

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

JAPONSKÉ CVIČENÍ DO-IN S PRVKY AUTOMASÁŽE
Bakalářská práce

Autor: Lenka Dušková, obor fyzioterapie
Vedoucí práce: MUDr. Milada Betlachová
Olomouc 2008

Jméno a příjmení autora: Lenka Dušková

Název bakalářské práce: Japonské cvičení Do-in s prvky automasáže

Pracoviště: Katedra fyzioterapie

Vedoucí bakalářské práce: MUDr. Milada Betlachová

Rok obhajoby bakalářské práce: 2008

Abstrakt: Cílem této práce je představení japonského cvičení Do-in s prvky masáže a automasáže v rámci oboru fyzioterapie, jako další alternativu v prevenci a léčbě pacientů.

Klíčová slova: Do-in, (auto)masáže, meridiány, cvičení, dýchání

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Lenka Dušková

Title of the bachelor's thesis: The Japanese exercises Do-in with the elements of selfmassage

Department: Department of physiotherapy

Supervisor: MUDr. Milada Betlachová

Year of presentation: 2008

Abstract: The aim of the work is to present Japanese exercises Do-in with elements of massage and selfmassage within the framework of physiotherapy as an alternative method in the prevention and treatment of patients.

Keywords: Do – in, (self)massage, meridians, exercises, breathing

I agree that the thesis paper can be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením MUDr. Milady Betlachové a dodržovala jsem zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 14.5. 2008

.....

Děkuji MUDr. Miladě Betlachové za odborné vedení, poskytnutí cenných rad a připomínek, které mi poskytla při zpracování bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat Romanu Kalusovi, DiS, za odborné konzultace nejen o cvičení Do-in a za praktické ukázky cvičení.

OBSAH:

1 ÚVOD.....	8
2 CÍL	9
3 OBECNÁ ČÁST	10
3.1 Historie cvičení	10
3.2 Teorie cvičení	10
3.2.1 Pět prvků	11
3.2.2 Meridiány	15
3.3 Další faktory působící na člověka	20
4 SPECIÁLNÍ ČÁST	21
4.1 Cvičební jednotka	21
4.1.1 Dýchání a „Otevírače dechu“	22
4.1.2 Polohy pro Makko-Ho protahování	24
4.1.3 Meditace	25
4.1.4 Masáž a automasáž	25
4.2 Skupinové cvičení	27
4.3 Rady pro začátečníka	27
4.4 Správný postoj	28
4.5 Poklepávání meridiánů	29
4.6 Mistrovský cvik	30
4.7 Cvičení podle pěti prvků	30
4.7.1 Princip dřeva	30
4.7.1.1 Otázky k principu dřeva	30
4.7.1.2 Co dělat pro energii dřeva	31
4.7.1.3 Cvičení pro element dřevo	32
4.7.2 Princip ohně	35
4.7.2.1 Otázky k principu ohně	35
4.7.2.2 Co dělat pro energii ohně	36
4.7.2.3 Cvičení pro element ohně	36
4.7.3 Princip země	39
4.7.3.1 Otázky k principu země	40
4.7.3.2 Co dělat pro energii země	41
4.7.3.3 Cvičení pro element země	41
4.7.4 Princip kovu	44

4.7.4.1 Otázky k principu kovu	45
4.7.4.2 Co dělat pro energii kovu	46
4.7.4.3 Cvičení pro element kov	46
4.7.5 Princip vody	49
4.7.5.1 Otázky k principu voda	50
4.7.5.2 Co dělat pro energii vody	51
4.7.5.3 Cvičení pro element voda	51
5 KLINICKÁ ČÁST	54
5.1 Kazuistika	54
6 DISKUZE	57
7 ZÁVĚR	61
8 SOUHRN	62
9 SUMMARY	63
10 REFERENČNÍ SEZNAM	64
11 PŘÍLOHY	66

1 ÚVOD

Cvičení Do-in spolu s masážemi Do-in patří do prastarého asijského umění Shi-Sen-Do – tedy umění dlouhého a zdravého života. Kombinuje některé principy shiatsu a akupresury s protahováním, cvičením, dýcháním, meditačními technikami a v některých případech i s makrobiotikou. Jeho základem je znalost o proudění životní energie čchi naším tělem. Jde o to, aby životní energie čchi proudila rovnoměrně naším tělem v určených drahách – tzv. meridiánech a hlavně do oblasti pod pupkem – tzv. Hara, a zásobovala i vnitřní orgány. Pokud se tak neděje – je člověk „nemocný“. Do-in má zásobu cviků a masáží, které dokáží předcházet nemocem a zároveň, pokud je nemoc již přítomná, vrátit tělo opět do rovnováhy a ke zdraví.

Nespornou výhodou cvičení a masáží Do-in je, že ho můžeme cvičit prakticky kdekoli. Další výhodou je, že ho mohou cvičit úplně všichni – děti i starci, zdraví i nemocní – stačí si jen vybrat ty nejvhodnější masáže či cviky. Cvičení je velmi jednoduché a přitom účinné, a při masáži není člověk odkázán na pomoc druhé osoby. Vše tedy lze individuálně upravit podle potřeb a časových možností cvičící osoby.

(CHIS – UK, 2000 – 2008; Kushi, & Jack, 2000; Průchová, & Průcha, 2004; Strnadelová, & Zerzán, 2002)

2 CÍL

Cílem této práce je představení asijského cvičení Do-in s prvky masáže a automasáže v rámci oboru fyzioterapie, jako další alternativu v prevenci a léčbě pacientů. Budou zde popsány různé jednoduché sestavy cviků a masáží, které lze jednoduše aplikovat téměř na všechny pacienty.

Další součástí této práce bude kasuistika.

Pro názornost a lepší představu provádění jednotlivých cviků bude tato práce doplněna obrázky a schémata.

3 OBECNÁ ČÁST

3.1 Historie cvičení

Cvičení Do-in pochází z Asie, nejpravděpodobněji z oblasti Číny, protože právě její historie se řadí k nejstarším. Přesně však nelze určit stáří tohoto cvičení, protože se vyvíjelo v průběhu mnoha set let a vzájemně se prolínalo s jinými cvičeními. Alespoň pro představu by nám mohlo postačit, že toto cvičení je známé v Asii již po tisíciletí, to znamená, že jeho kořeny sahají hluboko do časů před naším letopočtem. Do-in vychází z taoistického umění péče o zdraví, jehož hlavní osobností byl filozof Lao-c'.

Samotný význam slov Do-in je takový, že DO (nebo čínsky TAO) má velmi mnoho významů. V této souvislosti by se dalo chápat jako „vedení“ či „řízení“ a poukazuje na možnost vědomě vést energii svým tělem a řídit ji. Slovo IN (neboli čínsky JIN) znamená něco jako „napnout oblouk“. Tím je obrazně myšleno, že se energie přitáhne (jako tětíva luku) a tím natahování a napínání posilujeme tělo, které se tím vlastně uvolňuje a činí poddajnějším. Pojem Do-in sloužil jako zastřešovací název pro různá cvičení k podpoře zdravého života – ať už ve smyslu lékařském či duchovním. Toto cvičení zahrnovalo masáže, akupresurní techniky i pohybová a dechová cvičení, a bylo rozšířeno po celé jihovýchodní Asii.

Jako první důkaz o lékařském významu Do-in je pokládán archeologický nález z mawangduiského hrobu (otevřen v roce 1973), kde byl nalezen mimo jiné hedvábný šátek ze 2. stol. př. n. l. Na tomto šátku je vyobrazeno 44 postav žen a mužů v různých pozicích, které představují cviky působící proti bolestem a onemocněním, hlavně však jako zdravotní prevence.

Do Japonska se Do-in dostalo až kolem 10. století n.l. společně s buddhismem a čínským lékařstvím. Tam se stalo součástí tradiční anma – masáže (léčebné metody, která pracuje s technikami vibrace, tlaku a masáže.

Do-in je díky kombinaci jednoduchých pohybových a dechových cvičení velmi oblíbeno a dodnes můžeme vidět staré i mladé lidi, kteří cvičí v asijských parcích. Používá se hlavně jako zdravotní prevence, ale s úspěchem může léčit i chorobné stavy a chronické obtíže, na které nereaguje klasická léčba.

(Beckheuer, & Güttingerová, 2000; Daikerová, 1999)

3.2 Teorie cvičení

Cvičení Do-in se snaží pomocí dechu a cvičení ovládat životní energii čchi (qi), která proudí harmonicky celým tělem, pokud je člověk zdravý. Jde také o to udržet si, případně

získat, „dobrou“ čchi a tu „špatnou“ ze sebe dostat. Energie čchi proudí celým tělem v drahách – tzv. *meridiánech*, kterými je protkáno celé tělo. Hlavních je celkem 12 (pak je ještě mnoho mimořádných). Navíc je proud energie ovlivněn proměnou *pěti prvků* dle ročních i denních období, které vychází z taoistického pohledu na svět. Tyto prvky jsou, stejně jako např. v akupunktuře, *dřevo, oheň, země, kov a voda*. Meridiány navzájem propojují všechny orgány. Pokud jsou všechny dráhy volné a energie čchi může volně proudit, cítíme se zdraví, pokud je však někde blok, energie se „zasekává“, tělo se dostává do nerovnováhy a to způsobuje zdravotní problémy, ale i psychické problémy, což může vést až k úplnému kolapsu či smrti. (Např. u blokady meridiánu srdce to mohou být poruchy spánku atd.)

Pokud chceme uvolňovat energetické blokády a čerpat novou pozitivní sílu, měli bychom se pokusit zjistit příčinu, která vedla k blokádě (např. Pulsní diagnostikou, či podle vzhledu a kvality například pokožky, vlasů atd., ale pro nejjednodušší určení problému můžeme použít Otázky k jednotlivým prvkům - viz. kapitola 4.7), aktivovat určité energetické body, cvičit šlachy, svaly a klouby a pomocí dechu a ticha meditovat. Také jsou určité zdravotní potíže spojovány s určitým ročním obdobím podle pěti prvků. Může se stát, že některý prvek převažuje a naše tělo se tím dostane do nerovnováhy. Tyto poznatky vycházejí z filozofie – z tzv. dualismu – tedy každá věc či děj má v sobě 2 protichůdné složky. Tak jako dvojice draků jin a jang se neustále doplňují a prolínají v monádě (Obrázek 2), tak i každá věc obsahuje protikladné prvky, které by měli být více či méně v rovnováze.

Prvek jin je ženský prvek, působí spíše záporně, je to chlad, pasivita, spodní část, hmota a vnitřek věcí. Mezi jinové orgány (cang) patří plíce, slezina, játra, ledviny a srdce, které jsou naplněny krví (plíce jsou obklopeny krví a navíc se tam okysličuje). Naopak jang je mužský prvek, je spíše kladný, energický, aktivní, teplý a u věcí představuje svrchní část a to co je na povrchu. Jangové orgány (fu) jsou tlusté a tenké střevo, žaludek, žlučník a močový měchýř. Tyto orgány jsou naplněny energií čchi – čchi potřebuje změnu a proto jsou tyto orgány občas prázdné a občas plné.

