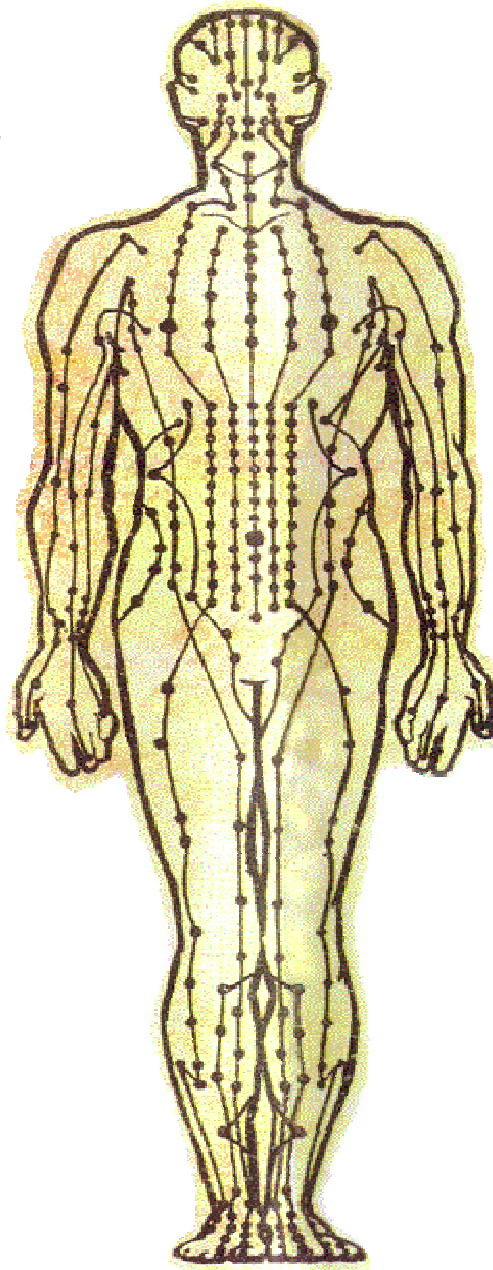


System energií v lidském těle



Doplňok manuálu Reiki

System energií v ľudskom tele.

Každý človek okrem svojho fyzického tela má ešte ďalšie telá, ktoré sa prejavujú na energetickej úrovni. Niektoré učenia tieto telá popisujú a rozdeľujú do viacerých úrovní. Pre našu potrebu, pre prácu s Reiki, však vystačíme s trochu zjednodušeným výkladom.

1. Éterické telo

Éterické vibračné pole má približne podobný rozsah a tvar ako fyzické telo. Je nositeľom vitálnej, tvorivej životnej sily.

Toto vibračné pole sa vytvára pri každom znovuzrození a po smrti zaniká po niekoľkých dňoch. (Emočné, mentálne a duchovné telá trvajú aj po fyzickej smrti a znovu sa spájajú pri ďalšej inkarnácii s novým fyzickým telom.)

Životnú energiu získava prostredníctvom prvej čakry zo Zeme a tretej čakry zo Slnka. Tieto energie cez čakry a tzv. nádí (meridiány) neustálym prúdením dodáva fyzickému telu.

Po nasýtení organizmu energiou sa prebytočná energia vyžaruje cez čakry a póry tela von a vytvára éterickú auru okolo tela. Jej lúče tvoria ochranný obal, ktorý ochraňuje telo pred vnikaním škodlivých látok a chorôb. To znamená, že človek v podstate nemôže ochoriť z vonkajších príčin.

Spôsob života, negatívne myšlienky a emócie, ktoré sú v rozpore s prirodzenými potrebami tela však môžu éterickú životnú energiu narušiť, oslabiť.

V aure sa objavujú „diery“, cez ktoré môžu preniknúť do tela negatívne energie a tiež cez tieto trhliny môže unikáť životná energia.

Je úzka súvislosť medzi stavom fyzického tela a vyžarovaním éterického tela. Skôr, než sa choroba prejaví vo fyzickom tele, môžeme ju objaviť a liečiť už na úrovni éterického tela.

Ďalšou dôležitou funkciou éterického poľa je sprostredkovať informácie medzi fyzickým telom a vyššími vibračnými poliami. Prenáša informácie získané telesnými zmyslami do emočného a mentálneho poľa a zároveň z vyšších vibračných polí do fyzického tela.

Pre posilnenie a harmonizáciu éterického tela sa môžu použiť rôzne formy terapie.

Rastliny, najmä stromy a kvety vyžarujú energie veľmi blízke éterickej aure človeka, a tak sa môžu využiť pre naše dobíjanie energetického tela. Niekedy postačí krátka prechádzka v prírode alebo objatie stromu k tomu, aby sme sa cítili sviežejší a plní síl.

Blahodárne pôsobia aj niektoré miesta vyznačujúce sa silnou energiou prúdiacou zo zeme. V minulosti na takýchto miestach sa stavali rôzne svätyne. I dnes môžeme využiť tieto miesta na meditáciu a regeneráciu našich síl. Veľa energie sa nachádza aj v blízkosti menhirov, veľkých skalných blokov alebo vodných plôch a vodopádov.

Ďalšími osvedčenými spôsobmi posilnenia éterického tela sú dychové cvičenia, praktizovanie Chi-kungu a Tai-chi-chuan. Samozrejme, jedinečným zdrojom energie pre nás je aj „naše“ Reiki.

2. Emocionálne telo

Emocionálne vibračné pole je nositeľom pocitov, emócií a charakterových vlastností. Jeho kvalita, jas a čistota je podmienená úrovňou rozvoja človeka na poli svojich citov, sklonov a charakterových vlastností.

Aura emočného tela má tvar vajíčka a môže vyžarovať aj niekoľko metrov okolo človeka. Deje sa to prostredníctvom čakier a čiastočne aj pórmí tela. Táto aura je v neustálom pohybe. Hlavné farby aury závisia prevažne od trvalých charakterových vlastností jedinca. Vedľa nich sa však objavujú neustále sa meniace mihotavé obláčiky rôznych farieb a odtieňov.

Negatívne emócie ako strach, hnev, závišť, obava, spôsobujú v aure vznik tmavých mrakovitých útvarov. Ak však človek otvorí svoje vedomie láske, priateľstvu a oddanosti, v jeho aure sa zrkadlia jasné a čisté farby jemných pastelových odtieňov.

V tomto vibračnom poli sa ukladajú všetky naše nespracované emócie, vedomé aj nevedomé strachy a agresie, pocity odmietania, menejcennosti a pod.

Tieto vibrácie predstavujú nevedomé posolstvo, ktoré odovzdávame svojmu okoliu. Frekvencie energií, ktoré takto vysielame, priťahujú podobné frekvencie zo svojho okolia. Priťahujeme tak k sebe takých ľudí, také situácie, ktoré odzrkadľujú to, čo často vedome odmietame, čoho sa bojíme. Znovu a znovu sa dostávame do situácií, ktoré v nás opakovane vyvolávajú pôvodné emočné vibrácie.

Vedomé myslenie má vplyv na emočné vibračné pole, ale môže ovládať iba vonkajšie chovanie. Nedokáže ovplyvniť alebo zrušiť nevedomé emočné štruktúry. Tie pretrvávajú, kým nie sú rozpustené, aj do nasledujúcich inkarnácií, a ovplyvňujú náš život.

Čakra solar plexus nám sprostredkováva priamy prístup k našim emočným štruktúram. Tieto však, ak ich chceme vnímať vedome, musíme preniknúť najvyššou formou výrazu mentálneho vibračného poľa, a to intuitívnym vnímaním 6. čakry (tretím okom).

Skutočné uvoľnenie emočných štruktúr však môže nastať iba pôsobením duchovného vibračného poľa skrze spojenia cez srdečnú čakru a čakru temennú.

Pri spojení duchovného a emočného poľa začne emočné pole vibrovať rýchlejšie a odvrhovať všetky uložené negatívne zážitky, reprezentované nižšími vibráciami. Tým miznú aj emócie viazané na tieto zážitky a je nám tak umožnené odpustiť druhým, ako aj sami sebe.

Pri postupnom uvoľňovaní týchto zakorenených emočných štruktúr začína emočné pole vyžarovať pocity lásky a radosti. Emočná aura sa rozžiari jasnými intenzívnymi farbami a vysielá do svojho okolia posolstvo, ktoré k sebe na základe podobnosti, priťahuje šťastie a lásku.

3. Mentálne telo

Mentálne vibračné pole je nositeľom myšlienok, ideí, racionálneho, ako aj intuitívneho poznania. Má vyššie vibrácie ako éterické a emočné pole a jeho vyžarovanie môže tieto presahovať o niekoľko metrov.

Intenzita a jasnosť farieb tohoto poľa je podmienená živosťou myšlienok, ako aj hĺbkou duchovného poznania.

Rozsah vibrácií mentálneho tela zahrňuje vyššie aj nižšie frekvencie. Tie nižšie odrážajú naše racionálne myslenie a vnímanie na fyzickej, materiálnej úrovni.

Z fyzického tela sú informácie prenášané éterickým vibračným polom do emočného poľa, tá premení tieto informácie na pocity a mentálne pole ich spracuje do slovami tvorených myšlienok. Vplyvom neuvolnených emočných štruktúr sú však tieto informácie často skreslené a myšlienky sa pravidelne upínajú k osobným záľubám a materiálным záležitostiam. Hlavnou úlohou mentálneho tela sa tak stáva tzv. racionálne riešenie problémov. Tak sa však skresľujú a obmedzujú jeho schopnosti a poslanie.

Pôvodnou funkciou mentálneho vibračného poľa je prijímať a rozumom integrovať univerzálne pravdy, ktoré sú mu sprostredkované z duchovného tela.

Z duchovnej roviny k nám poznanie prichádza vo forme vnuknutí, intuície, ale často aj vo forme obrazov alebo zvukov, ktoré sú následne pretvorené do vyslovených myšlienok.

Prístup k vyšším vibráciám mentálneho poľa je v spojení čelovej čakry (tretieho oka) s temennou čakrou. Dokonalé rozvinutie mentálneho poľa umožňuje človeku v živote realizovať múdrosť a poznanie svojho vyššieho Ja.

4. Duchovné telo

Duchovné vibračné pole má zo všetkých vibračných polí človeka najvyššie vibrácie a rozpína sa spolu s aurou od jedného metra až po niekoľko kilometrov od tela, v závislosti od duchovnej úrovne jednotlivca. Má tvar vajíčka alebo pravidelného kruhu a jeho aura žiary v nežných farbách veľkej intenzity. U ľudí duchovne na vysokej úrovni môže mať zlatú farbu.

Z duchovnej roviny bytia prúdi neustále najvyššia a najžiarivejšia energia do duchovného vibračného poľa. Táto energia sa čiastočne premieňa na nižšie frekvencie ovplyvňuje a zvyšuje vibrácie mentálneho, emočného, ako aj éterického vibračného poľa. Ako túto energiu môžeme vedome vnímať, prijímať a využiť, to závisí od rozvoja a otvorenosti našich čakier.

Duchovné vibračné pole nás spája s čistým božským bytím, zdrojom všetkého stvoreného. Duchovné telo je nesmrteľné a vďaka nemu môžeme poznať zdroj, cieľ a zmysel nášho bytia. Ak sa dokážeme otvoriť jeho vibráciám, bude celý náš život prebiehať v súlade s Božou vôľou a bude výrazom múdrosti, sily a všeobjímajúcej lásky.

System hlavných čakier a energetických dráh.

V rámci spirituálnych učení uvádzajú rôzne systémy rozdielne výklady o čakrách a energetických dráhach v ľudskom tele. U nás sa vychádza väčšinou z indickej jogínskej tradície, ktorá učí o troch hlavných kanáloch (nádí) a siedmych hlavných čakrách. Tieto jemné kanály prebiehajú pozdĺž chrbtice a ich fyzickým vyjadrením je autonómny nervový systém, pozostávajúci z ľavého a pravého sympatického nervového systému a ústredného parasympatického nervového systému.

