

# DĚTSKÁ AKUPRESURA

tradiční  
čínské  
masáže  
dětí

JÜ TA-FANG  
VL. ANDO

## OBSAH:

ÚVOD (VI. Ando)	9
Ze základů teorie čínské medicíny	16
Vysvětlení k překladu a používání textu	35
TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MASÁŽE DĚTÍ (Jü-fang a kol.)	41
I. NEJČASTĚJI POUŽÍVANÉ TECHNIKY MASÁŽÍ	44
II. NEJČASTĚJI POUŽÍVANÉ BODY	52
A. Body na hlavě a obličeji	54
B. Body na hrudi a na břichu	64
C. Body na zádech a na kříži	74
D. Body na horních končetinách	81
E. Body na dolních končetinách	114
III. LÉČBA NEJČASTĚJŠÍCH ONEMOCNĚNÍ	122
1. Dětské průjmy (Dodatek: střevní úplavice)	122
2. Zvracení	128
3. Bolesti břicha	131
4. Poruchy trávení	134
5. Zácpa	137
6. Vyhřeznutí konečníku	139
7. Vchlípení střeva	141
8. Horečky	142
9. Kašel	145
10. Astma	147
11. Černý kašel	149
12. Spalničky	151
13. Dětské křeče	154
14. Pomočování (Dodatek: zadržování moči)	157
15. Chorobný noční pláč	159
16. Křivice	162
17. Následky dětské obrny (Dodatek: masáž pro celkové posílení organismu)	164
Tabulka některých hlavních metod použití bodů	168
Poznámky z praxe (M. Kyrálová)	169
PRAMENY A LITERATURA	

## ÚVOD

Vedle už poměrně známé akupunktury se u nás začíná postupně rozšiřovat i další z léčebných metod čínské medicíny, pro kterou se uchytil název akupresura, nebo také manupresura, manupunktura či prstová akupunktura. Bývá charakterizována jako specifický způsob léčby příbuzný akupunktuře, při kterém se však na rozdíl od ní tzv. aktivní body na těle nenabodávají jehlami, ale stlačují se bříšky prstů nebo nějakým tupým předmětem, případně se na nich a podél určitých drah provádí i masáže. Podle toho bývá zvykem akupresuru rozdělovat na akupresuru samotnou (tlak na body) a na lineární masáž. V této souvislosti je však nutné podotknout, že takovéto pojetí akupresury nevystihuje přesně místo, které jí patří v kontextu čínské medicíny. Masážní působení na body a dráhy podle zásad platných i v akupunktuře - tedy naše širší definice akupresury - představuje totiž jen jednu z více disciplín jiného léčebného oboru - **čínských masáží**. Samotné stlačování bodu (čínsky an-fa, technika stlačování) - tedy naše užší definice akupresury - je potom jen jednou z mnoha desítek rozličných technik používaných v masážní terapii.

Číňané pro tento léčebný obor používají pojmenování **tchuej-na** (tchuej - tlačit, popostrkávat; na - uchopit, držet) anebo starší název **an-mo** (an - stlačit; mo - třít), tedy masáže. To, co jsme my pojmenovali akupresurou, je tedy jednou z disciplín masáží, která v Číně ani nemá vlastní jednoznačné pojmenování; bývá nazývána ťing-süe an-mo, tj. masáže drah a bodů, resp. také tien-siie liao-fa (bodová terapie), anebo č'-ja liao-fa (terapie stlačením prsty). Vedle ní však existují i další masážní disciplíny - jsou to například **ozdravné masáže** (pao-ťien an-mo), jedna z dávných metod tzv. pěstování života a udržování zdraví. V ní se kombinují automasážní techniky s léčebnou gymnastikou tao-jin, dechovými cvičeními a s duševní koncentrací. Z aktivních bodů se pozornost věnuje hlavně bodům na hlavě, na břichu a v kříži, a z masážních technik se používají zejména různé způsoby úhozů, popleskávání, poklepávání a pod. Dále existují **čchi-kungové masáže** (čchi-kung an-mo); v nich léčitel ovládající vysílání čchi (bude o ní řeč na jiném místě) působí na

pacienta kromě dotykových masáží i předáváním této životní síly. Dalšími jsou tzv. **časové masáže** (c'-wu an-mo); tyto využívají 66 aktivních bodů, které leží od kolen a loktů směrem dolů, a řídí se přitom poznatky teorie čínské medicíny, že dané body se v určité denní nebo roční době otevírají a zavírají, tedy jsou více, anebo méně aktivní. Působí se tedy na ně pouze v přesně stanoveném čase jejich zvýšené aktivity. Tato metodaje vhodná zejména při různých chronických onemocněních. **Masáže vnitřních orgánů** (cang-fu an-mo) jsou založené na dalším základním poznatku čínské medicíny, že totiž celý organismus je řízený a ovládaný pěti nejdůležitějšími orgány - játry, srdcem, slezinou, plicemi a ledvinami. Při masáži se proto volí ty body, jejichž prostřednictvím je možné ovlivňovat a regulovat činnost toho kterého orgánu i jeho součinnost se zbývajícími orgány. Další disciplínou jsou dětské masáže (siao-er tchuej-na); vycházejí z poznání určitých specifík dětského organismu, a proto se v nich používají i mnohé body a techniky odlišné od bodů a technik používaných u dospělých. Jiné masážní disciplíny se používaly například jako součást výcviku bojových umění wu-šu, při léčení vnějších zranění a poranění kostí, atd.

Mezi jednotlivými masážními disciplínami není třeba vidět ostré hranice. Všechny vycházejí z totožných principů, a dají se tedy vhodně kombinovat a vzájemně doplňovat. Jejich konkrétní metody a techniky jsou ohromně pestré a bohaté. Kromě už zmíněného stlačování existují i techniky tlačení, hnětení, hlazení, vrypování, svírání, cvrnkání, atd. Vedle prstů se používají i jiné části rukou - klouby, nehty, hřbet a hrana ruky, lokty - ale využívají se i nohy a dokonce i masážní pomůcky, jako dřevěné paličky, pytlíky naplněné oblázky apod. Pro umocnění terapeutického účinku mívá léčitel k dispozici i rozličná masážní média, například teplou nebo studenou vodu, bylinkové odvary, šťávy, oleje, tinktury, prášky, zábaly aj.

V Číně - na rozdíl od nás, kde masáže chápeme více jako doplňkový relaxační a rehabilitační prostředek - byly masáže odjakživa považovány za léčebnou metodu rovnocennou všem ostatním. Stejně jako například akupunktura jsou postavené na základně teorie čínské medicíny, jsou jedním z možných způsobů její

aplikace. Léčitel (slovo masér by zde skutečně nebylo namístě) nejen, že ji musel dobře zvládnout, ale musel se vyznat i v praktických tao-jin, čchi-kung a jiných. Uvedme si pro zajímavost, jaké jsou podle jednoho čínského pramene nejdůležitější rozdíly mezi čínskými a evropskými masážemi:

### **Čínské masáže**

řídí se teorií čínské medicíny  
zdůrazňují celistvost organismu

důraz kladou na léčení choroby

jejich hlavní metodou jsou  
masáže bodů a drah

věnují pozornost masáži bodů  
na hlavě, břichu a kříži

léčitel se musí vyznat v praktikách  
čchi-kungu, tao-jin, akupunktury,  
masážních disciplín, a chápat

jejich spojitost s přírodními  
procesy

### **Evropské masáže**

řídí se teorií evropské medicíny  
soustřeďují se pouze na určité části  
těla

důraz dávají na regeneraci  
a ochranu zdraví

jejich hlavní metodou je uvolňování  
svalstva

pozornost věnují masáži končetin

není takový požadavek

Neprávem u nás bývá někdy uváděno, že akupresuraje odvozená od akupunktury, protože používá její pravidla a principy. Je třeba si však uvědomit, že i akupunktura je jenom odvozená - z určitého poznání, jehož esence se zachovala v teorii čínské medicíny. Je to poznání skrytých vnitřních procesů v lidském těle a jejich souvztažnosti s procesy přírodními - ve své podstatě totožnými. Tradice říká, že ho rozvíjeli dávní taoističtí mudrci a na jeho základě mohli vytvořit rozličné metody - akupunkturu, masáže, atd. -, jak na tyto procesy působit. Prostředkem jeho osvojování byl, a vlastně stále je, čchi-kung. Čchi-kung (tj. umění zvládnout čchi), stručně řečeno, je soubor dechových, koncentračních, mentálních a fyzických cvičení, které ve svém důsledku vedou k oživení již zmíněné životní síly čchi a k práci s ní. Reálné výsledky dosahované v této disciplíně opravňují k domněnce, že tradiční výklad má své opodstatnění a že by si zasloužil větší pozornost.

Je pravda, že o akupunkturu se dochovalo více prací a že opticky zabírá větší prostor v čínské medicíně. To však není dané její jakoby nadřazeností nad ostatními metodami, ale spíše jejími výhodami - nenáročností na materiální vybavení a přitom vysokou léčebnou účinností. Už odedávna však paralelně s ní stály jako rovnocenné i další disciplíny - zdravotní cvičení, masáže, moxibuce atd. Nejstarší základní dílo čínské medicíny, Chuang-ti nej-ťing, o nich hovoří s úplnou samozřejmostí a upozorňuje na to, že se mají vhodně volit nebo kombinovat podle povahy onemocnění. (Text této knihy je znám už více než dva tisíce let, jeho autorství se přitom přisuzuje Chuang-timu, tedy Žlutému císaři, který podle tradice vládl před 4 700 roky). V jedné pasáži se dokonce uvádějí i původní místa vzniku těchto disciplín v Číně. O masáží se tam říká následující:

„V centrálních oblastech je (naše) krajina rovinatá a vlhká, proto nebesa a země tam plodí nepřeborné množství věcí. Tamní lid má dostatek pestré stravy a nemusí příliš pracovat; z těchto důvodů nejčastějšími zde bývají onemocnění projevující se ochabnutostí, studenými končetinami, nachlazením a horečkami. Nejvhodnějším prostředkem na jejich léčení jsou praktiky tao-jin a masáže. Proto tao-jin a masáže vzešly z centrálních oblastí.“

Žlutému císaři a jeho vrchnímu lékaři Cchi Poovi se připisuje i autorství nejstarší specializované knihy o masáží Chuang-ti Cchi Po an-mo š' ůan (Masáže Žlutého císaře a Cchi Poa v deseti svazcích). Tato kniha se, bohužel, nezachovala, a ani doba jejího vzniku není známa, záznam o ní však nacházíme již v historických análech z 1. století našeho letopočtu. Ještě dvě století předtím, velký čínský historik S'-ma Cchien, popisuje období vlády Žlutého císaře, se zmiňuje o dalším vyhlášeném lékaři z okolí tohoto vládce, Jú Fuovi, a říká o něm, že si z kamenů vybrousil jehly a používal jich při léčbě masáží a praktikami tao-jin. S masážní terapií je spjata i jméno slavného, i když historicky nejasného lékaře žijícího asi někdy v období Válčících států (5.-3. stol. před n. l.), Pien Čchüea, kterému S'-ma Cchien věnoval ve svém díle zvláštní pasáž. I tyto nepřímé důkazy poukazují na trvalou přítomnost masážní terapie už v raném historickém období Číny. Kromě toho nesmíme zapo-

mínat, že masáže nebyly čistě léčebnou disciplínou, ale tvořily i součást rozličných praktik tzv. pěstování života, o kterých již byla řeč. Jako takové odedávna žily zejména v taoistické tradici, a ta kladla větší důraz na ústní předávání poznatků, než na jejich písemný záznam. Přesto i v ní nacházíme odkazy. Například Čuang-c' (?369–286 př. n. l.) se ve svém díle zmiňuje o dechových praktikách i o cvičení tao-jin spojených s napodobováním pohybů některých zvířat - medvěda a ptáka.

Toto cvičení se pod názvem Představení pěti zvířat (wu-čchin-si) - tygra, jelena, medvěda, opice a ptáka - znovu vynořuje v době dynastie Chan (206 př. n. l.-220 n. l.) a je spojeno se jménem lékaře Chua Tchuo (141-203 n. l.); je však zřejmé, že i on jen navazoval na starší tradici. V tomto období se masážní terapie pravděpodobně začíná vydělovat již jako samostatná disciplína. O něco později, v díle taoistického lékaře a adepta praktik pěstování života, Ke Chunga (283-363 n. l.), nacházíme zmínku o existenci specializovaných knih věnovaných masážní terapii - *Knihy o masáží* (An-mo-ťing) a *Knihy o tao-jin* (Tao-jin-ťing); ani jedna z nich se nedochovala.



Představení pěti zvířat



Představení pěti zvířat

Za dynastie Suej (581–618), ale zejména za Tchangů (618–907) prožívá masážní terapie svůj rozkvět. O vážnosti, jakáji byla přikládána, svědčí i fakt, že masáže tvořily jeden ze čtyř léčebných oborů na Velké lékařské akademii, a že jeden ze čtyř nejvyšších lékařských titulů byl an-mo po-š', doktor masáží. Jen tak někdo ho zřejmě nedostal, protože v oficiálních dějinách Suejů jsou zmíněni dva doktoři na akademii, a v dějinách Tchangů dokonce jenom jeden. V rámci oboru byli jeho příslušníci rozděleni podle kvalifikace do čtyř kategorií: pod doktorem byl mistr. resp. učitel masáží, an-mo š', pod ním praktik masáží, an-mo kung, a nejniže stál aspirant masáží, an-mo šeng.

Za dynastií Sung (960–1279) a Jián (1279–1368) masáže z oficiální medicíny trochu ustoupily, ale o to lépe se jim dařilo v lidovém léčení. V tomto období začíná docházet též ke kombinování masážních technik, a zejména praktik tao-jin, s bojovými uměními wu-šu, z čehož vzešly ustálené sestavy pohybových cvičení, jak je známe z tchaj-ťi-čchüan, i-ťin-ťing nebo pa-tuan-ťin.



Počínajíc mingskou dynastií (1368-1644) a za poslední dynastie Čching (1644-1911) se masáže opět dostávají na výsluní. Zvláště úspěšně se začala rozvíjet masážní terapie dětí. Lékaři při ní vycházeli z přesvědčení, že dětský organismus ještě není celkem vyvinutý, a proto léky nebo akupunktura naň nemohou mít plnohodnotný účinek; na druhé straně poznali určitá místa a body - dnes bychom řekli mikrosystémy — na těle a hlavně na ruce, z nichž se dá organismus vhodně ovlivňovat. Z tohoto období se zachovalo více než 30 knih o dětských masážích, které představují asi nejstarší dochovaná specializovaná díla o čínských masážích vůbec. Jedno z prvních, Tajemství léčby dětí masážemi (Siao-er tchuej-na mi-f'üe) od Čou C'-fana pochází z roku 1605. V souvislosti s rozšířením nových masážních technik používaných u dětí se za Mingů objevuje i nové pojmenování pro masáže - tchuej-na, jehož se používá dodnes.

Tolik tedy ve stručnosti o historii masáží v Číně. Nyní však přistupme k tomu, co je o mnoho podstatnější než jejich historie - k poznatkům a principům, na nichž stojí, a které, jak se zdá, nepodléhají zubu času. Text praktické části této knihy, věnovaný dětské akupresuře, je přeložený z čínského originálu, který zase vychází z knih vzpomenutých v předchozím odstavci. To znamená, že autoři originálu uvažují v kontextu čínské medicíny a běžně operují s jejími pojmy bez potřeby blíže je vysvětlit, protože u čtenáře se samozřejmě předpokládá znalost věci. V našem kulturním regionu pochopitelně tuto znalost očekávat nemůžeme, a proto je potřebné, abychom si aspoň stručně objasnili základní principy teorie čínské medicíny a mohli tak textu lépe porozumět. Pro praktické zvládnutí léčebných návodů v další části knihy - samy o sobě jsou dostatečně instruktážní - následující pasáž však není nutné zvláště studovat; je určena spíše těm, které více zajímá svět čínské medicíny.

## ZE ZÁKLADŮ TEORIE ČÍNSKÉ MEDICÍNY

Výrazové prostředky čínské medicíny se velmi liší od našich, a nepochopení jejich obsahu může vést, a také často vede, k nedorozuměním. Pojmy, jako choroba z plnosti či prázdnoty, větrný chlad nebo větrná horkost, oheň v orgánech atd., anebo návody na léčení jak rozehnat chlad, otevřít povrch, či vypudit vítr, asi celkem snadno vyvolají pobavený úsměv a následné přesvědčení o naivitě starých čínských lékařů. Toto přesvědčení nejednou vede k názoru, že původní učení je třeba „zbavit idealistického a nevědeckého balastu“, a prostřednictvím moderních vědeckých metod že se musí odhalit a ponechat pouze jeho racionální (tj. námi schválené) jádro. Není zde místa na delší úvahy, a ani to není účelem této publikace, avšak v souvislosti s čínskou medicínou je namístě otázka, zda to nejsme i my sami, kdo by se měl začít zbavovat balastu nepochopení, hodnocení bez dostatečné znalosti původních pramenů a jejich vidění světa, i pocitu nadřazenosti našich poznávacích metod a praktik. Než vyslovíme jednoznačné soudy, měli bychom si uvědomit například jen ten prostý fakt, že v našich jazycích nemáme zatím ani jediný překlad díla čínské medicíny z původního jazyka.

Zásadní rozdíl v přístupech čínské a evropské medicíny se dá charakterizovat tím, že zatímco evropská medicína vychází především ze zkoumání fyzické stránky těla, od jeho anatomie až po jednotlivé buňky či molekuly a procesy, do nichž vstupují, klasická čínská medicína, či přesněji, praktiky ze kterých pravděpodobně vzešla, se v širokých souvislostech věnovala poznávání toho, co si můžeme pomocně nazvat energetickou, jemnohmotnou stránkou těla, kterou my, respektive naše věda, zatím registrujeme víceméně jen jako jisté elektromagnetické vlastnosti lidského organismu. Jak tyto jevy vysvětluje čínská medicína?

### *Čchi*

Ústředním pojmem, který prostupuje celou teorii klasické čínské medicíny, je **čchi**. Plnohodnotný ekvivalent pro toto slovo v našich

jazycích nemáme; někdy si sice můžeme vypomoci výrazy energie anebo životní síla, ale ani ony nepokrývají celý jeho obsah. V nejširším smyslu slova totiž čchi znamená původní prastanci, která je stavební látkou a současně i stavebním principem celého vesmíru. (Z tohoto hlediska se snad k ní nejvíce blíží náš pojem hmota v jeho nejširším filozofickém významu.) V prvotní, kosmické kvalitě bývá nazývána **sien-tchien-č'-čchi**, což můžeme přeložit jako raná kosmická čchi, resp. pre-kosmická čchi. I přes svou zdánlivou odlehlost je bezprostředně důležitá i pro zdravotní stav člověka, protože tvoří součást jeho čchi, a to jako tzv. **čen-čchi** tedy pravá čchi, anebo **júan-čchi**, prvopočáteční čchi. V kontextu medicíny potom o ní můžeme mluvit také jako o prenatalní, vrozené čchi. Prvotní čchi se postupně tvaruje do druhotné, hutnější kvality, a tehdy je nazývána **chou-tchien-č'-čchi**, tedy pozdní kosmická čchi, resp. post-kosmická čchi. Zatímco raná čchi je popisována jako čirá, jednoduší a ještě neorganizující se do tvarů, pozdní čchi se již seskupuje a začíná formovat věci a jevy obdařené vlastnostmi, mezi nimi i člověka. Její protějšek v lidském těle můžeme nazývat i postnatalní čchi. Ve staročínském vidění všechno existující je čchi, jež je obdařena schopností samu sebe utvářet do nespočetných podob a kvalit.

Když tedy čínská medicína hovoří o čchi, musíme si uvědomit, že význam tohoto slova má široké, univerzální pozadí. Právě ono nám totiž objasňuje, proč tato medicína s úplnou samozřejmostí mluví o přímých souvislostech mezi lidským zdravím a zdánlivě odtažitými a abstraktními makrokosmickými procesy. Jelikož jsou pro ni všechny věci a jevy tvořeny toutéž substancí, musí se přirozeně řídit i týmiž zákonitostmi. Člověk není ničím jiným, než jen jedním z výtvorů čchi, a proto i on podléhá jejímu základnímu zákonu - zákonu jin-jangových proměn.

### *Jin-jang*

Dostáváme se k dalším základním termínům čínské medicíny: **jin** a **jang** jsou sice dva pojmy, ale pamatujme si, že ve své podstatě jsou nerozlučné a znamenají vlastně jen jiné, blíže konkretizované poj-

menování pro čchi. Jin-jangje čchi, viděná z hlediska své skladby, jin a jang pojmenovávají dvě protikladné, ale přitom spojené složky, které ji vytvářejí. Každá z nich se projevuje určitými pro ni typickými vlastnostmi a tendencemi, přičemž ty jsou vždy přesně opačné k vlastnostem a tendencím druhé složky. Kromě toho pro ně platí, že v jin je zárodek jangu a jang v sobě obsahuje zárodek jin. Právě tyto dvě skutečnosti - vzájemná protikladnost a současně vzájemná spojitost - jsou příčinou samohybných a tvořivých schopností čchi, jsou principem zákona jinjangových proměn. Tento zákon říká, že jin a jang (tedy vše existující) působí současně proti sobě i od sebe, že jsou v protikladu a zároveň v harmonii, že když jedné složky přibývá, ubývá složky druhé, a ta se proto nutně snaží o protitlak, a že když jedna složka převáží přílišně a definitivně, dojde k převrácení věci či jevu do jejich protikladu. Tento proces probíhá stále, všude a ve všem.

Abychom si jin a jang mohli lépe představit, řekněme si, jak se projevují. Pro náš účel stačí poznat jejich nejzákladnější vlastnosti. Dobře si zapamatujeme, že jin je chladnější a hutnější složka čchi, zatímco jang je její teplejší a řidší složka. Jin má tendenci se zhušťovat, formovat se do tvarů, klesat dolů; jejími typickými vlastnostmi jsou vlhkost, chlad, tma, nehybnost, hmotnost, klid; jin je tedy materiálnější složkou čchi a představuje univerzální ženský princip. Jang se chová právě naopak, má tendenci se rozptylovat, vyprchávat, je beztvary, a k jeho vlastnostem patří teplo, suchost, světlost, činnost, nehmotnost, nepokoj; je energetičtější, duchovnější složkou čchi a představuje univerzální mužský princip (Aby se rodová podstata těchto dvou praprveků zvýraznila i gramatickým způsobem, všude v tomto textu je slovo jin v ženském rodu a slovo jang v rodu mužském.) Čchi je tedy kombinací a ustavičným prolínáním se těchto i dalších vlastností. Jangová složka dodává

\*V poslední době se v mnoha knihách s tematikou orientální medicíny, makrobiotiky apod. objevují tabulky, jež se snaží roztřídit věci podle principu jin a jangu. I když se odvolávají na staročínské učení o jin-jangu, nejednou z nich můžeme vypožorovat, že v některých - zato však podstatných - věcech jsou s ním v rozporu, což zřejmě vyplývá z nedostatečné znalosti původních pramenů a jejich

světlení. Jedná se především o určování základních vlastností jin a jangu (následně tudíž i o přiřazování konkrétních věcí k nim). K nejčastějším rozpočtům patří tvrzení, že jin je lehčí, stoupá nahoru, je na povrchu, rozpíná se, patří k ní dutost a z chuti sladká a pálivá, a jang pak že je těžší, klesá dolů, je vevnitř, plný smršťuje se, a Jeho chutěmi že jsou slaná a hořká. To je ale právě naopak, než stojí v kánonu Zlutého císaře - jenž představuje nejstarší a základní pramen čínské medicíny -, ale i v čínských pramenech vůbec. (Za vše alespoň dvě krátké citace: „čistý a lehký jang se shromažďuje nahore a tvoří nebesa, kalná a hutná jin se shromažďuje dole a tvoří zemi.“ „Jang je čchi nebes a řídí povrch, jin je čchi země a řídí vnitřek.“)

Ukažme si prostý příklad úvahy o příslušnosti konkrétní věci k jin nebo jangu: v tabulkách se např. bez dalšího uvádí, že jin je síla odstředivá a jang dostředivá. To by tedy znamenalo, že řekněme voda (jako typická jin) se bude chovat odstředivě, a oheň (jako typický jang) by měl být dostředivý. Když však zapálíme oheň, chová se dostředivě? Právě naopak, plamen šlehá nahoru, rozpíná se a vše od sebe odpuzuje; jinové je v ohni jenom palivo - to, co zůstane jako vyhasnutý popel po odprchání jangu. Když hodíme něco do vody, zase vidíme, že voda se nechová odstředivě. Přesně naopak, svojí přirozeností klesá dolů a všechno do sebe vtahuje; neponoří se jenom věc, která je dostatečně jangová - lehká, dutá, pórovitá. I chování těchto typických zástupců jin a jangu ukazuje, že jin je síla působící do středu, zatímco jang je odstředivý.

Podobných příkladů by bylo možno uvést celou řadu. Vyplývá z nich závěr, že nejdříve je nutné se na základě pramenů snažit pochopit, jaké jsou podstatné vlastnosti a tendence, jimiž se jin a jang projevují. Až pak - se značnou dávkou opatrnosti, vzhledem na jinjangovou relativnost věcí a jevů - se můžeme pokusit uvažovat o větší jinovosti nebo jangovosti té-teré konkrétní věci.

Jinové části život, pohyb, teplo, zatímco jinová část poskytuje jangu oporu, stavební látku, výživu. Jako typické zástupce jin si můžeme zapamatovat vodu a zemi, a zástupce jangu oheň a slunce - ale zase s tím, že jin a jang neexistují odděleně, a věci tedy jsou jen více Jinové nebo jangové, ne však čistě jinové nebo jangové.

### *Pět prvků*

Poslední základní kameny, na kterých stojí čínská medicína, a při nichž se ještě musíme zastavit, je pět hybných sil, **wu-sing** - dřevo, oheň, země, kov a voda -, u nás běžněji nazývaných pěti prvky. Též

jsou kosmického původu, představují elementární rozdílení počátku jedolité kosmické čchi v procesu jejího postupného rozdrobování se, tedy i pět prvků je jen čchi, tj. jin a jang. Pro lepší porozumění teorii čínské medicíny je však nutné podtrhnout, že pět prvků je sice počátečním, ale zároveň z hlediska podstaty v jistém smyslu i posledním, závěrečným rozdělením čchi. Všechno ostatní, co potom následuje, všechna bezbřehá množství rozličných věcí a jevů, jsou totiž už jen kombinacemi jin a jangu v součinnosti s pěti prvky. Každá věc a každý jev se tedy zpětně dají zredukovat na pět prvků (jin a jang), a dá se z nich, při dostatečně hlubokém poznání příslušných zákonitostí, vyzorovat, v jakém vzájemném poměru tyto podstaty jsou. Je-li poměr přirozený, který odráží původní kosmickou harmonii, potom je všechno v pořádku, pokud ale došlo k posunu, nastává chaos, a takovýto stav hrozí zánikem.

Kdy je harmonie a kdy nastává chaos? Pět prvků je pospojováno čtyřmi vztahy vzájemnosti. Dva z nich - vzájemné rození (**siang-šeng**) a vzájemné ovládnání (**siang-kche**, nazývané respektive i vzájemným překonáváním, **siang-šeng**) - vytvářejí harmonické a vyvážené prostředí, v kterém se pět prvků ze sebe vzájemně rodí, (v pořadí: dřevo, oheň, zem, kov, voda, dřevo . . .) a současně se i přirozeným způsobem ovládá (v pořadí: dřevo, zem, voda, oheň, kov, dřevo . . .), aby nedošlo k přílišnému převládání některého z prvků, jelikož jejich vlastnosti jsou ve své jinjangové povaze také protikladné. Další dva vztahy - vzájemné podmaňování (**siang-čcheng**) a vzájemné zastrásování (**siang-wu**) - mohou, dovedené do extrému, zapříčinit rozvrat původně vyváženého prostředí. Oba vlastně představují každý jiným způsobem deformovaný vztah ovládnání. Vztah podmaňování signalizuje, že prvek, který nejdříve jen přirozeně ovládal, se stává příliš silným, a proto už nejen ovládá, ale začíná si i podmaňovat příslušný druhý prvek, a tím ho ohrožuje, hubí. Vztah zastrásování zase působí v opačném směru: prvek, který je původně ovládaný, nadmíru zesílí a začne pokořovat svého ovladatele, čímž mu také hrozí záhubou.

Protikladné vlastnosti jin-jangu a vztahy vzájemnosti mezi pěti prvky jsou tedy základními příčinami i mechanismem ustavičného prolínání, převažování a vyvažování se prasu substance čchi, tedy

koloběhu utváření se, přetrvávání, rozpadu a opětovného utváření se jednotlivostí z ní vzniklých. Takovéto nazírání na svět vedlo zřejmě staré Číňany k tomu, že nezkoumali věci odděleně a v detailech, jak je typičtější pro náš způsob uvažování, ale naopak, za vším hledali ony zákonitosti a jejich promítnutí do té které konkrétní věci. Pochopitelně, i teorie čínské medicíny oplývá velkým množstvím detailních poznatků, když se však budeme věnovat kterémukoliv z nich, mějme stále na paměti, že všechny se pohybují na pozadí, jehož rámec je vykreslován čchi, jin-jangem a pěti prvky.

Zkusme si nyní ukázat, jak se univerzální zákony promítají do lidského zdraví.

### *Mikrokosmos člověka*

„Čchi je v člověku a člověk je v čchi" - říká taoista Čuang-c'. Tento jeho výrok přesně vystihuje, jak čínská medicína vidí lidského jedince. Člověk je vlastně jakási vysoce organizovaná a ztvářovaná „zauzlenina" ve všeobjímajícím oceánu kosmické čchi. Z jin-jangového hlediska je naše tělo zahuštěná jinovější složka čchi, zatímco čchi v jemnější kvalitě, životní síla, která jím prostupuje, je více jangové povahy. Věnujme se jí trochu podrobněji, vždyť jak jsme si už řekli, čchi je alfou i omegou čínské medicíny.

Podobně, jako v makrokosmu má čchi svoje pre-kosmické a post-kosmické stadium a vlastnosti, stejně tak se i v člověku celý tento proces opakuje v malém. Okamžikem početí se lidský jedinec spojuje s kosmickou čchi, která ho celý život bude provázet jako jeho vrozená, pravá čchi. Po příchodu na svět se k tomuto zdroji připojují ihned další dva - dýchání, jímž se přijímá čchi z přírodního okolí, a příjem potravy, při němž se trávením produkuje jako součást čchi tzv. esence ťing. Toto všechno dohromady dává u člověka onu pozdní, postnatální čchi. Nejdůležitějším zdrojem však zůstává pravá čchi; v jaké kvalitě ji získal a jak si ji ochraňuje, takové bude mít zdraví a tak dlouho bude žít.

Jin a jang se i v lidském těle chovají podle svých přirozených vlastností. To znamená, že jangovější složka čchi se pohybuje více

na povrchu těla (tehdy o ní hovoříme jako o tzv. obranné čchi, **wej-čchi**), chrání ho před vnějšími vlivy a zatepluje; jang se dále podílí na všem, co souvisí s méně zjevnými procesy, jako například pohybem (i uvnitř těla), funkcemi orgánů, myšlením, atd. Čchi kolující hlouběji v útrokách je hutnější, více jinové povahy; její hlavní úlohou je vyživovat a ustavičně regenerovat celý organismus (v této souvislosti ji čínská medicína nazývá i vyživující čchi, **jing-čchi**). Obě složky jsou na sobě závislé a vzájemně se ovlivňují.

Také pět prvků přirozeně má v lidském těle své protějšky: je jimi pět orgánů **cang** (tj. pět „úschoven“) - játra (dřevo), srdce (oheň), slezina (zem), plíce (kov), ledviny (voda). Tyto orgány absorbují a uschovávají v sobě čchi, neustále vytvářenou ze tří zmíněných zdrojů, a jejím prostřednictvím řídí i ostatní části a funkce těla - fyzické i psychické. Stejně, jako čchi, jin-jang a pět prvků tvoří a organizují všechno existující v makrokosmických prostorech, tak se jejich činnostmi utváří i mikrokosmos člověka.

Játra mají na starosti zabezpečení dostatečné prostupnosti vnitřního prostředí organismu; dále uschovávají krev a regulují její množství, řídí šlachy a vazivo, ale i zrak, protože oči jsou vnějším vývodem jejich energie. V duševním životě se jejich stav projevuje pocitem uvolněnosti a pohody, anebo naopak, podrážděností, hněvem a křikem. Vzhledem k tomu, že játra přináleží k prvku dřevo, reagují i na další věci ajevy z okruhu tohoto prvku, i když jsou mimo člověka - je to například východ, jaro, vítr, zelenomodrá barva či kyselá chuť.

Srdce obhospodařuje krevní oběhový systém - cévy, tepny, žíly, atd. - a vnějším vývodem jeho energie je jazyk. V duševním životě se mu přisuzuje, že je sídlem vědomí a myšlení, a dále že jsou s ním spjaty radost a smích. V širších souvislostech je spojené s jihem, létem, horkem, červenou barvou a s hořkou chutí.

Slezina se stará o přeměňování potravy na čchi, podílí se na tvorbě krve, řídí svalstvo, zabezpečuje, aby všechno, co v těle koluje, se drželo ve svých drahách, a též pomáhá udržovat vnitřní orgány ve stabilní poloze. Vnější vývodem její energie jsou ústa, v duševním životě se projevuje dumáním a pozpěvováním, a ve vnějších vztazích je napojena na střed (jako pátou světovou stranu), pozdní léto, vlhkost, žlutou barvu a sladkou chuť.



Plice řídí čchi celého těla; vydechují opotřebovanou čchi a nabírají čerstvou, již rozdělují do ostatních částí organismu. Mají na starosti povrch těla - pokožku a ochlupení - a vnějším vývodem jejich energie je nos. Do duševního života se promítají pocity zármutku a žalu, směrem ven souvisí se západem, podzimem, suchem, bílou barvou a pálivou chutí.

Ledviny v sobě uschovávají vrozenou čchi a spolupracují s plíci při vdechování čchi ze vzduchu. V těle řídí tekutiny, ale i kosti a zuby, a mají vztah k rozmnožovacím funkcím. Vnější vývodem jejich energie jsou uši, konečník a močová trubice, v duševních pochodech se projevují strachem. V rámci svého prvku souvisí se severem, zimou, chladem, černou barvou a slanou chutí.

Čchi prostupuje celým tělem a naplňuje ho, ale kromě toho v tomto jejímjednotném celku jsou ijakoby řečiště koncentrovanější čchi, vyvěrající z vnitřních orgánů. Vytvářejí propojenou síť drah (**ťing-ľuo**), jíž se čchi orgánů roztéká po celém organismu. Hlavních drah je dvanáct, respektive dvacet čtyři, protože každá z nich má dvě větve probíhající paralelně na levé i pravé straně těla. Šest drah je jinových, patřících ke zmíněným orgánům cang (jako šestý cang bývá počítán osrdečník), a zbývajících šest jsou dráhy jangové; ty přináležejí šesti orgánům jangovým, které jsou podřízeny jinovým orgánům cang a tvoří s nimi energeticky spárované následující dvojice: žlučník (játra), tenké střevo (srdce), žaludek (slezina), tlusté střevo (plíce), močový měchýř (ledviny), trojitý zářič (osrdečník).\*

\*

Trojité zářič, **san-ťiao**, (v naší literatuře bývá nazýván i tři ohně, anebo trojitý ohřivač; slovo ťiao v čínštině znamená pálit za pomoci silného žáru, žíhat) je zvláštní, ne anatomický orgán. Jsou to vlastně tři vzájemně spojená energetická centra. Spodní zářič je v dolní části břicha a souvisí s činností ledvin i orgánů dutiny břišní; střední je asi v oblasti solárního plexu a souvisí s činností sleziny, jater a žaludku; horní je uprostřed hrudi a souvisí s činností srdce a plic. Činností pěti orgánů cang se přitom má na mysli i jejich účast na duševní aktivitě; trojitý zářič se tedy podílí i na duševním životě člověka. O tom se nakonec můžeme přesvědčit i sami; dobře víme, že například strach prožíváme v břichu, stres a hněv nám zahrazují žaludek, a že radost a bolest nejvíce pociťujeme v hrudi.

Jinové dráhy vedou po vnitřních stranách nohou, přes břicho, hrud', a po vnitřních stranách rukou. Cchi v nich proudí směrem nahoru, což vyplývá z potřeby zachovávat rovnováhu jin a jangu v těle; jelikož jin svou přirozeností klesá dolů, musí být jangem vytahována nahoru, jinak by nemohla vystoupit do horní části těla. Jangové dráhy směřují po vnějších stranách rukou, přes boční a zadní stranu hlavy, a dolů po zádech a po vnější a zadní straně nohou. Cchi v nich sestupuje směrem k zemi, což je zase dáno tím, že jang musí být stahován jinovou složkou dolů, jinak by sám od sebe neklesal. Cchi v průběhu dne koluje střídavě v jinových a jangových drahách, přičemž v každé z nich kulminuje vždy po dobu dvou hodin; po dvanácti dvojhodinách celý cyklus oběhu začíná znovu.

Na drahách leží body, jež jsou jakýmsi energetickými okénky těla (jejich čínské pojmenování, süe, süe-wej, má význam dírka, jamka, jeskyňka). Přes ně čchi může proudit dovnitř i ven, a proto umožňují vnitřnímu prostředí organismu reagovat na změny v okolním prostředí (například na výkyvy teploty), a tak vyrovnávat případné poruchy rovnováhy. Kromě toho mnohé z nich mají specifické funkce vzhledem k orgánům, na jejichž drahách leží, ale i vzhledem k jiným částem těla, což právě umožňuje jejich využití pro léčebné účely.

Takto tedy čínská medicína vidí člověka. Životní síla - čchi - pro ni není jen abstraktní pojem, ale skutečná látka, o níž konkrétně hovoří, jakým způsobem se chová, jaké jsou její funkce, a dokonce i jak se dá ovládat. I když učení o ní tvoří podstatu čínské medicíny, a na něm jsou postaveny i její léčebné disciplíny, nemá zatím u nás přiměřenou odezvu; spíše bývá odsouváno do oblasti mýtů. Je to celkem pochopitelné, dosud totiž nemáme vlastní prostředky, jak si tyto poznatky věrohodným způsobem ověřit. Dá se však očekávat, že pokud se lépe seznámíme s praktikami čchi-kung, dočkají se i staří čínští mudrci ocenění, jež jim náleží.

I dosavadní stručný, a tedy nutně zjednodušený popis základů klasické čínské medicíny nám ukazuje, nakolik odlišný od našeho je úhel pohledu, pod nímž Číňané poznávali v dávných dobách

člověka. Nebude proto překvapením, že celkem jinak vysvětlovali i příčiny a mechanismy chorob, a že používali jiné metody jejich léčení.

## *Člověk a nemoc*

Čínská medicína nehledá za každou nemocí nějakého konkrétního původce, neklasifikuje tisíce druhů nemocí, jak je tomu v naší medicíně, a ani je nezkoumá izolovaně. I v tomto případě se opět na věci dívá z hlediska rovnováhy čchi, jin-jangu a pěti prvků.

Nerušené kolování čchi v těle a její optimální kvalita jsou v čínské medicíně stavem, který představuje zdraví. Pokud se však vyskytnou překážky, jež brání čchi volně proudit, anebo pokud z nějakého důvodu ztratí svou potřebnou kvalitu, vzniká stav, který se pocítuje jako choroba. Choroba je tedy narušení rovnováhy čchi. A protože celý organismus je propojený (díky nerozlučnosti jin-jangu a vzájemnosti mezi pěti prvky-orgány), stačí jen místní narušení rovnováhy, a zasažen je i celek. Toto je důležitý poznatek čínské medicíny - nikdy není nemocná jen určitá část těla, není nemocný jen určitý orgán, ale vždy je postižen celý organismus!

Kolísání rovnováhy je samo o sobě stav přirozený, daný protikladnými vlastnostmi jin-jangu. Nebezpečným se stává tehdy, když překročí určité hranice, jež jsou pro každou věc jiné. Například, pokud bychom uvažovali o poměru jin-jangu v člověku z hlediska tělesné teploty, vidíme, že stačí jen rozpětí několika stupňů Celsia, a už se rozhoduje mezi životem a smrtí. Pro organismus je tedy nepříznivá, chorobná, taková situace, když dojde - buď náhle a extrémně, anebo mírněji, ale dlouhodobě - k převážení jinové složky čchi nad jangovou, anebo naopak, jangové nad jinovou. O takovéto čchi čínská medicína též říká, že je to škodlivá čchi, **sie-čchi**, na rozdíl od harmonické a vyvážené, kterou nazývá normální čchi, **čeng-čchi**. Střídání zdraví a chorob je potom proměňování se kvality čchi - vlivem různých příčin - z normální na škodlivou a naopak. Existuje několik základních modelů porušení vyváženosti čchi, a tím i několik základních typů onemocnění:

### 1. Plnost čchi

Nemoc z plnosti vzniká v důsledku toho, že obě složky čchi jsou

v těle anebo v jeho některých částech v nadměrném množství, a čchi je plnější, hustější, než má být. Obvykle se jedná o akutní chorobné stavy.

