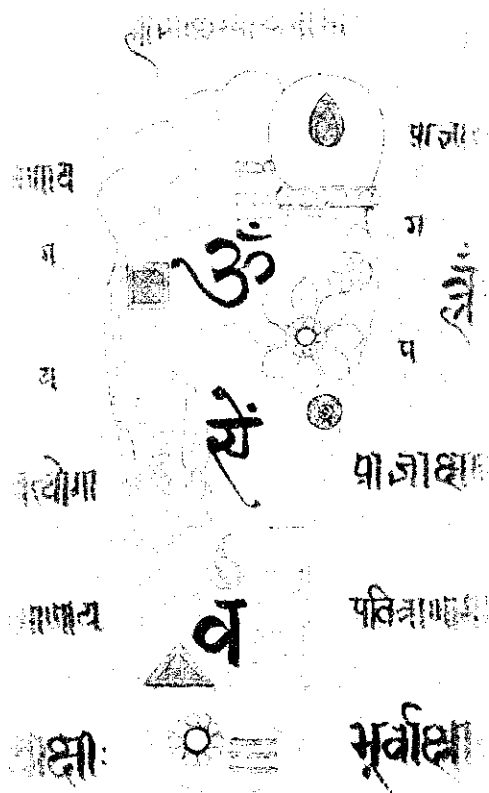


*Chodidlo je ze symbolického pohledu naším kořenem v zemi; odráží postupné zrání jedince a představuje tedy i zárodek jeho povědomí.*



**Gabriella Cella Al-Chamali**

**P l a n t á r n í reflexologie**

# OBSAH

## Úvod

REFLEXY CELÉHO SVĚTA NA ŠLAPKÁCH CHODIDEL 7

## První část

REFLEXOLOGIE A PLANTÁRNÍ ENERGETICKÉ  
KANÁLY 13

Anatomická struktura chodidla 19

Pohyby chodidla 22

Energetické kanály 24

Čakry – energetická ohniska 31

Reflexní zóny – Subtilní kanály – Hodiny a roční období orgánů  
a krátké poznámky z anatomie a fyziologie 41

## Druhá část

PŘÍPRAVA RUKOU NA MASÁŽ 61

Automasáž chodidel 64

Následnost pohybů při automasáži chodidel 64

Moxování 71

Cvičení jógy pro chodidla 74

Roztahování energetických kanálů 75

Léčba nejčastěji se vyskytujících potíží 88

## Třetí část

KOUPELE NOHOU, KATAPLAZMY, BYLINNÉ

ČAJE 107

Potíže 107

Léčivé prostředky 108

Kroky řízené dechem 125

Meditace za chůze 126

# ÚVOD

## REFLEXY CELÉHO SVĚTA NA ŠLAPKÁCH CHODIDEL

Plantární reflexologie, prastará součást mnoha kultur, je v oblasti Indie, na niž se především v této knize odvolávám, známá přes 5 000 let.

Siddhové, vidoucí, kteří odedávna praktikují medicínu moudrých Cittavaityam – těch, jež získali mimořádné schopnosti (Siddhi), stejně tak jako i Vaidya – ti, kdož si předávají znalosti ájurvédy, medicíny popsané ve starých védických textech, jsou schopní rozeznat minulé, současné i budoucí nemoci z pouhého pozorování linií, prohloubenin a vyvýšenin na šlapkách chodidel.

Tuto neobyčejnou diagnózu jsem měla možnost ověřit si osobně. Stanovil mi ji jeden starý Siddha. Nejenže tehdy neopomněl ani ten nejmenší detail mého dětství, ale narýsoval také dědičný profil mých nejvíce energeticky ohrožených orgánů, jež by se časem stále více oslabovaly, pokud by nebyly správně léčeny. Z tvaru chodidla vyzpozoval dokonce i vrozenou skoliózu mé páteře a diskopatie krčních obratlů, které mi způsobil pád železného žebříku na hlavu ve věku sedmnácti let.

S mudrcem jsem se seznámila po několikaměsíčním cestování po Indii. Soužila mě tehdy silná úplavice a nevolnost, díky níž jsem nebyla schopná ani jíst a od slabosti se sotva držela na nohou. Po dlouhém putování jsem tedy nakonec dorazila až k této výjimečné osobnosti.

Tmavé pleti, malý a drobný, jak je typické pro rasu Tamil, s dlouhými vlasy a dlouhými bílými vousy, byl oděn do bílé řízy, z níž mu vyčuhovala dvě překrásná štíhlá chodidla. Samozřejmě věděl o mém příjezdu; hlásné trouby, v Indii tolik užívané a velmi dobře fungující, ho již informovaly.

Baba mě přivítal za prozpěvování mě nesrozumitelných formulí (Baba znamená otec; tímto jménem bývají nazýváni takzvaní „velcí muži“, tedy muži hodni důvěry). Poručil mi, abych si sedla na zem, přímo před něj, a ukázala mu chodidla. Upřímně řečeno – uvedl mě

tím lehce do rozpaků. Tehdy jsem totiž s velkou radostí nenosila podle tradice indických kočovníků žádnou obuv. On si však vůbec nevšiml zbytků hlíny, které mi zůstaly na nohou z dlouhého pochodu, ani otlačenin a mozolů. Začal si podrobně prohlížet má chodidla a kousek po kousku je prohmatávat. Na některá místa tlačil silně a působil mi tím lehkou bolest, jiných se pak dotýkal pouze nehtem svého palce. Poté mi začal vytahovat a otáčet všechny prsty na noze jeden za druhým. S velkým zájmem jsem sledovala každý jeho zákrok. Když skončil, vzal hliněnou nádobu s vodou, do které upustil pár vonných kapek. Ponořil mi do ní chodidla a poté je osušil zvláštním způsobem: obrovským cigárem, které připravil za malý okamžik tak, že zavinul do velkého listu hrst drobně nasekaných bylin. Cigáro vydávalo silný kouř nasládlé vůně.

Tehdy jsem ještě neznala plantární reflexologii, nevěděla nic o medicíně Siddhů a jen velmi málo o ájurvédě a energetických kanálech procházejících chodidly. V ten okamžik, když Baba uchopil má chodidla do rukou, mi proběhla hlavou (mimo jiné) i vzpomínka na naše dědečky. Pokaždé, když se zmiňovali o šlapkách, hned dodávali „s prominutím“. Natolik bývalo nezvyklé a neslušné o nich hovořit. On se k nim naopak choval, jako by se staral o malá miminka.

Všichni ostatně známe symbolický význam mytí nohou, které představuje pokoru. Když si leháme při praktikování jógy na zem, tomu, kdo nás vede, neukazujeme chodidla, ale hlavu – ve znamení respektu. V celém Orientu je rovněž tak ve znamení respektu a pokory zvykem vyzout si boty a projít vchodem chrámu bosí; stejným způsobem se pak chováme i před prahem domu, neboť je považováno za nevhodné překročit jej v botách, které šlapaly venku po všemožných nečistotách.

Později, v roce 1980, jsem měla to štěstí osobně poznat a praktikovat ájurvédou, převážně jako součást různých masážních technik. Stalo se to díky jinému mimořádnému Mistru – lékaři, tehdy osmdesátiletému Vaidya Yogacharya Shatarupovi.

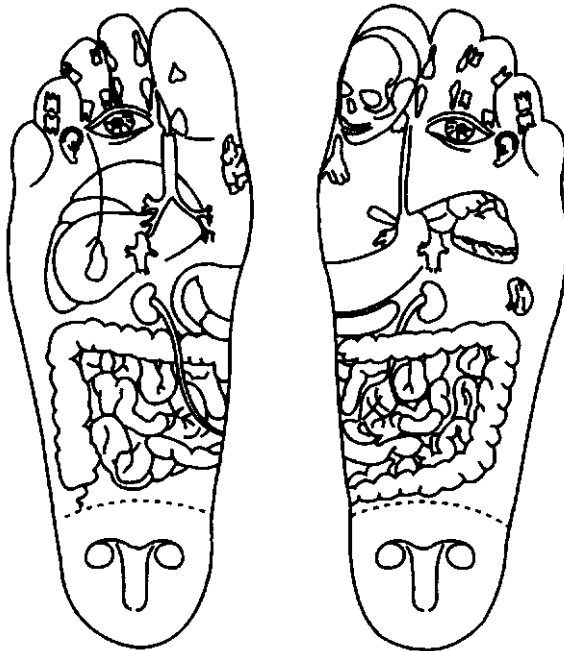
*Gabriella Cella*



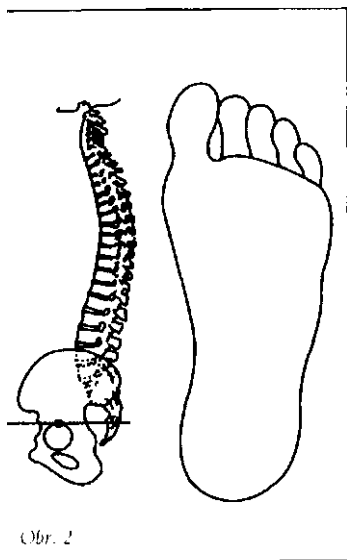
# První část

## REFLEXOLOGIE A PLANTÁRNÍ ENERGETICKÉ KANÁLY

*Můj duchovní Mistr, Swami Shankarananda Maharaji, opustil své tělo v Jižní Africe večer 3. prosince roku 2000. Klekám pokorně u jeho ctihodných chodidel a věnuji mu toto prosté dílo.*



Obr. 1

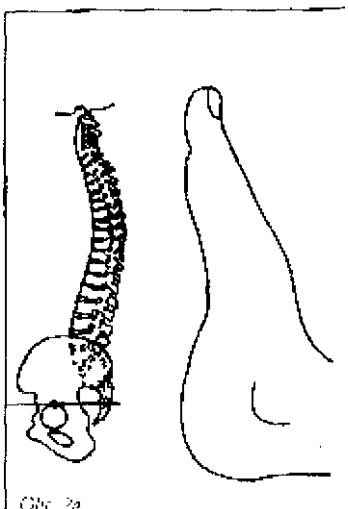


Obr. 2

Na šlapce chodidla se nachází malé oblasti, ve kterých se odráží všechny vnitřní orgány našeho těla. Od špiček prstů až po jejich bázi se reflexně zobrazuje celá hlava a krk. Nižle pak najdeme část odpovídající hrudníku; oblast plantární klenby odpovídá středu břicha. Poslední, dolní část chodidla, pata, se vztahuje k oblasti pánve. Tento výklad vám pomůže lépe objasnit obr. 1. Párové orgány, jako například ledviny, najdeme na obou chodidlech. Nepárové a boční orgány jako játra nebo slezina se nacházejí na stejné úrovni, játra však na pravé a slezina levé šlapce.

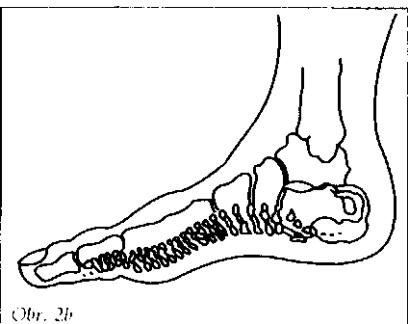
Vnitřní část chodidla odpovídá páteři, což dokazují obrázky 2, 2a) a 2b). Tato teorie je ještě hodnověrnější pomyslíme-li na to, že ten, kdo trpí artrózou palce nohy, mívá často i artrózu krčních obratlů, které z reflexologického hlediska odpovídají právě bázi palce.

V případě lombární artrózy by mohl vyvolávat bolest tlak palců na oblast plantární klenby. Na druhou stranu však tlak, který je vyvinutý správným způsobem, ve stejných zónách, a na obou chodidlech, vede k odlehčení zad a zmírnění svalového napětí a bolesti. Mimo reflexních zón se na chodidlech nacházejí také energetické kanály. Mohou být ošetřovány různými způsoby.



Obr. 2a

1) Akupunkturou – technikou objevenou Číňany a integrovanou i do ájurvédy. Používá speciální tenké jehličky, které vytvářejí v přesně daných bodech těla



Obr. 2b

otvory pro vybití energie. Lékař provádějící akupunkturu manipulací těchto jehliček „...vyvolává navíjení a následně z toho vyplývající trakci vláken tvořících kanál samotný“ (MUDr. Roberto Mola, neuropsychiatr a specialista na akupunkturu, Cremona). Technika škrábání horní části jehly, která je zavinutá do tenké kovové spirály „...vytváří energetické pnutí, které se propaguje po celé délce stimulovaného kanálu“. (MUDr. Pasquale Romano, fyziatr a specialista na akupunkturu, Piacenza). Pacient skutečně vnímá pocit lehkého napětí, probíhajícího pod jeho kůží.

2) Akupresurou – čínskou mikromasáží, začleněnou mezi ájurvédické praktiky spolu s akupunkturou. Oproti ní je však mnohem více rozšířená, neboť ji může snadno provádět kdo koliv. Zachází s palci jako by to byly jehly; tlačí jimi a otáčí je ve stejných bodech, jež také využívá akupunktura.

3) Moxování – zahříváním reflexních zón a nebo bodů, umístěných podél energetických kanálů. Provádí se pomocí cigár, vyrobených převážně z rostliny *Artemisia vulgaris* (Pelyněk Černobýl). Tato metoda patří k antickým tradicím lidového lékařství je rozšířena v mnoha částech světa. Technika moxování pak byla Číňany vylepšena spojením s akupunkturou. Přidání trošky sušeného hněteného pelyňku přímo na horní část jehly, sloužící jako vodič tepla, mělo za následek zesílení energetického působení jehly samotné.

Praktikování akupunktury je nezbytné přenechat pouze odborníkům – specializovaným lékařům. V této příručce se budeme zabývat mikromasáží a moxováním. Se správným přístupem a dostatečnou praxí je mohou provádět všichni bez obav, že někomu ublíží.





## CHODIDLO JAKO „ZÁRODEK POVĚDOMÍ“

Chodidlo je ze symbolického pohledu našim kořenem v zemi; odráží postupné zrání jedince a představuje tedy i zárodek jeho povědomí.

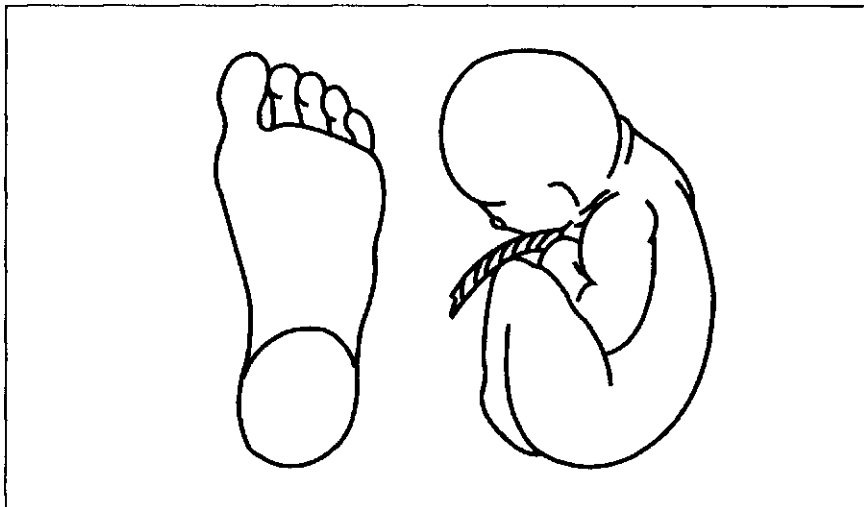
*„V průběhu embryonálního vývoje je chodidlo poslední částí těla, která se formuje. Svě definitivní podoby dosáhne až okolo pátého roku života dítěte. U embrya spolu s chodidlem dozrává i sedací nerv, největší z celého našeho těla a nejdůležitější ze sakrálního plexu. Vystupuje od 4. a 5. bederního obratle a prvních čtyř obratlů křížových. Pokud se receptory sedacího nervu vyvíjí správně, po dovršení pátého roku věku uvádí do rovnováhy celé držení těla.*

*Otisky našich šlépějí nejsou stále stejné. Je zajímavé –mimo to, že svým tvarem připomínají embryo (viz šlapka nohy na obrázku) – pozorovat, jak se postupně mění a vyvíjí. Souběžně s naším růstem tak odrážejí náš vývoj:*

*...u dvouapůlletého dítěte není palec téměř zatěžován. Váha těla spočívá na boční straně chodidla a na čtvrtém a pátém prstu nohy. V deseti letech používáme rovnoměrně všech pět prstů nohy. Svého dokonalého tvaru však chodidlo dosáhne až okolo čtrnáctého roku života; podélná klenba je dokonale zformována a na stopě chodidla je jasně vidět obrys palce, zatímco 4. a 5. prst se na ní téměř nepodílí. Váha těla se přemísťuje z okraje vnějšího, na který našlapují např. opice, na přední část palce. Tímto dochází ke stálému*

*formování podélné klenby chodidla, přestože váha našeho těla mezitím neustále vzrůstá. Mezi všemi savci na suchozemí má tak robustní palec pouze člověk; u všech ostatních druhů dochází naopak k jeho neustálému zmenšování.“*

*MUDr. Fiorenza Zanchi, gynekoložka, Pavie*



„Již v průběhu embryonálního života vývoj spodní končetiny následuje až po vývoji končetiny horní. Regulace svalového napětí nohou a chodidel po narození je oproti regulaci napětí trupu a horních končetin zpožděná. Zde je přítomna již v prvních měsících života novorozence... Kompletní myelinizace sedacího nervu okolo pátého roku života způsobuje vytrávání receptorů tlaku na šlapce. Jejich funkčnost pak dovolí zpětně regulovat napětí svalů chodidla, které pak zase dovolí normalizovat opírání chodidla a stabilizaci fyziologického zakřivení obratlů. Ke zformování lombární lordózy dochází kolem pátého roku věku. Krk a celá zóna krční páteře je tak osvobozena z hypertonického stavu typického pro rané dětství, sloužícího dítěti k tomu, aby se na nohou udrželo vzpřímené v době, kdy tlakové receptory ještě plně nefungují.“

*MUDr. Gabriella Guaglio, ortodontistka, Pavie*

Jak vyplývá z textů obou expertek, hlava se na stopě našeho chodidla začíná podílet rozhodujícím způsobem až okolo čtrnáctého roku věku. Potvrzuje se tak velký přechod z dětství do dospívání, z období úplné nevědomosti do období prvotního uvědomování si, které pak neustále vzrůstá.

Je nesmírně zajímavé pozorovat styl chůze mladých lidí. Přenáší váhu těla vpřed, tlačíce na špičky prstů, což symbolicky představuje úmysl vzít život zostra, postavit se mu svévolně tváří v tvář, čelit mu. Staré osoby naopak přenáší váhu těla směrem k patám, (ulehčující tak špičkám), jakoby chtěly couvat zpět. Mohli bychom to symbolicky interpretovat následovně: mladí se dívají vpřed do života, chtějí jej rychle prožít, staří se ohlíží zpátky za životem, který již prožili a zdá se, jakoby chtěli téměř ustoupit kousíček zpět, aby ho ještě alespoň trochu prodloužili...

Dále se dočteme, že přední část chodidla od špiček prstů až po jejich bázi odpovídá hlavě, tedy té „nejvíce vzdušné a mentální“ části těla, kdežto paty se vztahují ke spodní části těla, trupu a pánvi, které jsou částí více „zemitou a tělesnou“.

## **ANATOMICKÁ STRUKTURA CHODIDLA**

Chodidlo je rozděleno na tři oblasti: přední, střední a zadní.

Přední oblast, kterou v plantární reflexologii spojujeme s hlavou, se skládá ze čtrnácti tenkých kůstek. Tyto kůstky tvoří první, střední a poslední články prstů.

Střední oblast odpovídá hrudníku. Je to právě ta, která dovolí našemu chodidlu přizpůsobovat se terénu. Najdeme v ní pět metatarzálních kostek.

Zadní oblast, zánártí, se skládá ze sedmi kostí: dvou velkých – hlezenní kosti a kosti patní, vzájemně postavených jedna na druhou, a z pěti kostí menších. Čtyři z nich – tři kosti, klínové a krychlová kost jsou postaveny na nártních kůstkách a poslední, člunková kost, je položena napříč mezi jednou z klínových kostí a kostí hlezenní.

Podíváme-li se na chodidlo z jeho vnitřní strany, uvidíme podélnou klenbu. Tato strana má funkci opěrnou. Vnější pak sehrává úlohu při pohybu dopředu. Na chodidle se celkově nachází 26 kostí, 31 kloubů a 20 svalů.

Klouby jsou zpevněny šlachami, které zabraňují přílišnému natažení kloubních pouzder při pohybu. Kloubní pouzdro, jak už sám název napovídá, je velmi pevná, ochranná membrána, zahalující každý kloub. Těsně doléhá na obě kosti, tvořící kloubní spojení a zabraňuje tak jejich přílišným posuvům. Skládá se ze dvou rozdílných vrstev – vnější a vnitřní, tenké, uložené hlouběji, nazývané sinoviální membrána. Obsahuje žlutou olejovitou tekutinu, určenou k lubrikaci kloubů a usnadňující pohyb. Sinoviální membrána při každém pohybu kloubu automaticky vylučuje přesné množství tekutiny, potřebné k lubrikaci. (Je-li důvodem otoku chodidla zánět sinoviální membrány, „oheň“ se dá „uhasit“ aplikováním jílového obkladu, jak se můžete dále dočíst v knize).

Vazy jsou kolagenní fibrily se strukturou podobnou šlachám svalů. Jejich charakteristickými vlastnostmi jsou výjimečná odolnost a úctyhodná pružnost. Procházejí přes celé kloubní pouzdro; upínají se poté na obě kosti, které společně tvoří kloub.

Kloubní chrupavka se časem a nápirem přirozeně opotřebovává. Má však mimořádnou schopnost produkovat nové buňky a nahradit jimi staré.

## POHYBY CHODIDLA

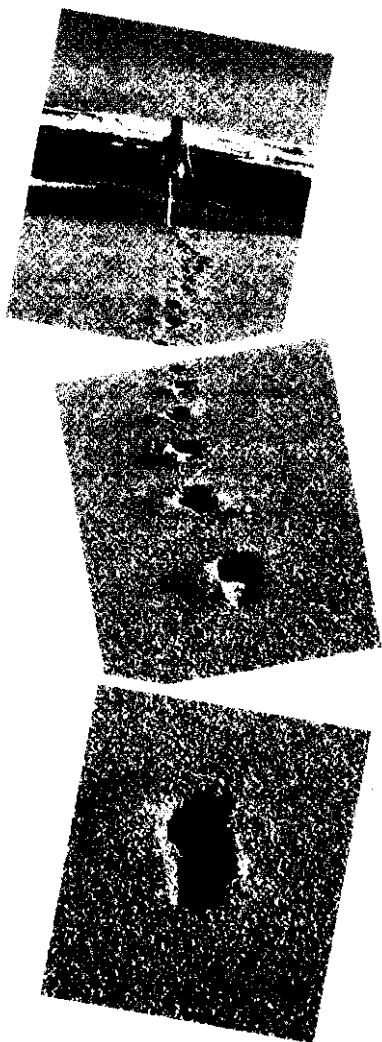
Při pohybu se chodidlo dostává do dorzální flexe, kdy směřuje hřbetem vpřed a zesiluje se tak jeho vyklenutí a do plantární flexe, kdy se vrací zpět a vyklenutí se zmenšuje. Odklonění chodidla směrem ven od jeho osy se nazývá abdukce, směrem dovnitř addukce.

Z bočního pohledu rozlišujeme pohyb supinace, kdy se zvedá vnější část chodidla (zevní rotace) a pronace (vnitřní rotace), kdy se zvedá jeho vnitřní část. Pohyb svalů a kostí má za následek neustálé vysílání nervových impulzů, jež dorážejí až do mozkových buněk a udržují je nepřetržitě aktivní. Přímo i nepřímo jsou tak pozitivně ovlivňovány všechny mozkové funkce.

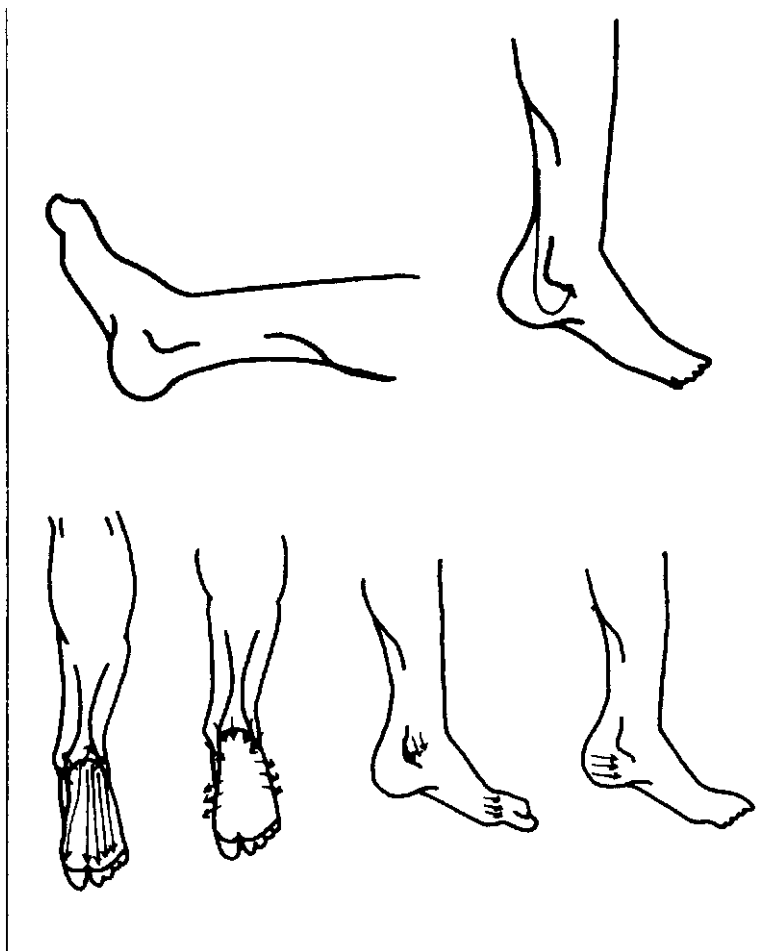
Kost je naše nejhluběji uložená „součástka“. Je stále živá a v neustálém vývoji až do čtyřicátého roku života. V následujících letech dochází poté k jejímu přirozenému řídnutí.