Hlavný kanál, nazývajúci sa **Sushumna**, spája navzájom 5 ústredných čakier, ktoré sa nachádzajú pozdĺž telesnej osy, a na povrch tela sa premietajúci 7 čakier, ktoré sú prejavované na povrch z piatich ústredných čakier. Ústredné čakry sú umiestnené v poradí: čakra lebky, hrdelná čakra, srdcová čakra, pupočná čakra a sakrálna čakra. Hlavný kanál Sushumnu oboplietajú vo forme dvojitej špirály dve ďalšie dráhy, ktoré vychádzajú z čakry lebky, križujú sa v čakrách hrdla, srdca, pupka, sakrálny čakre, a znovu sa stretávajú v čakre, ktorá je umiestnená v oblasti hrádze. Jedna z nich, nazvaná **Ida** nádí, je nositeľkou astrálnych síl, druhá, tzv. **Pingala**, je kanálom mentálnych síl.

Nad každým človekom panujú emócie alebo myseľ, podľa toho, či je aktívna dráha Ida, alebo Pingala. Je tomu tak až do doby, kým sa pomocou rôznych cvičení nepodarí zharmonizovať tieto dve polarities a prebudiť silu **Kundalíni**, ktorá začne prúdiť cez Sushumnu. Kundalíni do prebudenia býva zobrazovaná v podobe zvinutého hada, ležiaceho v Muladhare (nachádza sa v krížovej kosti na konci chrbtice). Keď je Kundalíni prebudená, prúdi hore po chrbtici, prechádza cez hlavné čakry a po dosiahnutí temennej čakry sa

„rozlieva“ po povrchu tela, pociťovaná ako chladivý vánok. Často sa tento stav nazýva osvietením, sebarealizáciou, splynutím s Bohom.

Túto istú silu, prúdiacu cez ústredný kanál človeka, môžeme dostať ako charizmu, Boží dar z hora, respektíve môžeme sa stať schopnými túto silu prijímať a sprostredkovať druhým. V tomto prípade túto silu poznajú v čínskej tradícii pod menom **Ling-Chi**, a Japonci poznajú ako **Reiki**.

Slovo **čakra** pochádza zo sanskrtu a v preklade znamená koleso, kruh. Čakry sú vlastne energetické víry, ktoré slúžia v systéme energií človeka na príjem, transformáciu a rozdelenie prány (ki, chi) rôznych frekvencií. Životnú energiu prijímajú buď priamo alebo prostredníctvom nádi z vibračných polí, zo svojho okolia, z kozmu, a pretransformujú do vibrácií potrebných pre udržiavanie a rozvoj všetkých oblastí existencie ľudskej bytosti. Čakry zároveň slúžia na vyžarovanie energií do svojho okolia, čiže zabezpečujú obojstrannú komunikáciu s okolím (živou i neživou prírodou, druhým človekom, Univerzom) na rôznych úrovniach bytia.

Každá zo siedmich čakier užším koncom ústi do hlavného energetického kanálu prebiehajúceho stredom tela. Tento kanál má u väčšiny ľudí priemer cca 2,5 cm, u liečiteľov pracujúcich s liečivou energiou však môže dosahovať v priemere aj 15-20 cm. Otvorený koniec zdravej čakry má asi 15cm v priemere a od tela je vzdialený približne 2,5cm.

Prvá čakra - Muladhara - ústi na mieste spojenia kostrče a krížovej kosti a otvára sa smerom dole. Má za úlohu privádzať kozmické energie na telesno-pozemskú rovinu a spája nás zároveň s energiou Zeme. S touto čakrou súvisí vôľa žiť, pud sebazáchovy, pradávera, stabilita, fyzická vitalita. Energiou zásobuje všetko pevné – kosti, chrbticu, zuby. Ovláda naše nohy, hrubé črevo, stavbu buniek.

Zo žliaz má na starosti nadľadvinky.

Symbol - lotos s štyrmi okvetnými lístkami,

farba - ohnivo červená,

element - zem,

zmyslová funkcia - čuch,

zvuk - rezonuje v tóne hlboké C, vokál „u“, mantra LAM.

Druhá čakra – Svadhistana – nachádza sa nad panvovou kosťou (oblasť ochlpenia) a otvára sa na prednej i zadnej časti tela. (Okrem 1. a 7. čakry sú všetky párové – predné čakry sú centrami pocitov a zadné sú centrá vôle.)

Ústi priamo do sakrálnej oblasti, prostredníctvom ktorej prežívame emócie. Je centrom prapocitov, nadšenia, sexuálnej energie a tvorivých síl. Energiou zásobuje celú oblasť panvy, pohlavné orgány, ľadviny, močový mechúr, všetko tekuté v tele.

Zo žliaz ovláda vaječníky u žien a semenníky u mužov.

Symbol - lotos s šiestimi okvetnými lístkami,

farba - oranžová,

element - voda,

zmyslová funkcia - chuť,

zvuk - tón D, vokál „zavrené o“, mantra VAM.

Tretia čakra – Manipura – je umiestnená v oblasti solar plexus na prednej i zadnej strane tela. Táto čakra súvisí zo starostlivosťou o seba, s pochopením kto sme, s rozvojom osobnosti, zo schopnosťou spracovať pocity a zážitky, zvládaním vplyvu a osobnej moci. Zásobuje energiou všetky orgány nachádzajúca sa v tejto časti tela – slezinu, žalúdok, pečeň, žlčník, tenké črevo, nervový systém.

Tretia čakra zo žliaz má na starosti slinivku.

Symbol – lotos s desiatimi okvetnými lístkami,

farba - zlatožlt

element - oheň,

zmyslová funkcia - zrak,

zvuk – tón E, vokál „o“, mantra RAM.

Štvrtá čakra – Anahata – sa nachádza v oblasti srdca a vytvára stred systému čakier. Spája tri spodné fyzicko-emočné centrá s tromi hornými duchovnými centrami. Táto čakra sa týka harmónie lásky a vôle (predný a zadný aspekt). Jeho úlohou je rozvoj kvalít srdca, lásky, nesebeckého vnímania a konania, uzdravovanie...

Z fyzických orgánov zásobuje energiou srdce, hrudník, dolnú časť pľúc, ruky, kožu, hornú časť chrbta.

Zo žliaz tejto čakre na fyzickej úrovni zodpovedá detská žľaza (týmus).

Symbol - lotos s dvanástimi okvetnými lístkami,

farba - zelená, ružová, niekedy aj zlatá,

element - vzduch,

zmyslová funkcia - hmat,

zvuk- tón F, vokál „a“, mantra YAM.

Piata čakra – Višuddhi – sa nachádza v prednej a zadnej časti hrdla, tesne nad hrudnou kosťou. Ovláda schopnosť komunikácie na všetkých úrovniach, sebavyjadrenie, otvorenosť, prístup k jemnejším úrovniam bytia...

Piata čakra vytvára dôležité spojenie spodných čakier s čakrami hlavy a slúži tak na prepojenie nášho myslenia s cítením.

Na fyzickej úrovni zásobuje energiou hornú časť pľúc, priedušky, hrdlo, hlasivky, šiju a čelúšť.

Piatej čakre na fyzickej úrovni zodpovedá štítna žľaza.

Symbol - lotos so šestnástimi okvetnými lístkami,

farba - svetlomodrá,

element - éter,

zmyslová funkcia - sluch,

zvuk – tón G, vokál „e“, mantra HAM.

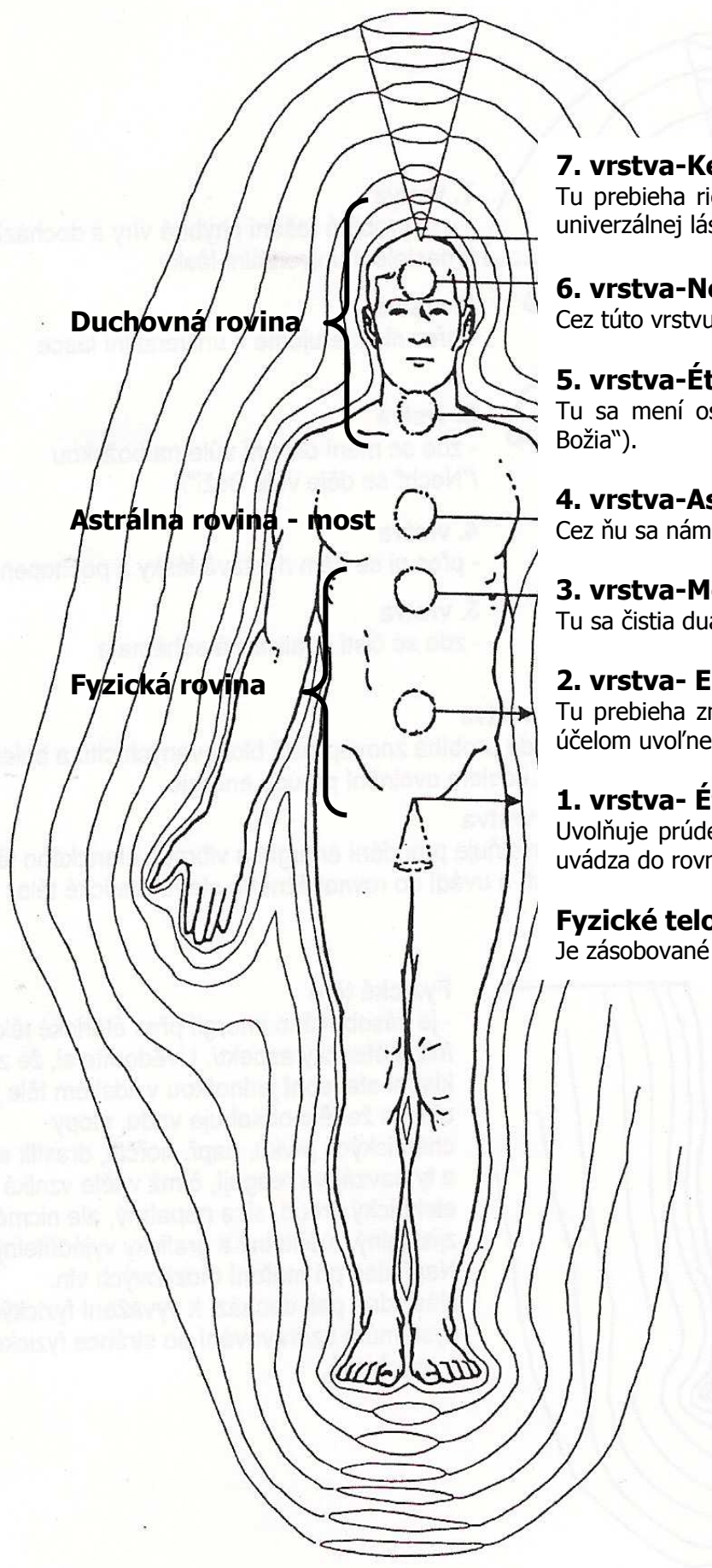
Šiesta čakra – Adžňa - (tretie oko) je umiestnená vpredu na čele resp. medzi obočím a vzadu v hornej časti hlavy. Je sídlom vyšších duchovných síl, nadzmyslového vnímania, intuície, pamäte a vôle. Šiesta čakra privádza energiu k malému mozgu, ušiam, vyživuje nos, oči, čelo, tvár, časť nervového systému.

Na fyzickej úrovni šiestu čakru zastupuje hypofýza.
Symbol - lotos s 96 (2x 48) okvetnými lístkami,
farba - indigovo modrá, fialová,
zmyslová funkcia - všetky zmysly aj nadzmyslové vnímanie,
zvuk - tón A, vokál „i“, mantra KŠAM.

Siedma čakra – Sahasrára – nazýva sa aj korunná čakra a otvára sa na temene hlavy a smeruje nahor. Vytvára tak párovú čakru s korennou prvou čakrou. Táto čakra nám otvára prístup k najvyššiemu poznaniu priamym vnútorným videním. Cez túto čakru sa napájame na univerzálne vedomie a uskutočňuje sa zjednotenie s Najvyšším. Svojou energiou zásobuje a ovláda veľký mozog a lebku. Na fyzickej úrovni mu zo žliaz prináleží epifýza.
Symbol - lotos s tisíc okvetnými lístkami,
farba - fialová, biela, niekedy zlatá,
zvuk - tón H, vokál „m“, mantra ÓM.



7 vrstiev aury a systém energetických tiel.



7. vrstva-Ketherické telo – mentálny aspekt

Tu prebieha riešenie chybnej viery a dochádza k nastoleniu univerzálnej lásky.

6. vrstva-Nebeské telo – emocionálny aspekt

Cez túto vrstvu smerujeme k univerzálnej láske.