## 2. Prázdnota čchi

V tomto případě je čchi naopak oslabená, řídká, a ani jedna její složka nedosahuje své obvyklé kvality. Příčinou bývají většinou chronické a těžké vnitřní choroby související s nedostatečností vrozené čchi.

Kromě těchto dvou celkových změn stavu čchi může dojít i ke ztrátě rovnováhy mezi její jinovou a jangovou složkou, a tím k jejich plnosti či naopak prázdnotě.

Plnost:

### 1. Přeplněnost jangu

Choroba z přeplněnosti jangu vzniká v důsledku toho, že stoupne množství jangu v čchi, a tím převáží nad jin. Typické symptomy takovéhoto onemocnění jsou vysoké horečky, sucho v krku, rozpalená tvář, prudký puls, apod.

### 2. Přeplněnost jin

Zde naopak dochází k nadměrnému převládnutí jinové složky čchi. Onemocnění z přeplněnosti jin se projevuje silným pocitem zimy, třesavkou, studenými končetinami, bolestmi břicha, průjemem, hlubokým pulsem, atd.

Prázdnota:

### 1. Prázdnota jangu

Choroba z prázdnoty jangu vzniká jako následek oslabení jangu v čchi; v takovémto případě nad jangem převáží jin, a to i přes to, že jí není více, než obvykle. Příznaky onemocnění budou jinové — vnitřní chlad, studené končetiny, bledá tvář, malátnost a únava, samovolné pocení, aj. Většinou se jedná o dlouhodobé a vysilující choroby.

### 2. Prázdnota jin

Stav prázdnoty jin je zapříčiněn oslabením a ubytím jinové čchi; v důsledku toho nad ní převládne jang, i když jeho hladina není zvýšená. Chorobné stavy tohoto druhu se budou projevovat jako tzv. vnitřní horkost, mírně, ale dlouhodobě zvýšená tělesná teplota, případně návaly horečky a pocení, pocity pálení v dlaních a na chodidlech, hubnutí, apod.

Čínská medicína posuzuje choroby na základě popsanych stavů nerovnováhy čchi, a podle nich je rozděluje do osmi kategorií, respektive čtyř protikladných dvojic kategorií.

Jsou to:

Choroby	
jinové	jangové
vnitřní	povrchové
chladné	horké
z prázdnoty	z plnosti

Onemocnění jangová, povrchová, horká a z plnosti vznikají většinou náhle a bývají lehčího charakteru; i přes svůj bouřlivější průběh poměrně rychle zase odeznějí. Jsou provázena vysokou horečkou, pocením, žízní, prudkým pulsem, apod. Jejich příčinami jsou nejčastěji vnější atmosférické vlivy - vítr, chlad, vlhko atd. Typickými chorobami z tohoto okruhu jsou různé typy a stupně nachlazení, jež v naší medicíně klasifikujeme jako rýmu, chřipku, angínu, zápal plic.

Choroby jinové, vnitřní, chladné a z prázdnoty jsou obvykle dlouhodobějšího charakteru. Často jsou skryté a vyjeví se až po určitém čase; tehdy se již poměrně těžko léčí, protože při nich dochází k vyčerpání vrozené čchi, a tím i k celkovému oslabení organismu. Provází je zimomřivost, snížená tělesná i duševní aktivita, únava. Často bývají zapříčiněné nedostatečností vrozené čchi a funkčními poruchami vnitřních orgánů.

Nyní si ještě povězme, jaké jsou příčiny toho, že dochází k popísaným poruchám v rovnováze čchi, tedy k nemocem.

### ***Příčiny chorob a léčení***

Jak již bylo zmíněno, nemoc je takový stav, kdy se v těle vyskytnou překážky, jež brání čchi volně proudit a naplňovat všechny jeho části, anebo kdy dojde k vychýlení optimálního poměru mezi jin a jangem na některou stranu. Hlavní příčiny, proč k tomu dochází, se dají rozdělit do dvou velkých skupin - vnější a vnitřní.

K nim patří tzv. šestero rozvracečů, **liou-jin**, tedy šest atmosférických vlivů - vítr, horko, vlhko, sucho, chlad a oheň. Samy o sobě chorobnými činiteli nejsou, ale mohou zapříčinit rozkolísání rovnováhy čchi v těle. To se děje, pokud jsou příliš extrémní či dlouhodobé, pokud se náhle střídají, anebo přijdou znenadání když vzhledem k ročnímu období ještě nenastal jejich čas (například výrazné oteplení v zimě). I tehdy však rozvrat způsobují jen v případě, že člověk nemá dostatečně silnou a harmonickou čchi, a tedy je snížena i jeho obranyschopnost. Z tohoto důvodu bývají častými příčinami onemocnění u dětí - ty totiž nemají celkem vyvinutou čchi, a proto se jim nedokáží plně ubránit.

### Vítr

Vítr je jangové povahy, tedy proměnlivý a nestálý. Podobný charakter mají i choroby jím zapříčiněné - propukají náhle, mívají bouřlivý průběh, střídají se při nich vysoké horečky se zimnicí, a poměrně rychle zase pomínou. Vítr se může kombinovat i s ostatními rozvraceči, a potom mluvíme o tzv. větrném chladu, větrné horkosti, apod. Je projevem prvku dřevo, což znamená, že nejvýraznější je na jaře, a že z orgánů působí zejména na játra. Do těla proniká především přes šiji. Paralelně k tomuto vnějšímu větru, způsobujícímu choroby z plnosti, existuje i vnitřní vítr, jenž je důsledkem vnitřní choroby z prázdnoty. Vzniká tehdy, když játra trpí nedostatkem jin, a proto nad nimi převládne játrový jang. Příznaky vnitřního větru jsou křeče, třes rukou a nohou, šubání víčky nebo hlavou, apod.

### Horko a oheň

I tyto činitele jsou jangového charakteru. Patří k prvku oheň, a choroby jimi zapříčiněné jsou tedy „ohnivé“ povahy. Souvisejí s letním obdobím a z orgánů se srdcem. Příznaky, jimiž se projevují, jsou například vysoké horečky, pocit horkosti v hlavě, zapálené oči, bušení srdce, atd. Ohněm se v čínské medicíně rozumí především vnitřní oheň, což je opět příznak vnitřní choroby z prázdnoty.

Dostavuje se jako následek prázdnoty jin srdce anebo ijater (tyto dva orgány jsou mezi pěti jinovými orgány cang nejvíce jangové), a tím převážením jejich jangu. Horko vstupuje do těla hlavně přes dutinu hrudní.

### Vlhko

Vlhko je jinové povahy. Protože je projevem prvku zem, působí nejvíce o pozdním létě a z orgánů zasahuje nejvíce slezinu. Slezina, jak víme, řídí trávicí procesy a kolování všeho, co v těle kolovat má. Proto při jejím napadení vlhkem se objevují zažívací poruchy, průjmy a podobně. Při prázdnotě slezinového jangu vzniká tzv. vnitřní vlhkost; v důsledku slabosti jangu nekolují zejména těžší, jinové složky tak, jak by měly, a usazují se v nižších částech těla (jin klesá směrem dolů), důsledkem čehož se objevují vodnaté opuchliny dolních končetin. Vlhko vstupuje do těla přes páteř.

### Sucho

Sucho svojí povahou je jang v jin. Náleží k prvku kov, a z orgánů tedy k plicím, které jsou na něj nejcitlivější. Když je napadne, způsobuje vysychání tekutých, jinových složek v plicích, což snižuje průchodnost plic a vyvolává kašel. Vedle vnějšího sucha opět existuje i vnitřní suchost, kterou zapříčiňuje prázdnota jin v plicích a v jejich párovém orgánu, tlustém střevu. Příznaky tohoto stavu čchi jsou vysychání tělesných tekutin, hubnutí, vysušená pokožka, suché vlasy, vnitřní horečky, atd. Sucho vstupuje do těla přes ramena a záda, a jeho ročním obdobím je podzim.

### Chlad

Chlad má výrazně jinový charakter. Je odvozený od prvku voda, tedy jeho ročním obdobím je zima, a orgánem, jenž na něj nejvíce reaguje, jsou ledviny. Přirozená tendence jin je dostředivost, smršťování se, proto když se chlad dostane do těla, způsobuje zahušťování v příslušných místech, a tím blokuje proudění čchi. Příznaky vniknutí chladu jsou zimnice a následná horečka, kašel, studené končetiny, bolesti břicha a v kříži, časté močení, a pod. Vstupní branou chladu je kříž. Chlad může vzniknout i z vnitřních příčin,

a potom mluvíme o vnitřním chladu. Ten způsobuje prázdnota jangu ledvin, a tedy převážením jejich jin. Jeho příznaky jsou zvýšená citlivost na chlad, výrazně bílá tvář, trvale studené končetiny, průjmy, únava, a podobně.

Rozvraceče pronikají přes pokožku do těla a zpočátku se zdržují na jeho povrchu. Tím ho vlastně oproti jeho původnímu stavu přeplňují, a vytvářejí bloky, které brání volnému proudění čchi. Protože proudění v povrchu těla je řízeno plicemi, zpětně je blokováno i volné odtékání čchi z nich. Proto se v plicích též vytvářejí zátarasy - zahušťují a srážejí se hleny - a to dráždí ke kašli, jímž se plíce snaží zbavit těchto překážek. Šest rozvracečů tedy většinou způsobuje choroby povrchové a z plnosti, které mají chladnou anebo horkou povahu podle toho, o jaké konkrétní činitele a jejich kombinace se jedná, a které bývají provázené kašlem. Pokud se včas nevyлéčí, vniknuté škodlivé činitele postupují po drahách stále hlouběji do těla, až se nakonec mohou dostat i do vnitřních orgánů a zapříčinit rozvrácení rovnováhy jejich čchi. V delším časovém sledu se z nich takto stávají i příčiny vnitřních chorob.

### *Vnitřní příčiny*

Vnější škodlivé činitele pronikají do těla jen za předpokladu, že už v něm mají takřka již připravený terén. To se děje tehdy, když obranná čchi člověka není kompaktní, když jsou v ní slabá místa, jimiž se rozvraceče protlačí do vnitřku. Jinými slovy, když jeho vnitřní čchi není dost silná. Na tomto jejím oslabení se podílejí tři hlavní vnitřní příčiny - nedostatečnost vrozené prvopočáteční čchi, potrava a duševní život. U dětí větší úlohu hrají první dva okruhy chorobných činitelů, zatímco u dospělých se rozhodující měrou jako příčina vzniku chorob připojuje i nepřiměřená duševní aktivita.

Nedostatek vrozené čchi může mít četné následky s různým stupněm vážnosti. Snad bez nadsázky se dá konstatovat, že nedostatečností vrozené čchi je postižen každý člověk; těžko bychom asi



našli někoho, kdo je od narození absolutně zdravý. Oslabenost pravé čchi se projevuje například slabší tělesnou konstitucí, sníženou obranyschopností organismu a tedy častými onemocněními, funkčními poruchami jednotlivých orgánů a jimi řízených smyslů nebo částí těla, v těžších případech i anatomickými vadami, atd.

Potrava organismus poškozují dvěma způsoby, jež si pomocně můžeme nazvat mechanickým a energetickým způsobem.

První je zapříčiněn tím, že strava neprochází trávicím traktem přirozeně a plynule, ale zahrazuje se, sráží, stagnuje, a tím vytváří překážky, jež blokují sestupné pohyby v traktu; v důsledku toho může dojít až k obrácení toku čchi žaludku, která jinak klesá směrem dolů. Tento typ onemocnění je poměrně častý u dětí, jelikož jejich slezina a žaludek ještě nejsou dost silné a netráví patřičným způsobem. Příznaky chorobných stavů zapříčiněných srážením se potravy jsou například pocity nevolnosti, bolení břicha, tlak v žaludku, stoupání žaludečních šťáv, zvracení, průjem atd.

Energetický způsob poškozování organismu stravou je spojený s jejím proměňováním na čchi a souvisí s kvalitou a vyvážeností přijímané potravy. Podle čínské medicíny slezina s žaludkem vytvářejí z potravy při trávení jemnou esenci, která potom proudí po celém těle a vyživuje je. Každý z pěti orgánů cang (jež jsou úschovnamy čchi) si z ní odebírá doslova podle chutě svůj díl. Pociťování chutí se totiž považuje za jednu z funkcí těchto pěti orgánů. Jmenovitě k játrům přináleží chuť kyselá, k srdci chuť hořká, ke slezině sladká, k plicím pálivá a k ledvinám slaná. Pokud se tedy často konzumuje chuťové jednostranně zaměřená strava, příslušné orgány začínají být předimenzované, zatímco naopak další, na něž se nedostává, se zase oslabují. Negativně působí i sytá a těžká strava, protože i ona vede k přeplňování vnitřních orgánů. Následkem je ztráta rovnováhy jejich čchi, a s ní přicházejí i poruchy jejich funkcí. A vzhledem k tomu, že pět cangů je mezi sebou pospojováno vztahy vzájemnosti, a navíc prostřednictvím své energie řídí i její vývody - smyslové orgány - a ostatní části těla, bude se nerovnováha šířit dále do celého organismu. Nepříznivé následky na kvalitu čchi má i opačný případ - když člověk trpí nedostatkem stravy, anebo když

strava není dost výživná; potom i čchi bude řidší a slabší, než má být, a to se odrazí na oslabení různých tělesných funkcí.

Výraznou odlišnost čínské medicíny od naší představuje její tvrzení, že s činností pěti orgánů *cang* přímo souvisí i duševní život člověka; jednotlivé jeho základní projevy totiž považuje též za funkce těchto orgánů, za prostředky, jimiž si mohou regulovat rovnováhu své čchi. Játra se takto projevují hněvem, srdce radostí, slezina dumáním, plíce žalem a ledviny strachem. Pokud tedy člověk nemá vyrovnaný vnitřní život a jeho psychická a emocionální aktivita je příliš intenzivní, vykyvuje z rovnováhy čchi svých orgánů, a tím si vytváří zárodky budoucích nemocí.

### *Léčení*

Vzhledem k tomu, že onemocnění je podle čínské medicíny zapříčiněno porušením rovnováhy čchi, cílem léčby je tuto ztracenou rovnováhu znovu obnovit. Nerovnováha, jak víme, se projevuje ve dvou základních stavech - jako prázdnota, anebo naopak jako plnost. Proto i léčení používá dva hlavní principy - doplňování (*pu*) a vypouštění (*sie*). Pokud je tedy čchi anebo některé její složky nedostatek, bude lékař doplňovat, když zjistí opak, že čchi anebo některé její složky je přespříliš, použije metodu vypouštěcí. Tím dosáhne toho, že čchi se navrátí do optimálního stavu. V každé léčebné disciplíně čínské medicíny existuje množství konkrétních technik a postupů, jakým způsobem čchi doplňovat, respektive vypouštět. Jejich zvládnutí si vyžaduje podrobné studium dalších oblastí teorie čínské medicíny - učení o diagnostikování, učení o bodech a drahách používaných v akupunktuře, postupů při výběru bodů, atd. Tyto vědomosti autoři „Dětské akupresury“ zapracovali již přímo do textu, a proto nám bude stačit, když si opět vysvětlíme jen základní modely obnovování rovnováhy čchi.

Tato onemocnění - většinou povrchového charakteru, zapříčiněná vnějšími činiteli - vznikají z nadbytku některé složky čchi. Pokud jde o jang, vznikají tzv. horečky z plnosti, příznačné vysokými teplotami, pocením, pocitem sucha v krku, silným pulsem, atd. Pokud jde o jin, objevuje se tzv. chlad z plnosti; projevuje se například zimomřivostí, stoupáním chladu do končetin, bolestmi břicha, průjmy, atd. Hlavní zásadou léčení chorob z plnosti je „vypustit plnost“, tj. zbavit tělo přebytečného jangu anebo nadměrně jin. V masážní terapii se za tímto účelem používají techniky z okruhu metod otevírání povrchu, vypuzování větru, anebo pročišťování horkosti, což přeloženo do naší řeči, jsou většinou metody potopudné. Jimi se škodlivý činitel vytlačuje z povrchu těla. Po jeho vypuštění se často používá ještě doplňovací metoda na opačné složce, tedy po vypuštění jangu (sražení teploty) se doplní jin, a po vypuštění jin se doplní jang, aby se zateplil vnitřek.

### *Zásady léčení chorob z prázdnoty*

I když navenek jsou příznaky těchto onemocnění podobné jako při chorobách z plnosti - tj. horké, anebo naopak chladné -, vznikají z opačných příčin, a proto se při jejich léčení postupuje jinak. Hlavní zásada v tomto případě bude „doplnit prázdnotu“, tedy doplnit čchi, resp. tu její složku, jíž je nedostatek; kdyby se totiž použila vypouštěcí metoda na zdánlivě převažující opačnou složku, došlo by ještě k většímu oslabení už i tak „prázdné“ čchi. Při nedostatku jangu, když automaticky převládne jin a objeví se proto symptomy vnitřního chladu, lékař tedy doplňuje jang, to znamená, že použije některé zateplovací techniky léčení. Pokud je prázdná jin, což vede k vnitřní horkosti, nebude tuto horkost vypouštět, ale použije techniku na rozhojnění a doplnění jin.

Pokud jde o to, jakým způsobem se dosahuje doplňování nebo vypouštění konkrétně v masážní terapii, nejvšeobecnější pravidlo říká, že lehké a jemné působení na body, tlačení ve směru dráhy

**a kroužení** na bodu ve směru pohybu hodinových ručiček je doplňovací metoda, zatímco rázné a silné použití techniky, tlačení proti směru dráhy a kroužení proti směru pohybu hodinových ručiček je metoda vypouštěcí.

Taoista Ke Chung, zvaný Pao-pchu-c', Mistr Prostota, na jednom místě svého díla píše: „I kdybychom byli moudří jako sám legendární císař Jü, naše vědomosti se nikdy nevyrovnají tomu všemu, co ještě neznáme". Příznačnější myšlenku na ukončení tohoto panoramatického přehledu teorie čínské medicíny bychom snad ani nenašli. Je toho skutečně ještě velice mnoho, co potřebujeme zjevího odlišného způsobu vnímání člověka pochopit. Přitom největší složitost asi ani tak nebude v získávání dalších a dalších nových podrobností, jako spíše ve zbavení se představy, že tato teorie je jen jakousi exotickou okrasou na nahém těle medicíny, že je jen výplodem bujné obrazotvornosti starých Číňanů. Snad k jejímu přesunutí ze sféry s mysticizujícím nádechem do nám bližší sféry realismu přispěje i možnost číst následující- jak uvidíme, nanejvýš prozaický - původní text čínské medicíny.

I v souvislosti s těmito metodami je třeba poukázat na skutečnost, že dochází k rozporu mezi údaji čínských pramenů a tvrzeními v některých pracích našich autorů. U nás byly pro pojmy doplňovací a vypouštěcí metoda zavedeny termíny tonizační (budivá) a sedativní (tlumivá) metoda, což si obsahově celkem odpovídá. Problém však nastává tehdy, když se například uvádí, že silné tlačení proti směru dráhy je tonizační (tj. doplňovací), zatímco slabé působení ve směru dráh v je sedativní (tj. vypouštěcí). To je znovu naopak, než stojí v teorii čínské medicíny. Je tedy namístě otázka, zda se doporučováním opačných postupů nedosahuje opačného výsledku, než byl zamýšlený.

# VYSVĚTLENÍ K PŘEKLADU A K POUŽÍVÁNÍ TEXTU

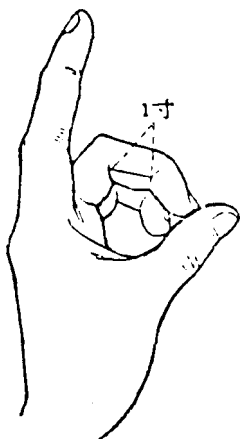
Originální čínský text věnovaný praktické aplikaci léčebných dětských masáží je rozdělen na tři části.

V Části I. - následující po krátké předmluvě, kde jsou vystihovány zvláštnosti dětské masážní terapie a její odlišnosti od obdobné terapie u dospělých - jsou vysvětlovány hlavní zásady, jimž se při masážích musí věnovat pozornost, a dále se v ní blíže objasňují některé základní masážní techniky používané u dětí.

Část II. obsahuje systematický popis nejčastěji používaných bodů, linií a ploch (dále zjednodušeně jen „bodů“). Podle umístění na těle (tj. - na hlavě, přední části trupu, zadní části trupu, na ruku a nohou) jsou rozčleněny do pěti skupin, v překladu označených písmeny A, B, C, D, E, přičemž v rámci jednotlivých skupin má každý bod ještě i své pořadové číslo. (Všude v dalším textu kombinace velkého písmena a čísla v závorce za názvem bodu - např. *can-ču* (A 1), *cu-san-li* (E 4), a pod. - odkazuje na příslušné místo v Části II., kde najdeme bližší potřebné informace o tom kterém bodu. Toto označení bylo zvoleno jen jako pomocné a má ulehčit orientaci v textu, protože vyhledávat body jen podle jejich názvů, jak je tomu v původním čínském textu, by bylo složité. Názvy bodů jsou vždy tištěny kurzívou.) U každého bodu je popsáno jeho přesné umístění, jaké masážní techniky se na něm uplatňují, a při kterých onemocněních se používá. U některých bodů se jejich lokalizace upřesňuje udáním vzdálenosti od jiného místa těla v palcích. Palec (čínsky *cchun*) je individuální měřítko, tedy každý člověk má své vlastní. Jeho délka se rovná šířce palce v jeho nejširším místě, resp. vzdálenosti mezi koncovými body kožních záhybů na středním článku prostředníku, jež se vytvoří, když tento prst ohneme do dlaně. Pokud budeme tedy bod vyhledávat tímto způsobem, musíme jako měřítko brát šířku palce dítěte.

Zvlášť cenná v této části jsou vysvětlení, jakých konkrétních účinků je působením určité techniky na dané body dosahováno, a proč jsou tedy voleny právě tyto body. Při větším počtu bodů jsou

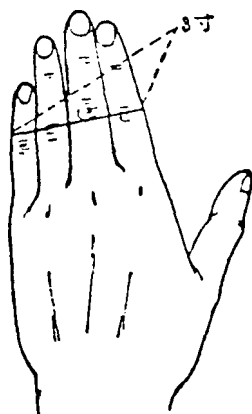
tato vysvětlení doložena i citáty z klasických děl čínských masáží. Na konci každé skupiny se nachází shrnutí použití bodů, v němž jsou body a masážní techniky přehledně rozříděné podle charakteru a účinku.



1 palec



1 palec



3 palce

Co se týče názvosloví, bylo třeba najít přijatelný způsob označení bodů. Ponechat jen transkripci čínských názvů by bylo pro uživatele asi neúnosné a nezapamatovatelné. Použití jen kombinací písmen a čísel, jak je u nás zavedeno například v akupunktúře, je suché, nic o bodech nevyovídá a činí je úplně anonymními. Přitom čínské názvy mají svůj smysl; někdy vycházejí z charakteristických vlastností bodu (např. *feng-men*, *větrná brána*, anebo *feng-čch'* *větrná nádrž*; oba leží v oblasti šíje, a šíje je podle čínské medicíny vstupní branou, kudy proniká vítr, jako vnější škodlivý činitel, do těla), jindy obrazným a dobře zapamatovatelným způsobem popisují tvar místa, kde bod leží (např. *si-jen*, *oči kolena*, jamky na obou stranách pod kolenní česku), a podobně. Kromě toho, seřazení bodů v jednotlivých skupinách není fixní, nejedná se o pořadí, které by vycházelo z jejich umístění na drahách, jako je tomu v případě akupunktury. I proto by označení jen pomocí písmen a čísel nebylo možné. Z výše uvedených důvodů se jevila jako nejpříhodnější — kde to z jazykových důvodů bylo vhodné a přijatelné - metoda překladu čínských názvů, jež byla pro rychlejší orientaci doplněna kombinací písmen a čísel v závorce za názvem bodu.

Část III. je věnována léčení některých nejčastějších onemocnění dětí. U každé nemoci jsou nejprve uváděny příčiny, kteréji mohou vyvolat, přičemž diagnostikování až na výjimky vychází z principů čínské medicíny. Po nich jsou popisovány příznaky, jimiž se choroba v souvislosti s jednotlivými příčinami projevuje. Při léčení si tedy na základě těchto příznaků nejdříve určíme příčinu onemocnění, a potom si pod následující hlavičkou „Léčení“ najdeme způsob jejího odstranění, podrobněji rozvedený na princip léčení, metodu léčení a vysvětlení. Konkrétní techniky léčení jež jsou tam udávány, si podle odkazujících údajů v závorkách musíme vyhledat u příslušných bodů v Části II.

Kromě tohoto postupu, při němž se přesně držíme textu, si můžeme body volit i sami. Předpokladem toho je, abychom se nejprve dobře seznámili s jejich léčebnými vlastnostmi, jak jsou rozvedeny v Části II. Na jejich základě potom můžeme vhodně vybírat a kombinovat body se stejným nebo obdobným účinkem.

Ještě dokonalejší způsob léčby je, pokud dokážeme postupovat podle základních principů čínské medicíny, týkajících se určování charakteru onemocnění a zásad jejich léčení. To znamená naučit se určité okruhy léčebných metod a k nim patřící konkrétní masážní techniky, jež potom můžeme uplatňovat při léčení jistých typů nemocí. Hlavní okruhy jsou: metody doplňovací, metody vypouštěcí, metody na řízení trávení a metody rychlé pomoci.

Doplňovací metody budeme používat v případě nemocí z nedostatečnosti vrozené čchi, prázdnoty, vnitřního chladu, celkové slabosti, chronických vysilujících onemocnění, a pod. Konkrétní techniky doplňování čchi jsou například hnětení *pupku* (B 8), tření *elixírového pole* (B 10), hnětení *bodu šu sleziny* (C 5) a *ledvin* (C 6), *doplňování drah sleziny* (D 1) a *ledvin* (D 5), *tlačení san-kuanu* (D 33), hnětení a stlačování *cu-san-li* (E 4), a pod.

Mezi metody vypouštěcí patří například metody vypuzování větru, otevírání povrchu či pročišťování horkosti (tj. srážení teploty). Používají se zejména při náhlých onemocněních z plnosti, jež se projevují silným pocitem chladu, horečkou, kašlem, bolestmi hlavy, a pod. K technikám, které slouží k vypouštění škodlivých činitelů, patří například tlačení *can-ču* (A 1), *kchan-kungu* (A 2) a *tchaj-jangu* (A 3), sevření *větrné nádrže* (A 11), hnětení *tchan-čungu* (B 2), *větrné brány* (C 3), pročišťování *dráhy plk* (D 4), hnětení *dvojkřídlové brány* (D 25) a *větrného útulku* (D 31), čištění *říční vody* (D 34), atd.

Metodami na řízení trávení můžeme pomoci při různých poruchách trávení, ať už akutní povahy, anebo způsobených dysfunkcí příslušných orgánů. K masážním technikám s tímto účinkem patří tření *žeber* (B 5), hnětení *čung-wanu* (B 6), *břicha* (B 7) a *nebeského čepu* (B 9), hnětení *bodu šu sleziny* (C 5), tlačení *sedmičláňkové kosti* (C 9), tlačení *tlustého střeva* (D 6), *dráhy žaludku* (D 13), *prkenné brány* (D 14), *vnitřní hpa-kua* (D 16), hnětení *cu-san-li* (E 4), ajiné.

Metody rychlé pomoci jsou velmi účinné v případech náhlé ztráty vědomí, při křečových záchvatech, šoku a podobně, když dítě potřebujeme probít co nejrychleji k vědomí. Tehdy se nejčastěji používají rázné techniky vrýpnutí, sevření nebo i zakousnutí, jako například vrýpnutí *do úpatí hory* (A 4), *žen-čungu* (A 5), *deseti vypouš-*



těči (D 21), *lao-lungu* (D2), ve *wej-lingu* (D 28), v *ting-ningu* (D 29), ve *wej-čungu* (E 10), zakousnutí do *pchu-cchanu* (E 12), a pod.

Masážní terapii je **nejvýhodnější** provádět ráno před jídlem, nebo večer před spaním; v případě náhlých onemocnění se použije samozřejmě podle potřeby, a masírovat **tehdy** můžeme i **víckrát denně**. Buďme však připraveni na to, že výsledky se při tomto druhu léčby **nedostavují** okamžitě, že přicházejí až postupně; musíme proto být trpěliví a vytrvalí. Kromě zásahů v akutních případech se čínské masáže mohou používat i průběžně jako preventivní metoda ochrany zdraví; vhodné jsou zejména u dětí slabších, u nichž je zapotřebí doplňovat vrozenou **čchi** a celkově posilňovat organismus. Příklad takovéto masážní sestavy najdeme na poslední stránce překlada. Při průběžné léčbě se doporučuje masírovat v přerušovaných cyklech - například sedm dní za sebou, potom udělat třídenní přestávku, a zase masírovat sedm dní za sebou, atd.

Pro lepší pochopení podstaty čínské medicíny jsou pro nás zvláště cenné ty pasáže v Části III., v nichž je vysvětlováno, jak masážní techniky působí na procesy v těle a co se jimi má a dá dosáhnout; díky nim se logika této léčebné disciplíny stává zase o něco průzračnější.

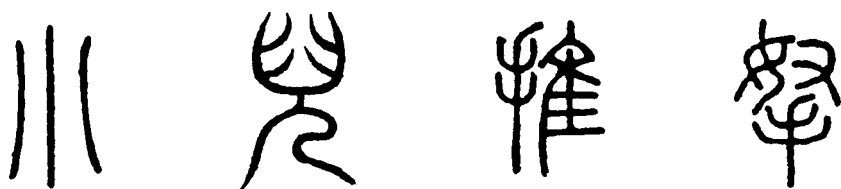
Tradiční čínské masáže dětí představují další z prostředků, jak téměř bez rizika nepříznivých vedlejších účinků odolávat a čelit chorobám. Celkem jistě si zaslouží, abychom se s nimi lépe seznámili a aby se jejich používání rozšířilo i u nás. Oceníme jednoduchost jejich aplikace, možnost okamžitých zákroků bez jakýchkoliv pomůcek, možnost snížit spotřebu léků i předcházet případným pozdějším komplikacím při zpočátku lehčích onemocněních. Na druhé straně je však samozřejmě, že ani čínské masáže - **stejně** jako kterákoliv jiná léčebná metoda - nejsou všemohoucí; použijme jich tedy tam, kde se osvědčily, ale nechtějme z nich mít jediný léčebný prostředek. To by nakonec bylo i v rozporu **s jednou** ze zásad čínské medicíny - na každou nemoc použít takovou metodu, jaká se na ni nejlépe hodí.

Poznámka:

V celém textu je použito čs. standardní transkripce čínštiny, která zachycuje přibližnou výslovnost čínských slov. Pouze na místech prvního výskytu názvů bodů je za ní uvedena i mezinárodní transkripce čínštiny pinyin (pchin-jin); je to kvůli ulehčení identifikace, pokud by se uživatel s termíny případně setkal v jinojazyčné literatuře.

*Vladimír Ando*

# TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MASÁŽE DĚTÍ



Dětský organismus se neustále vyvíjí a roste. Proto i po stránce biologické a medicínské vykazují specifika.

Orgány dětí jsou křehké a jemné, nemají ještě dostatečně silnou čchi a jejich životní funkce se rychle vyvíjejí. Po narození dítě připomíná výhonek rostliny, má jemné a slabé orgány, krev a čchi nejsou dostatečně plné, dráhy dosud nejsou naplněné, není dostatečná esence řing vnitřních orgánů, ochrana povrchu těla není ještě dostatečně pevná, jin a jang nejsou dost silné. Proto v čínské medicíně existuje pojem „dětská jin a dětský jang“, přičemž se míní, že dětský jang není zatím dostatečný a dětská jin dosud plně vyvinutá. Ovšem na druhé straně, čím jsou děti menší, tím rychlejší je jejich vývoj. Z tohoto hlediska lze nazírat i výroky předků, že děti jsou „čistý jang“, že mají „nedostatek jin a nadbytek jangu“, což se projevuje rychlým rozvojem všech funkcí (projev jangu) a velkými nároky na potravu (patří k jin).

Z medicínskéma hlediska je pro děti charakteristická nízká odolnost, snadno onemocní, poměrně rychle se stav mění a opět se snadno uzdravují. Protože dětský organismus a jeho funkce jsou dosud slabé, je malá i odolnost dětí vůči chorobám. Navíc jejich organismus ještě nedokáže regulovat tělesnou teplotu a trávicí pochody. Proto dětskou chorobu snadno způsobuje šestero vnějších rozvracečů (vítr, teplo, vedro, vlhko, sucho, chlad) a zevnitř zase potravu. V praxi se proto často projevují choroby postihující plíce a slezinu, a křeče způsobené náhlými silnými impulsy, které děti ještě nedokáží snést. U dětí se rychlé změny chorobného stavu

projevují snadným přechodem ke stavu prázdnoty, plnosti, chladu nebo horkosti (horečky) a nejsou-li vhodným způsobem léčeny, mohou se tyto stavy, stát vážnými až nebezpečnými. Schopnost rychlého uzdravování poukazuje opět na tělesný vývoj, přibývání životní energie a dostatečnou schopnost regenerace organismu. Navíc příčiny nemocí u dětí bývají jednoduché, protože jen velmi zřídka jsou ovlivněny sedmero city (radost, hněv, žal, dumání, zármutek, strach, děs - tj. emocionální život, jenž je podle čínské medicíny jedním z projevů činnosti pěti vnitřních orgánů: srdce, jater, plic, sleziny, ledvin). Z tohoto důvodu se onemocnění při včasném zákroku dají poměrně rychle a lehce vyléčit.

Diagnostika je v dětské masážní terapii, stejně jako v celé čínské medicíně, založena na čtverém vyšetření (vyptávání, poslech, pohled, vyšetření pulsu) a na osmi základních syndromech (jin a jang, nitro a povrch, chlad a teplo, prázdnota a plnost). Vyšetřování pomocí dotazů je obvykle pouze nepřímé, neboť malé děti neumějí mluvit a ani ty větší nedokáží přesně popsat charakter choroby. Spolehlivá není ani diagnostika pulsu, jelikož krev a čchi nemají děti dostatečně vyvinuty, dráhy nejsou naplněny, a navíc při vyšetřování děti často pláčí anebo jsou neklidné, což ovlivňuje i dýchání a tedy i puls. Úplně spolehlivé není ani vyšetření poslechem. Relativně spolehlivé je pouze vyšetření zrakem, pohledem, jež zmíněné okolnosti nemohou natolik ovlivnit, proto je třeba věnovat mu náležitou pozornost.

Pokud jde o diagnostiku podle osmi základních syndromů (pa-kang), dětské tělo náleží k „čistému jangu“, po napadení vnějšími činiteli se chlad v něm snadno mění v horečku, proto nemoci bývají nejčastěji jangové, horké a z plnosti.

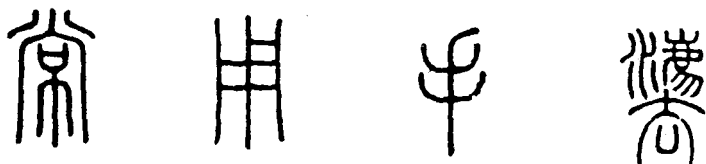
Jelikož u dětí nemoci propukají poměrně rychle a jejich symptomy jsou velmi proměnlivé, je nutné pečlivé a podrobné vyšetření, a až potom lze stanovit přesně diagnózu.

Děti tedy mají své biologické i medicínské zvláštnosti, proto se i jejich léčba masážemi (včetně technik, použitelných bodů a počtu opakování) liší od terapie dospělých. Zvláště je nutné zdůraznit, že techniky je třeba provádět zlehka, rychle, měkce, jemně a vyrovnaně. Body, s výjimkou některých dráhových a speciálních bodů, jsou

u dětí specifické a většinou se nacházejí pod úrovní loktů. Jejich terapeutický účinek i rozmístění často ulehčují léčebnou praxi, jelikož se dají použít i v chladném počasí bez nutnosti rozepínání oděvu a jejich užíváním lze dosáhnout relativně dobrých výsledků. Techniky, počet opakování, doba trvání masáže jakož i jistá média používaná při masážích, mají svá určitá pravidla.

Nejčastějšími příčinami nemocí dětí bývají vnější činitele a potrava, proto jsou v masážní terapii obvykle používány tyto metody: **otvírání povrchu** (fie-piao, jiebiao; způsobuje pocení, jímž se chorobný činitel vypuzuje z povrchu těla ven; k této metodě náleží např. tlačení v bodech *can-ču*, *kchan-kungu*, *tchaj-jangu*, sevření *větrné nádrže*; viz část II), **pročišťování horkosti** (čching-že, qing re; např. pročišťování *říční vody*, tlačení *na páteři*, viz část II) a **řízení trávení** (siao-tao, xiaodao; sem náleží např. tlačení na *dráze sleziny*, hnětení *čung-wanua nebeského čepu*, viz opět část II). Ke změnám stavu u dětí dochází velmi rychle. Během jednoho dne se nemoc z plnosti a horkosti může změnit na nemoc z prázdnoty a hladu (v důsledku vyčerpání tzv. pravé, vrozené čchi). Proto je třeba volit vhodný a rychlý způsob léčby a v případech nutnosti spojit prostředky čínské a evropské medicíny.

# I. NEJČASTĚJI POUŽÍVANÉ TECHNIKY MASÁŽÍ



Vnitřní orgány dětí jsou jemné a křehké, čchi je dosud nedostatečná, šlachy a pokožka slabé a měkké, proto je nutné všechny masážní techniky provádět zlehka, jemně a zručně, nikdy ne násilím. Je třeba dobře nacvičit jednotlivé techniky. Existuje mnoho způsobů nácviku, nejdůležitější je však cvičení přímo na těle.

Mnohé masážní techniky užívané v dětské terapii se podobají technikám masáží dospělých. Některé se však shodují pouze názvem, jejich konkrétní použití je diametrálně odlišné. Některé z technik se používají jenom u dětí, u dospělých nikoli (např. přepravování).

Pokud jde o počet opakování a dobu masáže, všeobecně lze konstatovat, že největší počet opakování je u technik tlačení a hnětení, poměrně dlouho trvá tření, zatímco technika vrypu je rázná a rychlá, opakuje se jen několikrát a často po ní užíváme hnětení. Silně stimulující techniky (např. vryp, úchop a řasení) se obvykle aplikují až na závěr, neboť při důraznějším provádění by se dítě mohlo rozplakat, což by ovlivnilo další léčbu.

Při masážních technikách jsou často používány i jisté prostředky - média (např. zázvorová šťáva, šťáva z cibule a zázvoru, mletý mastek, vaječný bílek aj.), které snižují tření a brání poškození pokožky, ale také pomáhají zvyšovat léčebný efekt.

## 1. Technika tlačení (tchuej-fa, tuifa)

a) Tlačení po přímce (č'-tchuej-fa, zhituifa)

Palcovým obloukem, bříškem palce nebo bříšky **ukazováku** a prostředníku tlačíme po přímce v příslušném místě.

b) Kruhové tlačení (süan-tchuej-fa, xuantuifa)

Bříškem palce tlačíme na místo kruživým pohybem ve směru pohybu hodinových ručiček.

c) Roztlačování do stran (fen-tchuej-fa, fentuifa)

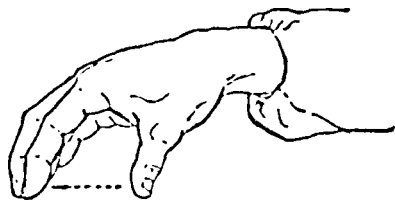
Bříšky prohnutých palců nebo ukazováků a prostředníků roz-  
tlačujeme z místa na obě strany, k jeho okrajům, nebo směrem  
ve tvaru šipky. Pokud tlačíme opačným směrem - od okrajů ke  
středu — pak jde o techniku sdružovací (che-fa, hefa).

Při tlačení se obvykle používá některý z prostředků (médií)  
a frekvence opakování se pohybuje mezi 200-300 za minutu. Po  
celou dobu tlačíme zlehka a stejnoměrně, směr na příslušných  
místech se volí podle toho, je-li třeba použít metody doplňovací (ve  
směru dráhy a ve směru pohybu hodinových ručiček) nebo metody  
vypouštěcí (v opačném směru).