Jednoduchou, důležitou a neustále zanedbávanou pomocí proti tomuto řídnutí je neustálé dodávání čisté vody našemu organismu. V

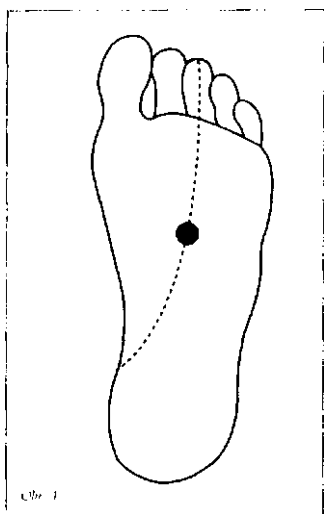
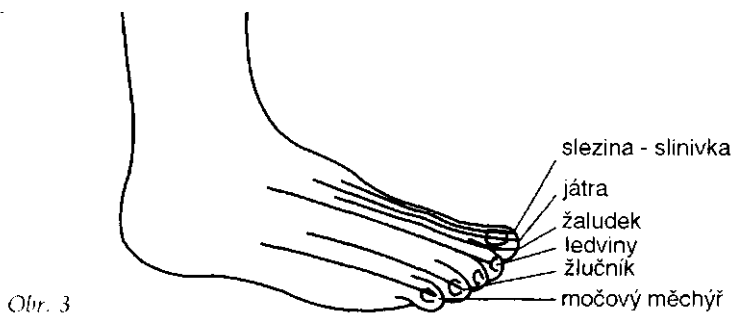
přibývajícím věku je pití vody naprosto nezbytné a to v množství alespoň dvou litrů denně. Všichni jsme poučeni na teoretické úrovni o tom, jak je pro nás důležitý pobyt na slunci kvůli tvorbě



nezbytného vitamínu D. Tento vitamín zabraňuje jejich řídnutí a tedy osteoporóze. Prakticky bychom se měli vystavovat slunečnímu světlu alespoň na pár hodin denně. Přirozeně, že tuto potřebu mají i chodidla a to obzvláště šlapka, na kterou přitom velmi často zapomínáme. Jelikož mobilizace vápníku a jeho následné ukládání v kostech probíhá především v nočních hodinách, pití přesličkového čaje okolo 22. hodiny večer tomuto procesu velmi dobře napomáhá.

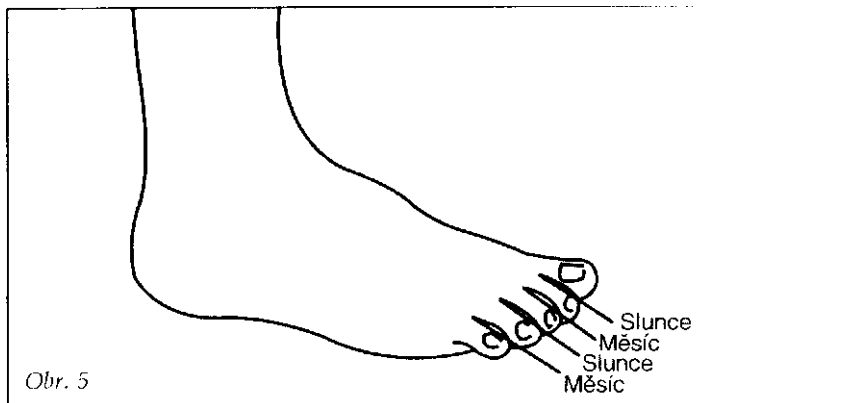


## ENERGETICKÉ KANÁLY



Na chodidle začíná 7 hlavních energetických kanálů (v sanskrtné nádi); každý z nich se vztahuje k určitému vnitřnímu orgánu (obr. 3). Na vnější straně palce mají svůj počátek 2 kanály, kontrolující funkci sleziny a slinivky břišní, zatímco z jeho vnitřní strany, od spodní části nehtu, začíná kanál řídící funkci jater. K ukazováku se pojí kanál žaludku. V bodu umístěném zhruba ve vzdálenosti šíře čtyř prstů od báze prostředníku, začíná energetický kanál ledvin (obr. 4). Na prsteníku má počátek kanál žlučníku a na malíku kanál močového

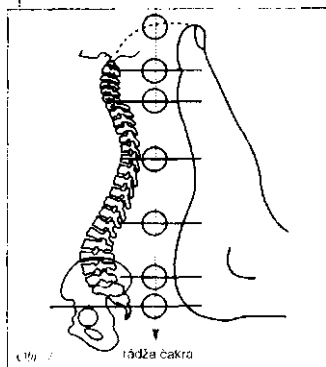
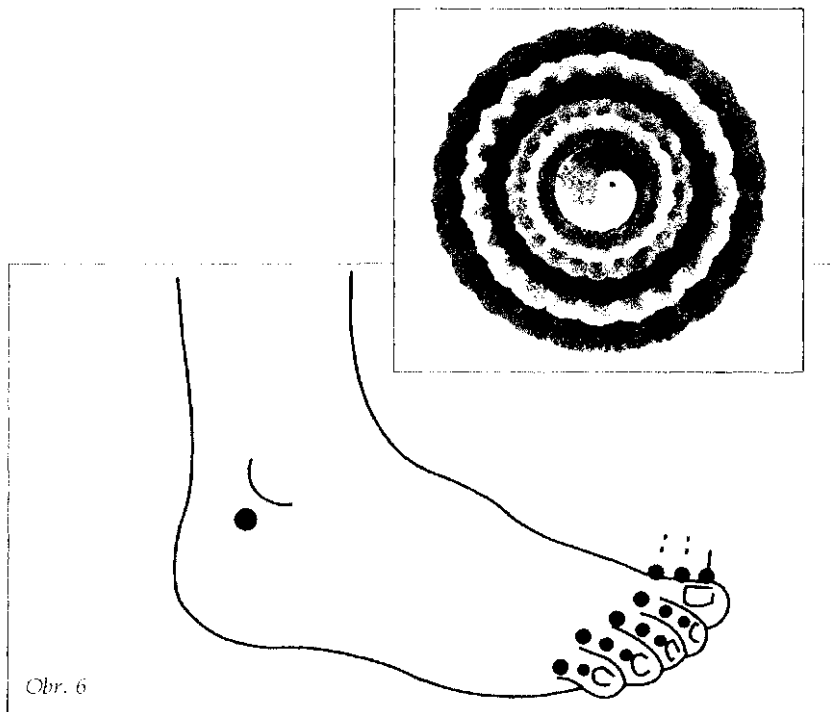
měchýře. Na tomto umístění kanálů se ájurvéda i tradiční čínská medicína shodují. Ájurvéda pak navíc dále hovoří o čtyřech kanálech probíhajících v mezerách mezi prsty chodidla, dělících se na solární, ohřívající – surja nádí a lunární, ochlazující – čandra nádí (obr. 5).



U kloubních spojení prstů chodidel existuje 14 malých bodů, ve kterých se energie soustředí a z nichž se rozšiřuje. Jeden takový bod se pak nachází i na kotníku (obr. 6). Pro snadnější odlišení od jiných čakr jsem je nazvala vira čakra (vira znamená bojovník).

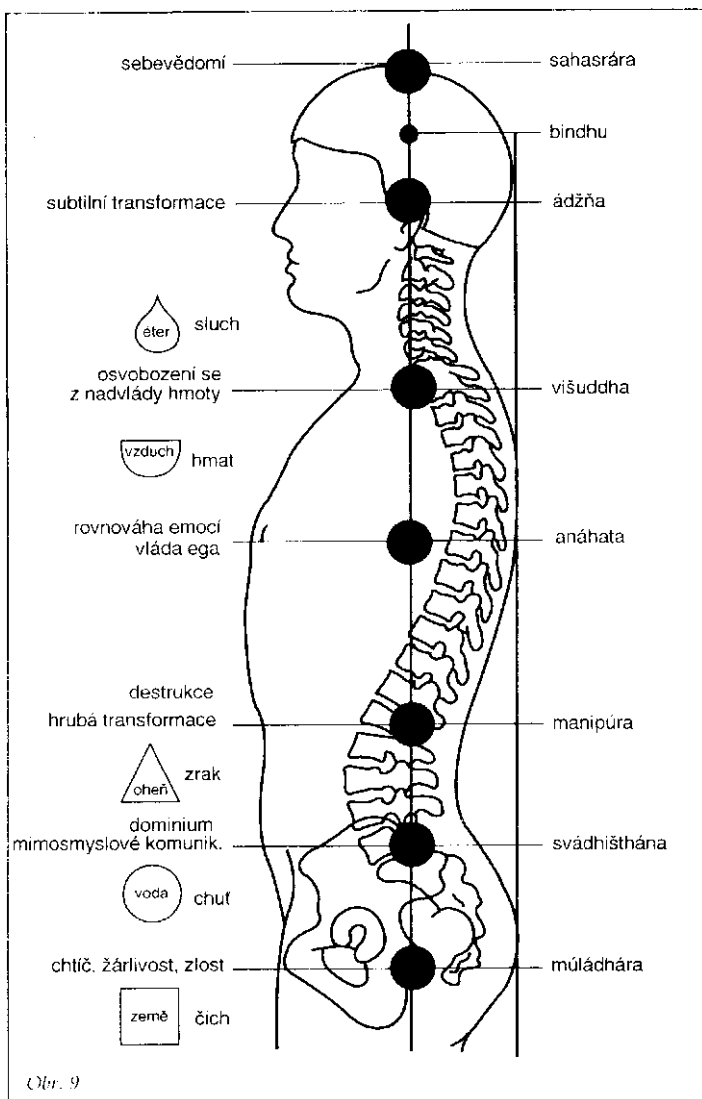
Zdálo se mi, že toto pojmenování je nejvhodnější protože vystihuje nejlépe jejich úlohu bojovníků – ochranářů hlavních energetických ohnisek, která budeme nazývat rádža čakra (rádža znamená král). Tato centra se nachází podél centrální osy těla – páteře, (obr. 7, 8, 9).



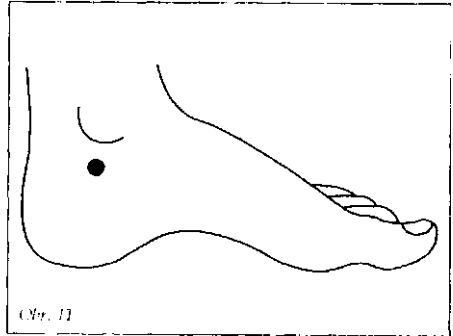
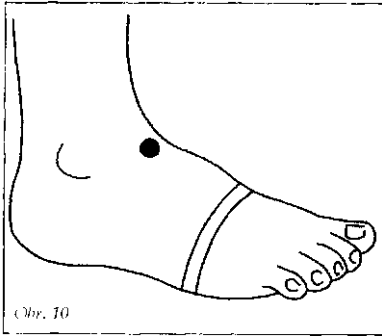


V ohybu nártu, v místě, ve kterém začíná kotník (obr. 10), najdeme pulzující bod, nazývaný zá-nártní pulz. Další pulzující bod pak najdeme pod kotníkem (obr 11).

Takovýchto „pulzů“ se na našem těle nachází celkem 21. Existuje tedy 21 míst, v nichž můžeme vnímat pulzování života. Jsou lokalizovány následně: 2 na spán –



Obř. 9



cích, 2 zepředu u uší, 2 na krku z boku, 2 v podpaží, 2 v ohybu loktů, 2 na vnitřní straně zápěstí, 1 nad pupkem, 2 uprostřed třísel, 2 za kolena a 4 na chodidlech (viz výše).

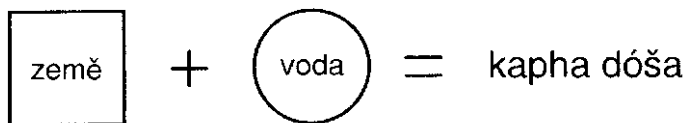
Nerovnoměrné pulzování těchto bodů je známkou narušené rovnováhy tělesných živlů Země, Vody, Ohně, Éteru. Tyto živly společně tvoří to, co ájurvéda nazývá *dóša* (těla).



kombinace Země s Vodou tvoří první *dóšu*, nazývanou *kapha* (čti kafa)

kombinace Země s Ohněm tvoří druhou *dóšu* jménem *pitta*  
kombinace Vzduchu a Éteru tvoří třetí *dóšu*, nazývanou *vata*

(Některé školy uvádějí i druhou *kapha dóšu* jako kombinaci Vody s Ohněm.)



Ájurvédický lékař určuje „rytmus“ pulzování zkoušením kvality jednoho či více pulzů, a to buď na zápěstí či na kotnících, u žen levé a u mužů pravé poloviny těla. V případech těžkého narušení energetické rovnováhy může být kontrolováno více pulzů současně. Zjišťuje se tak převaha energie v horní či dolní části těla. Spodní část našeho těla souvisí převážně s materiálem, horní je naopak naší částí více duchovní.

Má-li převahu *dóša váta*, tepání je stálé, slabé; jeho styl bývá definován jako plazení se hada.

Má-li převahu *dóša pitta*, tepání je umírněné, přeskakující a bývá popisováno jako skok žáby.

Převažuje-li *dóša kapha*, tepání je pomalé, těžké, mocné a přirovnává se k pohybujícímu se slonu. (V jiných školách jej připodobňují namísto sloního kroku k labuti, pohybující se po vodě. I když se nám může zdát typologie obou přirovnání naprosto odlišná. Nesmíme zapomenout na to, že součástí *dóšy kapha* jsou jak Země

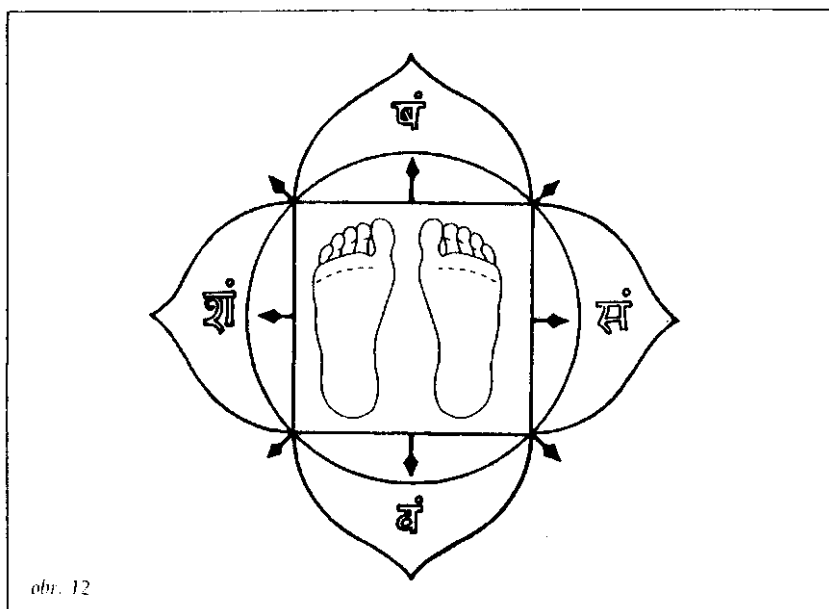
tak i Voda. Mějme též na paměti, že pro nás Evropany bývá velmi obtížné porozumět indickému způsobu uvažování. Evropské překlady používají častěji přirovnání k labuti, která je nám, kteří nemáme doma slony, dozajista bližší!).

Schopnosti správného rozlišování převahy jednotlivých dós je možné docílit pouze dlouhodobou, pravidelnou a opakovanou praxí.

## ČAKRY – ENERGETICKÁ OHNIŠKA

Čakry, v doslovném překladu centra, kruhy, energetické víry či spirály, které začínají z jednoho bodu, na cestě jógy představují především mezníky etapy, jíž při své evoluci prochází vědomí. Současně jsou však také místy, v nichž se soustředí vitální energie, a ze kterých se pak šíří do odpovídajících orgánů a vnitřností.

Čakry (sanskrtský název pocházející ze staré Indie) byly „objeveny“ mudrci praktikujícími jógu, kteří je „vnímali“ a „uviděli“ uvnitř svého těla v průběhu intenzivní meditace. Jejich vize byla natolik jasná a přesná, že nás ohromuje ještě dnes. Tím spíš pak, uvědomíme-li si, že v těch dobách nebyla



ještě *známá* anatomie ani fyziologie lidského těla. Taktéž neexistovaly žádné přístroje, kterými by se dalo zevnitř prozkoumávat.

Tito výjimeční jasnovidní „viděli“ vnitřek vlastního těla protkaný tisíci malými světelnými kanály, stoupajícími od prstů chodidel a rukou a směřujícími do středu srdce. Odtud pak stoupaly až do hlavy. Od vrcholku hlavy kolmo dolů až ke špičce kostrče pak jimi probíhal jiný, mnohem větší energetický kanál. Z toho vyvodili závěr o souvstažnosti všeho toho, co je dole s tím, co je nahoře.

Ve svých chodidlech při stoje vzpřímeném a v pánvi při meditační pozici vsedě, cítili veškerou sílu Země. První čakru tak dali do souvislosti s živlem Země, se stabilitou a s živočišnými funkcemi organismu. Dali jí jméno múladhára, což znamená „opěra – kořen v Zemi“. S tímto energetickým ohniskem spojili i čich. Uvědomíme-li si, že tento smysl souvisí s nejstarší částí našeho mozku, nazývanou rinencefalon, můžeme jen obdivovat mimořádnost tohoto spojení [pozn.překladaatele – rinencefalon je čichový mozek]. Znovu nás to tedy odkáže na logičnost toho, že vše, co je dole, je spojeno s tím, co je nahoře, a opačně. Tok krve v žilách a sexuální pnutí přirovnávali k valící se vodě, a tak druhou čakru, umístěnou na bázi genitálií, spojili s Vodou. Nazvali ji svádhištá-na, což doslovně znamená „posazený na (svém) správném místě“, nebo také džalamandala, „kruh na vodě“. Tato čakra byla taktéž interpretována pradávými jogíny (jimiž bývali jen muži) jako „vitální síla lingamu“, tedy potenciální síla, obsažená v penisu.



Při hlubokém, bránicovém dýchání vnímali horkost v oblasti břicha. Lokalizovali tak živel Oheň do třetí čakry za pupkem. Tuto čakru pojmenovali manipúra, což znamená „šperk zářící ve středu města“ či nábhishhána, „střed pupku“. Jako ochranného boha jí přisoudili Slunce s deseti zářícími paprsky, rozšiřujícími se do orgánů a vnitřností břicha.

V rozpínání a stahování hrudního koše a plic, stejně jako v pulzování srdečního tepu rozeznali živel Vzduch. Se vzduchem spojili pohyb a s pohybem zvuk, pročež nazvali tuto čakru anáhata, znamenající „zvuk ničím nezpůsobený“. Jménem anáhata bývají také pojmenovávány všechny malé zvuky, které není lidské ucho schopné většinou vnímat. Je však možné pocítit je uvnitř těla při absolutním tichu, kdy Mysl normálně přeplněná myšlenkami mlčí. Srdeční čakra je mimo jiné i symbolem emoční vyrovnanosti a duchovnosti. Prostřednictvím tlukotu srdce nám vyjadřuje rytmus života samotného, pulzujícího v našem nitru.

Od krku směrem vzhůru vnímali lehkost a nehmatatelnost Éteru, nejjemnějšího z živelů. Čakře krku, která vyjadřuje stav inteligentního, vyššího vědomí dali jméno višuddha,



„nejčistší“. Zářivé oko, prosvítající mezi obočím a představující blesk poznání, nazvali ádzňa. Znamená to „střed velení“. V textech Siddhů se mu pak říká aknejam, neboli „bod celkového osvíceného vidění“.



Nahoře nad temenem pak viděli sjednocení všech čakr, fúzi všech barev světelného spektra rozvíjející se do obrovského lotosu. Proto tuto čakru nazvali „sahasrára“ čili „lotos s tisíci okvětními plátky“.

Z tohoto výkladu vyplývá, že pojmenování rádža, tedy královské čakry, se k výše popsaným čakrám hodí opravdu velmi dobře. Pro všechny ty menší, nacházející se u kloubů prstů chodidel, u kotníků, kolen, kyčelních kloubů a ramen, loktů, zápěstí a kloubů rukou, nad, pod a ze stran pupku, pod nosem a na jeho kořeni, je nejužitečnější název vira čakry, tedy „obránci, strážci krále“. Jejich pravým, skutečným úkolem je směřovat a stimulovat energii, určenou velkým rádža čakrám. Zpomalují a zjemňují energetické vinutí a tímto způsobem je ochraňují.

Pro praktikování ájurvédické masáže je naprosto nezbytné znát správné umístění rádža a vira čakr; pro doplnění a přesnější provádění reflexní terapie je to pak v každém případě velmi užitečné. Nutno připomenout, že tělo je jediným, nerozdělitelným celkem, kde neexistují orgány a vnitřnosti, které by nebyly závislé jedny na druhých. Neexistují emoční stavy, jež by neměly spojitost s funkcemi orgánů.. Stejně tak je tomu i u všeho, co tvoří lidský mikrokosmos a vztahuje se k makrokosmu, celému Universu a jeho živlům Zemi, Vodě, Ohni, Vzduchu a Éteru.

Když venku prší, cítíme vlhko i uvnitř našeho těla. Když fouká vítr, naše kůže se dehydratuje a vysušuje. Když slunce pálí příliš, spálíme se i my. Stejně tak nám zčervená kůže, máme-li uvnitř organismu více ohně než obvykle. Teplo, které naše tělo není schopno dále zadržovat, vyrazí na povrch ve formě vyrážek, podobných miniaturám vulkánů. Všechna tato fakta jsou nezvratná – i pro ty největší skeptiky.

Chodidla jsou přímo spojená s první čakrou múladhárou. K této čakře se tedy vrátíme a podíváme se na ni podrobněji: mula znamená kořen, dhara je opera, podstavec. *Adhara* je jedním ze jmen Země. Chodidla, která jsou, jak jsme se již dočetli dříve, našim kořenem v zemi, nebyla s tímto živlem spojena prastarými mudrci Yoghin zcela náhodou.

Prána této čakry se nazývá *apána*. Její jméno pochází ze sanskrtského kořene ap, jež značí dole, směrem dolů.

Tělesné funkce relativní na tuto čakru souvisí se vším, co odchází z těla: vyměšování, stolice, močení, ejakulace a porod.

Posílíme-li energeticky tuto čakru, zbavíme ji její negativity: žárlivosti, vznětlivosti, nervozity a nespavosti.

Její symbolem je čtverec žluté barvy, postavený na černém podstavci; znázorňuje zemi a svět zesnulých, který se nachází pod ní.

Správně praktikovaná jóga začíná ze základní pozice vestoje. Každý začátečník musí ze všeho nejdřív cítit, jak jeho chodidla pevně lnou k podlaze, rovnoměrně pak mezi ně rozmístit váhu těla a vnímat ji, jak spočívá ve středu šlapek. Druhým stupněm jsou pozice vestoje, kdy udržujeme rovnováhu pouze na jednom z chodidel. Toto cvičení provádíme stejným způsobem jako předchozí, neustále se však pře místujeme z nohy na nohu; na každé z nich setráváme po stejnou dobu. Účelem je dosažení rovnováhy mezi oběma polovinami těla – pravou, definovanou jako solární a levou – lunární.

Četné pozice jógy obnáší různé stupně roznožování, až po maximální extenzi, při níž je trup ohnut vpřed a temeno hlavy se dotýká země.



Většina těchto cviků nese jméno *pada* – chodidla, *padot-tana* – silové roztažení, či *uttana* – počínající od chodidel. Chodidla při nich musí zůstat perfektně přilnutá k zemi, váha těla spočívá stále v jejich středu. Špičky nesměřují při pozicích vestoje nikdy směrem ven, vedlo by to k rozptylování energie.

Pokročilí, tedy ti, kdo jsou na cestě jógy mnohem dál, provádí veškeré praktiky dýchání, koncentrace a meditace v klasické poloze lotosového květu. Šlapky zkřížených nohou obrácené směrem k nebi jasně představují ušlou cestu a oddělení se od materiálního světa, tedy od Země a všeho, co představuje. Zde se Země dotýká pouze pánev, v jejímž středu je umístěna právě čakra *mú-ladhára*.

## CHODIDLA A INDICKÁ KULTURA

Chodidla, opěra těla i styčný bod se Zemí a její energií, sehrávají v mnohých oblastech indické kultury velmi významnou úlohu. Ve svaté ikonografii jejich vyobrazení bývá dokonce velmi uctíváno. Samotný akt dotýkání se chodidel představuje respekt, pokoru a vyžadování ochrany.

V tradicionalistických rodinách se proto děti dotýkají nohou rodičů a stejně tak si počínají snachy vůči svým tchánům. Žáci si klekají u nohou svých mistrů a poddaní se vrhají k nohám králů.

U Todů, etnické skupiny prastarého původu pocházející z jihu Indie je dodnes zvykem, že si ti nejmladší poklekávají před stařešiny a pokládají si na hlavu jejich chodidla.

V nejstarších buddhistických basreliéfech, kde antropomorfní zobrazení Buddhy nebyla dovolena, se vyjadřovala přítomnost osvíceného ve formě otisků jeho chodidel. Tato potom u soch bývala ozdobována kruhem, symbolem univerzalizmu buddhistické doktríny a lotosovým květem, symbolem čistoty a duchovní realizace. Chodidla uctívá i hinduismus. Na mnohých místech se nachází otisky šlépějí, přisuzované Višnovi, Šivovi a jiným bohům. Součástí hinduistických rituálů, jež jsou každodenně prováděny v chrámech, je po-krápění končetin obrazů svatých směsí mléka, *ghí*

(neboli přepuštěného másla) a cukru. Je známá jako „ambrózie chodidel“. Věřící pak tuto směs sbírají, neboť je pokládána za posvěcenou díky tomu, že byla v kontaktu se svatým.