5. vrstva-Éterické telo – fyzický aspekt

Tu sa mení osobná vôľa na božskú („Nech sa stane vôľa Božia“).

4. vrstva-Astrálne telo

Cez ňu sa nám dostáva lásky a pochopenia.

3. vrstva-Mentálne telo – nižší mentálny aspekt

Tu sa čistia dualistické vzory.

2. vrstva- Emocionálne telo – nižší emoc. aspekt

Tu prebieha znovuprežívanie blokovaných citov a bolestí za účelom uvoľnenia energie.

1. vrstva- Éterické telo – nižší éterický aspekt

Uvoľňuje prúdenie energie a vibrácie éterického tela, čistí a uvádza do rovnovážneho stavu éterické telo.

Fyzické telo

Je zásobované energiou cez éterické telo (nižší éter.aspekt).

Popis energetických dráh podľa čínskych učení.

Okrem opisovaných indických náuk o energiách v ľudskom tele sa často stretávame aj s opisom a prácou s energiami, ktoré vychádzajú z tisícročných skúseností učencov starej Číny. I keď inými slovami a odlišnými technikami, vyjadrujú totožnú skúsenosť a učenie ako veľký Yogíni alebo učenci iných kultúr.

Tu skúsím čo najjednoduchšie opísať tento systém, ktorý vychádza z ezoterického taoistického prístupu. Pre hlbšie oboznámenie sa s týmto učením odporúčam študovať odbornú literatúru (napr. Mantak chia – Tao a liečivá energia), cvičenie Chi-kung, Tchai-ti-čchuan, Čínsku masáž, akupresúru a pod.

V starej Číne chápali človeka ako časť prírody vo vzťahu neustálych zmien k okoliu. Tieto zmeny, ako výraz zákonitostí prírody, boli vysvetľované ako **Tao**, ktoré je praotcom, podstatou, motorom všetkých vecí, celého vesmíru. Tao vytvára polaritu dvoch princípov: ženského princípu **Yin**, a mužského princípu **Yang**.

Tieto protiklady sa dopĺňujú v dynamickej zmene a vedú k harmónii jednoty. Vzájomným pôsobením protikladov Yin a Yang sa vytvára životná sila prírody **čchi**, ktorá existuje vo všetkom živom. Aj v ľudskom tele sa čchi zhromažďuje v orgánoch a prúdi v dráhach, ktoré zabezpečujú spojenie dráhy s príslušným orgánom, ale aj navzájom medzi jednotlivými orgánmi.

Hlavné formy čchi

Rozlišujeme viacero foriem čchi, spravidla sa však hovorí najviac o 4 hlavných.

1. Dedičné čchi

Je to zdedená energia a hromadí sa v ľadvinách. Cez mimoriadne dráhy sa dostáva do celého tela, zásobuje nervový systém, krvný a obehový systém, kosti, systém pečene a žlčníka.

2. Čchi z potravy (čistá energia)

Vzniká príjmom a spracovaním potravy v procese trávenia.

3. Základné čchi (Jong)

Vzniká zmiešaním energie z potravy s energiou dýchania. Vyživuje celý orgánizmus, predovšetkým plné a duté orgány.

4. Obranné čchi (Wei)

Obranné čchi vzniká v ľadvinách a počas dňa cirkuluje hlavne v pokožke, v noci preniká do hlavných dráh cez ich koncové body.

Čchi prúdi v ľudskom tele v dráhach čínsky nazývaných **Ťing** (meridiánoch) v energetických vlnách, ktorých vrchol prechádza jednotlivými orgánmi v 24 hodinových intervaloch s 2 hodinovými funkčnými aktivitami v každom orgáne a príslušnej dráhe.

Čínska medicína pozná niekoľko druhov dráh. Základ tvorí 12 hlavných párových dráh, z toho je šesť yinových a šesť yangových. Ich úlohou je zásobovanie vnútorných orgánov čchi.

Okrem týchto 12 hl. dráh existuje ešte 8 mimoriadnych dráh, z ktorých dve najdôležitejšie prebiehajú v strednej línii po prednej a zadnej strane tela.

Predná dráha sa volá *cesta počatia* (žen-maj) a slúži cirkulácii yinovej energie. Zadná dráha sa menuje *riadiaca cesta* (tu-maj) a slúži cirkulácii yangovej energie.

Učenie piatich prvkov

Toto učenie nám sprostredkúva vedomosti o cirkulácii čchi v jednotlivých orgánoch, o ich vzájomnej závislosti, o udržiavaní energetickej rovnováhy. Plné orgány pracujú v určitom rytme, ktorý je úzko závislý na ročných obdobiach.

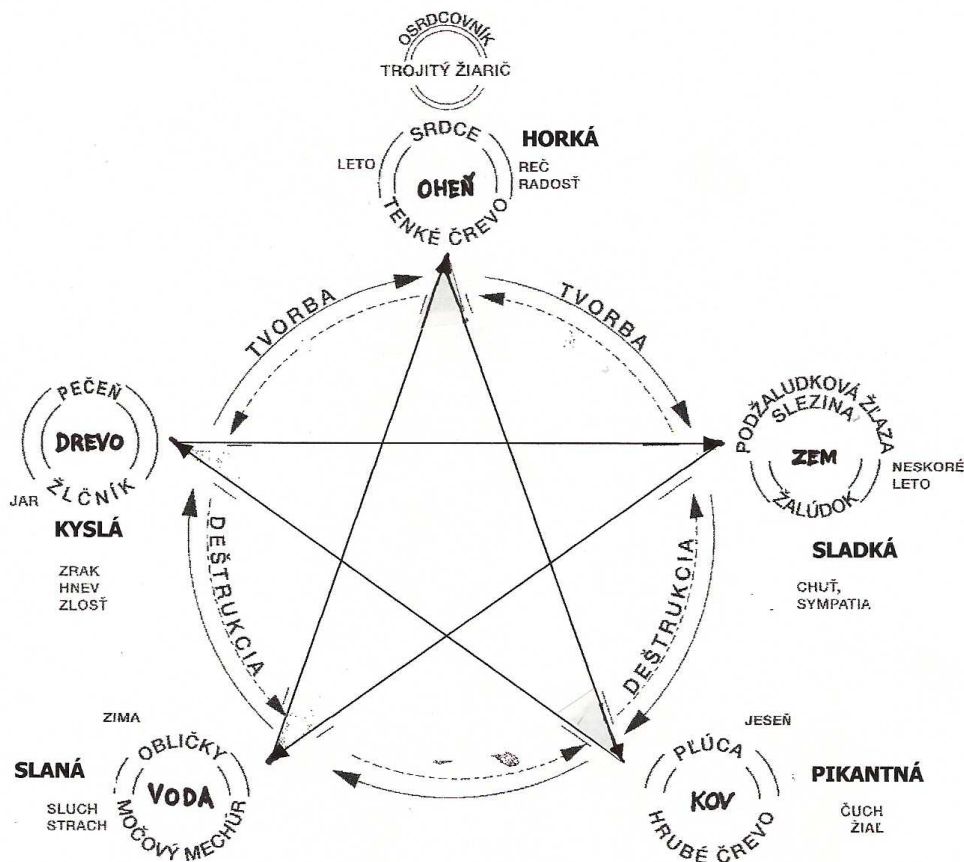
Podľa toho na jar je najaktívnejšia pečeň a najmenej sú aktívne pľúca, v lete je najviac aktívne srdce a najmenej ľadviny, na jeseň sú najaktívnejšie pľúca a najmenej aktívna je pečeň, v zime sú najaktívnejšie ľadviny a najmenej aktívne srdce. Na základe tejto väzby je priradený ku každému prvku jeden z piatich plných orgánov a jeden dutý orgán, zmyslový orgán, tkanivo, emócia, chuť, sekrécia. Tak isto je ku každému prvku priradené ročné obdobie, svetová strana, farba, vývojový úsek a pod.

Vzájomné pôsobenie piatich prvkov nám ozrejmuje tzv. energetická ružica.

Pri podpornom cykle prvok vody živí drevo, drevo živí oheň, oheň popolom živí zem, zem rodí kov, na kove sa vyvráža voda.

Opačný efekt má pôsobenie prvkov v rade preskočením jedného prvku. Vtedy si drevo podrobuje zem (brázdí ju), zem pohlcuje vodu, voda hasí oheň, oheň roztápa kov a kov reže drevo.

Pri praktickom využívaní tohoto učenia piatich prvkov sa musí zohľadňovať vzájomný vzťah jednotlivých orgánov, ročné obdobie, hodina dňa, momentálny stav vyváženosti energií v meridiánoch a pod.



*drevo - symbolizuje rast a výstavbu substancie
voda - reprezentuje tečúci, pohyblivý, vylučujúci prvok
kov - symbolizuje tvrdosť, rozpinavosť a obranu
zem - zodpovedá prijímaciemu, ale zároveň ničivému prvku
oheň - reprezentuje teplo, žiaru*

Meridián pľúc

Yinová dráha prebiehajúca klesajúc od hrudníka smerom k ruke.

Element: kov

Povrchové tkanivo: koža

Max. čas: 3-5 hod.

Nálady: smútok

Priebeh dráhy:

Začína v strednej časti hrudnej dutiny, smeruje k hrubému črevu, vracia sa k žalúdku a cez bránicu vstupuje do pľúc. Odtiaľ pokračuje k priedušnici a hrdlu, smeruje do podpazušia a cez vnútornú stranu paže až po necht palca.

V oblasti zápästia sa začína bočná vetva, ktorá prechádza po vnútornej hrane ukazováka a končí pri nechtovom lôžku v 1. bode dráhy hrubého čreva.

Fyzické prejavy nerovnováhy energie:

Pri energ. nerovnováhe sa prejavujú poruchy vo funkcii pľúc v podobe kašľa, ťažkého dýchania, astmy, bolesti a tlaku na hrudi, bolesti v krku, horúčky, problémov s močením. Môžu sa objaviť aj bolesti v priebehu dráhy, ekzémy a kožné problémy.

Psychické prejavy nerovnováhy energie:

Môžu sa objaviť depresie, malá sebadôvera, melanchólia, apatia.

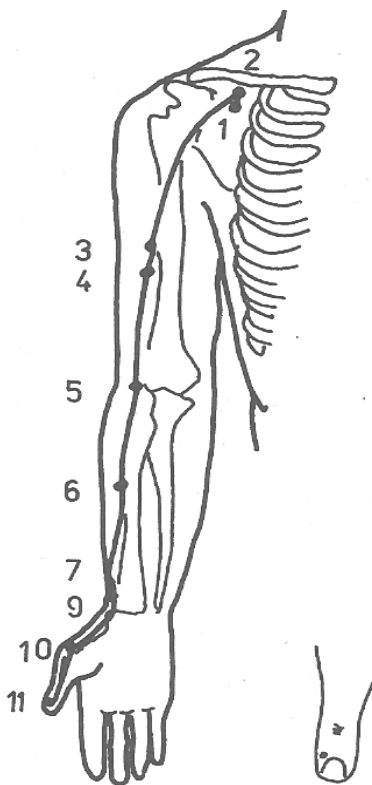
Pozície Reiki

Pozície rúk na hlave,

5.čakra, 4.čakra, 3.čakra,

hroty pľúc, oblasť lopatiek,

kladenie rúk pozdĺž priebehu dráhy.



Meridián hrubého čreva.

Yangová dráha prebiehajúca vzostupne od ruky k hlave.

Element: kov

Povrchové tkanivo: koža

Max. čas: 5-7 hod.

Nálady: smútok

Priebeh dráhy:

Začína na vonkajšej hrane ukazováku, prechádza cez zápästie, predlaktie, lakeť, cez najvyšší bod ramien k plecu. Tu sa rozdeľuje na dve vetvy: jedna vniká do pľúc a klesá k hrubému črevu, druhá vetva cez krk prechádza na tvár, vstupuje do dolných zubov a ďasna, okolo hornej pery prechádza na opačnú stranu tváre a končí pri nose kde sa spája s dráhou žalúdka.

