvíjet mimoverbální způsoby komunikace a působení, protože se oba naučíte důvěřovat druhému.

Začněte vyvoláním čchi mezi rukama (viz str. 32), pak se pusťte do cviků, které můžete dělat sami. Až budete připravení a zahřátí, zač-

něte cvičit s partnerem. Najděte si dostatek prostoru, nejlepší je prázdná místnost či park.

KONTAKTNÍ CVIČENÍ

Cílem tohoto cvičení je udržet kontakt s partnerem navzdory pohybům, které mohou být rušivé či rozptylující. Partneři se před zaujetím pozic tai čhi

musejí postavit naproti sobě. Rozhodněte, kdo bude vést a kdo následovat. Vůdce začne tím, že napřáhne ruku a nechá druhého, aby se jí zlehka dotkl. Může také pomalu pohybovat rukama kolem



sebe, přičemž partner se snaží zůstat po celou dobu v lehkém kontaktu. Buďte co nejpružnější a pohybujte se s vedoucím partnerem, kamkoli vás vede. Skutečným cílem je cvičit, aniž byste ztratili soustředění, proto se musíte naučit pohybovat nohama při zaujímání pozice, s těžištěm pevně mezi nimi. Abyste neztratili rovnováhu, vždy nechávejte třetinu váhy na jedné noze a dvě třetiny na druhé.

Vůdce začne prostými pohyby, které povzbudí následovníka pohybovat se dopředu a dozadu. Až oba získáte jistotu v pohybech a jeden v druhém, vůdce může pohyb zrychlit k zjištění tempa, při kterém partner buďto přeruší kontakt, nebo ztratí rovnováhu. Protože nejde o soutěž, ale spíše o jemnou výuku důvěry, ničeho nedosáhnete, pokud se vůdce pokusí o cokoli pro partnera zjevně příliš těžkého. Až bude řada na vás převzít iniciativu, představte si, že natahujete elastický pás až na hranici možností, ale tak, aby nepraskl. Po prvním kole si vyměňte role a začněte znovu. Cvičení ve dvojici by vás mělo povzbudit k přemýšlení, jak dojde ke ztrátě kontaktu

NAUČIT SE USTOUPIT

Schopnost vzdát se za určitých okolností a v pravý okamžik velení je pro život zásadní lekce. Vědět, kdy ustoupit, a udělat to tak, že druhá osoba přitom ztratí kontrolu nad vlastní čchi, je fascinujícím dílem skutečného mistra. Když má na vás, například, někdo zlost, můžete jej odzbrojit jednoduše tím, že se omluvíte ve správnou chvíli. Jakmile rozptýlíte počáteční zlost, můžete zvolit konstruktivnější diskusi a vyhnout se konfliktu.

Sehnout se před něčí očividnou silou, ať už fyzickou či psychickou, možná nevypadá zrovna odvážně, ale takový čin může působit mnohem mocněji než verbální či fyzický útok. Ten, kdo silně vysílá svou vnitřní čchi, je snadno zranitelný a může ji rychle ztratit, zatímco člověk, který ví, jak a kdy ustoupit, se vyhne konfrontaci a udrží si zásadní čchi. Neustále ustupovat ovšem také není odpověď. Zvolte správnou chvíli. Nasloucháním řeči těla a vycitěním přítomnosti partnerovy čchi se naučíte odhadnout bod, kdy se chystá pohnout. Nejúčinnější je, když dokážete odhadnout protivníkovy pohyby a dopředu poznat, co udělá v příští vteřině.

a rovnováhy. Jakmile označíte důvody, pracujte samostatně a zdokonalujte pohyby, které vás příliš natahují.

Až budete jistější, následovník může zavřít oči nebo si je zavázat, aby se snáze soustředil na dýchání a pohyb čchi. Uvolněte se co nejvíce a představujte si, že udržujete kontakt svým břichem a ruce jsou jen jeho prodloužením, což vám pomůže snížit těžiště a udržet rovnováhu.

TLAK RUKOU

Toto cvičení vám umožní procvičit a rozvinout základní postoj. Stůjte s nohama na šíři ramen od sebe. Vysunutě chodidlo ukazuje přímo dopředu, zadní je k němu pod úhlem. Šíře uší strany tohoto obdélníkového postavení by měla zhruba odpovídat šíři vašich boků.

Tyto jemné výpady se používají pro zostření soustředění obou partnerů. Většinu času si oba střídavě vyměňují tlak a soustředí se na postoj, paže mají uvolněné a stále si uvědomují své dýchání.

Pracujte na rozvoji potřebné intuice a smyslu pro načasování, abyste odhadli nebo poznali, kdy se váš partner chystá zatlačit. Zkoušejte pohyb předejit tak, aby zatlačil do vakua a riskoval tím ztrátou rovnováhy. Naučte se ustoupit tak, aby se protivníková síla stala jeho slabostí, což je základní princip tai čí.

Postavte se proti partnerovi. Oba budete muset předsunout stejnou nohu (např. levou). Napřáhnete ruce před sebe, dlaně-

mi se dotkněte partnerových. Jeden z vás začne tlačit vpřed. Přesuňte váhu nad přední nohu a pokrčte její koleno. Váš partner by měl přesunout váhu na zadní nohu a pak zatlačení vrátit, takže se oba budete pohybovat dopředu a dozadu. Cílem je stáhnout se dostatečně rychle, aby musel partner vyvinout jen minimální tlak.

Snažte se sladit dýchání s pohyby, dopředu se pohybujte při vydechu.

Jakmile si na partnerův tlak zvyknete, vyzkoušejte jeho soustředění

a udělejte krok zpět, přesně v okamžiku, kdy zatlačí. Pokud je dostatečně soustředěný, budou pro něj pohyby vpřed a udržení tlaku lehké, v opačném případě ztratí kontakt a klopýtne. Můžete také zkusit vykročit vpřed, když tlačíte, abyste zjistili, jestli partner ustoupí a udrží přítom kontakt.

■ SIMONOVA RADA

Pro protažení meridiánu močového měchýře a rozvinutí mimoverbálních způsobů komunikace a důvěry druhému člověku si sedněte k partnerovi zády. Jeden z vás má nohy rovně natažené před sebou, druhý je má pokrčené, kolena u hrudi. Propleťte navzájem paže v loktech. Partner

s pokrčenými koleny musí zatlačit ve stejné chvíli, kdy se partner s rovnými nohama předkloní, a pokračuje v tlaku, dokud partnera nepoloží na záda. Ten, kdo je nahoře, se musí uvolnit. Střídejte se, abyste se oba správně protáhli. Cvik nezkoušejte, pokud měl jeden z vás někdy poraněnou páteř, či trpí na bolavá a ztuhlá záda.



ZAKLÁNĚNÍ

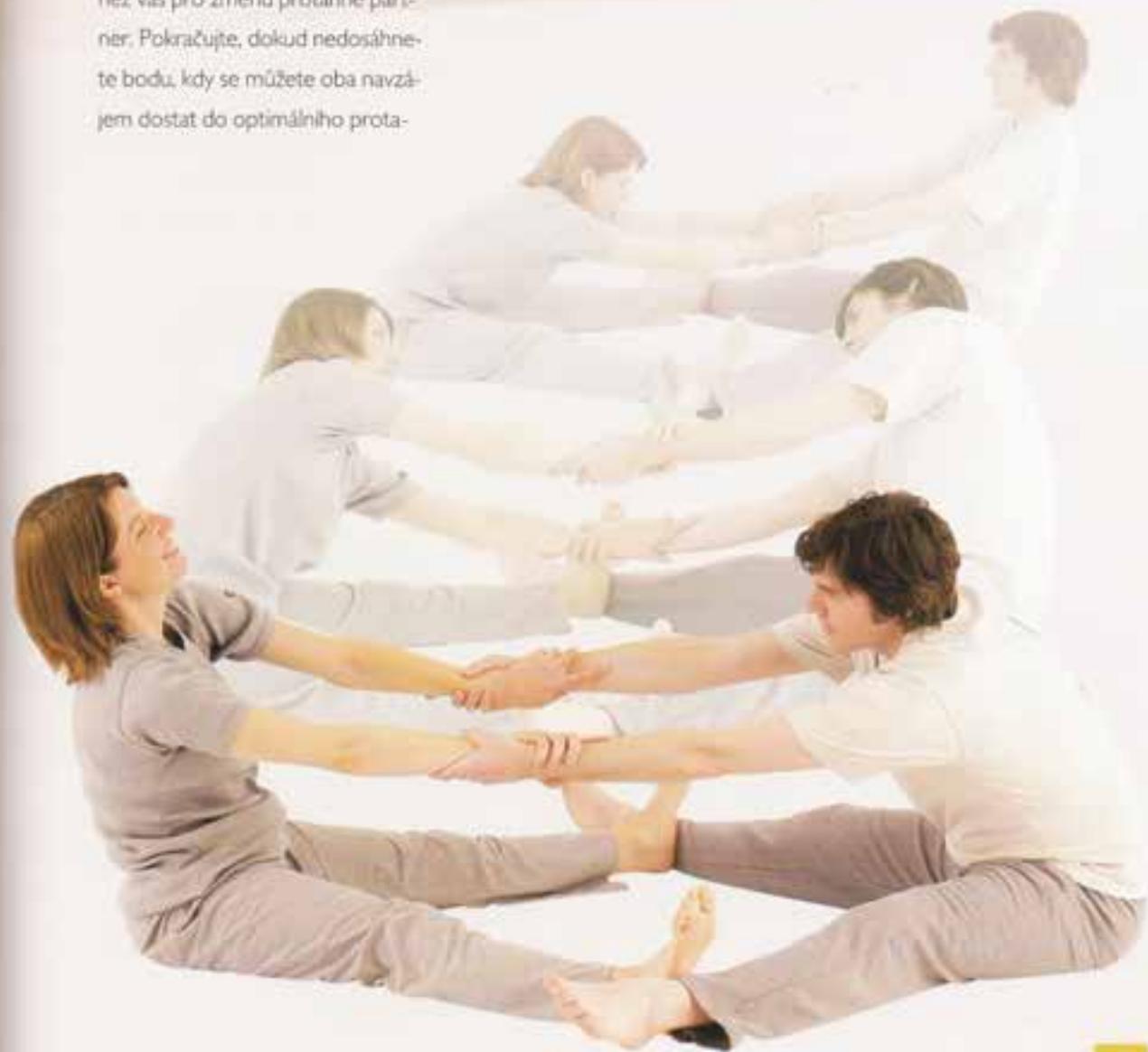
Posadte se naproti sobě s nohama co nejdál od sebe, vaše chodidla se dotýkají. Pokud je jeden z vás výrazně vyšší, může si ten menší opřít chodidla o vnitřní část partnerových nohou. Předkloníte se a chyťte se navzájem za zápěstí. Střídejte se v zaklánění a tudíž protahování partnera, pak se uvolněte, než vás pro změnu protáhne partner. Pokračujte, dokud nedosáhnete bodu, kdy se můžete oba navzájem dostat do optimálního prota-

žení. Dýchejte společně pro zesílení spojení.

Přidejte další pohyb tak, že začnete kroužit horní částí těla, čímž se vždy protáhnete, když bude jeden z vás v záklonu. Opakujte i opačným směrem. Tento pohyb uvolňuje čchi z meridiánů sleziny, jater a ledvin, čímž podporuje vzpruhu organismu.

■ SIMONOVA RADA

Cvičení ve dvojici pomáhá komunikovat prostřednictvím těla a reagovat na energetické pole partnerovy čchi. Taková cvičení jsou zábavná a účinná a posunou vás dále na cestě tai čí.



AKUPRESURNÍ BODY K DOSAŽENÍ ENERGIÍ A UVOLNĚNÍ

AKUPRESURA



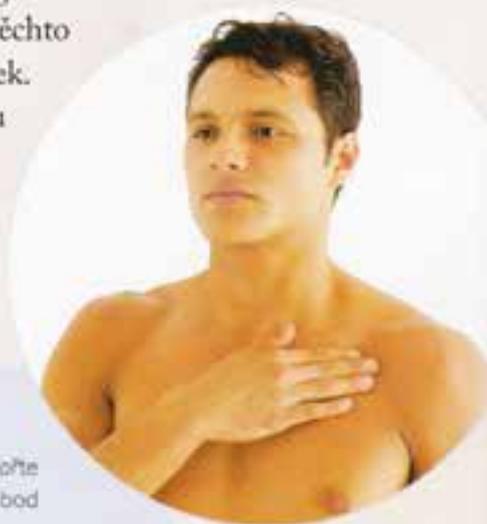
Poznat umístění vybraných akupresurních bodů (cubo) vám může pomoci k nápravě nerovnováhy čchi v těle prostřednictvím ruční masáže. Tyto body nikdy nezklamou účinkem na obnovení vnitřní a vnější harmonie. Podle potřeby můžete akupresurní body využít pro zvýšení hladiny energie, když jste unavení, či ztlumit svou vitalitu, pokud potřebujete spát nebo odpočívat.

Cubo jsou samoregulační jednotky, teoreticky není možné omylem je stimulovat příliš. Nemusíte se bát aktivovat konkrétní body v konkrétních situacích. Ať už si budete počínat jakkoli, obecně vždy dosáhnete zlepšení. Níže uvádím seznam užitečných cubo, doplněný podrobným vysvětlením, jak je najít a „zapnout“. Všechny tyto body také dobře reagují na moxaci (viz str. 96–97). Pokud máte pocit, že potřebujete doplnit energii formou žáru, stimulujte aktivitu čchi v těchto bodech pomocí moxových tyčinek. Nechejte je doutnat nad danou oblastí pro uvolnění místní čchi.