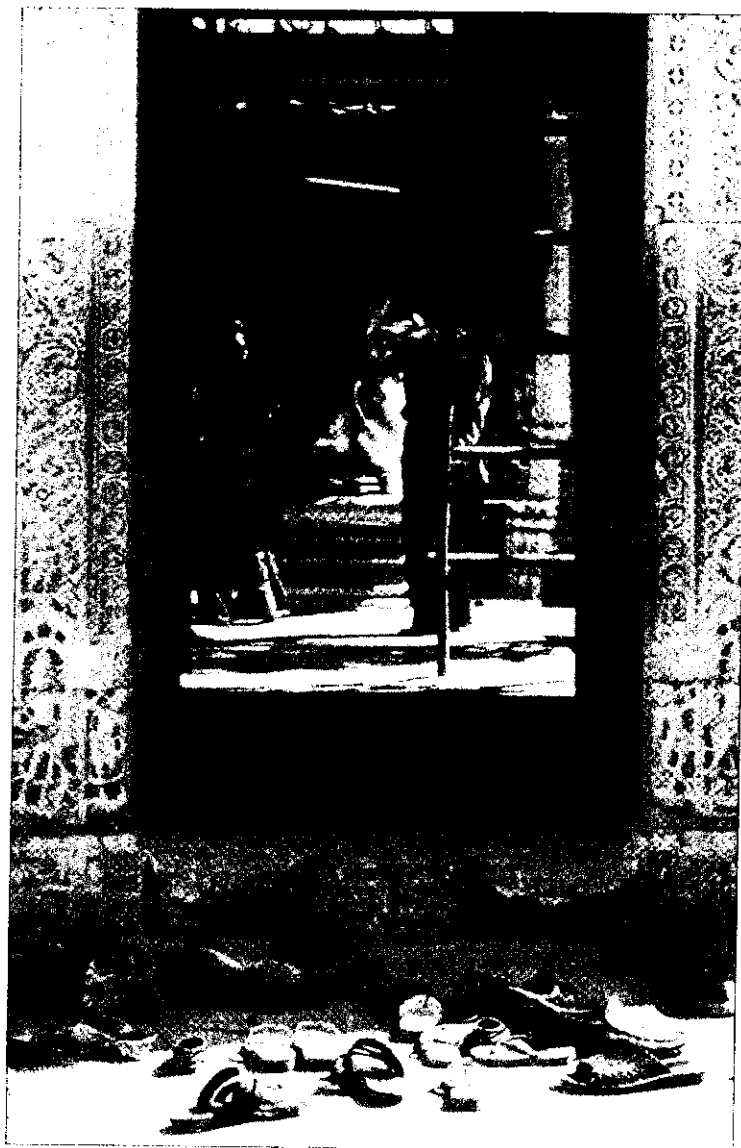
Dotekem jako takovým pak ještě jednou panovníci, mistři a jiné významné duchovní osobnosti posvěcují sandály, které nosili. V případě nepřítomnosti, či exilu vykonává panovník nadále jeho vladařskou funkci prostřednictvím své obuvi, položené na trůn. *Guru*, vzdálený tělesně, zůstává stále přítomen prostřednictvím svých sandálů. Pozitivní energie osvícených, kteří opustili své tělo, bývá zprostředkovávána stejným způsobem. Toto je důvod, proč se sandálům, položeným na podstavec nebo jiné vyvýšené místo, pokryté posvátnou trávou, rohožemi či látkami vzdává *puja* – hold a úcta. Za doprovodu zapálených vonných tyčinek a olejových lamp zkrápí celebrující tyto sandály mlékem, vodou a pokrývá je květinami.

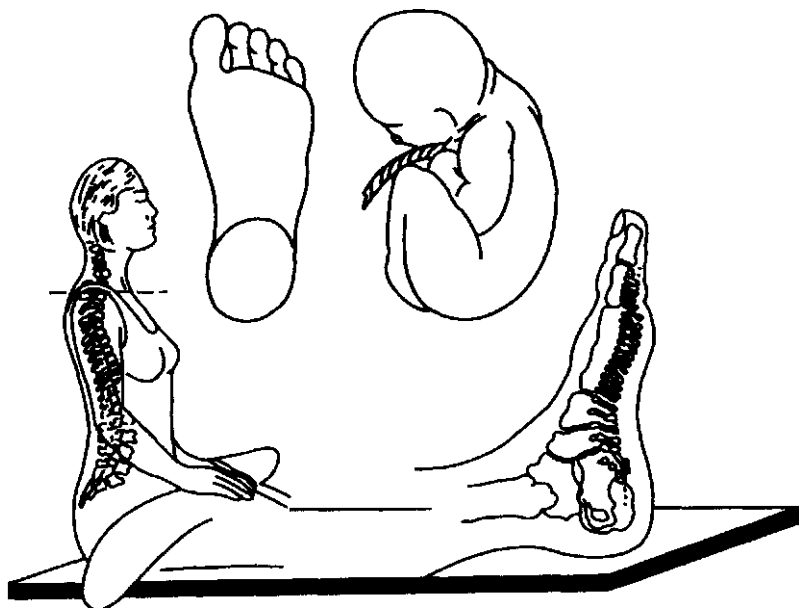
Pozornost věnovaná tělu a uvědomování si jeho existence tak vedla k uctívání chodidel v ikonografickém a liturgickém kontextu. Literatura je velebí a přirovnává k lotosovému květu.

Slušné vychování nicméně vyžaduje, abychom proti osobnosti, kterou respektujeme, chodidla nikdy nenasměrovali. Sedáme si tedy buď se zkříženýma nohama, nebo si na ně poklekáme a usedneme na paty.

*Marilia Albanese*

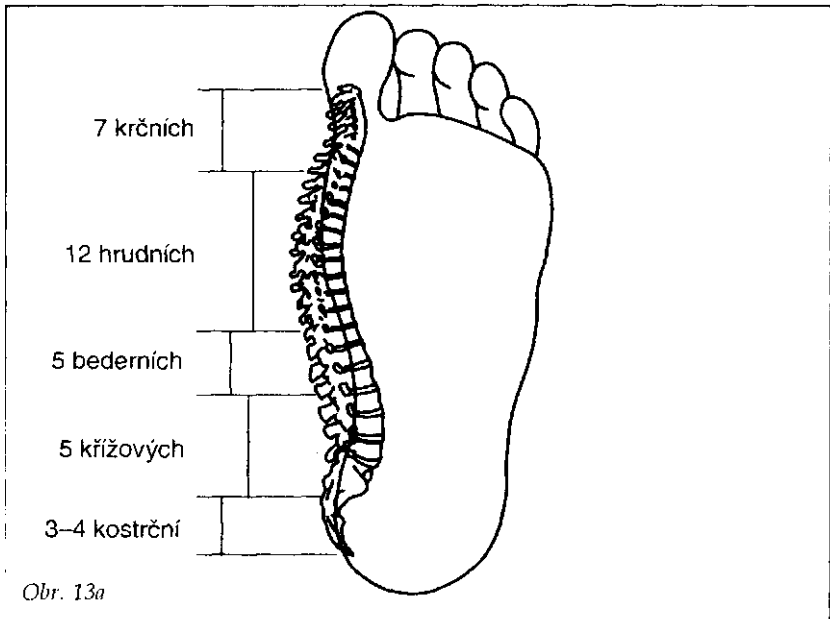
**REFLEXNÍ ZÓNY – SUBTILNÍ KANÁLY – HODINY A  
ROČNÍ OBDOBÍ JEDNOTLIVÝCH ORGÁNŮ A KRÁTKÉ  
POZNÁMKY Z ANATOMIE A FYZIOLOGIE**





Obr. 13

V této příručce se zabýváme plantární reflexologií. Budeme se tedy logicky soustředit na body, které se nacházejí na chodidlech. Ostatní zóny těla vynecháme, abychom se vyhnuli zmatku a výklad příliš nezkomplikovali. O některých energetických kanálech – například střeva a plic – se také nebudeme zmiňovat, neboť nezačínají na prstech nohou, ale



rukou. Budeme se zabývat body, které může snadno lokalizovat i začátečník. Již jednou jsme hledali paralelu mezi tvarem chodidla a lidským tělem (obr. 13 a 13a). Viděli jsme, že špička chodidla odpovídá hlavě a pata pánvi. A tak si tedy projdeme, počínaje od špičky a konče u paty, celé chodidlo a obeznámíme se postupně se všemi reflexními zónami.

## Hlava

K oblasti hlavy nepatří jen lebeční kosti, ale také vše, co je v ní obsaženo: mozek – tedy jeho pravá a levá hemisféra; jsou spojené prostřednictvím corpus callosum, který mezi nimi funguje jako opravdový most; hypofýza – žláza řídící celý neurovegetativní systém; reguluje a řídí všechny funkce jednotky tělo/mysl; epifýza (šišinka) – tato žláza řídí biorytmus světlo/tma a je aktivní obzvláště v noci;

*Oči*, které jsou našimi okny do světa. Jsou-li otevřené, do toho vnějšího a jsou-li zavřené, do toho vnitřního.

*Nos*, prostřednictvím něhož si při dýchání vyměňujeme individuální energie s kosmickými. Mimoto patří mezi části těla ve kterých se hromadí nejvíc prány – vitální energie.

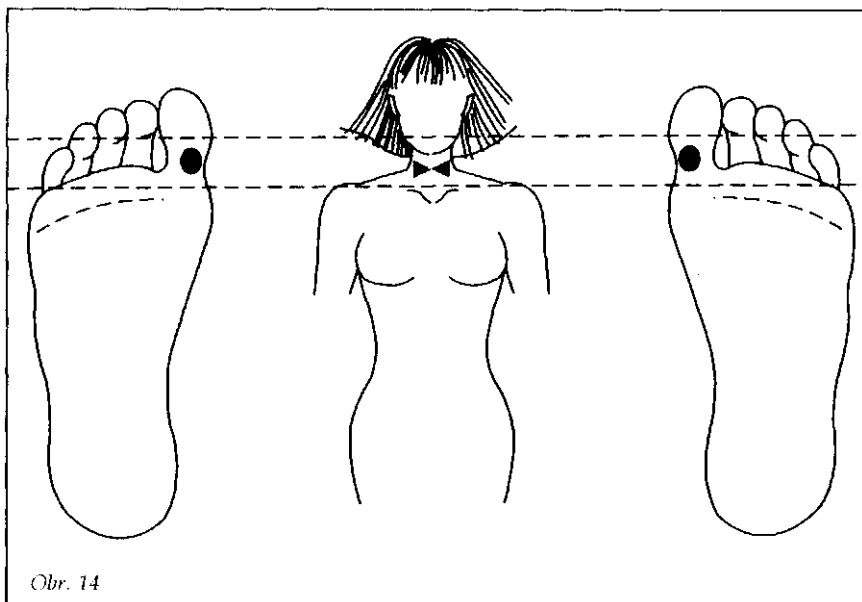
*Uši*, jež nám dovolují slyšet. Jejich boltce se přímo vztahují ke všem orgánům těla. Stejně tak je tomu i u jazyka. Pozorování jeho tvaru, barvy a žlábkování je důležitou součástí stanovení ájurvédické diagnózy.

*Zuby*, jejichž běžný počet je 32, stejně jako páteřních obratlů, s nimiž jsou velmi úzce spjaty (tedy velké s většími a malé s menšími obratli). Se zuby také souvisí hlavní nádí, energetické kanály orgánů a vnitřností.

### **Krk**

Obrázek 14 znázorňuje vztah mezi fyziologickým zakřivením (lordózou) krčních obratlů a bází palce chodidla. Na sedmi krčních obratlích spočívá váha celé hlavy; ze symbolického pohledu tedy nesou „tíhu světa“, tíhu myšlenek. Proto tak často trpíme artrózou krčních obratlů! Hlava zaplněná všemi těmi dotíravými myšlenkami ztěžkne a začne pak stláčet svou oporu – krční obratle. Jako by je chtěla téměř znehybnit. Těmto „éterickým obratlům“, které by tolik potřebovaly slunce a teplo živlu Ohně pak ještě více přitěžuje klimatická vlhkost. Obrázek 14 ukazuje jejich reflexní bod na chodidle.





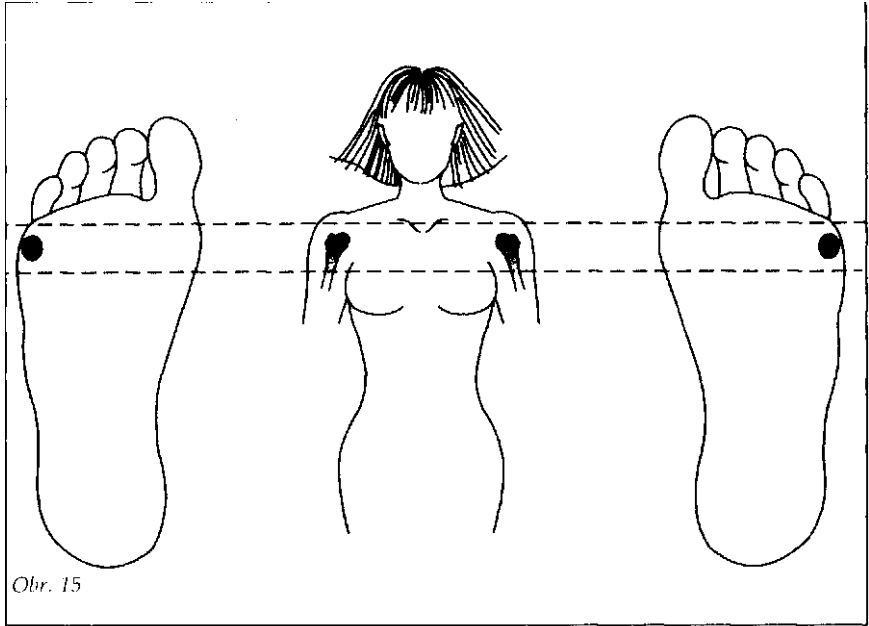
### **Hrdlo**

Najdeme zde mandle – naše ochránce před bakteriemi, štítnou žlázu – žlázu „transmutace“, jejíž hormony dovolují taktéž vázání vápníku v kostech, spolu s příštitnými tělisky – důležitými žlázami s vnitřní sekrecí, ovlivňujícími celý náš organický systém (obr. 14).

### **Ramena**

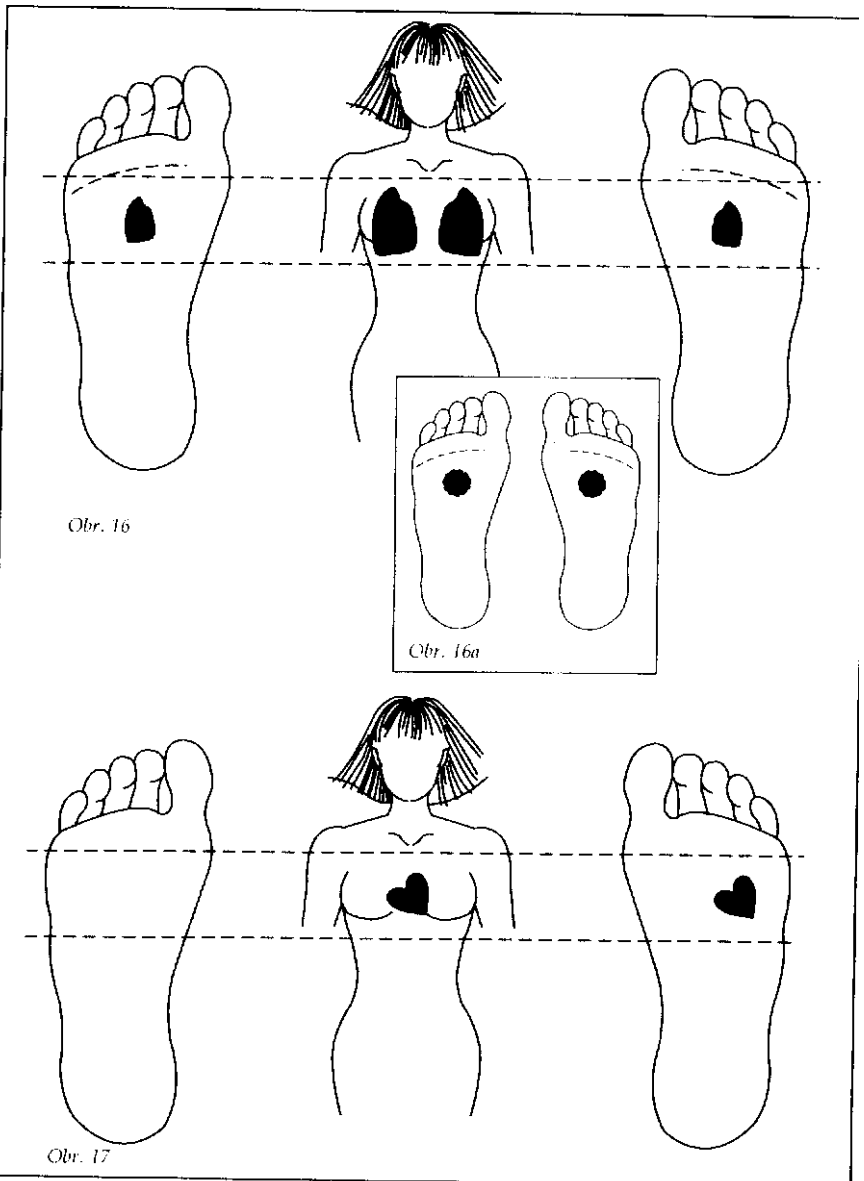
Zátěž každodenních starostí někdy dosahuje takové váhy, že ji naše ramena nejsou schopna dále unést. Občas to vypadá, jako bychom na nich nosili balvany. Trapézové svaly, kterými jsou ramena pokryta, ztvrdnou jako kámen. Právě u ramen začíná fyziologické zakřivení páteře (kyfoza) a pokračuje směrem dolů. Má stejný tvar jako jeho reflexní křivka na vnitřní straně chodidla (obr. 15). Dvanáct hrudních obratlů se vztahuje k živlu Vzduchu, tedy k citovosti, k „srdečním záležitostem“. Přemístíme-li se od zóny ramen směrem ke středu chodidla, najdeme zde reflexní oblast plic a srdce (obr. 16 a 17).

Ročním obdobím, kdy hlava a krk vyžadují nejvíce péče je podzim, období největšího pohlcování a zhušťování energie.



## **Plíce**

Jsou jediným orgánem našeho těla, který je v efektivní přímé komunikaci s vnějším prostředím. Právě ony nám dovolují vyměňovat si neustále a po celý život energii individuální



Obr. 16

Obr. 16a

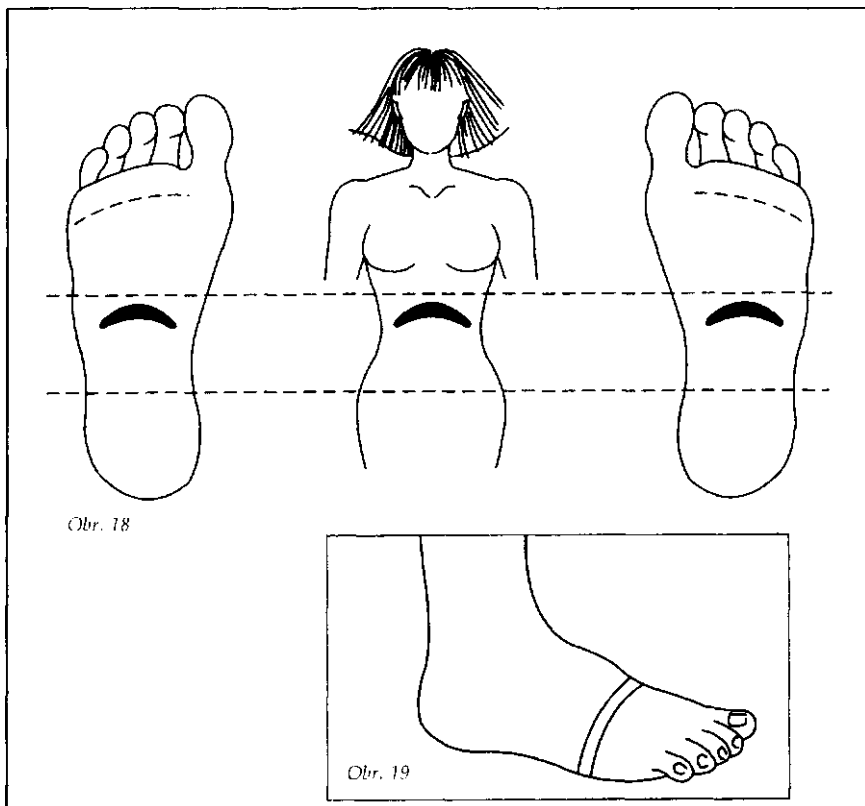
Obr. 17

s kosmickou a opačně. Oblast odpovídající v plantární reflexologii plicím vidíme na obr. 16. Období maximální koncentrace plic je mezi 3. a 5. hodinou ranní. Upravování jejich

energetické rovnováhy masáží a/nebo moxováním tedy budeme upřednostňovat právě v této časové periodě (obr. 16a).

### **Bránice**

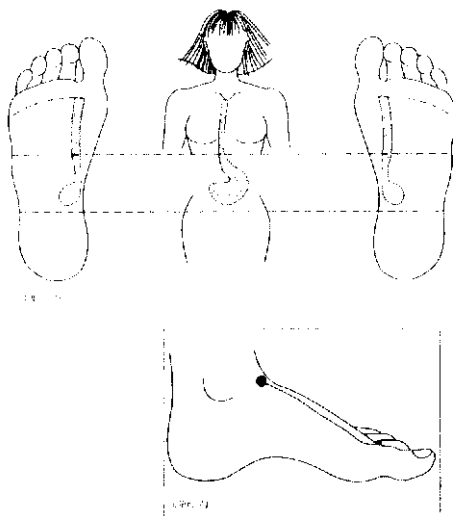
Odděluje horní, převážně vzdušnou a duchovní část našeho těla od části dolní, víc zemské a materiální. Její pohyb

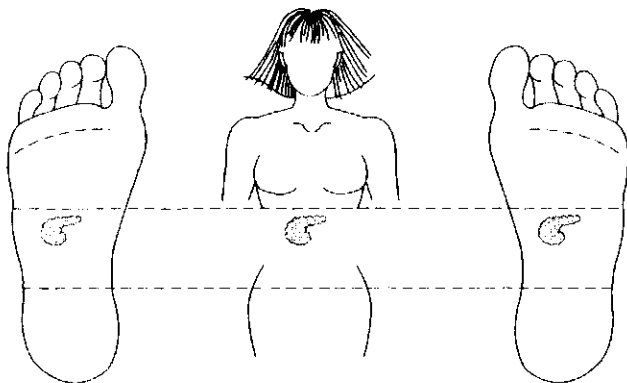


(směrem dolů při nádechu a směrem vzhůru při výdechu) však tyto poloviny těla spojuje a udržuje v konstantní rovnováze. Můžeme tedy říci, že je vlastně takovým mostem mezi nižšími a vyššími čakrami. Reflexní oblast bránice je zachycena na obrázku číslo 18 a 19. Prochází příčně vnější stranou klenby a spojuje tak vnější a vnitřní část chodidla – i zde coby most, analogicky s mostem vnitřním.

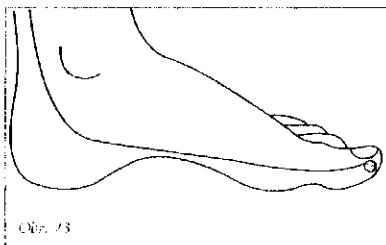
## Žaludek

Druhá důležitá fáze trávení potravy začíná produkováním žaludečních šťáv (první probíhá již přímo v ústech). Umístění reflexní oblasti žaludku na chodidle ukazuje obr. 20. Obr. 21 zachycuje průběh jeho energetického kanálu, který má svůj počátek na ukazováku. Nejvíce energeticky nabitý je mezi 7. a 9. hodinou ranní. Navození jeho energetické rovnováhy masáží a /nebo moxou budeme upřednostňovat právě v těchto hodinách. Citlivost tohoto orgánu je zvýšena při střídání se ročních období.





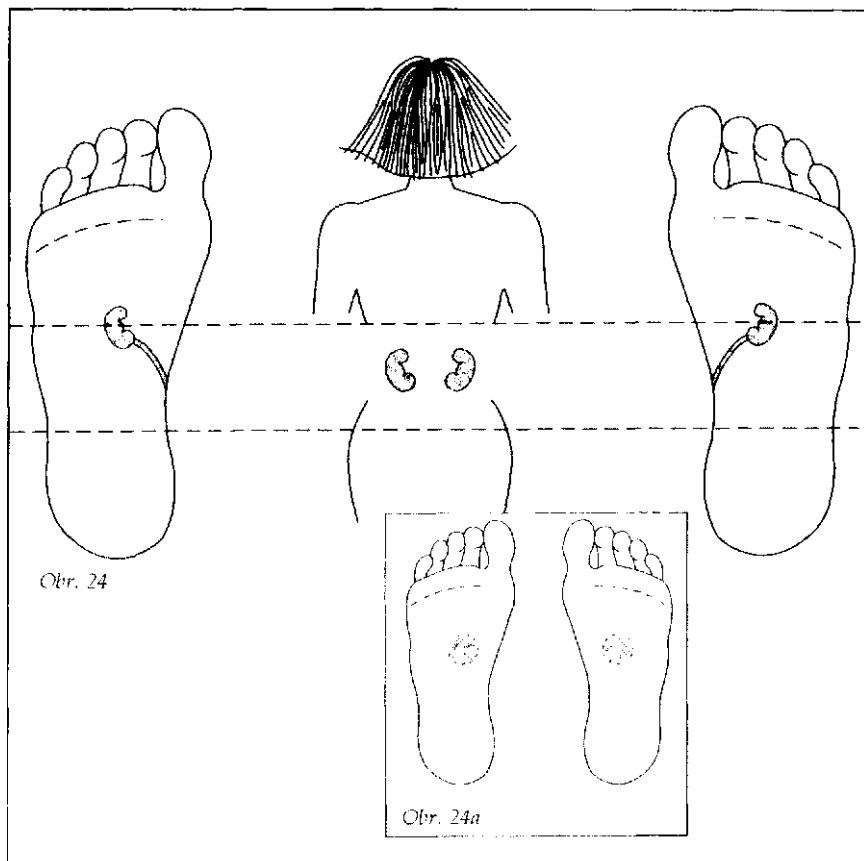
Obr. 22



Obr. 23

### **Slinivka břišní**

Nachází se pod žaludkem a produkuje trávicí šťávy, obsahující některé enzymy, důležité pro trávení tuků, bílkovin a škrobů. Její reflex na chodidle je na obr. 22. Energetický kanál slinivky probíhá společně s kanálem sleziny počínaje od vnější strany palců – obr. 23. Mezi 9. a 11. ranní je přirozené energetické nabití pankreasu největší. Vyrovnání energetické rovnováhy slinivky masáží a/nebo moxou tedy upřednostňujeme v tomto časovém úseku. Jejím ročním obdobím je jaro, období růstu a rozmnožování.