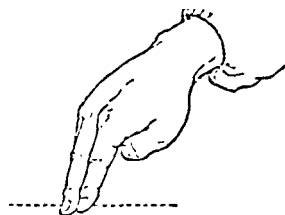
CITACE Z KLASIKŮ: „Tlačení se nesmí vychýlit z linie nebo vést  
šikmo či křivolace, neboť by mohlo ovlivnit jinou dráhu  
a přivolat nemoc.“

„Na jaře a v létě je třeba prsty smočit v horké vodě, na  
podzim a v zimě ve šťávě z cibule a zázvoru. Jsou-li prsty  
příliš suché, mohou poranit pokožku, jsou-li velmi vlhké,  
nelze dosáhnout žádoucího efektu. Sucho a vlhko musí  
být ve vhodném poměru, v tomto je skryto tajemství  
úspěchu ...“

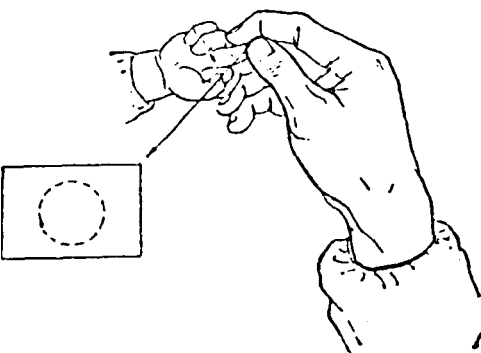
„Techniky tlačení mají trojí charakter: doplňovací (od  
špiček prstů směrem ke kořenům prstů), vypouštěcí (od  
kořenů prstů ke špičkám) a neutrální (opakovaně sem  
a tam). Protože se směr masáže liší, jsou odlišné i dosa-  
hované účinky.“



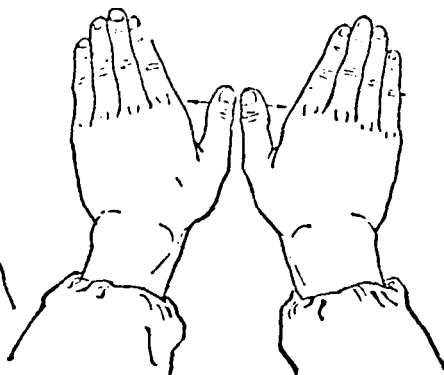
I. 1a. Technika tlačení po přímce palcem



I. 1a. Technika tlačení po přímce ukazovákem a prostředníkem



I. 1b. Technika kruhového tlačení



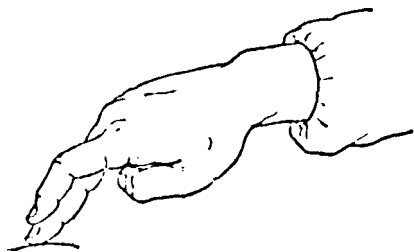
I. 1c. Technika roztačování clo stran

## 2. Technika hnětení (žou-fa, roufa)

Bříško prostředníku, špičku palce, kořen dlaně nebo oblast bodu *jü-ti* (palcová část dlaně) přitiskneme na příslušné místo, které hněteme ve směru nebo proti směru otáčení hodinových ručiček. Hnístje třeba zlehka, jemně, stejnoměrně. Ruka přitom neopouští pokožku, abychom docílili společného pohybu tkání podkoží společně s pokožkou. Při této technice se pokožka nesmí třít. Počet opakování se pohybuje mezi 200-280krát za minutu.



CITACE Z KLASIKU: „Hnětení má být mírné, zápěstí při něm krouží zlehka a uvolněně. Hnětení se vyvinulo z techniky tření. Jeho pomocí lze zharmonizovat čchi a krev, také regenerovat šlachy; pak není pravděpodobné zanášení a ucpávání vnitřních orgánů.“



I. 2. Technika hnětení prostředníkem



I. 2. Technika hnětení palcem

### 3. Technika stlačování (an-fa, anfa)

Při této technice se prst nebo základna dlaně přiloží na dané místo a postupně stlačí směrem dolů. Dlaň se nejčastěji používá při stlačování na hrudi a břichu. Technika stlačování se často kombinuje s hnětením.

CITACE Z KLASIKŮ: „Stlačit a setrvat znamená stlačit a nehýbat. Znak ‚stlačit‘ se skládá ze znaků ‚ruka‘ a ‚klid‘, tedy ruka vyhledá bod a setrvá na něm. Pokud jde o techniku, provádí se stlačování přímo bříškem nebo zadní stranou palce levé ruky, popř. se stlačování provádí dvěma spojenými prsty. Na hrudi a břichu se ke stlačování používá dlaň.“

„Po stlačování se dostaví horká čchi, při níž ustávají bolesti.“

#### 4. **Technika tření** (mo-fa, mofa)

Dlaň nebo bříška ukazováku, prostředníku a prsteníku přiložíme na dané místo (bod) a koordinovaným pohybem zápěstí a předloktí krouživým pohybem třeme ve směru (doplňovací metoda) či proti směru (vypouštěcí metoda) hodinových ručiček.

Tato technika je často používána na hrudi a na břichu. Masáž musí být lehká a jemná, prováděná přiměřenou rychlostí a silou, frekvencí 120-160krát za minutu.

CITACE Z KLASIKŮ: „Tření nemá být ani příliš prudké, ani zvlášť pomalé, ani moc lehké, ani velmi silné; musí být vyrovnané.“

„Tření znamená pomalé hnětení. . . Třením zablokovaného místa se dá rozehnat otok.“

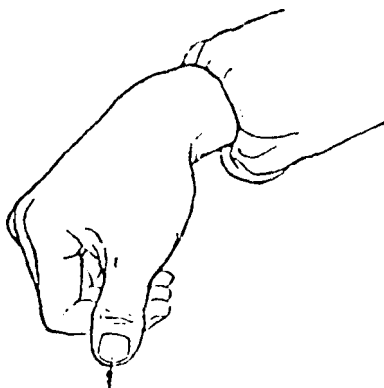
„Rychlé tření se používá jako vypouštěcí metoda, pomalé jako metoda doplňovací.“

#### 5. **Technika vrypu** (čchia-fa, qiafa)

Radíme ji mezi silně dráždící techniky. Provádí se postupným silným zatlačením nehtu hluboko do bodu, přičemž nesmí ovšem dojít k porušení pokožky. Po uvolnění tlaku příslušné místo zlehka hněteme, abychom zmírnili nepříjemný bolestivý pocit.

CITACE Z KLASIKŮ: „Vryp znamená, že nehtem palce zatlačíme do nemocného místa.“

„Zatlačením nehtu lze nahradit jehly. Po vrypu vzniká bolest, čchi a krev se na okamžik zastaví. Když potom hněteme, čchi a krev se rozproudí, dráha je průchodná.“



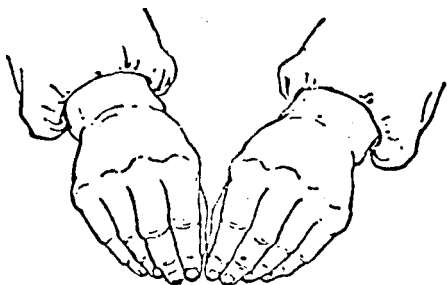
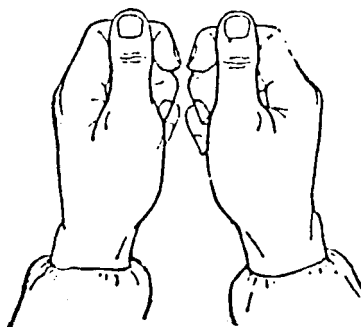
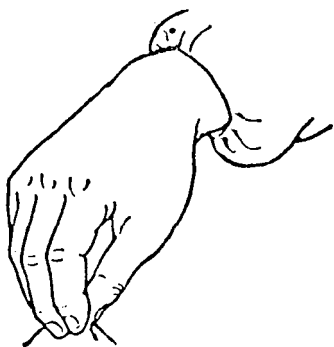
I. 5. Technika vrypu

## 6. Technika řasení (nie-fa, niefa)

- a) Palcovým obloukem nahrneme kůži, zepředu ji uchopíme ukazovákem a prostředníkem, potom současně všemi třemi prsty kůži nadzdvihneme a střídavě oběma rukama postupujeme dopředu.
- b) Ohneme ukazovák, jeho prostředním článkem nahrneme kůži, zepředu ji sevřeme palcem a najednou oběma prsty zdvihneme. Střídavě oběma rukama postupujeme vpřed.

Sevření má být přiměřeně silné, ale kůže se nesmí srolovat. Je-li sevření příliš silné, kůže se těžko tlačí dopředu; je-li naopak příliš slabé, kůže se špatně nadzvedává. Dopředu je nutno postupovat po přímce, směr nesmí být šikmý ani křivolaký.

CITACE Z KLASIKŮ: „Palci a ukazováky obou rukou sevřeme kůži a střídavě ji svíráme, nadzdvihujeme, uvolňujeme a posunujeme dopředu. Kůže se zdvihá, klesá a postupuje vpřed jako vlnobití. Sevření kůže musí být přiměřené . . .



I. 6. Technika řasení

## 7. Technika přepravování (jün-fa, yunfa)

Špičkou palce nebo prostředníku tlačíme na místo směrem od sebe po zaoblené nebo kruhové dráze.

Přepravovací technika se má provádět zlehka a mírně, není vhodné ji aplikovat prudce a silně. Prst se pohybuje po uzavřené dráze na povrchu pokožky a dotýká se jí zlehka, aby nedošlo k rozhýbání hlouběji uložených tkání. Frekvence 80-120krát za minutu.



I. 7. Technika přepravování

II.  
NEJČASTĚJI POUŽÍVANÉ BODY



U dětí nalézáme kromě aktivních bodů čtrnácti drah a zvláštních bodů mimo dráhy i mnohé specifické body. Nejde pouze o body, ale i o linie a plochy, převážně ležící na rukou (proto se říká, že „všechny žilky se u dětí soustřeďují v rukou“).

Počet opakování jednotlivých technik je udáván pro děti ve věku od 6 měsíců do 1 roku. V praxi je tento počet třeba individuálně zvyšovat nebo snižovat v závislosti na věku pacienta, jeho tělesné konstituci a vážnosti onemocnění. U bodů na rukou se obvykle nerozlišuje mezi chlapci a dívkami, většinou se masíruje levá ruka (ale je možné masírovat i pravou). Pokud jde o pořadí masáže - obvyklý je postup od hlavy přes horní končetiny, hrud', břicho, pas a záda a nakonec k nohám. Toto pořadí je možno přizpůsobovat a pozměňovat podle povahy choroby a stavu nemocného.



1. **Can-ču** (*Zanzhu, Shrnuté bambusy. Jiný název tchien-men, Tianmen, nebeská brána.*)

UMÍSTĚNÍ: přímá linie od bodu uprostřed mezi obočím směrem nahoru přes čelo až k okraji vlasů.

ZPŮSOB MASÁŽE: oběma palci střídavě tlačit zdola nahoru.

POČET OPAKOVÁNÍ: 30-50krát.

CHOROBY: horečky, bolesti hlavy, rýma, nervová slabost, duševní neklid.

POUŽITÍ: tlačení po této linii vytlačuje vítr a otevírá povrch, projasňuje mozek a uklidňuje nervy. Často se používá při horečkách způsobených vnějšími činiteli a při bolestech hlavy. Tehdy se kombinuje s tlačení po linii *kchan-kung* (A 2) a hnětením bodu *tchaj-jang* (A 3). Při léčení neklidu se spojuje s pročišťováním *dráhy jater* (D 2) a se stlačováním bodu *paj-chuej* (A 9).

CITACE Z KLASIKŮ: „Metoda otevírání *nebeské brány*: při tlačení je třeba vždy používat šťávu z cibule a zázvoru, do níž si lékař namočí palce. Je-li choroba dítěte vážná, musí si lékař nanést na prsty pižmo a pak masírovat. Masáž se provádí od bodu mezi obočím směrem nahoru přes čelo, celkem 24 krát. Toto nazýváme otvíráním *nebeské brány*.“

„Metoda tlačení *can-ču* je stejně vhodná při chorobách vnějšího i vnitřního původu. Lékař používá oba palce, na jaře a v létě je namáčí do vody, na podzim a v zimě do šťávy ze zázvoru a cibule a do konopného oleje, střídavě oběma palci tlačí od bodu uprostřed obočí přímo vzhůru.“

2. **Kchan-kung** (*Kangong. Severní palác.*)

UMÍSTĚNÍ: vodorovná linie nad obočím směrem od vnitřních okrajů obočí k vnějším okrajům.



**ZPŮSOB MASÁŽE:** od vnitřních okrajů obočí oběma palci roztlačovat směrem k vnějším okrajům.

Počet opakování: 30-50krát.

**CHOROBY:** horečky způsobené vnějšími činiteli, křečový záchvat, bolesti hlavy, bolestivý zánět očí.

**POUŽITÍ:** roztlačování této linie vytlačuje vítr a otvírá povrch, projasňuje mozek a zrak, tiší bolesti hlavy. Často je používáno při horečkách vnějšího původu a bolestech hlavy. Tehdy se kombinuje s tlačení v *can-ču* (A 1) a hnětením v bodě *tchaj-jang* (A 3). Při léčení bolestivých zánětů očí se kombinuje s pročišťováním *dráhy jater* (D 2), s vrypem a hnětením v *malém nebeském srdci* (D 17) a s pročišťováním *nebeské řeky* (D 34). Pro zvýšení léčebného účinku je po tlačení možno nabodnutím vypustit kapičku krve nebo spojit vryp se stisknutím.

**CITACE Z KLASIKŮ:** „Metoda tlačení v *kchan-kungu* (A 2) je stejně vhodná při chorobách vnějšího i vnitřního původu. Lékař používá oba palce, najaře a v létě namočené do vody, na podzim a v zimě do šťávy z cibule a zázvoru a konopného oleje, roztlačuje nad obočím od středu směrem k okrajům.“



A1. Tlačení can-ču



A2. Tlačení kchen-kungu

### 3. *Tchaj-jang* (*Taiyang. Velký jang.*)

UMÍSTĚNÍ: ve spánkové jamce za koncem obočí.

ZPŮSOB MASÁŽE: okraji palcových oblouků tlačit zepředu dozadu, nebo hníst špičkou prostředníku. Hnětení směrem k očím je metoda doplňovací, hnětení směrem k uším je metoda vypouštěcí.

POČET OPAKOVÁNÍ: 30-50krát.

CHOROBY: horečky, bolesti hlavy, křečovitě záchvaty, bolestivé záněty očí.

POUŽITÍ: tlačení a hnětení tohoto bodu vytlačuje vítr a otvírá povrch, pročišťuje horkost, projasňuje zrak a tiší bolesti. Používá se zvláště při horečkách způsobených vnějšími činiteli. Jde-li o povrchové bolesti hlavy a bolesti z přeplnění, způsobené vnějšími činiteli, použijeme metody vypouštěcí. Při povrchových bolestech hlavy z prázdnoty, způsobených vnitřními příčinami, použijeme metodu doplňovací.

CITACE Z KLASIKŮ: „Bod na levé straně v rohu čela je *tchaj-jang*, na pravé straně leží *tchaj-jin*.“



A3. Hnětení tchaj-jangu

#### 4. *San-ken (Shangen. Upatí hory.)*

UMÍSTĚNÍ: jamka u kořene nosu, uprostřed mezi očními koutky.

ZPŮSOB MASÁŽE: vryp nehtem palce.

POČET OPAKOVÁNÍ: 3-5krát.

CHOROBY: křečovitě záchvaty.

POUŽITÍ: vryp v tomto bodě probírá k vědomí, projasňuje zrak a uvolňuje duševní napětí. Při záchvatech, ztrátě vědomí a křečích se používá společně s vrypem v bodech *žen-čung* (A 5) a *lao-lung* (D 22).

Kromě zásahů při akutních stavech se tento bod používá společně s *bodyjen-nien* a *čun-tchou* (red. pozn.: viz další odstavec) při diagnostice. Např. *je-li* výrazně viditelná modrozelená žilka *všan-kenu*, signalizuje prázdnotu a zchlazení sleziny a žaludku, nebo náchylnost ke křečovitým záchvatům.

CITACE Z KLASIKŮ: „Vryp od bodu *tchien-tching* (uprostřed čela) po bod *čcheng-ťiang* (v jamce pod spotním rtem): po tlačení v bodech *tchaj-jang* a *tchaj-jin* se provádí vryp v bodech *tchien-tching* (*Tianting, nebeská dvorana* - uprostřed čela), *mej-sin* (*Meixin, srdce obočí* - mezi obočím), *šan-feng* (*Shan-feng, horský vítr* - v jamkách nosní přepážky na nozdrách), *jen-nien* (*Yannian, prodlužovač věku* - na nosní kosti), *čun-tchou* (*Zhuntou, špička nosu* - na špičce nosu), *žen-čung* (*Renzhong, střed člověka* - pod nosem, nad horním rtem) a *čcheng-ťiang* (*Cheng-jiang, sliny přijímající* - v jamce pod spodním rtem).“

#### 5. *Žen-čung (Renzhong. Střed člověka.)*

UMÍSTĚNÍ: pod nosem, nad horním rtem.

ZPŮSOB MASÁŽE: vryp nehtem palce.

POČET OPAKOVÁNÍ: 5krát, nebo než dojde k procitnutí.

CHOROBY: křečovitě záchvaty, ztráta vědomí, třes rtů.

POUŽITÍ: vryp v tomto bodě probírá k vědomí. Užívá se především

jako rychlá pomoc při akutních stavech ztráty vědomí a záchvatech a křečích. Kombinuje se s vrypem v bodech *š'-süan*(D 21) a *lao-lung* (D 22).



A5. Vryp v žen-čungu

### 6. *Jing-siang* (*Yingxinng. Vůni vítající.*)

UMÍSTĚNÍ: v jamkách 1/2 palce vedle nozder.

ZPŮSOB MASÁŽE: stlačovat a hníst ukazovákem a prostředníkem.

POČET OPAKOVÁNÍ: 20-30krát.

CHOROBY: ucpaní a zahlenění nosu.

POUŽITÍ: nos je vnějším vývodem (energie) plic. Hnětení v tomto bodě po obou stranách nosu uvolňuje zablokovanou energii plic a zprůchodňuje nosní dutinu. Používá se při zahlenění nosu a dýchacích obtížích způsobených nachlazením. Má poměrně dobrý účinek v kombinaci s pročišťováním *dráhy plic* (D 4) a sevřením *větrné nádrže* (A 11).

CITACE Z KLASIKŮ: „Metoda vosy lezoucí do díry: toto je zvláštní způsob, jímž lze dosáhnout pocení při těžkém nachlazení. Díru představují nozdry dítěte, vosy jsou prsty léčitele. Při této metodě se ohne ukazovák, napřímí palec, prsty vniknou do nozder jako vosy do díry a hnětou.“

## 7. *Ja-kuan* (*Yaguan. Čelistní spoj.*)

UMÍSTĚNÍ: jeden palec pod uchem, v jamce spodní čelisti.

ZPŮSOB MASÁŽE: stlačovat palcem nebo hníst prostředníkem.

POČET OPAKOVÁNÍ: 5-10krát.

CHOROBY: křeče žvýkacích svalů, křečovitě zkřivení úst a očí.

POUŽITÍ: stisknutí tohoto bodu se užívá zvláště při křečích žvýkacích svalů. Při křečovitě zkřivení úst a očí je nejčastěji používáno hnětení.



A7 Ja-kuan

## 8. *Sin-men* (*Xinmen. Fontanela.*)

UMÍSTĚNÍ: ve střední ose lebky, dva palce nad okrajem vlasů, v lebečním švu před bodem *paj-chuej* (A 9). (Red. pozn.: fontanelaje vazivové spojení lebečních kostí novorozeněte, lupínek.)

ZPŮSOB MASÁŽE: uchopit dítě oběma rukama za hlavičku a palci tlačit od předního okraje vlasů k danému bodu (pokud fontanela ještě není uzavřená, tlačit k jejímu okraji). Je možné i zlehounka hníst špičkou palce.

POČET OPAKOVÁNÍ: tlačit nebo hníst 50-100krát.

CHOROBY: bolesti hlavy, záchvaty křečí, ztráta vědomí, ucpání nosu, krvácení z nosu.

POUŽITÍ: tlačení či *hnětení fontanely* uklidňuje nervy. Je nutné tuto techniku provádět opatrně, **neboť** fontanela se uzavírá až mezi 12-18 měsícem věku dítěte.

### 9. *Paj-chuej* (*Baihui*. *Vše spojující.*)

UMÍSTĚNÍ: na vrcholu hlavy, v ose spojující špičky uší přes hlavu.

ZPŮSOB MASÁŽE: stlačovat nebo hníst palcem.

POČET OPAKOVÁNÍ: stisknout 30-50krát; hníst 100-200krát.

CHOROBY: bolesti hlavy, záchvaty křečí, mžítka před očima, hemoroidy, pomočování, epileptické záchvaty.

POUŽITÍ: tento bod je centrem všeho jangu, jeho stisknutím lze uklidňovat nervy a zdvíhat jang. Při léčbě křečovitých záchvatů, epileptických záchvatů aj. se kombinuje s pročišťováním *dráhy jater* (D 2) a *srdce* (D 3) a s vrypem a hnětením *malého nebeského srdce* (D 17); při léčbě pomočování, hemoroidů apod. se kombinuje s doplňováním *drah sleziny* (D 1) a *ledvin* (D 5), tlačáním *san-kuanu* (D 33) a hnětením *tan-tchienu* (B 10).



A9. Stlačování paj-chueje

10. *Er-chou kao-ku* (*Erhou gaogu*.  
*Vyvýšenina lebky za uchem.*)

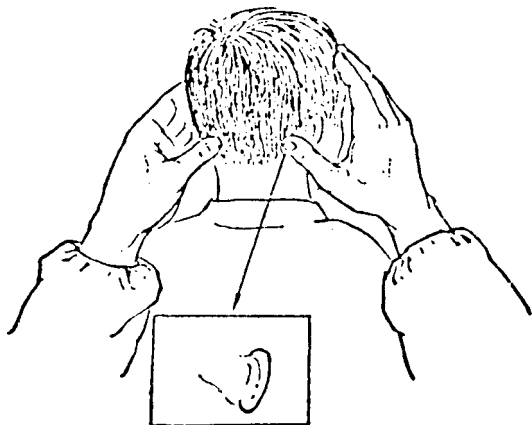
UMÍSTĚNÍ: za uchem v jamce pod vyvýšenou částí lebky na hranici vlasů.

ZPŮSOB MASÁŽE: hnětení oběma palci nebo konečky prostředníků.

POČET OPAKOVÁNÍ: 30-50krát.

POUŽITÍ: hnětení tohoto místa především odvádí vítr a otevírá povrch. Při léčení bolestí hlavy z nachlazení se často kombinuje s tlačáním v *can-ču* (A 1), *kchan-kungu* (A 2) a s hnětením *tchaj-jangu* (A 3). Také pomáhá při utišování duševního neklidu a podrážděnosti.

CITACE Z KLASIKŮ: „Místo za uchem náleží k dráze ledvin, odvádí vítr z těla.“



A 10. Hnětení kosti za uchem

## 11. *Feng-čch'* (*Fengchi. Větrná nádrž.*)

**UMÍSTĚNÍ:** v jamce pod lebeční spodinou na vnější straně šíjového svalu.

**ZPŮSOB MASÁŽE:** sevřít.

**POČET OPAKOVÁNÍ:** 5-10krát.

**CHOROBY:** nachlazení, bolesti hlavy, horečky, zatmění před očima, ztuhlost šíje.

**POUŽITÍ:** sevření tohoto bodu podporuje pocení, otevírá povrch, odvádí vítr a rozhání chlad. Tato technika má zřejmý efekt potopudný, jenž se umocňuje v kombinaci s tlačení v *can-ču* (A 1), vrypem a hnětením v *dvoukřídle bráně* (D 25). Nejčastěji je používán při bolestech hlavy z nachlazení nebo při bolestech šíje a zad.

## 12. *Tchien-ču-ku* (*Tianzhugu. Nebeský pilíř.*)

**UMÍSTĚNÍ:** linie vedoucí po krčních obratlech od hranice vlasů po 7. krční obratel.

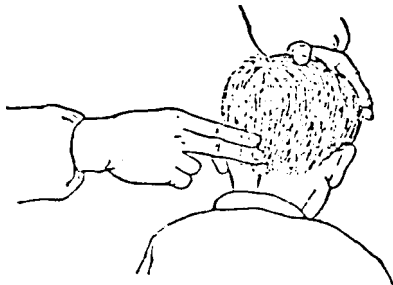
**ZPŮSOB MASÁŽE:** tlačit shora dolů palcem nebo ukazovákem a prostředníkem; kreslit shora dolů hranou (porcelánové) lžice namočené ve vodě.

**POČET OPAKOVÁNÍ:** tlačit 100-500krát; kreslit dokud pokožka mírně nezčervená.

**CHOROBY:** zvracení, ztuhlost šíje, horečky, křečovitě záchvaty, bolesti v krku.

**POUŽITÍ:** tlačení nebo obkreslování nebeského pilíře obrací vzestupný pohyb čchi a zastavuje zvracení, odvádí vítr a rozhání chlad. Při zvracení se často kombinuje s tlačení od *vodorovné vrásky* (D 20) k *prkenné bráně* (D 14) a s hnětením v *čung-wan* (B 6); při léčbě horeček z nastuzení a bolestí šíje se často spojuje se svíráním *větrné nádrže* (A 11) a s vrypem a hnětením ve *dvoukřídle bráně*. (D 25). Při kreslení se obvykle používá okraj sklenky na víno namočený do zázvorové šťávy nebo do studené vody; čára je vedena shora dolů, dokud pokožka mírně nezčervená.





A12. Tlačení nebeského pilíře

### ***Shrnutí použití bodů na hlavě:***

1. Tlačení v *can-ču* (A 1), *kchan-kungu* (A 2), hnětení v *tchaj-jangu* (A 3) a *kosti za uchem* (A 10) a sevření *větrné nádrže* (A 11) se užívají při chorobách způsobených vnějšími činiteli. První čtyři uvedené techniky odvádějí vítr a otevírají povrch; často se vzájemně kombinují. Sevření *větrné nádrže* má potopudný účinek a odstraňuje vítr a chlad.

2. Stlačování v *paj-chueji* (A 9), tlačení a hnětení *fontanely* (A 8) uklidňují duševní napětí, stlačování a hnětení v *paj-chueji* (A 9) kromě toho zvedá jang, a proto se často používá při hemoroidech a pomočování.

## B. BODY NA HRUDI A NA BŘICHU

### 1. *Tchien-tchu* (*Tiantu. Nebeský komín.*)

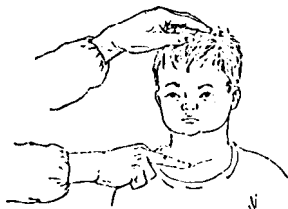
UMÍSTĚNÍ: v jamce uprostřed mezi klíčními kostmi.

ZPŮSOB MASÁŽE: stlačovat nebo hníst špičkou prostředníku.

POČET OPAKOVÁNÍ: 10-15krát.

CHOROBY: dýchací potíže způsobené nahromaděním hlenu, kašel a tlak v hrudníku, nevolnost se zvracením (nausea).

POUŽITÍ: stisknutí v tomto bodě harmonizuje čchi a rozpouští hleny, obrací směr postupu čchi do protisměru, zastavuje zvracení a uklidňuje dech. Při *dušnosti* nebo zvracení způsobených nahromaděním hlenu a vystupováním čchi žaludku do protisměru se kombinuje s tlačáním a hnětením v *tchan-čungu* (B 2), hnětením *čung-wanu* (B 6) a přepravováním *vnitřních pa-kua* (D 16). Rychlým stisknutím směrem dolů a dovnitř ohnutým koncem prostředníku lze vyvolat zvracení.



B 1. Hnětení nebeského komínu

### 2. *Tchan-čung* (*Tanzhong. Obnažený střed.*)

UMÍSTĚNÍ: uprostřed hrudi mezi prsními bradavkami.

ZPŮSOB MASÁŽE: hníst špičkou prostředníku; tlačit (roztlačovat) palci do stran směrem k bradavkám; ukazovákem a prostředníkem tlačit směrem dolů až k okraji hrudní kosti.

POČET OPAKOVÁNÍ: tlačit nebo hníst 50-100krát.

Počítání: PAKOVÁNÍ: tláčit nebo hníst 50-100krát.

CHOROBY: tlak v hrudi, zvracení, kašel a dusnost, chrapot.

Použití: *tchan-čung* jebod, v němž se shromažďuje čchi celého těla.

Hrud' náleží k plicím, proto hnětení v tomto bodu upravuje čchi a uvolňuje hrud', zastavuje kašel a rozpouští hleny. Je účinné při zmíněných potížích, i když mají rozličné příčiny. Při zvracení a problémech s polykáním (dysfagie) se kombinuje s přepravováním *vnitřních pa-kua* (D 16), tlačení od *vodorovné vrásky k prkenné bráně* (D 14) a s oddělováním *jin a jangu břicha* (B 7); při dusnosti se kombinuje s tlačení *dráhy plk* (D 4) a bodu *fej-šu* (C 4), při zvracení způsobeném nahromaděním hlenu se spojuje s hnětením *nebeského komínu* (B 1), stisknutím a hnětením *bodu feng-lung* (E 9).

CITACE Z KLASIKŮ: „Současné hnětení oběma rukama, vpředu v bodu *tchan-čung* a vzadu v bodu *větrná brána* (C 3), odstraňuje horečku z nachlazení, kašel a dušnost.“



B 2. Hnetení tchan-čungu



B2. Roztlačování Tchan-čungu

### 3. *Žu-ken (Rugen. Kořen bradavky.)*

UMÍSTĚNÍ: 0,2 palce pod prsní bradavkou.

ZPŮSOB MASÁŽE: hníst špičkou prostředníku.

POČET OPAKOVÁNÍ: 20-50krát.

CHOROBY: dusnost a kašel, tlak v hrudi.

POUŽITÍ: viz bod *žu-pchang* (B 4).

### 4. *Žu-pchang (Rupang. Bok bradavky.)*

UMÍSTĚNÍ: 0,2 palce vně od prsní bradavky.

ZPŮSOB MASÁŽE: hníst špičkou prostředníku.

POČET OPAKOVÁNÍ: 20-50krát.

CHOROBY: tlak v hrudi, kašel, chrapot, zvracení.

POUŽITÍ: hnětení *kořme* a *boku bradavky* uvolňuje hrud' a upravuje čchi, tiší kašel a rozpouští hleny. V praxi se *žu-ken* (B 3) a *žu-pchang* (B 4) hnětou současně ukazovákem a prostředníkem.

CITACE Z KLASIKŮ: „Bradavka leží na dráze žaludku, její sevření zastavuje zvracení.“

### 5. *Sie-lej (Xielei. Zebra.)*

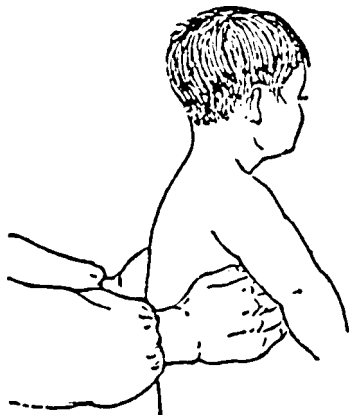
UMÍSTĚNÍ: od podpaží až k *nebeskému čepu* (B 9).

ZPŮSOB MASÁŽE: dlaněmi současně z obou stran tlačit a třít od podpaží až k *nebeskému čepu*.

POČET OPAKOVÁNÍ: 50-100krát.

CHOROBY: tlak v hrudi, bolesti pod žebry, chrapot a dlušnost, nemoc z nedostatečné výživy (malnutricie), zvětšení jater a sleziny.

POUŽITÍ: tato metoda zprůchodňuje a tlačí dolů, reguluje čchi, rozpouští hleny, odstraňuje tlak v hrudi a nadýmání břicha způsobené poruchami trávení (dyspepsie), nahro-



B5. Tření žebíer

maděním hlenů a zpětným pohybem čchi. Při zvětšení jater a sleziny je třeba metodu používat trpělivě po delší dobu. Při klesání čchi středního zářiče, a pokud ledviny nespolupracují s plicemi při vydechování čchi, je nutná opatrnost.

CITACE Z KLASIKŮ: „Toto je důležitá technika pro rozhánění nahromaděných hlenů a nahuštěné čchi. Léčitel překříží ruce dítěte a položí mu je na ramena. Potom oběma rukama tiskne a tře žebra až *kekoutům břicha* (B 11), což uvádí do přirozeného pohybu hleny a nahuštěnou čchi.“

### 6. *Cung-wan* (*Zhongwan*. Střed žaludku.)

UMÍSTĚNÍ: 4 palce nad pupkem.

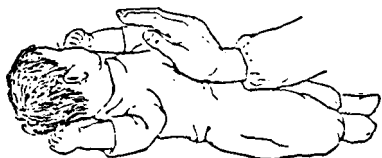
ZPŮSOB MASÁŽE: špičkami prstů nebo základnou dlaně stlačovat a hníst; třít dlaní nebo čtyřmi spojenými prsty; tlačit směrem vzhůru až k hrdlu, nebo naopak od hrdla dolů k tomuto bodu.

POČET OPAKOVÁNÍ: hnětení 100-300krát; tření 5 minut; tlačit 100-300krát.

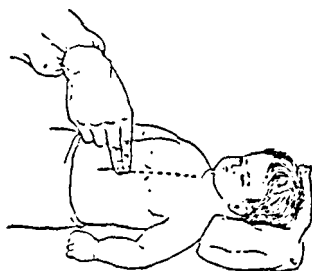
CHOROBY: nadýmání, poruchy trávení, zvracení, průjmy, nechutenství, říhání (eruktace).

POUŽITÍ: 1. Hnětení a tření tohoto bodu upevňuje slezinu a žaludek a upravuje trávení. V praxi se často používá při průjmech, zvracení, nadýmání, bolestech břicha, nechutenství aj. Obvykle v kombinaci s tisknutím a hnětením *cu-san-li* (E 4) a s tlačáním *dráhy sleziny* (D 1).

2. Tlačení shora dolů léčí vzestup čchi žaludku, říhání a zvracení; tlačení zdola vzhůru vyvolává zvracení, v praxi se užívá zřídka.



B6. Hnětení čung-wanu



B6. Tlačení čung-wanu

## 7. Fu (Fu. Břicho.)

UMÍSTĚNÍ: oblast břicha.

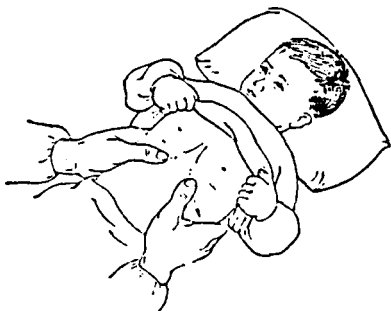
ZPŮSOB MASÁŽE: tlačení na obě strany podél žeberních oblouků nebo od *čung-wanu* (B 6) k pupku nazýváme roztláčováním jin a jangu *břicha*; třít čtyřmi spojenými prsty.

POČET OPAKOVÁNÍ: roztláčovat 100-200krát; třít 5 minut.

CHOROBY: bolesti břicha, nadýmání, poruchy trávení, zvracení.

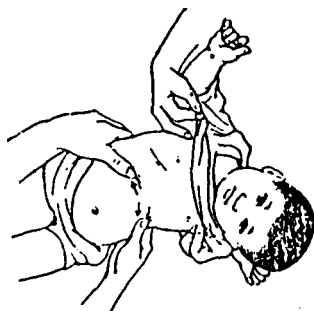
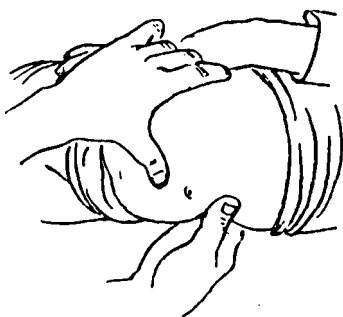
POUŽITÍ: tření *břicha* a roztláčování jin a jangu *břicha* zpevňuje slezinu a žaludek, harmonizuje čchi a napravuje trávení. Má poměrně dobrý účinek při průjmech, zvracení, nevolnosti (nausea), zácpě, nadýmání a dalších poruchách

trávení. Často se kombinuje se stlačováním a hnětením *cu-san-li* (E 4) a řasením po páteři (C 8).



B7. Roztlačování jin a jangu břicha

B7. Tření břicha



B7. Tlačení jin a jangu břicha B7. Roztlačování jin a jangu břicha

UMÍSTĚNÍ: pupek.

ZPŮSOB MASÁŽE: hníst špičkou prostředníku nebo základnou dlaně; třít prstem nebo základnou dlaně; uchopit palcem, ukazovákem a prostředníkem a hníst.

POČET OPAKOVÁNÍ: hnětení 100-300krát; třít 5 minut.

CHOROBY: nadýmání, bolesti břicha, poruchy trávení, zácpa, kručení v břiše, zvracení a průjmy.

POUŽITÍ: tření a hnětení *pupku* otepluje jang (tj. posiluje jangovou složku čchi) a rozhání chlad, doplňuje a rozhojňuje čchi a krev, ozdravuje slezinu a žaludek, uvolňuje trávicí trakt, používá se při zácpách, průjmeh, bolestech břicha a potížích způsobených nedostatečnou výživou (malnutricie). V praxi je obvyklé kombinovat se třením *břicha* (B 7), tlačení vzhůru po *sedmičláňkové kosti* (C 9) a s hnětením *kostrče* (C 10). Tato metoda pomáhá zejména při průjmeh.

CITACE Z KLASIKŮ: „Přepravování na pupku odstraňuje kručení v břiše; je-li nemoc vážnější, je třeba okolo pupku přiložit čtyři nahřáté baňky.“

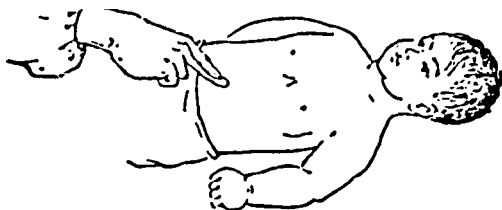
„Hnětení *pupku* a tření *sedmičláňkové kosti* (C 9) je výborná metoda a vyléčení průjmu a střevní úplavice . . . Tření vzhůru od kostrče je metodou doplňovací užívanou při vodnatém průjmu. V případě úplavice je třeba třít odshora směrem ke kostrči, což patří k metodám vypouštěcím . . . Při bolestech kloubů po nachlazení je třeba třít linii *sedmičláňkové kosti* (C 9) až ke kostrči.“

„Dlaní stlačovat pupek a podbříšek střídavě nahoru, dolů, doleva, doprava; stlačovat a potom třít několik . . . cet až několik set krát - tato metoda léčí bolesti břicha a zácpy.“

Pozn. překladatele: Přikládání nahřátých baněk je jedna z léčebných nietod čínské medicíny. Vnitřek kulaté skleněné, bambusové nebo porcelánové baňky se nahřeje (např. zapálením několika



kapek lihu, nebo pomocí smotku vaty namočené v lihu) a baňka se otvorem, tj. dnem vzhůru, rychle přitlačí na příslušný bod a ponechá přisátá 10-15 min.



B8. Hnětení pupku

### 9. *Tchien-šu (Tianshu. Nebeský čep.)*

**UMÍSTĚNÍ:** 2 palce na obě strany od pupku.

**ZPŮSOB MASÁŽE:** hnětení.

**POČET OPAKOVÁNÍ:** 50-100krát.

**CHOROBY:** průjmy, zácpy, nadýmání, bolesti břicha, poruchy trávení.

**POUŽITÍ:** *Tchien-šu* je tzv. mu-süe (tj. sběrný bod - bod, v němž se koncentruje jinová energie orgánu) tlustého střeva, jeho pomocí tedy lze upravit stav tlustého střeva a zprůchodnit jeho dráhu. Často je používán při akutních i chronických zánětech žaludku a střev a při průjmech, zvracení, nadýmání a zácpách způsobených narušením zažívacích funkcí. V praxi se spojuje s masáží pupku tak, že prostředníkem přitlačíme pupek, ukazovákem a prsteníkem nebeský čep na obou stranách pupku a současně ve všech třech bodech hněteme.



B9. Hnětení nebeského čepu

### 10. *Tan-tchien (Dantian. Elixírové pole.)*

**UMÍSTĚNÍ:** 2-3 palce pod pupkem.

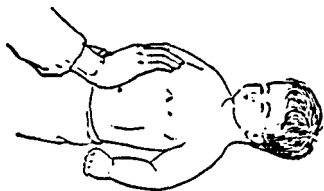
**ZPŮSOB MASÁŽE:** hnětení nebo tření.