CENTRÁLNÍ SÝPKA: PLÍCE I

(pro otevření hrudi)

Ochmatejte prsty klíční kost. Asi v polovině najdete malou prohlubeň. Plíce I leží čtyři prsty pod touto jamkou. Nejjednoduší je položit prst druhé ruky těsně pod prostředek klíční kosti. Podívejte se, kde leží váš malíček. Zabořte do tohoto místa palec a pohybuje jím, dokud nenajdete citlivé místo. Tento bod není snadné stisknout, leplí pro vás bude lehnout si na záda a požádat partnera, aby jej zmáčká sám. Tím by se vám měla pročistit hrud a umožnit tak hlubší dýchání. Pokud jste sami, položte paži šikmo přes hrudník a zatlačte na bod palcem. Pak poklepejte na hrudník volnou pěstí pro uvolnění zbytku uvězněné čchi.



ZADNÍ POTŮČEK: TENKÉ STŘEVO 3

(pro posílení břicha)

Najděte kost na malíkové hraně, která vede od malíku k zápěstí. V půlce nahmatáte vybouleninu. Stiskněte ji a přežďožte po ní palcem, abyste našli přesné místo. Jakmile je odhalíte, vdechněte do něj čchi. Dál hledejte nejlepší úhel, udržujte tlak na nejcitlivějším místě. Všechny akupresurní body na ruce jsou výhodné, protože je můžete kdykoli ošetřit, aniž byste budili pozornost. Tento cubo vysílá více čchi do paží a pomáhá uvolnit napětí v ramenou.



VYVĚRAJÍCÍ PRAMEN: LEDVINY 1

(pro zvýšení vitality)

Posaďte se a položte si chodidlo přes druhou nohu. Když je ohnete, všimnete si silné rýhy, která se táhne prostředkem. Jeďte po ní palcem, dokud nedosáhnete čisti klenby nejbližší středu. Hluboce zatlačte a přežďožte tam a zpátky. Blíže k prstům byste měli ucítit kost, těsně před ní leží cubo. Pomalu a důrazně tlačte, dokud neucítíte tupou bolest. Vdechněte do cubo čchi. Tento bod se nejvíce uvolňuje, pokud vám jej stimuluje partner. Posaďte se spolu na pohovku a dejte si chodidla navzájem do klína. Jste připraveni k reciproční masáži. Masírujte bod, dokud oba neucítíte teplo, šířící se dolní částí zad.



TŘI MÍLE NA NOZE: ŽALUDEK 36

(pro posílení žaludku a nohou)

Ohněte koleno v úhlu 90°. Položte pod něj protější ruku, palec ze spodní strany kolene. Ostatními prsty uchopte lýtko zepředu. Všechny prsty, zatímco dále svíráte zadní část lýtko palcem, zatlačte do rýhy hříd za hlavní holení kostí. Tam najdete cubo Žaludek 36. Pokud na něj zatlačíte, měli byste jej cítit jako modřinu. Zatlačte a vdechněte do něj čchi, abyste se zbavili žaludečních křečí a zvýšili čchi v nohách.



PRAMEN NA JANTAROVÉ STRANĚ KOPCE: ZLUČNÍK 34

(pro posílení kolena)

Posaďte se a pokrčte nohu v úhlu 90°. Nahmatejte spodní část česky a jedte prstem po vnější straně, dokud nenajdete koštatou propadlinu. Zmáčkněte a vedte tlak dolů proti okraji kosti. Je dost těžké najít místo, které silně reaguje, proto budete možná muset nohou trochu pohnout, abyste k němu získali přístup. Při mačkání tohoto cubo si představujte, že vdechujete čchi přímo do česky. Pokud vydržíte masírovat tento bod, postupně si posílíte kolena.

**BŘIŠNÍ ČAKRA: DRÁHA POČETÍ 6**

(pro vylepšení trávení)

Dráha početí 6 leží dva prsty pod pupkem. Položte ukazováček hned pod něj, prostředníček leží na cubo. Pravděpodobně neucítíte žádnou bolest či citlivost. Pomalu palcem zpracováváte bod zároveň s dlouhými výdechy, čímž postupně šířte teplo v dané oblasti. Když jste unavení, tento cubo dobře reaguje na mokaci či láhev s horkou vodou. Výsledky jsou okamžité, přinesou vám kvalitní a osvěžující noční spánek.

**KŘÍŽOVÁ ČAKRA: DRÁHA POČETÍ 12**

(pro uvolnění žaludku)

Položte ukazováček na pupek a jedte palcem ke středu břicha, dokud nedosáhnete kosti spodního žebra. Uprostřed leží Dráha početí 12. Prsty ji jemně stiskněte a držte po dobu dlouhého pomalého výdechu. Představujte si, že vypouštíte neklidnou čchi ze spodní části žaludku, abyste byli klidnější a zlepšili si trávení.



SRDEČNÍ ČAKRA: DRÁHA POČETÍ 17

(pro zklidnění tepu)

Tento bod leží uprostřed linky, která by se dala narysovat mezi bradavkami. Nejlépe tento cubo najdete, když si lehnete na záda a uvolníte hrudník. Zatiačte na prsní kost a přežijte prostředníkem nahoru a dolů, až najdete citlivé místo. Tento cubo je obzvláště citlivý, proto postupujte jemně. Prostředníkem vyvířte tlak a představte si, jak z místa vyzařuje čchi a naplňuje vám hrudník. Spojte s vizualizací, pokud je váš život příliš hektický a cítíte narůstání stresu.



POHOŘÍ KUNLUN: MOČOVÝ MĚCHÝŘ 60

(pro zklidnění napětí v zádech)

Najděte zadní žilist kotníku a přitiskněte palec mezi ni a Achillovu šlachu. Lehce tlačte ke kosti a hledejte citlivé místo, které značí Močový měchýř 60. Když do něj vdechujete čchi, představte si, že stahujete energii ze zad a vypuzujete všechno napětí. Tento cubo je ideální pro stažení čchi do nohou, když je příliš koncentrovaná v hlavě, nebo pokud máte ztuhlou šíji, záda či nohy v důsledku stresu.



SETKÁNÍ TŘÍ JIN: SLEZINA 6

(pro vitalitu v nohách)

Vyhněte se manipulaci s tímto cubo v době těhotenství, protože zesiluje stahy a mohl by vyvolat předčasný porod. Položte palec těsně nad vnitřní kotník. Podívejte se, kde leží váš ukazovák. Slezina 6 by se měla nacházet přímo pod ním, těsně nad hlezerní kostí. Stiskněte místo palcem a přežijte jím nahoru a dolů, dokud nenajdete místo, které vystřeluje ostrou bolest. Pomalu zpracováváte a soustřeďte se na pohyb čchi nohama vzhůru. Masáž tohoto cubo pomáhá ke zmírnění neklidu či menstruačních obtíží, přivádí více čchi do nohou.



ČCHI-KUNG

Podle mých zkušeností čínský systém cviků, známý jako čchi-kung, přivádí vnitřní čchi do harmonie s celým vaším energetickým polem. Podporuje tělo k vyvinutí vlastních spontánních pohybů k přerozdělení, vypuzení či vstřebání čchi a nastoluje rovnováhu. Nejpodstatnější přitom je, že vaše podvědomí instinktivně rozpozná,

co tělo potřebuje. Pokud se tedy dostanete do stavu, kdy se podvědomí ujme slova, umožníte tělu přimnout nutná opatření.

Při tomto cviku byste měli být bosí a ve volném bavlněném oblečení. Počáteční pohyby jsou zaměřeny na pohybování určitou částí těla bez používání příslušných svalů. To vám pomůže uvolnit se

a povzbudit tělo k pohybu bez vyvíjení úsilí. Je důležité najít si partnera či mistra, kterému důvěřujete a s nímž se vám bude dobře spolupracovat, aby mohl zkontrolovat, jestli se skutečně pohybujete naprosto bez vědomých povelů.

POHUPOVÁNÍ PAŽÍ A NOHOU

Postavte se s nohama na šíři ramen od sebe. Pokrčte kolena a začněte otáčet boky tak, že se houpete na patě toho chodidla, k němuž se obracíte. Nechejte paže uvolněné, aby se kývaly a pleskaly vám o boky, když měníte směr pohybu. Vaše tělo se pohybuje tak, aby vznikla co největší hybná síla. Jakmile cvík

zvládnete, při výdechu dýchejte čchi do paží. Takto cvičte pravidelně, abyste si uvolnili paže.

Poté začněte pohupovat pažemi dopředu a dozadu jako při lyžování. Abyste zvětšili rozsah pohupování, pokrčujte a narovnávejte kolena tak dlouho, až vám paže budou kroužit kolem ramen. Pokračujte, dokud nezískáte pocit, že pohybujete ramenními klouby bez použití místního svalstva.

Stoupněte si na jednu nohu a začněte spontánně pohybovat druhou nohou tak, že budete naklánět pánev dopředu a dozadu. Koleno mějte uvolněné a nechejte je volně viset, když houpete nohou zpátky. Totéž opakujte s druhou nohou. Pokud máte potíže s rovnováhou, přidržte se nábytku.



KOLĚBÁNÍ

Tento cvik pomáhá budovat sebevědomí a plynulými pohyby dodává pružnost zádovému svalstvu. Umístěte rohož tak, aby za ní bylo hodně místa. Zaujměte polohu tureckého sedu, pevně uchopte rukama chodidla či palce nohou a překulte se dozadu. Prohněte záda, dotkněte se hlavou země a vraťte se zpět do sedu. Procvičujte kolébání dopředu a dozadu bez přerušování, poskytuje vám výbornou masáž zad. Cítíte, jak se každý obratel tiskne k podlaze.

Při pokročilejší verzi si stoupněte na měkký povrch. Pokrčte kolena a v okamžiku, kdy zvednete paže před sebe, ukročte vzad. Když pokrčíte zadní nohu, nahrbte se a překulte. Nakonec byste se měli dokázat



kolébat dozadu a zpátky s takovou hybnou silou, abyste se znovu postavili. Předpažené paže a nohy použijte jako páky pro návrat do vzpřímené pozice. Udělejte krok zpět druhou nohou a cvik zopakujte. Nezkoušejte jej, pokud trpíte bolestí zad či vyhřezlou ploténkou.

OBJÍMÁNÍ STROMU

Tento cvik vyžaduje představivost. Musíte si představit, jak stojíte před velkým stromem a rukama objímáte jeho kmen. Najděte si pozici, ve které můžete „zakořenit“ na co nejdelší dobu. Prožijte si danou scénu, představte si každíčký detail stromu, i jaký je to pocit, objímat jej. Až příště půjdete do parku, obejměte skutečný strom, abyste získali praktickou zkušenost, která se bude hodit při dalším cvičení.

Stromy mají bohatou, svíslé se pohybující čchi zvláště ráno a na jaře, kdy je tato energie aktivována. Naopak odpoledne a na podzim se čchi stromů znovu zklidňuje. Blízký kontakt se stromy ovlivní vaši vlastní čchi a podpoří vzhůru či dolů směřující proudění. Pokud jste sklíčení, vstaňte časně ráno a najděte si nějaký strom. Zjistíte, kolik z této vzhůru proudící energie dokážete vstřebat. Pokud hledáte opačný efekt a chcete se cítit klidněji, udělejte to později, při západu slunce.

Postavte se s nohama od sebe, pokrčte kolena a podsuňte pánev, dokud nebudete mít pohodlný postoj. Uvolněte ramena a obejměte imaginární strom. Zatáhněte bradu, uvědomte si případné nepohodlí a pozměňte postoj, aby byl maximálně pohodlný. Ideální pozice podpoří snadný oběh vaší vnitřní čchi, která se uvolní a harmonicky zklidní vaše energetické pole. Poproste někoho, aby sledoval vaše pohyby a poradil vám, co musíte na postoji změnit, nebo cvičte před zrcadlem.



OPROŠTĚNÍ

Doporučuji vám nejprve cvičit několik týdnů cviky čchi-kung ze stran 122–123, abyste připravili tělo na další krok v pěstování citu absolutního oproštění. Máte dvě možnosti – vleže či vstojе.

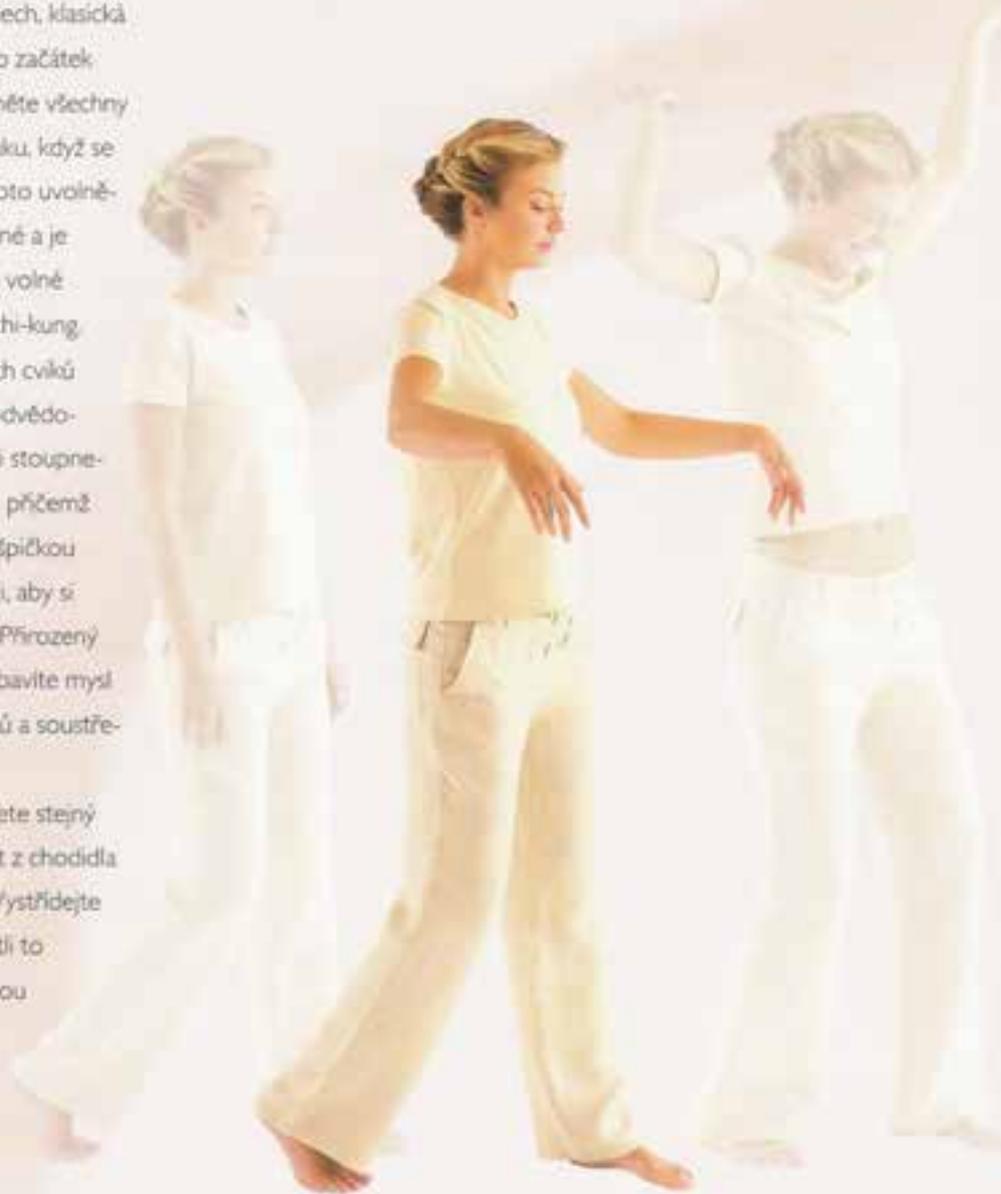
Vyzkoušejte, co vám lépe vyhovuje. Vstojе můžete zažít větší svobodu pohybu, ale lež na zádech, klasická relaxační pozice, je pro začátek možná snazší. Zdůrazněte všechny pohyby výdechem zvuku, když se začnete pohybovat. Toto uvolnění by mělo být přirozené a je skvělým začátkem pro volné a spontánní pohyby čchi-kung.