(Ando, 2001; Dvořák, 2007; Kala & Kurfürst, 1994; Kushi, 2007; Visser,)

3.2.1 Pět prvků

Teorie pěti prvků se vyvinula z teorie jin a jang, kdy bylo potřeba upřesnit charakter věcí. Vše co je v přírodě, bylo rozděleno podle principu pěti prvků, tedy pěti druhů energie. Původní název pěti prvků byl wu-sing, kde slovo sing znamená hýbat se, činit. Proto by mělo být pět prvků chápáno spíše jako pět hybných sil či pět druhů energie, nikoliv jako konkrétní

věci. Mezi těchto pět prvků se řadí dřevo, oheň, země, kov a voda. Stejně jako u jin a jang zde však platí, že ač každá věc spadá pod jeden z prvků, vždy obsahuje i stopy dalších čtyř prvků. Pěti prvkům lze ještě přiřadit další „jevy“, které vždy v pětici spadají každá pod jeden prvek – tak například 5 ročních období (páté je babí léto), 5 světových stran (pátá strana je střed), 5 orgánů fu, 5 základních chutí, barev či projevů podnebí. Poznání těchto souvislostí je zvláště důležité, abychom si uvědomili propojenost člověka s přírodou a jeho ovlivnitelnost těmito zdánlivě nesouvisejícími faktory. Někdy je diagnostika naprosto jasná – například přijde žena celá v černém, stěžuje si na chlad, cítí se velmi unavená, má ráda slaná jídla a má vaky pod očima – zde se problémy s ledvinami přímo nabízí, ale ne vždy je to tak jednoduché a je důležité všimnout si všeho, tedy ženy jako celku. Na následujících řádcích proto budou popsány charakteristiky jednotlivých prvků. (Ando, 2001; Visser)

Dřevo – tomuto prvku náleží východ. Jeho ročním obdobím je jaro, orgánem cang játra, z projevů podnebí sem patří vítr, barva je modrozelená, chuť kyselá a ve fázi cyklu proměn znamená zrození.

Vlastnosti dřeva jsou ohebnost a může se rozšiřovat do svého okolí. Souvisí se vším, co je křehké, slabé, právě se rodící a představuje vše rostlinného původu.

Jarní čchi se uchovává v hlavě a nemoci které způsobí se projeví na šlachách a vazech a nehtech.

Oheň – ohni patří jižní světová strana, léto a horko, což je velmi logické i pro nás. Jeho barva je rudá, chuť hořká, ve fázi proměn představuje dorůstání a jeho orgán cang je srdce.

Mezi vlastnosti ohně patří horkost a jeho funkce je vysušování a zahřívání. Souvisí se vším, co je horké a stoupá vzhůru.

Ohnivá energie se uchovává v srdci a nemoci které způsobí se projeví na cévách a orgánech cang a na tváři.

Zem – prvku zem náleží střed, z ročních období babí léto a z podnebí pak vlhkost. Její barva je žlutá, chuť sladká a z fáze proměn cyklus dospívání.

Vlastností země je, že plodí, pěstuje a rozmnožuje.

Zemská energie se koncentruje ve slezině (orgán cang) a nemoci které způsobí se odráží na kořeni jazyka, rtech a na svalstvu.

Kov – tomuto prvku patří západ, jeho roční období je podzim a z typů podnebí sucho. Kovu náleží bílá barva, jeho chuť je pálivá a ve fázi proměn znamená dozrání.

Mezi vlastnosti kovu patří, že lze tvarovat a podléhá změnám. Jeho funkcí pak je stahování a svírání.

Podzimní čchi se uchovává v plicích (orgán cang) a způsobuje onemocnění zad, které se projeví hlavně na pokožce a ochlupení.

Voda – vodě patří severní světová strana, z ročních období zima a z proměn podnebí chlad. Barva severu je černá, chuť vody je slaná a v cyklu proměn konzervuje a uschovává.

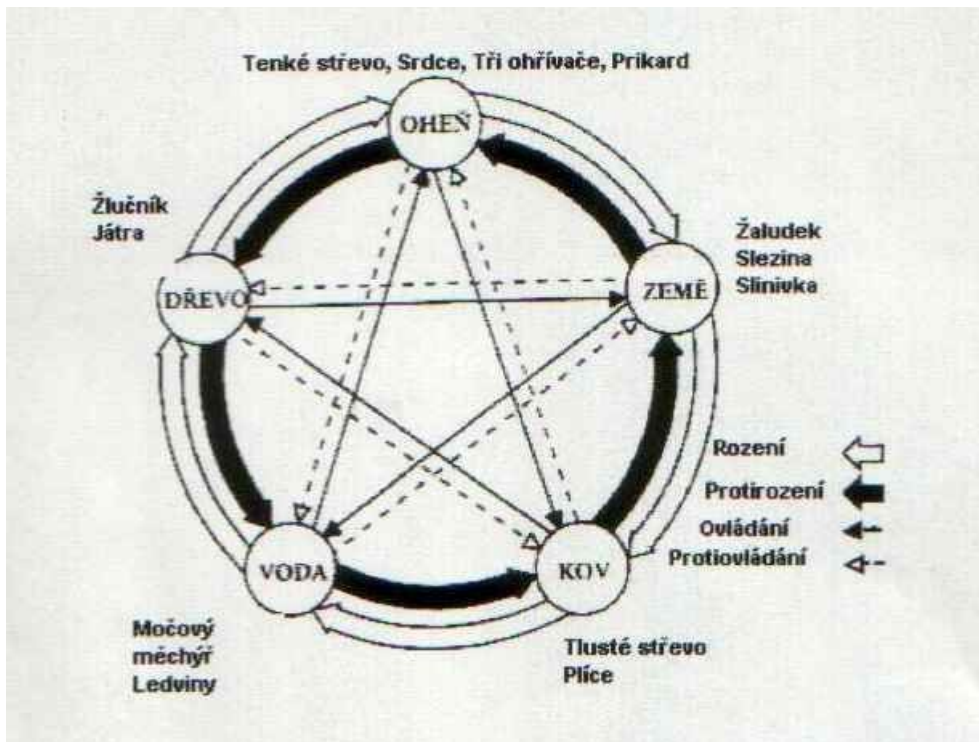
Vlastností vody je vlhkost, prosakování směrem dolů a že je studená. Její hlavní funkcí je svlažování.

Energie vody se koncentruje v ledvinách (orgán cang) a její nemoci se poznají na úponech svalů, na kostech a na stavu vlasů.

(Ando, 2001; Visser)

Další důležitou vlastností pěti prvků jsou vzájemné vztahy mezi nimi. Již dříve jsme si řekli, že ač v každé věci ten který prvek převládá, obsahuje daná věc také vlastnosti všech čtyř dalších prvků. Například utajená přítomnost vody v ostatních prvcích je takováto: ve dřevě jsou šťávy, v zemi jsou prameny, v kovu jsou tekutiny a v ohni jsou rozpustné látky – to je voda v dalších prvcích. Stejně je to i se všemi dalšími prvky.

Pět prvků je tedy znázorňováno v kruhu (Obrázek 1), kde jsou mezi nimi zakresleny jednotlivé vztahy. Je to tedy jakýsi uzavřený cyklus, kde každý prvek ovlivňuje či je ovlivňován jiným a tím udržují vzájemnou rovnováhu. Pokud se dostane do nerovnováhy jeden z nich, ovlivní tím i ostatní čtyři. Vztahy mezi prvky jsou čtyři – dva z nich vedou k obnovování rovnováhy (rození a ovládnutí) a dva z nich spíše k narušení rovnováhy až k záhubě (potlačování a ponižování). Poznání těchto zákonitostí také dokáže pomoci při stanovování prognózy ve smyslu příznivém či naopak. Protože onemocnění jakéhokoli orgánu se může přenést na jiný ve smyslu vzájemných vztahů – nemoci jater se mohou přenést na srdce (orgán dítě), na ledviny (orgán matka), na slezinu (ovládaný orgán) či na plíce (ovládající orgán) a odtud samozřejmě dál na orgány, kterými jsou tyto řízeny. Pokud jde o přesun ve směru rození či ovládnutí, je vždy prognóza nemoci lepší, než v opačném případě (proti směru rození či na toho, kdo mě ovládá).



Obrázek 1. Vztahy mezi pěti prvky (Paruzek, 2006)

Vztah rození je základní a představuje hlavní rozložení prvků. Jde tedy o vzájemný vztah po kruhu ve směru hodinových ručiček, kdy například oheň rodí zem, ale zároveň je oheň rozen dřevem. Tento vztah bývá také často nazýván matka-dítě, kdy předcházející prvek je matka a následující prvek je dítě.

Vztah vzájemného ovládání je složitější a představuje jakousi pěticipou hvězdu uvnitř kruhu – jde tedy vždy přes jeden prvek. Pro oheň tedy platí – já ovládám kov a já jsem ovládán vodou. Tyto vztahy jsou velmi důležité, aby vlastnosti prvků nemohli nekontrolovatelně působit.

Vztah protirození, neboli podmaňování působí mezi prvky matka – dítě, jen v obráceném pořadí – tedy dítě – matka. Nemoc dítěte pak ubližuje matce a bude proto třeba dítě oslabit, protože tento vztah může být destruktivní.

Posledním vztahem je ponižování, neboli protiovládání. Opět je mezi stejnými prvky jako ovládání, jen směr je opačný – tedy proti směru hodinových ručiček. K tomuto vztahu dochází ze dvou důvodů – první je, že ovládající prvek je příliš slabý na ovládnutí jiného a ten se vzepře. Druhý důvod může nastat, pokud je ovládaný prvek příliš silný a vzepře se ovládajícímu prvku, jehož účinky začne přetlačovat.