Fyzické prejavy nerovnováhy energie:

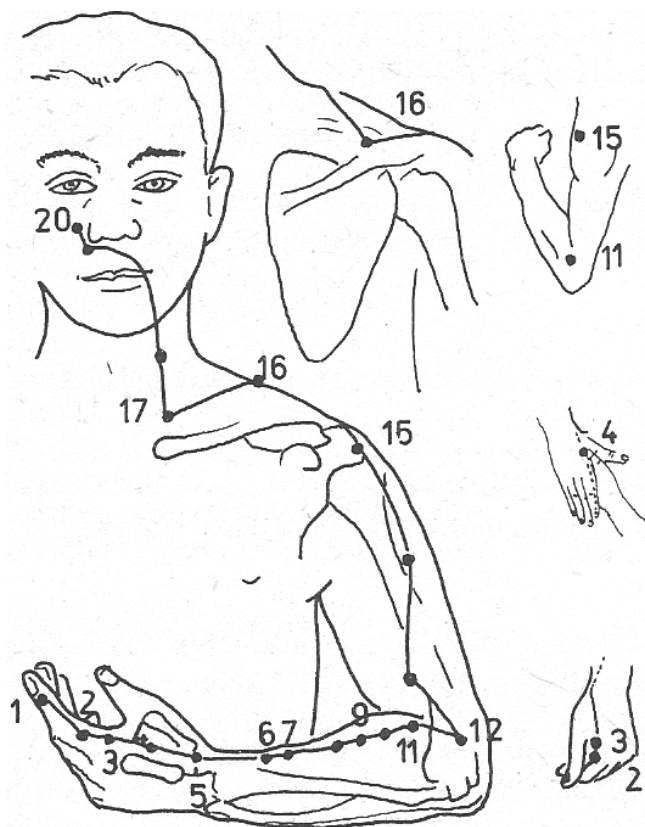
Bolesti zubov, bolesti v krku, senná nádcha, bronchiálna astma, žihľavka, zápcha, hnačka, bolesti v priebehu dráhy.

Psychické prejavy nerovnováhy energie:

Smútok, depresie, nezaujímam o okolie, plačlivosť...

Pozície Reiki:

Tvár, krk, body na pleciach, ramená, lakte,
4.čakra, 3.čakra,
pozície pozdĺž priebehu meridiánu.



Meridián žalúdku

Yangová dráha prebiehajúca klesajúc od hlavy k nohe.

Element: zem

Povrchové tkanivo: podkožie, mäkké tkanivo

Max. čas: 7-9 hod.

Nálady: starosť, obavy

Priebeh dráhy:

Začína pod okom, klesá vedľa nosa a vstupuje do hornej čelúste. Pokračuje okolo úst, vedľa ucha stúpa k vlasovej hranici. Tvárová vetva klesá pozdĺž hrdla do prs, cez bránicu vstupuje do žalúdka. Hlavná vetva od prs klesá k pupku a vstupuje do dolnej časti brucha. Žalúdočná vetva zostupuje po bruchu, prednej strane stehna, vonkajšej strane kolena a vedľa píšťaly na priehlavok nohy a končí na poslednom článku 2. prsta.

Fyzické prejavy nerovnováhy energie:

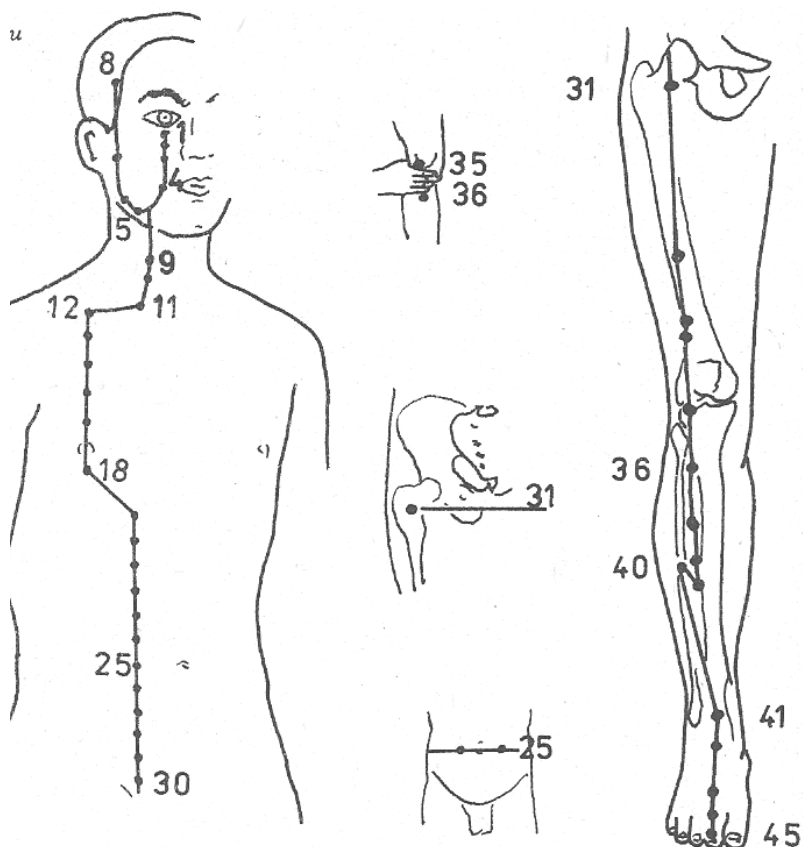
Ochorenia hlavy, horných ciest dýchacích, bolesti v krku, bolesti v brušnej dutine, zvracanie, choroby močových ciest, horúčkové ochorenia, bolesti v priebehu dráhy.

Psychické prejavy nerovnováhy energie:

Prílišná úzkostlivosť, prehnaná starostlivosť o druhých, snaha každého usmerňovať...

Pozície Reiki:

Tvár, spánky, krk, priedušky, pozícia imunity - thýmus a slezina, žalúdok, 3.čakra, močový mechúr a priebeh dráhy.



Meridián sleziny

Yinová dráha stúpajúca od nohy k hrudníku.

Element: zem

Povrchové tkanivo: podkožie, mäkké tkanivo

Max. čas: 9-11 hod.

Nálady: starosť

Priebeh dráhy:

Začína pri nechťovom lôžku palca nohy a stúpa hore cez vnútorný členok, píšťalu, koleno, stehno, trieslo a tu sa vnára do brucha. Ďalej ide cez slezinu, žalúdok a cez bránicu prechádza k pažeráku a končí pri koreni jazyka. Zo žalúdka sa oddeľuje vedľajšia vetva, ktorá prechádza cez bránicu a končí v oblasti srdca.

Fyzické prejavy nerovnováhy energie:

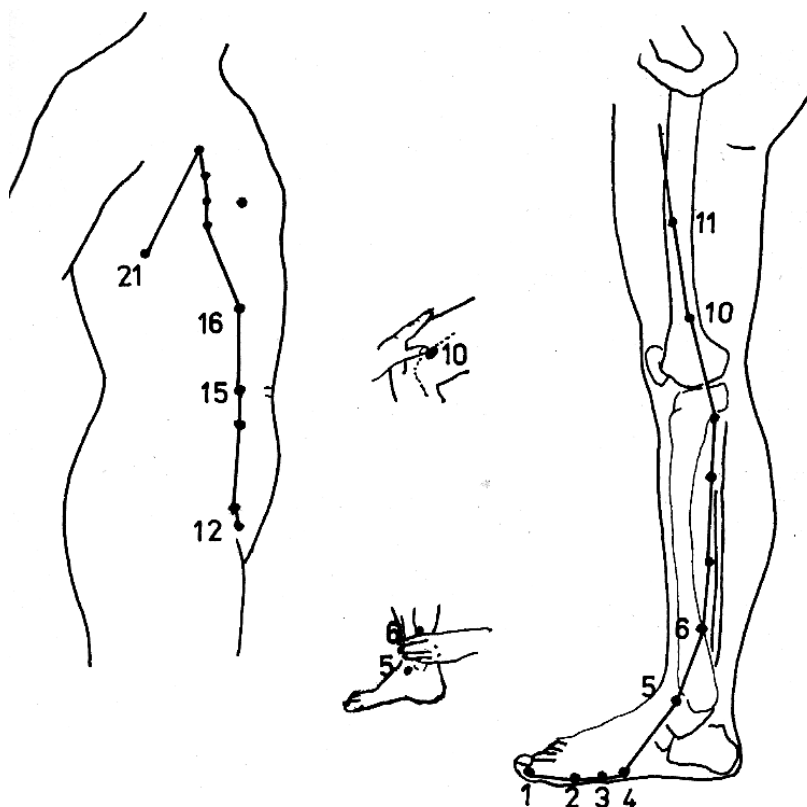
Prejavuje sa problémami s krvou ako je hemofília, tvorbou modrín, anémiou, poruchami ciev. Typický je nedostatok energie. Môžu sa tiež prejavovať bolesti žalúdka, zvracanie, žalúdočný vred, plynatosť, grganie, cukrovka, hnačky, blokovanie vody v tele, nespavosť, pocit chladu v končatinách, lumbágo, bolesti dolných končatín alebo v priebehu dráhy.

Psychické prejavy nerovnováhy energie:

Nesústredenosť, ťažkopádne myslenie, poruchy pamäte, utkvelé myšlienky, dogmatizmus, prehnaná starostlivosť a úzkostlivosť, sebalútosť, psychická labilita, pocit vykorenenia...

Pozície Reiki:

Pozícia rúk na spánkoch, čelo a zátylok (6.čakra),
slezina, 3.čakra, 2.čakra, 1.čakra,
chodidlá, priebeh dráhy.



Meridián srdca

Yinová dráha prebiehajúca klesajúc od hrudníka k ruke.

Element: oheň

Povrchové tkanivo: artéria

Max. čas: 11-13 hod.

Nálady: radosť

Priebeh dráhy:

Dráha začína v srdci, prechádza bránicou a vstupuje do tenkého čreva. Ďalšia vetva obchádza srdce, cez hrtan ide nahor a končí v oku. Hlavná dráha ide naprieč srdcom a pľúcami, pod pazuchou vystupuje na povrch tela a cez vnútornú stranu ruky ide k zápästiu a končí na špičke malíčka.

Fyzické prejavy nerovnováhy energie:

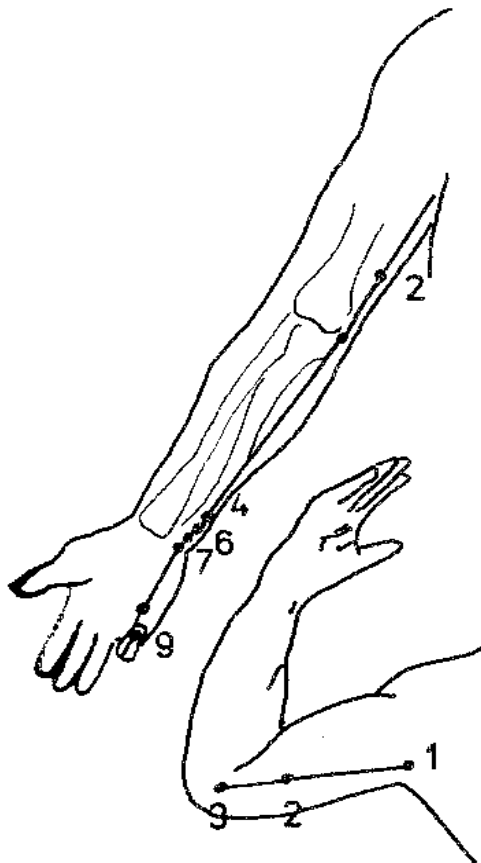
Bolesti srdca, bolesti v srdečnej oblasti, smäd a sucho v krku, búšenie srdca, nočné potenie, bledosť tváre a končatín, citlivosť na tepelné výkyvy, bolesti pozdĺž dráhy.

Psychické prejavy nerovnováhy energie:

Duševná labilita, nepokoj, hystéria, neschopnosť vcitovania sa, poruchy komunikácie, zábudlivosť, poruchy spánku, uhovorenosť...

Pozície Reiki:

4.čakra, srdce, zápästia, dlane, priebeh dráhy.



Meridián tenkého čreva

Yangová dráha stúpajúca od ruky k hlave.

Element: oheň

Povrchové tkanivo: artéria

Max. čas: 13-15 hod.

Nálady: radosť

Priebeh dráhy:

Začína na vonkajšej strane malíčka, postupuje po hrane dlane, zápästí, predlaktí, vnútornom lakti, zadnej strane paže až k lopatke, tu vytvára trojuholník a stúpa po krku k čeľusti a lícnej kosti. Od pleca klesá ďalšia vetva do srdca, cez hrtan smeruje k žalúdku a vstupuje do tenkého čreva.