## Ledviny

Jsou uloženy v zadní části trupu v oblasti beder. Existuje způsob, který nám dovolí velmi snadno určit jejich umístění.

Sami sebe obejmeme okolo pasu; ledviny se nachází v místech, kde palce končí a dotýkají se zad.

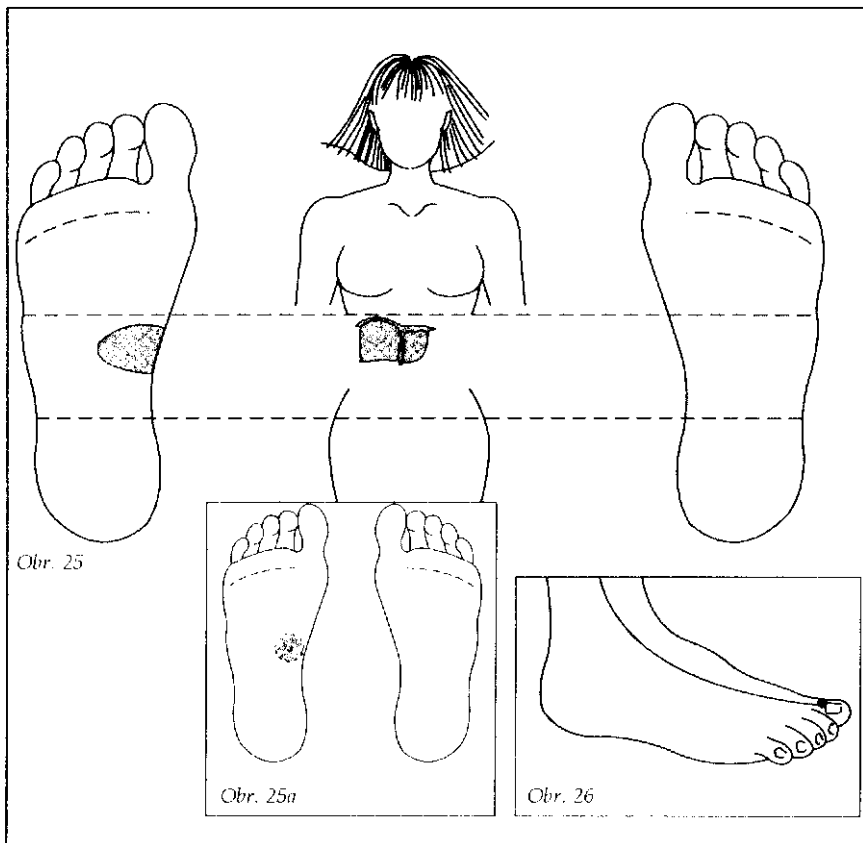
Ledviny jsou dva skvělé filtry, sloužící k odstraňování toxických látek z těla, které by jinak proudily spolu s krví naším organizmem. Jejich reflexní lokaci na šlapkách společně s energetickým kanálem jim odpovídajícím a začínajícím prakticky v tom samém bodu vidíme na obr. 24. Hodiny, kdy je přirozené energetické nabití ledvin

nejvyšší, je od 17. do 19. Upravení energetické rovnováhy masáží a/ nebo moxováním tedy upřednostňujeme v těchto hodinách (obr. 24a). Ročním obdobím ledvin je zima. Právě proto je velmi důležité, abychom v zimních měsících přijímali hodně tekutin.

### **Játra**

Játra, největší žláza celého našeho organismu, jsou dalším dokonalým filtrem, schopným čistit, chemicky zpracovávat a využívat složky poživatin vstřebané při zažívání. Odpadové látky jsou odstraňovány prostřednictvím žlučníku, umístěného pod pravým jaterním lalokem. Zónu jater najdeme, po-ložíme-li ruku na pravou spodní část hrudního koše. Jejich reflexní oblast na šlapce pravé nohy vidíme na obrázku 25a. Energetické kanály začínají na vnitřních stranách spodních částí nehtů palců, jak znázorňuje obrázek 26. Hodiny maximální koncentrace energie jater jsou mezi 1. a 3. ráno. Pro jejich energetickou úpravu masáží a/ nebo moxou upřednostňujeme právě tyto hodiny. Jejich ročním obdobím je jaro.

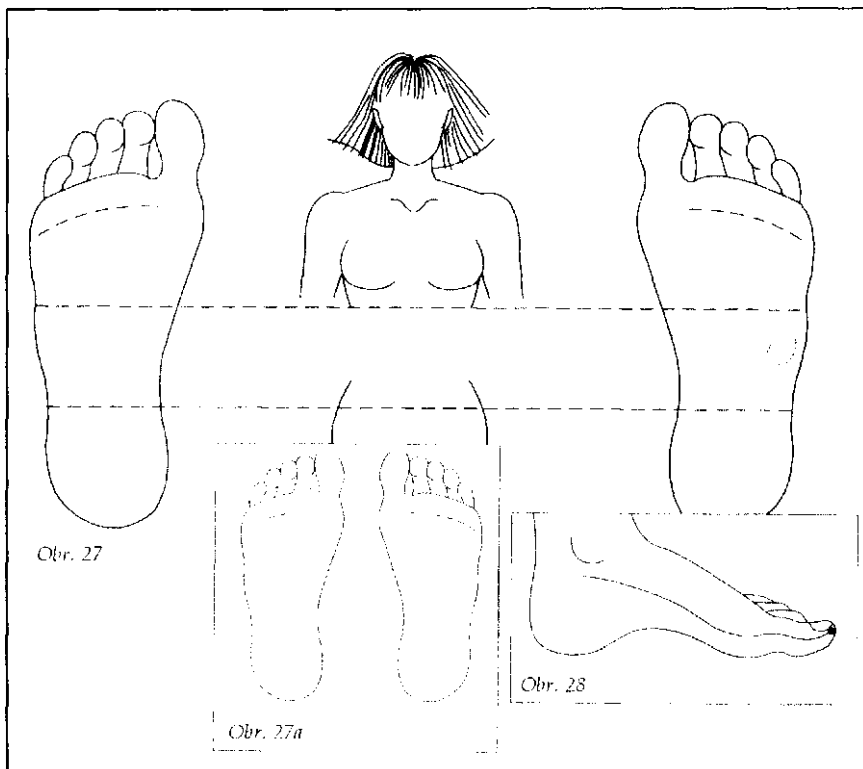




## Slezina

Východní lékařství, obzvláště čínské a indické, ji považují za orgán – kontrolku jater. Tepe –li a je-li bolestivá, je tomu tak podle sinologů, siddhů a ájurvédistů proto, aby upozornila na játra a tímto je ochránila. Slezina je důležitým obranným orgánem imunitního systému. Elastičnost fibrózních vláken, kterými je potažena, jí dovoluje, aby se rozepjala a smrštila, a vyplavila tak do krevního oběhu značné množství krve. Při tomto procesu zachycuje staré červené krvinky a ničí je. Přitom ale separuje hemoglobin, který později játra využívají k produkci žluče. Reflexní zónu sleziny, která je na šlapce levého chodidla, vidíme na obrázku 27a. Její energetické

kanály, přidružené ke kanálům slinivky, se nachází na obou chodidlech (obr. 28). Maximální nabití energií je mezi 9. a 11. hodinou ranní. Vyrovnání energetické rovnováhy masáží a/nebo moxou tedy provádíme právě v tomto časovém intervalu.



### **Tenké střevo** (podle orientalistů malé střevo)

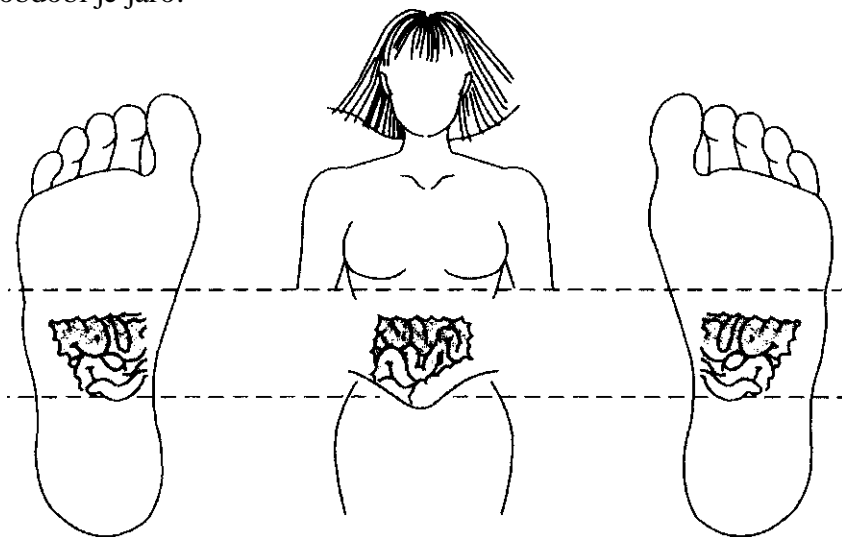
Je první částí trávicí trubice, do níž se strava dostane poté, co opustí žaludek. Je dlouhé zhruba 8m a široké 3 cm.

Dělí se na tři části:

*dvanácterník* – prostřednictvím žlučovodu sem z jater přichází žluč (štěpí tuky a pomáhá při vstřebávání vitamínů A, D, E a K). Vyúsťuje zde i slinivka břišní (její enzymy jsou důležité pro trávení bílkovin, tuků a škrobu).

*lačník* – nejkratší úsek tenkého střeva.

*kyčelník*– je úsek nejdelší, v němž probíhá vstřebávání natrávených látek. Produkuje střevní šťávu s dalšími enzymy, které dokončují trávení potravy. Přes střevní klky, protkané kapilárami a lymfatickými cévami, se pak živiny dostávají k různým orgánům a ty je posléze zužitkovávají. Na obr. 29 je vidět reflexní zónu tenkého střeva. Energetický kanál začíná na vnitřní straně malíčku ruky. V době od 13. do 15. hodin je koncentrace energie v tenkém střevě nejvyšší. Právě v těchto hodinách (časovém úseku) tedy budeme upravovat jeho energetickou rovnováhu masáží a/nebo moxou. Roční období je jaro.



Obr. 29

**TLUSTÉ STŘEVO** (podle orientalistů střevo velké) Je dlouhé přibližně 1,5 m, má průměr 8 cm a skládá se ze tří částí:

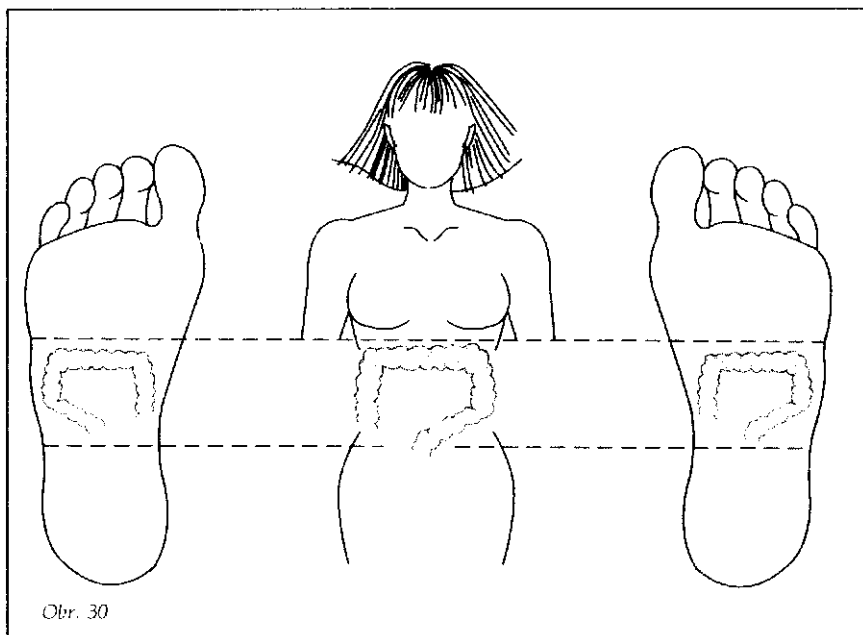
1) *tračnicková chlopeň* – dovoluje látkám, aby se dostaly z tenkého do tlustého střeva;

2) *slepé střevo* – jeho součástí je apendix o délce zhruba 10 cm. Zánět slepého střeva je znám jako apendicitida;

3) *tračník* – zde probíhá vstřebávání vody z potravy

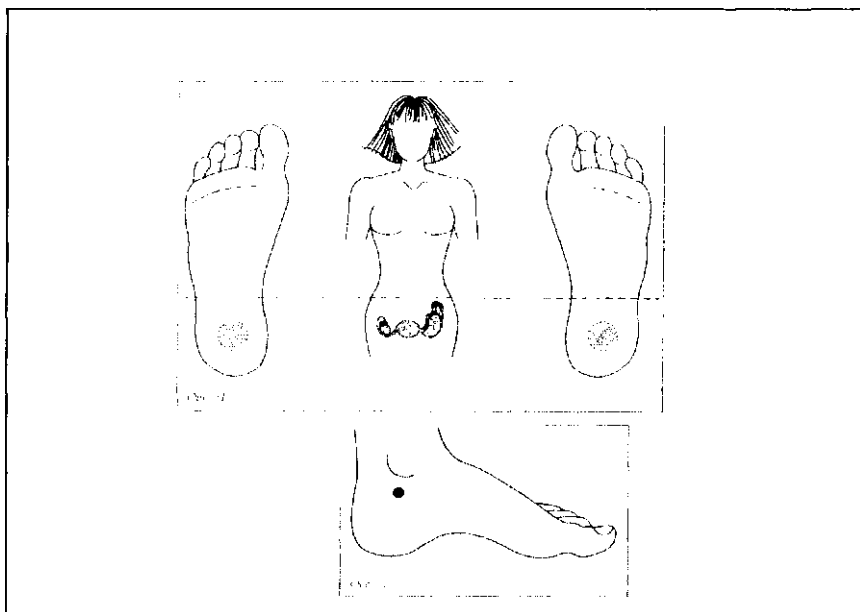
4) *konečník* – poslední úsek střeva. Rozšiřuje se v ampuli a je zakončen řitním svěračem.

Hodiny maximální energetické koncentrace jsou od 5. po 7. ranní. Upravení energie tlustého střeva tedy provádíme nejlépe v tomto časovém intervalu. Stejně jako i u tenkého střeva je jeho ročním obdobím jaro. Reflexní zónu vidíme na obrázku 30. Jeho energetický kanál začíná na ruce, v prohloubenině mezi palcem a ukazovákem, přesně v místě, kde se jejich kosti vzájemně dotýkají.



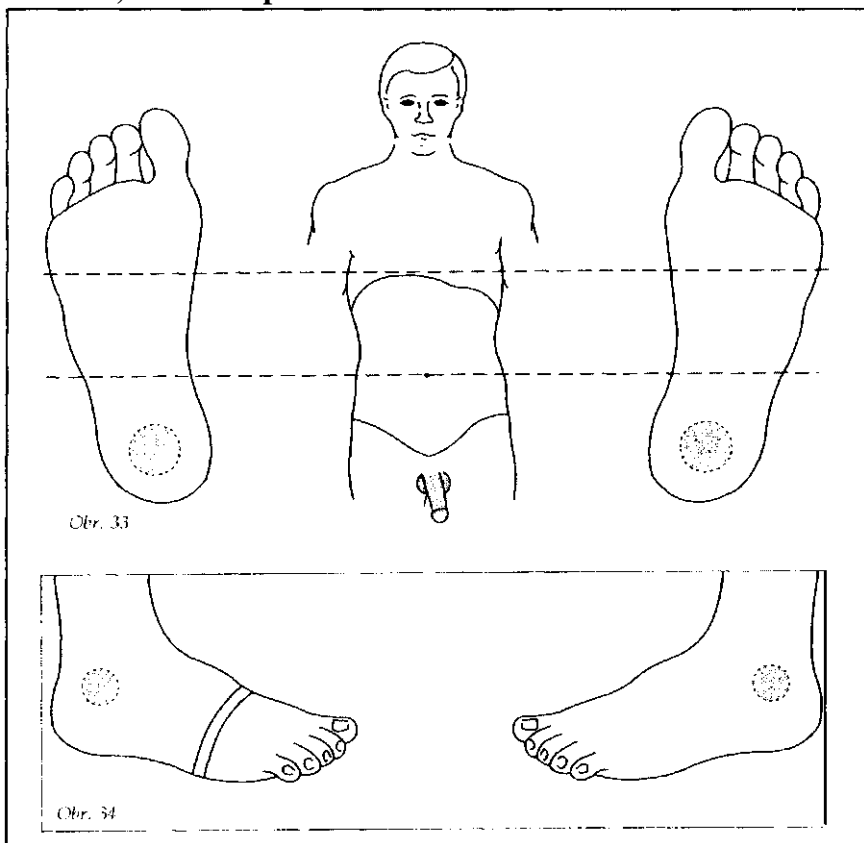
Obr. 30

## Pohlavní orgány



Ženské pohlavní orgány jsou složeny z vaječníků, spojených prostřednictvím vejcovodů s dělohou. Taje umístěna za močovým měchýřem a přes děložní hrdlo komunikuje s vulvou. Jejich reflexní zónu vidíme na obrázcích 31 a 32.

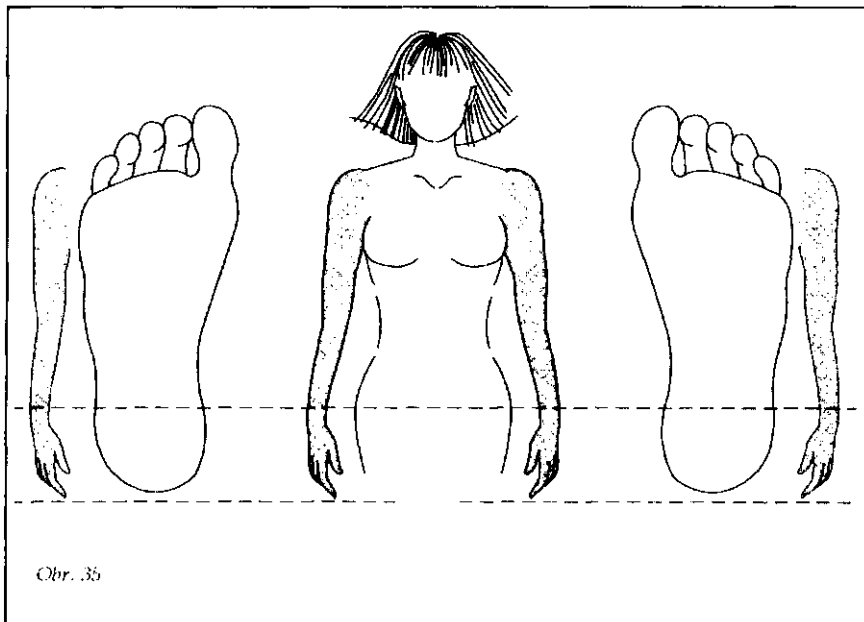
## Prostata, varlata a penis



Společně tvoří mužské pohlavní orgány a jejich reflexní zóny nám ukazují obrázky 33 a 34.

Pohlavní ústrojí je součástí prvního metameru těla s maximální koncentrací energie od 21. do 23. hodiny. Obzvláště v tomto časovém úseku tedy budeme upravovat jejich energetickou hladinu masáží a/nebo moxováním. Roční období, které je odjakživa spojováno s růstem a rozmnožováním je jaro.

## Ruce



Reflexní oblast rukou, stejně jako i paží a ramen, se nachází podél celé vnější strany chodidla (obr. 35). Energetické posílení vyžadují obzvláště v zimě, která je obdobím konsolidace.



# Druhá část

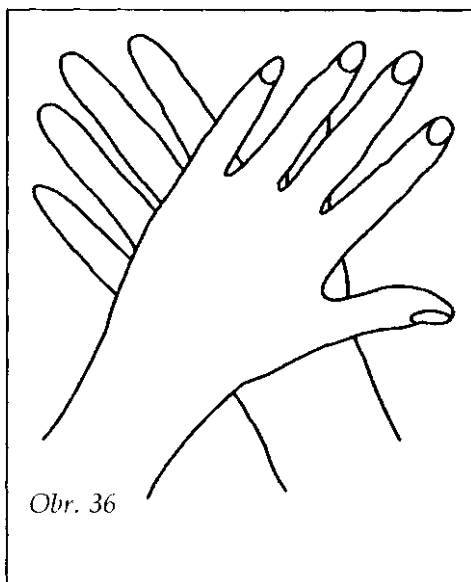
## PŘÍPRAVA RUKOU NA MASÁŽ

V našich rukou je shromážděno více prány, vitální energie, než v kterékoliv jiné části těla. Každý z nás se rukama instinktivně dotýká míst na těle, která ho bolí. Určitě jste se někdy přistihli, že si při pocitu únavy mimoděk mnete kořen nosu mezi obočím. Právě tam je totiž uložen „lunární éterický bod“, který se při mentální práci energeticky vybíjí.

Víme, že v pránoterapii se nemoci léčí prostřednictvím rukou, které směřují pránu do energeticky vybitých částí těla. V ájurvédě dokonce existuje i mantra pro ruce. Tato formule zesiluje účinnost myšlenek a našeho jednání. Odříkává se před masáží. Mantra zní takto:

*Ayam me hasto bhagavan* –toto je má šťastná ruka  
*Ayam me Hasto bagavattarah* –tato má ruka je ještě šťastnější  
*Ayam me Hasto visvabhesajo* –tato má ruka vše vyléčí  
*Ayam me Hasto shivabhimarshanah* –toto je má ruka, jejíž laskavý dotek vše uzdraví.



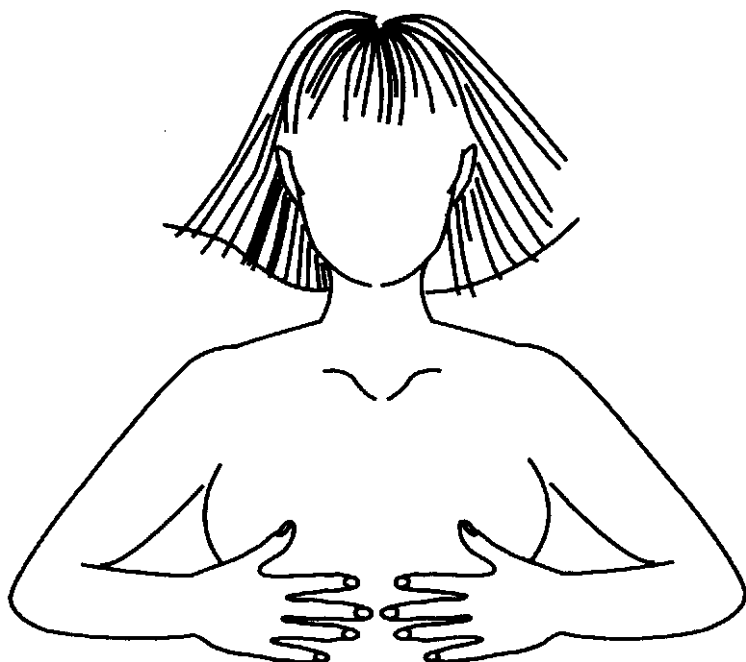


Tedy po důkladném umytí a odříkání mantry ruce spojíme tak, aby se dlaně pevně dotýkaly. Každou z nich pak pootočíme (obr. 36).

Vytvoříme tak v prostoru kolo s dvanácti paprsky (deset prstů a dvě zápěstí). Představuje konečný cyklus, jako ostatně vše, co souvisí s číslem dvanáct. Ještě dříve, než budeme toto kolo vytvářet, můžeme zvýšit koncentraci energie v rukou tak, že si namalujeme do středu každé dlaně červeným fixem tečku. Nepohyblivý, trvalý, stabilní bod, nazývaný v sanskrtu Druvha Bindu, je považován za základ všeho, co v Univerzu existuje. Od bodu vše začíná, k bodu se vše navrátí.

Aktivaci a spojení všech energetických kanálů začínajících na prstech rukou a směřujících do bodu, který se nachází v čakře srdce, provádíme následně: v malé vzdálenosti od hrudníku ve výši prsou k sobě přiblížíme ruce tak, aby se téměř dotýkaly prsty. Dlaně jsou obráceny k tělu (obr. 37). Lokty jsou uvolněné, držíme je v jedné rovině se srdcem. Paže a hrud' tak společně vytvářejí kruh. Při pomalém nádechu cítíme, jak se naše plíce rozpínají. Vnímáme energii pramenící ze srdce. Při hlubokém výdechu se soustředíme na energii, která proniká pažemi a rukama až do konečků prstů. Spojuje

se s energií, která přichází z protilehlé strany. Mezi srdcem a pažemi se tak vytváří energetický kruh. Jedinou naší myšlenkou je zbavování se všeho osobního a rozplývání se v univerzální lásce.