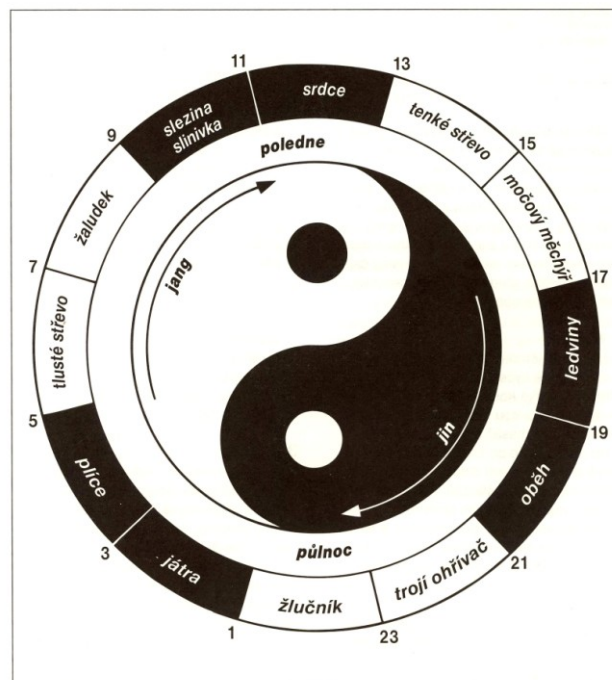
Jednotlivé orgány cang souvisí s různým ročním obdobím. To je také období, kdy tyto orgány reagují nejcitlivěji a pokud jsou v nerovnováze, projeví se vznik onemocnění

nejintenzivněji právě v jejich období. To znamená, že játra jsou většinou postižena na jaře, srdce v létě, slezina na konci léta, plíce na podzim a ledviny v zimě. (Ando, 2001; Paruzek, 2006)

3.2.2 Meridiány

Meridiány v tradiční čínské medicíně představují jakési cesty, po kterých proudí našim tělem energie čchi a krev a tím řídí tělesné funkce. Meridiány jsou dráhy, které spojují body s nízkým ohmickým odporem – tzv. akupunkturní body. Známe dvanáct párů meridiánů (dvanáct na levé polovině a dvanáct na pravé polovině těla) a ještě dva nepárové meridiány (Příloha 1). Jeden z nich probíhá po přední střední čáře těla (neboli meridián zrození) a druhý po zadní střední čáře těla (meridián vládnoucí). Dráhy lze ještě rozdělit podle toho, ke kterému principu patří – tedy jin či jang. Dráhy jin začínají na nohách či hrudníku a probíhají směrem vzhůru po vnitřní straně zvednutých paží. Naopak dráhy jang začínají na hlavě či rukou a jdou po vnější straně končetin dolů. Panáček čínské medicíny tedy nestojí jako náš anatomický s rukama u těla, ale má ruce vztyčené nad hlavu dlaněmi vpřed. (Růžička, 2003)

Cirkulaci energie v organismu lze schématicky znázornit během dvacetičtyřhodinového cyklu (Obrázek 2).



Obrázek 2. Orgánové hodiny (Kučírková, 2006)

Důležité je, že v souvislosti s tímto hodinovým cyklem energie v drahách, lze ke každému orgánu v období jeho maximální aktivity přiřadit jiný orgán s minimální

energetickou aktivitou (přesně naproti). Z toho vyplývá, že jakékoliv ovlivnění toho či onoho orgánu bude mít opačný vliv na orgán, který je s ním spojen. Připomíná to působení na autonomní nervový systém, kdy lze jednu jeho část - sympatikus nebo parasympatikus - ovlivnit buď přímo, nebo prostřednictvím druhé části. Toto pravidlo tedy umožňuje změnit činnost určitého orgánu, aniž bychom ho přímo ovlivňovali. (Kalus, 2008)

Dráha žlučníku (element dřevo, anglické označení „G“, orgánové hodiny 23 - 1)

Tato dráha má 44 bodů a je sestupná – tedy jang. Začíná u zevního očního koutku, složitě křížuje spánkovou oblast a záhlaví, dále jde po přední straně hrudníku a po boční straně břicha, pokračuje přes zevní plochu kyčle a dolní končetinu na nohu a zde končí zevně od nehtového lůžka čtvrtého prstu nohy.

Lze s ní ovlivnit zejména bolesti hlavy, deprese a nespavost, kloubní obtíže v dolních končetinách, ramennou a šíji. Rovněž se používá při ušních chorobách, gynekologických obtížích, některých svědivých ekzémech i při žaludečních a žlučnickových obtížích, také působí na játra. (Dvořák, 2007; Kalus, 2008; Růžička, 2003)

Dráha jater (element dřevo, anglické označení „Liv“, orgánové hodiny 1-3)

Tato dráha má celkem 14 bodů, je vzestupná – tedy jin. Dráha jater začíná od nehtového lůžka palce nohy, vystupuje po přední a vnitřní ploše dolní končetiny, přechází přes stěnu břišní až k hrudníku, kde končí v šestém mezižebří.

Dráha má vliv na průběh jaterních chorob, nechutenství, zvracení, únavu, hemeroidy, poruchy vylučování, kožní vyrážky, alergie, bolesti hlavy a oční obtíže. (Dvořák, 2007; Kalus, 2008; Růžička, 2003)

Dráha plic (element kov, anglické označení „L“, orgánové hodiny 3-5)

Dráha plic má celkem 11 bodů a je vzestupná – tedy jin. Začíná ve střední části hrudníku, sestupuje do tlustého střeva, znovu se vrací okolo žaludku, přechází přes bránici do plic, dále přes tracheu vychází ven, kde se dostává na povrch ve výši dolního okraje druhého žebra, odtud potom jde obloukem mezi bříšky bicepsu po přední ploše paže na dlaňovou stranu předloktí a končí proximálně od kraje nehtu palce.

Působí na plicní a dýchací onemocnění, astma bronchiale, choroby ze srdečního měštnání v plicích, otoky v obličeji, bolesti v průběhu dráhy, oční a kožní choroby. (Dvořák, 2007; Kalus, 2008; Růžička, 2003)

Dráha tlustého střeva (element kov, anglické označení „Li“, orgánové hodiny 5-7)

Dráha tlustého střeva má 20 bodů, je sestupná – tedy jang. Začíná na radiálním okraji nehtového lůžka ukazováčku, vystupuje po hřbetu ruky a předloktí, přes postranní plochu paže, stoupá přes rameno a krk na bradu a končí vedle druhostranného nosního křídla v nasolabiální rýze.

Ovlivňuje hladké svalstvo tlustého střeva, zažívací obtíže, tračník, ale působí i na jiné sliznice, například nosní a ústní. Účinkuje proti bolesti například zubů a v krku, ovlivňuje průběh alergických chorob, například sennou rýmu, astma bronchiále, kopřivku, ekzémy a alergické otoky. (Dvořák, 2007; Kalus, 2008; Růžička, 2003)

Dráha žaludku (element země, anglické označení „S“, orgánové hodiny 7-9)

Tato dráha obsahuje 45 bodů, je sestupná – tedy jangová. Dráha žaludku začíná pod okem, odtud jde v lomené linii přes tváře a přední plochu krku, sestupuje na přední plochu hrudníku a břicha, poté jde po přední straně stehna a bérce na hřbet nohy. Dráha končí u zevního okraje druhého prstu nohy.

Užívá se jí především při léčení zažívacích poruch, horečnatých onemocnění, dále při onemocnění hlavy, dýchacích cest a močových cest a také na edémy. (Dvořák, 2007; Kalus, 2008; Růžička, 2003)

Dráha slinivky a sleziny (element země, anglické označení „Sp“, orgánové hodiny 9-11)

Tato dráha má celkem 21 bodů, je vzestupná, tedy jinová. Dráha začíná na mediálním okraji nehtu palce nohy, stoupá po vnitřní straně dolní končetiny nahoru, dále pokračuje po přední stěně břišní až do výše kořene jazyka a končí níže na postranní části hrudníku..

Body na dráze ovlivňují poruchy nervové, duševní (tréma, neschopnost se soustředit) a střevní, alergie - hlavně potravinové, taktéž je jimi možné léčit poruchy mikce a gynekologické potíže. (Dvořák, 2007; Kalus, 2008; Růžička, 2003)

Dráha srdce (element oheň, anglické označení „H“, orgánové hodiny 11-13)

Má celkem 9 bodů a je tedy jednou z nejkratších drah. Její průběh je vzestupný, tedy jin. Začíná v srdci, prochází plicí a vychází z hloubi podpažní jamky, přímo nad arterií, odtud sestupuje po přední a vnitřní ploše paže a končí u radiálního okraje nehtu malíku.

U této dráhy se dají ovlivnit zejména bolesti v srdeční krajině, srdeční palpitace, bolesti hlavy, závratě, stavy podrážděnosti, poruchy spánku a žízeň a sucho v krku. (Dvořák, 2007; Kalus, 2008; Růžička, 2003)

Dráha tenkého střeva (element oheň, anglické označení „SI“, orgánové hodiny 13 – 15)

Dráha obsahuje celkem 19 bodů, její průběh je sestupný – tedy jang. Začíná vedle zevního okraje nehtu malíčku, jde po vnitřní a zadní ploše předloktí, po mediální ploše ramene a laterálním okraji lopatky přes postranní část krku a tváře a končí před horním okrajem ušního lalůčku.

Lze z ní ovlivnit svalové, nervové a kloubní bolesti, některá ušní a oční onemocnění, bolesti zubů, zejména v horní čelisti, závratě a tinnitus, dále pak revmatické onemocnění horních končetin. (Dvořák, 2007; Kalus, 2008; Růžička, 2003)

Dráha močového měchýře (element voda, anglické označení „B“, orgánové hodiny 15-17)

Je to nejdelší dráha s počtem 67 bodů. Probíhá sestupně a je tedy jangovou drahou. Dráha začíná u vnitřního očního koutku, pokračuje přes čelo k zátylku, zde se dělí na dvě souběžné dráhy, které jdou podél páteře až do hýžd'ové krajiny, kde se opět spojují a pokračují po zadní straně stehna a lýtka přes zevní kotník k zevnímu okraji nehtového lůžka malíku.

Působí na křeče a bolesti v oblasti, kterými dráha prochází (bolesti v zádech, šíji, hlavě, ischialgie a různé neuralgie), dále na vodní hospodářství, metabolismus, kožní vyrážky a astma bronchiale. (Dvořák, 2007; Kalus, 2008; Růžička, 2003)

Dráha ledvin (element voda, anglické označení „K“, orgánové hodiny 17-19)

Dráha ledvin má 27 bodů, její průběh je vzestupný, tedy jin. Začíná uprostřed plosky nohy v přední třetině, vystupuje po vnitřní ploše nohy k mediálnímu kotníku, po vnitřní straně bérce a stehna na střední stěnu břišní a hrudní a končí na dolním okraji kosti klíční.

Má vliv na vnitřní sekreci, gynekologické obtíže, sexualitu u mužů, měštnání zejména v dolních končetinách – těžké nohy – otoky nohou, atrofie dolních končetin, varixy, menstruační obtíže, meteorismus, zácpa a zažívací poruchy. (Dvořák, 2007; Kalus, 2008; Růžička, 2003)

Dráha osrdečníku (neboli dráha oběhu, element oheň, anglické označení „P“, orgánové hodiny 19-21)

Tato dráha má celkem jen 9 bodů, její průběh je vzestupný, tedy jinová dráha. Začíná v oblasti hrudníku, vchází do perikardu, přechází přes bránici a spojuje se s drahou tří

ohřivačů. Její povrchová část začíná pod čtvrtým žebrem na přední ploše hrudníku a postupuje po paži a předloktí na dlaň a končí uprostřed špičky prostředníčku.

Body této dráhy mají vliv na prokrvení hrudních orgánů, orgánů dutiny břišní a malé pánve. Je účinná také u srdečních bolestí a celkových křečí či kontraktur horní končetiny. Ovlivňuje též duševní rovnováhu, zejména při anxiosních stavech a celkové podrážděnosti. (Dvořák, 2007; Kalus, 2008; Růžička, 2003)

Dráha tří ohřivačů (element oheň, anglické označení „3E“, orgánové hodiny 21-23)

Dráha tří ohřivačů má celkem 23 bodů, je sestupná – tedy jang. Začíná zevně na nehtu čtvrtého prstu ruky (prsteníček), jde na dorsum ruky, po vnější straně předloktí a paže, po zadní straně ramene a šíje se dostává na boční stranu krku, odkud pokračuje na hlavu, kde zezadu obtáčí ušní boltec a dosahuje až k zevnímu očnímu koutku.