Fyzické prejavy nerovnováhy energie:

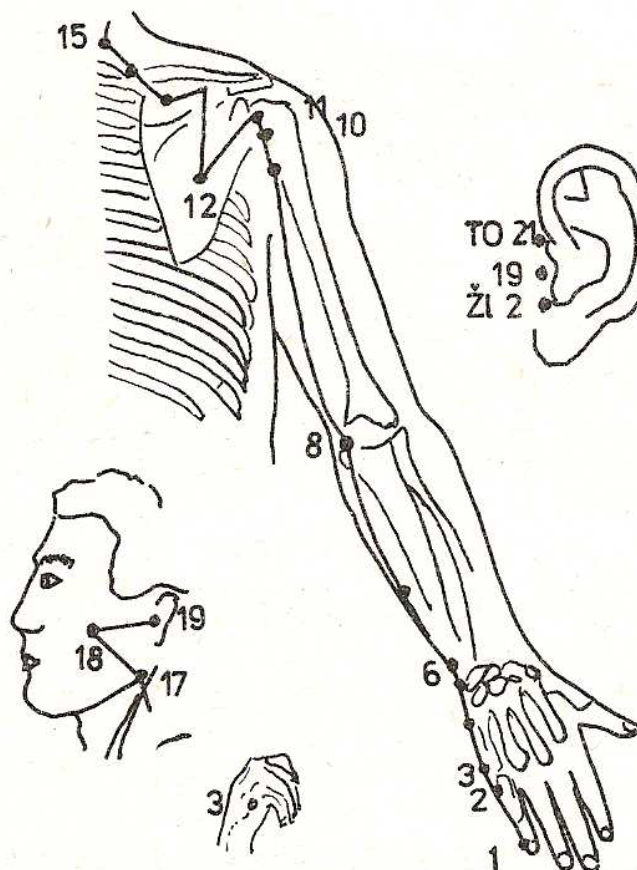
Bolesti v ústnej dutine, bolesti v krku, bolesti šije a hlavy, opuchy na hlave, závrate a hučanie v ušiach, reumatizmus horných končatín, impotencia, hemoroidy, poruchy menštruačného cyklu, bolesti kĺbov...

Psychické prejavy nerovnováhy energie:

Depresívne stavy, unáhlené konanie, poruchy spánku, citová nerovnováha...

Pozície Reiki:

Tvár a krk, šija, priebeh dráhy, oblasť tenkého čreva.



Meridián močového mechúra

Yangová dráha klesajúca od hlavy k nohe.

Element: voda

Povrchové tkanivo: kosti

Max. čas: 15-17 hod.

Nálady: strach

Priebeh dráhy:

Začína pri vnútornom kútiku oka, stúpa cez čelo a temeno, klesá po zátylku, šiji, pozdĺž chrbtice, kríže, sedacie svaly, bedrové kĺby. Pokračuje cez zadnú stranu lýtka a okolo vonkajšieho členka ku základni nechta malíčka.

Ďalšia vetva sa od prvej odpája pri zátylku, klesá cez vnútorný okraj lopatky rovnobežne s chrbticou, prechádza cez ľadviny a močový mechúr a pri bedrovom kĺbe sa znova spája s prvou vetvou.

Fyzické prejavy nerovnováhy energie:

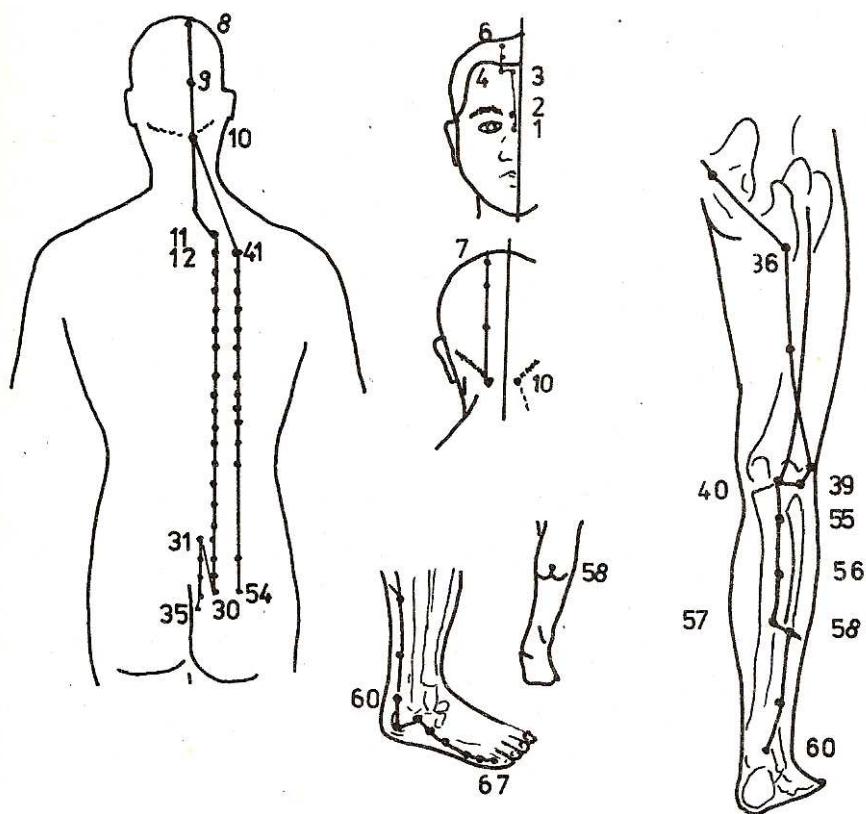
Bolesti hlavy, tlak v ušiach, bolesti a ztuhnutosť šije, chrbtice, hemoroidy, horúčky so zimnicou, ťažkosti s močením, choroby kostí, artritída, osteoporóza, kazivosť zubov, pocit chladu a bolesti v končatinách.

Psychické prejavy nerovnováhy energie:

Nesmelosť, strach, nepokoj, ľahkovážnosť, nedbalosť, podráždenosť s neadekvátnymi reakciami na stres, duševné napätie.

Pozície Reiki:

Všetky pozície na hlave, pozdĺž chrbtice, močový mechúr a ľadviny, 2. a 3.čakra



Meridián ľadvín

Yinová dráha stúpajúca od nohy k hrudi.

Element: voda

Povrchové tkanivo: kosti

Max. čas: 17-19 hod.

Nálady: strach

Priebeh dráhy:

Začína na spodku chodidla, obkružuje vnútorný členok a stúpa po vnútornej strane lýtka a stehna. Preniká chrbticou, spája sa s obličkami a cez postrannú vetvu s močovým mechúrom. Z obličiek ďalej prechádza cez pečeň a bránicu, pľúca a pozdĺž hrdla, končiac pri koreni jazyka. V pľúcach sa oddeľuje vetva smerujúca do srdca a končí uprostred hrude.

Fyzické prejavy nerovnováhy energie:

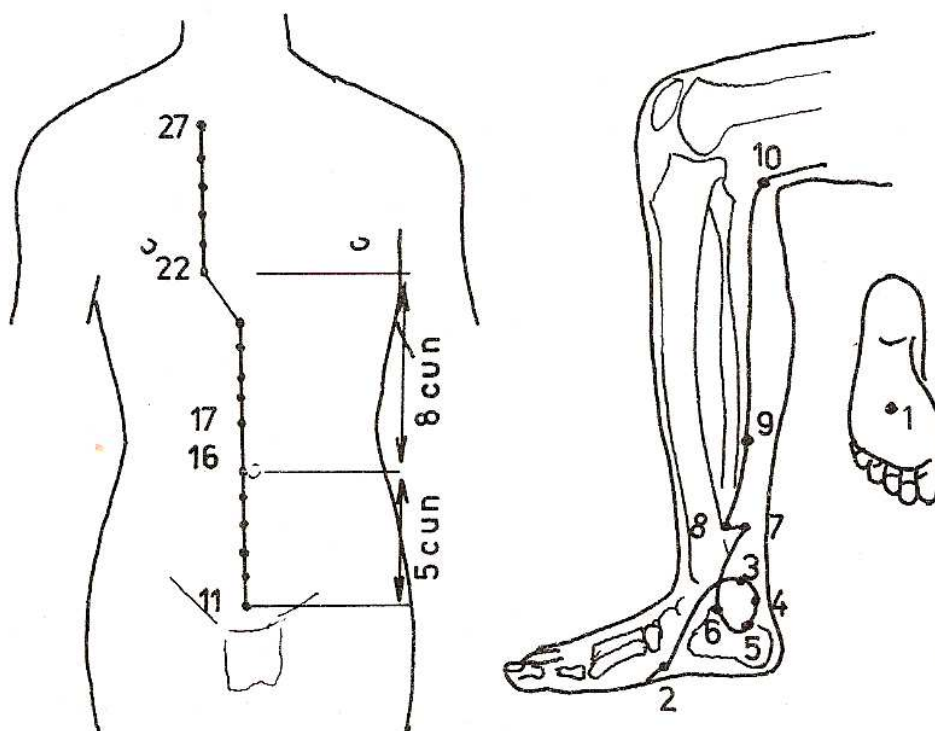
Opuchy nôh, kŕčové žily, choroby obličiek, nechutenstvo, ekzémy, zápaly hrdla, rozostrené videnie, pocit chladu v kostiach, zvýšená únava, poruchy sluchu a rovnováhy, zvonenie v ušiach, motorické poruchy.

Psychické prejavy nerovnováhy energie:

Váhavosť, slabá rozhodnosť, vzťahovačnosť, podozrievavosť, zábudlivosť, pocity depresie a smútku, ustráchanosť...

Pozície Reiki:

2.čakra, 3.čakra, ľadviny, chodidlá, priebeh dráhy.



Meridián obalu srdca

Yinová dráha zostupujúca od hrudníka k ruke

Element: oheň

Povrchové tkanivo: artéria

Max. čas: 19-21 hod.

Nálady: radosť

Priebeh dráhy:

Vychádza z obalu srdca a zostupuje cez bránicu do brucha. Hrudná vetva ide po vnútornej strane hrudníka a na povrch vystupuje pri prsnej bradavke, zostupuje k podpazušiu, zahýba na vnútornú stranu paže. Ďalej prebieha na vnútornej strane lakt'a a pokračuje na stred ruky a na vnútornú stranu koncového článku stredného prsta.

Fyzické prejavy nerovnováhy energie:

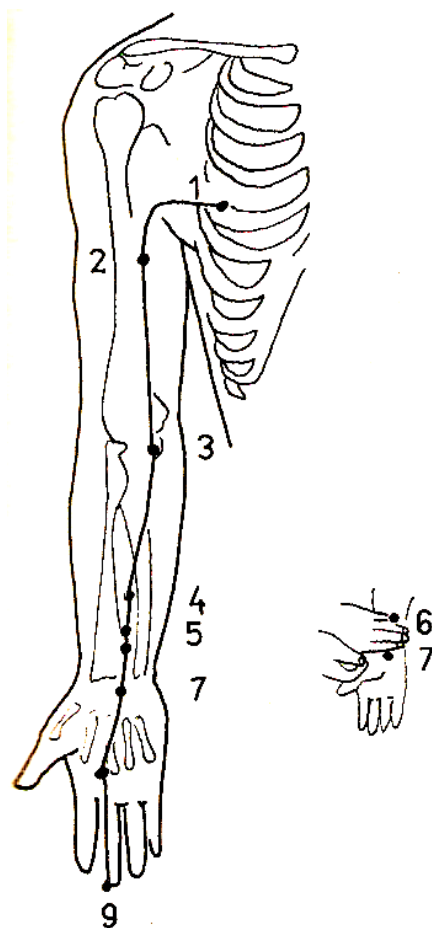
Bolesti v hrudi, angína pectoris, bolesti v oblasti brucha a panvy v dôsledku porúch prekrvenia. Kŕče a napätie v rukách, bolesti v priebehu dráhy.

Psychické prejavy nerovnováhy energie:

Podráždenosť, nervozita, nespavosť, hystéria, neprimerané reakcie na psychickú a fyzickú záťaž...

Pozície Reiki:

Ruky na srdci, 4.čakra, priebeh dráhy.



Meridián troch žiaričov

Yangová dráha prebiehajúca vzostupne od ruky k hlave.

Element: oheň

Povrchové tkanivo: artéria

Max. čas: 21-23 hod.