**POČET OPAKOVÁNÍ:** hníst 50-100krát; třít 5 minut.

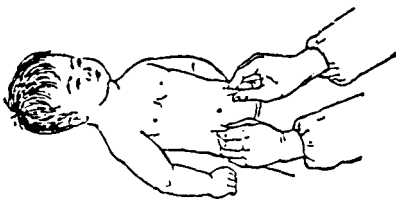
**CHOROBY:** průjmy, bolesti břicha, pomočování, hemoroidy, kýla, zadržování moči.

**POUŽITÍ:** hnětení a tření v tomto bodu posiluje ledviny, zatepluje a doplňuje vrozenou čchi, odděluje čiré od kalného (tj. odpadové látky, které odcházejí močí nebo stolicí). Používá se při nedostatku vrozené čchi, při bolestech břicha způsobených jeho zchlazením, při kýle, pomočování, hemoroidech. Často se kombinuje s doplňováním *dráhy ledvin* (D 5), tlačením *san-kuannu* (D 33), hnětením *vnějšího lao-kungu* (D 27). Hnětení *tan-tchienu* přináší jistý efekt při zadržování močení, tehdy se kombinuje s tlačením v *fi-menu* (E 1) a s pročišťováním *tenkého střeva* (D 7).

**CITACE Z KLASIKŮ:** „Tření dlaní, 81krát, od plexu solaris k *tan-tchienu* pomáhá odstranit zažívací poruchy.“



B 10 Hnětení tan-tchien



B 11 Sevření koutů břicha

### 11. *Tu-t'iao* (Dujiao. Kouty břicha.)

**UMÍSTĚNÍ:** 2 palce na obě strany od bodu položeného 2 palce pod pupkem.

**ZPŮSOB MASÁŽE:** sevřít palcem, ukazovákem a prostředníkem; stlačovat špičkou prostředníku.

**POČET OPAKOVÁNÍ:** 3-5krát.

**CHOROBY:** bolesti břicha, průjmy.

**POUŽITÍ:** tyto techniky se používají při bolestech břicha nejrůznějšího původu, zvláště při bolestech ze zachlazení nebo ze zkažené potravy. Provádějí se poměrně silně, proto stačí 3-5 opakování.

**CITACE Z KLASIKŮ:** „Body *tu-t'iao* zastavují průjmy a tiší bolesti břicha. Tlačení vzhůru zastavuje průjmy, tlačení dolů ulehčuje vyprázdňování.“

#### *Shrnutí použití bodů na hrudi a břichu:*

1. Stlačování a hnětení v *nebeském komíně* (B 1), *tchan-čungu* (B 2), stisknutí a tření *žeber* (B 5), hnětení *kořene* a *boku bradavky* (B 3, B 4) způsobují uvolnění v hrudníku a harmonizování *čchi*, léčí poruchy způsobené nesprávnou činností horního zářiče. Zásahy v *nebeském komíně* a *tchan-čungu* obrazejí vzestupný směr *čchi*,

zastavují kašel a rozpouštějí hleny. Využívají se tedy při dusnosti, chrapotu, kašli a zvracení. Zásahy na *žebrech* a *bradavkách* rozpouštějí hleny, tiší kašel. Tisknutí a tření *na žebrech* zprůchodňují zahrazenou čchi jater.

2. Hnětení *čung-wanu* (B 6), tření *břicha* a roztlačování jin a jangu *břicha* (B 7) upevňují slezinu a harmonizují žaludek, proto jsou v praxi často používány při poruchách trávicí soustavy. První metody se využívá zejména při prázdnosti sleziny a žaludku, při nadýmání v žaludku a špatném trávení. Další dvě se uplatňují při léčení chorob zažívacího traktu, jako jsou např. průjmy, bolesti břicha, zácpy aj. Mimo to uvedené metody posilují ledviny, užívají se tedy i při pomočování a dalších chorobách spojených s vylučováním moče.

### C. BODY NA ZÁDECH A NA KŘÍŽI

#### 1. *Ťien-ťing* (*Jianjing*. Studnice ramene.)

UMÍSTĚNÍ: uprostřed mezi bodem *ta-čuej* (7. krční obratel) a nejvyšším kostním výběžkem ramene, v ramenním svalu.

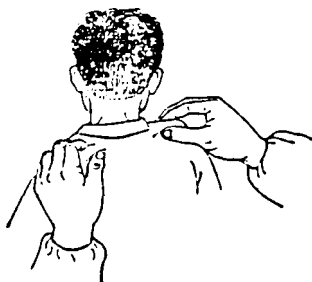
ZPŮSOB MASÁŽE: palcem proti ukazováku a prostředníku sevřít sval ramene v místě bodu; stlačovat špičkou prstu.

POČET OPAKOVÁNÍ: 5krát.

CHOROBY: rýma, křečovitý záchvat spojený se ztrátou vědomí, ochrnutí horní končetiny.

POUŽITÍ: stlačování a sevření tohoto bodu oživuje proudění krve a čchi, otevírá povrch a vyvolává pocení. Používá se při léčení různých chorob z nachlazení a při bolestech a nehybnosti horních končetin.

CITACE Z KLASIKŮ: „*Studnice ramene* oživuje proudění krve a čchi.“ „*Studnice ramene* se nalézá na rameni nad bodem *čchüe-pchen* (jamka uprostřed nad klíční kostí). Tiskne se třemi prsty, přičemž prostředník provádí vryp směrem dolů. Stisknutí tohoto bodu palcem levé ruky zastavuje zvracení a pocení.“



C1. Sevření studny ramene



C2. Hnětení velkého obratle

## 2. *Ta-čuej* (*Dazhui. Velký obratel.*)

UMÍSTĚNÍ: sedmý, nejvystouplejší krční obratel.

ZPŮSOB MASÁŽE: hníst špičkou prostředníku.

POČET OPAKOVÁNÍ: 20-30krát.

CHOROBY: horečky, strnulost šíje, kašel.

POUŽITÍ: *hnětení velkého obratle* pročišťuje horkost a otevírá povrch.

Používá se zejména při nachlazení, horečkách, strnutí šíje. Jistý léčebný efekt při dlouhodobém kašli přináší kreslení po tomto bodě směrem vzhůru ohnutým ukazovákem a prostředníkem namočenými ve vodě (provádí se, dokud pokožka nezčervená).

## 3. *Feng-men* (*Fengmen. Větrná brána.*)

UMÍSTĚNÍ: 1,5 palce do stran od jamky mezi 2. a 3. hrudním obratlem.

ZPŮSOB MASÁŽE: hníst špičkami ukazováku a prostředníku.

POČET OPAKOVÁNÍ: 20-30krát.

CHOROBY: nemoci z nachlazení, kašel, dušnost.

**POUŽITÍ:** hnětení *větrné brány* se užívá zvláště při chorobách způsobených větrem a chladem. V praxi se často kombinuje s pročišťováním *dráhy plk* (D 4), hnětením *bodu šu plic* (C 4), tlačáním a hnětením *tchan-čungu* (B 2).

#### 4. *Fej-šu* (*Feishu. Bod šu plic.*)

**UMÍSTĚNÍ:** 1,5 palce do stran od jamky mezi 3. a 4. hrudním obratlem.

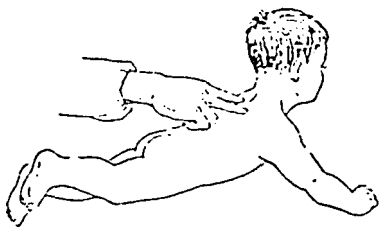
**ZPŮSOB MASÁŽE:** hníst oběma palci nebo ukazovákem a prostředníkem; tlačít shora dolů palci na obou stranách podél lopatek.

**POČET OPAKOVÁNÍ:** hníst 50-100krát; tlačít 100-300krát.

**CHOROBY:** astma, kašláni, horečky, tlak v hrudi, bolesti v hrudi.

**POUŽITÍ:** hnětení a tlačení *bodu šuplic* upravuje čchi plic, vyrovnává poškození plic způsobené prázdnotou čchi, tiší kašel. Používá se tedy zvláště při chorobách dýchacího aparátu. Při úporném kašli je vhodné při hnětení nanést na prsty trochu soli.

**CITACE Z KLASIKŮ:** „Při všech chorobách z nachlazení namočit prsty do šťávy ze zázvoru a hníst na obou stranách.“



C4. Hnětení bodu šu plic



C4. Tlačení podél lopatek

## 5. *Pchi-šu* (*Pisku. Bod šu sleziny.*)

UMÍSTĚNÍ: 1,5 palce do stran od jamky mezi 11. a 12. hrudním obratlem páteře.

ZPŮSOB MASÁŽE: hnětení.

POČET OPAKOVÁNÍ: 50-100krát.

CHOROBY: zvracení, průjmy, **malnutricie**, poruchy trávení, žloutenky, otoky (cukrovka), ochablost končetin, chronické křečovitě záchvaty.

POUŽITÍ: hnětení tohoto bodu posiluje slezinu, podporuje trávení a odstraňuje vodnaté otoky. Často se používá při slabosti a prázdnostě sleziny a žaludku i při poruchách trávení. Obvykle se kombinuje s tlačáním v bodě *dráha sleziny* (D 1) a se stlačováním a hnětením bodu *cu-san-li* (E 4).

## 6. *Sen-šu* (*Shenshu. Bod šu ledvin.*)

UMÍSTĚNÍ: 1,5 palce do stran od jamky mezi 2. a 3. bederním obratlem páteře.

ZPŮSOB MASÁŽE: hnětení.

POČET OPAKOVÁNÍ: 50-100krát.

CHOROBY: průjmy, zácpa, bolesti v podbřišku, ochablost nohou.

POUŽITÍ: hnětení tohoto bodu rozhojňuje **jin** a upevňuje **jang**, doplňuje a rozmnožuje vrozenou čchi ledvin. Používá se často při průjmech z prázdnosti ledvin, zácpách z prázdnosti jin a při ochablosti dolních končetin. Obvykle se kombinuje s hnětením *šang-ma* (D 26), doplňováním *dráhy sleziny* (D 1) a s tlačáním *san-kuanu* (D 33).

## 7. *Jao-šu* (*Yaoshu. Bod šu kříže.*)

UMÍSTĚNÍ: v jamkách 3,5 palce na obě strany od 15. obratle páteře.

ZPŮSOB MASÁŽE: stlačovat a hníst.

POČET OPAKOVÁNÍ: 15-30krát.

CHOROBY: bolesti v kříži, ochablost dolních končetin.

**POUŽITÍ:** stlačování a hnětení **zprůchodňuje** dráhy, používá se většinou při bolestech v kříži a nehybnosti nohou.

**CITACE Z KLASIKŮ:** „Kroužení a tlačení v *jao-šu* zastavuje průjmy.“

## 8. *Ťi-ču (Jizhu. Páteř.)*

**UMÍSTĚNÍ:** přímá linie po páteři od 7. krčního obratle ke kostrči.

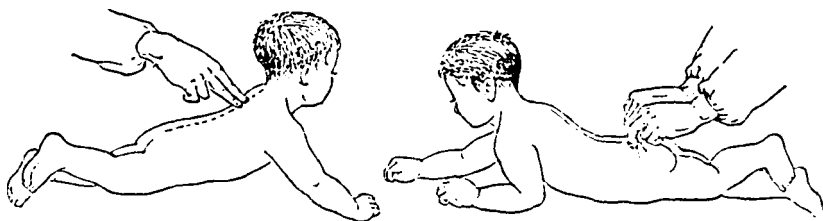
**ZPŮSOB MASÁŽE:** tláčit přímo shora dolů ukazovákem a prostředníkem; řasením postupovat zdola nahoru. Při řasení se obvykle nejprve promasírují záda, aby se uvolnily svaly, potom se řasením projde třikrát zdola nahoru, nakonec se nadzvedne kůže na páteři.

**POČET OPAKOVÁNÍ:** horečky, křečovitě záchvaty, noční pláč, malnutrice, průjmy, zvracení, bolesti břicha, zácpa.

**POUŽITÍ:** 1. Body na *páteři* náleží ke kontrolnímu kanálu (tu-maj); kontrolní kanál je spojen s mozkiem a má odbočku k ledvinám, řídí jangovou energii i původní vrozenou čchi. Řasením na páteři zdola vzhůru se uvádí do harmonie *jin* a *jang*, čchi a krev i funkce plných a dutých orgánů, **zprůchodňují** se dráhy a rozhojňuje vrozená čchi, což přináší posilující účinky organismu, proto jde o jednu z nejdůležitějších metod upevňování zdraví u dětí. V praxi se často kombinuje s doplňováním *dráhy sleziny* (D 1) a *dráhy ledvin* (D 5), tlačení v *san-kuanu* (D 33), třením *břicha* (B 7) a se stlačováním a hnětením *cu-san-li* (E 4); projevuje se jistý **vliv** na léčení některých chronických onemocnění souvisejících s nedostatkem prenatální i postnatální čchi. Krom toho, že se řasení po páteři používá při malnutricii a průjmeh u dětí, lze jím léčit i nespavost, choroby žaludku a trávicího traktu i menstruační poruchy u dospělých žen. Řasení je možno podle okolností kombinovat i s působením na body *šu ležící* na dráze močového měchýře, čímž se ještě více umocňuje léčebný efekt.



2. Řasení po páteři zdola nahoru pročišťuje horkost; přitom je spojujeme s technikami pročišťování vody nebeské řeky (D 34), zatlačování liou-fu (D 35) a s tlačáním v bodě jung-čchüan (E 14).



C8. Tlačení na páteři

C8. Rasení na páteři

### 9. Čchi-t'ie-ku (Qijiegu. Sedmičlánková kost.)

UMÍSTĚNÍ: linie od 4. bederního obratle až po špičku kostrče.

ZPŮSOB MASÁŽE: tlačíme směrem vzhůru nebo dolů palcovým obloukem nebo bříšky ukazováku a prostředníku.

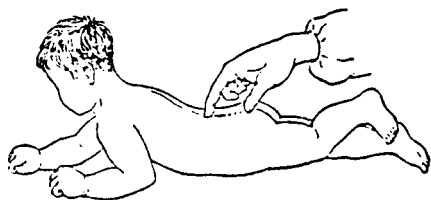
POČET OPAKOVÁNÍ: 100–300krát.

CHOROBY: průjem, zácpa, hemeroidy.

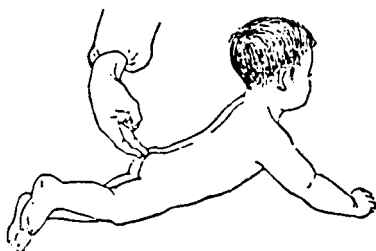
POUŽITÍ: 1. Tlačení směrem vzhůru zatepluje jang a zastavuje průjmy, obvykle se používá při průjmech způsobených zachlazením břicha. Při léčení hemoroidů z prázdnoty čchi a při pomočování se kombinuje se stlačováním a hnětením bodu *paj-chuej* (A 9) na hlavě a s hnětením *elixírového pole* (B 10) na břicho. Při chorobách z plnosti a horkosti není tato metoda vhodná, neboť může způsobit nadýmání.

2. Tlačení směrem dolů vypouští horkost, obvykle se používá při zácpách ze zánětu střeva nebo při úplavici. Při průjmech z prázdnoty a chladu se tato metoda nesmí použít, aby nedošlo k úporným průjmům.

CITACE Z KLASIKŮ: „Tření od kostrče směrem vzhůru okamžitě zastavuje vodnatelné průjmy; při úplavici je nutné nejprve třít směrem dolů ke kostrči, aby byla odstraněna zhoubná horkost ze střev, a druhý den opět třít zdola nahoru.“



C9. Tlačení **sedmičlánkové** kosti



C10. Hnětení **kostrče**

### 10. *Kuej-wej* (*Gwiwei. Želví ohon.*)

UMÍSTĚNÍ: špička kostrče.

ZPŮSOB MASÁŽE: hníst špičkou palce nebo prostředníku.

POČET OPAKOVÁNÍ: 100-300krát.

CHOROBY: průjmy, zácpa, hemoroidy, pomočování.

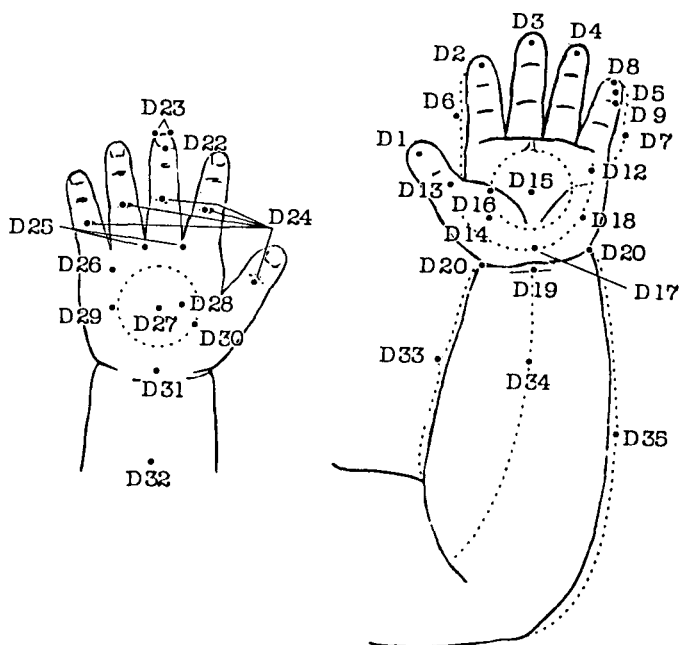
POUŽITÍ: tento bod je vlastně bodem *čchang-čchiang* na zadní střední dráze (tu-maj, kontrolní kanál). Hnětení tohoto bodu zprůchodňuje dráhu tu-maj a upravuje funkci tlustého střeva. Bod harmonizuje čchi, zastavuje průjmy a ulehčuje stolici. Při léčení průjmů a zácp se hnětení tohoto bodu kombinuje s hnětením *pupku* (B 8) a tlačení *sed-mičlánkové* kosti (C 9).

## Shrnutí použití bodů na zádech a na kostrči:

1. Stlačování a hnětení bodů šu plic (C 4), sleziny (C 5) a ledvin (C 6) se používá především k regulování činnosti těchto orgánů (např. je-li daný orgán prázdný, je možné doplnit jeho čchi, pokud je jí přeplněný, lze ji vypustit).

2. Tlačení na páteři (C 8), hnětení velkého obratle (C 2) a bodu feng-men (C 3) pročišťuje horkost, přičemž první z uvedených metod je neúčinnější; další dvě metody odstraňují vniklý vítr, otevírají povrch těla a léčí kašel.

## D. BODY NA HORNÍCH KONČETINÁCH



Přehled bodů na rukách

## 1. *Pchi-t'ing (Pijing. Dráha sleziny.)*

UMÍSTĚNÍ: břicho posledního článku palce.

ZPŮSOB MASÁŽE: tlačit na břichu palce do kruhu, nebo ohnout palec a tlačit po jeho vnějším okraji směrem k zápěstí představuje doplňování dráhy sleziny; tlačit od špičky palce po jeho břichu směrem dolů představuje čištění dráhy sleziny.

POČET OPAKOVÁNÍ: 100-500krát.

CHOROBY: průjem, zácpa, střevní úplavice, nechutenství, žloutenka.

POUŽITÍ: 1. Doplňování *dráhy sleziny* posiluje slezinu a žaludek, doplňuje čchi a krev. Používá se při nechutenství, hubnutí a zaživacích obtížích způsobených prázdnotou sleziny a žaludku, nebo nedostatkem čchi a krve.

2. Pročišťováním *dráhy sleziny* se odstraňuje horkost a je podporováno vylučování tekutin. Používá se při chorobách z horka a vlhka, při zežloutnutí pokožky, *dávení*, průjmech, střevní úplavici apod.

Slezina a žaludek dítěte jsou slabé, není proto vhodné užívat příliš energické metody; většinou jsou užívány metody doplňovací.

Proto se pročišťovací metoda používá jen u silnějších dětí a při chorobách z plnosti.

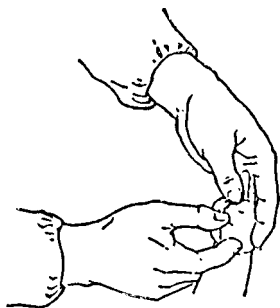
3. U slabších dětí s nedostatkem vrozené čchi, mají-li z horkosti vyrážky, se při použití doplňovací metody mohou projevit dosud skryté vyrážky. Je však třeba, aby metoda byla prováděna dostatečně rychle a dostatečně silně.

CITACE Z KLASIKŮ: „Kroužení vlevo na ohnutém palci je doplňování, tlačení přímo představuje vypouštění; používají se při potížích s přijímáním potravy, hubnutí, vystoupení zelené šlachy na břicho, zažloutlém obličejí a při ochablosti končetin.“

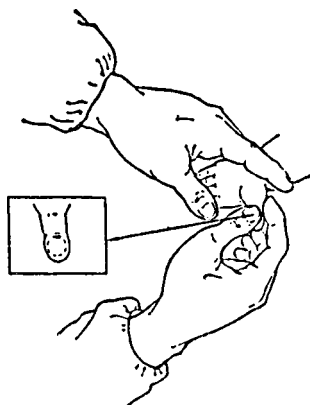
„Při bledosti rtů a prázdnotě čchi a krve je hlavní metodou doplňování sleziny.“

„Doplňování sleziny se používá při špatném trávení a při nadýmání břicha po jídle.“

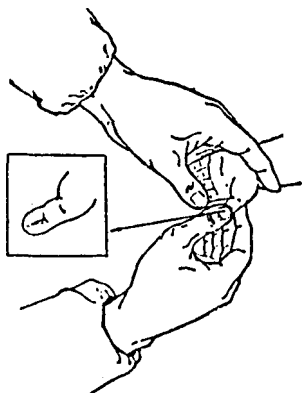
„Ohnout dítěti palec a tlačit na jeho bříšku směrem dovnitř je doplňování; narovnat dítěti palec a opakovaně tlačit na jeho bříšku zevnitř ven a naopak je metoda doplňovací-vypouštěcí vyrovnávací.“



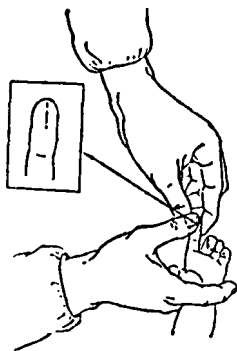
D1. Kruhové tlačení dráhy sleziny



D1. Tlačení dráhy sleziny na ohnutém palci



D1. Pročišťování dráhy sleziny



D2. Čištění dráhy jater

## 2. *Kan-t'ing* (*Ganjing. Dráha jater.*)

UMÍSTĚNÍ: břicho ukazováku.

ZPŮSOB MASÁŽE: tlačit do kruhu znamená doplňovat; tlačit směrem do dlaně znamená pročišťovat *dráhu jater*.

POČET OPAKOVÁNÍ: 100-500krát.

CHOROBY: celkový neklid a podrážděnost, křečovitě záchvaty, zarudnutí očí, pocit pálení v dlaních, na chodidlech a v hrudi, hořká chuť v ústech, sucho v krku.

POUŽITÍ: 1. Pročišťováním *dráhy jater* se odstraňuje jejich nadměrný oheň a harmonizuje se jaterní činnost. Používá se při záchvatech, křečích, celkovém neklidu a předrážděnosti, též při pocitech pálení v dlaních, na chodidlech a v hrudi. 2. Na *dráze jater* je vhodné používat metodu pročišťování, ale není vhodná metoda doplňovací. V případě potřeby doplňování při prázdnotě jater je třeba nejprve doplňovat a potom ještě pročistit, případně lze tento postup nahradit doplněním dráhy ledvin, což je metoda rozhojňování čchi ledvin a vyživování jater.

## 3. *Sin-t'ing* (*Xinjing. Dráha srdce.*)

UMÍSTĚNÍ: břicho prostředníku.

ZPŮSOB MASÁŽE: tlačit do kruhu znamená doplňovat; tlačit směrem do dlaně znamená pročišťovat *dráhu srdce*.

POČET OPAKOVÁNÍ: 100-500krát.

CHOROBY: vysoké horečky spojené s blouzněním, pálení v dlaních, na chodidlech a v hrudi, afty na jazyku a v ústech, zrudnutí moče, nedostatečná prokrvenost srdce, duševní neklid.

POUŽITÍ: 1. Pročišťováním *dráhy srdce* se odstraňuje horkost ze srdce. Často se používá při vysokých horečkách spojených s blouzněním, při zrudnutí tváří, aftech v ústech i při zrudnutí moče způsobených nárustem srdečního ohně. Pročišťovací metoda se často kombinuje s čištěním

vody nebeské řeky (D 34) a pročištěním *tenkého střeva* (D 7).  
 2. Na tomto bodě je vhodnější používat pročišťovací metodu, doplňovací metoda je nevhodná - mohlo by dojít k podnícení srdečního ohně. Pokud je přece jen třeba použít doplňování, např. při srdečním neklidu či při nespavosti způsobených nedostatkem čchi a krve v srdci, je třeba nejprve doplnit a potom pročistit, popř. namísto toho doplnit *dráhu sleziny* (D 1).

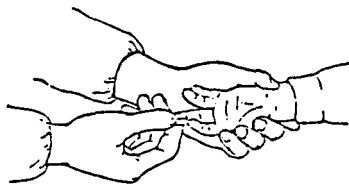
CITACE Z KLASIKŮ: „Při horečkách vyvoláme pocení vrypem do bodu *dráhy srdce*, dvojím vrypem do *lao-kungu* (D 15) a potom tlačíme směrem vzhůru po *san-kuanu* (D 33). Pokud se pocení stále nedostavuje, hněteme *dvojkřídlou bránu* (D 25), potom do ní vrýpneme, až se dlaň začne mírně potit.“

„Tlačení a vrývání bodu *dráhy srdce*: *dráhu srdce* představuje špička prostředníku. Tlačení vzhůru až k *malé příčné vrásce* (D 11) rozhybává čchi a zprůchodňuje tělesné otvory. Vryp směrem dolů pomáhá vyvolat pocení . . .“

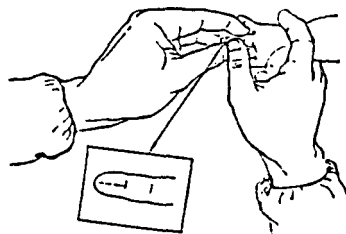
„Tlačení od špičky prostředníku až k bodu cheng-men zastavuje dávení u malých dětí.“

„Metoda vrypu na nehtu prostředníku: jemný vryp na nehtu prostředníku zastavuje průjmy u dětí.“

„Konec prostředníku patří k srdci, třetí článek prstu zase k tenkému střevu.“



D3. Čištění dráhy srdce



D4. Čištění dráhy plic

#### 4. *Fej-t'ing* (*Feijing. Dráha plic.*)

UMÍSTĚNÍ: břicho prsteníku.

ZPŮSOB MASÁŽE: tlačení do kruhu představuje doplňování; tlačení po přímce směrem k dlaní je pročišťování.

POČET OPAKOVÁNÍ: 100-500krát.

CHOROBY: chřipka, horečky, kašel, dusnost, astma, pocení z prázdnoty, vyhřeznutí konečníku.

POUŽITÍ: 1. Doplňováním *dráhy plic* se doplňuje čchi plic. Používá se při prázdnotě plic, kašli a astmatu, při pocení z prázdnoty a při třesavce.

2. Pročišťováním *dráhy plic* se odstraňuje horkost z plic, vytlačuje se vítr a otevírá povrch; podporuje se tvorba hlenu a tišení kašle. Používá se při nachlazení s horečkou, kašlem, při astmatu, chrapotu a dalších onemocněních plic z plnosti a horkosti.

#### 5. *Sen-t'ing* (*Shenjing. Dráha ledvin.*)

UMÍSTĚNÍ: břicho malíčku.

ZPŮSOB MASÁŽE: tláčit rovně ke špičce prstu je doplňování dráhy ledvin; tlačení opačným směrem se nazývá čištění dráhy ledvin.

POČET OPAKOVÁNÍ: 100-500krát.

CHOROBY: nedostatek vrozené čchi, tělesná slabost při dlouhodobém onemocnění, průjmy z prázdnoty ledvin, pomočování, dýchavičnost, zánět močového měchýře, bolestivé močení.

POUŽITÍ: 1. Doplňováním *dráhy ledvin* podporuje činnost ledvin i mozku, zatepluje spodní energetické centrum (B 10). Používá se při nedostatku vrozené čchi, průjmech z prázdnoty ledvin, přilísném močení, pomočování a při záduše spojené s pocením.

2. Pročišťováním *dráhy ledvin* se odstraňuje horkost ze spodního zářiče (nejnižší ze tří zářičů - spodní část břicha). Používá se při zánětu močového měchýře, zčerve-



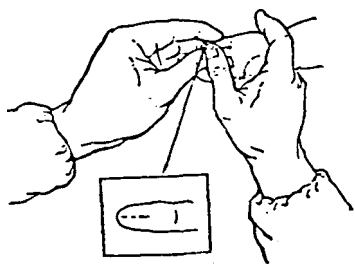
nání moče apod. V praxi se v bodu *dráha ledvin* často uplatňuje metoda doplňovací. V případě potřeby pročištění se místo ní může provést pročišťování *tenkého střeva* (D 7).

CITACE Z KLASIKŮ: „Vryp na *dráze ledvin* a dvojnásobný vryp na *malé příčné vrásce* (D 11) léčí zácpu, zčervenání moče, nadýmání břicha, záduchu, ztrátu vědomí.“

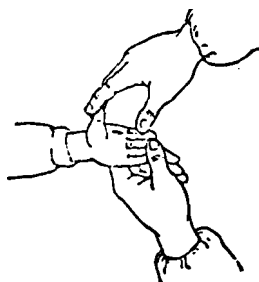
„Tlačení na dráze ledvin se odstraňuje horkost z orgánů; je-li moč červená, je třeba pročišťovat, je-li moče málo, je vhodné doplňovat.“

„Tlačit na bříšku malíčku směrem dovnitř znamená doplňovat ledviny, tlačení ven se upravuje močení a léčí zánět ledvin.“

Body *drah sleziny, jater, srdce, plk a ledvin* se též nazývají *pětice drah* (wu-ťing, wujing). S úspěchem se používají při horečkách z nachlazení u malých dětí do 6 měsíců věku. Konkrétní metoda je následující: léčitel si položí palec na hřbet ručky dítěte a zbylými čtyřmi prsty tlačí na *pěti dráhách* (tj. bříškách prstů) dítěte směrem ke špičkám prstů.



D5. Čištění dráhy ledvin



D6. Doplnění tlustého střeva

## 6. *Ta-čchang* (*Dachang. Tlusté střevo.*)

UMÍSTĚNÍ: vnější hrana ukazováku, přímá linie od špičky až k *tygň tlamě* (oblouk mezi palcem a ukazovákem).

ZPŮSOB MASÁŽE: tlačení od špičky k *tygři tlamě* je doplňování, tlačení opačným směrem je čištění.

POČET OPAKOVÁNÍ: 100-300krát.

CHOROBY: průjmy, vyhřeznutí konečníku, střevní úplavice, zácpa.

POUŽITÍ: 1. Doplnování *tlustého střeva* zabraňuje vyhřeznutí konečníku, zatepluje a zastavuje průjmy. Používá se při průjmech z prázdnoty a chladu, vyhřeznutí konečníku apod. 2. Pročišťováním *tlustého střeva* se čistí tračník, odstraňuje se z něj horkost i sraženiny (usazeniny). Používá se při horečkách z vlhkosti, zahušťování a srážení potravy ve střevech, bolestech břicha spojených s horkostí po celém těle, při zácpě aj.

CITACE Z KLASIKŮ: „Vryp na *tlustém střevu* a následné tlačení až k *tygři tlamě* zastavuje vodnatý průjem; používá se i při nadýmání. Při červené střevní úplavici je třeba doplnit *ledviny* (D 5), při bílé střevní úplavici více tláčit na *san-kua-nu* (D 33).”

„Tlačení prstem namočeným v horké vodě po hraně ukazováku od jeho špičky až do *tygň tlamy* (oblouk mezi palcem a ukazovákem) harmonizuje čchi a podporuje tvorbu krve.”

## 7. *Siao-čchang* (*Xiaochang. Tenké střevo.*)

UMÍSTĚNÍ: vnější hrana malíčku, přímá linie od špičky až po dlaň.

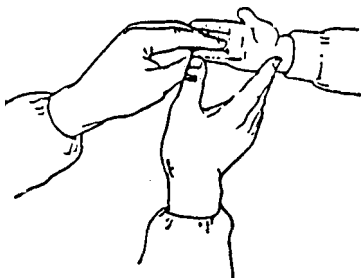
ZPŮSOB MASÁŽE: tlačení od špičky ke dlani je doplňování, tlačení opačným směrem (ke špičce) je pročišťování.

POČET OPAKOVÁNÍ: 100-300krát.

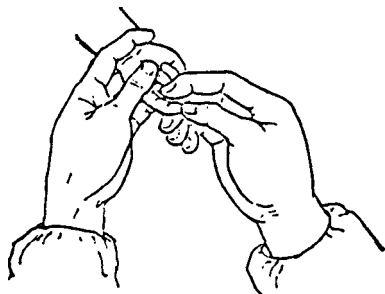
CHOROBY: zčervenání moče, vodnatý průjem, pomočování, zasta-

vení tvorby a vylučování moče (anuréza).

**POUŽITÍ:** pročišťováním *tenkého střeva* se odstraňuje vlhká horkost ze spodního zářiče; používá se zejména při zčervenání moče, anurii a vodnatých průjmech. Pokud se horkost z dráhy srdce přemístí do tenkého střeva, lze ji odstranit použitím této metody v kombinaci s pročišťováním *vody nebeské řeky* (D 34). V případě častého močení nebo pomočování v důsledku prázdnoty a chladu ve spodním zářiči je vhodné doplňovat *tenké střevo*.



D7. Doplňování tenkého střeva



D8. Hnětení šen-tingu

### 8. *Sen-ting* (*Shending*. *Vrchol ledvin.*)

**UMÍSTĚNÍ:** špička malíčku.

**ZPŮSOB MASÁŽE:** stlačovat a hníst špičkou prostředníku nebo palce.

**POČET OPAKOVÁNÍ:** 100-500krát.

**Choroby:** samovolné pocení, silné pocení, opožděné srůstání fontanely.

**POUŽITÍ:** hnětením tohoto bodu se posiluje vrozená čchi, upevňuje se povrch a zastavuje pocení. Má jistý léčebný efekt při spontánním a při silném pocení.

## 9. Šen-wen (Shenwen. Vráška ledvin.)

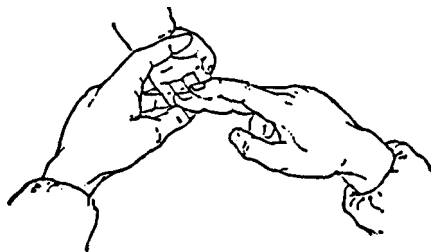
UMÍSTĚNÍ: kožní vráska na posledním kloubu malíčku z dlaňové strany ruky.

ZPŮSOB MASÁŽE: stlačovat a hníst špičkou prostředníku nebo palce.

POČET OPAKOVÁNÍ: 100-500krát.

CHOROBY: zrudnutí očí, afty.

POUŽITÍ: hnětení tohoto bodu odstraňuje vniklý vítr, vyjasňuje zrak a rozpouští usazeniny. Používá se zejména v případě zanícených a opuchlých očí, vysokých horeček způsobených neprůchodností v důsledku sraženin a při stoupání chladu do rukou a nohou.



D . Hněteníšen-wenu

## 10. S'-cheng-wen (Sihengwen. Čtyři příčné vrásky.)

UMÍSTĚNÍ: kožní vrásky na prostředních kloubech ukazováku, prostředníku, prsteníku a malíku z dlaňové strany ruky.

ZPŮSOB MASÁŽE: vryp a hnětení; tlačit po vráskách od ukazováku směrem k malíčku.

POČET OPAKOVÁNÍ: vryp v každém bodě 5krát; tlačit 100-300krát.

CHOROBY: podvýživa, nadýmání a bolesti břicha, poruchy trávení, křečovitě záchvaty, astma, disharmonie čchi a krve.

**POUŽITÍ:** vrypy v těchto bodech pomáhají srážet horečku a odstraňovat sraženiny; tlačení harmonizuje čchi a krev a odstraňuje nadýmání. Používá se při **podvýživě**, poruchách trávení apod.; tehdy se často kombinuje s doplňováním *dráhy sleziny* (D 1) a hnětením *čung-wanu* (B 6). Při podvýživě je též možno akupunkturní jehlou nebo trojhranovou jehlou mírně napíchnout tyto body a vytlačit z nich kapku krve.

**CITACE Z KLASIKŮ:** „Tlačení na čtyřech příčných vráskách, tedy tlačení palcem sem a tam, harmonizuje čchi v horní a dolní části těla. Též lze použít při dusnosti a bolestech břicha.“

„Vrypy ve čtyřech příčných vráskách odstraňují horkost z vnitřních orgánů, tiší bolesti břicha a pomáhají při křečovitém zešikmení úst a očí.“

### 11. *Siao-cheng-wen* (*Xiaohengwen*. Malé příčné vrásky.)

**UMÍSTĚNÍ:** kožní vrásky na dlaňové straně ukazováku, prostředníku, prsteníku a malíčku v místě spojování prstů s dlaní.

**ZPŮSOB MASÁŽE:** vryp nehtem palce; tlačit boční hranou palce.

**POČET OPAKOVÁNÍ:** vryp 5krát; tlačení 100-300krát.

**CHOROBY:** neklid, afty, popraskané rty, nadýmání.

**POUŽITÍ:** vryp v těchto bodech snižuje horečku, odstraňuje nadýmání, rozhání sraženiny. Používá se zejména při sražené horkosti v žaludku a slezině, při popraskaných rtech a při nadýmání. Jistý efekt vykazuje při suchých šelestech na plicích.

**CITACE Z KLASIKŮ:** „Tyto body jsou nejučinnější při léčbě popraskaných rtů a nadýmání. **Jde-li** o nadýmání z prázdnoty sleziny, léčebný efekt se zvyšuje kombinováním s doplňováním *dráhy sleziny* (D 1).“

12. Čang *siao-cheng-wen* (Zhang xiaohengwen.  
Malá příčná vráska dlaňová.)

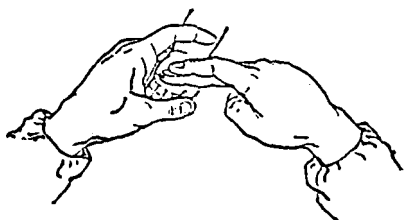
UMÍSTĚNÍ: příčná vráska v dlani pod malíkovým kloubem.

Způsob masáže: stlačovat a hníst špičkou palce nebo prostředníku.

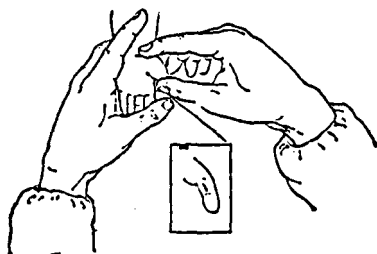
POČET OPAKOVÁNÍ: 100-500krát.

CHOROBY: kašel způsobený nahromaděním hlenu z horkosti, afly v ústech a na jazyku, záchvaty kašle.

POUŽITÍ: hnětení tohoto bodu odstraňuje horkost a sraženiny, rozpouští hleny, uvolňuje dušnost a tiší kašel. Používá se zvláště při **astmatickém** kašli, aftech v ústech a najazyku, dlouhotrvajícím kašli a při zápalu plic. Jistý účinek má i při suchém šelestu na plicích. Lze použít i při bolestech v oblasti jater.



D12. Hnětení dlaňové **malé** příčné vrásky



D13. Čištění dráhy žaludku

13. *Wej-ting* (*Weijing*. Dráha žaludku.)

UMÍSTĚNÍ: vnitřní strana toho článku palce, který je blíže k dlani.

ZPŮSOB MASÁŽE: tlačení dokola je doplňování *dráhy žaludku*; tlačenním směrem do dlaně je *dráha žaludku* pročišťována.

POČET OPAKOVÁNÍ: 100-500krát.

CHOROBY: dávení, neutišitelná žízeň, nechutenství, dávení krve, krvácení z nosu.

**POUŽITÍ:** 1. Pročišťování *dráhy žaludku* odstraňuje vlhkou horkost ve středním zářiči (oblast solárního plexu), obrací správným směrem tok žaludeční čchi, vypouští oheň ze žaludku, odstraňuje neklid a žízeň. Dá se použít i při krvácení z nosu způsobeném stoupáním (vzhůru) žaludečního ohně. V praxi se často kombinuje s pročišťováním *dráhy sleziny* (D 1), tlačení v *nebeském pilíři* (A 12), tlačení od příčné vrásky k *prkenné bráně* (D 14). Odstraňuje vlhkou horkost ze žaludku a sleziny a zastavuje dávení způsobené obráceným prouděním žaludeční čchi. V případě plnosti a horkosti žaludku a střev, jež se projevují nadýmáním, horečkou, žizní a zácpou, se kombinuje s pročišťováním *tlustého střeva* (D 6), tlačení *liou-fu* (D 35), hnětením *nebeského čepu* (B 9) a tlačení *sedmičláňkové kosti* (C 9).