Tato dráha reguluje dýchací, zaživací, vylučovací a pohlavní soustavu, body příznivě ovlivňují některé oční, nosní a ušní choroby, zejména nedoslýchavost a ušní šelesty, jakož i bolesti zubů. Udržuje krevní tlak v normě, ovlivňuje křečové stavy revmatického a neurologického charakteru na horních končetinách. (Dvořák, 2007; Kalus, 2008; Růžička, 2003)

Zadní střední dráha

Bývá nazývána dráhou vládnoucí a má 27 bodů. Začíná u kostrče a pokračuje podél páteře na hlavu, přes ni se dostává dopředu, pokračuje přes hřbet nosu a končí na uzdičce horního rtu. Je to nepárová dráha.

Má vliv zejména na onemocnění páteře, menstruační obtíže, impotenci, zaživací poruchy, onemocnění dýchacích cest, stavy podráždění, celkové křeče. Dále pak na bolesti hlavy a na oční a nosní choroby. (Dvořák, 2007; Kalus, 2008; Růžička, 2003)

Přední střední dráha

Je v celém svém průběhu nepárová, má 24 bodů a jde od perinea po přední straně těla a končí uprostřed brady.

Její spodní body ovlivňují močové a pohlavní orgány, v okolí pupku má vztah k činnosti střev, v nadbřišku k žaludku a na hrudníku k plicním chorobám a onemocněním horních cest dýchacích. V jejím průběhu můžeme nalézt též 6 *poplašných bodů* (tzv. Mo body), které mají i diagnostickou funkci – při určitých potížích (např. při problémech

s močovým měchýřem, žaludkem, srdcem atd.) jsou palpačně citlivé. (Dvořák, 2007; Kalus, 2008; Růžička, 2003)

3.3 Další faktory působící na člověka

Vliv na cirkulaci čchi má samozřejmě také prostředí ve kterém se pohybujeme, potrava kterou přijímáme, naše pocity atd. a to jak ve smyslu pozitivním, tak negativním. Proto také Asiaté dbají na zdravý životní styl a mnoho článků o Do-in je možno nalézt v knihách s makrobiotickou tematikou.

U nás Evropanů taková uvědomělost v rámci stravování, a konání pro své tělo to nejlepší, nějak chybí. Těžko říci, čím je to zapříčiněno, ale často nejen fyzioterapeuté a lékaři marně dávají lidem různá doporučení ohledně lepší životosprávy a jejího vlivu na jejich problémy. Možná jim chybí motivace. A nebo je to dáno tím, že si svého těla tolik neumíme vážít, jako Asiaté. Nebo naopak si svého těla velmi vážíme a proto mu podstrojujeme nejlepšími lahůdkami v neomezené míře. Bohužel je to vše v nás příliš zakořeněnou výchovou, náboženstvím či národní kulturou.

Příčiny nemocí jsou různé. Znalosti příčin nemocí, jako vítr, chlad, horko, sucho atd. ještě čínští lékaři doplnili o tzv. vnitřní příčiny nemocí, které jsou dokázané již i v západním světě. Jednou z věcí, která se jednoznačně potvrdila je, že starosti se odráží v žaludku – a proto když jsme ve stresu, nemáme příliš chuť na jídlo, nebo naopak se snažíme daný stav zahnat jídlem, nikoli však zdravým, a je velké riziko žaludečních vředů.

Z toho, co jsme zde již řekli, vyplývá, že není jednoduché dopátrat se příčiny problému, protože třeba bolest hlavy může být způsobena mnoha příčinami. Myslím, že alespoň ze začátku je velmi vhodné chodit na cvičení, které vede zkušený cvičitel. On dokáže sestavit vhodnou sestavu pro dané období a navíc poskládat jednotlivé cviky, abychom dostali všechny prvky do vzájemné rovnováhy. Pokud bychom si sami řekli, že máme v oslabení nějaký prvek a s cvičením to přehnali, mohli bychom na tom být se zdravím ještě hůře než před cvičením. Také je důležité dbát na správné provádění jednotlivých cviků, což je myslím také lepší pod odborným vedením. (Beckheuer & Güttingerová, 2000; Kala & Kurfürst, 1994)

4 SPECIÁLNÍ ČÁST

V této části bych se ráda zaměřila na vlastní cvičení Do-in - zásady při jeho cvičení, cvičební polohy, skladbu cvičební jednotky, správné dýchání a mnoho dalšího. Cvičení Do-in je dobrá cesta pro zapracování na svém zdraví. Pokud však chceme toto cvičení praktikovat, měli bychom vědět, jak použít své tělo k uvolňování (sebe či někoho jiného), aniž bychom se dostali do zbytečného napětí. Z toho důvodu je důležité meditovat, protože když je člověk v klidu a uvolněný, lépe vše vnímá. (Visser)

4.1 Cvičební jednotka

Každá cvičební lekce by měla obsahovat určité typy cvičení, aby bylo dosaženo co největší harmonie těla a cvičení mělo ten správný očekávaný efekt. (Příloha 2 – na CD)

Mnoho typů *dýchání* se zaměřením na oblast pod pupkem – tzv. *Hara*, která je centrem energie čchi.

Nedílnou součástí cvičení je *meditace*. Jejím cílem je zaměřit se na zklidnění mysli a zlepšení vědomí a porozumění.

Dalším důležitým prvkem je *automasáž* (člověk není odkázán na pomoc nikoho dalšího a vnímá se nejcitlivěji) či *masáž* ve dvojicích (masírovaný se může lépe uvolnit a masírující dosáhne i na hůře dostupná místa). Jde vlastně o sérii masážních technik k obnově toku energie čchi v meridiánech, k oživení krevního oběhu a rozpuštění sraženin a k uvolnění strnulosti kloubů. Používá hlavně poklepu, stisku, tření, hnětení, vytahování a tlaku na celém těle. Existují 3 kategorie masáže: masáž svalů, masáž dutin a akupunkturních bodů a masáž zakončení nervů. Obvykle se používá kombinace všech 3 typů masáží.

Cvičení Do-in by také mělo zahrnovat *protahování Makko-Ho*. Jde o šest poloh, které jsou velmi podobné polohám v Hatha – józe, ale provádějí se pro stimulaci a návrat rovnováhy energie čchi. V každé poloze jsou protahovány 2 páry meridianů v těle.

(CHIS-UK; Jwing-ming, 1995; Shisen & Jimin, 1995)

Ve cvičební jednotce se také může objevit působení na další smysly – například sluch. Pokud cvičíme venku v přírodě, můžeme slyšet například zpěv ptáků, či šumění větru v korunách stromů. Pokud cvičíme v místnosti, můžeme si pustit ne příliš hlasitou relaxační hudbu. To vše nám pomůže nejen k navození příjemnější atmosféry, ale je také prokázáno, že hudba stimuluje a mobilizuje samoléčebné procesy organismu, odstraňuje úzkost, svalové napětí a hlavně zvyšuje koncentraci. Změny na EEG jsou při poslechu hudby podobné jako při užívání psychofarmak. Tím, že ovlivníme emoční složku osobnosti, můžeme způsobit zmírnění bolesti. (Stránecký, 2006)

4.1.1 Dýchání a „Otevírače dechu“

Dýchání by mělo harmonicky provázet každý pohyb. Nádech je prováděn nosem a dech se nechá klesnout hluboko do Hara (Oblast pod pupkem. Je to také centrum tělesné tíže – těžiště – odkud vychází každý pohyb a z něhož teče energie do všech oblastí těla.) Výdech by měl vycházet pootevřenými ústy většinou tehdy, když se tělo protahuje, narovnává či otevírá. (Beckheuer & Güttingerová, 2000)

Dýchání jako takové je samozřejmě projevem jin a jang – nádech a výdech – dvě protikladné funkce. Způsobem jakým dýcháme (rychlost, hloubka, poměr mezi nádechem a výdechem), můžeme podpořit více buď jin či jang. Například pomalým dýcháním více podpoříme jin, zklidníme tím metabolismus, snížíme lehce tělní teplotu a zároveň zklidníme mysl, která se bude moci lépe koncentrovat a vnímat. Rychlé dýchání má samozřejmě efekt opačný. Hluboké dýchání podporuje systém jang, zaktivujeme jím metabolismus a harmonizujeme všechny systémy a orgány, a dále stabilizujeme své emoce. (Kushi, 2007)

Známe pět standardních způsobů dýchání. První je velmi pomalé, tiché a dlouhé – tzv. dýchání k potlačení ega, kdy výdech je až třikrát tak dlouhý jako nádech, a list papíru před ústy se ani nepohne – slouží k hluboké meditaci. Druhý typ dýchání je normálně pomalé a tiché – tzv. dech harmonie, které využíváme normálně při klidném dýchání v tichosti k uvědomění si okolí. U tohoto i předchozího typu využíváme k nádechu i výdechu pouze nos. Třetí typ je pomalý a tichý, ale silnější - tzv. dýchání odvahy a důvěry, kdy vydechujeme přes mírně pootevřená ústa a výdech by měl být až pětkrát delší než nádech. Čtvrtý typ dýchání je dlouhé, hluboké a silné – tzv. dech akce, kdy provedení je podobné jako u třetího způsobu, ale cílem je aktivovat všechny síly k případné činnosti. Poslední, pátý, typ dýchání je prováděn dlouze, hluboce a silně se zvukem – tzv. dech zduchovnění, kdy nádech i výdech je prováděn ústy, výdech je až pětkrát delší než nádech. Při nádechu navíc vydáváme „HI“, při výdechu „FU“, což jsou vlastně téměř přirozené zvuky. (Kushi, 2007)

Otevírači dechu by mělo být zahájeno každé cvičení, protože vytváří soustředění a ticho. Pokud si pro začátek nebudeme moci zapamatovat cviky a pořadí, bude stačit, když si vybereme jeden typ nádechů a výdechů a budeme je několikrát opakovat. Celá sestava se cvičí ve správném postoji.

Dlaně jsou složeny do sebe ve výšce oblasti Hara. Nyní můžeme zdvihát s nádechem ruce nad hlavu a s výdechem je opět vracíme zpět do oblasti Hara.

Teď budeme zdvihát ruce opět nad hlavu s nádechem, ale dlaně jsou sepjaté k sobě (jako při modlení). S výdechem se ruce nahoře pomalu rozpojí a putují upažením zpět do výchozí polohy tak, aby prsty co nejdéle směřovaly vzhůru a paže byly natažené.

Další nádech je prováděn upažením, kdy dlaně směřují k zemi a nad hlavou se ruce opět sepnou k sobě a klesají společně s výdechem, před středem hrudníku, opět do výchozí polohy.