Obr. 37

## AUTOMASÁŽ CHODIDEL

Pro dodržení rovnováhy mezi pravou a levou polovinou těla (slunce/měsíc) je nezbytné provádět masáž oběma rukama stejným způsobem a vyvíjet jimi i stejný tlak. Praváci mívají většinou samovolnou tendenci používat víc pravou a leváci levou ruku. Tuto metodu rovnovážné výměny energie je však třeba důsledně dodržovat, i když se nám bude zpočátku zdát trochu složitá. Mějme na paměti, že nám to poslouží rovněž jako zkouška naší schopnosti koncentrace.

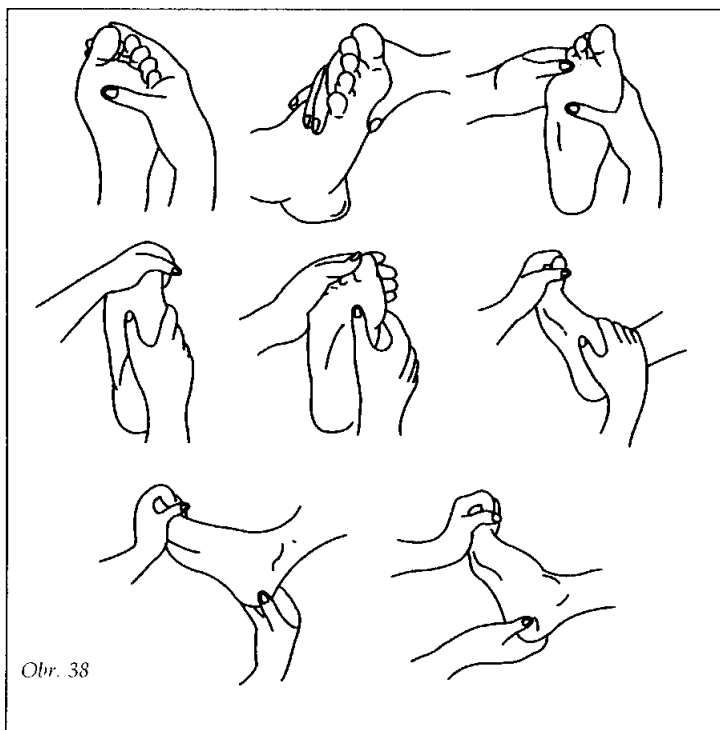
## NÁSLEDNOST POHYBŮ PŘI AUTOMASÁŽI CHODIDEL

Podélné projíždění po celé délce chodidla: ruce hladí chodidlo, třou jej a zahřívají (obr. 38).

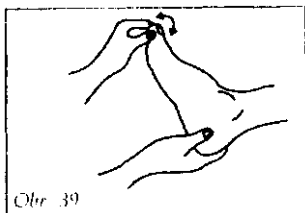
Vytahování všech prstů: jednou rukou držíme pevně chodidlo, druhou uchopujeme jeden po druhém všechny prsty na noze, počínaje od palce. Spolu s vytahováním provádíme malý rotační pohyb, podobně jako při zavírání a otvírání láhve (obr. 39).

Prsty rukou mezi prsty nohou: jednou rukou držíme pevně chodidlo, prsty druhé ruky provlečeme mezi prsty nohy; uchopíme ji u báze prstů, stiskneme a nakláníme ji směrem dopředu (lehké ohnutí) a dozadu (lehké zahnutí) (obr. 40).

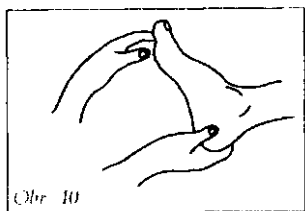
Vytahování (trakce): zatímco jedna ruka drží pevně palec, druhá táhne patu směrem k zemi. Pomocí obou rukou tudíž vytahujeme vnitřní stranu chodidla (obr. 41).



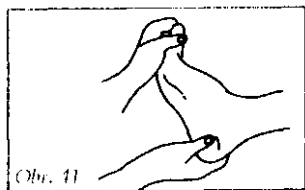
Obr. 38



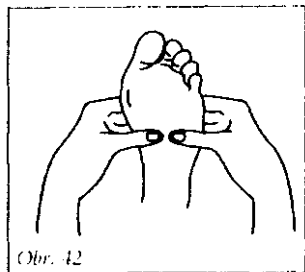
Obr. 39



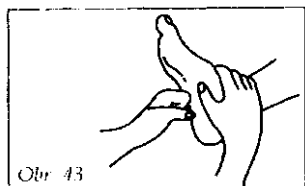
Obr. 40



Obr. 41



Obr. 42



Obr. 43

Tlačení palci: oběma rukama uchopíme chodidlo, palce máme na šlapce chodidla a všechny ostatní prsty na jeho hřbetu. Palce rukou začnou vyvíjet tlak a malý rotační pohyb současně, od špiček prstů chodidla až k jejich bázi. Touto technikou poté pokračují pečlivě po celé šlapce a soustředí se obzvláště na přecitlivělá a bolestivá místa (obr. 42).

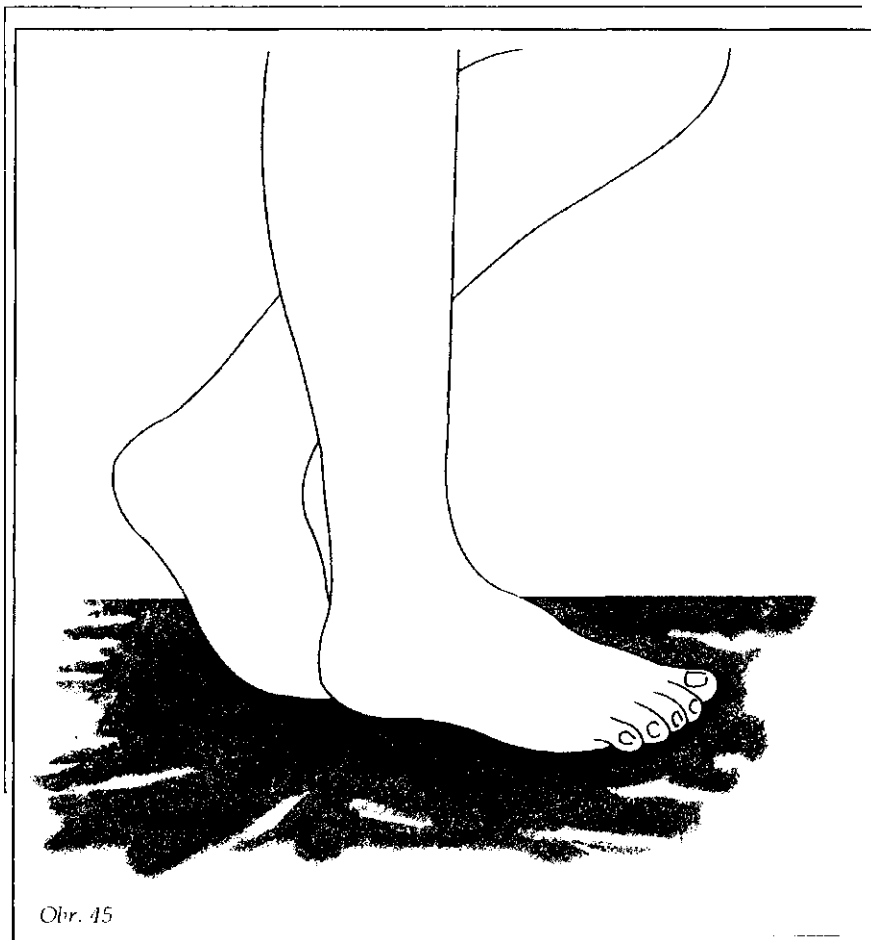
Projíždění klouby prstů a pro-klepávání pěstmi: jednou rukou uchopíme chodidlo, druhou sevřeme v pěst a rotačními pohyby kloubu prstu tlačíme na šlapku (obr. 43).

Každou z manipulací provádíme logicky na obou chodidlech se stejnou intenzitou a po stejnou dobu.

Masáž chodidla může být doplněna nebo i nahrazena použitím tenisového míčku, obr. 44: na zem položíme tenisový míček, a poté na něj ze stoje vyvíjíme chodidlem tlak. Začneme od špiček prstů, pak pokračujeme po celé délce šlapky až po patu. Opakujeme víckrát podél vnitřní strany chodidla, neboť ta, jak víme, odpovídá páteři. Soustředíme se obzvláště na zóny, v nichž cítíme zvýšenou citlivost a bolest, jelikož právě ony potřebují být stimulovány nejvíce. Ty nejbolestivější body nám pomohou identifikovat orgány, které jsou energeticky nejvíce vybité.

S kulatým kamenem: na zem položíme kámen a poté na něj chodidlem ze stoje tlačíme. Začneme od špiček, končíme patou.

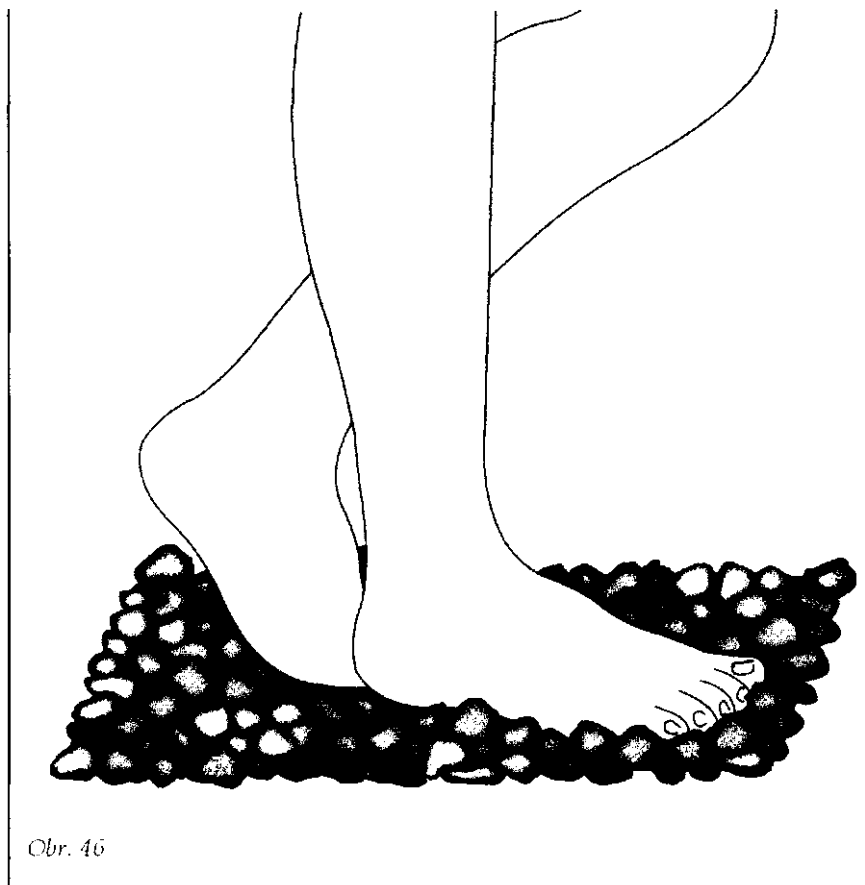
Technika je stejná jako u tenisového míčku, jen o něco namáhavější, o to však intenzivnější a účinnější. Pomocí kamene totiž vyvíjíme mnohem větší tlak.



Obr. 45

Chůze v písku: při artrózních formách onemocnění nohou nesmírně pomáhá procházet se v teplém písku; pro zlepšení žilního oběhu je naopak dobrá chůze v chladné vodě. Nemůžeme-li si zajet k moři, kde míváme k dispozici současně chladnou vodu i teplý písek, alternativou je vytvořit si malou

„pláž“ na našem balkóně či dvorku. Na slunném místě si uděláme z dřevěných prken, vysokých zhruba 15 cm, malou ohradu, dlouhou pár metrů a širokou zhruba 40 cm. Naplníme ji pískem tak, aby do něj chodidla při chůzi téměř zapadala. Procházíme se v něm tam a zpět, aspoň 15 minut denně (obr. 45).

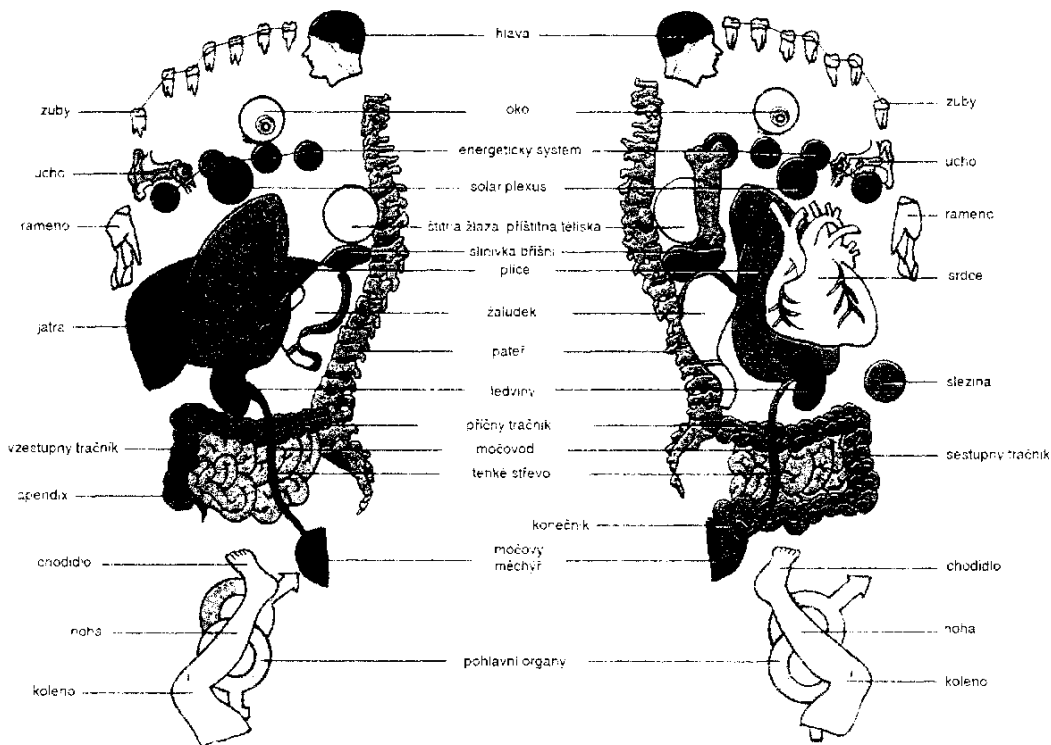


Obr. 46

Po chůzi v teplém písku si osprchujeme celé nohy a chodidla chladnou vodou, abychom zaktivovali krevní oběh.

Chůze po kamenech: je vynikající způsob, jak blahodárně působit na všechny reflexní oblasti vnitřních orgánů současně. Nemáme-li možnost procházet se po kamenech pod širým nebem, vypomůžeme si podobným způsobem jako předtím s pískovou ohradou. K naplnění však tentokrát použijeme malé oblázky, po kterých pak chodíme tam a zpět alespoň 15 minut denně (obr. 46). Budeme tak mít na dosah rukou (nebo spíš nohou) něco na způsob kamenitého břehu.

Šlehání kopřivami, studená sprcha a potírání olejem: chce-me-li účinně zaktivovat žilní oběh chodidel a nohou, šleháme je nejdříve



jemně svazečky kopřiv; poté je osprchujeme studenou vodou a vše zakončíme natíráním třezalkového oleje na celé dolní končetiny. Třezalkový olej totiž, mimo jiné, poskytne také úlevu od pálení, které může být pro mnohé velmi nepříjemné.

## MOXOVÁNÍ

Všeobecně se mu říká i moxa. Pro moxování potřebujeme závitky pelyňku ve tvaru doutníku, které dostaneme koupit ve specializovaných prodejnách. Na trhu najdeme různé druhy moxy. Ty tradiční, dlouhé 18 cm a průměrem 1,5 cm, připravené ze stlačeného pelyňku, zavinutého v rýžovém papíru, či modernější druhy, které jsou tvrdé a nedýmí. Vypadají jako kousek uhlí o délce zhruba 10 cm a průměru přibližně 1 cm. Oba druhy moxy účinkují naprosto stejně. Zapalujeme je jako obyčejné cigarety a doutnajíc

část pak přibližujeme k bodu, na který chceme působit. Nikdy však blíž, než 1 cm od chodidla. Doutník neustále plynule vzdalujeme a přibližujeme. Vyhneme se tak popálení a současně zajistíme konstantní teplotu v místě působení po co nejdélejší dobu. Na každou léčenou oblast je nezbytné působit denně aspoň 10-15 minut v trvání od jednoho po několik měsíců. Neobávejme se, že ublížíme. Tento typ ošetřování slouží především k vyrovnání energetického proudění v kanálech, které procházejí tělem. Základem všeho je energetická rovnováha, jejíž dosažení pomáhá jak při nedostatku tak při přebytku vitální energie.

Nemusíte se ani bát, že zasáhnete jinou reflexní oblast než tu, která je označena jako odpovídající určitému orgánu. V Indii jsem se seznámila s léčiteli Siddha, kteří se vysmívali západním představám o mapách reflexních zón. Byli a jsou přesvědčení o tom, že každý člověk má svou vlastní mapu, jež nemůže být srovnávána s mapou žádného jiného člověka. Zachovejte si tedy smysl pro rovnováhu a schopnost zdravě uvažovat. Cítíte-li pak, že teplo působí nepříjemně, nechte moxu moxou a k léčení použijte jednoduše vašich prstů.







## CVIČENÍ JÓGY PRO CHODIDLA

Následně popsaná cvičení jsou vybrána z psychofyzické disciplíny Jógy, na kterou se odvolávají jak lékařství Siddha, tak ájurvéda. Přebírají z ní vše, co se týká hygienických zásad, technik očišťování, pozic, které tělo zaujímá, respiračních cvičení a koncentrace.

Každý z pohybů, který je prováděn pomalu a řízen hlubokým dýcháním, má za účel udržení energetické rovnováhy mezi třemi tělesnými faktory – tridóša.

Ve výkladu o energetických kanálech a o čakrách jsme se dočetli, že Tridóša jsou kombinacemi mezi Zemí – Vodou, Zemí – Ohněm, a Vzduchem – Éterem. Společně řídí všechny funkce našeho fyzického a psychického systému. Zde nabídnutá cvičení jsou logicky určená chodidlům a jejich kloubním spojením. Soustředí se na energetické kanály, jakož i na živel, který s nimi souvisí – Zemí, představující sílu, rovnováhu, kořen, přítomnost zde a teď.



Cvičení, která následují, se mohou provádět jak každé jednotlivě, tak všechna společně. V tomto případě dodržujeme pořadí, ve kterém jsou popsána. Poté, co jsme je vyzkoušeli, si můžeme vybrat ta, která se nám zdají nejsnadnější, nebo nám nejvíce vyhovují.

Délka trvání cvičení, kterou uvádíme, je pouze indikativní. Můžeme ji prodloužit nebo zkrátit podle libosti. Při každém cvičení, které je zde popsáno, se klade velký důraz na dýchání. Má to svůj význam. Vězte, že dech je čistá energie, je kyslík. Jako takový řídí činnost svalů, zabraňuje jejich vysílení a produkování toxinů, zvláště pak kyseliny mléčné.

# ROZTAHOVÁNÍ ENERGETICKÝCH KANÁLŮ



## 1. cvičení

V sedu roznožmo přibližte patu pravé nohy k pánvi; koleno je ohnuté a spočívá na podlaze. Levou nohu se snažíme držet pokud možno napjatou. Levou rukou se uchopíme za palec levé nohy a zatáhneme za něj tak, abychom zvedli patu ze země. Poté se uchopíme za ukazovák, snažíme se za něj táhnout a zvednout tak znova patu. Cvičení opakujeme i s prostředníkem, prsteníkem a malíkem. Nakonec se uchopíme za všechny prsty na chodidle, paži přitom udržujeme uvolněnou. Silou pak propneme špičku nohy. Musíme cítit kontrast mezi silovým napětím v noze a chodidle a pasivním uvolněním paže. Poté se síly vystřídají: noha a chodidlo se uvolní, a jsou pak protaženy silovým působením ruky a paže.

Toto vytahovací cvičení opakujte několikrát.; účelem je naučit se jasně vnímat vzájemné střídání sil. Prospívá všem energetickým kanálům chodidla. Stejným způsobem jej poté zopakujte i na pravé straně těla.

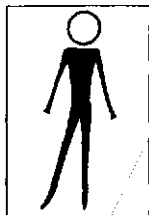


## 2. cvičení

Mírný sed roznožmo. Ohněte ukazováky a prostředníky ruky, aby se tak vytvořily dva malé háčky. Jimi se pak budete zahakovat za všechny prsty na noze, jeden po druhém. Pravou rukou se zahákněte za palec pravé nohy, levou rukou za palec levé nohy. Přitáhněte je směrem k sobě, tím pozvednete paty a ucítíte napětí svalových skupin na zadní straně nohou. Stejným způsobem cvičení pak zopakujte i u všech ostatních prstů chodidla.

Jak již víme, lidské tělo je nedělitelný celek. Tím pádem tato vytahovací cvičení neupravují pouze tok energie energetickými

kanály chodidla, ale prospívají i svalovým skupinám zad, páteři, a následně všem orgánům a vnitřnostem, včetně oblasti mozkové.



### 1. cvičení: Kala, Vládce času

*Kala, v hindské mytologii Šiva, je ten, kdož řídí a odpočítává čas života a smrti.*

Cvičení Vládce času provádíme vestoje s pažemi volně podél těla. Chodidla jsou od sebe vzdálená v širí pánve a postavená rovnoběžně. Nejdříve přemístíme váhu těla směrem ke špičkám, aniž bychom přitom zvedli paty ze země, pak směrem k patám, aniž bychom zvedali špičky. Poté naše těžiště přemístíme do středu, mezi obě chodidla. Oči jsou téměř zavřené, vidíme jen světlo lehce prosvítající mezi víčky. S výdechem kompletně vyprázdníme plíce, s nádechem pak přemístíme váhu těla na levé chodidlo. Na tomto chodidle zůstaneme po celou dobu hlubokého výdechu. Váhu těla poté spolu s nádechem přeneseme na pravé chodidlo, na kterém zůstáváme po celou dobu hlubokého a pomalého výdechu. Kolena jsou uvolněná, ohýbají se a protahují podle toho, jak to každý z nás cítí pro lepší stabilitu.

Cvičení provádíme po dobu několika minut. Stále se soustředíme na váhu těla, která se přemísťuje ze strany na stranu. Vnímáme všechnen ten prostor, v němž osciluje naše tělo a malý prostor, který zabírají naše chodidla na podlaze.

Na tělesné úrovni toto cvičení zvyšuje pružnost kotníků, blahodárně působí na všechny reflexní zóny a následně i na odpovídající orgány. Doprovodíme-li oscilační pohyb těla očima, posílíme tím optické nervy. Zlepší se dechová kapacita a zklidní nervový systém. Cvičením se také snižuje velmi účinně tlak v pánvi.



### 2. cvičení: Rudra, Pán Bouře

*Rudra, jež znamená červený, je pánem Bouře. Podle hindské mytologie je jednou z nesčetných manifestací Šivy. Uvolňuje nebeské síly, spouští hromy a rozpoutává bouře.*

Cvičení Pána Bouře provádíme ve stoji spatném. Chodidla jsou těsně u sebe, od špiček až po paty. Vytvoříme si takto naši čtvercovou základnu. Zaposlou cháme se do našeho dechu a vyčkáme, až se jeho rytmus samovolně zklidní a stane se pravidelný. Uchopíme se v pase, prsty jsou opřeny o boky. Zhluboka vydechneme, abychom zcela vyprázdnilí plíce. S nádechem se vytáhneme směrem vzhůru, k nebi a s příštím výdechem podřepneme. Kolena zůstávají stále spojená, paty se nezvedají ze země. S nádechem se pak znova narovnáme.

Cvičení opakujeme desetkrát. Necháme se při něm stále vést pomalým hlubokým dýcháním.

Toto cvičení zpevňuje a posiluje svaly nohou, napravuje eventuální lehké deformace kolen. Zlepšuje pružnost kotníků, odstraňuje křeče a předchází jim. Účinkuje jako pumpa, podporuje krevní oběh a působí na všechny energetické kanály chodidel.



### **3. cvičení: Lakshmi, Vládkyně hojnosti**

*Lakshmi je jedním ze jmen Velké božské matky; je bohyní Štěstěny, bohatství a hojnosti.*

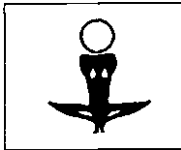
Cvičení začíná ze stoje spatného. Chodidla i kolena jsou spojená. Zhluboka vydechneme, abychom zcela vyprázdnilí plíce. Při nádechu vzpažíme a s výdechem se pokrčíme v kolenou. Dřepneme co nejnižší, paty chodidel se však nezvedají ze země a kolena zůstávají pokud možno spojená. Ti, kdo mají bolesti ramenou, mohou toto cvičení namísto vzpažení provádět s rukama vbok. Celý cvik opakujeme desetkrát; necháme se stále vést pomalým hlubokým dýcháním. Z pohledu těla toto cvičení výrazně zlepšuje pružnost kotníků. Roztahuje všechny energetické kanály chodidel, trupu a paží. Blahodárně tím ovlivňuje plynutí vitální energie. Pánev svou vahou pomáhá při vytahování páteře; tím se uvolňuje eventuální napětí a zmírňují se bolesti zad.