2. Doplnění *dráhy žaludku* posiluje funkci sleziny a žaludku; v praxi se často spojuje s doplňováním *dráhy sleziny* (D 1), hnětením *čung-wanu* (B 6), třením *břicha* (B 7), stisknutím a hnětením *cu-san-li* (E 4).

#### **14. Pan-men** (*Banmen. Prkenná brána.*)

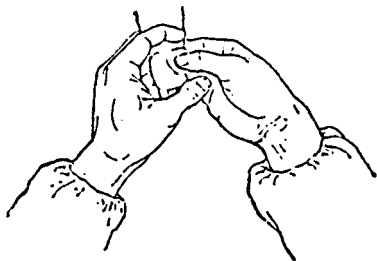
**UMÍSTĚNÍ:** palcová část dlaně, oblast kolem bodu *jü-ti* (Yuji - bod č. 10 podle klasického akupunktturního dělení na *dráze plic*).

**ZPŮSOB MASÁŽE:** hníst špičkou prstu; tláčit od palce k vodorovné vrásce na zápěstí nebo opačným směrem.

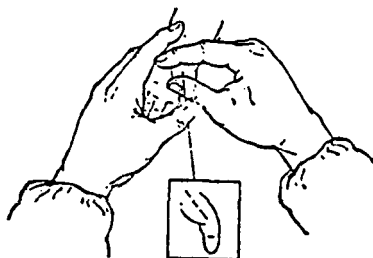
**POČET OPAKOVÁNÍ:** 100-300krát.

**CHOROBY:** dyspepsie (porucha trávení), nadýmání břicha, jiné poruchy trávení, zvracení, průjmy, **dušnost**.

**POUŽITÍ:** 1. Hnětení posiluje slezinu a upravuje činnost žaludku, napomáhá zažívání. Používá se zvláště při poruchách trávení u kojenců, při nadýmání, průjmech a zvracení.  
2. Tlačení směrem k zápěstí zastavuje průjem, obráceným směrem - k palci - zastavuje zvracení.



D14. Hnětení prkenné brány



D14. Tlačení prkenné brány

### 15. *Nej-lao-kung* (*Neilaogong*. *Vnitřní lao-kung*.)

**UMÍSTĚNÍ:** uprostřed dlaně v místě dotyku špičky prostředníku při ohnutí prstů do dlaně.

**ZPŮSOB MASÁŽE:** hníst špičkou prostředníku; postupně provádět vrypy od základny malíčku přes *malou příčnou vrásku* (D 11) a *malé nebeské srdce* (D 17) až ke *vnitřnímu lao-kungu* - to nazýváme přepravováním *vnitřního lao-kungu*.

**POČET OPAKOVÁNÍ:** hníst 100-300krát; přepravovat 10 krát.

**CHOROBY:** horečky, neustálá žízeň, afly, vnitřní horkost, rozrušení dásní.

**POUŽITÍ:** 1. Hnětení *vnitřního lao-kungu* pročišťuje horkost a odstraňuje podráždění. Používá se při horkosti v dráze srdce a jí způsobenými afly, horečkami a silnou žízní.

2. Přepravování *vnitřního lao-kungu* pročišťuje prázdnou horkost a je zvláště vhodné při prázdné horkosti v dráze srdce a ledvin.

**CITACE Z KLASIKŮ:** „Hnětení *lao-kungu* rozdmýchává oheň v srdci, užívá se k vyvolání pocení.“

„Jednou rukou prováděné vrypy do *lao-kungu* a druhou rukou dělané vrypy do *dráhy srdce* (D 3) léčí křečovitě záchvaty.“



UMÍSTĚNÍ: kruh na dlani, jehož středem je střed dlaně, poloměr kružnice se rovná 2/3 vzdálenosti od středu dlaně k základně prstů.

ZPŮSOB MASÁŽE: přepravovat, tím v tomto případě rozumíme provádění vrypů po kruhové dráze ve směru pohybu hodinových ručiček.

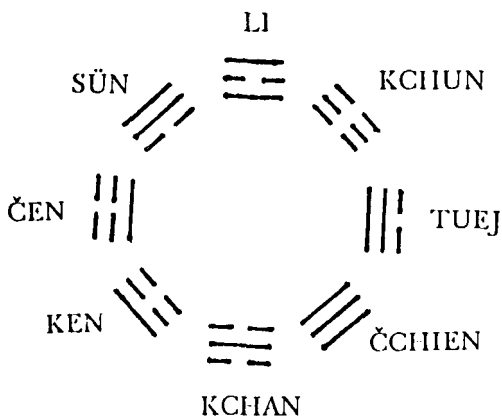
POČET OPAKOVÁNÍ: 100-300krát.

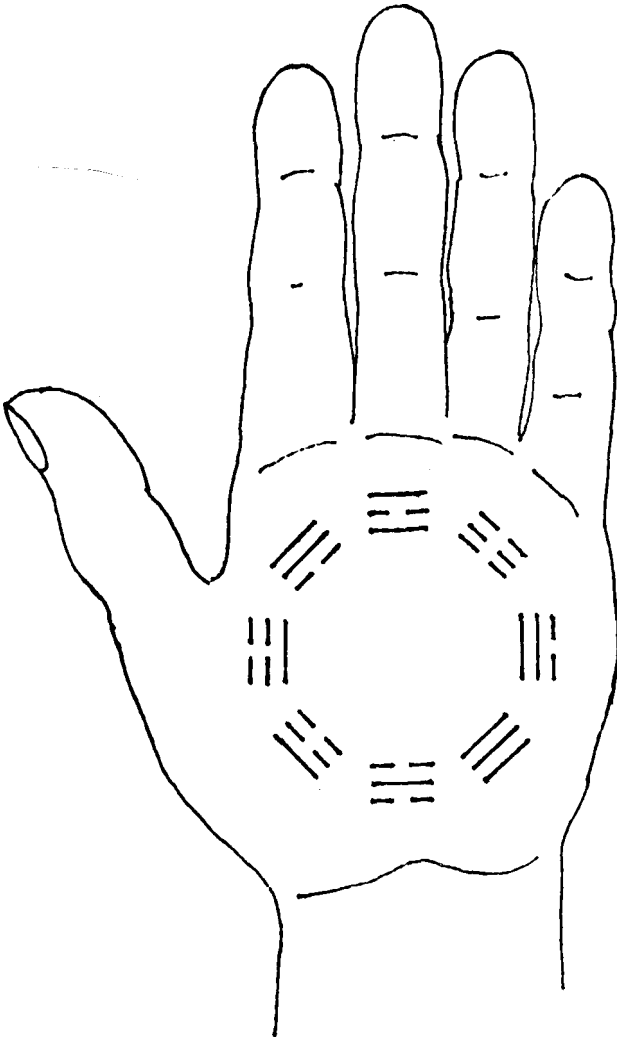
CHOROBY: kašel a **dušnost** ze zahlenění, pocit tlaku v hrudi, nadýmání a zvracení.

POUŽITÍ: přepravování vnitřních pa-kua uvolňuje hrudní oblast, rozpouští hleny a napomáhá zažívacímu procesu. Je proto vhodné zejména při kašli a **dušnosti** způsobenými zahleněním, také při trávicích obtížích z mateřského mléka, při pocitech tlaku v hrudi, nadýmání břicha a při zvracení. Obvykle se v těchto případech kombinuje s **tlačení dráhy sleziny** (D 1), **dráhy plic** (D 4), **hnětením prkenné brány** (D 14) a **hnětením čung-wanu** (B 6).

Poznámka překl.:

Pa-kua znamená osm trigramů, tj. osm symbolů složených z nepřerušovaných jangových čar (—) a přerušovaných jinových čárek (---), jejichž pomocí staří Číňané vyjadřovali všechny děje v přírodě. Trigramy jsou uspořádány do kruhu následujícím způsobem:





D 16. Zobrazení vnitřních pa-kua

Toto uspořádání odpovídá i jejich umístění na dlani. Vedle přepravní metody aplikované po celém obvodu kruhu se používají i masáže samostatných úseků:

1. Provádění vrypů (7krát) od trigramu kchan přes ken po čen, nebo od trigramu sún přes li a kchun po tuej tiší a uklidňuje ducha.
2. Provádění vrypů (7krát) od kchun přes tuej po čchien tiší kašel.
3. Provádění vrypů (7krát) od trigramu kchun přes tuej, čchien až po kchan pročišťuje horkost.
4. Provádění vrypů (7krát) od kchan přes ken až po sún zastavuje průjem.
5. Provádění vrypů (7krát) od trigramu sún přes čen a ken až po kchan zastavuje dávení.
6. Provádění vrypů (7krát) od trigramu ken přes čen, sún až po li vyvolává pocení.
7. Hnětení pouze v bodu „ken“ posiluje slezinu a podporuje trávení.

CITACE Z KLASIKŮ: „Tlačit po kruhové dráze vlevo od kchanu po ken léčí horečky a také zastavuje zvracení. Tlačení doprava od kenu po kchan léčí chlad a též zastavuje průjmy . . . U chlapců i u dívek tlačíme na levé ruce.“

### 17. *Siao-tchien-sin* (*Xiaotianxin. Malé nebeské srdce.*)

UMÍSTĚNÍ: jamka uprostřed základny dlaně.

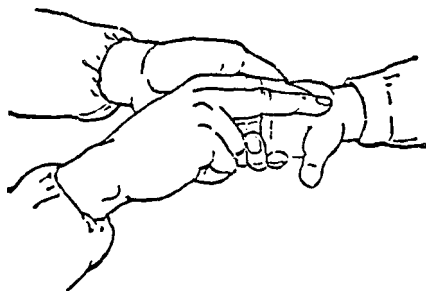
ZPŮSOB MASÁŽE: hníst špičkou prostředníku; vrypy nehtem palce; poklepat špičkou prostředníku nebo kloubem ohnutého prstu.

POČET OPAKOVÁNÍ: hníst 10(-)300krát; vrypy nebo poklepy 5-20krát.

CHOROBY: záchvaty, křeče, neklid, chorobný pláč ze spaní, zrudnutí moči, křečovitě zkřivení očí, bolestivě zanícené oči, plané neštovice.

**POUŽITÍ:** 1. Hnětení *malého nebeského srdce* pročišťuje horkost, upravuje močení, projasňuje zrak a celkově zklidňuje, proto se používá zejména při zanícení očí, aftech v ústech a na jazyku, a při neklidu, způsobených horkostí v dráze srdce; dále při zrudnutí moči, k němuž dochází po přesunutí horkosti z dráhy srdce do dráhy tenkého střeva. Mimoto je účinné i při ztvrdnutí kůže novorozenců (sklerodermie), při žloutence, pomočování, vodnatých otocích (edémech), kožních vyrážkách a neprasklých planých neštovicích.

2. Vrypy a poklepy na *malé nebeské srdce* vedou k nervovému uklidnění. Používají se proto při křečovitých záchvatech, při pláči ze spánku a bázlivosti a neklidu. Při obracení očí vsloup a křečovitém zešikmení očí se spojuje s vrypy v *lao-lungu* (D 22), *žen-čungu* (A 5) a s čištěním *dráhy jater* (D2). Při obracení očí vsloup se provádějí vrypy a poklepy směrem dolů, při šilhání směrem doleva se poklepává a rýpe směrem doprava, při šilhání vpravo pak směrem doleva.



D 17. Hnětení malého nebeského srdce

18. *Jūn šuej žu tchu, jūn tchu žu šuej*

(*Yun shui ru tu, yun tu ru shui.*)

*Přeprava vody do země, přeprava země do vody.)*

UMÍSTĚNÍ: křivka vedoucí po okraji dlaně od základny palce po základnu malíčku.

ZPŮSOB MASÁŽE: tlačit od základny palce přes *malé nebeské srdce* (D 17) k základně malíčku, to je přepravování země do vody; tlačení opačným směrem se nazývá přepravování vody do země.

POČET OPAKOVÁNÍ: 100-300krát.

CHOROBY: zrudnutí moči, nadýmání břicha, střevní úplavice, zvracení s průjmy, zácpa, nechutenství.

POUŽITÍ: 1. *Přepravou země do vody* se pročišťuje vlhká horkost ve slezině a žaludku, upravuje se močení a zastavuje průjem. Používá se většinou při náhlých onemocněních, také při nemocech z plnosti, např. nadýmání, zrudnutí moči, průjmech a střevní úplavici způsobených vnitřní vlhkou horkostí.

2. *Přeprava vody do země* posiluje slezinu, zvlhčuje trávicí trakt a usnadňuje stolici. Používá se obvykle při špatném trávení, střevní úplavici, podvýživě a zácpě způsobené slabostí žaludku a sleziny.

Poznámka překl.: „Zem“ v tomto textu představuje slezinu a „voda“ ledviny. Přepravování potom označuje vzájemné ovlivňování těchto dvou orgánů. Nabříšku palce se nalézá bod *dráha sleziny* a na bříšku malíčku bod *dráha ledvin*. Proto se mluví o přepravování země do vody a naopak.

19. *Cung-t'in (Zongjin. Hlavní šlacha.)*

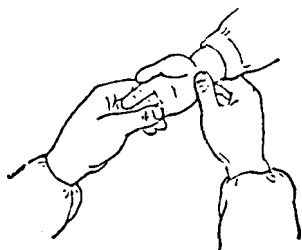
UMÍSTĚNÍ: uprostřed příčné vrásky pod dlaní na vnitřní straně zápěstí.

ZPŮSOB MASÁŽE: stlačovat a hníst; vrypy nehtem palce.

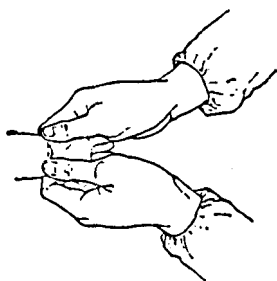
POČET OPAKOVÁNÍ: hníst 100-300krát; vrypý 3-5krát.

CHOROBY: záchvaty křeče, chorobný pláč ze spaní, aftý v ústech a na jazyku, návaly horečky, bolesti zubů.

POUŽITÍ: hnětením *hlaxmí šlachy* se pročišťuje horkost ve dráze srdce, rozhánějí se sraženiny a harmonizuje se čchi v celém těle. V praxi se často kombinuje s pročišťováním *vody nebeské řeky* (D 34) a *dráhy srdce* (D 3). Používá se při onemocněních z plnosti, jež se projevují aftý, návaly horečky, nočním pláčem apod. Hnětení by mělo být rychlé, ale mírné; při křečovitých záchvatech se více používá vrypů.



D 19. Vryp v hlavní šlaše



D 20. Roztláčování velké příčné vrásky

## 20. *Ta-cheng-wen* (*Dahengwen*. Velká příčná vráska.)

UMÍSTĚNÍ: vráska na vnitřní straně zápěstí pod dlaní. Její začátek na palcové straně se nazývá *jang-čch'* (*yangchi*) – *jangové jezírko*, a nakonec na malíkové straně je *jin-čch'* (*ynchi*) – *jinové jezírko*.

ZPŮSOB MASÁŽE: roztláčování palci ze středu na obě strany se nazývá oddělování *jin* a *jangu*; tlačení od okrajů ke středu se označuje spojování *jin* a *jangu*.

POČET OPAKOVÁNÍ: 30–50krát.

CHOROBY: střídání návalů horečky a zimnice, průjmy, střevní úplavice, zvracení, poruchy trávení, neklid, silné zahle-  
nění.

POUŽITÍ: 1. Oddělování jin a jangu harmonizuje čchi a krev a pod-  
poruje trávení. Používá se při střídání návalů horečky  
a zimnice, při neklidu způsobeném disharmonií jin a jan-  
gu, čchi a krve. Také se aplikuje při špatném trávení  
mateřského mléka, nadýmání, průjmech, zvracení a má  
jistý efekt i při léčbě střevní úplavice. Jde-li o nemoc  
z plnosti a horkosti, je třeba silněji tlačit na straně *jinového*  
*jezírka*; jde-li o chorobu z prázdnoty a chladu, silněji se  
tlačí na straně *jangového jezírka*.

2. Spojování jin a jangu rozpouští hlenové sraženiny  
a proto se obvykle používá při kašli způsobeném sráž-  
ením hlenů a při *dušnosti*; tento účinek se zesiluje kombi-  
nací s hnětením *ledvinové vrásky* (D 9) a s pročišťováním  
*vody nebeské řeky* (D 34).

## 21. *S'-süan* (*Shixnan. Deset vypouštěčů.*)

UMÍSTĚNÍ: hranice mezi bílým a červeným masem pod nehty na  
špičkách prstů rukou.

ZPŮSOB MASÁŽE: vrypy.

POČET OPAKOVÁNÍ: na každém prstě 5 vrypů, nebo povádět vrypy  
až do procitnutí.

CHOROBY: křečovitě záchvaty, vysoká horečka, závrať.

POUŽITÍ: vrypy na těchto bodech se používají zejména jakorychlá  
pomoc při akutních případech. Pročišťují horkost, přivá-  
dí k vědomí, oživují činnost smyslových otvorů (oči, uši,  
nos). Kombinují se většinou s vrypy v *lao-lungu* (D 22),  
*žen-čungu* (A 5) a *malém nebeském srdci* (D 17).

## 22. *Lao-lung* (*Laolong. Starý drak.*)

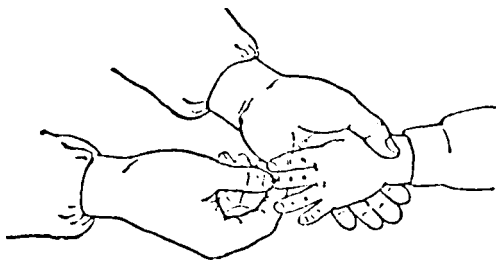
UMÍSTĚNÍ: asi 2 mm uprostřed pod základnou nehtu prostředníku.

ZPŮSOB MASÁŽE: vrypy.

CHOROBY: silný záchvat strachu.

POUŽITÍ: vrypů v tomto bodě se používá jako rychlá pomoc při náhlém silném záchvatu strachu nebo při vysoké horečce spojené s křečemi. Tento zásah probírá k vědomí. Pokud dítě vydá bolestný sten, stav je nadějný. Jestliže žádný zvuk nevydá, stav je velmi vážný.

CITACE Z KLASIKŮ: „Při silném záchvatu dítěte nejprve zasáhneme na bodu *wej-ling* (D 28); pokud se neprobere, použijeme vrypů na *lao-lungu*; jestliže ani přitom nepocítí bolest, je záchrana už dosti těžká.“



D22. Vryp v lao-lungu

## 23. *Tuan-čeng* (*Duanzheng. Přímý počátek.*)

UMÍSTĚNÍ: na obou stranách hranice mezi bílým a červeným masem u kořene nehtu prostředníku. Strana směrem k palci je *levý*, směrem k malíčku *praxrý tuan-čeng*.

ZPŮSOB MASÁŽE: vrypy nehtem palce nebo hnětení kloubem palce.

POČET OPAKOVÁNÍ: vrypy 5krát; hnětení 50krát.

CHOROBY: krvácení z nosu, křečovitý záchvat, zvracení, průjem, střevní úplavice.



**POUŽITÍ:** 1. Hnětení *pravého tuan-čengu* zastavuje zvracení způsobené vystupováním žaludeční čchi; hnětení *levého tuan-čengu* zapříčiňuje stoupání čchi vzhůru, proto se používá při průjmech, střevní úplavici apod.  
2. Vrypy v *tuan-čengu* se aplikují hlavně při křečovitém záchvatu a kombinují se s vrypy v *lao-lungu* (D 22) a pročišťováním *dráhy jater* (D 2). Tento bod je účinný i při zastavování krvácení z nosu následující metodou: prostřední prst se omotá tenkým provázkem (nesmíbýt příliš utažený) od základny až po špičku a dítě se dá ležet.

#### 24. *Wu-č'-t'ie* (*Wuzhijie. Kotníky pěti prstů.*)

**UMÍSTĚNÍ:** hřbetní strana prostředních kloubů na prstech rukou.  
**ZPŮSOB MASÁŽE:** vrypy nehtem palce; hnětení palcem a ukazovákem.

**POČET OPAKOVÁNÍ:** vrypy 3-5krát; hnětení 30-50krát.

**CHOROBY:** křečovitý záchvat, slintání, neklid, kašel.

**POUŽITÍ:** vrypy na tomto bodě uklidňují nervy, odstraňují zahlenění a projasňují smysly. Často se kombinují s čištěním *dráhy jater* (D 2) a vrypy v *lao-lungu* (D 22); hnětení se používá zejména při *dušnosti*, zahlenění a kašli. Kombinuje se s přepravováním *vnitřních pa-kua* (D 16), tlačení a hnětením *tchan-čungu* (B 2).

**CITACE Z KLASIKŮ:** „Při nekoordinovaném škubání končetin je hlavní metodou vryp na *wu-č'-t'ie* a pročišťování *dráhy srdce* (D 3).

#### 25. *Er-šan-men* (*Ershanmen. Dvojkndlá brána.*)

**UMÍSTĚNÍ:** jamky na hřbetě ruky na obě strany *od* kloubu prostředníku.

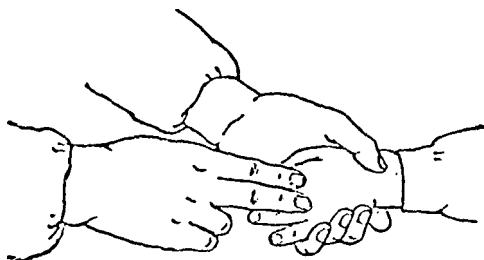
**ZPŮSOB MASÁŽE:** vrypy nehtem palce; hnětení boční stranou palce.

POČET OPAKOVÁNÍ: vryp 5krát; hnětení 100-500krát.

CHOROBY: záchvaty a křeče, vysoká horečka bez pocení.

POUŽITÍ: vrypy a hnětení na tomto bodě vyvolávají pocení, snižují horečku a utišují kašel. Hnětení má být rychlé, ale ne silné; používá se především při nachlazení. Kombinuje se s hnětením *šen-tingu* (D 8), doplňováním *dráhy sleziny* (D 1) a *dráhy ledvin* (D 5). Je vhodné u dětí se slabší tělesnou konstitucí.

CITACE Z KLASIKŮ: „Dvojkřídla brána má výrazný potopudný účinek. Po 1-2 minutách masáže se objevuje pot, po 3-4 minutách dochází k silnému pocení. Proto je u dětí se slabší konstitucí třeba napřed upevnit povrch (asi 2 minuty doplňovat *slezinu* (D 1), *ledviny* (D 5) a hníst *šen-ting* (D 8)) a až potom použít potopudnou metodu.



D25 Hnětení dvojkřídle brány

## 26. Šang-ma (*Shangma. Vylézt na koně.*)

UMÍSTĚNÍ: jamka uprostřed a za klouby malíčku a prsteníku na hřbetě ruky.

ZPŮSOB MASÁŽE: hnětení špičkou palce, nebo vrypy nehtem palce.

POČET OPAKOVÁNÍ: vrypy 3-5krát; hnětení 100-500krát.

CHOROBY: kašel z prázdnoty a horkosti, zrudnutí moči, bolesti břicha, bolesti zubů, skřípání zuby ve spánku.

**POUŽITÍ:** častěji je používáno hnětení, které rozhojňuje jin, doplňuje ledviny, zprůchodňuje dráhy a usnadňuje močení. Proto se aplikuje především při prázdnotějin a nadbytku jangu, při návalech horečky, bolestech zubů a zrudnutí moči. U dětí se slabší konstitucí a dlouhodobým suchým šelestem na plicích se hnětení *šang-ma* kombinuje s hnětením dlaňové *malé příčné vrásky* (D 12).

**CITACE Z KLASIKŮ:** „Tento bod má zřejmý účinek při zaraženém močení a dlouhodobých suchých šelestech na plicích.“

## 27. **Waj-lao-kung** (*Wailaogong. Vnější lao-kung.*)

**UMÍSTĚNÍ:** na hřbetě ruky, naproti *vnitřnímu lao-kungu* (D 15 - vnitřní lao-kung je umístěn uprostřed dlaně v místě dotyku špičky prostředníku při ohnutí do dlaně).

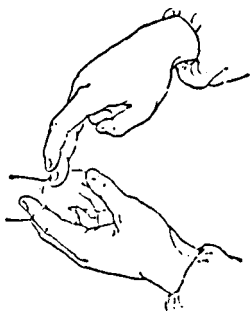
**ZPŮSOB MASÁŽE:** hnětení; vrypy.

**POČET OPAKOVÁNÍ:** vrypy 5krát; hnětení 100-300krát.

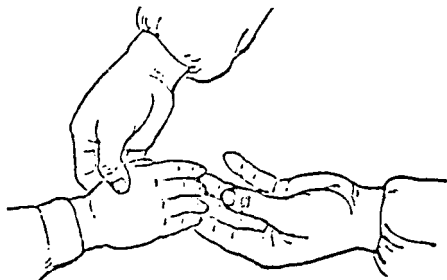
**CHOROBY:** nachlazení, bolesti břicha a nadýmání, kručení v břiše a průjmy, střevní úplavice, vyhřeznutí konečníku, pomočování, kýla.

**POUŽITÍ:** tento bod má teplou povahu, posiluje a zvedá jang, rozhání chlad a otevírá povrch a též má potopudný efekt. Používá se především při všech chorobách z chladu, ať už jde o nachlazení, rýmu, chlad ve vnitřních orgánech, špatné trávení, kručení v břiše a střevní úplavice chladné povahy. V praxi se často kombinuje s doplňováním *dráhy slexiny* (D 1), *dráhy ledvin* (D 5), tlačení *san-kuanu* (D 33) a hnětením *tan-tchienu* (B 10) při vyhřeznutí konečníku a pomočování.

**CITACE Z KLASIKŮ:** „Vrypy na vnějším lao-kungu harmonizují zastavenou studenou čchi v orgánech a léčí návaly horkosti v různých částech těla, poruchy trávení a nadýmání.“



D 27. Hnětení vnějšího tao-kungu



D 28. Vryp v vej-lingu

### 28. *Wej-ling* (*Weiling. Velebný.*)

UMÍSTĚNÍ: hřbetní strana ruky, mezera mezi kůstkami ukazováku a prostředníku.

ZPŮSOB MASÁŽE: vrypy.

POČET OPAKOVÁNÍ: vrypy provádět 5krát, nebo až do procitnutí.

CHOROBY: křečovitý záchvat.

POUŽITÍ: vrypy v tomto bodě probírají k vědomí, používají se jako rychlá pomoc při silném křečovitém záchvatu strachu a ztrátě vědomí.

### 29. *Ting-ning* (*Jingning. Pňzračný.*)

UMÍSTĚNÍ: hřbetní strana ruky, mezera mezi kůstkami prsteníku a malíčku.

ZPŮSOB MASÁŽE: vrypy.

POČET OPAKOVÁNÍ: 5-10krát.

CHOROBY: astmatické záchvaty, žaludeční nevolnost, podvýživa.

POUŽITÍ: vrypy na tomto bodě stimulují proudění čchi, rozpouštějí sraženiny a hleny. U dětí se slabší tělesnou konstitucí je při použití nutná velká opatrnost, pokud se musí použít, je třeba spojit vrypy s doplňováním dráhy sleziny (D 1), tlačení *san-kuam* (D 33) a řasením na páteři (C 8), aby

se zabránilo poškození vrozené čchi. Při probírání k vědomí se kombinuje s vrypy na *wej-lingu* (D 28).



D 29. Vryp do ťing-ningu

### 30. *Waj-pa-kua* (*Waibagua. Vnější pa-kua.*)

UMÍSTĚNÍ: kruh okolo *vnějšího lao-kungu* (D 27), obdobně jako *vnitřní pa-kua* (D 16), ale na hřbetě ruky.

ZPŮSOB MASÁŽE: vrypy provádět dokola po dráze ve směru pohybu hodinových ručiček.

POČET OPAKOVÁNÍ: 100-300krát.

CHOROBY: dušnost, nadýmání, zácpa.

POUŽITÍ: přepravování na tomto bodě uvolňuje oblast hrudníku, harmonizuje čchi a zprůchodňuje ucpaná místa. V praxi se často kombinuje se třením *břicha* (B 7), tlačení a hnětením *tchan-čungu* (B 2).

### 31. *I-wo-feng* (*Yiwofeng. Větrný útulek.*)

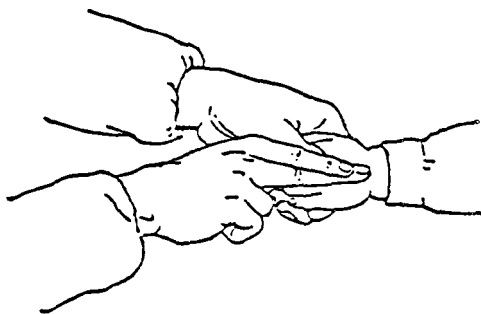
UMÍSTĚNÍ: jamka uprostřed mezi hřbetní částí dlaně a zápěstím.

ZPŮSOB MASÁŽE: hníst špičkou prstu.

POČET OPAKOVÁNÍ: 100-300krát.

CHOROBY: bolesti břicha, kručení v břiše, bolesti kloubů, nachlazení od větru.

**POUŽITÍ:** hnětení tohoto bodu zatepluje nitro a rozhýbává čchi. Používá se často při chorobách z nachlazení a bolestech břicha způsobených špatným trávením; v těchto případech se spojuje se sevřením *koutů břicha* (B 11), tlačení *san-kuanu* (D 33) a hnětením *čung-wanu* (B 6). Tato metoda také vytlačuje chlad a zprůchodňuje povrch, proto se užívá při bolestech způsobených zastydnutím drah nebo při nachlazení.



D 31. Hnětení větrného útulku

### 32. *Po-jang-čch'* (*Boyangchi*. Předloketní jangové jezírko.)

**UMÍSTĚNÍ:** 3 palce nad *větrným útulkem* (D 31).

**ZPŮSOB MASÁŽE:** vrypy nehtem palce nebo hnětení špičkou prstu.

**POČET OPAKOVÁNÍ:** vrypy 3-5krát; hnětení 100-300krát.

**CHOROBY:** zácpa, zrudnutí moči, bolesti hlavy.

**POUŽITÍ:** vrypy a hnětení tohoto bodu tiší bolesti hlavy, ulehčují stolici a upravují močení; hnětení je velmi účinné proti zácpě, ale v případě řídké stolice se nesmí použít. Při bolestech hlavy z nachlazení a při zrudnutí moči se používá společně s dalšími metodami na otevírání povrchu a úpravu močení.

UMÍSTĚNÍ: palcová strana vnitřního předloktí, linie vedoucí od *jangového jezírka* (D 20) až po ohyb lokte.

ZPŮSOB MASÁŽE: palcem, resp. bříšky ukazováku a prostředníku, tlačít od zápěstí směrem k lokti.

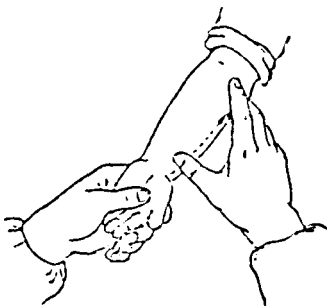
POČET OPAKOVÁNÍ: 100-300krát.

CHOROBY: prázdnota čchi a krve, oslabení po nemoci, studené končetiny z prázdnoty jangu, bolesti břicha, průjmy, všechny choroby z prázdnoty a chladu, vyrážky z vlhka (*sudamina crystallina*).

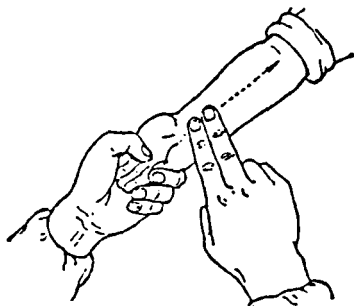
POUŽITÍ: 1. Tlačení na *san-kuan* má zateplovací charakter, upevňuje jang, rozhání chlad, otevírá povrch a vyvolává pocení. Proto se používá při různých onemocněních z prázdnoty čchi a krve a z chladu, jimiž jsou např. chudokrevnost, studené končetiny, odkrvený obličej, špatné trávení, podvýživa, průjmy a zvracení. Většinou se kombinuje s doplňováním *dráhy sleziny* (D 1), *dráhy ledvin* (D 5), hnětením *tan-tchien* (B 10), řasením na *páteři* (C 8) a *třením břicha* (B 7).

2. Při nachlazení, zimomřivosti a hnisavých vyrážkách se kombinuje s pročišťováním *dráhy plic* (D 4), tlačení *can-ču* (A 1) a hnětením a vrypy *dvojkřdlé brány* (D 25).

CITACE Z KLASIKŮ: „U chlapců tlačení levého *san-kuanu* vyvolává pocení a tlačení dolů po *liou-fu* (D 35) zchlazuje; u děvčat tlačení vzhůru po *liou-fu* zchlazuje a tlačení dolů po *san-kuanu* zatepluje.“



D 33. Tlačení san-kuanu



D 34. Čištění říční vody

### 34. *Tchien-che-šuej (Tianheshui. Voda nebeské řeky.)*

**UMÍSTĚNÍ:** přímá linie uprostřed vnitřní strany předloktí od *hlavní šlachy* (D 19) až po ohyb lokte.

**ZPŮSOB MASÁŽE:** tlačit bříšky ukazováku a prostředníku od zápěstí k lokti - to nazýváme pročišťováním *vody nebeské řeky*; když si namočíme prsty ve vodě a postupujeme po stejné dráze od zápěstí k lokti - ale přerušovaně, tj. dopředu-dozadu, dopředu-dozadu, jako když brnkáme na kytarové struny, a zároveň foukáme na masírovaná místa - to nazýváme pobízením koně k přebrodění *nebeské řeky*.

**POČET OPAKOVÁNÍ:** 100-300krát.

**CHOROBY:** horečky z prochladnutí, návaly horečky, vnitřní horkost, neklid, sucho v ústech.

**POUŽITÍ:** 1. Pročišťování *vody nebeské řeky* má ochlazující účinek, pročišťuje horkost, ochlazuje vnitřní oheň, proto se používá při onemocněních z horkosti, jimiž jsou např. neklid, sucho v ústech, afty, noční výkřiky ze spaní; účinné je i při chorobách horké povahy z vnějších příčin, jako jsou bolesti hlavy, horečka z větru, bolesti v krku aj. Tehdy se kombinuje s tlačáním v *can-ču* (A 1), *kchan-kungu* (A 2) a s hnětením *tchaj-jangu* (A 3).

2. Pobízení koně k přebrodění *nebeské řeky* je ještě účinnější metoda k pročišťování horkosti, proto je užívána při



chorobách z plnosti a horkosti, při vysokých horečkách apod.

Poznámka překl.:

Nebeská řeka v čínštině označuje Mléčnou dráhu.

### 35. *Liou-fu* (*Liufu. Šest orgánů fu.*)

UMÍSTĚNÍ: malíková hrana vnitřního předloktí. Přímá linie od *jinového jezírka* (D 20) až po loket.

ZPŮSOB MASÁŽE: palcem nebo bříšky ukazováku a prostředníku tlačit od lokte směrem k zápěstí.

POČET OPAKOVÁNÍ: 100-300krát.

CHOROBY: všechny nemoci z plnosti a horkosti. Vysoké horečky, neklid, křečovitě záchvaty, sucho v krku, afty, zdřevěnělý jazyk, bolesti v krku, zácpa, průšnice.

POUŽITÍ: tlačení na této linii má ochlazující efekt, sráží horečku, ochlazuje krev. Pomáhá při léčbě nemocí, při nichž horkost způsobuje srážení krve - např. horečky, neklid, průšnice aj. Společně s doplňováním *dráhy sleziny* (D 1) zastavuje pocení.

Tlačení *san-kuanu* (D 33) a *liou-fu* (D 35) představuje dvě velmi účinné metody pro zateplování či ochlazování, lze je užívat společně i odděleně. **Je-li** dítě slabší konstituce a zimomřivé, je vhodné tlačení *san-kuanu*; **má-li** vysoké horečky apod., je vhodnější tlačení *liou-fu*. Pokud se obě metody použijí společně, mají příznivý vliv na harmonizaci *jin* ajangu a zabraňují vzniku extrémních stadií onemocnění. Jestliže např. při začínající nemoci převažuje horkost, je vhodný poměr mezi tlačáním *liou-fu* a *san-kuanu* 3:1. **Převažují-li** chladné příznaky, poměr je třeba obrátit na 3:1 ve prospěch *tlačení san-kuanu*.

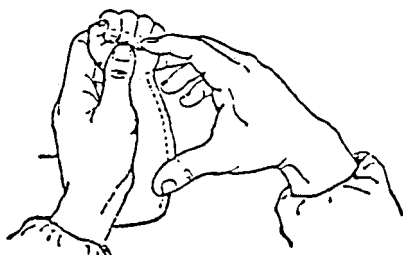
CITACE Z KLASIKŮ: „Před tlačáním *liou-fu* je třeba nejprve provést vryp na *dráze srdce* (D 3) a tlačit na *lao-kung* (D 15).

U chlapců tlačení dolů ochlazuje, u děvčat naopak zchlazujeme tlačáním vzhůru."

„U chlapců tlačení *liou-fu* dolů vyvolává chlad, u děvčat naopak způsobuje zateplení."

Poznámka překl.:

*Liou-fu*, tedy šest orgánů *fu*, v čínské medicíně označuje šest jangových orgánů: žlučník, tenké střevo, žaludek, tlusté střevo, močový měchýř, tři ohně.



D 35. Tlačení liou-fu

### ***Shrnutí použití bodů na horních končetinách:***

1. *Dráhy sleúny, jater, srdce, plic, ledvin, žaludku, tlusté střevo a tenké střevo* se používají především při onemocněních příslušných orgánů; doplňovací metodou se posilují a pročišťovací metodou se z nich odstraňuje nadbytek. Je ovšem nutno dbát na to, že *dráhy jater a srdce* je vhodné pročišťovat, ale není dobré je doplňovat; pokud je přece jen použito doplňovací metody, je nutné vzápětí použít i pročišťování. **Pro dráhy sleziny a ledvin je vhodnější doplňování.**
2. Vrypy a hnětení *dvojkřídlé brány* (D 25), čištění *říčnické vody* (D 34), hnětení *vnějšího lao-kungu* (D 27), vrypy a hnětení *větrného útulku* (D 31) a tlačení *san-kuanu* (D 33) jsou metody pro otevírání povrchu a léčí nemoci způsobené vnějšími faktory. Vrypy a hnětení *dvojkřídlé brány* mají silný potopudný účinek, je vhodné jich použít při chorobách z plnosti a u dětí silnější konstituce.

Čištění *říční vody* se používá zvláště při napadení horkem a větrem; zbylé tři metody mají zateplovací účinek a používají se zvláště při napadení větrem a chladem.

Tlačení *san-kuanu* také doplňuje čchi a krev. Hnětení *vnějšího lao-kungu* rozpouští sraženiny z chladu a podporuje stoupání jangu vzhůru.

Vrypy a hnětení *větrného útulku* (D 31) léčí bolesti břicha.

3. Čištění *vody nebeské řeky* (D 34), pobízení koně k přebrodění *nebeské řeky* (D 34), tlačení *liou-fu* (D 35), hnětení *malého nebeského srdce*. (D 17), hnětení a přepravování *vnitřního lao-kungu* (D 15), hnětení *šang-ma* (D 26) a oddělování *jin* a jangu (D 20) pročišťují horkost, každá metoda ovšem v jiných souvislostech:

Čištění *říční vody* odstraňuje horkost z povrchu (z tzv. obranné čchi, *wej-čchi*, která proudí na povrchu těla mimo dráhy - pozn. překl.).

Tlačení *liou-fu* a pobízení koně odstraňují horkost z krve (z tzv. vyživující čchi, *jing-čchi*, která proudí společně s krví - pozn. překl.).

Přepravování *vnitřního lao-kungu* a hnětení *šang-ma* odstraňují vnitřní horkost z prázdnoty.

Hnětení *vnitřního lao-kungu* a *malého nebeského srdce* odstraňuje horkost ze srdce, přičemž posledně zmíněná metoda upravuje též poruchy močení a lekavost způsobené horkostí ve dráze srdce a při přesunutí horkosti z této dráhy do dráhy tenkého střeva.

Oddělování *jin* a jangu harmonizuje čchi a krev, aplikuje se zvláště při střídání návalů horečky a třesavky a při disharmonii čchi a krve.

4. Tlačení a hnětení *prkenné brány* (D 14), hnětení *tuan-čengu* (D 23), *přepravování vody do země* a *země do vody* (D 18), *přepravování vnějších pa-kua* (D 30) a *vnitřních pa-kua* (D 16) posilují slezinu a odstraňují sraženiny.