Nálady: radosť

Priebeh dráhy:

Začína pri nechte prstenníka a po vonkajšej strane ruky pokračuje cez lakteť, rameno a lopatku k 7. krčnému stavcu. Pokračuje cez trapézový sval k hrudnej kosti kde sa vnára do tela a prechádza obalom srdca, horným, stredným a dolným žiaričom. Od srdcového obalu stúpa ďalšia vetva ku kľúčnej kosti, hrdlu a tvoriac ďalšie vetvy okolo ucha zasahuje spodnú čeľusť, vniká do ucha a končí pri vonkajšom kútiku oka.

Fyzické prejavy nerovnováhy energie:

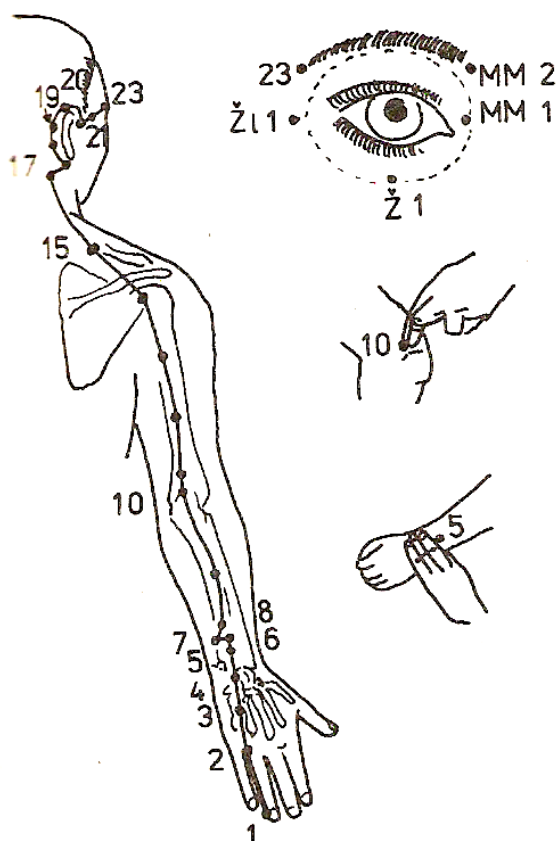
Poruchy sluchu, bolesť a zápal hrdla, horúčky, oslabená imunita, poruchy lymfatického systému, alergie, poruchy krvného obehu, vysoký krvný tlak, poruchy nervové a poruchy dýchania, reumatické bolesti...

Psychické prejavy nerovnováhy energie:

Prehnaná snaha ovládať alebo starať sa o seba a svoje okolie, málo ústretovosti voči druhým.

Pozície Reiki:

Spánky a uši, zátylok, lymfatické uzliny na krku, 2., 3., 4., a 5. čakra, pozície v priebehu dráhy.



Meridián žlčníka

Yangová dráha prebiehajúca od hlavy k nohe.

Element: drevo

Povrchové tkanivo: šľachy, svaly

Max. čas: 23.-01.hod.

Nálady: hnev

Priebeh dráhy:

Začína pri vonkajšom kútiku oka a po oblúkoch ide k temenu, klesá za ucho, po krku cez rameno k jamke nad kľúčnou kosťou a po boku klesá až k malíčku nohy. Od oka sa delí ešte jedna vetva, ktorá ide cez dolnú čelusť a cez lícnu kosť sa vracia k oku.

Fyzické prejavy nerovnováhy energie:

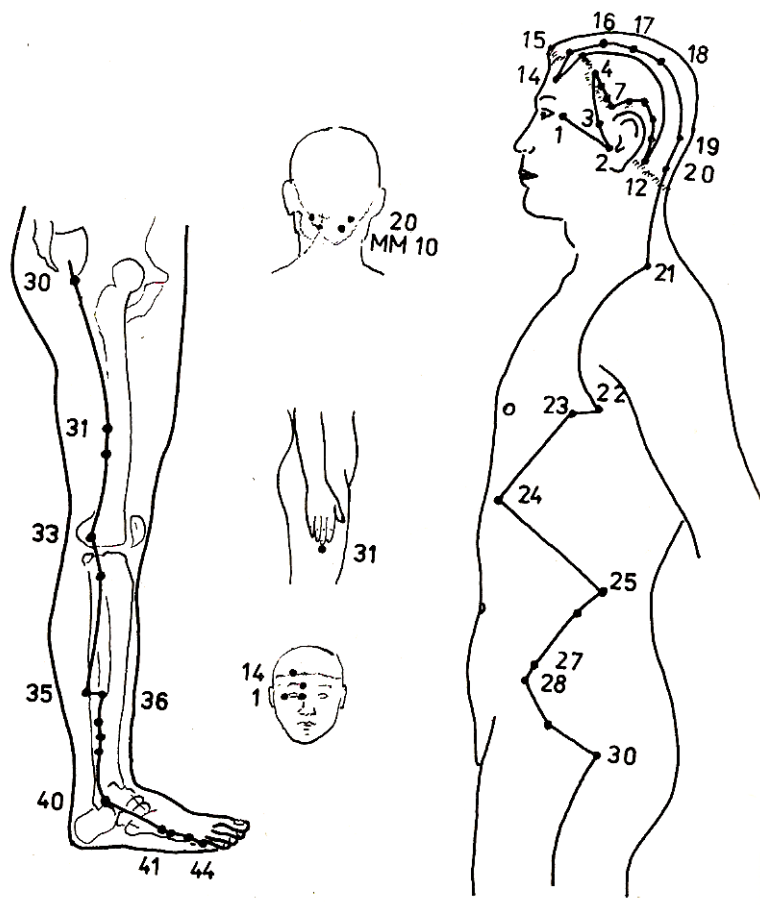
Všetky problémy žlčníka, žlčové kamene, bolesti pod rebrami, zvädnutá farba tváre, časté vzdychanie, bolesti hlavy, ztuhnutosť krku a ramien, zápal a bolesti uzlín v podpazuší a na krku, potenie, záchvaty zimnice, bolesti bedrových kĺbov, kolena, členkov.

Psychické prejavy nerovnováhy energie:

Poruchy myslenia, nedostatok zdravého úsudku, neschopnosť uskutočnenia životných plánov, puntičkárstvo, nadmerná nespokojnosť, podráždenosť, nadmerné preberanie zodpovedností...

Pozície Reiki:

Všetky pozície na hlave, šija a plecía, žlčník, 3.čakra, priebeh dráhy.



Meridián pečene

Yinová dráha stúpajúca od nohy k hrudníku.

Element: drevo

Povrchové tkanivo: šľachy, svaly

Max. čas: 1-3 hod.

Nálady: hnev

Priebeh dráhy:

Začína pri vnútornej základni nechta palca, prechádza cez priehlavok a vnútorný členok, lýtko a stehno k slabinám, obtáča pohlavné orgány a stúpa cez brucho pod rebrá. Vnútorná vetva prepája žalúdok, pečeň a žlčník, od pečene cez vnútornú stranu trupu sa tiahne k hrdlu, za hltanom vniká do nosnej dutiny, k očným nervom a temenu. Pri očných nervoch sa oddeľuje jedna vetva ku kútikom úst a zvnútra obchádza pery.

Fyzické prejavy nerovnováhy energie:

Choroby pečene, bolesti v krížoch, hučanie v ušiach, poruchy videnia, bolesti hlavy, plynatosť, zápcha, hnačky, zvracanie, poruchy trávenia, únava, choroby kĺbov a väziva...

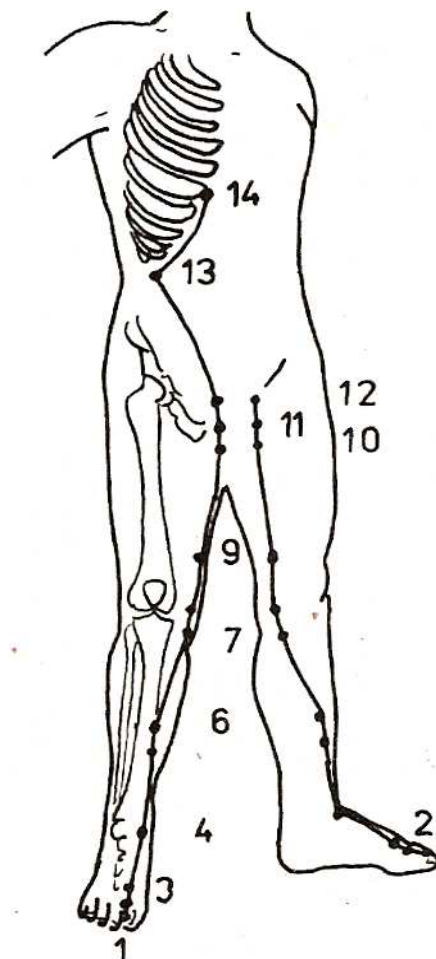
Psychické prejavy nerovnováhy energie:

Výkyvy psychiky, slabá alebo nadmerná sebakontrola, výbuchy hnevu, zúrivosť, podráždenosť, precitlivosť, nepružnosť myslenia, stále psychické napätie...

Pozície Reiki:

Spánky, temeno,

3.čakra, pečeň, žalúdok, slezina, priebeh dráhy.



Meridián počatia (predná stredná dráha)

Yinová nepárová dráha *stúpajúca* od podbrušia k hlave.

Priebeh dráhy:

Prebieha zospodu cez stred prednej strany trupu, hrdla, preniká cez bradu a vidlicovo sa rozvetvuje pod obidve oči. Vnútoraná vetva klesá ku kostrči a potom v chrbtici stúpa smerom hore.

Fyzické prejavy nerovnováhy energie:

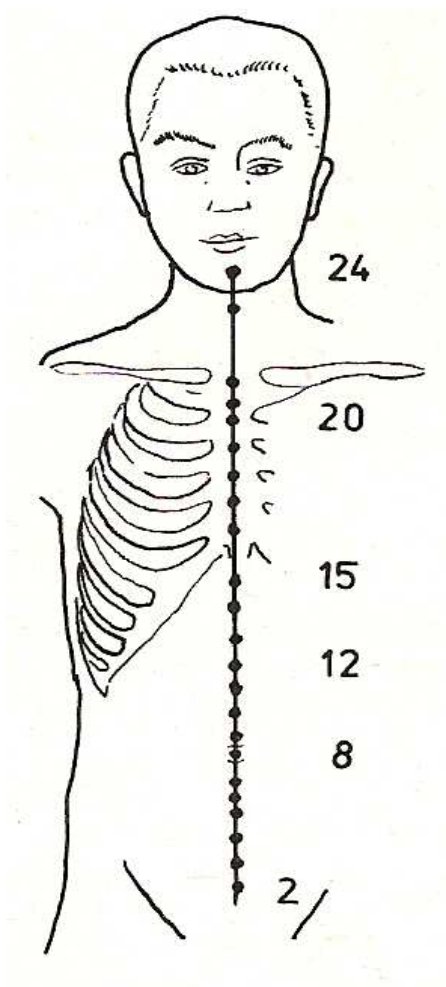
Poruchy menštruácie, oslabené pohlavné orgány, bolesti prs, neplodnosť, poruchy močenia, hnačka alebo zápcha, zvracanie krvi, bolesti v krku, choroby dýchacích ciest.

Psychické prejavy nerovnováhy energie:

Nezáujem o opačné pohlavie, frigidita, poruchy reči, koktavosť, kolísanie emócií, slabá vôľa...

Pozície Reiki:

Tvár, 1. až 5.čakra



Riadiaci meridián (Zadná stredná dráha)

Priebeh dráhy:

Začína u kostrče a stúpa cez chrbticu na hlavu. Cez temeno sa dostáva ku koreňu nosa a končí na uzdičke hornej pery.