#### 4. cvičení: Malini, Paní Věnce

*Sanskrtské jméno Malini pochází od slova Mala, které znamená věnec, řetězec. Ten může být uvit z květin ve znamení vzdání úcty, nebo může být složen ze 108 zrn a sloužit ke zpěvnému odříkávání formulí posilujících mysl. Věnec je symbolem přízně osudu.*

Cvičení Paní Věnce začíná ze stoje spatného. Chodidla jsou od sebe vzdálena v šíři pánve. Předpažíme, spojíme ruce a s hlubokým výdechem podřepneme tak, jak je to nejvíc možné. Pánví se však nedotýkáme země. Snažíme se, aby chodidla zůstala na podlaze. Pomáhají nám v tom paže, které směřují vpřed a pánev, která nás táhne směrem vzad. Paty tak zůstanou na podlaze a špičky se nevytočí směrem ven. S nádechem se vracíme vzhůru. Celé opakujeme desetkrát. Cvičení prospívá tělu tak, že zvyšuje pružnost kotníků a kyčelních kloubů. Velmi dobře protahuje páteř (pánev zde funguje jako zátěž) a výborně pomáhá při bolestech v bederní oblasti – ischiasu. Masíruje vnitřní orgány pánve a břicha, napomáhá tak vyprazdňování střev. Velmi účinně pak zmírňuje bolesti při zánětu močového měchýře.



#### 5. cvičení: Tulita, Váha

*Tulita nebo Tola znamená Váha. Tato bohyně představuje symbol vyrovnanosti, tedy vyváženosti těla a duše.*

Cvičení Váhy začínáme ze stoje spatného. Chodidla jsou od sebe mírně vzdálená. S nádechem předpažíme a současně zvedneme paty z podlahy. Zůstáváme v rovnováze na špičkách chodidel. Společně s pomalým hlubokým výdechem jdeme do hlubokého podřepu; pánví se opřeme o paty. Nádech nám pomůže zvednout tělo směrem vzhůru a narovnat se. Cvičení se opakuje desetkrát. Je prospěšné při artróze kloubů, zlepšuje žilní oběh. Působí na energetiku všech kanálů chodidla. V předcházejících kapitolách jsme se dočetli, že špičky chodidel v reflexologii odpovídají hlavě. Váha tedy zvyšuje smysl pro rovnováhu, zlepšuje paměť a schopnost soustředit se.



## 6. cvičení: Makara, Krokodýl

*Makara je v sar) iskrtu jméno podivného obojživelníka, který připomíná krokodýla, symbol plodnosti vod a štěstí. Makara je prostředníkem Gangy, bohyně svaté řeky*

*Ganga. Její tok s sebou odnáší vše negativní.*

Lehneme si na břicho, obličej je obrácený směrem k zemi. Chodidla jsou od sebe vzdálena v šíři pánve. Špičky zapřeme o zem. Ruce podél hlavy, konečky prstů máme o něco dál, než temeno. Hlavu a ramena pozvedneme tak, abychom se opírali o zem předloktím a rukama. Váha těla spočívá na špičkách chodidel a na loktech, paže směřují kolmo k zemi. S nádechem pozvedneme pánev do jedné roviny s patami a rameny. Vracíme se zpět dolů s pomalým, hlubokým výdechem. Opakujeme desetkrát.

Toto cvičení působí na všechny energetické kanály, které začínají na prstech chodidel. Zpevňuje svaly nohou, hýždí a břicha. Masíruje taktéž vnitřní orgány dutiny břišní.



## 7. cvičení: Bheka, Žába

Bheka neboli Manduka je jméno Žáby, která přináší vláhu, osvěžení. V magických rituálech Hindů sehrává úlohu prostředníka při přivolávání deště. Dává se také pod postele nemocných dětí, aby „odejmula“ teplotu. Uctívači ohně si před chůzí po žhavém uhlí potírají chodidla vnitřnostmi žáby.

Tuto zjednodušenou verzi Žáby provádíme ze stoje roznožmo. Chodidla jsou od sebe vzdálena na šíři naší pánve. Pozvedneme paty a poté se na ně posadíme. Váha celého těla spočívá na špičkách chodidel. Nadechneme se a s výdechem poklekne a opřeme se o zem rukama. Jsou od sebe vzdáleny na šíři ramen, prsty směřují ven. Poté přeneseme těžiště směrem k patám a stále vnímáme váhu našeho těla, která tlačí na špičky.

Toto cvičení roztahuje energetické kanály, které začínají na prstech chodidel a kladně je ovlivňuje. Předchází artróze a léčí ji.

## ŠLÉPĚJE CHODIDEL

*Velký mudrc Sufi, Inagat Khan říkával: „Šťastnými či nešťastnými nás nečiní životní okolnosti, ale způsob, se kterým k nim přistupujeme.“*

**Toto je jednoduché a zábavné cvičení, které vám pomůže reflektovat na váš přístup k životním situacím.**

Na zem položte velký kus papíru černé, nebo jiné tmavé barvy. Připravte si také širší otevřenou nádobku, například mísu, a na jeho dno nasypete vrstvu pudru (dětského zásypu). Stoupněte si pak jednou nohou do mísy a příliš na ni netlačte; chodidlo pomalu zvedněte a stoupněte si jím na tmavý papír.

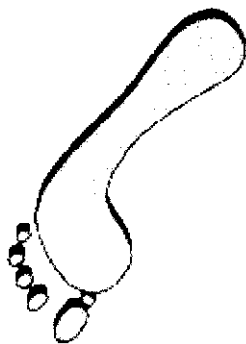
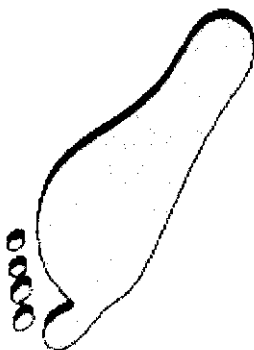
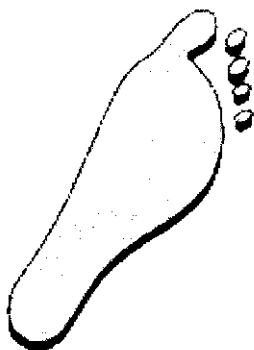
Totéž udělejte i s druhým chodidlem. Poté se dobře zadívejte na oba otisky...

Vzpomenete-li si na to, co jsme říkali na začátku této knihy o vztahu mezi chodidly, tělem, orgány a emocemi, můžete začít sami vyvozovat patřičné závěry. Spočívá-li váha těla na patách a prsty, obzvláště palec, přitom nejsou téměř zatěžovány, máte tendence příliš často „ulétávat“ hlavou.

Měli byste tedy být většími realisty, být víc „nohama na zemi“. Neznamená to, že se musíte stát materialisty, ale že nemáte tíhnout jen ke světu snů a fantazií. Jsou-li naopak více zatíženy špičky a paty odlehčeny, měli byste možná osvobodit vaši hlavu od tíhy často se opakujících myšlenek, starostí a příliš intelektuální práce. Tíhne-li váha těla ke vnější straně chodidla, pravá nám ukazuje na potřebu zamyslet se nad tím, zda nepracujeme příliš s mužskou energií – silově, mocnářsky. Je-li ze strany zatěžována více levá strana chodidla, popřemýšlejte, zda se nechováte příliš pasivně a neoddáváte se víc, než je třeba víru událostí, aniž byste do života zasahovali silou vůle, kterou byste měli a mohli mít.

Výsledky tohoto cvičení vás tak navedou k tomu, co je pro vás nejvhodnější. Můžete si vybrat masáž a provádět ji za pomoci rukou či míčku, nebo zvolit cviky jógy, jež byly popsány výše.





## ČTENÍ Z CHODIDEL – PODOMANZIE

Je jeden ze způsobů, kterým můžeme odhalit některé z rysů naší osobnosti. Toto umění pozorování tvarů a forem šlapek pochází ze starého Orientu.

Podívejte se na šlapky vašich chodidel:

Najdete-li v oblasti pod palci výrazné vyvýšení, měli byste mít silně vyvinutou smyslnost a následně i sexualitu. Důležité je snažit se ji směřovat pozitivně a nemrhat jí.

Je-li celá oblast klenby chodidla pokryta četnými liniemi, rovnými či zvlněnými, máte dozajista velmi silnou vůli a tolik odvahy, že jste schopni čelit i těm nejsložitějším životním situacím.

Je-li ta samá oblast zcela hladká, jste typ člověka, který se spoléhá sám na sebe, ale ve stejné míře důvěřuje i ostatním. Váš postoj k životním situacím je v podstatě vyrovnaný.

Jsou-li uprostřed šlapky chodidla narýsovány dvě linie, jedna vertikálně a druhá horizontálně, jež společně tvoří kříž, snadno podléháte neklidu a nervozitě. Musíte se naprosto nezbytně naučit relaxační techniky a provádět je každý den.

Je-li kříž načrtnutý podstatně výš, těsně pod bází prstů, jste pravděpodobně úspěšným člověkem s velitelskými schopnostmi. Umíte sebou strhnout ostatní, jež vás pak s důvěrou následují.

Pokud se v blízkosti paty nachází ještě jeden malý kříž, máte smysl pro rodinu a dobrotivé srdce.

Dlouhé, štíhlé prsty na nohou znamenají ambice a slušnou dávku svévole, kterou je potřeba naučit se ovládat. Neměli byste se raději například účastnit soutěživých sportů.

Výrazně velký palec mívají racionální, praktičtí lidé, milovníci přírody a zvířat.

Ukazovák delší než palec ukazuje na idealismus a přecitlivělost.

Prsty, které jsou vzhledem k délce chodidla velmi krátké, mívají osoby milující klid rodinného života.



# LÉČBA NEJČASTĚJI SE VYSKYTUJÍCÍCH POTÍŽÍ

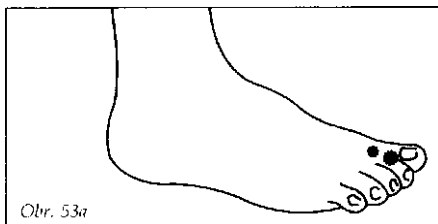
## Bolení hlavy

Vyvineme silný tlak nejdříve konečky palců, poté nehty, na všechny prsty chodidla a v oblasti nad patami (obr. 53). Pokud bolest přetrvává, tiskneme silně body, nacházející se na rukou v prohlubni mezi palcem a ukazovákem – v místě, kde se obě jejich kosti setkávají.

- Moxa na vnitřní straně báze nehtů palců, potom na bázi prostoru mezi palcem a ukazovákem chodidla (obr. 53a).



Obr. 53

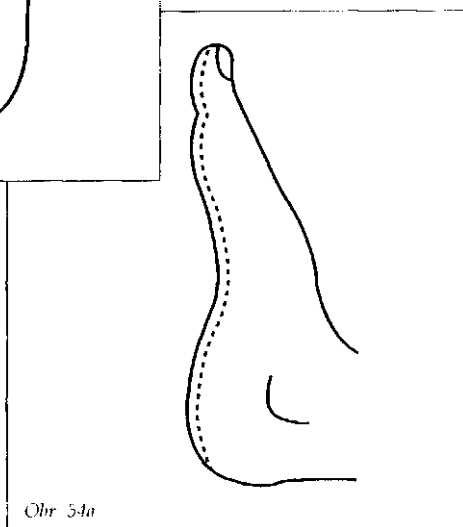
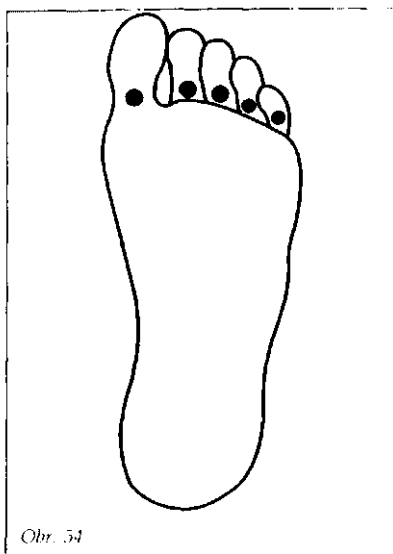


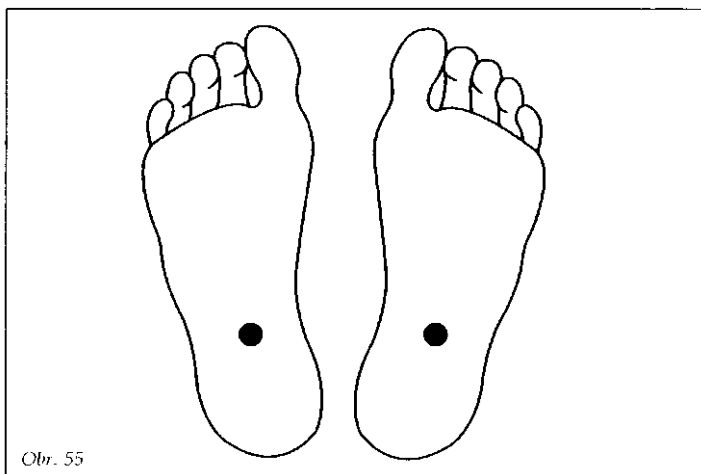
Obr. 53a

## Bolest zubů

Vyvineme silný tlak konečky palců a nehty na báze všech prstů chodidla, ze strany šlapky (obr. 54).

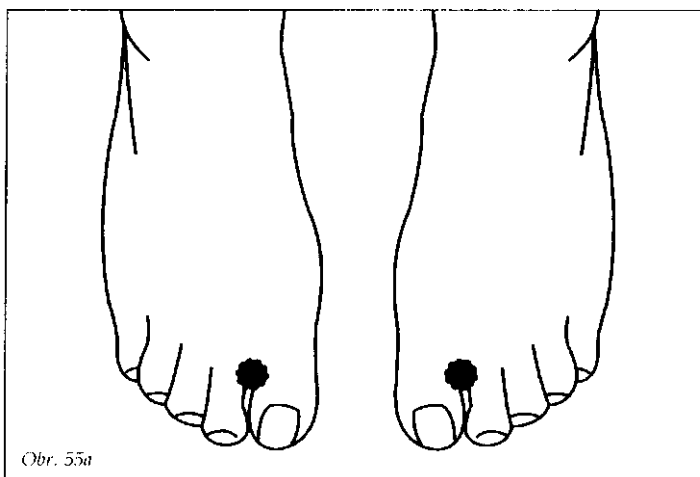
- Moxa ve stejných místech a podél celém vnitřní strany chodidla, od palce až po patu (obr. 54a). Pamatujme – s páteří souvisí vnitřní strana chodidla a vztahují se k ní i zuby.





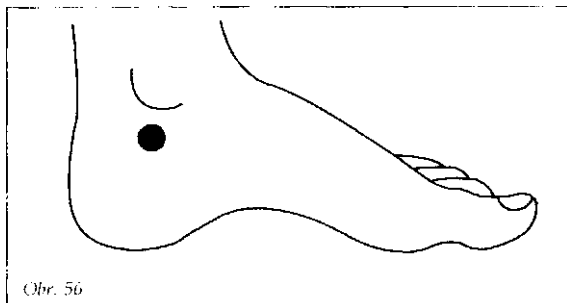
## Zácpa

Tlačíme na oblast nad patami (obr. 55). • Moxa v tomtéž místě, pak na bázi prostoru mezi palcem a ukazovákem (obr. 55a).

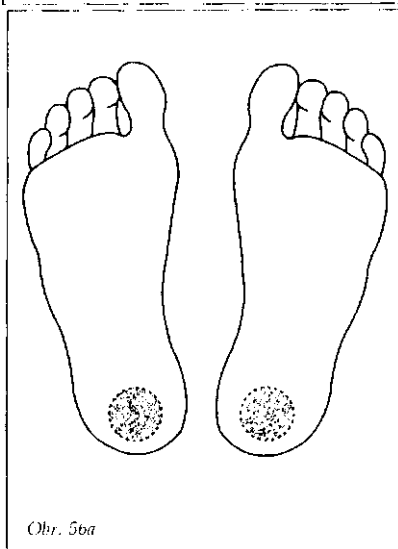


## Impotence

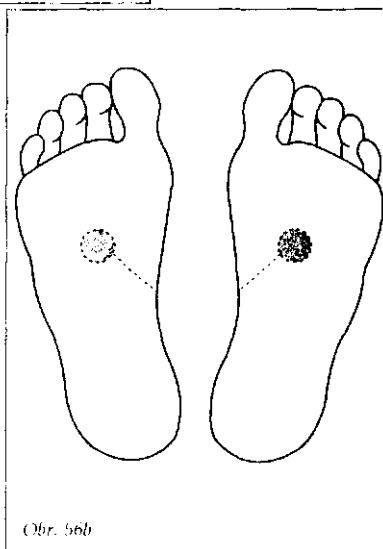
tlak vyvinutý pod kotníky. Palcem působíme pod vnitřním a ukazovákem s prostředníkem pod vnějším kotníkem (obr. 56).



Obr. 56



Obr. 56a

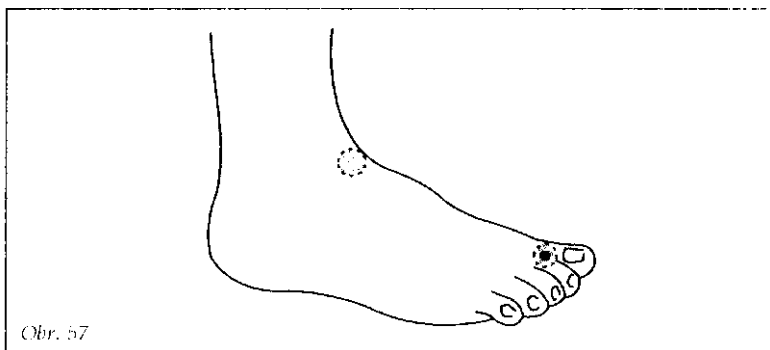


Obr. 56b

- Moxa v oblasti pat (obr. 56a) a v bodech ledvin (nacházejí se zhruba uprostřed šlapky, ve vzdálenosti šíře čtyř prstů ruky od báze prostředníku) (obr. 56b).

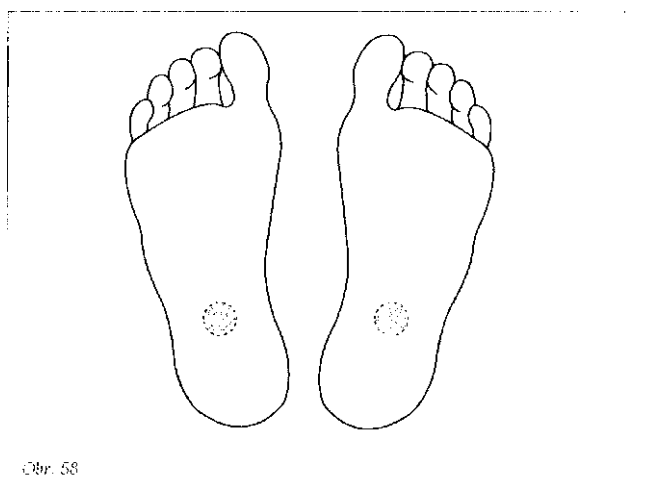
## Netečnost, apatie

Tlak na bázi prostoru mezi palci a ukazováky (obr. 57). • Moxa ve stejném místě, poté uprostřed nártu, na bázi holenní kosti.



## Bolesti břicha

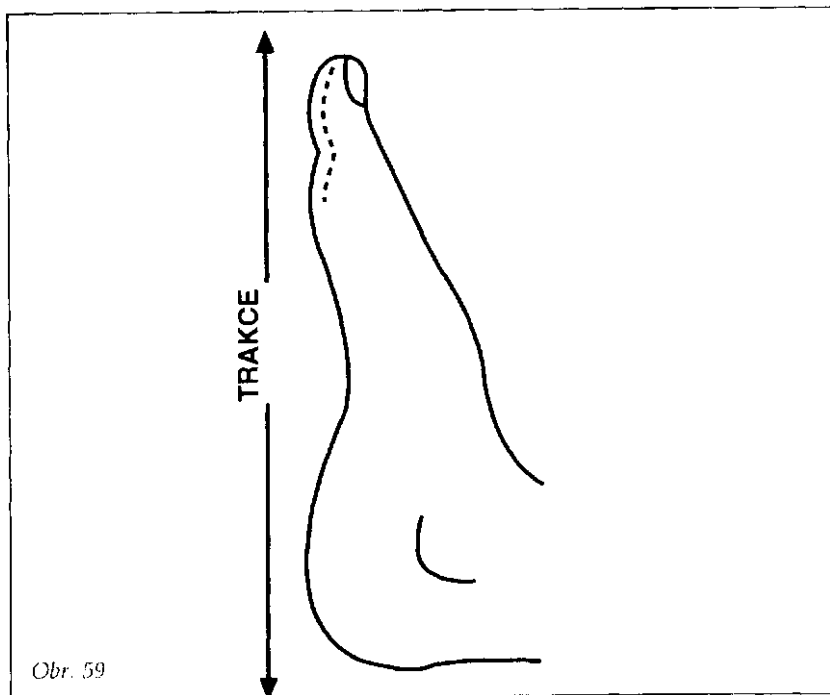
Tlak na celou zónu nad patami (obr. 58). • Moxa ve stejné oblasti.





## Artróza krční páteře

Vyvíjíme silný tlak na vnější strany palců, poté provádíme vytahování (trakci) chodidla mezi palci a patami (obr. 59). • Moxa na vnějších stranách palců.

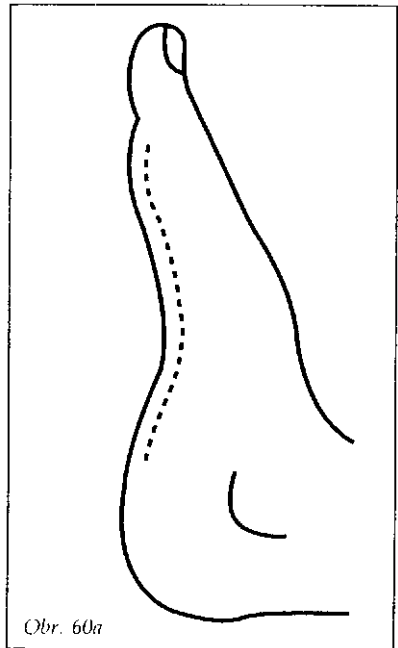
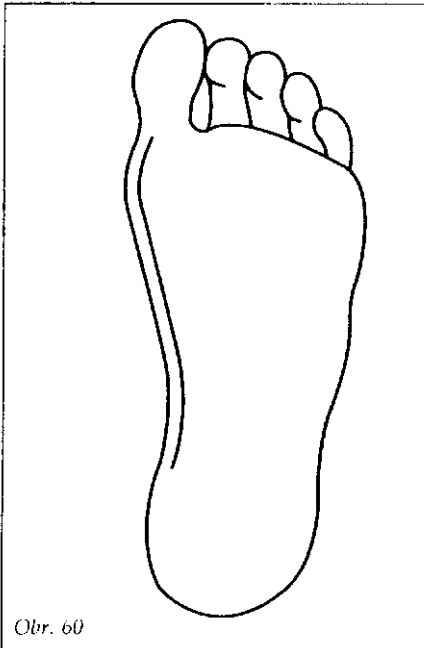


Obr. 59

## Artróza hrudní a bederní páteře

Tlak z boku, vyvinutý podél celé vnitřní strany chodidla (obrázky 60, 60a).

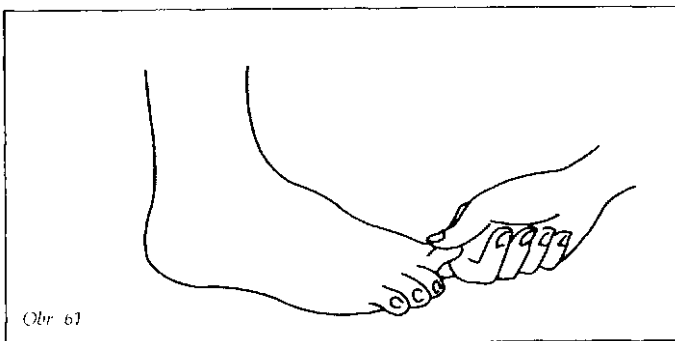
- Moxa ve stejné oblasti.



## Nespavost a nervozita

Trakce (vytahování), zvedání a ohýbání ukazováků chodidla, vyvinutý směrem od strany palců, poté tlak na jejich báze (obr. 61).

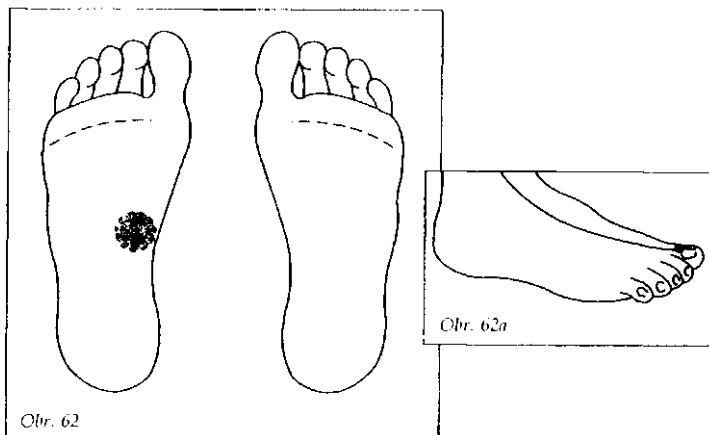
- Moxa podél celého ukazováku.



## Jaterní potíže

Plak na zónu pravé šlapky; je vyznačená na obr. 62.

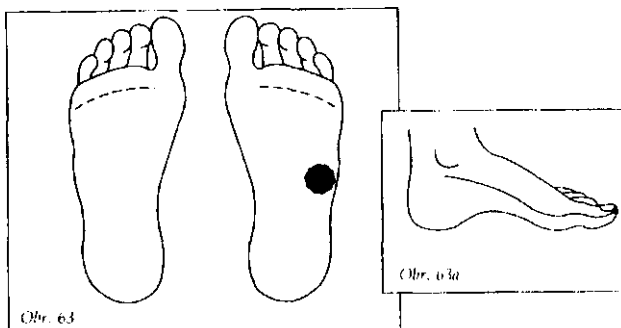
- Moxa na vnitřní straně báze nehtů obou palců (obr. 62a).