Hnětení *prkenné brány* se používá hlavně při nedostatečném trávení.

Tlačení *prkenné brány* směrem k *příčné vrásce* (D 20) a hnětení *levého tuan-čengu* zastavuje průjmy. Tlačení *odpříčné vrásky* k *prkenné bráně* a hnětení *pravého tuan-čengu* zastavuje zvracení.

*Přepřavování vody do země* se používá při dlouhodobých onemocněních a při nemocech z prázdnoty. *Přepřavování země do vody* zase při náhlých onemocněních z plnosti.

Přepřavování *vnějších a vnitřních pa-kua* uvolňuje svírání v hrudi a reguluje čchi, přičemž druhá z těchto metod také tiší kašel.

5. Hnětení *čtyř příčných vrásek* (D 10), tlačení *malé příčné vrásky* (D 11), hnětení *dlaňové malé příčné vrásky* (D 12), vrypy a hnětení *hlavní šlachy* (D 19) pročišťují horkost a otevírají povrch.

Hnětení *čtyř příčných vrásek* harmonizuje čchi a krev, zrychluje trávení a léčí poruchy trávení způsobené srážející se potravou.

Tlačení *malé vrásky* odstraňuje horkost ze sleziny a žaludku, léčí nadýmání, praskání rtů a harmonizuje čchi sleziny.

Hnětení *dlaňové vrásky* pročišťuje horkost v srdci a plicích, odstraňuje afty a sípavý kašel.

Vrypy a hnětení *hlavní šlachy* regulují čchi v celém těle a pročišťují srdce.

## E. BODY NA DOLNÍCH KONČETINÁCH

### 1. *Ťi-men* (*Jimen. Otevřená brána.*)

UMÍSTĚNÍ: vnitřní strana stehen, přímá linie od kolena až po břicho.

ZPŮSOB MASÁŽE: tláčit ukazovákem a prostředníkem od kolena vzhůru.

POČET OPAKOVÁNÍ: 100–300krát.

CHOROBY: zrudnutí moči a problémy s močením, dysurie, vodnatý průjem.

POUŽITÍ: tato linie má harmonizující povahu a je velmi účinným místem pro léčení těžkostí při močení. V případě pomoci se kombinuje s hnětením *tan-tchien* (B 10), stlačováním a hnětením *san-jin-tiao* (E 6); při zrudnutí moči a bolestivém močení (dysurie) se kombinuje s čištěním *tenkého střeva* (D 7).

## 2. *Paj-čchung* (*Baichong*. Sterý hmyz.)

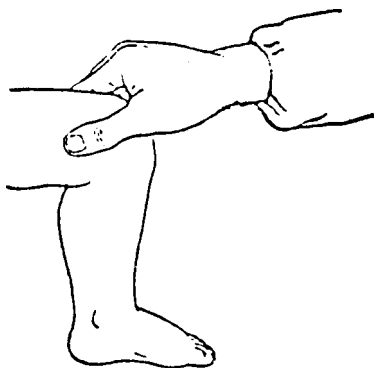
UMÍSTĚNÍ: nad kolenem na vnitřní straně, místo, kde je vystouplý sval.

ZPŮSOB MASÁŽE: stisknout nebo sevřít.

POČET OPAKOVÁNÍ: 5krát.

CHOROBY: křeče končetin, nehybnost a ochablost dolních končetin.

POUŽITÍ: stisknutí nebo sevření tohoto bodu zprůchodňuje dráhy a uvolňuje spasmus (křeč). Často se kombinuje se sevřením *wej-čungu* (E 10), stlačováním a hnětením *cu-san-li* (E 4). Při křečovitých záchvatech lze tuto metodu aplikovat s větší silou.



E 2. Sevření paj-čchungu

## 3. *Si-jen* (*Xiyan*. Oči kolena.)

UMÍSTĚNÍ: jamky na obou stranách pod kolenní česčkou.

ZPŮSOB MASÁŽE: stisknout.

POČET OPAKOVÁNÍ: 5krát.

CHOROBY: ochablost dolních končetin, křečovitě záchvaty.

CITACE Z KLASIKŮ: „Když se na tváři dítěte objeví výraz děsu, je třeba rychle provést vryp na tomto místě.“

„Způsob provádění vrypů na *očích kolena*: tyto body na obou stranách kolen ní česky se též nazývají *oči ducha* (*kuej-jen, guïyan*). Když se na tváři dítěte objeví výraz děsu, je třeba okamžitě na nich provést vryp a přestat, až když se tělíčko dítěte napne směrem dozadu.“

#### 4. **Cu-san-li** (*Zusanli. Třetí nožní míle.*)

UMÍSTĚNÍ: 3 palce pod kolenem, ve svalovém úponu pod kloubem holenní kosti. Na sobě bod najdeme tak, že si položíme dlaň na koleno a bod leží na místě, kam sahá špička prostředníku na vnější straně holenní kosti.

ZPŮSOB MASÁŽE: stlačovat a hníst špičkou palce.

POČET OPAKOVÁNÍ: 50-100krát.

CHOROBY: bolesti břicha, nadýmání, průjmy a zvracení, ochablost dolních končetin.

POUŽITÍ: tento bod posiluje slezinu a žaludek, reguluje vnitřní čchi a zprůchodňuje dráhy. Používá se především při poruchách v trávicím traktu; při zvracení se často kombinuje s tlačáním *nebeského piliře* (A 12) a oddělováním *jin ajan-gu velké příčné vrásky* (D 20); při průjmech ze slabosti sleziny se kombinuje s tlačáním *sedmičlánekové kosti* (C 9) a doplňováním *tlustého střeva* (D 6). Mimo to se, společně s řasením *napáteři* (C 8) a třením *břicha* (B 7), používá jako celková preventivní a ozdravující metoda u dětí.

#### 5. **Cchien-čcheng-šan** (*Qianchengshan. Přední čcheng-šan.*)

UMÍSTĚNÍ: vedle holenní kosti, ve svalu asi uprostřed holeně naproti *zadnímu čcheng-šanu* (E 11).

ZPŮSOB MASÁŽE: vrypy nebo hnětení.

CHOROBY: křeče dolních končetin při šoku.

**POUŽITÍ:** vrypy se používají zejména při křečích. Často v kombinaci se sevřením *wej-čungu* (E 10), stlačováním *paj-čchungu* (E 2) a vrypy na *tie-si* (E 7).

**CITACE Z KLASIKŮ:** „Při obracení očí vslop u dětí dlouho provádět vrypy a hnětení na **bod**u *předního čcheng-šanu*.“

## 6. *San-jin-t'iao* (*Sanyinjiao*. Křižovatka tříjin.)

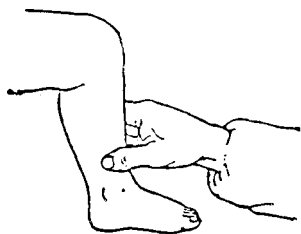
**UMÍSTĚNÍ:** 3 palce nad vnitřním kotníkem ve svalu těsně vedle holenní kosti.

**ZPŮSOB MASÁŽE:** stlačovat a hníst špičkou palce nebo ukazováku.

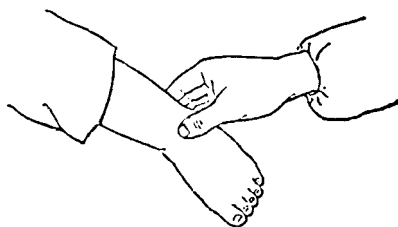
**POČET OPAKOVÁNÍ:** 100-200krát.

**CHOROBY:** pomočování, bolesti při močení, znecitlivění dolních končetin, těžkosti při trávení.

**POUŽITÍ:** stlačování a hnětení tohoto bodu zprůchodňuje dráhy, oživuje krevní oběh, zprůchodňuje **močové cesty**, upravuje vnitřní vlhkost a horkost; také posiluje slezinu a žaludek a podporuje trávení. Obvykle se kombinuje s hnětením *tan-tchien* (B 10) a tlačením *tí-menu* (E 1). Často se používá i při ochablosti dolních končetin.



E (i). Hnětení a stlačování



E 7. Vryp v *tie-si*

## 7. *Ťie-si (Jiexi. Štěrbina uvolnění.)*

UMÍSTĚNÍ: jamka uprostřed mezi dvěma šlachami na přední straně kotníku.

ZPŮSOB MASÁŽE: vrypy nehtem palce nebo hnětení špičkou palce.

POČET OPAKOVÁNÍ: vrypy 3-5krát; hnětení 50-100krát.

CHOROBY: křečovitě záchvaty, silné zvracení a průjmy, snížená pohyblivost kotníku.

## 8. *Ta-tun (Dadun. Velká kupa.)*

UMÍSTĚNÍ: vnitřní strana základny nehtového lůžka palce na noze.

ZPŮSOB MASÁŽE: vrypy nehtem palce.

POČET OPAKOVÁNÍ: 5krát.

CHOROBY: křečovitě záchvaty.

## 9. *Feng-lung (Fenglong. Mohutný.)*

UMÍSTĚNÍ: 8 palců nad vnějším kotníkem a 1 palec stranou ven od holenní kosti; nejvystouplejší místo svalu na holeni.

ZPŮSOB MASÁŽE: hnětení špičkou palce nebo prostředníku.

POČET OPAKOVÁNÍ: 50-100krát.

CHOROBY: kašel, chrapot, astma.

POUŽITÍ: hnětení tohoto bodu harmonizuje čchi žaludku a upravuje tvorbu hlenů. Při kašli, chrapotu a astmatu se kombinuje s hnětením *tchan-čungu* (B 2) a přepravováním *vnitřních pa-kua* (D 16).



## 10. *Wej-čung*(*Weizhong. Prostředek ohybu.*)

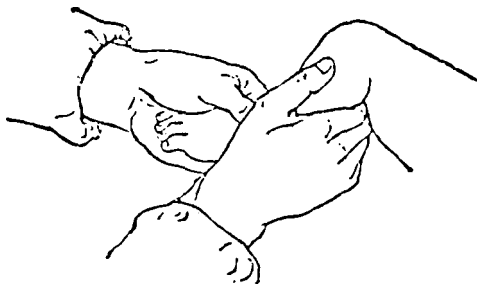
UMÍSTĚNÍ: uprostřed jamky zákolenní, mezi dvěma velkými šlachami.

ZPŮSOB MASÁŽE: sevřít mezi ukazovák a palec.

POČET OPAKOVÁNÍ: 5krát.

CHOROBY: křeče z leknutí, ochablost dolních končetin.

CITACE ZKLASIKŮ: „Pokud se při úleku tělo skrčí směrem dopředu, je třeba provést vryp na *wej-čungu* směrem dolů a tělo se narovná; jestliže se při leknutí tělo zvrátí naznak, je třeba provést vryp dolů v *očích ducha* (E 3) a tělo se opět vrátí do normální polohy.“



E 10. Sevření *wej-čungu*

## 11. *Chou-čcheng-šan*(*Houchengshan. Zadní čcheng-šan.*)

UMÍSTĚNÍ: v jamce uprostřed spodní části zadní strany lýtky.

ZPŮSOB MASÁŽE: sevřít.

POČET OPAKOVÁNÍ: 5krát.

CHOROBY: bolesti lýtky při natržení šlachy, ochablost nohou.

POUŽITÍ: sevření tohoto bodu uvolňuje křeče a zprůchodňuje dráhy. Často se kombinuje se sevřením *wej-čungu* (E 10) při křečích z leknutí a při slabosti dolních končetin.

CITACE Z KLASIKŮ: „Jestliže dítě z prudkého leknutí dostane náhle křeče a třesou se mu končetiny, je třeba se zakousnout do tohoto bodu a držet tak dlouho, dokud se dítě nahlas nerozpláče.“

## 12. *Pchu-cchan* (*Pucan. Kočí trojky.*)

UMÍSTĚNÍ: uprostřed jamky pod vnějším kotníkem.

ZPŮSOB MASÁŽE: sevřít nebo vrypy.

POČET OPAKOVÁNÍ: 5krát.

CHOROBY: leknutí, závrať, mdloby.

CITACE Z KLASIKŮ: „Tlačit vzhůru a dolů provádět vrypy na *pchu-cchanu* probírá k vědomí. Jestliže se dítě k smrti vyděsí, je třeba zakousnout se do tohoto bodu dokud nedojde k procitnutí. Tato metoda má název: „tygr požírá potravu!“



E 12. Vryp clo pchu-cchanu

### 13. *Kchun-lun* (*Kunlun. Název pohoň v Tibetu.*)

UMÍSTĚNÍ: v jamce mezi vnějším kotníkem a Achillovou šlachou.

ZPŮSOB MASÁŽE: vrypy.

POČET OPAKOVÁNÍ: 5krát.

CHOROBY: leknutí.

CITACE Z KLASIKŮ: „Moxibuce tohoto bodu léčí chronickou leka-  
vost.“

### 14. *Jung-čchüan* (*Yongquan. Bublající pramen.*)

UMÍSTĚNÍ: jamka uprostřed horní části plosky nohy, která se objeví  
při sevření (dovnitř) prstů na nohou.

ZPŮSOB MASÁŽE: tlačit palcem směrem k prstům; hníst.

POČET OPAKOVÁNÍ: tlačit i hníst 50-100krát.

CHOROBY: horečka, zvracení, bolesti břicha, pálení na dlaních a na  
chodidlech.

POUŽITÍ: 1. Tlačení *jung-čchüanu* odstraňuje prázdnou horkost.  
Používá se zvláště při pocitech pálení v dlaních, na cho-  
didlech a v hrudi, též při neklidu; tehdy se často kom-  
binuje s hnětením *šang-ma* (D 26) a s přepravováním  
*lao-kungu* (D 15). Při odstraňování horkosti z plnosti se  
kombinuje s tlačáním *liou-fu* (D 35) a čištěním *vody nebeské  
reky* (D 34).

2. Hnětení *jung-čchüanu* zastavuje dávení a průjmy; hně-  
tení doleva zastavuje dávení, hnětení doprava zase zasta-  
vuje průjem.



E 14. Hnětení *jung-čchüanu*

### III. LÉČBA NEJČASTĚJŠÍCH ONEMOCNĚNÍ

#### 驚 畏 痢 瘧 燥

##### 1. Dětské průjmy

Průjem je onemocnění trávicí soustavy. Může se vyskytovat ve všech ročních obdobích, nejčastěji se však objevuje v létě a na podzim. Není-li včas vyléčen, ohrožuje výživu a růst dítěte. V těžkých případech může dojít až k dehydrataci (odvodnění) organismu a ohrožení života. Proto je třeba léčbě průjmu věnovat obzvláštní pozornost.

##### *Příčiny onemocnění*

1. Napadení vnějším škodlivým činitelem. Vznik průjmu velmi úzce souvisí s vlivy podnebí. Chlad, vlhko i horkost mohou způsobit průjmy, přičemž nejčastějším škodlivým činitelem bývá vlhko. Slezina svou povahou vyžaduje sucho, vlhko jí nevyhovuje, neboť poškozují jang sleziny a tím neblaze ovlivňuje i trávicí proces.
2. Vnitřní poškození z mateřského mléka. Může jej způsobit nevyvážený příjem potravy, tedy přejídání se nebo naopak dlouhé hladovění, také náhlá změna kvality stravy nebo zvýšení množství tuků v ní obsažených; i nečistá strava může poškodit slezinu a žaludek, což negativně ovlivňuje jejich zaživací funkce a vede k průjmu.
3. Prázdnota a slabost sleziny a žaludku. Dětské orgány jsou křehké a slezina není často dostatečně silná; navíc děti bývají velmi živé a pohyblivé, což dále zvyšuje nároky kladené na slezinu a žaludek. Proto se napadení vnějším škodlivým činitelem může negativně odrazit na činnosti sleziny a žaludku, takže pak nebude potrava v trávicím traktu přiměřeně propracovaná, voda se bude měnit ve vlhkost a potrava se bude srážet a zastavovat. Vlhkost a sraženiny ve střevech nakonec způsobí průjem.

## *Projevy onemocnění*

1. Průjmy z chladu a vlhkosti. Stolice je čistá, řídká a s pěnou, má světlou barvu a nepáchne. Ve střevech je slyšet kručení, břicho bolí, tvář je bledá a dítě nemá žízeň. Moč je čistá a hojná, puls jemný, kožní vrásky na vnitřní straně kloubů prstů jsou červené, povlak na jazyku je bílý a hladký.
2. Průjmy z vlhkosti a horkosti. Průjmu předchází bolest břicha, průjem je prudký a náhlý, stolice je žlutohnědá a páchne, tělo má mírně zvýšenou teplotu, v ústech je pocit sucha, moč je žlutá a je jí málo, puls je kluzký a rychlý, kožní vrásky na vnitřní straně kloubů prstů jsou zbarveny fialově.
3. Průjmy způsobené potravou. Břicho bolí a pacient má pocit nadýmání, před průjmem dítě pláče, po vyprázdnění bolesti ustupují, stolice je hojná a kysele páchne, pach je cítit i v ústech; může se objevit i zvracení, puls je kluzký a povlak na jazyku je silný nebo nečistý a hladký.
4. Průjmy z prázdnoty sleziny. Průjem je dlouhodobý nebo znovu se vracející, tvář je zelenobílá, projevuje se nechutí k jídlu, ve stolici rozeznáme kusy sraženého mateřského mléka nebo potravy, může k průjmům docházet vždy po přijetí potravy, puls je jemný, povlak na jazyku tenký a řídký. Pokud průjem trvá příliš dlouho, může dojít k poškození jangu ledvin, což se projevuje svítivě bílou tváří, vodnatou stolicí, častým průjmem, studenými končetinami, bílým a řídkým povlakem jazyka a slabým měkkým pulsem. V těžších případech se dostavuje nezastavitelný průjem, špatné trávení, stoupání chladu do končetin, jemný a přerušovaný puls, ztráty vědomí a další projevy ztráty tekutin a jangu.

Moderní medicína rozděluje průjmy podle závažnosti onemocnění na lehké (jednoduché zažívací poruchy) a těžké (středně toxické zažívací poruchy). Při průjmech těžkého charakteru se objevuje celkové onemocnění organismu; mohou se vyvinout z průjmů lehčího typu nebo se projevit náhle. Stolice je při nich i více než 10 krát denně, je značně vodnatá, dochází ke ztrátě chuti i k úbytku na váze, může se dostavit i zvracení, horečky aj. Pokud

tento stav není včas vyléčen, hrozí nebezpečí odvodnění organismu, ba dokonce je ohrožen i život. Proto je třeba velmi pečlivě sledovat stav nemoci a jeho změny.

### Léčení

#### 1. Průjmy z chladu a vlhkosti

PRINCIP LÉČENÍ: zateplit nitro a rozptýlit chlad, odstranit vlhkost a zastavit průjem.

METODA LÉČENÍ: doplnit *dráhu sleziny* (D 1), **tlačit *san-kuan*** (D 33), **doplnit *tlusté střevo*** (D 6), **hníst *vnější lao-kung*** (D 27), **hníst *pupek*** (B 8), **tlačit *sedmičláňkovou kost*** (C 9), **hníst *kostrč*** (C 10), **stlačovat a hníst *cu-san-li*** (E 4).

VYSVĚTLENÍ: **tlačení *san-kuanu*** a **hnětení *vnějšího lao-kungu*** zahřívá jang a rozptyluje chlad; zároveň s doplňováním *dráhy sleziny*, **hnětením *pupku*** a **stlačováním a hnětením *cu-san-li*** posiluje slezinu a odstraňuje vlhkost, zatepluje nitro a rozhání chlad. **Doplňování *tlustého střeva***, **tlačení *sedmičláňkové kosti*** a **hnětení *kostrče*** zatepluje nitro a zastavuje průjem.

Při bolestech břicha a kručení ve střevech přidáme **hnětení *větrného útulku*** (D 31) a **sevření *koutů břicha*** (B 11); při tělesné slabosti **aplikujeme *ještěřasení páteře*** (C 8); při lekavosti a neklidu navíc přidáme **čištění *dráhy jater*** (D 2), **vrypy a hnětení *kloubů pěti prstů*** (D 24).

#### 2. Průjmy z vlhkosti a horkosti

PRINCIP LÉČENÍ: pročistit horkost a upravit vlhkost, regulovat nitro a zastavit průjem.

METODA LÉČENÍ: pročistit *slezinu* (D 1) a *žaludek* (D 13), pročistit *tlusté střevo* (D 6), pročistit *tenké střevo* (D 7), **zatlačovat *liou-fu*** (D 35), **hníst *nebeský čep*** (B 9), **hníst *kostrč*** (C 10).

VYSVĚTLENÍ: **pročištění *sleziny*** a **žaludku** čistí vlhkou horkost středního zářiče; **čištění *tlustého střeva*** a **hnětení *nebeského čepu***

pročišťuje střeva a odstraňuje z nich sraženiny z vlhkosti a horkosti; *zatláčování liou-fu* a *čištění tenkého střeva* upravují močení a vnitřní vlhkost; hnětení *kostrče* pomáhá regulovat činnost střev a zastavuje průjem.

### 3. Průjmy způsobené potravou

**PRINCIP LÉČENÍ:** napomáhat trávení potravy a odvést sraženiny, zharmonizovat nitro a napomáhat propracování potravy.

**METODA LÉČENÍ:** doplnit dráhu *sleziny* (D 1), pročistit *tlusté střevo* (D 6), hníst *prkennou bránu* (D 14), přepravovat *vnitřní pa-kua* (D 16), hníst *čung-wan* (B 6), *trh břicho* (B 7), hníst *nebeský čep* (B 9), hníst *kostrč* (C 10).

**VYSVĚTLENÍ:** *doplňování dráhy sleziny*, hnětení *čung-wanu*, přepravování *vnitřních pa-kua*, hnětení *prkenné brány* a tření *břicha* posilují slezinu a harmonizují žaludek, rozptylují sraženiny a podporují trávení; *čištění tlustého střeva* a hnětení *nebeského čepu* *zprůchodňuje* střeva a odnáší sraženiny; hnětení *kostrče* pomáhá regulovat činnost střev a zastavuje průjem.

### 4. Průjmy z prázdnoty sleziny

**PRINCIP LÉČENÍ:** posílit slezinu a rozhojnit čchi; zahřát jang a zastavit průjem.

**METODA LÉČENÍ:** doplnit *dráhu sleziny* (D 1), doplnit *tlusté střevo* (D 6), tlačit *san-kuan* (D 33), třít *břicho* (B 7), hníst *pupek* (B 8), tlačit *sedmičlánkovou kost* (C 9), hníst *kostrč* (C 10), *řasit páteř* (C 8).

**VYSVĚTLENÍ:** *doplnění dráhy sleziny* a *tlustého střeva* posiluje slezinu a rozhojňuje čchi, stabilizuje funkci střev a zahušťuje stolicu; *tlačení san-kuanu*, *tření břicha*, hnětení *pupku* a *řasení na páteři* *zatepluje* jang a doplňuje vnitřní čchi; *tlačení sedmičlánkové kosti* a hnětení *kostrče* *zatepluje* jang a zastavuje průjmy.

V případě prázdnoty ledvinového jangu přidat *doplnění dráhy ledvin* (D 5) a hnětení *vnějšího lao-kungu* (D 27);

při nadýmání navíc aplikovat přepravování *vnitřních pa-kua* (D 16); při dlouhodobých průjmech přidat stlačování a hnětení *paj-chueje* (A 9).

Pokud u dítěte zjistíte zelenobílou tvář, málo nebo žádnou moč, propadlé oči, zvracení a nechutenství, duševní malátnost, je třeba ihned vyhledat lékařskou pomoc.

### Dodatek: **střevní úplavice**

Hlavními příznaky jsou bolesti břicha, bolestivé nucení na stolicí, průjem a červená nebo bílá stolice. Jsou způsobeny vlhkými a horkými, nebo vlhkými a chladnými škodlivými činiteli, nejčastěji se objevují v létě a na podzim.

Existuje i dysenterie způsobená mikroorganismy, což je poměrně časté infekční onemocnění dětí.

#### ***Příčiny onemocnění***

1. Vlhká horkost. V létě a na podzim může dojít k požití znečištěné potravy, což poškozuje žaludek a střeva; pokud se navíc ještě přidruží vnější škodlivý činitel vlhké či horké povahy, dostává se též clo žaludku a střev, kde se zahrazuje, brání volnému proudění čchi a způsobuje dysfunkci trávicího ústrojí. Převládá-li horký činitel, stolice je zbarvená více dočervena, převládá-li vlhký prvek, stolice je spíše doběla.
2. Vlhký chlad. Žaludek a střeva jsou svou povahou poměrně slabé a křehké orgány; pokud se do nich opakovaně dostává škodlivý vnější činitel (vítr, zima, chlad, vlhko), způsobuje disharmonii vnitřního prostředí žaludku a střev a narušuje volné proudění čchi.

#### ***Projevy onemocnění***

1. Střevní úplavice z vlhké horkosti: prudké bolesti břicha, stolice je červenobílá, bolestivé nutkání na stolicí, dítě pláče a je neklidné, má pocit horka v konečníku, je rozpalené a žízňá, jazyk je



silně červený a rty jsou vysušené; v těžkých případech se dostávají křečovité záchvaty a zrudnutí moči; na jazyku je žlutý kluzký povlak, kožní vrásky na vnitřní straně kloubů prstů na rukou dostávají tmavofialovou barvu.

2. Střevní úplavice z vlhkého chladu: skryté bolesti v břiše, stolice je spíše bílá, dítě málo jí, objevuje se u něj duševní malátnost a citlivost na zchlazení břicha; povlak na jazyku je bílý a kluzký, vrásky na vnitřní straně kloubů prstů na rukou jsou červené

### Léčení

1. Střevní úplavice z vlhké horkosti

PRINCIP LÉČENÍ: zchládit horkost a rozehnat vlhkost, harmonizovat čchi a zprůchodnit sraženiny.

METODA LÉČENÍ: pročistit dráhu žaludku (D 13), pročistit tlusté střevo (D 6) a tenké střevo (D 7), tlačit *liou-fu* (D 35), pročistit vodu nebeské řeky (D 34), tlačit dolů po *sedmičláňkové kosti* (C 9), oddělovat *jin a jang* (D 20), přepravovat *vnitřní pa-kua* (D 16), čistit dráhu plic (D 4), hníst *nebeský čep* (B 9).

VYSVĚTLENÍ: čištění dráhy žaludku, tlustého střeva, hnětení *nebeského čepu* spolu s čištěním vody *nebeské řeky* a zatlačováním *liou-fu* upravují vlhkou horkost v žaludku a střevech, rozhánějí sraženiny a harmonizují nitro; čištění vody *nebeské řeky* v kombinaci s čištěním *tenkého střeva* odstraňuje vlhkou horkost z močových cest; *oddělování jin a jangu* společně s přepravováním *vnitřních pa-kua* regulují čchi a rozptylují sraženiny; tlačení po *sedmičláňkové kosti* dolů čistí trávicí trakt od vlhké horkosti a ulehčuje průchod stolice; tlačení *liou-fu* společně s čištěním dráhy plic se osvědčují při bolestivém nutkání na stolici.

Při bolestech břicha se přidává sevření *kouti břicha* (B 11).

2. Střevní úplavice z chladné vlhkosti

PRINCIP LÉČENÍ: zateplit nitro a odstranit chlad; posílit slezinu a odstranit vlhkost.

**METODA LÉČENÍ:** *doplnit dráhu sleziny (D 1) a tlusté střevo (D 6), hníst vnější lao-kung (D 27), tlačit san-kuan (D 33), oddělit jin a jang (D 20), třít břicho (B 7), stlačovat a hníst cu-san-li (E4).*

**VYSVĚTLENÍ:** *doplnění dráhy sleziny a tlustého střeva posiluje slezinu, upravuje nitro, zatepluje jang a odstraňuje vlhkost; v kombinaci s hnětením vnějšího lao-kungu a tlačením san-kuanu se posiluje účinek zateplování nitra a odstraňování chladu; při oddělování jin a jangu se působí zvláště na stranu jangového jezírka, tím se odstraňuje vnitřní chlad; tření břicha a stlačování a hnětení cu-san-li posilují slezinu, otvírají žaludek a podporují chuť k jídlu.*

## 2. Zvracení

Zvracení je způsobováno stoupáním žaludeční čchi vzhůru, tedy proti směru svého obvyklého proudění. Jde o časté dětské onemocnění, které se objevuje při mnoha chorobách.

Zvracení malého množství mateřského mléka při krmení ovšem nespadá do této kategorie. Zde jsou příčinou dosud slabé orgány dětí i uvolněný žaludeční vchod.

### *Příčiny onemocnění*

Žaludek bývá nazýván „mořem potravy“; jeho energie v normálním stavu klesá směrem dolů. Dětská slezina a žaludek dítěte jsou ještě slabé, proto do nich mohou vnější činitele poměrně snadno proniknout a způsobit jejich dysfunkci. K dalším škodlivým faktorům řadíme přejídání se, nevyvážený příjem potravy, zahrazování a srážení se potravy, což všechno poškozují slezinu a žaludek, narušuje jejich činnost a obrací čchi žaludku vzhůru, do protisměru.

1. Zvracení z chladu: zvracení se dostavuje po zkonzumování poněkud většího množství potravy, není pravidelné, zvratky kysele páchnou, stolice pacienta je řídká, tvář nemocného dítěte je zelenobílá, dítě má chladné končetiny, pociťuje bolesti břicha, vyhovuje mu teplo, na jazyku se objevuje tenký bílý povlak, kožní vrásky na vnitřní straně prstních kloubů mají červenou barvu.
2. Zvracení z horkosti: ke zvracení dochází ihned po jídle, zvratky kysele páchnou, stolice páchne nebo se dostaví zácpa, moč má žlutočervenou barvu, dítě je neklidné, má rozpalené tělo, v ústech pocit sucha, rty a jazyk jsou suché a červené, na jazyku se objevuje žlutý olejovitý povlak, vrásky na vnitřní straně prstních kloubů jsou fialové.
3. Zvracení z potravy: zvratky kysele páchnou a jsou hojné, pach je cítit i z úst, povlak jazyka je silný a olejovitý, dítě pociťuje tlak v hrudi a nemá chuť k jídlu, bolí je břicho a má nadýmání, stolice kysele páchne, někdy je průjmová a jindy se dostaví zácpa.

### Léčení

#### 1. Zvracení z chladu

PRINCIP LÉČENÍ: zateplit nitro a rozehnat chlad; obrátit vzestupný pohyb dolů a zastavit zvracení.

METODA LÉČENÍ: doplnit *dráhu sleziny* (D 1), tlačit od *vodorovné vrásky* směrem k *prkenné bráně* (D 14), hníst *vnější lao-kung* (D 27), tlačit *san-kuan* (D 33), tlačit *nebeský pilíř* (A 12), hníst *čung-wan* (B 6).

VYSVĚTLENÍ: tlačení *nebeského pilíře* harmonizuje žaludek a obrací vzestupný pohyb, odstraňuje chlad a zastavuje zvracení; v kombinaci s tlačení od *vodorovné vrásky* směrem k *prkenné bráně* má příznivé účinky při všech typech zvracení; doplňování *dráhy sleziny* a hnětení *čung-wanu* posilují slezinu a žaludek, zateplují nitro a rozhánějí chlad, obrací vzestupný pohyb a zastavují zvracení; tlačení *san-hua-*

nu a hnětení *vnějšího lao-kungu* zahřívají jang a rozptylují chlad, čímž se ještě umocňuje požadovaný účinek zateplení nitra.

## 2. Zvracení z horkosti

**PRINCIP LÉČENÍ:** zchladit horkost a harmonizovat žaludek, obrátit vzestupný pohyb a zastavit zvracení.

**METODA LÉČENÍ:** pročistit *dráhu sleziny* (D 1) a *dráhu žaludku* (D 13), pročistit *tlusté střevo* (D 6), zatlačovat *liou-fu* (D 35), přepravovat *vnitřní pa-kua* (D 16), tlačit od *vodorovné vrásky* směrem k *prkenné bráně* (D 14), tlačit *nebeský pilíř* (A 12), tlačit dolů po *sedmičláňkové kosti* (C 9).

**VYSVĚTLENÍ:** čištění *dráhy sleziny a dráhy žaludku* společně s tlačení *nebeského pilíře* pročišťuje zahluzenou horkost ve středním zářiči, harmonizuje žaludek, obrací vzestupný pohyb a zastavuje zvracení. Tlačení *liou-fu* se umocňuje pročišťování horkosti; přepravování *vnitřních pa-kua* a tlačení od *vrásky* směrem k *prkenné bráně* uvolňují oblast hrudní dutiny, harmonizují čchi i žaludek a zastavují zvracení; tlačení *sedmičláňkové kosti* s pročišťováním *tlustého střeva* vypouští horkost a zprůchodňuje stolici, tím umožňuje čchi žaludku klesat dolů.

## 3. Zvracení z potavy

**PRINCIP LÉČENÍ:** napomoci trávení a odvést sraženiny, harmonizovat nitro a obrátit vzestupný pohyb.

**METODA LÉČENÍ:** doplnit *dráhu sleziny* (D 1), hníst *prkennou bránu* (D 14), tlačit od *vodorovné vrásky* směrem k *prkenné bráně* (D 14), přepravovat *vnitřní pa-kua* (D 16), hníst *čung-wan* (B 6), *oddělovat jin a jang* (D 20), stlačovat a hníst *cu-san-li* (E4).

**VYSVĚTLENÍ:** doplňování *dráhy sleziny*, hnětení *čung-wanu* a stlačování a hnětení *cu-san-li* posilují *slezinu* a harmonizují žaludek, což napomáhá trávicímu procesu; hnětení *prkenné brány* a přepravování *vnitřních pa-kua* uvolňují oblast hrudní dutiny, harmonizují čchi, podporují tráve-

ní a rozptylují sraženiny; *oddělování jin a jangu* a tlačení od *vodorovné vrásky* směrem k *prkenné bráně* obracíjí vze-  
stup do protisměru a zastavují zvracení.

### 3. Bolesti břicha

Časté onemocnění dětí a též průvodní příznak nejrůznějších chorob. Chorobné stavy spojené s bolestmi břicha jsou velmi komplikované, zde budeme hovořit především o bolestech způsobených chladem a zablokováním trávené potravy.

#### *Příčiny onemocnění*

1. Vnější škodlivý činitel. Jako důsledek nedostatečné ochrany nebo náhlých povětrnostních změn mohou vítr a chlad způsobit vniknutí těchto škodlivých činitelů do dutiny břišní. Jelikož se chlad svou povahou stahuje dovnitř, smršťuje se a nerozptyluje, zůstává zablokovaný ve střevech a brání volnému proudění čchi, což vyvolává bolesti břicha.
2. Srážení mléčné mateřské stravy. Nestejnoměrný příjem mateřského mléka nebo přílišný jednorázový příjem potravy či tekutiny může způsobit zablokování středního zářiče (přibližně oblast žaludku), čímž se blokuje volné proudění čchi a následují bolesti břicha.
3. Paraziti. Zablokování volného proudění čchi mohou způsobit i paraziti, kteří pronikli do střev nebo žlučovodu a zatarasili je.
4. Prázdnota a zachlazení sleziny a žaludku. Vrozená slabost sleziny a žaludku, případně prázdnota sleziny jako důsledek dlouhodobého onemocnění, zapříčiňují nedostatečnost slezinového jangu, což má za následek oslabení trávicí činnosti, srážení vnitřního chladu a nedostatek čchi i krve, která by zateplovala vnitřní prostředí organismu; následkem jsou bolesti břicha.

1. Bolesti z chladu: bolesti břicha jsou prudké, dítě poplakává a je neklidné. Při napadení chladem nebo při vnitřním zchlazení z potravy se bolesti stávají urputnějšími, zatímco teplo je zmírňuje. Tvář dítěte je zelenobílá, povlak na jazyku bílý a kluzký, vrásky na vnitřní straně kloubů prstů na rukou jsou červené a stolice je světlá a řídká.
2. Bolesti způsobené stravou: dítě trpí nadýmáním, odmítá stisknutí břicha, nemá chuť k jídlu, stoupají mu žaludeční šťávy, může i zvracet, dostat průjem nebo zácpu; povlak jazyka je silný a olejovitý.
3. Bolesti způsobené parazity: bolesti břicha přicházejí náhle, nejvýraznější jsou v okolí pupku, chvílemi se utišují, někdy lze v břiše nahmatat hrudkovité vibrující útvary, ve stolici se objevují červi, dítě hubne, nemá chuť k jídlu, nebo má naopak chuť na neobvyklé věci; pokud parazité vniknou do žlučovéhoodu, bolesti jsou pronikavé a může nastat až zvracení.
4. Bolesti z prázdnoty a chladu sleziny: bolesti jsou skryté, dítě má rádo teplo a masírování břicha, má žlutavou tvář, bývá slabší tělesné konstituce, nechutná mu jíst a snadno dostává průjem; kožní vrásky na vnitřní straně kloubů prstů na rukou mají světlou barvu, povlak jazyka je tenký a světlý.

### *Léčení*

#### 1. Bolesti z chladu

PRINCIP LÉČENÍ: zateplit nitro a rozehnat chlad, napravit proudění čchi a zamezit bolestem.

METODA LÉČENÍ: doplnit *dráhu sleziny* (D 1), hníst *vnější lao-kung* (D 27), tlačit *san-kuan* (D 33), třít *břicho* (B 7), provádět vrypy a hníst *větrný útulek* (D 31), *sevřít kouty břicha* (B 11).

VYSVĚTLENÍ: doplňování *dráhy sleziny* a tření *břicha* zateplují nitro a posilují slezinu, v kombinaci s *tlačením san-kuanu* a *hnětením vnějšího lao-kungu* podporují tělesný jang a rozpty-

lují chlad; vrypy a hnětení *větrného útulku* a svírání *koutů břicha* rozhánějí chlad, regulují čchi a tiší bolesti.

## 2. Bolesti způsobené stravou

PRINCIP LÉČENÍ: napomáhat trávení a odvést sraženiny, zharmozovat nitro a ztišit bolesti.

METODA LÉČENÍ: doplnit *dráhu sleziny* (D 1), pročistit *tlusté střevo* (D 6), hníst *prkennou bránu* (D 14), přepravovat *vnitřní pa-kua* (D 16), hníst *čung-wan* (B 6), hníst *nebeský čep* (B 9), oddělovat jin a jang *břicha* (B 7), *sevřít kouty břicha* (B 11).

VYSVĚTLENÍ: doplňování *dráhy sleziny*, *hnětení prkenné brány*, *hnětení čung-wanu* a oddělování jin a jangu *břicha* posilují slezinu, harmonizují žaludek, podporují trávení a odvádějí sraženiny, napomáhají proudění čchi a tiší bolesti. Čištění *tlustého střeva* a *hnětení nebeského čepu* zprůchodňují střevo; přepravování *vnitřních pa-kua* uvolňuje oblast hrudní dutiny a reguluje čchi i krev; *sevření koutů břicha* tiší bolesti.

Při zvracení je třeba připojit *tlačení nebeského pilíře* (A 12) a *tlačení od vodorovné vrásky* směrem k *prkenné bráně* (D 14); v případě horečky přidat *zatlačování liou-fu* (D 35) a *čištění vody nebeské řeky* (D 34).

## 3. Bolesti způsobené parazity

PRINCIP LÉČENÍ: zateplit nitro a rozproudit čchi, zklidnit parazity a ztišit bolest.

METODA LÉČENÍ: hníst *větrný útulek* (D 31) a *vnější lao-kung* (D 27), tlačit *san-kuan* (D 33), *třít břicho* (B 7), hníst *pupek* (B 8).

VYSVĚTLENÍ: *tření břicha* a *hnětení pupku* posilují slezinu a harmonizují žaludek, podporují proudění čchi a tiší bolesti; kombinované s *hnětením větrného útulku*, *vnějšího lao-kungu* a *tlačáním san-kuanu* zateplují nitro a utišují parazity.

Při silných bolestech břicha je třeba přidat *hnětení a stlačování bodu šu sleziny* (C 5) nebo toho bodu podél obou stran páteře, jenž je citlivý na dotyk.

#### 4. Bolesti z prázdnoty a zchlazení sleziny

**PRINCIP LÉČENÍ:** zateplit a doplnit slezinu a ledviny, rozhojnit čchi a odstranit bolesti.

**METODA LÉČENÍ:** doplnit *tráhu sleziny* (D 1), *dráhuledvin* (D 5), tlačit *san-kuan* (D 33), hníst *vnější lao-kung* (D 27), *čung-wan* (B 6) a *pupek* (B 8), stlačovat a hníst *cu-san-li* (E 4).