Na konci přípravných cviků procvičte roznicení podvědomých pohybů tak, že si stoupnete a uděláte krok zpět, přičemž země se dotýkáte jen špičkou zadní nohy. Nechejte ji, aby si našla vlastní harmonii. Přirozený pohyb spustíte, když zbavíte mysl všech rušivých podnětů a soustředíte se na dýchání.

Zjistěte, jestli dokážete stejný rytmický pohyb rozšířit z chodidla i do dalších částí těla. Vystřidejte nohy, abyste zjistili, jestli to pomůže vyvolat kýženou

reakci. Při čchi-kung nenechejte mysl rozhodovat vědomě; v tomto případě, který kloub se pohne kterým směrem. Do ničeho se nenutíte – jen nabízejte tělu možnosti, a pokud je načasování správné, vše se bude dít přirozeně. Lehnete si

na záda a začněte rytmicky cukat boky. Nechejte je otáčet, naklánět podle toho, jaký pohyb vám bude připadat nejpřirozenější. Zhluboka dýchejte a soustředte mysl výlučně na dýchání. Odolávejte pokušení vědomí. Po chvíli by se vaše nohy,





paže či šije měly začít spontánně pohybovat. Jakmile tato situace nastane, klidně zůstaňte odpočívat na boku, nebo úplně zmeřte

pozici. Pohyby by měly pozvolna slábnout. Zůstaňte v klidu, dokud se docela neučištíte.

CVIK S ENERGETICKÝM POLEM

Tento cvik vám má pomoci pohybovat se, „hrát“ si s hranicemi energetického pole vaší čchi. Hladte se rukama po celém těle, aniž byste se fyzicky dotýkali pokožky.

S nohama rozkročenýma se skrčte a opište kolem nich imaginární kruh. Přejíždějte rukama po vnější straně nohou a po těle až do podpaží. Poté plně rozpažte. Obráťte dlaně vzhůru a zvedněte je k hrdlu. Vedte ruce kolem uší a rozpráhněte je nad hlavou, než jimi sklouznete zpět dolů podél přední části těla a znovu k nohám.

Klouzejte rukama podél zadní části nohou a trupu. Když už nedosáhnou výše, protáhněte je z podpaží a kolem zadní části hlavy dopředu. Znovu je zaveďte dolů podél boků, zpátky k nohám. Pokračujte stejným pohybem podél přední části těla a začněte další sérii, při níž pokryjete každé místo těla ze všech stran. Zrychlete tempo a změňte cvik na posilující trénink, který rozvíjí povrchovou čchi.



BAŇKOVÁNÍ



Baňkování, užívané na Východě po tisíce let, je dodnes součástí tradiční medicíny. Je to posilující technika, která vytahuje přebytek čchi v daných bodech na těle. Spočívá v principu vytvoření částečného vzduchového vakua nad postiženou oblastí a vysátí čchi z povrchu pokožky. Baňkování, někdy doplněné akupunkturou, částečně pomáhá zbavit se místní ztuhlosti či napjatých míst. Zkuste následující cvičení na jakékoli části partnerova těla, která je ztuhlá, horká, napjatá či tvrdá. Baňkování však jde provádět jen na relativně plochých místech, zvláště na měkkých a bez ochlupení. Proto není vhodné na kolena, loktech či na hlavě, dá se však snadno praktikovat na svalech zad, břicha a nohou. Budete potře-

bovat lahev masážního oleje, svíci a mělkou kulatou skleněnou nádobku.

POSTUP

Osoba, která má být ošetřena, si lehne na břicho. Páteř musí být zcela odhalenou. **1.** Klekněte si vedle ní a začněte vtírat masážní olej do oblastí, kterou chcete ošetřit. Zapaňte svíci. **2.** Vezměte nádobku, a než ji přidržíte nad svíčkou blízko plamene, otočte ji dnem vzhůru. Vaším cílem je zahřát jen vzduch uvnitř nádobky, ne ji samotnou, takže dbejte, aby zůstala chladná. Zvláště okraje se nesmí zahřát, protože později přijdou do kontaktu s partnerovou pokožkou. Držte nádobku nad plamenem 5 vteřin, pak rychle přemístěte její

otevřený konec přímo na pokožku léčeného. **3.** Pokud plamen vyhasne dříve (takže byl spotřebován všechny kyslík), může to být signál, že je čas přiložit nádobku. Udělejte to rychle, dřív než vzduch uvnitř nádobky vychladne. **4.** Po přiložení





zahřejte a začněte znovu. Neustále dýchejte čchi pokožkou i do nádobky pomocí myslí. Partner by měl v ošetřených oblastech cítit „lehkost“.

Pokud poskytujete olejovou masáž a chcete navodit pocit klidu, použijte dvě nádobky. Pohybuje jimi nahoru a dolů po obou stranách partnerovy páteře pro uvolnění přebytečné čchi, zklidnění svalů a zbavení napětí.



PROFESIONÁLNÍ BAŇKOVÁNÍ

V tradiční čínské medicíně baňkování odvádí unavenou čchi filtrováním stagnující krve přes povrch pokožky, což poskytuje okamžitou úlevu od napětí a zanechává v ošetřených částech pocit „lehkosti“. Pokud léčitel vycítí oblasti se slabým oběhem či pomalým tokem čchi, může sáhnout po baňkování. Nejprve poklepe na zvolené zóny kladívkem s krátkými jemnými jehličkami – má účinek podobný opakovanému zapichování a vytahování akupunkturních jehel. Pak nanese olej či mýdlovou vodu, aby pokožka byla kluzká a umožňovala popojíždění baňkou, a umístí nahřátou nádobku nad cílovou oblast. Vakuum uvnitř nasaje krev drobnými vpichy po jehlách na kladívku. Když baňka klouže přes kůži, na jejím povrchu se utvoří tenký krvavý film. Jedná se o normální součást procesu vypuzování toxinů či uvězněné čchi. Jakmile léčitel baňku sundá, musí záda otřít. Další krev už by se objevit neměla.

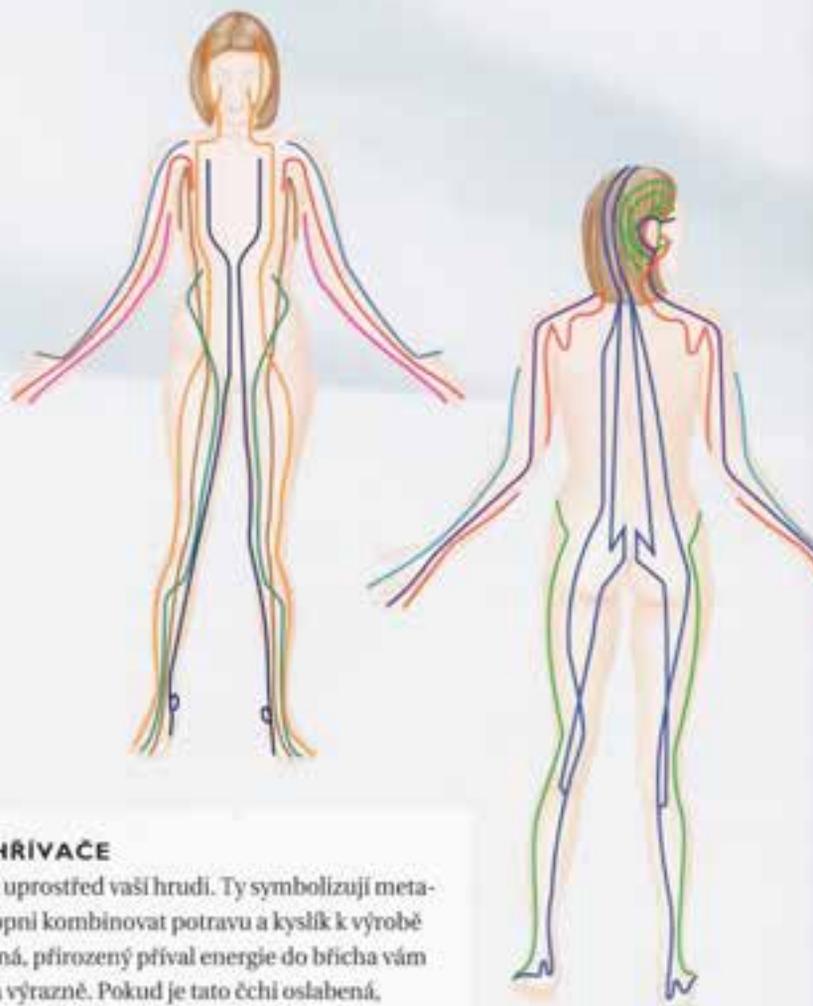
se vzduch stáhne a nasaje kůži do částečného vakua uvnitř. Můžete pokrýt větší oblast opakovaným klouzáním po naolejované pokožce. Ústí nádobky umístěte nad část, kterou chcete ošetřit. Pokud ztratíte vakuum, vzduch v nádobce opět

ENERGIE ČCHI A EMOCE

Volně proudící čchi ovlivňuje nejen naše tělo a mysl, ale i pocity. Kvalita emocionální čchi je náchylná ke změnám, protože je ve styku s čchi našeho okolí a lidí a věcí kolem nás. Prozkoumejte spojitost mezi meridiány a konkrétními pocity pro zvýšení emocionální spokojenosti. Vytvořte si atmosféru přispívající k úspěšným vztahům, emocionálně se spojte s partnerem prostřednictvím energetické stravy, naplňujícího sexu, pravidelného vyrovnavání čaker, reiki a léčivých doteků.

PROTAHOVÁNÍ MERIDIÁNŮ

Každý meridián přináší určitým emocím, které pro změnu souvisejí s konkrétními psychickými neduhy. Čchi uvězněná podél některého z meridiánů může být uvolněna prostřednictvím řady cviků, známých jako protahování meridiánů, které podporují harmoničtější proudění čchi tělem, uvolňují potlačené emoce a zvyšují schopnost uzdravování a pružnost. Spojte tato protahování s dechovým cvičením a silnou vizualizací, soustředící čchi.



● MERIDIÁN TROJITÉHO OHŘÍVAČE

Tento meridián představuje tři ohně uprostřed vaší hrudi. Ty symbolizují metabolismus a určují, jak dobře jste schopni kombinovat potravu a kyslík k výrobě energie a tepla. Pokud je tato čchi silná, přirozený přívál energie do břicha vám pomůže cítit se velkoryse, otevřeně a výrazně. Pokud je tato čchi oslabená, budete trpět na nachlazení a ztrácet chuť zdolávat nové překážky.

Postavte se či posadte a dejte si paži zepředu kolem krku, až dosáhnete na horní část zad. Druhou rukou se chyťte za loket a začněte jej protahovat při výdechu od ramene.

Představujte si, že zapalujete tyto velké plameny v hrudi. Cítíte teplou oranžovou zář, šířící se vaším tělem.



KLÍČ K URČENÍ MERIDIÁNŮ

- Ledviny
- Močový měchýř
- Plic
- Tlusté střevo
- Játra
- Žlučník
- Slezina
- Žaludek
- Tenké střevo
- Osrdečník
- Srdece
- Trojitý ohřivač

● MERIDIÁN OSRDEČNÍKU

Meridián osrdečníku zrcadlí vaši oběhovou soustavu, protože přepravuje čchi tělem. Proudění energie v něm pomáhá šíření čchi do okrajových částí těla a ovlivňuje obrys vašeho vnějšího energetického pole, čili aury. Pokud je tento pohyb plynulý, měli byste na všech úrovních dobře fungovat. Pokud je tato čchi zablokovaná či stagnující, budete se cítit oddělené a mimo dosah.

Předpažte jednu ruku, dlaň je obrácená vzhůru. Chyťte si prsty této ruky druhou a přitahujte je k sobě, přičemž tlačte směrem k zápěstí. Měli byste cítit protažení od prostředku zápěstí podél vnitřní strany předloktí. Dejte pozor, abyste měli loket zcela napnutý, až meridián osrdečníku začne šířit čchi a vy si představujete, jak se vaše vnitřní energie stává harmoničtější.