## Bolestivá slezina

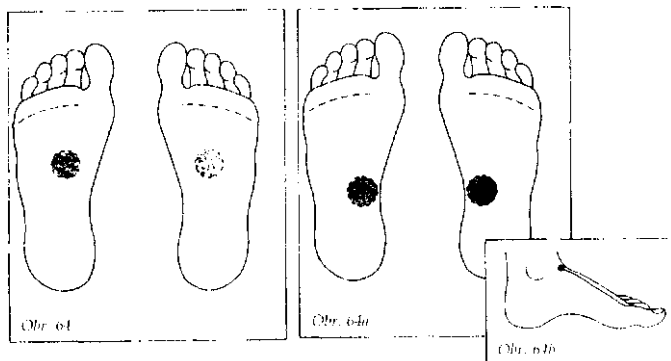
Plak na bod šlapky, nacházející se na levém chodidle; vidíme jej vyznačený na obr. 63.

- Moxa podél celé vnitřní strany chodidla, počínaje od špiček palců – na obou chodidlech (obr. 63a).



## Slabá a bolestivá menstruace

Vyvíjíme tlak na zóny šlapek, vyznačené na obr. 64.

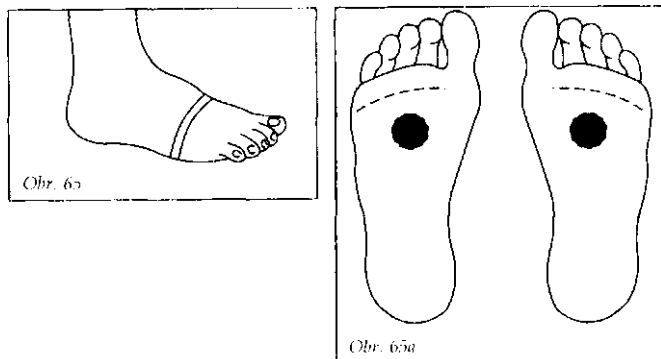


- Moxa ve stejných místech: zóna ledvin – obr. 64, zóna žaludku – obr. 64a; poté moxujeme od báze prostoru mezi palcem a ukazováčkem až po bod umístěný na nártu, který vidíme na obr. 64b.

## Dýchací potíže

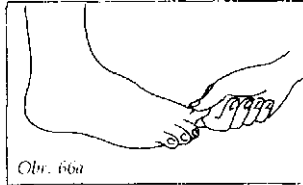
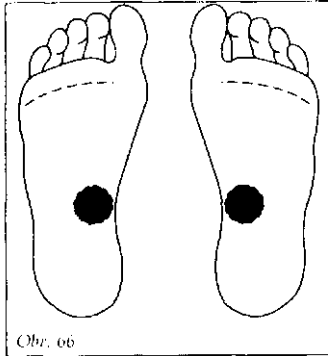
Tlak na oblouk, procházející příčně přes hřbet chodidla, tedy v zóně odpovídající bránici (obr. 65). Tlak vyvinutý v zóně plic, viz obr. 65a.

- Moxa v totožných oblastech.



## Bolest žaludku

Působíme nejdřív na oblast vyznačenou na obr. 66, poté na ukazovák ze strany palce. Vytahujeme jej, zvedáme, ohýbáme směrem dolů, poté vytáčíme (obr. 66a).

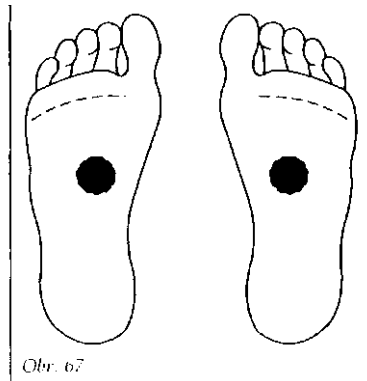
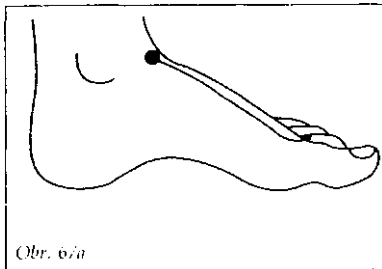


- Moxa taktěž na ukazováku.

## Bolesti ledvin

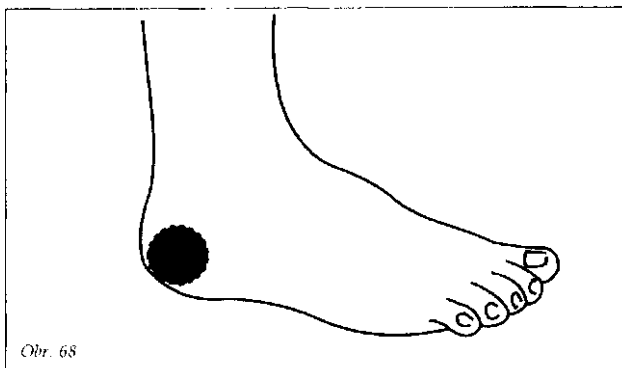
Vyvíjíme tlak na body ledvin, nacházející se na šlapce. Jsou znázorněny na obr. 67.

- Moxa na těch samých místech a na dráze příčných kanálů, které končí u kotníků (obr. 67a).



## Ischias

Vyvíjíme tlak na oblast, která se nachází na vnější straně chodidla, v oblasti paty (obr. 68). • Moxa ve stejné oblasti.



Obr. 68

## Slabý zrak

Vyvíjíme tlak na středy peřinek všech prstů chodidla; mnohem intenzivněji pak na ukazováku a prostředníku (obr. 69). • Moxa na stejných místech.

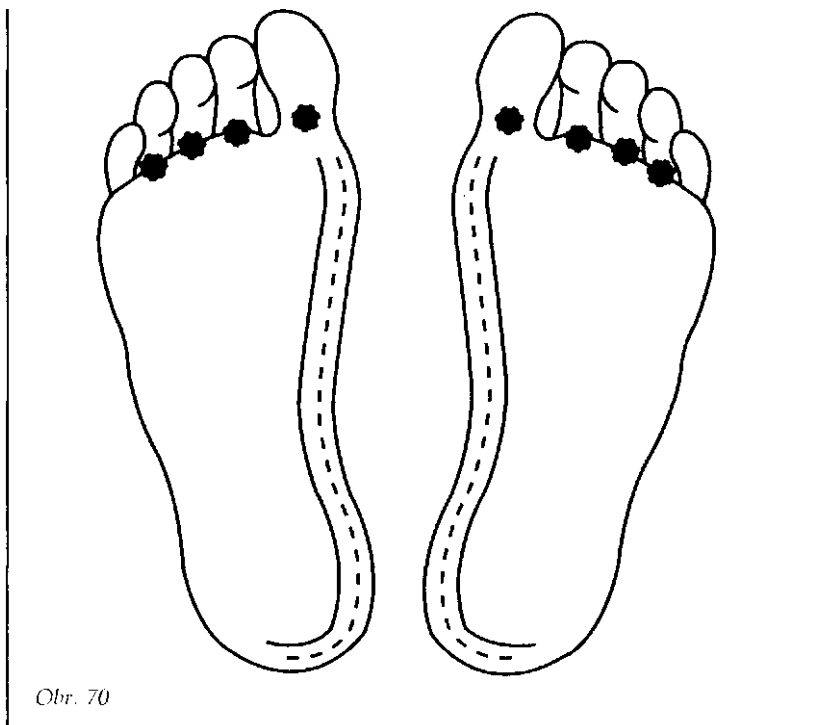


Obr. 69

## Bolesti zubů a záněty dásní

Tlak ze spodní strany prvních čtyř prstů chodidla, v blízkosti jejich báze (obr. 70).

- Moxa v těch samých místech a taktéž podél celé vnitřní strany chodidel.

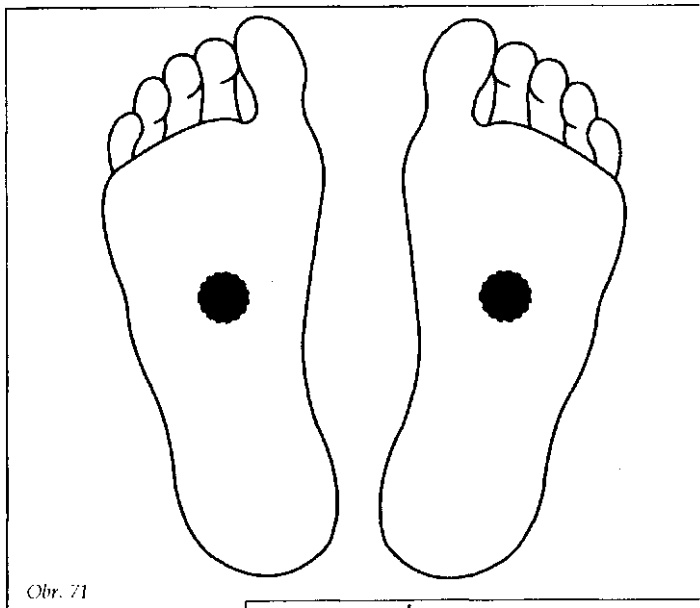


Obr. 70

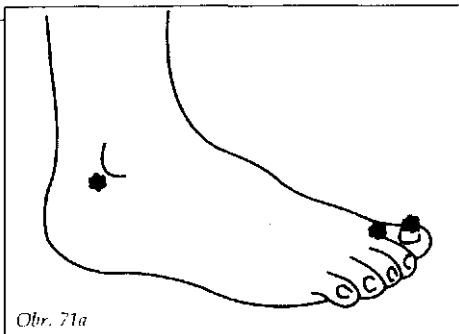
## Přechod

Tlačíme na vnější okraje nehtů palců, poté vyvíjíme tlak na báze palců ze strany šlapky; nakonec na body, umístěné pod vnějšími kotníky (obr. 71a). Při návalech horka: tlak na body ledvin (obr. 71).

- Moxa v týchž místech.



Obr. 71



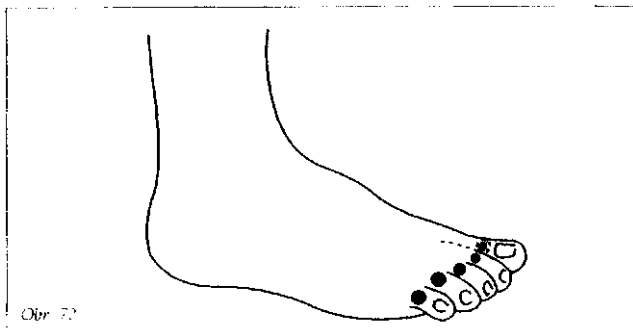
Obr. 71a



## Přílišná emotivnost

Stlačíme báze všech prstů ze strany hřbetu chodidla (obr. 72).

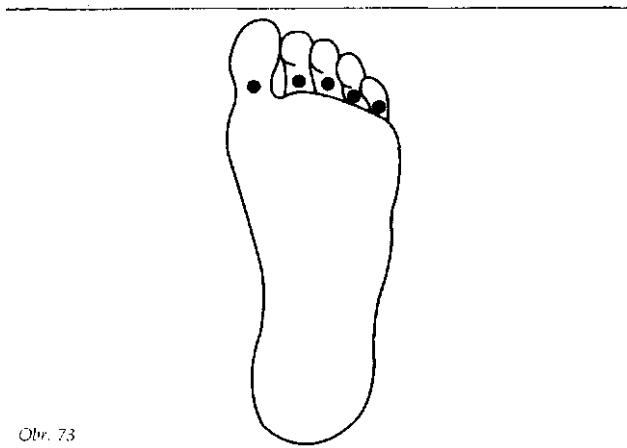
- Moxa na bázi prostoru mezi palcem a ukazováčkem.



## Závratě

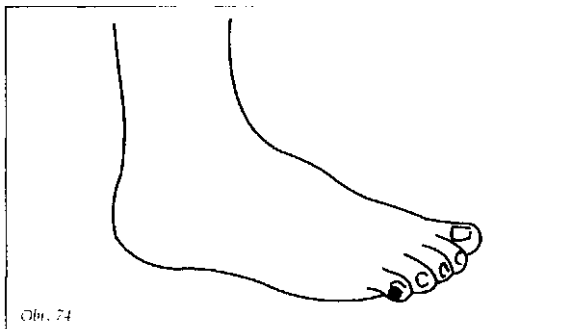
Tlačíme na všechny prsty chodidla ze strany šlapky (obr. 73).

- Moxa ve stejných bodech.



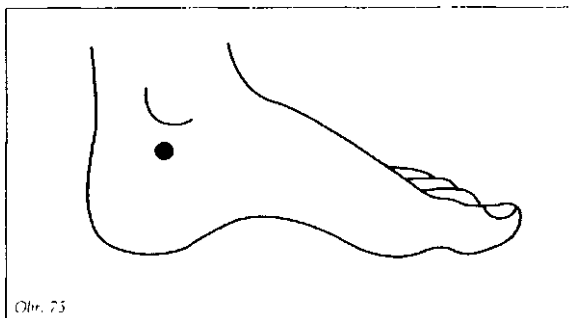
## Těhotenství

Poloha koncem pánevním: moxa na spodních částech nehtů malíků obou chodidel (obr. 74). Je možné začít po osmém měsíci. Existuje-li riziko předčasného porodu, vyčkáme až do devátého měsíce. Akupunktura, praktikovaná lékařem – odborníkem v těch samých bodech, bývá samozřejmě mnohem účinnější.



## Porod

Při nedostatečném rozšíření: intenzivní rotační stlačení; palcem pod vnitřním kotníkem a ukazovákem s prostředníkem pod vnějším kotníkem – na obou chodidlech (obr. 75).

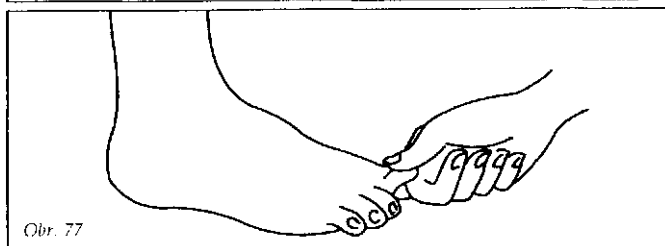
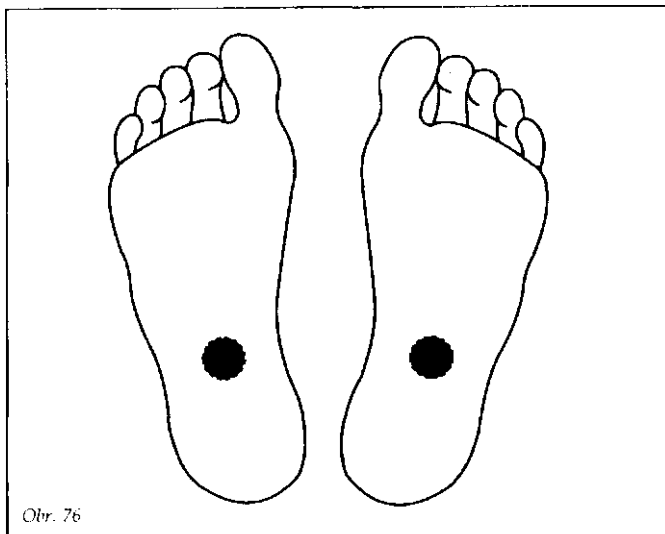


## Po porodu

Pozdní vyloučení plodových obalů (placenta, pupeční šňůra, membrány obklopující plod).

Silný tlak na zóny před patami ze strany šlapek (obr. 76). Následně vytahování a rotace ukazováku, poté palce (obr. 77).

Pokud tento zákrok nepřinese výsledek, provedeme následující: tiskneme velmi silně bod ruky, jež se nachází v místě, kde se spolu setkávají kosti ukazováku a palce (nejdříve pravou rukou působíme na bod na levé, pak levou na pravé ruce).



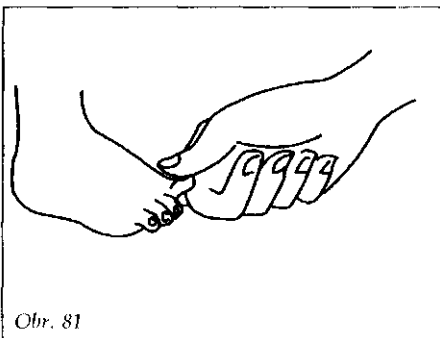
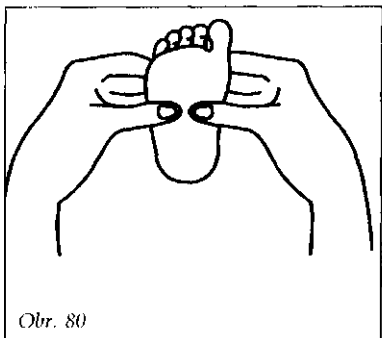
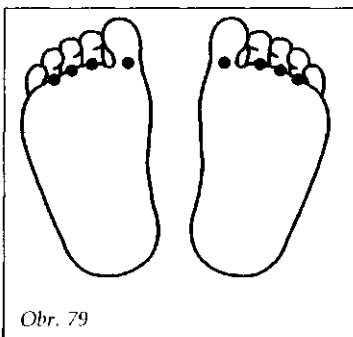
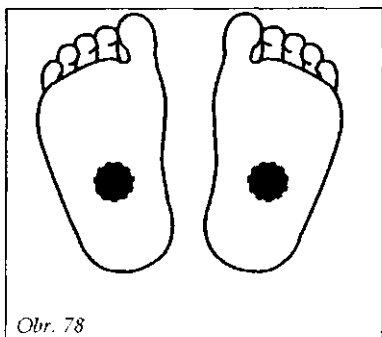
## Novorozenec

Bolení břicha – vyloučení amniotické tekutiny: masírujeme a jemně tiskneme celé šlapečky, intenzivněji v zónách, které se nachází těsně před patami (obr. 78).

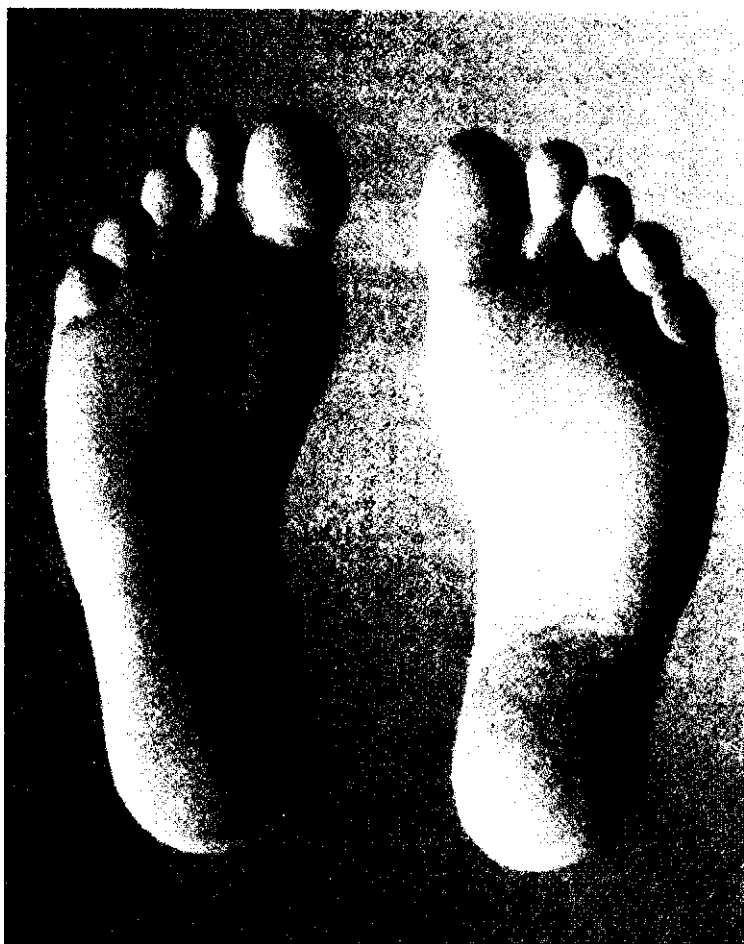
### **Zácpa: stejně jako při bolestech břicha.**

Bolesti dásní: masáž bází všech prstů nožiček (obr. 79).

Narušený spánek: kompletní masáž obou chodidélků olejem ze rmenu (*Anthemis montana*) (obr. 80).



**Škytavka:** na ukazováčcích obou chodidélků – provádíme nejdříve rotační pohyb, poté je zvedáme, vytahujeme a ohýbáme (obr. 81).



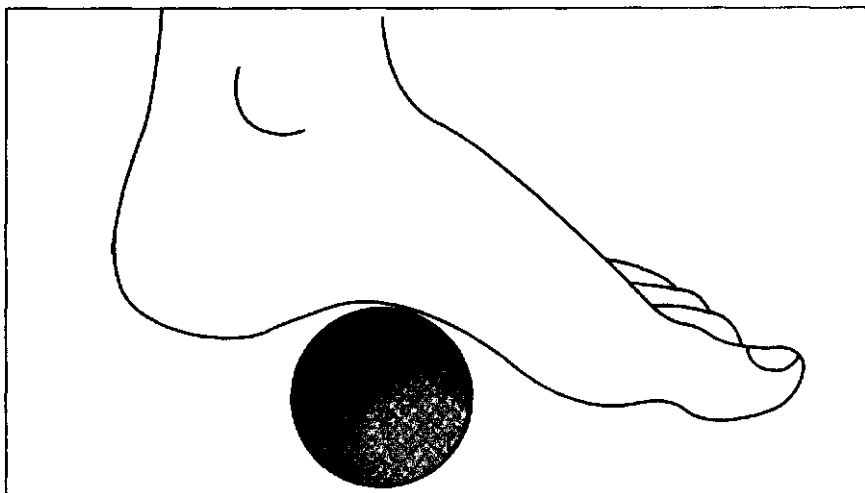
## **Třetí část**

**KOUPELE NOHOU, KATAPLAZMY, BYLINNÉ ČAJE**

# POTÍŽE

## **Pocit těžkých nohou**

Koupele nohou ve vodě s mořskou solí: v nádobě s chladnou vodou rozpustíme velkou hrst mořské soli. Poté do ní dáme dva hladké kameny (nebo tenisové míčky, jak jsme již viděli v části, vztahující se k automasáži). Sedneme si na židli a ponoříme nohy. Chodidly pak rolujeme kameny či míčky po dobu 15 minut.



## **Vyrážky na nohou a chodidlech**

Aplikace třezalkového oleje: lehce jej vmasírujeme pomocí kruhového pohybu proti směru hodinových ručiček. Uspadíme tak uvolňování „vnitřního ohně“.

## **Artrózní a revmatické bolesti chodidel, mozoly, otlaky, omrzliny**

Kataplazmy (obklady) z jílů nebo zelných listů, potírání roztlučenými stroužky česneku, aplikace moči.

## **Otoky chodidel a nohou**

Při zadržování tekutin v těle: přesličkový čaj.

# LÉČIVÉ PROSTŘEDKY

## Třezalka

Třezalka je považována za posvěcenou bylinu. V Česku ji lidově nazývají „krev svatého Jana“. Roste převážně na loukách nebo mýtinách, kvete od konce června (24. 6. je právě sv. Jana) do září. Stonky dosahují výšky zhruba jednoho metru. Má žluté květy s pěti okvětními plátky a s hustými, o něco tmavšími tyčinkami uprostřed. Olejovitá látka, vylučovaná květem působí protizánětlivě, hojivě, snižuje překrvení a usnadňuje hojení ran, popálenin a pohmožděnin.

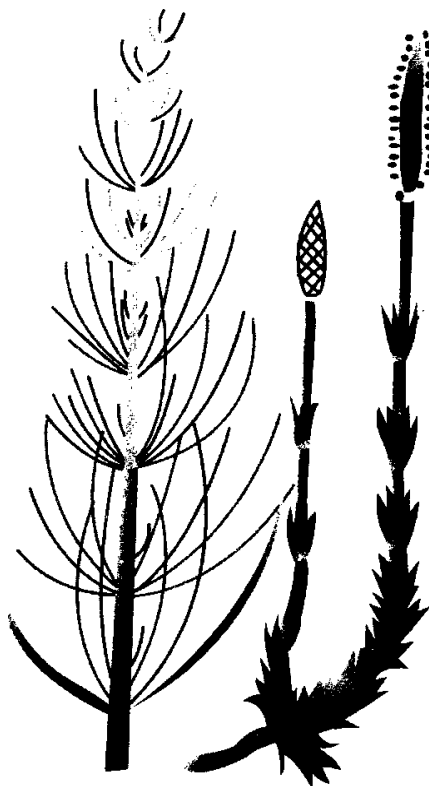
Příprava třezalkového oleje: nasbírejte velkou hrst květů a dejte ji do láhve z tmavého skla, naplněné olivovým olejem (můžete použít i slunečnicový nebo sezamový, podle toho, jak viskózní směs chcete získat). Nechte láhev na přímém slunci až do té doby, než olej získá sytě červenou barvu; poté jej přefiltrujte. Takto vydrží nezměněný po celý rok.



## Přeslička

Prastará, mimořádná, vytrvalá rostlina s podzemními od-denky a vztyčenými stvoly, bohatá na sodík, vápník a minerální prvky. Jedná se o bylinu rostoucí volně nad podzemními vodami, na polích a vyvýšeninách celé Evropy. Existují různé druhy přesličky, některé dorůstají až do výšky dvou metrů. Ta, která nás však zajímá nejvíce, je přeslička rolní (*Equisetum arvense*), pro svůj tvar lidově nazývaná koňský chvost. V dubnu se začínají objevovat její malé hnědožluté stvoly (vynikající spařené a ochucené olejem a citronem), z nichž pak v květnu vyrážejí tenké nitkovité lístečky.