**VYSVĚTLENÍ:** doplnění *dráhy sleziny* a *dráhy ledvin*, tlačení *san-kuanu* a hnětení *vnějšího lao-kungu* zateplují a doplňují slezinu a ledviny, rozhojňují čchi a tiší bolesti; hnětení *čung-wanu* a *pupku*, stlačování a hnětení *cu-san-li* posilují slezinu a harmonizují žaludek, zateplují nitro a rozhánějí chlad, zvyšují chuť k jídlu.

### 4. Poruchy trávení

Onemocnění tohoto druhu se dělí do dvou typů. K prvnímu se řadí onemocnění lehkého charakteru způsobená srážením mateřského mléka v žaludku, což negativně ovlivňuje činnost žaludku a sleziny. Druhý typ představují závažnější onemocnění, při nichž dochází k ubývání čchi a tekutin, k hubnutí a celkovému neprospívání. Mohou se vyvinout z prvního typu onemocnění nebo jejich příčinou mohou být paraziti.

#### *Příčiny onemocnění*

1. Mléčná výživa naruší činnost žaludku a sleziny, což má za následek poruchy distribuce výživy (kterou zajišťuje slezina). Potrava se sráží a brání volnému proudění čchi. Pokud tento stav trvá déle, může přerůst do onemocnění vážnější povahy.
2. Prázdnota a zchlazení sleziny a žaludku. Jestliže jsou slezina a žaludek oslabeny a zchlazeny, nedokáží patřičně trávit potravu, která se pak sráží a zabraňuje volnému proudění čchi. Chronické obtíže tohoto druhu mohou nakonec vést k neprospívání, k hubnutí, ubývání čchi i tělesných tekutin a šťáv.



Srážení potravy a prázdnota sleziny i žaludku se vzájemně ovlivňují - srážení vede k prázdnotě, a naopak, důsledkem prázdnoty je opět srážení. Proto lze v praxi často současně zaznamenat příznaky obou typů onemocnění. Příčinou mohou být i paraziti nebo některé chronické choroby.

### *Projevy onemocnění*

1. Srážení mléčné výživy: dítě bývá hubené postavy, nepřibývá na váze, mívá pocity nadýmání, nemá chuť k jídlu, duševně je malátné, neklidně spí, má nepravidelnou stolicí; povlak jazyka je silný a olejovitý.
2. Nedostatečnost čchi a krve: dítě má žlutavou nebo průsvitně bílou tvář, suché vlasy, tenké kosti, je malátné nebo naopak příliš prchlivé, má neklidné spaní, tiše pláče, má studené končetiny, propadlé břicho, řídkou stolicí; kožní vrásky na vnitřní straně kloubů prstů na rukou jsou bledé a povlak najazyku je tenký.

### *Léčení*

#### 1. Srážení mléčné výživy

PRINCIP LÉČENÍ: odstranit a odvést sraženiny, zharmonizovat slezinu a žaludek.

METODA LÉČENÍ: doplnit *dráhu sleziny* (D 1), hníst *prkennou bránu* (D 14), tlačit *čtyři příčné vrásky* (D 10), přepravovat *vnitřní pa-kua* (D 16), hníst *čung-wan* (B 6), oddělovat *jin a jang břicha* (B 7), hníst *nebeský čep* (B 9), stlačovat a hníst *cu-san-li* (E 4).

VYSVĚTLENÍ: hnětení *prkenné brány* a *čung-wanu*, oddělování *jin a jang břicha* a hnětení *nebeského čepu* napomáhají trávení potravy, odstraňují sraženiny a zprůchodňují trávicí trakt. Tlačení *čtyř příčných vrásek* a přepravování *vnitřních pa-kua* tento účinek ještě umocňují a navíc napomáhají zharmonizovat vnitřní čchi. Doplnění *dráhy sleziny*

a stlačování a hnětení *cu-san-li* posilují slezinu, uvolňují žaludek, podporují trávení a harmonizují nitro.

## 2. Nedostatečnost čchi a krve

**PRINCIP LÉČENÍ:** zateplit nitro a posílit slezinu, doplnit a rozhojnit čchi a krev.

**METODA LÉČENÍ:** doplnit *dráhu sleziny* (D 1), tlačit *san-kuan* (D 33), hníst *vnější lao-kung* (D 27), přepravovat *vnitřní pa-kua* (D 16), provádět vrypy a hnětení *čtyř příčných vrásek* (D 10), stlačovat a hníst *cu-san-li* (E 4), hníst *čung-wan* (B 6), řasit na *páteři* (C 8).

**VYSVĚTLENÍ:** doplňování *dráhy sleziny*, tlačení *san-kuanu*, hnětení *čung-wanu* a řasení na *páteři* zateplují nitro, posilují slezinu, doplňují a rozhojňují čchi i krev a podporují trávení. Přepravování *vnitřních pa-kua* a hnětení *vnějšího lao-kungu* zateplují jang, podporují distribuci látek, harmonizují čchi i krev a stimulují účinky čtyř předchozích metod. Vrypy a hnětení *čtyř příčných vrásek* mají pozitivní účinky při poruchách trávení, společně se stlačováním a hnětením *cu-san-li* harmonizují čchi i krev, řídí trávení a odvádějí sraženiny.

Pokud se při tomto onemocnění dostávají pocity pálení v dlaních a na chodidlech, návaly potu, červený jazyk s vyrážkou, nedostatek tekutin a šťáv, je vhodné vynechat tlačení *san-kuanu* i hnětení *vnějšího lao-kungu*; namísto toho přidat čištění *tlustého střeva* (D 6), doplňování *dráhy ledvin* (D 5), hnětení *šang-ma* (D 26) a přepravování *vnitřního lao-kungu* (D 15); při neklidu přidat vrypy a hnětení *kotníků pěti prstů* (D 24) a pročištění *dráhy jater* (D 2). Při výskytu vyrážky na ústech a jazyku přidat vrypy a hnětení *malé příčné vrásky* (D 11); při zarudnutí očí, slzení a rozostřeném vidění aplikovat pročištění *dráhy jater* (D 2) a hnětení *ledvinové vrásky* (D 9). Jestliže se objeví kašel a chrapot, přidat tlačení *dráhy plk* (D 4), tlačení *tchan-čungu* (B 2) a *bodu šu pik* (C 4). V případě vodnaté stolice doplňovat *tlusté střevo* (D 6); při zácpě pak pročišťovat *tlusté střevo* a tlačit *sedmičláňkovou kost* (C 9).

Poruchy trávení se dají poměrně účinně léčit i kombinováním řasení *napálen* s použitím akupunktury na *čtyřech příčných vráskách*. (Akupunktura se provádí trojhrannou popř. silnější jehlou tak, že se probodne pokožka na každé z vrásek a vytlačí se kapička krve - pozn. překl.) Aplikuje se jednou za dva dny, resp. dvakrát týdně.

## 5. Zácpa

Zácpa je onemocnění, které se vyznačuje hrudkovitou, těžko průchodnou stolicí, dlouhými intervaly mezijednotlivými stolice-mi nebo neschopností vytlačit stolicí při nucení.

### *Příčiny onemocnění*

1. Nevyvážený příjem potravy nebo nadměrná konzumace sytých jídel vede k akumulaci horkosti v žaludku a střevech. Ta způsobí zablokování čchi a zabraňuje jejímu proudění; u nemocí horké povahy dochází k poškozování tělesných tekutin a šťáv, čímž se zhoršuje zavlažování střevního traktu, neboť v něm stoupá horko a sucho. Důsledkem je suchá a tuhá stolice.
2. Tzv. prázdnota čchi a krve jsou způsobeny nedostatečností vrozené čchi a dlouhotrvajícími chorobami, které oslabují čchi i krev. Je-li prázdňá čchi, tlusté střevo nedokáže patřičně transportovat trávenou potravu. Jestliže je prázdňá krev, pak je též nedostatek vnitřních tekutin a nemohou přiměřeně zvlhčovat tlusté střevo.

### *Projevy onemocnění*

1. Zácpa z plnosti a horkosti: stolice je suchá a hrudkovitá, dítě málo močí a moč má přitom červenavou barvu, dítě má červenou tvář a rozpálené tělo, z úst mu páchne, rty má tmavorudé, na jazyku je suchý žlutý povlak, objevují se pocity plnosti či nadýmání, ztrácí se chuť k jídlu, kožní vrásky na vnitřní straně kloubů prstů na rukou jsou nafialovělé.

2. Zácpa z prázdnoty: tvář dítěte je průsvitně bílá, dítě mívá slabší tělesnou konstituci, snadno se unaví tělesně i duševně, má značné potíže s vytačováním stolice; povlak jazyka je tenký, kožní vrásky na vnitřní straně kloubů prstů na ruce jsou vybledlé.

### Léčení

#### 1. Zácpa z plnosti

PRINCIP LÉČENÍ: uvolnit tok čchi a odstranit sraženiny, zchladit horkost a zprůchodnit stolicí.

METODA LÉČENÍ: pročistit *tlusté střevo* (D 6), tlačit *liou-fu* (D 35), přepravovat *vnitřní pa-kua* (D 16), stlačovat a hníst *předloketní jangové jezírko* (D 32), třít *břicho* (B 7), stlačovat a hníst *cu-san-li* (E 4), tlačit dolů po *sedmičláňkové kosti* (C 9), stisknout a *třížebra* (B 5), hníst *nebeský čep* (B 9).

VYSVĚTLENÍ: pročištění *tlustého střeva* a hnětení *nebeského čepu* odstraňují horkost ze střev a jí způsobené sraženiny; tření *břicha* a hnětení *cu-san-li* posilují slezinu, harmonizují žaludek a podporují trávení; stisknutí na *žebrech* a přepravování *vnitřních pa-kua* uvolňují a upravují tok čchi a odstraňují sraženiny; tlačení dolů po *sedmičláňkové kosti*, stlačování a hnětení *předloketního jangového jezírka* společně s tlačáním *liou-fu* usnadňují stolicí a pročišťují střevo.

#### 2. Zácpa z prázdnoty

PRINCIP LÉČENÍ: rozhojnit čchi a oživit krev, rozhojnit jin a zavlažit sucho.

METODA LÉČENÍ: doplnit *dráhu sleziny* (D 1), pročistit *tlusté střevo* (D 6), tlačit *san-kuan* (33), hníst *šang-ma* (D 26), tisknout a hníst *předloketní jangové jezírko* (D 32), hníst *bod šu ledvin* (C 6), řasit na *páteři* (C 8), stlačovat a hníst *cu-san-li* (E 4).

VYSVĚTLENÍ: doplňování *dráhy sleziny*, tlačení *san-kuanu*, řasení na *páteři* a stlačování a hnětení *cu-san-li* doplňují a rozhojňují čchi a krev, posilují slezinu i organismus celkově; pročištění *tlustého střeva*, stlačování a hnětení *předloketního jan-*

gového jezírka v kombinaci s hnětením *šang-ma*, hnětením pupku a hnětením *bodu šu ledvin* rozhojňují jin a vnitřní vlhkost a upravují činnost střev.

## 6. Vyhřeznutí konečníku

Vyhřeznutí konečníku je u dětí poměrně časté onemocnění, projevuje se vystoupením části střeva z rektálního otvoru.

### *Příčiny onemocnění*

1. Nedostatek vrozené čchi, oslabení po nemoci nebo dlouhodobý průjem vedou k vyčerpání či prázdnosti čchi, důsledkem toho je převaha sestupných pohybů v těle, když vzestupné pohyby nejsou dostatečně silné.
2. Akumulace horkosti v tlustém střevě způsobuje zácpu se suchou a tvrdou stolicí, která může způsobit vyhřeznutí konečníku.

### *Projevy onemocnění*

1. Prázdnota čchi: vyhřeznutý konečník se nestahuje nazpět, místo je opuchlé a velmi bolestivé, dítě má bledou nebo žlutavou tvář, bývá slabší tělesné konstituce i duševně unavenější; jazyk má tenký povlak, kožní vrásky na vnitřní straně kloubů prstů na ruku mají bledé zbarvení.
2. Plnost a horkost: vyhřezlý konečník je rudý a opuchlý, bolest v něm je bodavá a svrbivá, současně se objevuje suchá hrudkovitá stolice a zrudnutí moči; dítě pociťuje sucho v ústech a má žlutý povlak na jazyku; kožní vrásky na vnitřní straně kloubů prstů na ruku jsou fialové.

## 1. Prázdnota čchi

PRINCIP LÉČENÍ: doplnit a rozhojnit čchi, posílit vzestupné pohyby a upevnit konečník.

METODA LÉČENÍ: doplnit *dráhu sleziny* (D 1), doplnit *dráhu plic* (D 4), doplnit *tlusté střevo* (D 6), tlačit *san-kuan* (D 33), hníst a stlačovat *paj-chuej* (A 9), hníst *kostrč* (C 10), tlačit vzhůru po *sedmičlánkové kosti* (C 9), řasit na *páteři* (C 8).

VYSVĚTLENÍ: doplňování *dráhy sleziny* a *dráhy plic*, tlačení *san-kuanu* a řasení na *páteři* doplňují a rozhojňují čchi; doplňování *tlustého střeva* a tlačení na *sedmičlánkové kosti* zavlažují střeva a upevňují konečník; stlačování a tlačení *paj-chueje* zdvíhá vzhůru jangovou čchi; hnětení *kostrče* upevňuje činnost střev a zvedá konečník.

## 2. Plnost a horkost

PRINCIP LÉČENÍ: zchladit horkost, upravit vlhkost a zprůchodnit stolici.

METODA LÉČENÍ: pročistit *dráhu sleziny* (D 1), pročistit *tlusté střevo* (D 6) a *tenké, střevo* (D 7), tlačit *liou-fu* (D 35), stlačovat a hníst *předloketuí jangové jezírko* (D 32), hníst *nebeský čep* (B 9), tlačit dolů po *sedmičlánkové kosti* (C 9), hníst *kostrč* (C 10).

VYSVĚTLENÍ: čištění *tlustého střeva* a hnětení *nebeského čepu* v kombinaci s tlačáním *liou-fu* odstraňují horkost ze střev; čištění *dráhy sleziny* a *tenkého střeva* reguluje vlhkost a horkost ve střevech; stlačování a hnětení *předloketního jangového jezírka* společně s tlačáním dolů po *sedmičlánkové kosti* zchlazují horkost a usnadňují stolici; *hnětení kostrče* upravuje činnost střev a zvedá konečník.

DODATEK: při vyhřeznutí konečníku je nutno obzvláště dbát o hygienu, po každé stolici je třeba omýt jej teplou vodou a zlehka hnětoucím pohybem tlačit vzhůru. Zároveň je třeba dbát na správnou a zdravou výživu, aby se předešlo průjmu či zácpě.

## 7. Vchlípení střeva

Poměrně časté dětské onemocnění, jehož **příčinou je vsunutí** části střeva do sousední části, čímž se střevo zahradí a stává se neprůchodným.

### *Příčiny onemocnění*

Střeva jsou v čínské medicíně nazývána „skladiště toho, co se odevzdává a proměňuje“, neboť v nich probíhá trávení potravy a předávání živin tělu. Z hlediska jejich specifík se o nich dále uvádí, že se „vyprazdňují, ale neuchovávají“, „hýbou se a nejsou v klidu“, „je v nich sestup, ale ne vzestup“. Přirozený směr pohybu ve střevech je sestupný, směrem dolů; pokud následkem zahrazení dojde k pohybu opačným (vzestupným) směrem, jde o chorobný stav. Příčinou zatarasení střev mohou být čchi, krev, chlad, horkost, vlhkost, potrava nebo paraziti. Onemocnění se nejčastěji objevuje u malých dětí v době přechodu od kojení najinou stravu. Projevuje se čtyřmi základními příznaky: bolestmi břicha, zvracením, nadýmáním a zácpou.

### *Projevy onemocnění*

Návaly bolesti v břiše, náhlé prudké bolesti kolem pupku nebo v pravé dolní části břicha, dítě propuká v silný pláč, tvář má sinalou, potí se, krčí dolní končetiny a zpočátku i silně zvrací; má pocit nadýmání v pravé části břicha, též se může objevit zauzlenina v oblasti výstupní čisti tlustého střeva; dítě trpí zácpou. Pokud choroba postoupí ještě dále, objevují se příznaky dehydratace nebo i šoku.

### *Léčení*

**PRINCIP LÉČENÍ:** uvést do pořádku střevní trakt, odstranit blok a zprůchodnit střevo.

**METODA LÉČENÍ:** *třít břicho* (B 7), *hníst pupek* (B 8), *hníst čung-wan* (B 6), *oddělovat jin a jang břicha* (B 7).

**VYSVĚTLENÍ:** podstatou léčby tohoto onemocnění je upravit činnost střevního traktu a odstranit zátaras; masírovat je přitom nutno velice zlehka a pouze tím směrem, který dítě pociťuje jako snesitelný.

Při prudkých bolestech břicha je vhodné přidat stlačování příslušného bodu na zádech - např. *bodou šu sleziny* (C 5), *bodou šu žaludku* (nachází se jako C 5, ale mezi 12. a 13. obratlem), *bodou šu tlustého střeva* (jako C 5, ale mezi 16. a 17. obratlem) a též stlačování bodu *cu-san-li* (E 4).

## 8. Horečky

Časté onemocnění dětí projevující se vysokou tělesnou teplotou. Obvykle je podle příčiny dělíme do tří kategorií - horečky způsobené vnějšími činiteli, vnitřní horečky z prázdnoty jin a horečky z plnosti plic a žaludku.

### *Příčiny onemocnění*

1. Horečky z vnějších činitelů. Dětský organismus je ještě poměrně slabý a nemá dostatečně vyvinuty obranné schopnosti, nedokáže ještě plně regulovat tělesnou teplotu, proto do něho snadno vniká chlad a vítr z vnějšího prostředí. Proniklý chladný činitel se zdržuje v povrchu těla a díky tomu se začne aktivizovat ochranná jangová složka čchi (aby vyrovnala vzniklou nerovnováhu), což vede ke zvýšení teploty těla.
2. Vnitřní horečky z prázdnoty jin. Nedostatek vrozené čchi, nedostatečná výživa nebo dlouhodobé onemocnění způsobují oslabení plic a ledvin, což vede k nedostatku tělesných tekutin a projevuje se tedy jako vnitřní horečka (jang převáží nad jin).
3. Horečky z plnosti plic a žaludku. Příčinou jejich vzniku je obvykle nesprávně léčené onemocnění z vnějších činitelů, ke kterému se navíc přidružily poruchy trávení. To vede k akumulaci a zablokování čchi v žaludku i v plicích, z čehož se následně vyvíjí horkost.



1. Horečky z vnějších činitelů: horečka, bolesti hlavy, citlivost na chlad, dítě se nepotí, má ucpaný nos, tenký povlak na jazyku a světle červené kožní vrásky na vnitřní straně kloubů prstů na rukou - toto jsou příznaky způsobené tzv. větrným chladem. Je-li příčinou tzv. větrné horko, potom zaznamenáme příznaky: mírné pocení, sucho v ústech, bolesti v krku, žluté hleny v nose, tenký žlutý povlak na jazyku a červenofialové zabarvení kožních vrásek na vnitřní straně kloubů prstů na rukou.
2. Vnitřní horečky z prázdnotyjin: dostávají se nejčastěji v odpoledních hodinách, dítě má rozpálené dlaně a chodidla, návaly silného pocení, nechutná mu jíst, puls májemný a rychlý, jazyk je silně červený a bez povlaku, kožní vrásky na vnitřní straně kloubů prstů na rukou jsou světlefialové.
3. Horečky z plnosti plic a žaludku: vysoké teploty, červená tvář, těžký dech, nechuť k jídlu, zácpa, neklid, žízeň, červený jazyk se suchým povlakem, tmavofialové kožní vrásky na vnitřní straně kloubů prstů rukou.

### Léčení

1. Horečky z vnějších činitelů

PRINCIP LÉČENÍ: zchladit horkost a otevřít povrch, vypudit škodlivý činitel.

METODA LÉČENÍ: tlačit *can-ču* (A 1), tlačit *kchan-kung* (A 2), hníst *tchaj-jang* (A 3), pročistit *dráhu plic* (D 4), čistit *vodu nebeské řeky* (D 34). Při větrném chladu přidat tlačení *san-kuanu* (D 33), vrypy a hnětení *dvojkřídle brány* (D 25) a sevření *větrné nádrže* (A 11); při větrném horku přidat tlačení na *páteři* (C 8).

VYSVĚTLENÍ: čištění *dráhy plk* a *vody nebeské řeky* zchlazuje horkost v plicích; tlačení *can-ču* a *kchan-kungu* společně s hnětením *tchaj-jangu* vypuzují vítr a otevírají povrch; tlačení *san-kuanu*, vrypy a hnětení *dvojkřídle brány* a sevření *větrné nádrže* při větrném chladu mají potopudný účinek, ote-

vírají povrch a vypuzují chlad; tlačení na *páteři* při větrné horkosti a čištění *vody nebeské řeky* zchlazují horkost a otvírají povrch.

**Pokud** se Jako průvodní jev dostaví kašel a chrčení v plicích způsobené hleny, je třeba přidat tlačení a hnětení *tchan-čungu* (B 2), hnětení *bodů šu plic* (C 4), hnětení *feng-lungu* (E 9) a tlačení *vnitřních pa-kua* (D 16). Jestliže se objeví pocit nadýmání, odmítání potravy a zvracení žaludečních šťáv, je třeba přidat hnětení *čung-wanu* (B 6), tlačení a hnětení *prkenné brány* (D 14), oddělování *jin* a jangu *břicha* (B 7) a tlačení *nebeského pilíře* (A 12); při neklidu, neklidném spánku a podrážděnosti ještě aplikovat čištění *dráhy jater* (D 2), vrypy a hnětení *malého nebeského srdce* (D 17), vrypy a hnětení *kotníků pěti prstů* (D 24).

## 2. Vnitřní horečky z prázdnoty jin

**PRINCIP LÉČENÍ:** rozhojnit jin a zchladit horkost.

**METODA LÉČENÍ:** doplnit *dráhu slziny* (D 1), doplnit *dráhu plic* (D 4), hníst *šang-ma* (D 26), pročistit *vodu nebeské řeky* (D 34), tlačit *bublající pramen*. (E 14), stlačovat a tlačit *cu-san-li* (E 4), přepravovat *vnitřní lao-kung* (D 15).

**VYSVĚTLENÍ:** doplňování *dráhy plic* a hnětení *šang-ma* posilují ledviny a plíce, rozhojňují a doplňují jin a tekutiny a společně s čištěním *vody nebeské řeky* a přepravováním *vnitřního lao-kungu* zchlazují vnitřní horkost. Doplňování *dráhy slziny* a stlačování a hnětení *cu-san-li* posilují slezinu, harmonizují žaludek a zlepšují trávení. Tlačení *bublajícího pramene* stahuje horkost směrem dolů a tím pomáhá jejímu snížení.

Při neklidu a nespavosti je třeba ještě přidat čištění *dráhy jater* (D 2) a *dráhy srdce* (D 3) a stlačování a hnětení *paj-chueje* (A 9); při spontánním pocení aplikovat hnětení *šen-tingu* (D 8) a doplňování *dráhy ledvin* (D 5).

## 3. Horečky z plnosti plic a žaludku

**PRINCIP LÉČENÍ:** zchladit a vypustit vnitřní horkost, zharmonizovat čchi a upravit trávení.

METODA LÉČENÍ: pročistit *dráhu plic* (D 4), *dráhu žaludku* (D 13) a *tlusté střevo* (D 6), *hníst prkennou bránu* (D 14), přepřavovat vnitřní *pa-kua* (D 16), čistit vodu nebeské řeky (D 34), tlačit *liou-fu* (D 35), *hníst nebeský čep* (B 9).

VYSVĚTLENÍ: čištění *dráhy plic* a *dráhy žaludku* ochlazují horkost v těchto drahách a společně s čištěním *tlustého střeva* a hnětením *nebeského čepu* **zprůchodňují** trávicí trakt, uvolňují stolicí a odvádějí ze střev vnitřní horkost; čištění *nebeské řeky* a tlačení *liou-fu* zchlazují horkost a odstraňují podrážděnost; hnětení *prkenné brány* a přepravování *vnitřních pa-kua* haVmonizují čchi a podporují trávení.

## 9. Kašel

Kašel je jedním z hlavních projevů onemocnění plic, mezi něž čínská medicína řadí různé typy nachlazení, záněty průdušek, zápal plic apod. V tomto odstavci budeme rozebírat především kašel související s akutním nebo chronickým zánětem průdušek.

### *Příčiny onemocnění*

1. Kašel z vnějších činitelů. **Plice** jsou orgánem řídicím dýchání, jsou funkčně spojeny s pokožkou, řídí celý povrch těla a jejich vnějším vývodem je nos. Proto, a též díky svému umístění - nejvýše mezi orgány, se plíce stávají prvním cílem, který bývá zasažen vnějšími škodlivými činiteli. Když větrný chlad či větrná horkost vniknou pod povrch těla, blokují proudění čchi a tím i funkce plic, což vede k rozmnožení hlenů a následnému kašli. Podobně negativně působí i sucho, jež způsobuje vysoušením vnitřního prostředí plic ubývání jejich tekutých složek, tím dochází k sesychání hlenů, což rovněž dráždí ke kašli.
2. Kašel z vnitřních příčin. Objevuje se u dětí s vrozeným oslabením plic nebo sleziny. Pokud jsou plíce slabé, jejich čchi neklesá jako obvykle dolů, ale vystupuje do protisměru vzhůru a dráždí ke

kašli. Jsou-li oslabeny slezina a žaludek, tvoří se nadměrné množství hlenů, které vystupují do plic a též dráždí ke kašli.

### *Projevy onemocnění*

1. Kašel z vnějších činitelů: kašel je zahleněný, nos ucpaný a tečou z něj hleny, dítěti je zima, bolí je hlava a má tenký povlak na jazyku. Je-li hlavním faktorem větrný chlad, hleny jsou řídké a čisté, dítě je velmi citlivé na chlad a nepotí se. Pokud jde o větrnou horkost, pak jsou hleny žluté a husté, dítěti není taková zima, mírně se potí, má žízeň, bolesti v krku a horečku, žlutý povlak na jazyku a rychlý tep.
2. Kašel z vnitřních příčin: kašel je dlouhodobý, někdy suchý bez hlenů, jindy s hleny, dítě mívá mírně zvýšenou teplotu, nechutná mu jíst, duševně je malátné a má slabou tělesnou konstituci.

### *Léčení*

#### 1. Kašel z vnějších činitelů

**PRINCIP LÉČENÍ:** vypudit vítr a otevřít povrch, pročistit plíce a utišit kašel.

**METODA LÉČENÍ:** tlačit *can-ču* (A 1) a *kchan-kung* (A 2), *hníst tchaj-jang* (A 3), pročistit *dráhu plic* (D 4), přepravovat *vnitřní pa-kua* (D 16), tlačit a hníst *tchan-čung* (B 2), hníst *bok bradavky* (B 4) a *kořen bradavky* (B 3), hníst *bod šu plic* (C3).

**VYSVĚTLENÍ:** tlačení *can-ču* a *kchan-kungu* společně s hnětením *tchaj-jangu* vypuzují vítr a otevírají povrch; tlačení a hnětení *tchan-čungu* s přepravováním *vnitřních pa-kua* uvolňují oblast hrudní dutiny, harmonizují v ní čchi, rozpouštějí hleny a tiší kašel; pročištění *dráhy plic*, hnětení *boku* a *kořene bradavky* a *vodu šu plic* tiší kašel a rozpouštějí hleny.

Je-li příčinou větrný chlad, je třeba přidat tlačení *san-kuanu* (D 33), vrypy a hnětení *dvojkřídlé brány* (D 25).

Při větrné horkosti je nutno aplikovat ještě čištění *vody nebeské řeky* (D 34). Při dusivém kašli a suchých či vlhkých šelestech přidat tlačení *malé příčné vrásky* (D 11) a hnětení *dlaňové malé příčné vrásky* (D 12).

## 2. Kašel z vnitřních příčin

PRINCIP LÉČENÍ: posílit slezinu a plíce, utišit kašel a rozpustit hleny.

METODA LÉČENÍ: doplnit *dráhu sleziny* (D 1) a *dráhu plic* (D 4), přepravovat *vnitřní pa-kua* (D 16), tlačit a hníst *tchan-čung* (B 2), hníst *bok bradavky* (B 4) a *kořen bradavky* (B 3), hníst *čung-wan* (B 6), *bod šu plic* (C 3) a *cu-san-li* (E 4).

VYSVĚTLENÍ: doplňování *dráhy sleziny* a *dráhy plic* posiluje slezinu a plíce ; tlačení a hnětení *čung-wanu* s přepravováním *vnitřních pa-kua* uvolňují oblast hrudní dutiny, harmonizují v ní čchi, rozpouštějí hleny a tiší kašel; hnětení *boku* a *kořene bradavky* a *bodu šu plk* pročišťuje plíce a zastavuje kašel; hnětení *čung-wanu* a *cu-san-li* posiluje slezinu a žaludek.

Při dlouhodobém kašli a tělesné slabosti je třeba přidat doplňování *dráhy ledvin* (D 5), tlačení *san-kuanu* (D 33) a řasení na *páteři* (C 8). Při kašli z prázdnoty jin aplikovat hnětení *šang-ma* (D 26). V případě zvracení hlenů přidat hnětení *feng-lung* (E 9) a *nebeského komínu* (B 1).

## 10. Astma

Astma se projevuje těžkostmi při dýchání, lapáním po dechu, sípavým dýcháním, při záchvatu i křečovitým otevřením úst, nadzdvihnutím ramen a obtížemi při ležení ve vodorovné poloze. Rozlišují se dva základní druhy astmatu - v širším a v užším významu. Astma v širším významu zahrnuje i rozličná onemocnění plic a srdce, zatímco v užším významu jím chápeme bronchiální průduškové astma. V tomto odstavci se zabýváme druhým případem.

Bronchiální astma je časté chronické onemocnění dětí, na jehož

recidivu má vliv zvýšená alergie i změny počasí. Pokud se začne včas a účinně léčit, obvykle se v dospělosti už neopakuje.

### ***Příčiny onemocnění***

Hlavní příčinou je snížení průchodnosti plic. Jakmile vnější činitel vnikne do těla, způsobuje srážení hlenů v plicích, tím snižuje jejich průchodnost a vyvolává kašel, clýchavičnost a další dýchací potíže. Podobně i při oslabení plic častým nachlazením, a tedy při oslabení obrany povrchu těla (jenž je řízen právě plicemi - pozn. překl.), větrný chlad snadno vniká do organismu a způsobuje srážení hlenů, jež blokují plíce a dráhy proudící čchi. Dalšími faktory, které mají podíl na vzniku onemocnění, mohou být i kontaktní senzitivita, přílišná vyčerpanost organismu nebo i prudké výkyvy emocí.

Moderní lékařská věda se domnívá, že hlavní příčinou vzniku astmatických onemocnění je alergie (např. na pyl, prach, roztoče apod.), která způsobuje stahování svalstva v průduškách.

### ***Projevy onemocnění***

Před příchodem astmatického záchvatu se někdy dostavují jisté příznaky, např. kýchání, nepříjemný pocit po těle apod. Ale záchvat se může dostavit i náhle, pocitem dušení se, nedostatkem vzduchu, sípáním apod. Záchvat obvykle trvá několik minut, ale může se ve vážnějších případech protáhnout i na několik hodin či dnů. K dalším projevům patří zmodrání, pocení a naběhlé žíly na krku. Před koncem záchvatu dochází k vykašlávání značného množství hlenů. Pokud se astmatické onemocnění nezlepšuje a trvá dlouho, může přerůst do rozedmy plic nebo různých srdečních onemocnění plicního původu.

PRINCIP LÉČENÍ: stlačit čchi dolů, rozpustit hleny a zklidnit dýchání.

METODA LÉČENÍ: pročistit *dráhu plic* (D 4), tlačit a hníst *tchan-čung* (B 2), hníst *nebeský komín* (B 1), třít *žebra* (B 5), přepravovat *vnitřní pa-kua* (D 16), hníst *bod šu plic* (C 4).

VYSVĚTLENÍ: hnětení *nebeského korníku* a tření *žeber* tlačují dolů čchi a odvádějí hleny; tlačení a hnětení *tchan-čungu*, přepravování *vnitřních pa-kua*, hnětení bodu *šu plic* a čištění *dráhy plic* uvolňují dutinu hrudní, tlačují dolů čchi, zklidňují dýchání a rozpouštějí hleny.

V případě horečky je třeba přidat čištění *vody nebeské řeky* (D 34); při citlivosti na chlad aplikovat tlačení *san-kuanu* (D 33) a *hnětení vnějšího lao-kungu* (D 27); při dlouhotrvající chorobě a tělesné oslabenosti přidat tlačení *san-kuanu*, doplňování *dráhy sleziny* (D 1) a *dráhy ledvin* (D 5), hnětení *tan-tchienu* (B 10) a namísto čištění *dráhy plk* použít doplňování *dráhy plk* (D 4).

## 11. Černý kašel

Jde o infekční onemocnění dýchacích cest u dětí. Je poměrně dlouhodobé, obvykle trvá šest i více týdnů. Nejčastěji propuká v zimě a na jaře u dětí mezi 2. a 5. rokem.

### *Příčiny onemocnění*

Hlavním škodlivým faktorem tohoto onemocnění je podle čínské medicíny vítr, který vniká pokožkou a blokuje na povrchu těla volné proudění čchi, jež je řízeno plicemi. Tím blokuje i činnost plic, a proto se v nich začnou srážet hleny. Čchi plic začne stoupat vzhůru do protisměru, což dráždí ke kašli. Pokud nemoc trvá dlouho, kromě plic oslabuje i slezinu a způsobuje její prázdnotu.

Zprvu vypadá jako nachlazení. Objevuje se horečka, kašel, zahlenění, kýchání apod. Po jednom až dvou dnech tyto příznaky mizí, ale kašel přetrvává a stále se zhoršuje. Většinou přes den polevuje, ale v noci bývá intenzivnější. V tomto údobí je též nejvíce nakažlivý. Postupně se kašel stává stále křečovitějším, dítě zakašle i desetkrát po sobě bez nadechnutí, potom při dlouhém nadechnutí vydává typický zvuk připomínající kohoutí zakokrhání. To se několikrát opakuje, až nakonec dojde k vykašlání velkého množství sekretu z dýchacích cest a žaludku a kašel se dočasně utiší. Toto období trvá přibližně tři týdny a je nejtěžší etapou onemocnění; potom se záchvatový kašel pomalu utišuje. Černý kašel může celkem trvat 2-3 měsíce. Po druhém týdnu onemocnění dochází ke zřetelnému zvýšení počtu leukocytů a lymfocytů v krvi.

### *Léčení*

**PRINCIP LÉČENÍ:** pročistit plíce a obrátit tok čchi dolů, utišit kašel a rozpustit hleny.

**METODA LÉČENÍ:** *pročistit dráhu plk* (D 1), *pročistit vodu nebeské řeky* (D 34), *hníst dlaňovou malou příčnou vrásku* (D 12), provádět vrypy a hnětení *malého nebeského srdce* (D 17), přepravovat *vnitřní pa-kua* (D 16), *pročistit dráhu žaludku* (D 13), *tlačit a hníst tchan-čung* (B 2), *tlačit nebeský pilíř* (A 12).

**VYSVĚTLENÍ:** čišťení *dráhy plic*, přepravování *vnitřních pa-kua* a hnětení *malé dlaňové příčné vrásky* pročišťují plíce, stlačují čchi směrem dolů, odstraňují hleny a podporují činnost bránice; tlačení a *hnětení tchan-čungu* a tlačení *nebeského pilíře* uvolňují hrudní dutinu a regulují v ní čchi, obračejí dolů vzestupný pohyb čchi a zastavují zvracení; čišťení *dráhy žaludku* a *vody nebeské řeky* společně s hnětením *malého nebeského srdce* zchlazují horkost a odstraňují neklid.

Pokud se v první etapě onemocnění dostaví horečky, pocení a zahlenění, je třeba přidat vrypy a hnětení *dvoj-*



*křídlebrány* (D 25), *tlačení can-čü* (A 1) a *kchan-kungü* (A 2); při tělesné **slabosti**, bledé tváři a silném pocení přidat doplňování *dráhy sleziny* (D 1) a *dráhy ledvin* (D 5) a **hnětení** *šen-tingu* (D 8).

Prevence:

1. Pacienta, u něhož se vyskytne černý kašel, je nutno ihned umístit do karantény, obvykle na 40 dnů. **Místnost musí být slunná a světlá** se zajištěným prouděním čerstvého vzduchu.
2. U málo odolných dětí je třeba dbát na správnou výživu a otužování, v období zvýšeného výskytu nákazy je **nutno** je chránit před nakažením rouškou i omezením pohybu venku.

## 12. Spalničky

Spalničky jsou nejčastější infekční vyrážkovou nemocí dětí, která se rozšiřuje především v zimě a na jaře. Jsou snadno přenosné, ale po překonání onemocnění se obyčejně již nikdy neopakuje. Spalničky se obvykle objevují u dětí starších půl roku. Spolu s planými neštovicemi, dětskými křečemi a poruchami trávení náleží ke čtyřem vážnějším dětským chorobám.

### *Příčiny onemocnění*

Příčinou onemocnění spalničkami je vnější škodlivý činitel. Ten vstupuje ústy a nosem, napadá především dráhy plic a sleziny. Jelikož plíce řídí pokožku a slezina řídí svalstvo, zůstávají vyrážky roztroušené mezi pokožkou a povrchem svalů.

Současná medicína za příčinu spalniček považuje kapénkovou infekci.

### *Projevy onemocnění*

Podle časového sledu lze průběh choroby rozdělit do tří etap: před propuknutím nemoci, propuknutí nemoci, rekonvalescence.

Mimo to mohou mít spalničky buď obvyklý, nebo neobvyklý průběh. Jedná-li se o přirozený průběh, v etapě před vypuknutím nemoci se dostávají horečky, z nosu teče hlen a tečou slzy; asi po třech dnech horeček se objevují červené, mírně vystouplé drobné vyrážky, v ústní dutině pozorujeme ohraničené sliznaté skvrny. Spalničky začínají vyrážet od hranice vlasů za ušima, pokračují přes tvář, krk, trup až na končetiny; ve stejném pořadí se ztrácejí. K osypání dojde poměrně rychle, přibližně v průběhu tří dnů. Ustupování vyrážky bývá pomalejší. Nejvíce bývá postižena špička nosu a tváře. Pokud je průběh choroby neobvyklý, je vyrážka nezřetelná nebo ji není vidět, má černofialovou barvu, může se náhle objevit a zase náhle zmizet, dochází ke komplikacím, zvláště v podobě zápalu plic, vysokých horeček, kašle a dýchacích potíží, bolesti v hrudi. Obličej bývá bledý a rty bývají zelenofialové.

### *Léčení*

#### 1. Etapa před vypuknutím choroby

PRINCIP LÉČENÍ: otevřít svalstvo a zprůchodnit povrch.

METODA LÉČENÍ: tlačit *can-ču* (A 1) a *kclum-kung* (A 2), hníst *tchaj-jang* (A 3), pročistit *dráhu plic* (D 4), hníst *bod šu plk* (C 4), hníst *větrnou bránu* (C 3) a tlačit *san-kuan* (D 33).

VYSVĚTLENÍ: tlačení *can-ču* a *kchan-kungu* společně s hnětením *tchaj-jangu* a tlačení *san-kuanu* otevírají povrch; čištění *dráhy plic* a hnětení *větrné brány* otevírají povrch, pročišťují plíce, vypouštějí ven škodlivý činitel a vytlačují na povrch vyrážky.

#### 2. Etapa propuknutí choroby

PRINCIP LÉČENÍ: zchladit horkost a vypustit škodlivý činitel.

METODA LÉČENÍ: čistit *vodu nebeské feky* (D 34), hníst *větrný útulek* (D 31), provádět vrypy a hnětení *dvojkňdlé brány* (D 25) a *malého nebeského srdce* (D 17), čistit *dráhu žaludku* (D 13) a *dráhu plic* (D 4), hníst *bod šu plic* (C 4) a tlačit na *páteři* (C 8).

**VYSVĚTLENÍ:** čištění *vody nebeské řeky*, tlačení na *páteři*, čištění *dráhy žaludku*, vrypy a hnětení *malého nebeského srdce* zchlazují horkost, vypouštějí škodlivý činitel a otevírají povrch; hnětení *větrného útulku* a vrypy a hnětení *dvojkřídlé brány* otevírají povrch, vyvolávají pocení a vytlačují na povrch vyrážky. Čištění *dráhy plic* a hnětení *bodů šu plic* zchlazují horkost, pročišťují plice a vypouštějí ven škodlivý činitel.