Nyní zdvihejte s nádechem paže s otevřenými dlaněmi před hrudníkem zhruba do výšky ramen a s výdechem odtlačujte dlaněmi do stran imaginární stěnu a pak pomalu vracejte bokem do výchozí polohy.

Následující část je poměrně složitá a bývá také označována jako Zvedání nebe a tlačení země. Výchozí poloha je s dlaněmi složenými do sebe u Hara, kdy s nádechem pravá ruka stoupá s otevřenou dlaní vzhůru a zároveň levá klesá s otevřenou dlaní dolů. V krajních polohách jsou paže natažené a dlaně k nim kolmo tak, že jedna vypadá jakoby podpírala nebe a druhá odtlačovala zemi. S výdechem se obě ruce vrací do výchozí polohy tak, že pravá jde bokem a levá se velmi pomalu vrací před tělem. Totéž se provádí i opačnými rukama.

Pro protažení přední strany těla můžeme s nádechem natahovat diagonálně levou ruku vlevo nahoru a pravou vpravo nahoru. Hlavu a páteř přitom budeme otáčet vpravo. S výdechem se vrátíme zpět a totéž provedeme na opačnou stranu.

Poslední část sestavy začíná s rukama před Hara otočenými hřbety rukou k sobě. S nádechem zdviháme paže před středem těla až nad hlavu a mírně se přitom zakláníme. S výdechem jsou ruce vedeny pomalu po stranách trupu zpět do výchozí polohy tak, že dlaně směřují k zemi.

(Beckheuer & Güttingerová, 2000; Kala & Kurfürst, 1994)

Dýchání může plnit ještě jednu důležitou funkci a to v prevenci a léčbě posturálních poruch trupu a vadného držení těla. Postavení našeho osového orgánu má velký význam i pro pohyb končetin, protože pokud není dobře nastaveno, může být pohyb končetin prováděn špatným a mnohem náročnějším mechanismem. Využití souvislosti mezi dechovou a posturální funkcí se již dlouho využívá v józe a dalších asijských cvičeních. Tato cvičení se však spíše považují za něco trochu mystického, než za zdravotní cvičení, což je myslím škoda. Pokud zapojíme hlavně krátké intersegmentální svaly, můžeme docílit pružné segmentální stability celé páteře, a tím předcházet i vzniku blokád. Tímto cvičením více zapojíme pacienta do péče o své zdraví, než by tomu bylo například mobilizací prováděnou terapeutem. (Véle, 2003)

4.1.2 Polohy pro Makko-Ho protahování

Meridián srdce a tenkého střeva (ohěň) se protahuje v poloze v sedě na zemi. (Obrázek 3) Spojíme chodidla k sobě a kolena spustíme od sebe. Svými rukama si držíme chodidla. Teď pohybujeme kolena nahoru a dolů a pak nechme, aby naše lokty tlačily kolena k zemi.

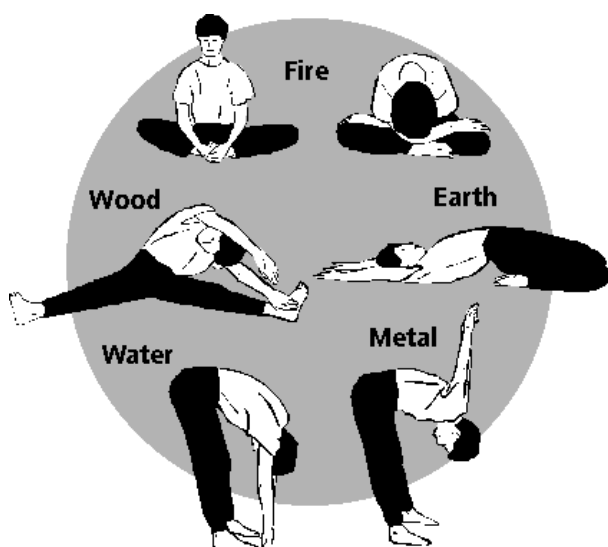
Meridián osrdečníku a tří ohřivačů (ohěň) má podobnou výchozí polohu jako předchozí – tedy v sedě na zemi s kolena roztaženými do stran (Obrázek 3). Jedna noha se položí před druhou, paže se překříží a ruce položí na kolena. Potom následuje předklon trupu a vytahování paží co nejvíce do stran a to samé zopakovat při překřížení paží opačně.

Meridián žaludku a slinivky a sleziny (země) se protahuje v pozici seiza, což je vlastně sed na patách (Obrázek 3). Položíme ruce za chodidla a prsty dáme proti směru chodidel. Pak se ohneme vzad tak, aby se lokty dotýkali země. Pokud to zvládneme, můžeme se ohnout ještě více a nechat, aby se naše ramena dotkli země a pak natáhneme ruce za hlavu.

Meridián plic a tlustého střeva (kov) nejlépe protáhneme ve stoji (Obrázek 3). Rozkročíme svá chodidla na šíři ramen, spojíme palce za zády a předkloníme se tak, aby natažené paže se dostali co nejvíce dopředu.

Meridián močového měchýře a ledvin (voda) se protahuje taktéž ve stoji (Obrázek 3) Tentokrát se předkloníme vpřed, zkusíme nechat nohy natažené a uvolníme paže a krk. To samé cvičení je možno provádět i v sedě.

Meridián jater a žlučníku (dřevo) je možné nejlépe protáhnout v sedě (Obrázek 3) – roznožíme jak můžeme a pak se ukloníme nejprve k jedné noze a pak ke druhé a necháme naše tělo důkladně protáhnout. (Visser)



Obrázek 3. Polohy pro Makko-Ho protahování (shora po směru hodin: Oheň, Země, Kov, Voda a Dřevo)

4.1.3 Meditace

V naší uspěchané době plné stresu je meditace výbornou prevencí proti různým onemocněním a navíc se po ní budeme cítit lépe. Stačí pouze deset až patnáct minut klidné dechové meditace k překonání stresu a nalezení rovnováhy. Dalším účelem meditace je, že nám pomůže porozumět naší mysli. Meditací se můžeme naučit přetvořit špatnou náladu v dobrou, rozrušení v klid apod. Meditaci lze proto využít i kdykoli během dne. Stále více lékařů předepisuje meditace na snížení vysokého tlaku, pomáhá na astma bronchiale i proti nespavosti. (Gyatso, 2007; HolisticOnline).

Před samotnou meditací je vhodné vytvořit si ideální podmínky. Zajistit, aby nikdo nerušil, ztlumit telefon, vybrat si pro nás příjemné prostředí. To celé můžeme ještě umocnit vhodně vybranou hudbou, která v nás vyvolá příjemné pocity a zahloubání se do našeho nitra. Když je vše připravené, oblékneme se do pohodlného volnějšího oděvu, nejlépe z přírodních materiálů. (Project-meditation.org, 2008)

Pokud chceme medítovat, je vhodné zaujmout pohodlnou polohu s kvalitní posturou. Nejdůležitější je mít rovná záda. Může nám pomoci posadit se na malý polštář, takže celá horní část těla bude výše než dolní končetiny a pánev bude lehce naklopena vpřed. Nemusíme si hned sedat s nohama křížem, ale můžeme zaujmout polohu sei-za (sed na patách, kdy pod hýždě můžeme vložit polštářek, takže naše kolena svírají méně ostrý úhel). Ruce můžeme volně složit do klína. (Gyatso, 2007)

Druhů meditace je nepřeborné množství. Zkusím zde uvést jednu z nejjednodušších variant, kterou provádíme na Do-in. Můžeme zavřít oči, ale budeme se snažit jakoby dívat přes zavřená oční víčka nahoru. Pokud necháme oči otevřené, zkusíme se dívat do vzdálenosti šest metrů zhrub ve výšce očí, ale nebudeme na nic ostřit. Budeme se soustředit na naše dýchání, které bude pomalu putovat naším tělem až do Hara (pod pupek) a zpět ven. Necháme myšlenky volně proudit hlavou tak, že si žádnou nepodržíme delší dobu. Samozřejmě vše vyžaduje trénink.

4.1.4 Masáž a automasáž

Na tomto místě bych ráda popsala masáž a automasáž jen na pár oblastí našeho těla. Další část bude popsána ve cvičení dle jednotlivých prvků. V podstatě ke každé masáži existuje i varianta pro automasáž.

Začneme od hlavy, protože právě ta je často zdrojem nepříjemných bolestí a tenze. Jemně, pomocí všech prstů, budeme krouživými pohyby masírovat postupně spánky, vrchol hlavy, čelo, temeno a týl. Pro pokračování můžeme zvolit jemné poklepy na celou oblast, buď pomocí zpevněných prstů či dokonce pěstí. Na závěr budeme přikládat naše dlaně, abychom cítili teplo na čelo a temeno, a před i za spánkové kosti, vždy na dobu 3 nádechů.

Dalším cvikem protáhneme uši do všech stran – jemně a s výdrží na 3 nádechy. Potom jemně vložíme 3. prsty hluboko do uší a rozvibrujeme je, což zopakujeme alespoň třikrát. Toto vše slouží ke zlepšení sluchu.

Další masáž bude věnována oblasti musculus trapezius a pažím. Lépe se provádí ve dvojicích, protože je člověk více uvolněn. Ve dvojicích si jeden stoupne za druhého, přiloží mu své ruce co nejbližší ke krku tak, že prsty jsou zepředu. Potom budeme přiměřenou silou mačkat prsty proti dlani s výdrží zhruba tři sekundy a postupně se budeme přesouvat přes ramena až k loktům. Celé zopakujeme dvakrát až třikrát. Nakonec spojíme ruce dlaněmi k sobě a tepacím hmatem projedeme celou oblast trapézového svalu.

Teď se budeme věnovat paravertebrálnímu valu. Opět je lépe dělat ve dvojicích. Masírovaný se předkloní, rukama se opře do oblasti nad koleny a utvoří tak celkem stabilní postoj. Masírující si stoupne zezadu, položí ruce s nataženými prsty na malíkové hrany podél páteře – na každou stranu jedna ruka - a od krční páteře bude jakoby krájet celý val až po hýždě. Potom se masírující postaví z boku, z rukou si udělá mističky dlaní dolů a bude tepat opět od krku podél celé páteře až na hýždě. V oblasti ledvin je dobré zmírnit sílu, naopak na hýždích je možné ji přidat. Nejprve tepeme na jedné straně, kde můžeme i několikrát zopakovat, a pak teprve přejdeme na druhou stranu páteře. Nakonec celá záda jemně pohladíme. Jako automasáž na tuto oblast je možné přiložit palce svých rukou na obě strany páteře a od shora jemně protlačujeme směrem vpřed a postupujeme kaudálním směrem. Dále můžeme sevřít ruce v pěst a ploškou u palce poklepat val kam až se dostaneme.

Když už jsme v této oblasti, budeme se chvíli věnovat ledvinám. Opět je možno provádět ve dvojicích či jako automasáž. Masírovaný půjde do polohy jako u předešlé masáže. Masírující se postaví z boku a přes oděv bude rychlými krouživými pohyby zahřívat oblast ledvin. Jakmile ucítí teplo, přiloží na chvíli ruku a nechá teplo působit. To samé si může člověk dělat sám, jen stojí pouze v mírném předklonu a masáž provádí na obě strany současně. Tato masáž dělá ledvinám velmi dobře.