Fyzické prejavy nerovnováhy energie:

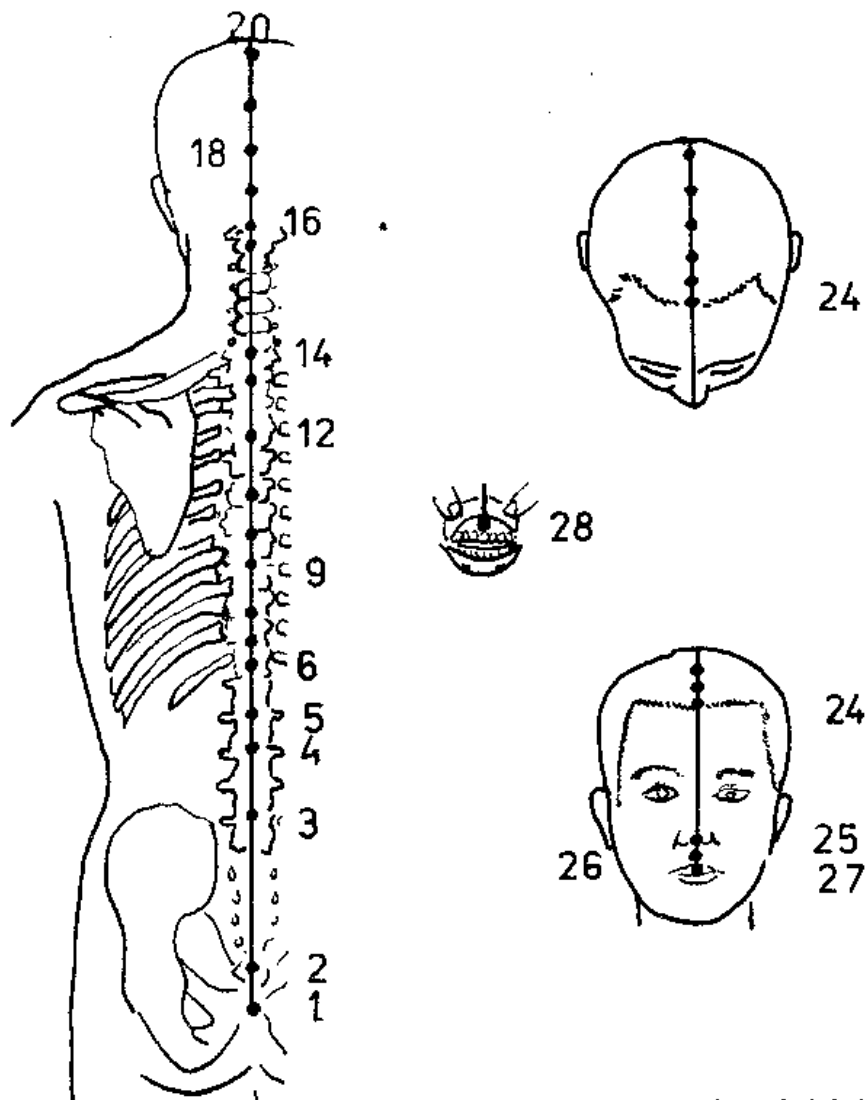
Ochorenia chrbtice, menštruačné problémy, impotencia, zažívacie poruchy, bolesti hlavy, epilepsia, nervové poruchy, bolesti v priebehu dráhy. Ovplyvňuje chod celého organizmu.

Psychické prejavy nerovnováhy energie:

Nedostatok tvorivej sily, nesamostatnosť, zvýšená pozornosť k detailom, pocit nadmernej zodpovednosti.

Pozície Reiki:

Chrbtica, 1.až 7. čakra na zadnej časti tela.



Malý mikrokozmickej okruh.

V čínskej meditačnej a energetickej praxi sa kladie veľký dôraz na ovládanie brušných svalov v priebehu dýchania do *Tan-tchien*, ktoré je zdrojom cirkulácie *Čchi (Ki)*. Behom dychového cvičenia je pozornosť upretá na tan-tchien (hara), ktorá sa nachádza asi 4,5cm pod našim pupkom. Po pravidelnom cvičení začíname v tejto oblasti pociťovať teplo, chvenie, napätie. Vzniká tu množstvo Čchi pre brušné orgány, a toto Čchi môžeme pomocou sústredenia nechať cirkulovať v príslušných dráhach. Existujú 2 hlavné dráhy, umiestnené v prednej a zadnej časti tela. Predná dráha sa nazýva **cesta počatia (Žen-maj)** a slúži na cirkuláciu *Yinu*. Začína pri spodnej pere, po strede prednej časti tela klesá k dutine nazývanej Morské dno (*čaj-ti*) na spodnej časti trupu pred ritným otvorom. Zadná dráha sa nazýva **riadiaca cesta (Tu-maj)** a slúži na cirkuláciu *Yangu*. Táto začína v bode čaj-ti, stúpa pozdĺž chrbtice a temeno hlavy a končí na podnebí úst. Spojenie prednej a zadnej dráhy zabezpečuje jazyk, ktorý pôsobí ako spínač elektrického obvodu.

Súvislý obeh Čchi po týchto dráhach sa nazýva **malý mikrokozmickej (nebeský) okruh**. Cvičenie začíname v sede so skríženými nohami, s vyrovnanou chrbticou a uvoľnenými svalmi. Svoju pozornosť upriamime na **prvé energetické centrum Tan-tchien** a prevádzame hlboké dýchanie do spodku brucha až kým nepocítíme teplo v tejto oblasti.

(Môže to trvať niekoľko týždňov alebo aj mesiacov, v závislosti od času ktorý cvičeniu venujeme, kým začneme energiu v tan-tchien vnímať. Akonáhle však k tomu dôjde, začne sa zlepšovať energetická bilancia celého tela a pozitívne prejavovať aj na našom zdraví.)

Po dosiahnutí tohoto stavu môžeme začať cvičenie s vedomou cirkuláciou Čchi na tzv. mikrokozmickej okruhu. Svoju pozornosť upriamime na **druhé energetické centrum Ťing-kung** (Palác spermatu), ktoré sa nachádza v podbrušku nad penisom. (U žien sa tento bod nazýva *kuan-juan* (Palác vaječníkov) a je umiestnený uprostred medzi vaječníkmi.) Pred sústredeníím môžeme na túto oblasť 1 minútu tlačiť ukazovákom a potom vnímať pocity.

Keď pocítíme teplo alebo vibrácie v tomto bode, môžeme preniesť svoju pozornosť na **trete energetické centrum Chuej-jin** (Brána života a smrti). Nachádza sa medzi konečníkom a penisom alebo vagínou. V tomto bode je dosť obtiažne zhromaždiť a precítiť energie. Preto je možné ho stimulovať tlakom alebo jemnou masážou, ale i tak prebudenie tohoto centra môže trvať aj niekoľko týždňov. Ak však necítíme energiu ani po štyroch týždňoch, preniesieme pozornosť na ďalší bod. Predídeme tak prípadným nepríjemným pocitom v oblasti hrudníka z dôsledku opačného prúdenia a hromadenia energie.

Z chuej-jin energia ďalej prúdi ku krížovej kosti a stúpa po chrbtici a temeni k bodu medzi obočím a na podnebie v ústach. Táto zadná dráha je veľmi dôležitá, pretože na nej sú umiestnené dve „čerpádlá“. Prvé je pri kostrči a posúva energiu po chrbtici nahor do krku a druhé odtiaľ posieľa Čchi do mozgu.

Bod **štvrtého energetického centra** sa nazýva **Čchang-čchiang**, leží u krížovej kosti a tu energia vstupuje do centrálného nervového systému.

Po vnímaní vibrácií energie v tomto bode preniesieme pozornosť do **piateho energetického centra Ming-men** (Brána života), uloženého na chrbtici medzi obličkami. V tomto bode je sústredená energia obličiek (centrum vrodenej čchi). Bod ming-men je akousi bezpečnostnou poistkou pred nahromadením prebytočnej energie jang v hlave. Toto miesto sa môže používať aj pri meditácii ako bod svojej koncentrácie.

Ďalšou zastávkou pri otváraní riadiaceho kanálu je **šieste energetické centrum Ťi-čung**, ktoré sa nachádza na chrbtici oproti solar plexus. Sústredeníím na bod Ťi-čung aktivujeme alebo stimulujeme nadobličky a pankreas. Môžeme tak normalizovať hladinu

cukru v krvi, čo ocenia najmä diabetici. Koncentráciou na tento bod zmiernime aj prejavy niektorých alergií.

Malý mozog tvorí **siedme energetické centrum Ju-čen**. Ovláda naše dýchanie, srdečný tep, rovnováhu, reflexy, časť nervového systému. Pri prechode energie k tomuto centru môže byť prekážkou časté napätie v hornej časti chrbta a ramenách. Po dlhšom cvičení sa tieto potiaže zlepšujú a napätia aj bolesti sa postupne vytrácajú.

Neprijemné pocity môže vyvolať aj hromadenie energie v mozgu. Zmierniť ich môžeme usmernením koncentrácie na ming-men.

Nikdy nesmieme zabudnúť každé cvičenie ukončiť vedením energie do pupku po rovnakej trase ako sme ju priviedli hore.

Paj-chuej (Spojenie sto bodov) je na zadnej dráhe **ôsmym energetickým centrom**. Nachádza sa na temene hlavy a jeho fyzickým ekvivalentom je epifýza. Ovláda zadný mozog, rovnováhu, telesné rytmy, oči, sluch.

Pri prúde energie cez tento bod cítime uprostred hlavy rozpínanie, teplo alebo tlak. Vtedy svoju pozornosť môžeme preniesť na nasledujúci bod, avšak aj tu, tak ako pri každom bode, platí že pri necítení energie netrávime dlhší čas cvičením ako 1 mesiac.

Keď sa v paj-chuej nazhromaždí viacej energie, môže to vyvolať zdanie rôznych videní svetelných efektov, obrazov a podobne. Netreba tomu spravidla prikladať väčší význam, sú to len ilúzie ktoré môžeme ignorovať a prechádzať zklúdním mysle.

Deviate energetické centrum Jin-tchaj (Palác života) je umiestnené v bode medzi obočím. Jedná sa vlastne o hypofýzu a ovláda naše videnie, pravé oko, súcit, inteligenciu, pamäť, myslenie...

Pri hromadení energie v tomto bode môžeme tiež vnímať rôzne tlaky v čelných dutinách, nosnej prepážke, zo začiatku sa môže objaviť zvýšená tvorba hlienov. Po istej dobe začneme cítiť rôzne vône, zvýši sa tvorba slín a začneme tiež počuť rôzne vnútorné zvuky ako tlkot srdca, šum krvi v žilách, zosilnený dych.

Akonáhle energia dosiahne jin-tchaj, začne sa tlačiť von cez temeno, uši a oči, alebo zostupuje dole po prednej strane tela k pupku.

Energia dosiahne **desiate energetické centrum (Tchien-t'ing)** na podnebí. Vtedy špičku jazyka oprieme o podnebie a prepojíme jazykom predný a zadný kanál. Zo začiatku dávame jazyk za predné zuby, neskôr ho posúvame ďalej dozadu na mäkké podnebie. Väčšina cvičencov musí vyvíjať dlhodobé úsilie, kým sa podarí energii prelomiť odpor podnebia. Kým sa to nestane, je nutné tok energie obrátiť a zviest' ho po chrbte do pupku alebo k chodidlám. Robíme to, aby sme zmiernili alebo odstránili nepríjemné sprievodné javy ako sú bolesti hlavy, zmeny nálady, nespavosť, nervozita a pod.

Ak sa nám podarilo spojiť predný a zadný kanál, môžeme cítiť brnenie v jazyku, kmitanie, „elektrinu“ v ústnej dutine alebo nemusíme vnímať nič, ale naše zdravie sa zlepšuje a cítime sa plnší energie, ľahší a veselší.

Jedenáste energetické centrum (Súan-t'i) zodpovedá štítnej žľaze. Sústreďenie na tento bod často na začiatku vyvoláva kašeľ, škrabanie v krku, ťažkosti s dýchaním. Kašľaním sa uvoľňujú hlieny a tým dochádza k čisteniu tohoto energetického centra.

Dvanástym energetickým centrom (Tchan-čung) je srdečné centrum medzi prsnými bradavkami v detskej žľaze (týmuse). Na tento bod je veľmi ľahké sa sústreďiť a rýchlo sa tu nahromadia veľké zásoby energie. Preto je potrebné cvičiť opatrne, nazhromaždením tepla a dlhým sústreďením môžeme preenergetizovať obal srdca. Následkom toho sa môžu objaviť bolesti v hrudníku, dýchacie ťažkosti, búšenie srdca.

Čun-kung (Solar plexus) je posledným, **trinástym energetickým centrom** na mikrokozmickej okruhu. Premietajú sa sem energetické centrá sleziny, pankreasu, žalúdka a nadobličiek.