Pokud cítíte místní napětí v některých částech těla, představte si je jako různé barvy. Při protahování meridiánu osrdečníku je všechny sladte do jednoho mírného odstínu.



● MERIDIÁN TLUSTÉHO STŘEVA

Pokud čchi v meridiánu tlustého střeva protéká hladce, měli byste se cítit spokojeni a jistí, že dokážete dokončit každý úkol podle svých nejlepších schopností. Pokud je tato čchi příliš rozptýlená, dostaví se pocit, že ztrácíte kontrolu, tudíž můžete být vyčerpaní nedostatkem energie.

Postavte se s nohama rozkročmo na šíři ramen. Spojte palce za zády (viz obr.) a nadechněte se. Při výdechu se překloňte dopředu, přitáhněte hlavu ke kolenům a tlačte ruce vzhůru, dokud necítíte protažení v ramenních kloubech. Několik vteřin vydržte, pak se narovnejte a zhluboka přitom dýchejte. Zakloňte se a tlačte ruce dolů k zemi. Při výdechu zakloňte hlavu. Když se vaše břišní svalstvo napne, ucítíte protažení horní části paží, ramen a hrudníku.

Pokaždé když se překloníte, představujte si, že vymačkáváte čchi z plic a střev. Dejte této energii tmavou barvu (třeba černou) a hluboký zvuk (třeba zasténání) a vnímejte, jak opouští vaše tělo. Když se zakloníte, představte si čerstvou, zdravou, lehkou a pulzující čchi, která vám naplňuje plic a střeva. Dejte jí svěží barvu (modrá či zelená) a příjemný zvuk (šumění vln).



● MERIDIÁN PLIC

Když dýcháte, komunikujete se světem kolem sebe. Čchi v meridiánu plic ovládá toto spojení a stará se o vstřebávání a rozptylování energie vašeho bezprostředního okolí. Pokud je silná, cítíte se ve spojení a harmonii s každým a se vším. Pokud je slabá, máte pocit sklíčenosti a netečnosti.

Postavte se či posaďte a sepněte ruce za šíjí. Zhluboka dýchejte do hrudi. Při výdechu zatlačte lokty dozadu, hlavu dál držte rovně kvůli otevření plic. Prohlubte protažení až do prsních svalů (kde začíná meridián plic) tak, že zatlačíte hlavou dozadu. Při výdechu se ohněte a spojte lokty na prsou. Vydechněte plně, stlačujte plíce co nejvíce, než se znovu nadechnete a otevřete hrudník.

Představujte si, že vaše plíce jsou dvě houby, z nichž ždímáte špinavou vodu, jak se předkláníte, a při záklonu do nich napouštíte čistou.



● MERIDIÁN ŽLUČNÍKU

Žlučník, původně spojovaný s čištěním čchi, proudící tělem, pomáhá rozbít tuky. Jeho meridián vybízí k aktivitě a vyvolává ve vás pohotovost. Při přebytku této čchi můžete být příliš bříctí.

Postavte se s nohama na dvě šířky ramen od sebe. Zvedněte jednu paži nad hlavu a protáhněte ji na stranu. Prohlubujte protažení strany těla, dokud neucítíte, jak vám čchi probíhá z horního konce šíje až dolů do boků.

Představte si, že rozpouštíte pocity nelibosti jako tající máslo a změkčujete tvrdá místa v těle. Soustřeďte čchi tam, kde cítíte prohnutí, a směřujte ji ke zvýšení pružnosti do středu trupu.

■ SIMONOVA RADA

Sladte dýchání tak, abyste se protahovali při výdechu a dosáhli vždy o trochu dál. Cvičení je posilující pro obě strany těla; když dokončíte protahování jedné, opakujte u druhé.



● MERIDIÁN TENKÉHO STŘEVA

Když čchi protéká meridiánem tenkého střeva, měl by vás ovládnout pocit spokojenosti. Pokud je tato energie rozptýlená, může se vás zmocnit slabost a strach, že nedokážete přijímat lásku a podporu nabízené druhými.

Najděte si tyč či bezpečnou římsu, která je v pohodlné výšce nad vaší hlavou. Zjistěte, jestli na ni dosáhnete s oběma nohama na zemi. Chyťte se jí, pokrčte kolena a ucítíte, jak si protahujete paže a horní část těla. Protáhnutí musíte cítit i v lopatkách. Opírejte se nohama o zem, ale nesmíte je překřížit. Nesmíte se také na tyč pověsit, protože pak vám ztuhnou paže a nebudete se moci uvolnit.

Při protahování v sobě vyvolejte pocit, že vám do těla přitéká čchi. Při nádechu nasajte co nejvíce energie, při výdechu ji rozšířte danou oblastí.

● MERIDIÁN SRDCE

Biorytmus, který ve vás podporuje bojovného ducha, je dopravován meridiánem srdce. Pokud tato čchi pracuje dobře, vše se vám bude dařit. Pokud je příliš aktivní, můžete mít sklon k výbušnosti, hysterii či stresu.

Protáhněte tento meridián tak, že dáte paži za hlavu, ohnete ji v lokti a druhou rukou ji vzadu uchopíte a protáhnete, dokud neucítíte tah v rameni. Pro zvýšení účinku nepatrně zakloňte hlavu.

Slaďte se s rytmem svého srdce a nechtejte jej rozeznít v celém těle. Představujte si, že máte v prsou bubnu a jeho zvuk vysílá do celého těla silné vibrace. Umožněte jim cestovat a opouštět vás přes špičky prstů rukou a nohou.



● MERIDIÁN JATER

Pokud čchi meridiánu jater proudí volně, budete pohotoví a aktivní, při přebytku vás ovládne vznětlivost, špatná nálada a sklon věci uspěchat.

Posaďte se na zem s nohama rovně před sebou. Přitáhněte chodidla k sobě, aby se dotýkala, patami co nejbliž k tělu. Kolena vyvráťte do stran. Držte si chodidla rukama a lokty položte na vnitřní strany kolen. Při výdechu se předkloňte, lokty zatlačte do kolen. Cítíte protažení vnitřní strany nohou. Představte si, jak vašim tělem stoupá čchi a vyvolává vnitřní pozitivní sebejistý pocit.



● MERIDIÁN SLEZINY

Hlavní funkcí meridiánu sleziny je udržovat vnitřní čchi čistou a průzračnou. Pokud je tato energie soustředěná, budete se cítit rozhodně, stabilně, s jasnou myslí, schopní vést život zdravým způsobem. Pokud je zablokována, ztratíte orientaci, budete zažívat náladové výkyvy, žárlivost a sebelítost.

Postavte se s nohama široce rozkročenými. Pokrčte jedno koleno a přeneste váhu na tuto nohu. Držte tělo vzpřímeně, abyste cítili protažení vnitřní strany napnuté nohy. Zvyšte protažení tak, že sáhnete rukama dolů a koleno pokrčíte ještě víc.

Představte si, že se voda obsažená ve vašem těle stala křišťálově čistou a slunce, odrážející se od tohoto povrchu, vypuzuje unavenou čchi.



● MERIDIÁN MOČOVÉHO MĚCHÝŘE

Čchi z meridiánu močového měchýře se pojí s vnímáním minulosti. Pokud je tato čchi silná, budete mít dobrý pocit ze všeho, co se stalo, a cítit se chráněni lidmi kolem vás. Pokud zeslábně, budete se neustále strachovat, co o vás



ostatní říkají za vašimi zády.

Posaďte se na podlahu s nohama rovně, nebo si stoupněte s chodidly u sebe. Při výdechu se předkloňte a dotkněte se kotníků či prstů nohou. Přitahujte se blíž, protahujete zadní stranu nohou, kolena stále rovná. Nechejte hlavu spadnout dopředu, ucítíte protažení vedoucí vzhůru až k temenu.

Představte si, že plujete v teplé slané vodě. Nechejte se unášet pocitem, že jste chráněni, a dovolte vodě, aby rozpustila všechny strachy a odplavila nejistoty minulosti.

● MERIDIÁN LEDVIN

Čchi meridiánu ledvin poskytuje životní vitalitu. Je také spojena s pohlavní touhou a průbojností. Přítomnost této čchi vám umožňuje stát se odvážnými, dobrodružnými a zdolávat překážky. Pokud zeslábně, objevíte v sobě nepřirozený strach a nejistotu, zvyšující sklon k neustálému neklidu.

Rozkročte se. Postupně chodidla čím dál víc oddalujte, dokud neucítíte protažení vnitřní strany nohou. Předkloňte se a opřete se rukama o zem. Nechejte tělo klesnout co nejnižše, abyste meridián ledvin protáhli.

Představte si barevný teplý silný pocit v dolní části zad a slunce, které vám na tuto oblast svítí a nabíjí ji energií. Vraťte se do vzpřímené pozice. Položte ruce na dolní část zad, čímž umožníte předání dodatečné energie.



● MERIDIÁN ŽALUDKU

Čchi v meridiánu žaludku představuje váš hlad po životě. Pokud pracuje dobře, dodává nezbytnou energii k ražení vlastní cesty. Pokud je příliš silná, možná nedokážete přestat a můžete se stát posedlí prací a penězi.

Klekněte si na paty. Použijte paže či lokty jako oporu, pomalu se zakloňte a lehněte si na záda

s nohama vybočenýma po stranách. Pokud je cvik pro vás příliš těžký, lehněte si místo toho na polštáře. Vzpažte, abyste cítili mocné protažení od kolen do hrudi.

Představte si, jak se před vámi otevírá velká barevná brána: za ní je vše, po čem jste v životě toužili; vykročte vpřed.



VYTVOŘENÍ ATMOSFÉRY PRO ÚSPĚŠNÉ VZTAHY

LIDÉ

Abychom pochopili, proč přikládáme takovou důležitost vztahům, musíme nejdříve zjistit, jak fungují. Vztahy jsou velkým zdrojem štěstí i zoufalství a lidé u mne hledají rady z obou konců spektra – buď chtějí k sobě někoho přitáhnout, nebo se chtějí odloučit od partnera, s nímž jim není dobře.

Všichni odjakživa potřebujeme kvalitní stabilní vztah, abychom přežili. V rámci evoluce se společenství, v nichž tvořili ženy a muži dlouhodobé svazky, ukázala jako lepší pro vychování potomstva než ty, kde odpovědnost ležela jen na jednom rodiči. Společnost tuto nutnost jen zesiluje – je třeba vychovávat zdravé silné děti, které se později postarají o slabší či staré příbuzné.

Současné páry se od těch z minulosti výrazně liší. Dnes už není doopravdy nutné rodit děti pro zajištění stáří – na to máme důchodový systém. Navíc je tu ekonomická skutečnost, že se lépe daří těm, kdo děti nemají. Diskriminace pohlaví mizí a muži i ženy mají stále více rovnoprávné příležitosti v práci, proto princip muž-živitel, žena-udržovatelka domácího krbu, vymizel a s ním i důraz na rodinu, domov a stabilitu.

Základní přežití už nestojí na hledání partnera, mnoho lidí žije osamoceně, nebo se angažuje v dlouhé sérii náhodných vztahů bez závazků. Následkem toho prošla dynamika vztahů vážnou změnou. Pokud vynecháme citovou bolest, nikdy nebylo snazší rozejít se, protože dnes je mnohem méně společenských i ekonomických důvodů zůstat spolu.

Evoluční naprogramování má nutit lidstvo k touze po založení biologické rodiny v zájmu zachování druhu, psychologické důvody pro vznik svazku jsou však složitější: všichni chceme milovat a být milováni a prožíváme větší bezpečí jako součást páru. Navíc dva lidé dosáhnou mnohem více než jen součtu jejich individuálního úsilí, pokud jako tým pracují dobře. Proto si myslím, že každý člověk stále ještě po vztazích touží.

IDEÁLNÍ PARTNER

Důležité je vědět, co skutečně od vztahu očekáváme a čeho jsme připraveni se vzdát, aby fungoval. Seřadte následující přínosy podle důležitosti a porovnejte s hodnocením vašeho partnera. Pokud najdete rozdíly, označte je a promyslete, jak byste si navzájem mohli vyjít vstříc. Je důležité, aby čchi (nebo chemie) mezi vámi a vašim milým pracovala v harmonii. Kvalita vztahu mezi vaší a partnerovou čchi se výrazně podílí na tom, jak dobře vztah funguje (či ne).

Cit	Dotýkat se a být dotýkán.
Pospolitosť	Vědět, že někdo sdílí vaše zájmy.
Přátelství	Cítit, že si vás někdo váží a chce být součástí vašeho života.
Zábava	Společně se zasmát.
Láska	Pocity milovat a být milován.
Bezpečí	Sdílet problémy a vědět, že se na druhého můžete spolehnout.
Sex	Fyzická rozkoš.
Společenský život	Společní přátelé, vyrazit si někam ve dvou.
Podpora	Vědět, že tu někdo je pro vás, pokud jste sklíčený či nemocní.
Souhra	Dělat věci společně a navzájem si pomáhat.

ČCHI VE VZTAZÍCH

Věřím, že pokud jsou dva lidé často spolu, vytvářejí dynamické specifikum vztahu. Čím bližší si jsou, tím více čchi sdílejí. Jakmile začnete většinu času věnovat druhému, vaše čchi se nutně smísí s tou jeho. Při pohlavním styku, když sdílíte stejné lůžko nebo když se spolu zabýváte stejnými aktivitami, vaše čchi se změní, protože ji ovlivní čchi partnera či milence. Stále více si budete uvědomovat, jak se v jeho přítomnosti cítíte a uvažujete určitým způsobem.

Lidé v dlouhodobých svazcích se začínají podobat jeden druhému a chovat se stejně. Pokud jejich čchi jde dobře k sobě, stane se z ní hnací síla vztahu. Vnější síly, jako je energie domácnosti, mohou vztah a energetické pole partnerů také ovlivnit.