Neměli bychom opomenout hrudník, jehož masáží stimulujeme respirační systém, cirkulaci krve i energie. Sevřeme ruce v pěst a jemnými poklepy projdeme celou oblast

hrudníku oběma rukama současně. Pak se můžeme ještě věnovat oblasti pod klíční kostí druhostrannou končetinou.

Tuto kapitolu uzavřeme masáží plosky, kde, jak známo, se nám promítá celý člověk. Velmi dobrá je automasáž, kdy se citlivě věnujeme jednotlivým bolestivým bodům. Pro odvážnější je výborná masáž ve dvojicích, kdy si jeden lehne uvolněně na zem a natáhne dolní končetiny tak, že nártý leží na zemi. Druhý pak naprosto uvolní svou plosku a jemně šlape po chodidle ležícího. Samozřejmě jakékoli nepříjemné pocity by měli být sděleny. Pokud si oba troufnete, můžete vyhledat citlivé body a šetrně se jim věnovat zpevněným palcem své nohy.

(Kushi, 2007)

4.2 Skupinové cvičení

Pro každého pacienta je vhodné, aby se na svém zdravotním stavu pokud možno aktivně podílel – tedy v pozitivním smyslu. Skupinové cvičení je jednou z variant jak pacienta zapojit a navíc je to velmi efektivní pro práci terapeuta. Může tak učit způsoby autoterapie, edukovat a motivovat více lidí nejednou, ale je důležité přistupovat k pacientovi jako k celku a uvědomit si, že každý je individuální, takže je důležité hledání nových variant cviků, pokud zrovna někdo nějaký cvik netoleruje.

Pro pacienta je důležité převzetí odpovědnosti za vlastní zdraví do svých rukou a navíc může v prostředí skupinky ještě konzultovat své potíže, úspěchy a hlavně zážitky s dalšími pacienty. Navíc lidé, kteří mají delší dobu obtíže s pohybovým aparátem, i když třeba z rozdílné příčiny, mají mnoho společného – například poruchy držení těla a dechových stereotypů, a v neposlední řadě, psychické napětí. Na tyto všechny složky se skupinové cvičení zaměřuje. Navíc je důležité zařadit i teoretickou přípravu, abychom věděli, proč děláme právě to či ono.

(Vařeková, 2001)

4.3 Rady pro začátečníka

Lidé, kteří chtějí začít cvičit Do-in by si měli zapamatovat a pochopit určitá pravidla, která jsou společná vlastně pro všechna cvičení.

Hlavním pravidlem je, že by měl být člověk maximálně pozorný a pečlivý při učením jednotlivých pozic – je to vlastně klíč k úspěchu celého cvičení, protože pokud nastane chyba již zde, nemůže mít cvičení správný efekt. Jde vlastně o nastavení vnějšího prostředí, aby mohlo co nejlépe ovlivnit to vnitřní.

V asijských cvičeních jde hlavně o to, abychom správně ovlivnili vnitřní funkce našeho těla. Člověk, který provádí cviky správně, brzy ucítí odezvu ve svém těle – mohou to být různé pocity tepla, rozpínání či naopak stažení, možná i bolest atd. Je důležité naučit se tyto pocity vnímat a nepřehlížet je. Pokud jsou pocity spíše příjemné, je vše v pořádku, pokud jsou mírně nepříjemné, je možné pokračovat dále, avšak je nutné sledovat jejich vývoj a pokud je to velmi nepříjemné, je vhodné přestat či se zkusit uvolnit a dostat se do příjemné polohy. Může to však být také známka toho, že děláme něco špatně.

Cvičení neobsahuje pouze pohyby těla, ale je potřeba soustředit se také na dýchání a mentální koncentraci. Pozornost by měla být upřena na soulad cvičení a dýchání – jen tak je možné ovlivnit vnitřní tok energie čchi.

Zkusme použít na místo síly spíše vědomí – všechny pohyby by měli být jemné, opatrně prováděné a uvolněné. To samé platí pro nás – hlavní je být uvolnění, aby mohla čchi proudit.

Neberme na lehkou váhu dobu a místo cvičení. Každý člověk je jiný a vyhovuje mu něco jiného, k čemuž se dá dostat jen zkoušením. Obecně lze však říci, že nejlépe je cvičit ráno a večer před spaním v dobře větrané místnosti či nejlépe na čerstvém vzduchu v přírodě, ale pozor – vyvarovat se prudkému větru.

U asijských i jakýchkoliv jiných cvičení je vhodné věnovat nějaký čas studiu teorie, aby člověk snáze pochopil základní principy cvičení a věděl, proč vlastně ten který cvik dělá.

Velmi vhodné je věnovat pozornost zahájení a zakončení cvičení. Je dobré naladit své tělo a mysl na správnou vlnu. K tomuto účelu může sloužit meditace a různá dechová cvičení.

Obecné rady pro cvičení jsou, kombinovat dynamické a statické prvky, nosit volnější oblečení z přírodních materiálů, aby vás při cvičení nijak neomezovalo a snažit se udržet svou mysl maximálně klidnou a vyrovnanou po celou dobu cvičení. Není tedy dobré cvičit, pokud je člověk příliš rozveselen či naopak sklíčen nebo pod vlivem alkoholu či jiných návykových látek. Ideální je necvičit hodinu a půl před jídlem či po jídle. Délka cvičení je na každém jedinci dle jeho současného stavu, avšak je lepší cvičit spíše kratší dobu a častěji. (Kala & Kurfürst, 1994)

4.4 Správný postoj

Oči se dívají šikmo dolů asi do vzdálenosti 6m, brada je lehce zatažena, abychom necítili žádné napětí v krčních svalech, čelist je uvolněná a ústa lehce pootevřená. Paže jsou uvolněny, ramena spuštěna dolů, ale v podpaží je ponechán volný prostor zhruba na jedno vejce. Prsty by měli být volně k zemi – přirozeně roztažené a ohnuté. Páteř je kolmo k zemi,

břicho a boky uvolněné, hrudník lehce zatažený. Kolena jsou mírně pokrčena. Chodidla jsou rovnoběžně, rozestoupena na šířku ramen a rovnoměrně zatížená.

Dýcháme zhluboka a přirozeně nosem, ústa jsou přirozeně zavřena a jazyk by měl být opřen za horními zuby. Svou mysl koncentrujeme na bod Dantien (cca 2 palce pod pupkem). (Beckheuer & Güttingerová, 2000; Kala & Kurfürst, 1994)

4.5 Poklepávání meridiánů

Toto cvičení lze cvičit i jako osvěžení během dne, když cítíme únavu a vyčerpání po náročném dni. Dojde k zapojení energetických zdrojů, aniž bychom museli sahat po jakýchkoli povzbuzujících prostředcích. Dokážeme tak uvolnit a „oživit“ svaly, šlachy, ale i kloubní blokády. Tím, že navíc prokrvíme pokožku, se organismus dokáže lépe bránit vůči škodlivým zevním faktorům. Poklepáváme vždy s výdechem, třikrát podél každého meridiánu.

Začínáme poklepávat pootevřenou pravou pěstí na vnitřní stranu levé paže, která je natažená vpřed dlaní nahoru, od klíční kosti, podpažní jamky přes loket až do dlaně. Zde otočíme ruku dlaní dolů a klepeme od hřbetu ruky po zevní straně paže zpět na rameno, či můžeme pokračovat jemně malíkovou hranou až na krk z boku, nejlépe až nad ucho. Třikrát zopakujeme a pak to samé uděláme na druhé ruce.

Potom navážeme poklepáním prsty obou rukou lebku, šíji, čelo, spánky, lícní a čelistní kosti až na krk.

Nyní sevřeme ruce do pěstí tak, aby palce byly přes prsty a z palců a ukazováků nám vnikly plošky, kterými budeme střídavě lehce poklepávat na obě strany zádového svalstva a plynule můžeme přejít až na hýždě.

Dále budeme pokračovat volnými pěstmi přes hýždě na zadní straně dolních končetin přes stehno, podkolenní jamku a lýtko až k malíčkům a odtud s výdechem opět nahoru, tentokrát po vnitřní straně nohou – od palce přes bérce a stehno až do třísel.

Spodní polovině těla se budeme věnovat ještě jednou – tentokrát začneme u předních spin a pokračujeme dolů po přední straně dolních končetin, na kolena a holení kosti laterálně. S dalším výdechem jedeme nahoru, opět po přední straně dolních končetin, tentokrát od holenní kosti a kolene mediálně až do třísel.

(Beckheuer & Güttingerová, 2000)

4.6 Mistrovský cvik

Tento cvik má opět tu výhodu, že ho může cvičit téměř kdokoli, ale hlavně kdykoli a kdekoli. Je dobré zacvičit si ho na konci každé řady cviků, ale můžeme ho klidně zařadit i na začátek cvičení pro povzbuzení krevního a energetického oběhu. Lze ho také zacvičit kdykoli během dne na protažení těla a zlepšení celkového stavu a nálady. Toto „mávání rukama“ má u Číňanů dlouholetou tradici, protože pomáhá nasbírat nebeskou životní energii prostřednictvím dechu (tedy dráhy plic).

Postavíme se do základního postoje (chodidla na šířku ramen a mírně pokrčená kolena, pánev lehce podsazená a páteř kolmo k zemi) a bez jakéhokoli úsilí budeme komíhat pažemi vpřed a vzad, nejlépe tak, aby lokty se dostali na úroveň uší a malíkové hrany byly vytočeny nahoru. S nádechem naše paže míří dopředu a nahoru, s výdechem opačně. Toto celé můžeme dělat pět až deset minut. (Beckheuer & Güttingerová, 2000)

4.7 Cvičení podle pěti prvků

Již dříve jsme si řekli, že každý element zastupuje určité roční období, či určitý typ nemoci. Je nejlepší tedy zjistit, jaký prvek může být v nerovnováze – buď podle ročního období nebo podle potíží a chování daného jedince (to zjistíme nejlépe podle otázek k danému prvku) a pak se zaměřit cvičením právě na tento prvek. (Beckheuer & Güttingerová, 2000)

4.7.1 Princip dřeva

Dřevo je první prvek v cyklu. Je to prvek, který symbolizuje sílu, mládí a nový začátek. Jeho největší síla je na jaře a při východu slunce. Člověk se silným principem dřeva má touhu něco dokázat, posouvat hranice. Pokud však takový člověk nemá vhodné prostředí, může být až agresivní, což může vést i k závislostem všeho druhu a civilizačním chorobám.

Onemocnění tohoto prvku se projeví hlavně na játrech a žlučníku, očích, zraku, slzách a nehtech, ale také v trvale ukřičeném hlase. Nejčastější druhy obtíží jsou bolesti hlavy, migrény, deprese, chronické přetažení, napětí v ramenou a šíji, kloubní potíže a artróza, alergie, problémy s očima, neuralgie nervus trigeminus. (Beckheuer & Güttingerová, 2000)

4.7.1.1 Otázky k principu dřeva

1. Jak se cítíte po ránu? Jak se cítíte na jaře? A co s vámi dělá větrné počasí?

Onemocnění způsobující dřevo se ve výše uvedených obdobích zhoršují. Ideální je volit zlatou střední cestu, takže jak velká obliba, tak nesnášenlivost jara, rána či větru značí nerovnováhu.