Pokud jsou spalničky spojeny s horečkou bez pocení a vyrážka je světle červená a nezřetelná, jedná se o větrný chlad, proto je třeba přidat tlačení *san-kuanu* (D 33), delší hnětení *dvojkřídlé brány* (D 25) a tlačení dolů po *páteři* (C 8), aby se vypudil chlad a vítr a vyrážky vystoupily na povrch. Jestliže jsou vyrážky fialovočervené a jsou husté a plošné, dítě trpí horečkou a je neklidné a má žízeň, pak jde o horký škodlivý činitel, a proto je třeba aplikovat zatlačování *liou-fu* (D 35) a delší čištění *vody nebeské řeky* (D 34), aby se pročistila horkost a odstranil se horký škodlivý činitel.

V této etapě může snadno dojít i k zápalu plic, proto je nutné přidat zatlačování *liou-fu* (D 35), tlačení a hnětení *tchan-čungu* (B 2), časté čištění *vody nebeské řeky* (D 34), čištění *dráhy plic* (D 4) a hnětení *bodů šu plic* (C 4), aby bylo dosaženo intenzivnějšího pročištění plic, zchlazení horkosti a vypuzení škodlivého činitele. V případě vysokých horeček a křečí přidat vrypy *ien-čungu* (A 5) a *lao-lungu* (D 22), aby se potlačily křeče a dítě se probralo k vědomí.

### 3. Etapa rekonvalescence

**PRINCIP LÉČENÍ:** rozhojnit jin a doplnit prázdnotu.

**METODA LÉČENÍ:** doplnit *dráhu sleziny* (D 1), *dráhu plic* (D 4) a *dráhu ledvin* (D 5), hníst *šang-ma* (D 26), *čung-wan* (B 6), *prkenou bránu* (D 14) a *cu-san-li* (E 4), řasit na *páteři* (C 8), čistit *vodu nebeské řeky* (D 34).

**VYSVĚTLENÍ:** doplňování *drah sleziny, plic a ledvin* spolu s hnětením *šang-ma* posilují slezinu, doplňují prázdnotu, rozhojňují

**jinové** složky v těle. Hnětení *prkenné brány*, *cung-wanu* a *cu-san-li* posiluje slezinu, harmonizuje žaludek a podporuje chuť k jídlu; spolu s řasením **napáteři** také doplňuje prázdnotu a posiluje organismus. Čištění *vody nebeské řeky* odstraňuje zbytky horkosti.

### 13. Dětské křeče

Nejvýraznějším projevem tohoto chorobného stavu jsou křeče končetin a těla, vsloup obrácené oči a poruchy vědomí. Vyskytují se stavy náhlé, akutní, a stavy opakované, chronické. Při akutních křečích je nutno rychle zasáhnout, neboť mohou véstaž k zastavení dechu a tím k odkysličení mozku s vážnými následky. Moderní medicína se domnívá, že tyto stavy jsou vyvolány **poruchami** funkcí centrální nervové soustavy, které jsou způsobovány různými příčinami. V této statij jsou uváděny pouze potenciální zákroky při křečích způsobených vysokými horečkami a infekcemi napadajícími nervovou soustavu.

#### *Příčiny onemocnění*

Podle čínské medicíny jsou křečovitě stavy vyvolávány zvláště akumulací vnitřní horkosti a z ní vzniklým tzv. vnitřním větrem (tj. jaterním **jangem**). Příčin je několik; hlavními z nich jsou: vítr, horkost, hleny, náhlé leknutí nebo zablokování potravy v trávicí soustavě. Vnější škodlivé vlivy u dětí snadno vyvolávají horečnaté (**jangové**) stavy, které vedou k úbytku tekutých (jinových) složek organismu, k sesychání hlenů a následným křečím. Vnitřní horkost vzniká i srážením špatně tráveného mateřského mléka v trávicí soustavě, tím se vytvářejí bloky a porušuje se plynulé proudění čchi, což může vést ke křečovitým záchvatům. Další příčinou je nedostatek tekutých složek v krvi a v organismu, tedy nedostatečné zavlažování a vyživování šlach projevující se křečemi.

Příčinami chronických dětských křečí jsou nedoléčené akutní křečovitě záchvaty, náhlý silný úlek nebo výrazný úbytek tělesných

tekutin, krve a vrozené čchi po dlouhodobých horečkách, přílišném močení či po těžké nemoci.

### *Projevy onemocnění*

Při akutním záchvatu vystupuje tělesná teplota nad 39 °C, tvář je červená, rty tmavorudé, dechje rychlý a nozdry se roztahují, dítě je neklidné, pláče, ale nekanou mu slzy, a postupně se dostávají poruchy vědomí, oči se obracejí vsloup, zuby se zatnou, páteř se napne, končetiny se zkroutí v křeči a třesou se.

Pokud jsou křeče způsobeny zablokováním potravy, kromě nich se dostavuje i nadýmání, zácpa, povlak na jazyku je silný a olejovitý.

Při křečích z vnitřního srážení hlenů je slyšet chrčení v hrdle, dochází ke kašli a zvracení, dech je rychlý a krátký, povlak jazyka je bílý a olejovitý.

U dětí trpících chronickými křečovými stavy lze zaznamenat bezkrevnou tvář, duševní malátnost, ospalost, svírání rukou v pěst a ochablost při křečích, které se dostavují přerušovaně; některé děti upadají do křečí náhle uprostřed spánku a mají při nich studené končetiny.

### *Léčení*

#### 1. Akutní dětské křeče

**PRINCIP LÉČENÍ:** postupovat podle závažnosti příznaků, tj. nejprve dítě přivést k vědomí, potom buď ochlazovat horkost, rozptylovat nakumulované hleny nebo zprůchodnit trávicí trakt a podpořit trávení.

**METODY LÉČENÍ:** Probírání k vědomí: vrýpnout na *žen-čungu* (A 5); sevřít *che-ku* (4. bod dráhy tlustého střeva, leží ve svalu mezi ukazovákem a palcem); vrypy na *tuan-čengu* (D 23), *lao-lungu* (D 22), *deseti vypouštěčích* (D 21), *wej-ling-gu* (D 28); sevřít *studnici ramene* (C 1) a *pchu-cchan* (E 12). Tyto metody lze použít jednotlivě, ne všechny najednou.

Zastavení křečí: sevřít *che-ku*, *čchü-čch'* (11. bod dráhy tlustého střeva, leží na vnější straně ohybu lokte), *studnici ramene* (C 1), *paj-čchung* (E 2), *čcheng-šan* (E 5), *wej-čung* (E 10).

Uvolnění ztuhlosti páteře: sevřít *větrnou nádrž* (A 11), *studnici ramene* (C 1), tlačit *nebeský pilíř* (A 12), *páteř* (C 8), sevřít *čcheng-šan* (E 5).

Rozpouštění hlenů: pročistit *dráhu plic* (D 4), tlačit a hníst *tchan-čung* (B 2), hníst *nebeský komín* (B 1) a *čung-wan* (B 6), třít *zebra* (B 5), hníst *bod šu plic* (C 4) a *feng-lung* (E 9).

Zprůchodňování trávicího traktu: doplnit *dráhu sleziny* (D 1), pročistit *tlusté střevo* (D 6), hníst *prkennou bránu* (D 14), *čung-wan* (B 6) a *nebeský čep* (B 9), třít *břicho* (B 7), stlačovat a hníst *cu-san-li* (E 4) a tlačit *sedmi článkovou kost* (C 9).

Zchlazení horkosti: pročistit *dráhu jater* (D 2), *dráhu srdce* (D 3) a *dráhu plic* (D 4), zatlačovat *liou-fu* (D 35), čistit *vodu nebeské řeky* (D 34), tlačit *páteř* (C 8).

## 2. Chronické dětské křeče

**PRINCIP LÉČENÍ:** doplnit a rozhojnit vrozenou čchi, utišit vítr a zastavit křeče.

**METODA LÉČENÍ:** doplnit *dráhu sleziny* (D 1), pročistit *dráhu jater* (D 2), doplnit *dráhu ledvin* (D 5), stlačovat a hníst *paj-chuej* (A 9), tlačit *san-kuan* (D 33), sevřít *čchii-čch'* (viz odstavec „Zastavení křečí“), hníst *čung-wan* (B 6), třít *břicho* (B 7), stlačovat a hníst *cu-san-li* (E 4), řasit na *páteři* (C 8), sevřít *wej-čung* (E 10).

**VYSVĚTLENÍ:** doplnění *dráhy sleziny* a *dráhy ledvin*, tlačení *san-kuanu*, hnětení *čung-wanu*, tření *břicha* a stlačování a hnětení *cu-san-li* posilují slezinu, harmonizují žaludek a doplňují vrozenou čchi; čištění *dráhy jater*, tisknutí a hnětení *paj-chueje*, sevření *čchii-čch'* a *wej-čungu* harmonizují játra, utišují vnitřní vítr a ztišují křeče.

## 14. Pomočování

Pomočováním se označuje neúmyslné močení ve spánku u dětí starších než tři roky. U menších dětí se tento jev nepovažuje za chorobný, ale jde pouze o nedokončený vývoj určité funkce organismu. Chorobné pomočování je třeba začít včas léčit, protože může mít neblahý vliv na tělesný, ale i duševní vývoj dítěte.

### *Příčiny onemocnění*

Hlavní příčinou bývá nedostatek vrozené čchi ledvin a tím způsobená prázdnota spodního energetického centra, které řídí vylučování moči. Ledviny řídí zadržovací procesy v těle, jejich čchi vychází dvěma spodními vylučovacími otvory, proto regulují močení i stolicí. Mimo to ledviny spolu s močovým měchýřem tvoří funkčně těsně spjatou dvojici, takže prázdnota ledvin negativně ovlivňuje i schopnost močového měchýře zadržet moč.

Další příčinou pomočování může být i oslabenost (prázdnota) plic a sleziny. Plice souvisejí s horním, slezina se středním a ledviny se spodním zářičem. Jednou z funkcí těchto tří energetických center je řídit oběh vody v těle; oslabené plice a slezina způsobují i oslabenost horního a středního zářiče, z nichž čchi pak klesá dolů a nedokáže patřičně regulovat koloběh vody.

### *Projevy onemocnění*

K pomočování dochází ve spánku, zvláště ve dnech, kdy se dítě příliš unavilo a počasí je vlhké a deštivé. Jedno pomočení za noc se považuje za lehčí průběh onemocnění, dvě a více za noc je už vážnější stav. Jestliže tato choroba trvá delší čas, objevují se následky v podobě žlutavé tváře, oslabování duševní aktivity, závratí a bolestí v kříži, chladných končetin apod. U starších dětí hrozí nebezpečí vzniku psychických stresů, neboť se za tento svůj nedostatek stydí.

**PRINCIP LÉČENÍ:** zateplit a doplnit slezinu a ledviny, upevnit spodní centrum.

**METODA LÉČENÍ:** doplnit dráhu sleziny (D 1), dráhu plic (D 4) a dráhu ledvin (D 5), tlačit *san-kuan* (D 33), hníst *vnější lao-kung* (D 27), hníst a stlačovat *paj-chuej* (A 9), hníst *elixírové pole* (li 10), tisknout a hníst *bodšu ledvin* (D 6), tisknout a hníst *san-jin-tiao* (E 6).

**VYSVĚTLENÍ:** hnětení *elixírového pole*, doplňování *dráhy ledvin*, tisknutí a hnětení *bodu šu ledvin* zateplují a doplňují čchi ledvin a upevňují spodní energetické centrum; doplňování *dráhy sleziny* a *dráhy plk*, společně s tlačení *san-kuanu*, doplňují prázdnotu plic a sleziny, posilují slezinu a rozhojňují čchi; stlačování a hnětení *paj-chueje* a *vnějšího lao-kungu* zateplují jang a zdvíhají čchi vzhůru; stlačování a hnětení *san-jin-tiao* reguluje koloběh vody.

Prevence:

1. Od malička učit dítě pravidelně konat malou potřebu a nenechávat je, aby se příliš unavovalo.
2. Když už se pomočování objeví, je třeba ihned začít s vhodnou léčbou a nechat dítě přiměřeně odpočívat: dvě hodiny před spaním už mu nedávat nic pít.
3. V noci je v určenou dobu budit, aby vykonalo malou potřebu.

### Dodatek: **zadržování moči**

Toto onemocnění se projevuje tím, že dítě má v důsledku velkého množství moči nahromaděné v močovém měchýři nucení vykonat malou potřebu, ale nedokáže se vymočit.



## *Příčiny onemocnění*

Podle čínské medicíny je obvykle příčinou tohoto onemocnění akumulace vlhké horkosti ve spodním zářiči, takže dochází k zablokování močových cest; dále souvisí i s nedostatkem jangu ledvin.

## *Projevy onemocnění*

Bolesti v podbřišku, silné nucení na malou potřebu, ale bez vymočení, zácpa. Dítě má pocit žízně, ale nechce pít, povlak na kořeni jazyka je žlutý a olejovitý.

## *Léčení*

PRINCIP LÉČENÍ: odstranit vlhkou horkost ze spodního zářiče, zprůchodnit močové cesty.

METODA LÉČENÍ: hníst a stlačovat *tan-tchien* (B 10), pročistit *tenké střevo* (D 7), *tlačit ťi-men* (E 1), stlačovat a hníst *san-jin-tiao* (E 6), hníst *malé nebeské srdce* (D 17).

VYSVĚTLENÍ: čištění *tenkého střeva* spolu s hnětením *malého nebeského srdce* regulují močení a odstraňují vlhkou horkost; tlačení *ťi-menu* společně se stlačováním a hnětením *san-jin-tiao* zprůchodňují vodní cesty v těle a odstraňují z nich bloky.

Pokud se objeví bílá tvář, zemdlenost v pase a v kolennou, zvýšená citlivost na chlad a další příznaky nedostatku jangu ledvin, je vhodné vynechat čištění *tenkého střeva* a hnětení *malého nebeského srdce* a místo nich přidat tlačení *san-kuanu* (D 33), doplňování *dráhy ledvin* (D 5) a tření kříže. V případě zácpy je třeba pročistit *tlusté střevo* (D 6).

## **15. Chorobný noční pláč**

foto onemocnění se objevuje nejčastěji u dětí do věku půl roku. Projevuje se nočním pláčem spojeným s nespavostí. Dítě se přes

## Tabulka některých hlavních metod použití bodů

Metoda	Umístění bodu				
	Hlava	Hruď a břicho	Záda a kříž	Ruce	Nohy
Doplňování čchi		B6, B7, B8, B10	C4, C5, C6, C8, C9	D1, D4, D5, D8, D13, D18, D26, D33	E4, E6
Vypouštění škodlivých činitelů	A1, A2, A3, A6, A10, A11, A12		C1, C2, C3	D4, D9, D10, D11, D12, D19, D25, D27, D31, D33, D34, D35	
Harmonizování čchi		B1, B2, B5, B7	C8, C10	D10, D19, D20, D27, D30	E4, E6
Řízení trávení	A12	B1, B2, B5, B6, B7, B8, B9, B10, B11	C5, C6, C8, C9, C10	D1, D3, D5, D6, D7, D10, D11, D13, D14, D16, D18, D20, D23, D26, D27, D30, D31, D33	E4, E6, E7, E14
Probírání k vědomí	A4, A5, A9		C1	D17, D19, D21, D22, D28, D29	E3, E5, E8, E10, E11, E12, E13

trávení potravy, ta se zablokuje a způsobuje bolesti břicha, nadýmání apod. Ty jsou dalšími příčinami nočního pláče dětí.

### *Projevy onemocnění*

1. Prázdnota a zchlazení sleziny: dítě raději spí na bříšku, při pláči se stáčí do klubička, má chladné končetiny, zelenobílou tvář, bledé rty a jazyk, povlak **na** jazyku je tenký a bílý, **puls je** jemný a hluboký, kožní vrásky na vnitřní straně kloubů prstů na ruce jsou modročervené; dítě málo jí a má řídkou stolicí.
2. Akumulace horkosti v dráze **srdce**: dítěti spíše vyhovuje spaní na zádech, při rozsvícení světla pláče ještě více (světlo, zvláště červené, je jangové povahy a tedy ještě umocňuje účinky vnitřního ohně - pozn. překl.), je neklidné, má červenou tvář a výrazně červené rty a špičku jazyka, na jazyku bílý povlak, rychlý a silný puls a modrofialové kožní vrásky na vnitřní straně kloubů prstů na ruce; dítě mívá zácpu a málo moči, moč mívá červenavou barvu.
3. Noční pláč jako důsledek lekavosti: dítě se leknutím vytrhuje ze spánku, má zelenobílou tvář i rty, bojí se a pevně objímá matku, má rychlý a napjatý tep.
4. Zablokování potravy: dítě mívá v noci záchvaty pláče, bolí je břicho a má nadýmání, zvrací sražené mléko a stolice kysele zapáchá; kožní vrásky na vnitřní straně kloubů prstů na **rukou** jsou fialové, povlak jazyka je **silný**.

### *Léčení*

1. Prázdnota a zchlazení sleziny

PRINCIP LÉČENÍ: zateplit nitro a posílit slezinu.

METODA LÉČENÍ: doplnit *dráhu sleziny* (D 1), **tlačit** *san-kuan* (D 33), **třít** *břicho* (B 7), **hníst** *čung-wan* (B 6).

VYSVĚTLENÍ: **doplňování dráhy sleziny**, **tření břicha** a **hnětení čung-wanu** posilují slezinu a zateplují nitro; **tlačení san-kuanu** posiluje tělesný jang.

2. Akumulace horkosti v dráze srdce

PRINCIP LÉČENÍ: zchladit srdce a odvést horkost.

METODA LÉČENÍ: pročistit *dráhu, srdce*. (D 3) a *dráhu tenkého střeva* (D 7), čistit *vodu nebeské řeky* (D 34), hníst *hlavní šlachy* (D 19) a *vnitřní lao-kung* (D 15).

VYSVĚTLENÍ: čištění *dráhy srdce* *nvody nebeské řeky* ochlazuje horkost a vypuzuje oheň ze srdce; čištění *tenkého střeva* též odvádí horkost a vypouští oheň ze srdce; hnětení *hlavní šlachy* a *vnitřního lao-kungu* zchlazuje horkost v dráze srdce.

3. Noční pláč jako důsledek lekavosti

PRINCIP LÉČENÍ: potlačit strach a uklidnit ducha.

METODA LÉČENÍ: tlačit *can-ču* (A 1), pročistit *dráhu jater* (D 2), hníst *malé nebeské srdce* (D 17), hníst *kotníky pěti prstů* (D 24).

VYSVĚTLENÍ: tlačení *can-ču*, čištění *dráhy jater* a hnětení *vudého nebeského srdce* pomáhají potlačit strach a zbavit se neklidu; hnětení *kotníků pěti prstů* uklidňuje ducha.

4. Zablokování potravy

PRINCIP LÉČENÍ: podpořit trávení a odvést sraženiny.

METODA LÉČENÍ: pročistit a doplnit *dráhu sleziny* - nejprve pročistit a potom doplnit - (D 1), pročistit *tlusté střevo* (D 6), třít *břicho* (B 7), hníst *čung-wan* (B 6), hníst *nebeský čep* (B 9), *hníst pupek* (B 8), tlačit dolů po *sedmičláňkové kosti* (C 9).

VYSVĚTLENÍ: čištění a doplnění *dráhy sleziny* posiluje slezinu a reguluje vnitřní vlhkost; čištění *tlustého střeva* a tlačení dolů po *sedmičláňkové kosti* upravují činnost střev, vypouštějí z nich horkost a zprůchodňují stolicí; tření *břicha*, hnětení *čung-wanu*, *nebeského čepu* a *pupku* posilují slezinu, harmonizují žaludek, napomáhají trávení a odvádějí sraženiny.

## 16. Křivice

Zmínky o této chorobě se objevují v čínských lékařských dílech už velmi dávno. Psalo se o ní jako o nemoci paterého opoždění

(tj. opožděného stání, chození, růstu vlasů, růstu zubů a řeči) a paterého oslabení (tj. oslabení hlavy, rukou, nohou, úst a svalů), též jako o různých deformacích hlavy, hrudníku, páteře apod. Křivice vzniká nejčastěji mezi 6.-12. měsícem věku u dětí do tří let.

### *Příčiny onemocnění*

Podle čínské medicíny tato choroba souvisí se zdravotním stavem matky. Je následkem nedostatečné výživy plodu během těhotenství; v důsledku toho se dítě narodí s tzv. nedostatkem vrozené čchi. Jelikož vrozená čchi se uchovává v ledvinách, a výživa souvisí se slezinou, dítě bude mít oslabeny především tyto dva orgány. Ledviny souvisí s celkovým růstem a řídí kosti, proto oslabení čchi ledvin způsobuje zpomalený růst a změknutí kostí. Slezina souvisí s tvorbou krve, proto její oslabení má za následek prázdnotu krve, poruchy výživy atd.

### *Projevy onemocnění*

1. Prázdnota a oslabenost sleziny a žaludku: dítě je oteklé, má malátné pohyby, změkloou lebku a měkké kosti, fontanela je velká a opožděně se uzavírá, vlasy jsou světlé a řídké, tvář je odkrvená, dítě je duševně malátné, má ochablé svalstvo, nedokáže se postavit, často se potí, v noci neklidně spí, je lekavé, má hojnou a řídkou stolicí; kožní vrásky na vnitřní straně kloubů prstů na rukou jsou světle červené a jazyk má tenký bílý povlak.
2. Nedostatek čchi ledvin: dítě je hubené, má velkou lebku, odkrvenou tvář; jeho psychický vývoj zaostává, nemluví nebo má vadu řeči; vlasy a zuby mu vyrůstají opožděně, může mít i deformovanou páteř či hrudník, velké břicho, křivé nohy a různě deformované kosti; kožní vrásky na vnitřní straně kloubů prstů rukou jsou vybledlé a na jazyku je slabý řídký povlak.

den chová celkem normálně, ale v noci začíná plakat a nechce spát. Někdy po návalu pláče usne, jindy propláče i celou noc.

### *Příčiny onemocnění*

Za hlavní příčiny tohoto chorobného stavu čínská medicína pokládá prázdnotu sleziny, horkost v srdci, lekavost nebo zablokování potravy v trávicím traktu.

Dětský organismus ještě není dostatečně vyvinutý a slezina často nedostatečně plní své funkce. Noc náleží k jinové části dne, s příchodem noci tedy ještě zesílí převaha jin; slezina je svou povahou silně jinový orgán, proto snadno podléhá napadení chladem, který je též jinové povahy. Jestliže má dítě slezinu prázdnou a zchlazenou, v noci dochází k akumulaci nepříznivých jinových faktorů, což vede ke kumulování chladu vnitřního prostředí sleziny a žaludku; chlad se svou povahou začne zahušťovat, tím se vytvářejí bloky, které brání proudění čchi. To způsobuje bolesti břicha, a proto dítě pláče.

Horkost v srdci, jako další příčina nočního pláče, může vzniknout následkem nevyváženosti stravy kojící matky. Pokud matka často konzumuje ostré, hořké, sladké, mastné a pečené potraviny, nebo bere léky horké povahy, produkuje se v ní příliš mnoho tzv. ohně (nadbytek jangu), který se mateřským mlékem přenáší do dítěte. Mezi orgány je na tento oheň nejcitlivější srdce, neboť náleží k prvku oheň, proto se špatně snáší s horkostí. Nepříjemný pocit horkosti v srdci nutí dítě k pláči. Dochází k němu v noci, protože tehdy je oproti dnu zpomalena a zeslabena činnost jangové složky vnitřní čchi, která potom nedokáže dostatečně čelit této tzv. škodlivé horkosti.

Děti se slabší nervovou soustavou a oslabenou čchi srdce se snadno lekají neobyčejných nebo náhlých zrakových či sluchových podnětů. Silné leknutí ještě víc stupňuje duševní labilitu, proto se děti mohou bát i ve spánku a probouzejí se ze snů s pláčem.

Nevyvážený příjem potravy působí nepříznivě na slezinu a žaludek. Tyto orgány pak nedokáží dostatečně plnit své funkce při

končetin a těla, neschopnost stát či chodit a ztráta přirozené koordinace pohybů. Nejčastěji k nim dochází v letním období u dětí ve věku 1-5 let.

### *Příčiny onemocnění*

Dětská obrnaje infekční choroba. Napadá především míchu (ale může zasáhnout i prodlouženou míchu, mozkový kmen, střední a malý mozek) a buňky motorických nervů, a proto dochází v příslušných svalových partiích k jejich ochabnutí.

### *Projevy onemocnění*

Choroba obvykle probíhá ve třech etapách:

1. Etapa infekční nákazy: je období ještě před ochrnutím těla. Nejprve se dostavuje horečka, ztráta chuti k jídlu, někdy i zvracení, průjem, kašel, zrudnutí v krku, nepříjemný pocit po celém těle a další projevy onemocnění dýchací a trávicí soustavy. Po 2-3 dnech horečky ustupují a mizejí i další příznaky.
2. Etapa počínajícího ochrnutí: 1-6 dnů po ústupu teplot se znovu objevuje horečka spojená s celkovým neklidem, pocením, bolestmi těla, po několika dnech se postupně začnou projevovat příznaky částečného ochrnutí. S ústupem horečky postupně mizejí i další příznaky a ochrnutí se už dále nerozvíjí. Charakteristickým znakem obrny bývá asymetričnost ochrnutí, která zasahuje převážně končetiny, nejčastěji dolní. Je-li zasaženo nervstvo v oblasti hrudní páteře, dochází k obrně bránice a mezižeberních svalů. Při zasažení prodloužené míchy ochrnuje svalstvo v hrdle, což může přivodit dýchací obtíže a jiné nebezpečné poruchy.
3. Etapa uzdravení nebo následné choroby: ochrnutí obvykle samo ustoupí; toto uzdravování začíná 1-2 týdny po ústupu horeček. Jeho rychlost závisí na stupni poškození nervů; pokud se nedostaví do 6 měsíců, obvykle zanechává trvalé následky. Svalstvo viditelně atrofuje, končetiny se všelijak deformují, může dojít ke

zkřivení úst nebo očí, hlava se odklání stranou, páteř je vychýlená, ramena jakoby vykloubená, kolena vytočená dovnitř nebo ven, zdeformovaná jsou také chodidla.

Tento typ ochrnutí je třeba odlišit od mozkové obrny a od postnatální obrny:

1. Pro dětskou obrnu je typická ochablost, asymetrie a fakt, že obvykle nezasahuje do psychické sféry dítěte.
2. Mozková obrna bývá většinou spastická, postihuje především horní i dolní končetiny najedné straně, často má za následek i poruchy psychiky.
3. Postnatální obrna postihuje zvláště horní končetiny, většinou jen jednu ruku; objevuje se hned po narození dítěte a není provázena horečkami ani jinými příznaky typickými pro etapu infekčního onemocnění.

### Léčení

**PRINCIP LÉČENÍ:** zprůchodnit dráhy a oživit krev, dodat výživu šlachám a svalům, narovnat deformace.

**METODY LÉČENÍ:** používají se masáže obdobné jako u dospělých, které se aplikují především na postižená místa:

1. Masáž tváře: tlačení a hnětením postupujeme od *can-ču* (A 1), přes body *tchung-c'-liao* (těsně při okraji vnějších koutků očí), *fia-čche*. (v úhlu ohybu dolní čelisti) až k bodu *ti-cchang* (při okraji vnějších koutků úst); **5–6krát** opakujeme oběma směry.

2. Masáž šíje a horních končetin: tlačíme od *nebeského pilíře* (A 12) přes *velký obratel* (C 2) po *studnici raníme* (C 1) opakovaně několikrát oběma směry. Potom tlačení a hnětením masírujeme okolí ramenního kloubu a tlačení pokračujeme přes deltový sval, triceps a biceps k loketnímu kloubu, odtud po předloktí dolů až k zápěstí. Několikrát opakujeme oběma směry.

3. Masáž kříže a dolních končetin: dítě položíme na břicho a tlačení masírujeme od kříže **dolů** ke kostra, přes sedací svaly a po zadní straně stehen a lýtek až k patám;



a zpět. Několikrát opakujeme a přidáme i stlačování *bodu šu ledvin* (C 6) a *jao-jang-kuanu* (leží mezi 4. a 5. bederním obratlem páteře); také svírání *wej-čungu* (E 10). Potom dříve obrátíme na bok a tlačení a hnětením postupujeme od pasu přes čtyřhlavý stehenní sval a po přední a vnější straně lýtka ke kotníku; a nazpět (opačným směrem). Tlačení doplňujeme stlačováním v bodech *fu-tchu* (na přední straně stehna, 6 palců nad horním okrajem kolenní česky, 32. bod dráhy žaludku), *cu-san-li* (E 4), *jang-ling-čchüan* (pod boční stranou kolena, v jamce před a pod kloubem kosti lýtkové, 34. bod dráhy žlučníku), *tüe-ku* (3 palce nad vnějším kotníkem, 39. bod dráhy žlučníku, *süan-čung*) a *fie-si* (E 7). **Je-li** zdeformovaný i kotník, přidáváme stlačování na postiženém místě.

**VYSVĚTLENÍ:** tlačení, hnětení a stlačování na drahách a bodech zprůchodňuje dráhy, oživuje proudění čchi a krve, zlepšuje prokrvení příslušných partií, což vede k lepšímu vyživování těchto míst, tedy i k obnovování jejich funkcí a k uvolňování žil a šlach.

### Dodatek: masáž pro celkové posílení organismu

Tato masážní metoda je velmi snadná, lehkou se provádí, je bezbolestná a děti ji dobře snášejí. Posiluje se jí slezina a žaludek, stoupá chuť k jídlu, zlepšuje se odolnost i obranyschopnost organismu a podporuje celkový vývoj dítěte.

**POSTUP:** doplnit *dráhu sleziny* (D 1) 200-500krát;

třít *břicho* (B 7) 2-5 minut;

stlačovat a hníst *cu-san-li* (E 4) 50-100krát;

řasit na *páteři* (C 8) 3-5 krát.

Nejvhodnější je provádět masáž ráno před jídlem, sedm dnů po sobě. Po třídenní přestávce je možno celý cyklus opakovat. V případě nějakého náhlého onemocnění s prováděním této masáže přestaneme a pokračujeme v ní až po uzdravení.

## Léčení

1. Prázdnota a oslabenost sleziny a žaludku

PRINCIP LÉČENÍ: posílit slezinu a harmonizovat žaludek.

METODA LÉČENÍ: **doplnit dráhu sleziny** (D 1) a **dráhu žaludku** (D 13), **přepřavovat vodu do země** (D 18), **přepřavovat vnitřní pa-kua** (D 16), tlačit *san-kuan* (D 33), třít *břicho* (B 7), hníst *čung-wan* (B 6), řasit na *páteři* (C 8), hníst *bod šu sleziny* (C 5) a *bod šu žaludku* (jako C 5, ale o obratel níže), stlačovat a hníst *cu-san-li* (E 4).

VYSVĚTLENÍ: **doplňování dráhy sleziny** a **dráhy žaludku**, **přepřavování vody do země**, **přepřavování vnitřních pa-kua**, **tlačení san-kuanu**, **tření břicha**, **hnětení čung-wanu** a **bodů šu sleziny** a **žaludku**, společně se stlačováním a hnětením *cu-san-li* posilují slezinu a harmonizují žaludek; řasení na *páteři* harmonizuje jin a jang, reguluje čchi a krev, harmonizuje činnost orgánů, zprůchodňuje dráhy a rozhojňuje vrozenou čchi.

2. Nedostatek čchi ledvin

PRINCIP LÉČENÍ: doplnit ledviny a rozhojnit čchi.

METODA LÉČENÍ: **doplnit dráhu plk** (D 4), **dráhu ledvin** (D 5) a **dráhu sleziny** (D 1), tlačit *san-kuan* (D 33), třít *břicho* (B 7), hníst *paj-chuej* (A 9).

VYSVĚTLENÍ: doplňování *dráhy plic* rozhojňuje čchi plic; doplňování *dráhy sleziny* a **tření břicha** posilují slezinu a harmonizují žaludek; doplňování *dráhy ledvin* posiluje ledviny a rozhojňuje kostní dřev; tlačení *san-kuanu* doplňuje čchi a podporuje její cirkulaci; **hnětení paj-chueje** **zdvíhá jang** směrem vzhůru.

## 17. Následky dětské obrny

V systému čínské medicíny se následky dětské obrny řadí mezi tzv. „nemoci z ochablosti“. Jejich hlavními **příznaky** jsou ochablost

Po přečtení rukopisu této knížky mě zaujala celá řada skutečností. Jednou z nich je, že u dětí, ač je řada bodů detekovatelná (u nás např. Markovy pokusy na novorozencích), přesto nejsou akupunkturní dráhy jednoznačně dokončeny ve svém vývoji, podobně se dotváří i vývoj celé nervové soustavy. Vyžívání a doladování akupunkturních systémů zřejmě trvá celé roky. Při provádění akupunktury i akupresury je třeba tomuto vývoji porozumět, neboť jinak může dojít ke hrubým omylům.

Také jsem si výrazněji uvědomila, že skutečná znalost akupresury jednoznačně vyžaduje nejen mnohaleté studium, cit a praktické zkušenosti, ale i pochopení celé východní filosofie, resp. její praktické aplikace při diagnostice i léčbě. K tomu je dosud nejoptimálnější cestou dokonalé ovládnutí pulsní diagnostiky, při níž jde o záležitost nesemantické, slovy těžko sdělitelné povahy, vyžadující speciální dlouhodobé zacvičení zkušenými učiteli nebo zhodnocení finančně náročnými přístroji, jež vyžadují rovněž velké zkušenosti.

Dalším předpokladem optimálního zvládnutí obsahu knížky je respektování několika podstatných teorií, např. základní teorie jin-jang, teorie 5 elementů, 8 základních typů onemocnění apod.

Knih s akupunkturní tematikou jsem četla řadu, základní teorie se vesměs shodovaly, odlišnosti byly závislé na době vzniku metodik, na zkušenostech autorů a mnohdy i na pochopení či nepochopení překladu originálních, značně obrazně psaných materiálů. Každý překlad vyžaduje od překládajícího maximální pohroužení se do obsahu. I čínští autoři mohou být rozdílných kvalit pokud se týká názorů a vlastních zkušeností. Zde předložené dílko vychází z původních písemných záznamů, proto nejméně civilizací dotčených a zkreslených, ale i nejméně praktickými zkušenostmi posledních let doplněných. Nejpodstatnější je to, že metodika při vhodné aplikaci a dostatečné znalosti filosofických základů akupresury funguje. V řadě případů je však nezbytné ji doplnit vhodnou úpravou životosprávy, tedy jak dietou, tak i cvičením.

Ze svých praktických zkušeností s využitím zde nabytých poznatků, uplatněných především na dětských táborech, mohu potvrdit

dobré efekty zejména u alergiků (ekzémy, astma bronchiální), při bolestech hlavy, pohybového systému, zánětu průdušek s projevy suchého i vlhkého kašle, nadýmání, nutkavém močení, průjmu i zácpě, nauze i zvracení, nervozitě a celkové úzkosti i stesku dětí. Na táborech se zpravidla jedná o okamžité použití při akutních potížích, zčásti je možno takto nahradit i léčbu medikamenty.

O tom, že jde o metodiku jednoduchou (ale s hlubokým záze-  
mím) a účinnou, již víme. Používám ji tak, že prakticky zacvičím  
v konkrétních případech děti (event. i rodiče). Body nebo linie si  
zpočátku malujeme, průběžná kontrola je potřebná, přetrvávají-li  
potíže. V těch případech pak místa měníme podle celkového stavu.  
Při působení masážními technikami na body nebo dráhy respektu-  
ji, pokud je to možné, i čas maximální funkce jednotlivých orgánů.  
V noci však děti nebudím, pokud se náhodou neprobudí samy.  
Body dělíme na ranní, dopolední, odpolední a večerní. To vyžaduje  
respektování dalšího ze zákonů, tzv. orgánových hodin, který je  
jedním z projevů biorytmů člověka.

Aby se mohl uváděný materiál používat v celém rozsahu, jsou  
nezbytné nejen kvalitní dlouhodobé poznatky, ale i správná diag-  
nostika, a to nejen našeho západního typu (aby se nezanedbal těžký  
případ), ale vzhledem k tomu, že se nejnáze ovlivňují funkční  
rozlady organismu, je třeba ovládat alespoň v tom konkrétním  
případě i diagnostiku východního typu. To si vyžádá hodně vůle a  
trpělivosti, neboť jinak jakékoliv skvělé metody mohou být zdiskre-  
ditovány. Předpokladem toho, aby k tomu nedošlo, je osobní žeb-  
říček hodnot, který by měl být kvalitní. Méně mnohdy znamená  
více. Skromnost a píle vydá své plody sice později, ale bývají  
vzrálější, kvalitnější, i když nejsou získané snadno a rychle.

Čtenářům přeji příjemný pocit při čtení a hodně úspěchů v praxi  
a samozřejmě mnoho a mnoho trpělivosti, neboť ta jak známo,  
přináší růže.

*MUDr. Marie Kyralová*

## **Prameny:**

1. Jü Ta-fang a kol.: Tchuej-na süe (Učení o masážích), s. 170-229. Sanghaj, Sang-chaj kche-süe ťi-šu čchu-pan-še 1985.

## **Použitá literatura:**

1. Li Jung-čchang: Cung-kuo an-mo šu (Umění čínských masáží). Che-fej, An-chuej kche-siie ťi-šu čchu-pan-še 1985.
2. Tchuej-na liao-fajii i-liao lien-kung (Masážní terapie a léčebný tělocvik). Peking, Zen-min wej-šeng čchu-pan-še 1985.
3. Ta-čung tchuej-na (Lidové masáže). Peking, Zen-min wej-šeng čchu-pan-še 1984.
4. Li Mo-lin, Tchao Fu: Li Mo-lin an-mo liao-fa (Masážní terapie Li Mo-lina). Peking, Zen-min wej-šeng čchu-pan-še 1986.
5. Li Te-sin a kol.: Čung-i ťi-čchu li-lun (Základy teorie čínské medicíny). Cchang-ša, Chu-nan kche-siie ťi-šu čchu-pan-še 1985.
6. Čen Č'-ja a kol.: Cung-kuo i-süe š' (Dějiny čínské medicíny). Sanghaj, Sang-chaj kche-siie ťi-šu čchu-pan-še 1986.
7. Chuang-ti nej-fing Su-wen i-š' (Překlad a výklad Prostých otázek Vnitřní knihy Žlutého císaře). Sanghaj, Sang-chaj kche-siie ťi-šu čchu-pan-še 1983.

# DĚTSKÁ AKUPRESURA

tradiční  
čínské  
masáže  
dětí

Jii Ta-fang a kol.

Překlad Vladimír Ando

podle čínského originálu TUINA XUE (GONG ZHENJIU ZHUANYE YONG)  
vydaného nakladatelstvím SHANGHAI KEXUE JISHU CHUBANSHE, 1985,  
ŠANGHAJ, ČÍNA

1. české vydání

# NAKLADATELSTVÍ SVÍTÁNÍ PRO VÁS DOSUD VYDALO:

## Eduard TOMÁŠ: JÓGA POZORNOSTI

Známý učitel jógy seznamuje s klasickou, ale zároveň moderní metodou vyšší jógy, která vyhovuje mentalitě a časovým možnostem dnešního člověka. Součástí knihy jsou i výňatky z deníku osobnosti, která se přiblížila vrcholu jógické cesty.

Vzhledem k jedinečnosti a fundovanému zpracování námětu a praktické použitelnosti získalo dílo značnou odezvu nejen mezi zájemci o jógu, ale i mezi intelektuály.

## Luděk REJCHRT: VĚŘÍM

Čtivé zamyšlení nad apoštolským vyznáním Víry.

## Michio KUSHI: MAKROBIOTIKA - ŘÁD VESMÍRU

Jedinečný úvod do problematiky zdravé stravy v podání Dálného východu. M. Kushi je v oblasti makrobiotické stravy a léčby světovou jedničkou, které nikdo z autorů vydávaných v ČSFR nemůže konkurovat.

## Michio KUSHI: RAKOVINA - VÝŽIVA - MAKROBIOTIKA

Sborník popularizujících přednášek lékařů USA na případech konkrétních pacientů seznamuje se skvělými výsledky alternativní léčby rakoviny.

## Zdeněk JIRÁSEK, Jaroslav ŠŮLA: VELKÁ PENĚŽNÍ LOUPEŽ V ČESKOSLOVENSKU 1953, ANEB 50 : 1

Knihy vůbec poprvé objektivně a přesně seznamuje s kořeny a cíli peněžní reformy, popisuje utajované přípravy, vlastní průběh reformy i následnou perzekuci za projevy nesouhlasu. Dílo snoubí preciznost autorů - specialistů na hospodářské dějiny - se strhující čtivostí.

## Bohumil HOUSER: ŽIVOT V OKAMŽIKU

Přínosem východního myšlení světa je i umění zachytit nadčasovost a plně se ponořit do právě žitého okamžiku.

Tento výbor znalce starověkých orientálních kultur a autora mnoha samizdatových prací je prvou českou sbírkou veršů navazujících na zdroje, z nichž čerpala japonská klasická básnická forma haiku.