Kvalita vnější čchi se dá pozměnit pomocí feng šuej. Např. si vezměte věc, která patří vašemu milému (kadeř vlasů) a uchovávejte ji ve své blízkosti. Zvolte něco, co váš partner často používá nebo čeho se dotýká a mívá to v dosahu svého energetického pole, jako je kus oděvu, šperk či hodinky. Sdílení materiálních statků urychluje proces poznávání a pomáhá navodit pocit důvěrnosti. Nosit na těle oděv svého milého přivede do vašeho energetického pole část jeho čchi. Doporučuji, abyste kartáčky na zuby, hřebeny a boty mívali pohromadě; oblečení a jiné věci ze šatníku promíchejte. Mějte po bytě rozvěšené veselé fotografie vás dvou spolu pro posílení pocitu soudržnosti.

FENG ŠUEJ A DOMÁCNOST

Zvyšte své šance na harmonické a uspokojivé vztahy vytvořením jemné klidné a uvolněné atmosféry. Šťastná domácnost je plná přirozeného světla, slunce a čerstvého vzduchu. Po hádce s milým otevřete všechna okna a uklidte byt, aby se osvěžila okolní čchi. Místa, kde je čchi potlačena, proudí příliš rychle či pomalu, zvyšují pravděpodobnost konfliktu. Během hádky bude čchi vysílaná vámi a part-

SPOJENÍ PROSTŘEDNICTVÍM JÍDLA

Hlad po jídle a touha po sexu jsou základní pudy sebezáchovy. Pozvěte někoho, kdo vás přitahuje nebo s nímž se chcete stýkat, na příjemné jídlo.

Pokud navrhnete pohostění doma, budete mít větší vliv na prostředí, osvětlení a usazení. Sdílejte pokrm, jezte z jedné misky či z hrnce pro vyvolání pocitu intimity a spikleneckví. Sdílení stravy (a energie čchi) tímto způsobem vás i partnera

povzbudí k důvěrnějšímu jednání. Tato praktika napodobuje tradiční rodinné jídlo (dnes smutně opomíjené), původně sloužící jako pravidelná příležitost k posezení s ostatními členy rodiny. Ve velkých městech, kde většina lidí žije o samotě či odděleně, existuje mezi jedinci větší polarita, takže je těžší spojit se s někým prostřednictvím rituálu jídla.



nerem vyzařovat, kontaminuje okolní atmosféru a prodlouží trauma. Pokud k hádkám dochází pravidelně, může se vám stát, že budete žít v prostředí, kde je konflikt mnohem pravděpodobnější.

Abyste se tomu vyhnuli, obejděte domácnost a zkontrolujte případné ostré rohy, protože směřují rychle proudící čchi do míst, kam ukazují a vytvářejí oblasti s napětím. To je zvláště důležité v ložnici, kde vás všechny hrany, směřující k vaší posteli, vystaví ve spánku rychlé vířící čchi. Pro ztlumení takové turbulence nechte dveře skříní zavřené a ostré rohy zdí či nábytku zakryjte listnatými rostlinami. Rostliny vyzařují zdravou čchi, čistí vzduch, vstřebávají zvuky a vytvářejí přirozenou atmosféru. Rohy můžete také zakrýt koráلكovými závěsy.

Používejte rozptýlené osvětlení, jako jsou stolní lampičky a svíčky, které odrážejí světlo od stěn či stropu a vytvářejí jemnější atmosféru. Svíce vydávají měkké teplé světlo, které navozuje romantiku či vášně, zejména v ložnici. Stolní lampičky, zvláště s látkovými stínítky, přivádějí čchi v místnosti blíže k zemi a tím usnadňují relaxaci a soustředění na partnera. Nízké stoličky, velké polštáře a luštěninami naplněné pytle na sezení povzbuzují náladu na milování. Přímé osvětlení je ideální k vyvolání vzrušení, nehodí se však k navození intimity.

Pořídte si domů výběr přírodních materiálů, které udržují okolní čchi svěží a živou. Důvěrné prvky, jako je oblečení a čalounění, by měly být z přírodních materiálů. Rozsáhlé povrchy, jako jsou podlahy, musíte vybírat pečlivě: kámen, dřevo či vlněné koberce jsou nejlepší volbou.

ZAMILOVANÝ POHLED

Partneři se v silném vztahu plném pozitivní energie cítí v přítomnosti druhého dobře.

REIKI

Japonský systém léčivých doteků, známý jako reiki, stojí na přirozené schopnosti člověka vést svou vnitřní čchi do svého či partnerova těla pro zlepšení pohybu místní čchi v daných oblastech. Na všechno se používá jedna technika, opakujete stejný pohyb rukama znovu a znovu. Pokud je čchi ve vašich dlaních obecně zdravá, přivede energii jakéhokoli zvířete, člověka či jiné

živé bytosti, která s vašimi rukama přijde do styku, do rovnováhy.

Reiki vylepšuje psychický stav místní čchi, ať už proudí rychle, pomalu, vzhůru, dolů, je příliš stlačená či rozptýlená.

Doporučuji cvik, po jehož zvládnutí se stanete mistrem reiki a získáte a rozvinete kontrolu nad vlastní čchi. Vychází ze základního principu, že učitel předává něco ze své

léčivé energie žáků, který pro změnu pomůže dalším lidem stát se léčiteli reiki. Věřím, že přínos reiki je cítit okamžitě a člověk přirozeně inklinuje k takové technice. Položit ruku na bolavé břicho či hlavu je instinktivní a běžná reakce na bolest. Tyto pohyby se však stanou mnohem mocnějšími, pokud dokážete vycvičit mysl k plnému soustředění na přenos čchi mezi rukama. Pokud se necítíte dobře, je poměrně obtížné aplikovat reiki na sebe; uvolněte se a nechte se léčit někým druhým.

Čím více se zdokonalujete, tím lépe bude vaše úsilí nasměrováno a tím větší bude přínos z přijetí čchi léčby. Když cvičíte, intuitivně zamířte k napjatým místům, vytvořte větší sérii či zkombinujte reiki s dalšími technikami.

JAK REIKI FUNGUJE?

Životní síla čchi proudí naším fyzickým tělem prostřednictvím čaker a meridiánů a vyživuje buňky, tkáně i orgány. Také nás udržuje v poli energie, kterému říkáme aura. Čchi odpovídá kvalitě myšlenek a pocitů. Je narušena, pokud přijímáme (vědomě či nevědomě) negativní myšlenky nebo pocity ohledně sebe samých, které způsobují narušení vnitřního proudění čchi, připojené k energetickému poli našeho těla.

U reiki dochází k léčení tak, že proudící čchi je podpořena k průtoku vyčerpaných částí energetického pole těla a nabíjí je další pozitivní energií, čímž zvedá jejich aktivitu a způsobuje, že přebytek energie odpadá pryč. Reiki čistí, narovná a léčí všechna energetická pole, aby umožnilo čchi proudit zdravou a přirozenou cestou.

Zjistil jsem, že když léčím, je to pro mne meditativní postup, kdy se soustředím na přivádění čerstvé čchi do sebe a tu pak předávám pacientovi. Nakonec se cítím klidný, posílený a s jasnou myslí, zatímco druhý člověk těží z čerstvého příjmu čchi. Dosud se mi nestalo, že bych přijal energii pacienta negativním způsobem.

POSTUP

Najděte si tiché místo uvnitř či odlehle místo venku s přístupem čerstvého vzduchu, přirozeného světla a slunce. Pokud jste v uzavřené místnosti, musíte mít kolem hodně místa, protože nahromadění způsobuje utlumení pohybu čchi. Pokud reiki provozujete venku, zvolte místo, kde je obsažena čchi – u stromu, v trávě či u keřů. Pokud chcete, aby byla léčba obzvláště osvěžující, posadte se u řeky, kde tekoucí voda neustále obnovuje okolní čchi.

Když člověk přijímá jakoukoli terapeutickou léčbu, teplota jeho těla klesne, když dojde do stavu uvolnění. Proto je důležité najít místo, kde je teplo, a mít po ruce přikrývky, do nichž můžete zabalit části partnerova těla, na kterých už

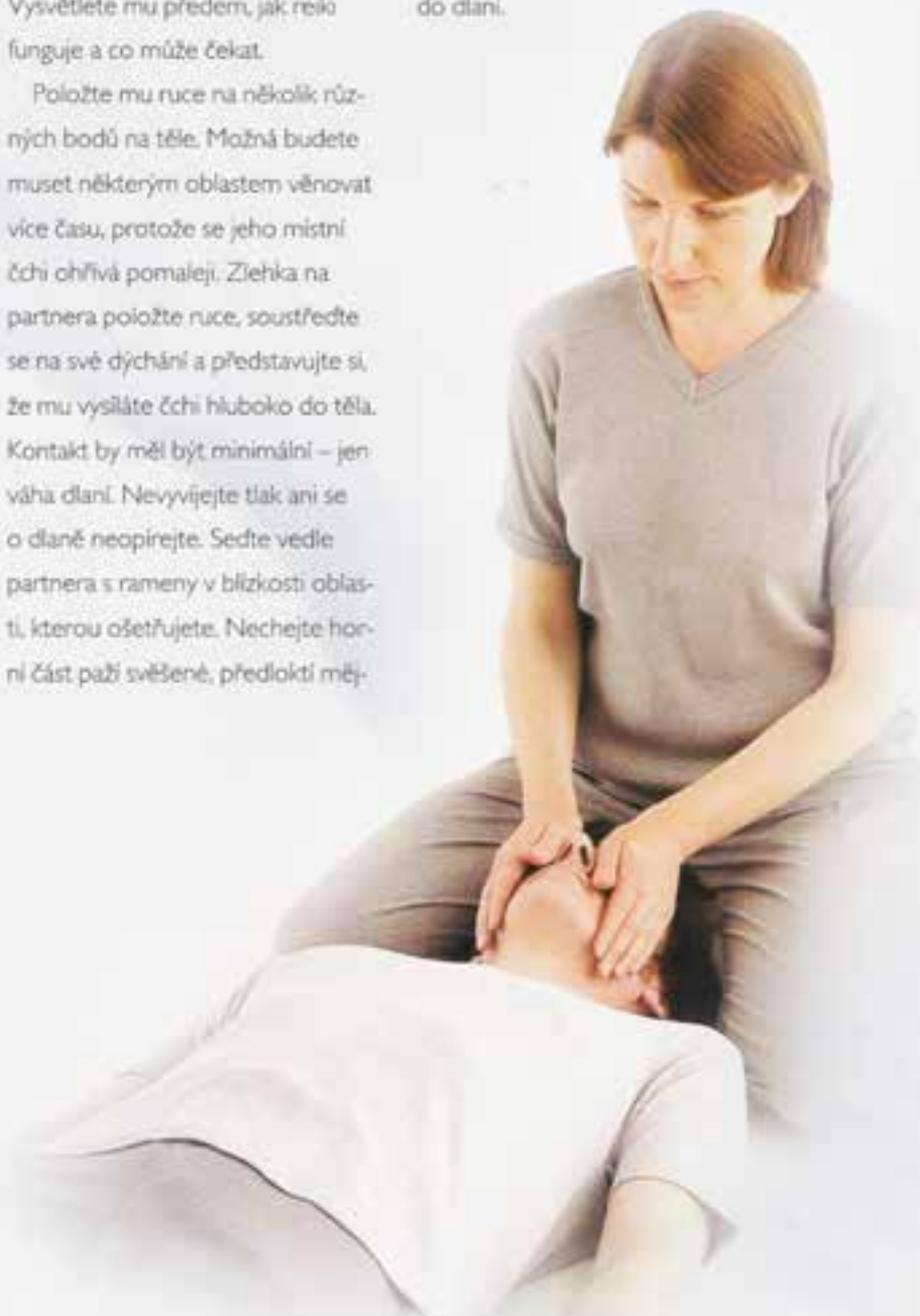
nepracujete. Přijímající by měl mít oblečení z čisté bavlny; přítomnost syntetických materiálů značně ztěžuje dobrý styk s čchi. Pracujte v tichu kvůli plnému soustředění na převádění čchi do partnera. Vysvětlete mu předem, jak reiki funguje a co může čekat.