2. *Líbí se vám zelená barva? Jak na vás působí? Rádi se jí obklopujete jak doma tak na oblečení?*

Zelená barva patří elementu dřevo – není v pořádku ani pokud ji odmítáte, ani pokud ji naopak vyhledáváte a upřednostňujete.

3. *Jste náladoví? Často se vám mění nálada během dne?*

Vítr, jako jeden ze znaků dřeva může způsobit rychlé střídání nálad a neklid.

4. *Neobejdete se bez pohybu? Činí vám sport velkou radost?*

Pokud je dřevo zdravé, vyznačuje se touhou po pohybu.

5. *Trpíte migrénami, bolestmi hlavy či alergiemi? Často se cítíte přetažení?*

Výše uvedené jsou tzv. dřevěné nemoci, k nimž lze ještě přiřadit chronicky ztuhlou šiji, okousané nehty, problémy s viděním a problémy se žlučníkem či játry, které odpovídají za harmonický tok čchi po celém těle.

6. *Lehko se rozčillíte? Jste vznětlivý? Dokážete na někoho ve vzteku křičet?*

Pokud je element dřeva v rovnováze, nenechá se vytočit a umí přiměřeně reagovat.

7. *Rádi děláte tvůrčí, ale i zodpovědnou práci?*

Dřevo má neustále touhu něco tvořit a přetvářet.

8. *Jste nerozhodní?*

Energie ze žlučníku se snaží realizovat naše představy k čemuž je potřeba umět se včas rozhodnout.

(Beckheuer & Güttingerová, 2000)

4.7.1.2 Co dělat pro energii dřeva

Z toho, co jsme si dříve uvedli vyplývá, že by člověk měl podpořit element dřeva. Ideální je třeba začít s nějakým pohybem, zkusit se oprostít od svých návyků na jakékoli povzbuzující a jiné prostředky a pozorujte své tělo. Zkusíme šetřit své oči a není-li nutné, nebudeme zapínat počítač, televizi, omezíme četbu. A proč třeba nezkusit vytvořit něco, co se nám již dlouho líbí či co potřebujeme a netroufáme si. Můžeme také využít zelené barvy na

bytové doplňky či květiny, nebo si koupit něco na sebe, ale nesmíme to s ní ani přehnat. (Beckheuer & Güttingerová, 2000)

4.7.1.3 Cvičení pro element dřevo

Cvičení pro tento element by mělo vždy začínat „otevírači dechu“ a poklepem meridiánů. Při této rozcvičce je dobré vyluzovat tiché „ššš“, aby se vyrovnala energie jater.

Uvolnění hlavy: toto cvičení napomáhá odstranit napětí z oblasti ramen, šíje a paží a může i uvolnit blokády. Je také dobré na paměť a soustředění.

Ve stoji či v sedě s rovnými zády necháme volně klesnout hlavu vpřed a budeme jí otáčet pomalu nejprve k jednomu rameni a pak ke druhému.

Pravou dlaní se přes upažení chytíme za levý spánek a s výdechem budeme pomalu táhnout hlavu k pravému rameni. Na každou stranu opakujeme 6 – 8 krát.

Uvolnění ramenou: tento cvik pomáhá uvolnit chronické napětí v ramenou a týlní oblasti a nechává dále proudit čchi dále paží. Dobře působí proti stresu a nervozitě a proto ho můžeme cvičit i libovolně během dne.

V poloze s rovnými zády a volně svěšenými pažemi volně ve všech směrech zakroužíme rameny. Můžeme kroužit oběma současně i střídavě. Paže přitom uvolněně visí.

Další cvik začneme s nádechem pohybem ramenou k uším (i lokty jdou vzhůru) a při výdechu ze sebe shodíme velkou tíhu, kdy ramena necháme klesnout zpět dolů.

Masáž ramen a energetické body „Ramenní studna“ a „Nádrž větru“: do zmíněných energetických bodů a trapézových svalů bývá často nahromaděno dlouhodobé napětí a stres. Jejich masáž tedy toto napětí uvolňuje a navíc pomáhá při vyčerpání.

Prsty pravé ruky uchopíme levý trapézový val a asi minutu budeme lehce masírovat. Potom na několik sekund stlačíme bod „ramenní studna“ (na vrcholu ramene přesně pod ušním lalůčkem). To samé zopakujeme i na druhé straně.

Nyní budeme stlačovat oběma palci současně zadní okraj lebky od středu k uším a to celé třikrát. Nakonec na několik sekund stlačíme bod „Nádrž větru“ (citlivější místo na okraji lebky za musculus sternocleidomastoideus).

Podepírání nebe: tento cvik pomáhá hlavně při zažívacích obtížích a pocitech plnosti, ale také obnovuje tok čchi po stranách trupu.

Pravou paží zdvihneme nad hlavu tak, aby loket byl pokrčen, z ruky budeme mít nad hlavou stříšku, ale dlaň směřuje nahoru k nebi. Levou paží připažíme, ale loket je opět pokrčen před tělem a dlaň v oblasti pupku směřuje taktéž vzhůru. V této poloze několikrát zhluboka nadechneme až do břicha a potom uvolněnou levou dlaní budeme poklepávat na pravé straně od žeberního oblouku vzhůru do podpažní jamky a zpět a to celé třikrát zopakujeme. Na závěr si celou oblast silně pohladíme dlaní všemi směry a můžeme pomalu přejít na druhou stranu.

Tygr si ostří dráčky: tento cvik je velmi vhodný na protažení dráhy žlučníku a uvolňuje emoční napětí v játrech.

Ve vzpažení zkřížíme ruce a přiložíme je dlaněmi k sobě. Zhluboka se nadechneme a s výdechem přejdeme do úklonu nejprve na jednu stranu a pak na druhou. Pohled přitom směřuje vzhůru. Po provedení úklonů na obě strany s dalším výdechem skočíme do podřepu, „vytasíme dráčky“ a ještě hlasitě bojovně vykřikneme. Celý cvik opakujeme třikrát. (Příloha 3)

Boxování a „Blýskání zlýma očima“: tento cvik podporuje vitalitu a energii v celém těle. Údery pěstí se zbavujeme škodlivé čchi a blýskání očima uvolňuje emoce z jater a žlučníku.

Postavíme se do základního postoje a zkusíme si představit nějakou obranu či útočnou situaci a tvářit se k tomu dostatečně zle. Ohneme paže v loktech, ruce sevřeme do pěstí a několikrát se zhluboka nadechneme a vydechneme. Potom s výdechem vyrazíme pravou pěstí vpřed, blýskáme přitom očima a vykřikneme hlasitě „ččč“. Pěst opět rychle přitáhneme zpět a můžeme provést to samé druhou paží. Potom můžeme pootočit výpady zhruba o 45° a nakonec jdeme úplně do stran. Takto boxujeme 2 – 3 minuty. Měli bychom si však dát pozor, aby naše pěstí, kterými vypouštíme škodlivou čchi, na nikoho nemířily.

Strom ve větru: při tomto mávání rukama uvolňujeme blokády v ramenou a rotace trupu podporuje volnost páteře. Toto cvičení je velmi vhodné cvičit při nízkém krevním tlaku.

Zaujmeme základní postoj a pomalu začneme pažemi komíhat kolem boků – jedna vpřed a druhá vzad a hned naopak. Postupně s mírnými podřepy v kolenou zdviháme ruce až nad hlavu, kde je můžeme i vyměnit. Bez přerušení pohybu poté pomalu necháme opět paže klesat níž až se sami úplně zastaví.

Péče o ruce: masáž prstů a prstců je tajným receptem Číňanů na dlouhověkost. Působí také blahodárně při revmatoidní artritidě a podporuje prokrvení.

Nejprve začneme levou dlaní protahovat hřbet a dlaň pravé ruky, poté pravou paži natáhneme a protáhneme tahem za prsty nejprve palmární stranu paže a poté i dorsální. Totéž zopakujeme druhou rukou.

Nyní přítlaky namasírujeme prostory mezi záprstními kostmi ruky jeden po druhém a plynule přejdeme na jednotlivé články prstů. Tlak by měl být cítit, ale neměl by být příliš bolestivý. Potom stiskneme cigaretovým úchopem (2. + 3. prst) jeden prst po druhém a přejedeme ho až ke konci, jako bychom chtěli stahovat prsten. Opět to samé provedeme i na druhé ruce.

Při dalším cviku sepneme ruce jako při modlení, dlaněmi k sobě a prsty se o sebe opírají, a pomalu budeme roztahovat prsty do stran (abdukce).

Nakonec si jakoby umyjeme ruce a zápěstí a pak je silně třeme než budeme cítit teplo.

Odpočinek pro oči: onemocnění jater se často projevují na očích. Následující cvik dělá dobře nejen očím, ale i játrům, snižuje nervozitu a krevní tlak.

Dlaně zahřáté z předešlého cviku přiložíme na oči. Když už se nám nebudou zdát teplé, pomalu promačkáme kostěné oblouky kolem očí od vnitřního koutku zevně a to celé zopakujeme třikrát.

Posílení jater: chceme – li posílit játra a uvolnit i další vnitřní orgány, můžeme využít masáž podél žeberního oblouku.

Zhluboka se nadchneme a špičkami prstů obou rukou zajedeme co nejvíce pod žebra a s výdechem se předkláníme. Měli bychom být maximálně uvolnění. Potom přiložíme prsty více laterálně a takto putujeme až na boky. Můžeme i několikrát zopakovat.

Následujícím cvikem si protáhneme přední stranu trupu. Položíme se na záda, pokrčíme kolena a chodidla položíme na podlahu co nejbližší hýždí, aby se ruce mohly uchopit za kotníky. Zhluboka se nadechneme a s výdechem zvedneme nejprve pánev a pak i postupně záda tak, že se napneme do jakéhosi luku. Ramena stále leží na zemi. Následně postupně pokládáme zpět v opačném pořadí. Celkem tento cvik opakujeme třikrát.

(Beckheuer & Güttingerová, 2000)

4.7.2 Princip ohně

Pod element ohně spadá doba světla, smíchu, lásky a velkých slavností. Jde hlavně o období léta, kdy slunce je nejvýše a hřeje, dny jsou nejdelší a příroda je v plné síle. Lidé s hodně ohněm v těle se snadno zapálí pro věc a přitom jim úplně svítí oči. Pod element oheň spadá meridián srdce a perikardu, kdy obě dráhy se nachází na horních končetinách a nejlépe je cítíme, když rozpřáhneme paže k oběti. Jangové dráhy ohně pak jsou tenké střevo (reguluje příjem potravy) a trojí zářič (rozdává energii čchi po celém těle).