Koncentrácia na tento bod napomáha zlepšovaniu stavu pri poruchách trávenia.

Počas celej práce pri prepojení okruhu, nezávisle od toho, ku ktorému bodu sme sa dostali, na záver cvičenia musíme vždy priviesť energiu späť k pupku a tu ju zhromaždiť! Chránime tak svoje vnútorné orgány pred akumuláciou nadmerného množstva energie a ich poškodením.

Na záver cvičenia si preto položíme pravú dľaň na pupok, preniesieme svoju pozornosť a dľaňou jemným tlakom otáčame 36 krát v smere hod. ručičiek po stále sa zväčšujúcej špirále (oblasť celého brucha). Potom smer otáčania obrátíme a krúžime po zmenšujúcej sa špirále 24 krát, až skončíme na pupku.

Ženy toto krúženie robia v opačnom smere!

Po čase môžeme viesť energiu aj mentálne bez použitia dlaní.

Toto cvičenie napomáha aj pri tráviacich ťažkostiach, podráždenosti, niektorých bolestiach hlavy apod.

Veľký mikrokozmickej okruh.

Po zvládnutí prepojenia malého mikrokozmickej okruhu môžeme začať cvičenie s vedením energie nielen do trupu, ale aj cez nohy a ruky.

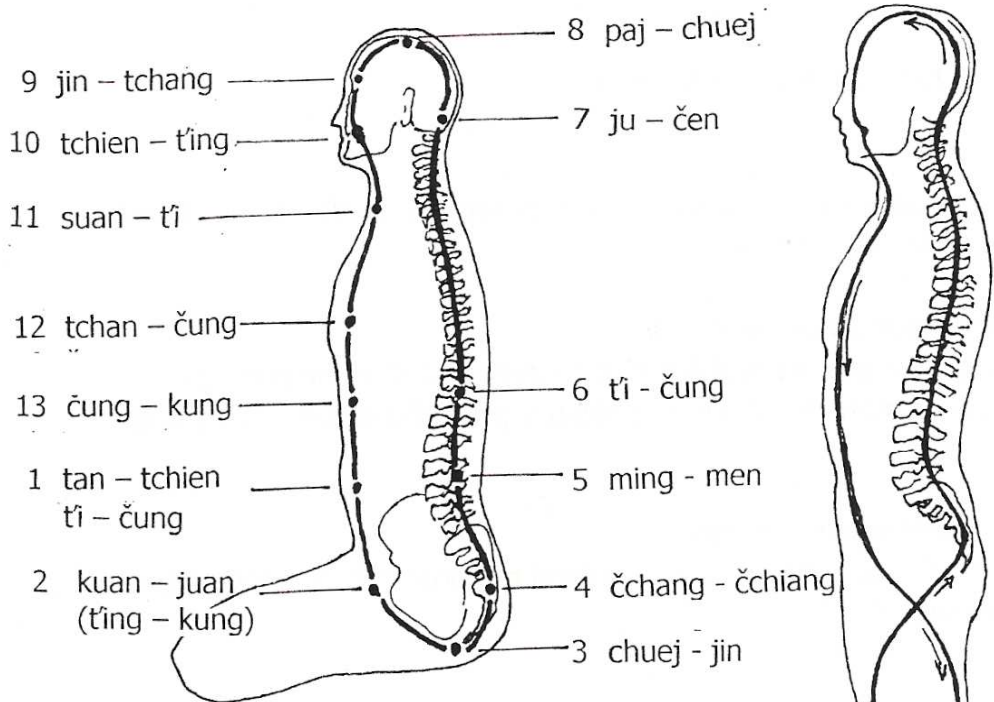
Cvičenie začneme sústredení sa na pupok, po ucítení tepla vedieme energiu po celej trase mikrokozmickej okruhu: od pupka dole k chuej-jin, odtiaľ po chrbtici k paj-chuej a cez jazyk zase k pupku. Na chvíľu sa tu zastavíme a potom vedieme energiu zase k chuej-jin, tu energiu rozdelíme na dve dráhy a vedieme po vonkajšej strane stehien k energetickému centru podkolenia **Wej-čung** (je to **14. energ. centrum**).

Pokračujeme po vonkajšej strane lýtok k **15. energ. centru**, prvému bodu obličiek **Jung-čchuan**, cez ktorý zemská energia yin vstupuje do chodidiel. Po ucítení energie v tomto mieste vedieme čchi k palcom na nohách, kde je **šestnásto energ. centrum (Ta-tun)**. Koncentrácia na palce posilní cez ne prechádzajúce meridiány pečene a sleziny.

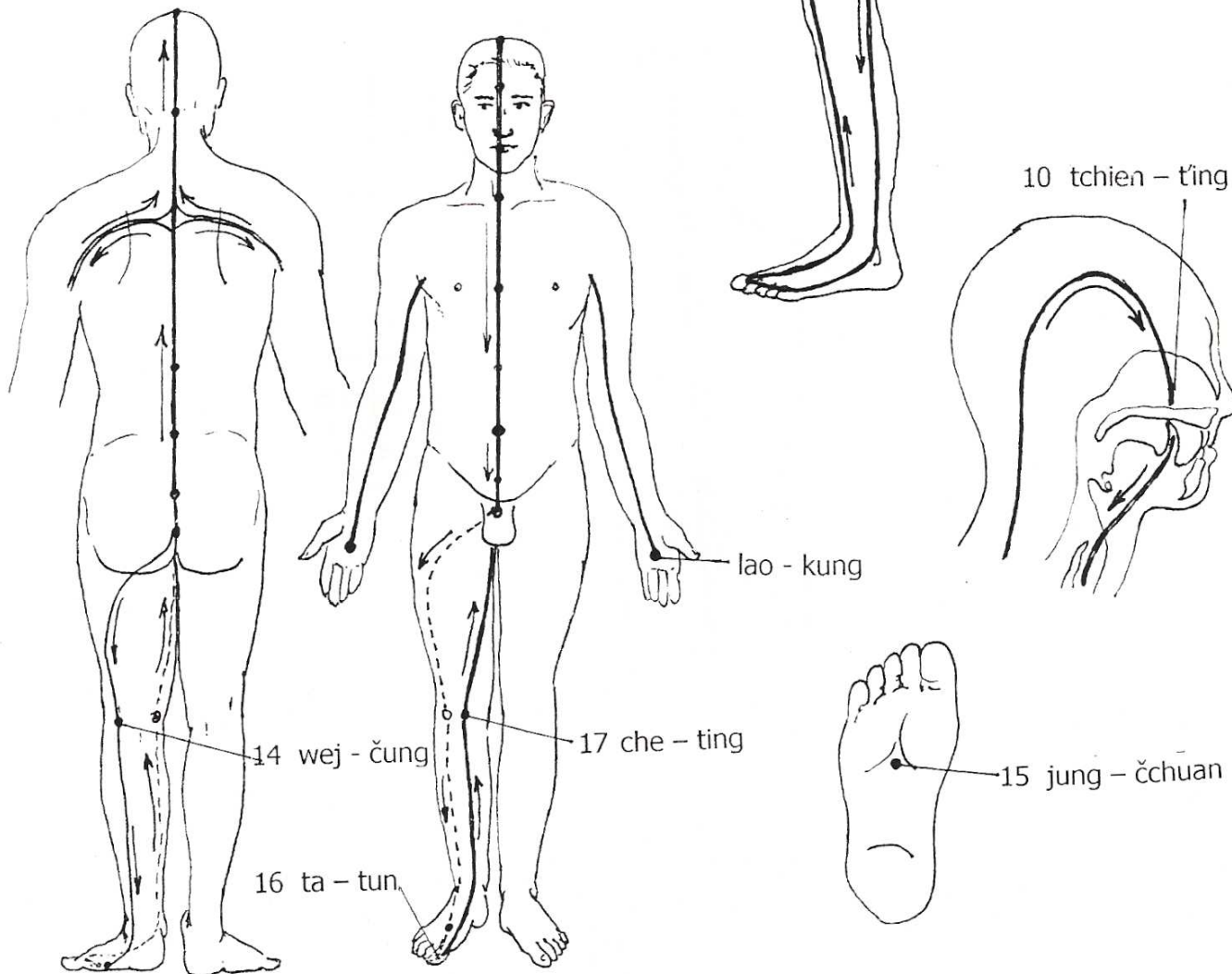
Po holenných kostiach energia stúpa ku kolenám k **17. energetickému centru (Che-t'ing)**, posilňujúc po trase prechádzajúce meridiány sleziny a žalúdka ako aj samotné kolená.

Po ucítení energie v kolenách sa sústredíme na bod chuej-jin a prevedieme ju sem po vnútorných stranách stehien. Pokračujeme po chrbtici nahor k bodu medzi lopatkami, tu sa energia znovu rozdeľuje do oboch paží a prechádza po vnútorných stranách do stredu dlaní (**Lao-kung**). Po krátkom sústredení na dlane vedieme energiu k prostredníkom a po vonkajších stranách predlaktia, horných častí ramien, až sa znovu spájajú medzi lopatkami v bode na chrbtici.

Pokračujeme cez šiju, temeno a jazyk, odkiaľ čchi sa vráti späť do pupka a tým uzavrie veľký mikrokozmickej okruh.



Malý mikrokozmičeský okruh



Velký mikrokozmičeský okruh

System energetických centier podľa čínskych učení.

v Japonsku sa zvyčajne používa práca s energiami podľa čínskych učení a systém pôvodného Usui Reiki nie je výnimkou.

Kým indické učenia zvyčajne uvádzajú sedem energetických centier – tzv. čakier, podľa čínskych učení taoistického či budhistického smeru sa používa práca s tromi energetickými centrami: **1. Horný tantien**

2. Stredný tantien

3. Dolný tantien

Korunná čakra a tretie oko sa spájajú v **hornom tantiene** – energetickom centre, ktoré je oblasťou energie mysle.

Centrom horného tantienu je stred čela. Jeho energia je spojená s našim duchom. Ak sme spojení s týmto centrom, môžeme vidieť rôzne farby alebo sa môžu prejavovať rôzne mimozmyslové schopnosti ako jasnovidnosť, videnie aury a pod.

Čakry krku, srdca a solar plexu sa spájajú v **strednom tantiene** – tento tantien sa spája s úrovňou emócií a zahrňuje do svojej oblasti pôsobenia orgány hrudníka, brucha, pečeň a žalúdok.

Centrom stredného tantienu je oblasť srdca. Skrze toto emočné centrum sa ľudská energia spája s ľudskou skúsenosťou. Skrze tento tantien sa učíme životným postupom. Od malého dieťaťa do dospelosti a znova sa naučiť byť dieťaťom.

Keď sme dieťaťom, postrádame skúsenosti, a ako starneme, stávame sa deťmi zo skúsenosti. Musíme sa naučiť znova dôverovať a byť bezstarostnými, uvoľnenými ako malé dieťa.

Pôvodná energia prichádza z **dolného tantienu**. Tento tantien zahrňuje prvú a druhú čakru a jeho centrum sa nachádza asi 3 cm pod pupkom tzv. *hara*, kde si ho môžeme predstaviť ako malý svetelný balónik.

S týmto energetickým centrom sú spojené ľadviny. Ako vieme, tieto sú nositeľmi našej vrodenej, pôvodnej životnej energie. Táto energia nie je iba energiou, ktorú sme prijali od svojich rodičov pri počatí, ale aj, a to je veľmi dôležité, je spojením medzi nami a univerzálnou životnou energiou.

Ľadviny sa spájajú aj s kvalitou pohlavnej energie.

Túto pôvodnú životnú energiu môžeme poškodzovať rôznymi obavami, šokom, neviazaným životom. Naopak, fyzickým cvičením, správnu životosprávu, meditačnými a dychovými cvičeniami, ako aj pravidelným reikovaním môžeme túto energiu posilňovať a kultivovať na vyššie úrovne.

Dolný tantien sa v Ázii považuje za stred tela, v tomto mieste je zvyčajne upretá všetka pozornosť a odtiaľto sa vedú všetky pohyby. Ak dokážeme zotrvať v tomto centre, celá naša činnosť tela i duše bude v harmónii. Dokážeme zachovať pokoj v každej situácii a zotrvať TU A TERAZ.





Ladislav Olej

shihan

/majster – učiteľ Reiki/

930 41 Kvetoslavov č. 236

okr. Dunajská Streda

olej.ladislav@post.sk

tel. 0903 109 335