Položte mu ruce na několik různých bodů na těle. Možná budete muset některým oblastem věnovat více času, protože se jeho místní čchi ohřívá pomaleji. Zlehka na partnera položte ruce, soustředte se na své dýchání a představujte si, že mu vysíláte čchi hluboko do těla. Kontakt by měl být minimální – jen váha dlaní. Nevyvíjejte tlak ani se o dlaně neopírejte. Sedte vedle partnera s rameny v blízkosti oblasti, kterou ošetřujete. Nechejte horní část paží svěšené, předloktí měj-

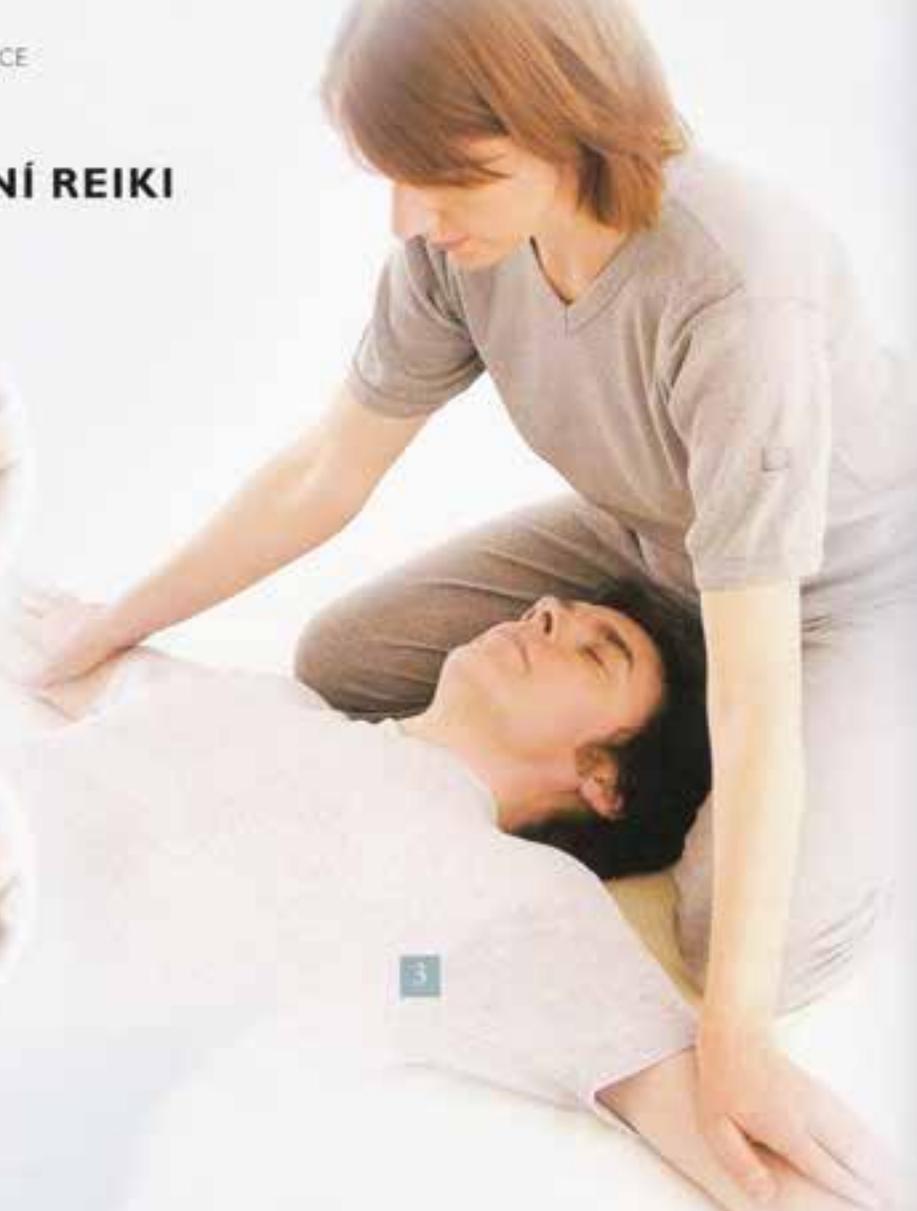
te před sebou. Jakmile čchi začne úspěšně protékat, dlaně se vám zahřejí. Pak se přesuňte k jiné části partnerova těla a proces opakujte. Tato pozice umožní čchi proudit čakrami a protékat vašimi pažemi do dlaní.

■ SIMONOVA RADA

Abyste během praktikování reiki zůstali soustředění, ptejte se v duchu partnera, jak dýchá, jakou má tělesnou teplotu, jestli má přirozenou polohu.



PRAKTIKOVÁNÍ REIKI



Začněte čchi vyvolávajícím cvičením ze str. 32. Dýchejte pomalu a zhluboka, zklidněte mysl, zpomalte puls, uvolněte se. Požádejte partnera, aby si lehl na záda. Klekněte si, sedněte do tureckého sedu či se posadte s nohama od sebe a partnerovou hlavou mezi nimi. Položte mu ruce na oči, sledujte a následujte jeho dech. Soustředte se na vdechování čchi do partnera a pak ven skrz jeho

hlavu. **1.** Jemně mu položte ruce po obou stranách hrdla, čelistí a podél uší. Snažte se partnerovi nedýchat do obličeje, když se předkláníte. Jakmile ucítíte v dlaních silici žár, přesuňte se k dalšímu místu, přičemž ruce pomalu oddalujte. Představujte si, že vdechujete čchi hluboko do partnerova těla, což podpoří mocnější proudění.

2. Položte ruce na horní část partnerovy hrudi. Tato oblast by

měla být lehká a volná. Těžkost či napjatost mohou značit potlačované pocity. Předkloňte se s lokty na kolenou a lehce se partnera dotkněte. Naladte se znovu na jeho dýchání.

Roztáhněte partnerovy paže do pravého úhlu od těla.

3. Položte mu ruce na ramena a paže. Jakmile ucítíte změnu místní čchi, přesuňte ruce na jeho lokty a předloktí. Klekněte si vedle



partnerova boku a otočte se čelem k jeho hlavě. Položte mu ruce na břicho a sledujte jeho dýchání. Použijte tento rytmus pro řízení vlastního dýchání čchi. Přesuňte se do pozice, která vám dovolí položit ruce na partnerovy boky a horní část stehen.

4. Posadte se tak, abyste měli partnerova chodidla mezi svými nohama. Dál vdechujte čchi, předkloňte se a položte mu ruce na chodidla. Velmi pomalu je zvedněte a pokračujte dál až tehdy, když vám zteplají ruce.

Požádejte partnera, aby se převrátil.

5. Předkloňte se a položte mu ruce na lýtkové svaly. Aby vaše čchi mohla proudit volněji, opřete se lokty o své nohy. Změňte pozici



a klekněte si vedle partnerových nohou, ruce mějte na horní části jeho stehen. Klekněte si vedle jeho kolenou a držte mu ruce na nohách, dokud vám nezteplají dlaně.

6. Položte ruce na dolní část partnerových zad, než se přesunete k horní části paží a nakonec horní části zad. Znovu se sladte s jeho dýcháním a zkuste vycítit jeho současný emocionální stav. Porovnejte s tím, jak se podle vás cítil, když jste mu předtím položili ruce na plíce. Odhadněte, jestli došlo k nějaké změně.

7. Položte ruce na zadní část partnerovy hlavy. Nadechněte se a začněte vysílat uklidňující čchi. Dokončete pomalým zvednutím rukou. Dál



dýchejte čchi a podržte dlaně chvíli nad jeho hlavou, než je dáte pryč. Nechejte partnera, aby si v tichu odpočinul a jeho čchi se zklidnila.

7



VYLADĚNÍ ČAKER

ČAKRY

V těle jsou oblasti intenzivní aktivity, kde nahromaděná čchi spirálovitě víří. Jsou to čakry – energetická centra, která uchovávají, směřují a ovládají vaši vnitřní čchi. Krouživé otáčení kyvadla nad různými částmi těla indikuje jejich příslušné umístění (viz str. 44–45). Všechny sedm čaker je propojeno 14 meridiány, jimiž je energie dopravována do zbytku těla. Podle mě se nejvýznamnější pohyb čchi odehrává podél centrálního kanálu, který protíná všechna tato energetická centra. Na horním konci tohoto „potrubí“ čchi vchází a odchází korunní čakrou. Na dolním konci uniká zpod trupu přes kořenovou čakru.

Čchi vstupující korunní čakrou přichází z oblohy a účinně vás spojuje s vesmírem, čchi vstupující kořenovou čakrou vás spojuje se zeměkoulí. Pokud stojíte, vaše tělo se stává anténou mezi čchi naší planety a čchi vesmíru. Jak se vzhůru směřující čchi ze Země a dolů směřující čchi z vesmíru setkávají v každé z čaker, jejich energie se doplňuje a víří.

Ve východní filozofii tyto dvě doplňující se, přece však protichůdné energie symbolizují život. Čchi Země pochází z koncentrované energie, vyzařující z jádra planety, která se rychle rozpíná, jakmile vstoupí do atmosféry. Tato čchi je životní silou naší planety, která protéká buňkami našich těl a vyživuje je podpůrnou výživnou a mateřskou čchi. Energie z vesmíru vzniká jako plně rozpínavá a rozptýlená, postupně se ale koncentruje, jak je přitahována k Zemi. Proudí směrem k jejímu jádru a nese v sobě informace z vesmíru, včetně čchi minulosti a budoucnosti dalších planet a forem života. Jak krouží naším tělem, napájejí buňky informacemi, které nás inspirují, a vytvářejí pocit, že ve vesmíru jsou síly větší než naše. Toto vědomí vyvolává náboženskou víru, duchovní činnost či touhu rozšiřovat známé obzory.

Život vzkvétá všude, kde se tyto dvě energie setkávají – nejčastěji blízko povrchu planety Země, kde oba druhy čchi procházejí změnou. Intenzivně se slučují, zejména když je svislá čchi přeměrována do stran vegetací na povrchu planety. Čakry se stávají vnitřními

elektrárnami živoucí energie, aktivovány silným kombinovaným prouděním čchi, vstupující do těla ze Země a vesmíru. Je zásadní, aby korunní a kořenová čakra zůstávaly otevřené a mohly volně přijímat tuto čchi, jež pak protéká všemi čakrami. Pokud je jedna z nich zablokovaná, omezí se přísun energie i ostatním. Pokud je např. čakra solaru plexus zúžená, protože jste nervózní či pod tlakem, proudění čchi ze Země do srdeční, hrdelní, čelní a korunní čakry nad ní bude silně omezeno, zatímco dolní čakry budou postrádat čchi z vesmíru.

ZPŮSOBY PŘESMĚROVÁNÍ A PŘEROZDĚLENÍ ČCHI

Použijte léčivé doteky, podobné reiki, ke zklidnění čchi v příliš aktivní čakře či k jejímu uzavření, aby energie neodtékala pryč příliš rychle. Pevně přitiskněte ruce nad každou čakru, abyste ovládli čchi, aniž byste ji nechali rozptýlit. Při otevírání čaker napomáhá vydávání zvuků a urychluje též proudění čchi. Monotónní prozpěvování vytvoří uvnitř těla silné vibrace; zvukové vlny, které se šíří

MEDITACE A DÝCHÁNÍ

Posadte se nebo si klekněte s rovnými zády a soustřeďte mysl na každou čakru, jednu po druhé. Použijte oddělené vizualizace, abyste napomohli otevření, zavření, aktivování či zklidnění čchi, obsažené v každé z nich. Začněte vdečováním čchi do čakry, na níž chcete zapracovat, a použijte mysl ke změně v ní obsažené energie.

Otevření čakry Myslete na rozvíjející se žlutý narcis či tulipán. Představte si kapky vody, padající do čakry, jak vysílají chvění či cákance všemi směry. Můžete si také představit slunce, vycházející uvnitř čakry a šířící světlo a teplo. Dýchejte zhluboka, abyste čchi rozšířili dál.

Zavření čakry Představte si zapadající slunce, šířící růžovou zář, zatímco se vaše hladina energie uklidňuje, nebo si „vytvořte“ uvnitř čakry malého tvorečka, který se schoulí a usíná. Dýchejte pomalu a zhluboka pro zklidnění rytmu.

Aktivování čakry Představte si hučící oheň v jejím středu, vyvolávající mírný pocit sálavého tepla a energie. Kdekoliv potřebujete dodat čchi, představte si velké vlny, valící se čakrami, než se roztrhají. Dýchejte zhluboka a poněkud zrychleně pro umocnění tohoto nabíječného procesu.

Zklidnění čchi v čakře Představte si rozbouřenou vodní hladinu, která se zklidňuje a na tichou krajinu se snáší velké sněhové vločky. Cítíte zklidnění energie. Pomalu a dlouze dýchejte, nechte výdech pomalu odeznít, než se znovu nadechnete.



čakrami a rozvířují proudění energie, jež je aktivuje. Změňte nápěv k nasměrování zvuku do konkrétní části těla (viz str. 148–149).

Pokud chcete čchi v těle posunout vzhůru, začněte u kořenové čakry a pokračujte výš; pokud ji chcete posunout dolů, začněte u korunní čakry a pokračujte níž. Různé meditační a dechové techniky pomáhají ovládat celý mechanismus čaker a podněcují zrychlování či zklidňování čchi. Kombinujte prozpěvování, meditaci a dechové cvičení k otevření a aktivaci, či zavření a zklidnění konkrétních čaker. Použijte také různé druhy potravin, které pomohou dlouhodobým změnám protékání čchi čakrami.

LÉČIVÉ DOTEKY



1 Požádejte partnera, aby si lehl na záda, a sedněte si s jeho hlavou mezi kolena. Položte ruce na partnerovu korunní čakru na temeni hlavy. Dýchejte čchi, chvílemi ruce zvedejte, abyste cítili přítomnost čchi mezi nimi a čakrou.

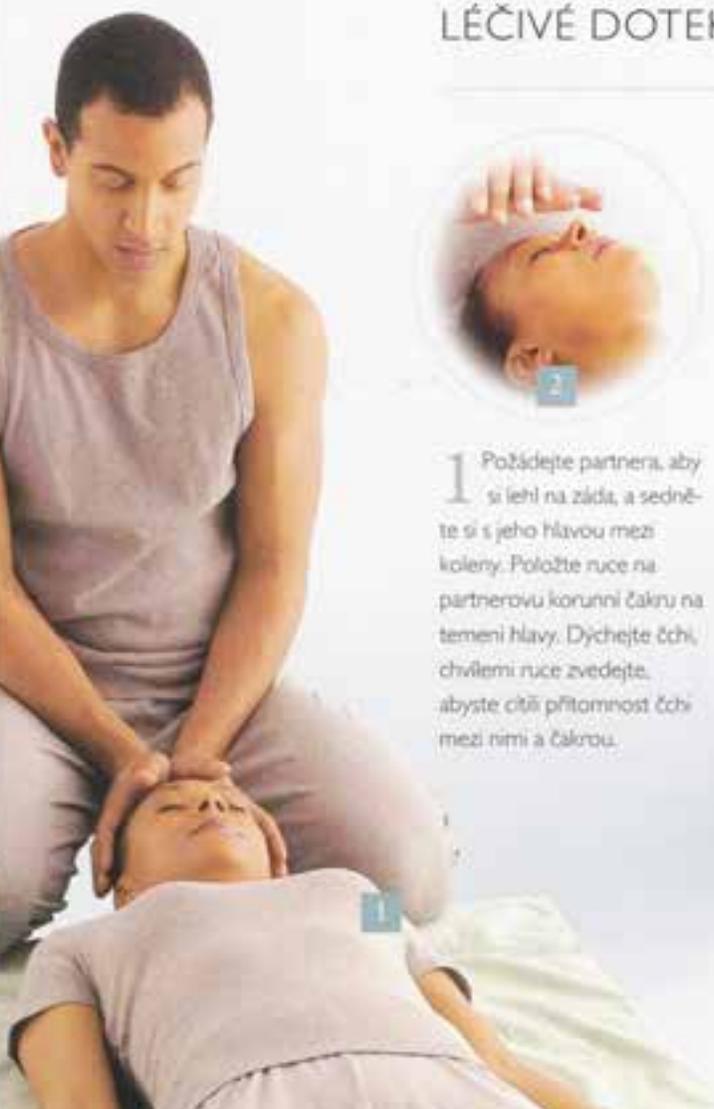


2 Položte jednu ruku nad čelní čakru a druhou nad ní překřížte. Dýchejte čchi a jemně se dotýkejte. Zůstaňte klidní kvůli přenesení uvolněné energie. Pokud budete mít horké dlaně, když je zvednete, dochází k silné výměně čchi. Pokračujte, dokud budete cítit změny.