Stvol svým segmentováním vyloženě připomíná páteř se





všemi vlákny, vycházejícími z prostorů mezi obratli. Ne náhodou se léčivé účinky přesličky vztahují ke kostní struktuře, jejíž opěrou je právě páteř. Stlačíme-li stvol mezi prsty, vyjde z něj voda. K plné zralosti rostliny dochází od června do srpna.

Přesličku bychom měli sbírat po západu slunce, kdy nahromadila maximální množství sluneční energie, a co je nejdůležitější – na místech, která jsou čistá, vzdálená od frekventovaných cest a od polí, kde se používají pesticidy. Svážeme ji do snopečků, které pověsíme „hlavou dolů“ a sušíme ve stínu na větraném místě. Po vysušení ji přemístíme do plechové krabice, kde nám dobře vydrží nezměněná po celý rok.

Jako čaj: hrst směsi zalijeme horkou vodou, přikryjeme a necháme odstát. Přesličkový čaj můžeme pít i víckrát denně, pokud jím však léčíme osteoporózu, pijeme jej striktně večer ve 22 hodin. Působí tak v průběhu noci a pomáhá vázat vápník do kostí.

V lékárnách a v obchodech s léčivými bylinami najdeme již hotovou směs; nejlépe je pak žádat spagyrickou tinkturu z přesličky. Při osteoporóze užíváme 30 kapek ve 22 hodin po 21 dní, poté na 21 dnů vysadíme a je-li to nezbytné, kůru zopakujeme.

Spagyrika je speciální způsob sběru a luhování, respektující přesná pravidla (jako např. ta, která byla popsána výše). Značně zesiluje léčivý účinek.

Odvar z přesličky: lístky a stonky svaříme v horké vodě 5 minut; můžeme jej též užívat jako koupel nohou.

## **Máta**

Chodidla a nohy, které se příliš „zahřívají“ je možné snadno osvěžit mátou: nasbírejte svazky divoké máty a povařte je po dobu několika minut. Nechejte je zchladnout, vezměte jich hrst, vymačkejte a zabalte do kusu plátna (přibližně 15x15 cm); jeho okraje svažte šňůrkou, vytvoříte tak měkký váček. Jemně jím pak tampónujte celou šlapku, nárt a kotníky. Chcete-li, můžete pak pokračovat vzhůru, po celých nohou. Okamžitě ucítíte příjemný pocit svěžesti a uvolnění.



Tato metoda tampónování je typická pro ájurvédickou masáž. Můžeme ji aplikovat na celé tělo, včetně obličeje.

### **Jak vařená rýže léčí kůži**

Na obzvlášť jemnou, křehkou nebo poraněnou kůži chodidel ájurvéda doporučuje zábaly z vařené rýže: bílou rýži vařte tak dlouho, dokud se nerozvaří na kaši, ze které se dají dělat kuličky. Jemně je pak nanášejte na kůži chodidla, na šlapku, hřbet, nárt, kotník, a je-li potřeba, i na celé nohy.

Tato metoda ájurvédické masáže je vhodná obzvláště pro novorozence a staré osoby. Kuličkami rýže můžeme potírat celé tělo, od chodidel až po obličej. Ošetřované části těla by se neměly po aplikaci oplachovat. Rýžový zábal má zmírňující a relaxační účinky.

### **Jíl pohlcující bolest**

Pro odstranění zánětů je velmi účinnou metodou aplikace jílu. Dosahujeme s ní též vynikajících výsledků v případě artrózy palce chodidla (hallux valgus) a to i tehdy, je-li velmi intenzivní a bolestivá.

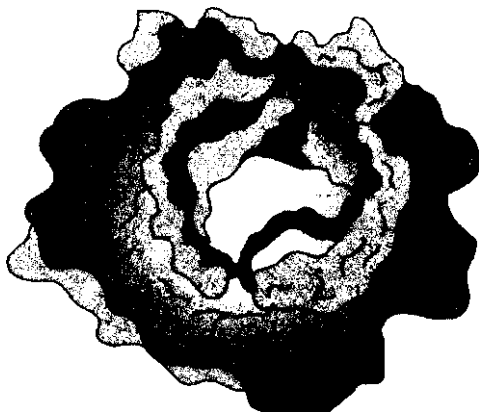
Do šálku dejte tři lžice jílu (přípravek v prášku, do něhož nebyl přidán olej); přidejte trochu vody, aby vznikla kaše jemná jako krém. K míchání používejte pouze dřevěnou vařečku, využijete ji pak i k nanášení jílového krému. Vrstvu směsi o tloušťce několika milimetrů aplikujeme přímo na část těla, kterou chceme léčit. V tomto případě tedy roztíráme na palec, dolů pod něj a důkladně i na jeho kloub. Důležité je nenechávat žádná nenatřená místa.

Poté palec obvážeme pruhem plátna a příliš jej nestanujeme, nebo si dáme ponožku z tenké bavlny. Zábal necháme působit po celou

noc. Úkon opakujeme každý večer. Pokud je artróza silná a velmi bolestivá, aplikujeme i víckrát za den. Stačí jen vyčkat, než předchozí nátěr zaschne.

Jíl účinkuje až neskutečně, jako savý papír, který do sebe absorbuje vlhkost a bolest.

### **Zelné listy**

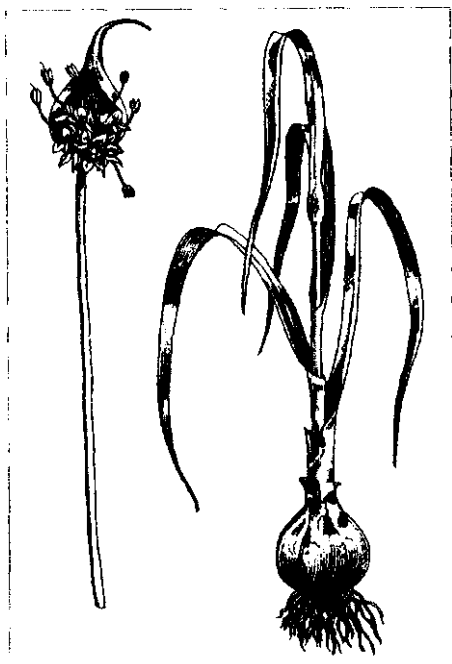


Pro zmírnění revmatických a artrózních bolestí: zelné listy vložíme do široké pánve, přiklopíme pokličkou a dáme na mírný oheň. Stačí pár minut a změknou. Vlažnými poté obložíme celé chodidlo, zabalíme jej a ponecháme působit po několik minut. Poté listy znova vyměníme. Aplikaci můžeme opakovat dva až třikrát denně.

### **Šťáva z česneku**

Potírání bolavého místa česnekem samotným, nebo rozdrčeným na kaši a pak lehce ohřátým s přidavkem tuku či oleje, je v lidovém lékařství odedávna užíváno jako účinný prostředek pro léčbu chronického revmatu. Mozoly a otlaky po aplikaci kataplazma z česneku změknou a přestanou bolet. Nevím, jestli se ještě dnes najdou lidé, kteří trpí omrzlina

mi... Velmi dobře si však pamatuji, jak mne, jako malé děvče a slečnu, potrápily. Vyzkoušela jsem všech možné, jen abych se



zbavila těch protivných, bolestivých opuchlin; všechny druhy mastí, unguenta vyrobená mnichy, prevenční kůry pro krevní oběh... Dokonce jsem zkoušela chodit bosá ve sněhu, protože jedno lidové rčení tvrdí, že se jich tím lze zbavit.

Moje babička si byla jistá, že mi zmizí po prvním porodu. Omrzliny se však objevovaly i po tom druhém, jen co přišla zima. Trvalo to až do té doby, než jsem našla knížku jednoho opata, který radil, aby se prsty s omrzlinami potíraly roztlučenými strůčky česneku. Tato kůra pak nakonec skvěle zafungovala.

### **Vlastní moč**

V lidovém lékařství se proti omrzlinám používá odedávna. Již po její první aplikaci se okamžitě zmenší a splasknou.

### **Prsteny na chodidlech**

Ženy potulných indických kočovníků, které žijí prakticky bez bot, mají všechny krásná chodidla s pružnou šlapkou a prsty oddělenými hezky jeden od druhého. Jednou jsem se zeptala jedné z jejich starých žen, jaký že mají význam všechny ty prsteny, které má na nohou. Odpověděla mi, že v jejím kmenu je zvykem navléct si za každé těhotenství jeden. Sama jich nosila dvanáct za svých dvanáct dětí. Od toho dne mám na prstech nohou dva prstýnky i já a už nikdy víc jsem je nesundala.

Myslím, že tato stará žena je svým způsobem zosobněním antického životního stylu. Stejně jako s jejími prsteny je tomu i s nákotníky. Dříve nemávaly úlohu obyčejných ozdob



jak tomu je dnes, ale byly zcela zjevným znakem otroctví. V Saharské poušti jsem na vlastní oči viděla překrásné berberské ženy s neskutečně obrovskými nákotníky, zakončenými masivními stříbrnými koulemi. Měly za úkol ztěžovat jim chůzi a zabránit tomu, aby se vzdálily od stanů, ve kterých žily. Všechny lidové zvyky však mají určité praktické základy. Jejich společným jmenovatelem je hledání energetické rovnováhy a stejně tak je tomu i u prstenů a nákotníků, které se při chůzi neustále pohybují a stimulují tím pozitivně energetické kanály chodidel.

### **Stopy prozrazují...**

Rudoši, američtí indiáni, byli mistry v rozpoznávání stop, zanechaných v terénu jejich nepřáteli. Ze šlépějí dokázali obdivuhodně vyzpozorovat zda ten, kdo je zanechal, byl malý či velký, štíhlý či robustní. A nejen to. Ze způsobu, kterým byly šlapky zatěžovány – víc směrem dovnitř, ven, či ze strany, byli dokonce schopni určit nakolik je tento nepřítel nebezpečný. Podle zploštění klenby dokázali prý i pochopit kolik vážily zbraně, které s sebou

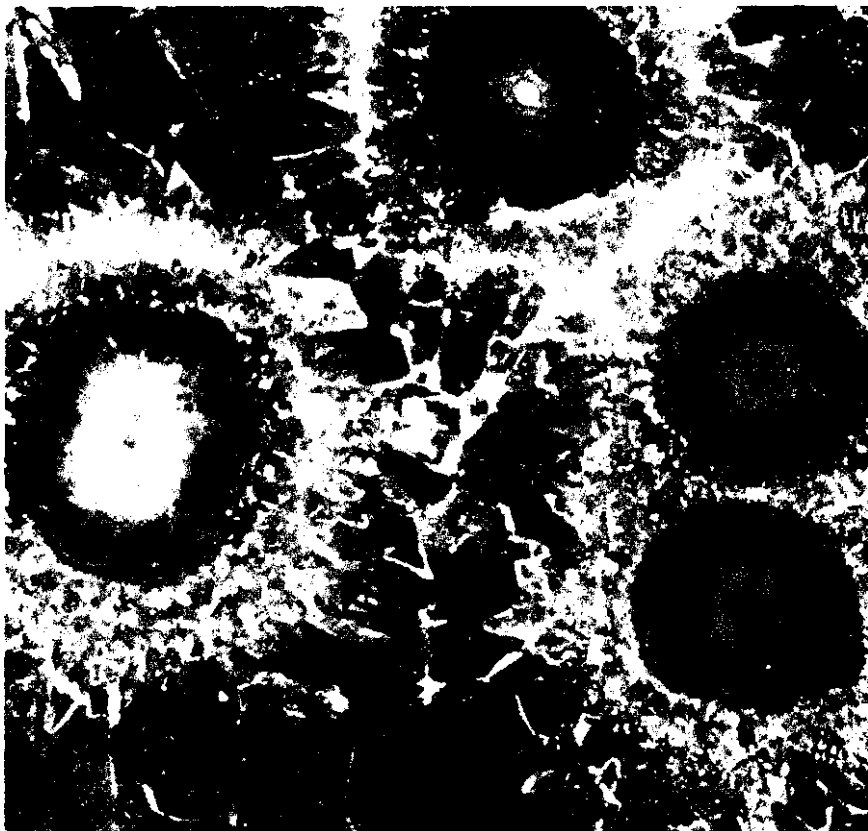
nepřítel nesl, a vyvodit z toho, zda se jednalo o pušku, sekeru, lovecký luk nebo obyčejnou dýku.

### **Léčivé kameny**

Některé zvláštní druhy kamenů mohou, podle krystaloterapie, vyrovnávat energetické hladiny čakr, kanálů v těle a v důsledku toho i orgánů s nimi spojených.

**Jaspis** – snadno k dostání, levný. Je jedním z mnoha druhů křemene. Dá se najít v různých barvách, od bílé po černou, od zelené po žlutou, od červené po modrou.

**Žlutý a červený jaspis** – vložený pod chodidla podporuje okysličování krve, regeneraci tkání a posílení energie těla. Připomeňme si, že na šlapce, těsně nad patou, se nachází reflexní zóna střeva a žaludku. Můžeme tedy zkonstatovat, že všechny správně prováděné léčebné praktiky se nakonec setkávají v jednom společném bodě.



**Zelený jaspis** – jak říká Dr. Maria Grazia Cella ve své velmi zajímavé knize *Magie drahých kamenů*, „... uvolňuje silnou energii. Je nesmírně vhodný pro terapeuty, maséry, pro ty, kdo praktikují akupunkturu a vůbec všechny, kdo při pomoci druhým mívají tendenci vyčerpávat svou fyzickou a mentální sílu. Ve starověku byla jaspisu přisuzována síla léčit zažívací potíže...“.

*Hematit* je kámen černé barvy, nacházející se ve skalnatých masívech. Ve všech kulturách byl od pradávna spojován se Zemí, hmotou a hmatatelnou skutečností. Užíváme jej tedy pro upevnění právě těchto charakteristik. Bohatý na železo, bývá doporučovaný při chudokrevnosti, zejména u rodiček. Opět tedy nacházíme spojitost s tím, co již bylo řečeno předtím: energetické ohnisko Země, Muladhara čakra, se vztahuje k porodu, a její symbol stojí na černém podstavci.

**Žlutý zirkon** se užíval ve starověku na zmírnění neklidu, a tedy pro navození klidu, pokoje, a zlepšení spánku. Byl považován za talisman proti zlým duchům, přinášejícím hněv. Zirkon je měkký kámen, který se snadno mechanicky poškodí a ztrácí tím tak část své energie. Proto je vhodné uchovávat jej odděleně od ostatních kamenů.

Odděleně by měl být nicméně uchováván každý kámen (poněvadž je velmi důležité zamezit kontaktu s ostatními předměty) a měli bychom ho umýt pod tekoucí vodou pokaždé, než jej použijeme.

### **Jak kameny používat**

Chceme-li krystaly léčit, je vhodné zamezit zkřížení vlivů Země a Nebes. Neměli bychom na sobě mít kovy, žádné další kameny a už vůbec ne elektronické hodinky. Lehněte si na rovný podklad, nejlépe ze dřeva; pokud chcete, můžete si pod sebe dát složenou přikrývku nebo kobereček. Pokrčte kolena, chodidla jsou rovně a souběžně, vzdálená na šíři pánve. Paty směřují k hýždím. Pozice má být pohodlná, záda jsou přilnutá k podlaze, ruce na břichu, paže uvolněné. Pod každou ze šlapek, zhruba doprostřed klenby, vsuneme stejný kámen – jaspis, hematit nebo zirkon. Druh kamene zvolíme instinktem; vybereme si tedy ten, který nás přitahuje nejvíce, anebo takový, jehož vlastnosti souvisí právě s tím, co potřebujeme ovlivnit.

Pozici pak držte po dobu deseti minut. Vyhrad'te si část dne, která vám nejlépe vyhovuje. V případě, že chcete podpořit spánek, je nejvhodnějším kamenem zirkon a nejlepší doba právě těsně před spaním.

### **Východisko při studených nohou**

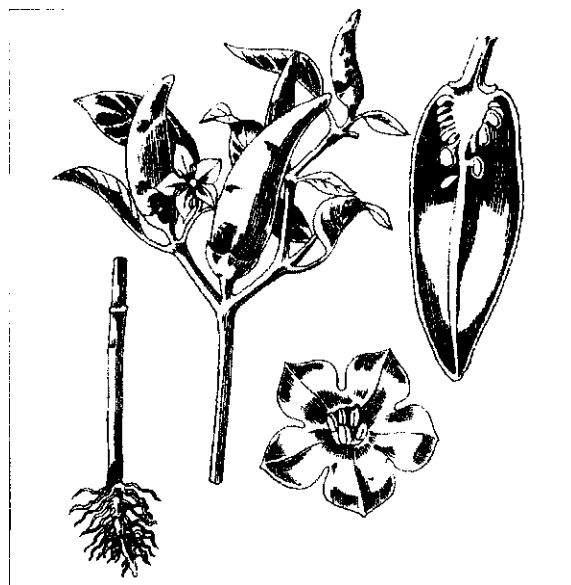
Zhruba před pětadvaceti lety jsem se octla v nepálských horách, bez vhodné obuvi a s nohama zničenýma pichlavou zimou. Jedna z místních obyvatelek mi poradila, abych si dala do ponožek chilli v prášku (ostrou feferonku) a já tedy nakonec zkusila uvést tuto metodu do praxe.



Zatímco jsem pokračovala v pochodu, mé nohy se začaly neuvěřitelně zahřívát a zahřály se pak natolik, že jsem se musela zastavit a chilli odsypat.

Je to velmi účinná metoda a já ji doporučuji všem, koho trápí studené nohy, i těm, kdo trpí častým nachlazením. Vzpomeňte si na lunární body chodidla a podívejte se na obrázek 24. Jsou také nazývány Studánky života, protože v nich začíná energetický kanál, řídící funkčnost ledvin a tedy i všech tělesných tekutin. Tento bod by měli stále udržovat v teple hlavně ti, kdož trpí rýmami, záněty nosních dutin, nachlazením a zvýšenou produkcí hlenu. Když jste se bosí procházeli po studené podlaze, možná i vám se přihodilo, že jste najednou pocítili, jak se vám ucpává nos a/nebo na vás jde průjem.

Věřím tedy, že je v podstatě jasné, že energii lunárních bodů vyrovnáváme zahříváním, stejně jako je tomu s energií solárních bodů, kterou vyrovnáváme jejich ochlazováním. Pamatujte však na to, že strnulé lpění na schématech nikam nevede a v reflexologii a orientálních praktikách už vůbec ne, protože ty vždy respektují osobitost jedince. Vytrvávejte v pozorování sebe samých, poněvadž vás nevyhnutelně dovede k výjimečnému sebeuvědomění a schopnosti umět si zvolit jak správný okamžik, tak nejvhodnější praktiku pro každého z vás.



## **Obuv**

Na základě všeho, co jsme se doposud dozvěděli, si ještě lépe uvědomujeme důležitost správné obuvi. Z toho, jak je naše chodidlo anatomicky formováno, sami vidíme, která typologie obuvi by pro nás byla nejvhodnější. V každém případě bychom měli vyřadit dlouhé, úzké špičky, vracející se s módou znova a znova ve více, či méně přehnaném stylu. Pro zdraví nohou (a tedy i všech vnitřních orgánů) nejsou to nejlepší ani takzvané tenisky, zcela ploché a bez jakékoliv ortopedické vložky. Toto pak platí obzvláště v pozdějším věku, přitom však vidíme stále častěji, že je nosí i lidé, kterým je více, než padesát let.

Absolutní nepřítomnost byt' i maličké ortopedické vložky, kompenzující prázdnou prohlubeň podélné klenby, jež s léty snadno povoluje, může být například jednou ze společných příčin velmi nepříjemných bolestí hlavy a zad.

Dnes se dá naštěstí sehnat cokoliv, tedy i pohodlné vložky, které se dají vložit do plochých bot. Existují dokonce i modely z latexu s malými výstupky na povrchu, výrazněji vyvýšenými na rizikových místech chodidla, které šlapku také neustále příjemně masírují.

Jednou z aktuálních tendencí je svěřit se podologovi, který stanovuje diagnózu velmi dobrým způsobem: pacient se prochází po ploše, jež je připojena k počítači a jsou registrovány všechny oblasti, o které se jeho chodidlo opírá. Vyvozuje pak, zda jsou ve vzájemné rovnováze a je-li to nezbytné, doporučuje korektury pomocí plantárních vložek. Bylo by pak vážně skvělé, kdyby byl podolog současně také ortopedem a mohl tak správně stanovit vady i typ léčby.

## **Relaxace**

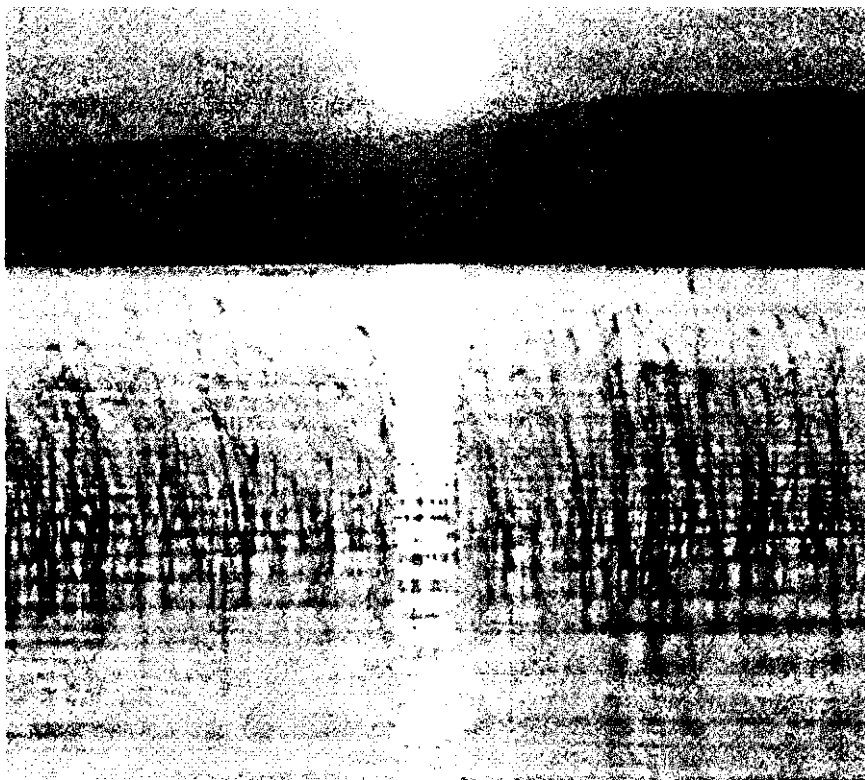
Relaxace je vynikajícím prostředkem pro zmírnění svalového napětí, vedoucím až k jeho uvolnění, s následnou reaktivací energie v různých částech těla. Když se cítíte vyčerpaní, máte pocit tíhy v nohou, pohodlně si sedněte do křesla nebo se položte na postel. Pod nohy si dejte pár polštářků, aby byly výš, než trup. Tuto praktiku vám pomůže usnadnit jemná zvuková kulisa.

Zavřete oči, a myslí si procházejte celý váš obličej a hlavu, až v nich ucítíte pocit uvolnění. Tento pocit uvolnění nechte sjet dolů po krku a hrdle, podél paží a po hrudníku. Pomocí pravidelného, klidného dýchání jej pak nechte sestoupit dolů po nohách až na chodidla. Uvědomujte si vaše nohy a chodidla, jsou vaší oporou a nosí vás po celý den. Projděte si jeden po druhém všechny prsty chodidel, myslíte na to, že z každého prstu vychází jeden energetický kanál, který stoupá vzhůru po nohách, po těle, prochází celým vašim tělem, až do hlavy.

Dýchejte pomaleji a hlouběji, doprovázejíce tak plynutí vitální energie. Pokud jste schopni vizualizovat si světlo jasné barvy, vdechujte jej. Ucítíte, jak se vaše chodidla stávají lehčími, ještě lehčími...

*„Nechť jsou lehké vaše kroky na cestě životem, budete pak kráčet po zemi jako po nebeských oblacích“*





## KROKY ŘÍZENÉ DECHEM

Dobrá metoda koncentrace je ta, při níž se dýchá podle vlastní chůze: nadechneme se v moment, kdy zvedáme chodidlo; vydechneme, když se tím samým chodidlem dotkneme země, zatímco druhá noha se zvednutím paty připravuje na další krok.

Toto cvičení je nesmírně jednoduché. Přesto však, jako všechny jednoduché věci se nám zdá tak těžce realizovatelné! Radím vám, pokud jste to ještě nikdy nedělali, abyste jej zkusili; všimnete si, jak

úzce spolu souvisí nahoře – dole. Po absolvování krátké trasy, řízené dechem v rytmu vlastní chůze se mysl vyprázdní od myšlenek a hlava se stane lehká stejně, jako se stane lehkou vaše chůze.

## MEDITACE ZA CHŮZE

Je spontánním důsledkem právě popsaného cvičení. Je však něčím ještě důležitějším: vnímáním chůze celou naší bytostí, je proměněním se v krok a v chůzi samotnou.

Je docílením jasného vnímání chodidla, které se kontaktuje se zemí a stává se její součástí. Stejně tak se země stane součástí kráčejičího člověka, součástí celého jeho jsoucna. Poté je možno ucítit takovou lehkost, při níž krok po zemi přestane existovat, neexistují pak ani kráčejičí chodidla, a přesto existuje vědomí všeho, vědomí sjednoceného bytí s okolní přírodou.

Tuto meditaci provádíme na otevřeném prostranství, nejlépe ve volné přírodě či lese, anebo na pláži u moře, abychom mohli snadněji vnímat přírodu, s níž máme tu možnost splynout. Sami či spolu s někým, v tichu, které doprovází každý váš krok, s dechem, který z intenzivního přejde do stále jemnějšího, ucítíte nakonec mír a klid prostupující celé vaše bytí.

**Moudrý Lao-c' říkával:** „*Stopatrová věž mívá svůj počátek v jedné jedině hroudě země, obrovský strom mívá za kořen jeden vlas, cesta dlouhá tisíc mil začíná jedním jediným krokem.*“