3 Jemně položte ruce těsně nad partnerovo hrdlo, neboji nad hrdeční čakru. Přeneste čchi do této oblasti.

4 Položte ruce doprostřed na partnerovu hrud pro zklidnění



VYROVNÁNÍ ČAKER

Myslete na čakry jako na klapky, které regulují různé druhy čchi, potřebné pro různé aktivity. Pokud chcete např. více čchi v čelní čakře k řešení problémů, musíte více otevřít korunní čakru k přijímání většího množství čchi z vesmíru a hrdelní čakru mimě uzavřít, abyste zabránili rychlému odtoku této čchi. Můžete otevřít nebo zavřít, aktivovat či zklidnit všech sedm čakr k vytvoření určité rovnováhy různých druhů čchi v těle. Upravte své čakry tak, aby propouštěly požadované množství čchi a byly všechny ve vzájemné harmonii. Pokud pět čakr mezi korunní a kořenovou přijímá vodorovně směřující čchi, umožňují srdeční čakře vsřebat čchi do ní směřovanou a zvýšit v ní energii. Naučte se přeměňovat a přerozdělit čchi ve prospěch emocionálního stavu a podle potřeby.



srdeční čakry. Přitlačte, ale jen při vlastním výdechu; nezapomínejte na volný kontakt při výdechu partnera.

5 Posuňte ruce do bodu, kde končí partnerova hrudní kost a na solar

plexus, kde začíná čakra solaru plexus. Začněte do ní vést čchi.

6 V polovině mezi žebry a pupkem je křížová čakra. Položte na ni ruce, než začnete vysílat čchi. Střed dlani umístěte těsně pod partnerův pupek. Netlačte příliš, vyvarujte se trhavých pohybů.

7 Než začnete vysílat čchi do kořenové čakry, položte ruce na

partnerovu stydkou kost. Pokud nechcete navázat přímý kontakt v této oblasti, držte ruku nad ní. Můžete také sérii léčivých doteků podle bodů 1–7 vyzkoušet na sobě.



5

POPĚVEK

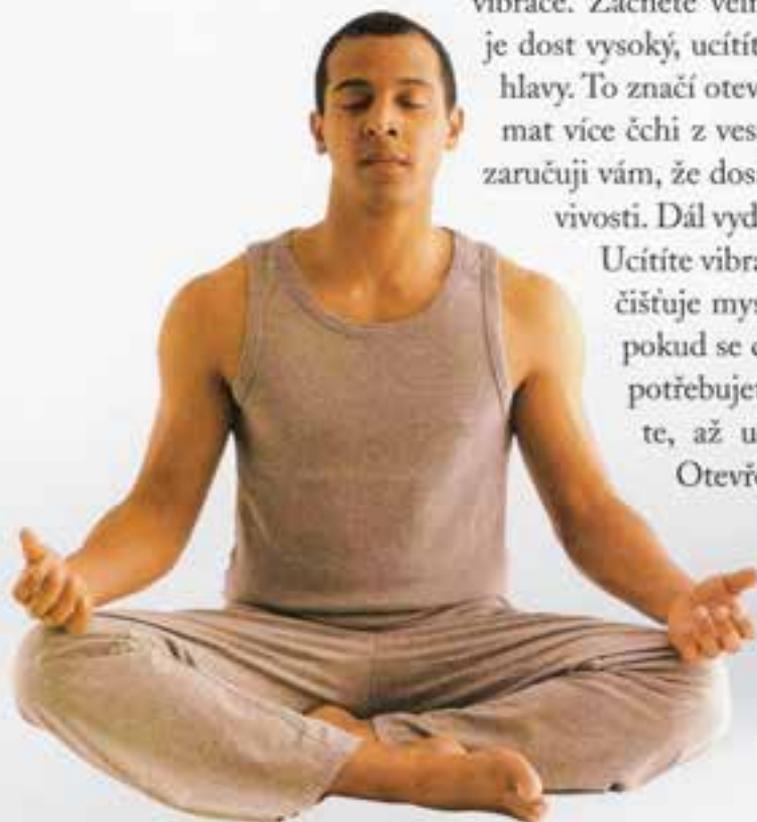
Jsem přesvědčen, že monotónní prozpěvování je nejlepší v relativně otevřeném volném prostředí, které pomáhá otevřít a rozšířit vnější energetické pole. Při těchto cvičeních klečte či sedte v tureckém sedu na podlaze nebo na židli, mějte rovná záda, a tudíž všechny čakry svísele pod sebou, aby nebyl svíslý tok čchi rušen. Pro napřímení dolní části zad zatáhněte spodní žebra a nechte ramena v klidu. Zastrčte bradu a zvedněte hlavu, jako by bylo vaše temeno přitahováno k obloze.

Dýchejte dlouze a vydávejte silné táhlé zvuky, které mocně vysílají vibrace do každé čakry. Dýchejte střídavě do každé z nich. U srdeční, křížové a čakry solaru plexus je to snadné, u kořenové těžší, protože potřebuje, aby byl vzduch stlačen co nejvíce dolů do stydké kosti. Pro aktivaci korunní čakry se rychle nadechujte nosem, aby pronikající vzduch dostal dostatečnou hybnou sílu. Podobně se nadechujte a směřujte vzduch do čela. Stáhněte hrdlo, abyste cítili vzduch proudící hrdelní čakrou.

Zjistil jsem, že čím hlubší tón vydáváte, tím níže v těle cítíte vibrace. Začněte velmi vysokým zvukem „mmm“. Pokud je dost vysoký, ucítíte slabé vibrace či brnění na vrcholku hlavy. To značí otevření korunní čakry, která začíná přijímat více čchi z vesmíru. Pokud budete pracovat účinně, zaručuji vám, že dosáhnete inspirace k používání představivosti. Dál vydávejte zvuk „mmm“, ale o něco hlubší.

Ucítíte vibrace v čele, aktivaci čelní čakry. Ta pročišťuje mysl, činí věci jednoduššími a je ideální, pokud se cítíte otupěle, chybí vám nápady nebo potřebujete jasněji uvažovat. Znovu zvuk snižte, až ucítíte silné chvění v hrdelní čakře.

Otevření energie zde podpoří proudění čchi mezi srdcem a myslí – důležité pro komunikaci, zvláště pokud chcete podat své myšlenky náležitě důrazně.



Zkuste zvuk „ooo“. Měňte jeho výšku, dokud neucítíte chvění v srdeční čakře v prsou. Bude sálat skrz prsní kost do žeber a šířit vaši emocionální čchi. Využijte ji ke zbavení se minulých rozrušení, spojení s pocity. Snižte tóninu zvuku „ooo“, až ucítíte vibrace v solaru plexus, kde zvuk stimuluje příslušnou čakru. Pro čchi je celkem snadné zde uvíznout, čímž se omezí přísun energie do dalších čaker. Pokud snadno podléháte napětí, soustředte prozpěvování na tento bod k uvolnění překážek v celé dráze. Stimulace této místní čchi vám usnadní vyvinout potřebnou sílu a chuť vrhnout se do života po hlavě.

Vydejte zvuk „aah“ a přesuňte vibrace ještě níž. Najděte si správný tón, až ucítíte chvění kolem pupku, kde leží křížová čakra. Protože v této části nejsou žádné kosti, možná bude těžší cítit stejné chvění, jako např. v hrudi, takže budete muset vydat silnější zvuk k uvolnění více čchi a zvýšení vitality. To vám pomůže zbavit se strachu a získat pozitivnější náhled na věc. Přesunout vibrace až dolů, do pohlavních orgánů, může být těžké. Musíte vydat velice nízké tiché „aah“. Vdechujte co nejhluběji do těla a nechte zvuk vycházet ze dna hrdla. Usilujte o tak hluboký zvuk, aby se dostal až na konec páteře, což pomůže rozvířít čchi kolem pohlavních orgánů a usnadnit přijímání a vydávání čchi z této oblasti. Při stimulaci čchi této čakry získáte více energie ze země. Nechte si tělo naplnit primitivní silou, která pohání naše základní instinkty přežití a reprodukce.

Pro pohyb čchi vzhůru tělem se zhluboka nadechněte. Začněte s nejhlubším „aah“, jaké dokážete. Posuňte vibrace vzhůru tělem tak, že zvuk bude čím dál vyšší. Pak přejděte na „ooo“ a „mmm“, dokud nedosáhnete temene hlavy – vše na jeden jediný nádech! Pokud budete toto cvičení několikrát opakovat, ucítíte, jak se hladiny energie zvedají, což je charakterizováno přivalem čchi do hlavy. Je vhodné, pokud je vám mizerně a potřebujete inspiraci.

Pro odvedení čchi tělem dolů se silně nadechněte a postupně snižujte zvuky „mmm“, „ooo“ a „aah“. Vibrace by měly začínat na temeni hlavy a sestoupit co nejnižší. Toto cvičení navozuje klid, pokud se cítíte hyperaktivní či přecitlivělí. Několikrát opakujte.

VYLEPŠENÍ SEXU VEDENÍM ČCHI ČAKRAMI

LIDÉ

Jak se vyvíjely lidské emoce, smysl pro pospolitost a uvědomění, sex se stal více než jen biologickou funkcí. Během let se změnil v silný zdroj rozkoše a stal se důvěrným způsobem vyjádření lásky a touhy. Sex zůstává klíčovým prvkem lidské evoluce, a ačkoli není snadné přesáhnout základní instinkty, mohou být smíšeny s vyšší emocionální a duševní energií pro hluboce naplňující zážitek ve všech sférách.

Sexuální touha a hlad jsou dvě největší motivační síly zdravých jedinců. Stejně jako jídlo, i pohlavní aktivita je základním instinktem. Přežití druhu závisí na schopnosti úspěšné reprodukce a zajištění výživy k růstu a obnově. Evoluce začlenila sex do fyzické i psychické sféry, aby z něj učinila základní nutnost. Role mužů a žen jsou v něm zásadně odlišné, protichůdné a přece jedna doplňuje druhou.

Podle mého názoru kvalitní pohlavní styk podporuje harmonické proudění čchi, která pak vystupuje jako léčivá energie, vyhlazující rozdíly a zvyšující touhu zúčastněných po spojení. Jak se měnil postoj společnosti k sexu v liberálnější a otevřenější, lidé si začali více uvědomovat, co pro ně představuje uspokojivý intimní život.

PŘÍPRAVA PROSTŘEDÍ KE SVÁDĚNÍ

V ložnici probouzející touhu musí být dost prostoru pro pocit naprosté svobody vyjádření. Chcete-li při milování vystřídát různé části místnosti, poslouží vám kromě postele velké polštáře či pohodlné křeslo.

Důležité je osvětlení. Pokud vás nejvíce rozněcují vizuální stimuly a rádi se na partnera díváte, je měkké osvětlení lepší než silné tlumené. Obíbené jsou svíčky, protože místnosti dodávají ohnivou vášnivou energii. Pokud vás oba rozpalují

doteky, blízkost v temnější místnosti zážitek umocní. Ložnice by měla být co nejvíce zvukotěsná, abyste se nemuseli obávat, že vás při milování bude slyšet.

Pro vytvoření vzrušující atmosféry instalujte erotické sochy, obrazy či fotografie dvojic. Silně vonící květiny u postele mohou umocnit náladu. Zkuste orchideje, které vydávají opojnou afrodisiakální vůni.



Přejete-li si poznat, jak sex funguje na vyšší úrovni, zvažte, jak vaše čchi reaguje během intimnosti. Abyste lépe pochopili, proč se cítíte vzrušeni, prozkoumejte, co vám dělá dobře a co vás rozněcuje. Sexuální uspokojení funguje recipročně. Muži a ženy mají odlišné požadavky a každý potřebuje konkrétní stimuly pro dosažení slasti. Například v jednopohlavních vztazích je snazší vyjít vstříc milencovým potřebám, protože v zásadě sdílíte stejný druh pohlavní energie.

Během pohlavního styku vaše čchi velmi silně reaguje s čchi partnera, protože jeden je doslova uvnitř druhého. Tehdy se vaše čchi aktivně smísí, a pokud jste otevření a emocionálně nabití, přijmete čchi svého partnera. Tento proces je natolik mocný, že páry s aktivním a vášnivým pohlavním životem překonávají neshody mnohem lépe než ostatní.

Můžete vylepšit svůj intimní život aktivováním čchi v čakrách během pohlavního styku – vyzkoušejte posunovat energii čakrami vzhůru u mužského těla, dolů u ženského, vždy jednu po druhé. Připravení a nabití čakr během styku vede ke zdravé vitalitě, která umožňuje čchi proudit rychle tělem, když dosahujete rozkoše a posléze vyvrcholení. Ačkoli se toto schéma u žen a mužů obecně liší, umožňuje vám i vašemu protějšku dosáhnout vyššího stavu rozkoše. Pravidelný uspokojivý sex je výsledkem nastolení harmonie mezi čakrami prostřednictvím aktivní výměny čchi. Pokud se vaše milování stane příliš mechanickým, můžete ztratit možnost nabít čchi vyšších čakr.

K dosažení sexuálního osvícení se zaměřte na to, co se děje před, během a po pohlavním styku. Když pochopíte, jak funguje celý proces od vzrušení k orgasmu, cvičte a stavte na vlastních zkušenostech. Během milování mapuje sedm nabitých čakr dráhu pohybu vaší emocionální energie. Využijte ji k prozkoumání způsobů, jak dosáhnout hlubších pocitů a rozkoši a naučit se přizpůsobit kombinaci emocionální a sexuální energie svým potřebám.

VĚTŠÍ VÁŠEŇ

Při milování je snadné přejít od základních instinktů k vyšším emocím. Jejich sjednocení přináší zvýšenou rozkoš a vzrušení.

KORUNNÍ ČAKRA (SAHASRARA)

Korunní čakra ležící na temeni hlavy umožňuje čchi vstupovat do těla a představuje spojení s nebesy a světem duchovna. Stává se silně aktivní, hlavně při ženském orgasmu. Pro otevření této čakry při milování se nadechněte co nehlouběji do břicha, pak vydechněte, abyste vytlačili čchi vzhůru do hlavy. Tak se setkává smyslnost a duchovno, od základny sexuální energie v kořenové čakře k nebeské čchi z korunní čakry.

ČELNÍ ČAKRA (AJJNA)

Čelní čakra ležící mezi obočím je spojována s intelektem a bude aktivní u mužů při začátku i během styku. Zvláště energetická je, když muži sní o sexu nebo vidí něco vzrušujícího. Stimulujte čelní čakru tak, že necháte rozsvíceno, milujte se u svíčky či před zrcadlem. Představitost a prostředí jsou velmi důležité stimuly, právě z čelní čakry totiž přichází vynalézavost a zkoušení nových způsobů milování.

HRDELNÍ ČAKRA (VISHUDDHI)

Hrdelní čakra je spojena s komunikací. Stimulujte ji při líbání či jiné erotické aktivitě, která využívá jazyk. Hrdelní čakra slouží k uvolnění energie, proudící vzhůru čakrami, a pomáhá pochopit, proč mají ženy při orgasmu někdy nutkání vykřiknout, aby se uvolnila část energie, ženoucí se do korunní čakry. Čakra může být aktivována také mluvením při sexu či vyslovením svých fantazií. Zvuky při sexu mohou být velmi stimulující a pomáhají uzkému spojení, protože vysílají do vzduchu vibrace čchi, harmonizující energetická pole partnerů.



SRDEČNÍ ČAKRA (ANHATA)

Srdeční čakra leží uprostřed hrudi a obsahuje emocionální energii pocitů, jako je láska, radost a intimita, kterou můžete vysílat tělem nahoru i dolů. Jejím prostřednictvím se člověk rozhoduje, zda vůbec ke styku dojde. Stimulujte při sexu bradavky ke zvýšení této místní energie. Srdeční čakra slouží jako brána, omezující tok čchi z nižších čaker do vyšších a naopak. Může být napůl zavřená, pokud je vám představa sexu příjemná, ale nemáte fyzickou potřebu, nebo mozek zkrátka řekne „ne“. Masírujte si navzájem hrud, aby se otevřela zde obsažené čchi.

ČAKRA SOLARU PLEXUS (NABHI)

V polovině mezi srdeční čakrou a pupkem leží čakra solaru plexus, spojená s chutí do života a ovlivňující sexuální potěšení a vitalitu. Pokud jste velmi vzrušení, můžete v této čakře cítit chvění a neklidnou energii, když začnete s předehrou. Uklidňuje toto místo políbit a položit na něj ruku pro udržení a posílení této čchi. Studené nápoje či potraviny mohou čchi v této čakře utlumit a ztlumit tak prožití energetického a dlouhého styku.

KŘÍŽOVÁ ČAKRA (MOOLAD HARA)

Křížová čakra leží hned pod pupkem. Odtud roste erotická energie a nabití této čakry podporuje větší chuť na sex a do života obecně. Můžete zjistit, že je možné prožít orgasmus prostým hlubokým dýcháním do dolní části břicha. U mužů toto stimuluje prostatu. Při sexu ústí v křížové čakře hodně pohybu. Pokud cítíte v této oblasti únavu či slabost, ztratíte chuť a sílu, potřebné k optimálnímu výkonu.

KOŘENOVÁ ČAKRA (SWADISTHAN)

Penis a vagina označují umístění kořenné čakry (spojené se základním instinktem reprodukce). Jak tato energie narůstá, ovlivňuje čchi v ostatních čakrách. Zvýšte její tok přesunutím čchi dolů vyššími čakrami či přímou stimulací čchi v kořenné čakře. U mužů je zde stimulace snazší, u žen vyžaduje silnější tok energie z horních čaker. Vagina přijímá energii, zatímco penis a variata ji vyklučují, proto je orgasmus u mužů silnější v dolní polovině těla, u žen v horních čakrách.

STRAVOVÁNÍ K VÝŽIVĚ DUŠE

STRAVA



SPRAVNÁ SPOLEČNOST

Ve společnosti přátel vás dobrá nálada naplní výživnou čchi. Při jídle v úzce spjatých rodinách je jídlo, obesané kolem stolu, také požeňáno pozitivní čchi, kterou můžete vstřebat.

Váš jídelníček vám pomáhá určit množství a druh čchi, kterou z potravy přijímáte. Není důležitý jen obsah energie v potravinách, ale také způsob, jakým jsou konzumovány. V závislosti na přípravě přísad a pozdější konzumaci můžete změnit obsah čchi tím, jak a co jíte. Využijte energii v různých pokrmech pro výživu vnitřní čchi, kterou můžeme nazývat „duši“. Potraviny a složky jejich čchi proniknou hluboko do centrální dráhy čchi, míjejí čakry hrdelní, srdeční, solaru plexus a křížovou. Pokud příjem čchi z potravy a konzumace urychlíte a zkrátíte, vaše tělo místo toho vstřebá více vnější čchi dýcháním. Jogíni, kteří jsou mistři této techniky, dokáží přijímat po určité období potřebnou čchi bez nutnosti potravy či jídla.

Když nakupujete potraviny, zvažte obsah čchi ve vašem nákupním vozíku. Vyberte poživatiny, které jsou „živé“ – celozrnné obiloviny, luštěniny, ořechy, semena, zeleninu a ovoce – a hledejte ingredience



PROSTŘEDÍ PŘI JÍDLE

Na vytvoření uvolněného a klidného jídelního prostředí byste měli vynaložit všechny síly – nejlepší je prostorné místo s přírodními materiály, s přístupem čerstvého vzduchu a slunce. Ideálním jídelním nábytkem, který vám pomůže soustředit se na to, co jíte, jsou židle s rovnými opěradly. Vyrovnávají čáry a centrální dráhu čchi ve svislé pozici, která umožňuje energii proudit při jídle do těla. Než usednete ke stolu, připravte se přijmout a rozdělit novou čchi. Sedte klidně a pomalu dýchejte. Zkuste vyprázdnit mysl rozjímáním nad čínským pravidlem „jedno zrnko, deset tisíc zm“ – schopnost jednoho zrnka rýže zplodit deset tisíc nových

Vyvolejte v sobě vděčnost a děk za to, co dostáváte, rozjemejte o tom, jak byla každá složka pokrmu vypěstována a sklizena.

Pečlivě žvýkejte každé sousto, zhruba 30–70krát. Při jídle nepijte, protože tekutiny ve spojení s potravou ředí žaludeční šťávy a prodlužují tak zažívání. Napijte se 30 minut před jídlem či po něm. Jestliže chcete konzumovat sladkosti, dopřejte si nejméně půlhodinovou přestávku, protože trávicí soustava zpracovává dezerty rychleji. Pokud jim předchází pomalu zpracovávaná strava, vzniká v trávicí soustavě střet, jakmile dojde, vnikne vám do tenkého střeva dodatečný nával krve (křížová čakra), proto chvíli počkejte, než vstanete od stolu. Umožněte náležitě trávení pro asimilaci nové čchi.

se silnější čchi. Například si vybírejte vytáhlou sukovitou mrkev, která musela růst v kamenité půdě a protlačit si cestu přes překážky. Když potraviny doma ukládáte, nechávejte je tam, kde je hodně čerstvé zdravé čchi – nejlepší je chladná suchá místnost s přístupem čerstvého vzduchu. Většina potravin se prodává zabalená v plastových obalech. Odstraňte tuto vrstvu, aby potraviny mohly „dýchat“ a okamžitě pojmout čchi vaší kuchyně či spížirny. Papirové sáčky umožňují potravinám zachovat si přirozený obsah čchi, a proto jsou nejlepšími skladovacími obaly.

Když připravujete pokrmy, vyhněte se elektrickým spotřebičům (obzvláště mikrovlnné troubě), protože jejich silná elektromagnetická aktivita narušuje čchi v potravě. Při servírování pokrmů přejde do nádobí část vaší čchi, proto je důležité, abyste vysílali prospěšnou čchi, až budete jídlo podávat. Při prostírání stolu používejte porcelán či keramiku a příbory s prvky z přirozených materiálů, jako jsou dřevěné rukojeti.

PŮST K DOPLNĚNÍ ČCHI

Při půstu musíte být přesvědčeni, že dokážete přerušit základní styk s potravou a vyživovat duši jejím vyloučením. Toto stanovisko vám umožní obrátit se pro doplnění čchi k jiným zdrojům a do těla vám začne pronikat jiný druh energie. Začnete přijímat více čchi z vesmíru a Země a okusíte absolutní čistotu mysli, zbavení se negativních emocí a nový náhled na život.

Rozhodněte se, jak dlouho se postíte. Tři dny jsou pro většinu lidí maximem. Dobrý začátek je od úsvitu do soumraku. Můžete také toto schéma protáhnout na několik dní, anebo omezit příjem potravy na prosté večerní jídlo po několik po sobě jdoucích dní. Jestli zvažujete delší půst, pokuste se o něj s pomocí někoho, komu důvěřujete. Někteří lidé zažívají bez jídla trans, proto potřebujete někoho, kdo vás z tohoto stavu může vytáhnout. Když skončíte s půstem, je třeba vrátit se do skutečného světa a najít způsob, jak začlenit tuto zkušenost do běžné denní rutiny. Pomalu se vracete

VOLBA PŮSTU

Zde předkládám návrhy pro různé druhy půstu včetně jejich přínosu. Půst s sebou nese změny v hladině krevního cukru a další chemické procesy. Pokud trpíte nedostatkem ve výživě, diabetem, nízkým či vysokým tlakem, konzultujte půst nejprve s lékařem.

JEDNODENNÍ PŮST

Tento půst je ideální o víkend, kdy můžete vynechat všední pracovní rutinu. Jeden den pijte jen vodu.

Tento krátký a přísný úsek abstinence poskytne trávící soustavě vitální odpočinek. Pociťte větší kontrolu nad tím, co jíte, nebudete otroky svých tužeb.



PŮST OD SVÍTÁNÍ DO SOUMRAKU

Během tohoto půstu pijte celý den tekutiny, povečte jídlo, které by mělo být prosté, nezpracované, jako jsou sušené luštěniny, hnědá rýže, proso, kukuřice, čerstvá zelenina, ořechy, semena a ovoce.

Postupujte podle pokynů Stravou k jasnému myšlení (str. 56–63), abyste přivedli do těla jinou čchi, přerušili nezdravé stravovací návyky a obnovili zažívání v novém rytmu. Zkuste tuto změnu udržet.



k obvyklé stravě, postupně zvyšujte její množství, dokud nedojdete obvyklého způsobu stravování. Postit se a pak se přecpat je škodlivější, než se vůbec nepostit!

Před půstem jezte méně a volte celostnější jídelniček. Nejméně dva dny před a dva dny po půstu pomalu upravujte stravování. Všechny půsty umožňují neomezenou konzumaci vody, pijte však i zeleninové a ovocné šťávy a vývary. Pokud začleníte pevnou stravu, jezte jen o samotě nebo s někým, kdo drží stejný půst. Žvýkejte každé sousto – budete překvapeni, jak málo vám bude stačit. Předcházejte dehydrataci; je lepší vypít příliš mnoho než málo. Zelenina, vařené obiloviny a ovoce obsahují hodně tekutin; pokud některou z těchto složek z jídelničku vynecháte, nahraďte ji vodou. Vyhněte se veškerým zpracovaným potravinám a jezte jen celozrnné obiloviny, luštěniny a zeleninu, postupně konzumované množství snižujte.

TŘÍDENNÍ PŮST

Během tohoto půstu pijte jen vodu, bylinné čaje či šťávy po dobu tří dnů. Pokračujte opatrně a skončete, pokud budete malátní, rozřesení, slabí či stále více bledí. Půst nezkoušejte, jste-li anemičtí, hypoglykemičtí či náchylní k mdlobám. Nedržte jej dvakrát po sobě bez přestávky.

Měli byste zaregistrovat postupný a zdravý úbytek na váze. Při vylučování toxinů můžete cítit silné emoce. Třetí den budete energičtější, soustředěnější a v harmonii se světem. Stravovací návyky, běžné emoce a rutina postupně zeslábnou, jak bude vaše čchi čistší. „Prázdňější“, budete lépe přijímat nové myšlenky a změny.

Až s půstem skončíte, všechna ranní či odpolední káva a svačinky přes den budou patřit k minulosti.

DESETIDENNÍ PŮST

Tento půst sestává jen z celozrnných obilovin a zeleniny, doplněných vodou, šťávami, čajem a čírymi zeleninovými vývary. Smíte jíst tři jídla denně v potřebném množství, pokud budete dobře žvýkat. Můžete si, například, dát k snídani velkou misku ovesné kaše, k obědu kukuřičný klas a zeleninu, k večeři hnědou rýži se zeleninou. Použijte pestrý výběr zeleniny i obilovin, hnědou rýži můžete smíchat s pšenicí, žitem či ječmenem.

Na začátku zaregistrujete postupný, ale trvalý úbytek na váze. Pokud vydržíte delší detoxikační období, budete se cítit více spojeni s vesmírem, získáte zajímavý pohled na sebe i na svět. Na readaptaci si nechte 1–2 dny.