Onemocnění ohnivého prvku se nejčastěji projevuje jako vysoký krevní tlak, oběhové a srdeční choroby, poruchy spánku, paměti a řeči, trávicí obtíže a maniodepresivní psychózy. (Beckheuer & Güttingerová, 2000)

4.7.2.1 Otázky k principu ohně

1. Jak na vás působí léto? Jak na vás působí poledne? A jak vnímáte horko?

Pokud horko milujete či naopak nesnášíte, není váš ohnivý element v rovnováze. Pokud máte onemocnění způsobené ohnivým elementem, v létě či za horka se nejspíš zhorší. Vystavovat se přílišnému horku navíc škodí srdci.

2. Máte rádi červenou barvu a rádi se do ní zahalujete? Jaké pocity ve vás vyvolává?

K ohni patří červená barva. Pokud máte červenou v přílišné oblibě či neoblibě, svědčí to opět pro nerovnováhu ohnivého prvku.

3. Je vaše srdce a oběhový systém zdravé?

Srdce je centrem krevního oběhu, ale i našeho vědomí, kdy dává možnost vyjadřovat myšlenky a city. Projevem onemocnění srdce mohou být rudé tváře či naopak nepřiměřená bledost, dále pak studená akra končetin. Mezi další projevy se řadí silné pocení, návaly horka, neklid, nespavost, vyčerpání a únava.

4. Cítíte se nervózní a neustále ve stresu? Náhlá změna situace vás vyvede rychle z rovnováhy?

Při duševních aktivitách se nám hromadí jangová energie v hlavě a nenechá nás uklidnit se.

5. Často střídáte své vztahy? Dáváte do nich i své srdce?

Zamyslete se nad tím, jak často navazujete nové vztahy, či zda jste raději se svými starými přáteli. A co pro vás znamená slovo věrnost?

6. je vaše vyjadřování strohé, či rádi a dlouze povídáte?

Komunikativnost je vlastnost ohně. Dále pak ohniví lidé rádi mění své vztahy za nové a rádi jsou středem pozornosti. Naopak pokud jen stroze odpovídáte ano či ne a tvoříte jen jednoduché věty, také to značí, že s ohněm nejste příliš zadobře.

7. Umíte se zasmát i sami sobě? Máte dostatek radosti a humoru ve vašem životě?

Popřemýšlejte, jak rádi a jak často se smějete, neboť právě to je součástí ohně.

8. Rádi byste zažili něco nového a neobyčejného? umíte se opravdu radovat?

Jste nadšeni či spíše skeptičtí k novým nápadům vašich známých. Nebo dokonce sami často přicházíte s něčím novým a bláznivým?

(Beckheuer & Güttingerová, 2000)

4.7.2.2 Co dělat pro energii ohně

Zkusíme se alespoň na nějakou dobu vyvarovat stresu, spěchu a dopřát si dostatek spánku. Svůj temperament zkusíme uplatnit při nějakém sportu. Radujme se z docela obyčejných věcí, které nás obklopují a často se usmívejme na své známé – určitě tolepší náladu oběma stranám. Nebo můžeme pozvat své známé na jídlo a vše k tomu pečlivě nachystat. Nakonec můžeme zkusit drobnou meditaci – až budeme sami, nejprve budeme mluvit nesmyslná slova, při kterých budeme často plazit jazyk a pak se budeme dlouze koukat do hořící svíčky (cca 20min) a když pak oči zavřeme, uvidíme stále plamínek hořet v sobě.

(Beckheuer & Güttingerová, 2000)

4.7.2.3 Cvičení pro element ohně

Je dobré začít cvičení opět otevírači dechu a poklepáním meridiánů, kdy při výdechu budeme vytvářet tiché „Háá“, což způsobí vyrovnaní energie srdce. Každý cvik, pokud není uvedeno jinak, bychom měli opakovat třikrát.

Natažení paží, protažení zápěstí: tímto cvikem si krásně protáhneme ohnivé dráhy a tím rozproudíme energii čchi.

Postavíme se do základního postoje, paže natáhneme před tělo, dlaň směřuje k zemi a s výdechem nejprve uděláme dorsiflexi, pak palmární flexi, potom ulnární a nakonec radiální dukci. To samé můžeme opakovat i ve vzpažení či upažení.

Zdvihání a protahování křídel: tento cvik je velmi vhodný na odstranění napětí z ramen, paží a oblasti C – Th přechodu. Také se může jeho častější cvičení podílet na zlepšení držení těla.

V poloze s rovnou páteří zkusíme s výdechem zvednout ramena, potom následuje rychlý nádech a s výdechem zkusíme zvednout ramena ještě o kousek výše. S dalším výdechem necháme ramena pomalu klesnout a opět můžeme říkat tiché „háá“.

V další části cviku uchopí pravá ruka levé rameno, levá paže je natažená šikmo vpřed a volně leží na pravé paži. S výdechem budeme protahovat levé rameno vpřed. Totéž pak zopakujeme na druhou stranu.

Křížení rukou: tento cvik je dobrý hlavně na protažení zápěstí a rozproudění energie až do špiček prstů. Je dobré na něj navázat mistrovským cvikem.

Tento cvik je lepší cvičit v sedě s rovnými zády. Předpažíme a překřížíme ruce tak, že pravá půjde horem, prsty propleteme do sebe a potom oddálíme lokty od sebe a protočíme propletené ruce k sobě k tělu. Nyní, s výdechem, povedeme půlkruhem paže vpřed, jen jak nám to klouby dovolí. V konečné poloze okamžik setrváme a s nádechem se opět vracíme do původní polohy. To samé zopakujeme na druhou stranu, kdy při křížení půjde vrchem levá ruka.

Přivítání šenu: hlubokým dýcháním a rozpažením se nám krásně rozvíjí hrudník a tak je více prostoru pro naše srdce, sídlo inteligence a vědomí, kterému Číňané říkají šen.

Nejlepší poloha je v sedu na patách, kdy vzpažíme s mírně pokrčenými lokty a dlaněmi otočenými vzhůru a podíváme se vzhůru, abychom mohli přijímat energii. V této poloze se šestkrát zhluboka nadechneme a pak povolíme ruce do klína.

Protažení meridiánů ohně: při protažení drah dochází k navození rovnováhy jednotlivých orgánů a jim příslušných funkcí.

K protažení meridiánů vlastně slouží polohy Makko-Ho (viz. 4.1.2). Pro protažení meridiánu tenkého střeva můžeme jít do kleku za zády sepnout ruce k sobě tak, aby malíčky byli přiloženy k sobě. S výdechem se předkloníme a položíme hlavu na podlahu, až se

zátylek lehce protáhne a současně pomalu zvedáme natažené horní končetiny obloukem k hlavě co nejdále. V krajní poloze zůstaneme po tři výdechy a následuje pomalý návrat zpět.

Střídavý úchop: tyto cviky jsou vhodné při potížích s rameny či lopatkami. Uvolníme tak tělesné i emoční napětí, které se v této oblasti hromadí. Druhý cvik dokonce může posloužit jako prevence nespavosti.

Pohodlně se usadíme na paty, pravou ruku si založíme spodem za záda, dlaní od těla, a současně půjde levá ruka za levé rameno, dlaní k tělu. Pokud možno se ruce spojí a v této poloze je výdrž po tři výdechy. Totéž budeme opakovat na druhou stranu.

Pro druhý cvik je poloha stejná, obě ruce dáme za záda zhruba do úrovně křížové kosti, zahákneme špičky prstů obou rukou a táhneme od sebe. Vydržíme to opět tři výdechy a pak povolíme tah i sevření, totéž zopakujeme opačně.

Posílení paží a rukou: masáž předloktí dokáže oživit svaly, krevní oběh i energii. Pokud ovlivníme bod „Vnější brána“, můžeme uvolnit celé tělo a také se můžeme stát odolnějšími vůči zevním příčinám nemoci a pomáhá při bolestech zápěstí. Oproti tomu bod „Vnitřní brána“ harmonizuje a zklidňuje ducha.

V pohodlné poloze budeme stlačovat střední linii dorsální části předloktí až na prsty asi v sedmi bodech. Hlavně se zaměříme na bod „Vnější brána“ (2 šířky palce od dorsální rýhy na zápěstí) a asi půl minuty ho můžeme tisknout.

To samé můžeme zopakovat na spodní straně předloktí opět až na prostředníček. Na půl minuty se můžeme zastavit na bodu „Vnitřní brána“ (dvě šířky palce nad palmární zápěstní rýhou).

Tření uší: výborné cvičení na regulaci energie v drahách kolem uší (tenké střevo, tři zářiče a žlučník) a má také pozitivní vliv na tinitus.

Z ukazováků a prostředníků si uděláme „V“, které zespodu nasadíme kolem ucha a třeme rychlými pohyby nahoru a dolů až ucítíme pocit tepla.

Grimasy: tyto cviky krásně uvolní napětí z obličejového svalstva, oživí pokožku a my se pak můžeme cítit krásnější a zdravější.

Nejprve zkusíme z hlavy vytěsnit všechny špatné těžké myšlenky a bříšky prstů s přítlakem převedeme po čele, spáncích, tvářích k bradě.

Nyní zkusíme zapojit všechny svaly do různých grimas s vědomím, že jsme sami a nikdo se na nás nedívá. Po zhruba dvou minutách snažení zavřeme oči a uvědomujeme si uvolnění, které se promítá i do celé naší bytosti. (Příloha 4)

Srdečný smích: úsměv nás nestojí mnoho, ale dokáže rozzářit celé naše okolí. A když se zkusíme občas také od srdce zasmát, staneme se pak velmi vyhledávanými společníky. Nejprve si to můžeme vyzkoušet v klidu nanečisto sami. Vzpomeňme si na nějaký veselý příběh či dobrý vtíp a zkusme se pořádně zasmát. Možná budeme překvapeni jak do nás nažene spoustu energie a osvěžení.

Vytrásání rukou a tleskání: tleskání posiluje a zvyšuje energii v těle. Dokáže nám ji dohnat až do špiček prstů. Naopak když ruce pořádně vytřese, zbavíme se tak špatné čchi.

Nejprve zkusíme minutu silně třepat rukama, jako bychom chtěli něco setřást. Dvojnásobný čas pak můžeme věnovat nabíráním energie pomocí tleskání – zkusme si pořádně zatleskat.

(Beckheuer & Güttingerová, 2000)

4.7.3 Princip země

Země se z hlediska jin-jang nachází zhruba uprostřed, což svědčí o její vyrovnanosti. Také na našem těle se promítá hlavně ve středu našeho těla – tedy v oblasti hara – pod pupkem. Země je velmi důležitá, abychom měli „pevnou půdu pod nohama“. Obsahuje také jakousi mateřskou péči, se kterou zásobuje naše tělo. Její největší rozvoj je v pozdním létě, a také odpoledne každého dne, kdy již není takové horko, ale ještě nezačal působit podvečerní chlad. Člověk je nejvíce nabit zemskou energií ve středním věku. Přespříliš zemské energie prozradí člověka, který by se skoro rozdal a zároveň vytváří takovou důvěrnou atmosféru. Naopak jsou mezi námi lidé, kteří v předzvěsti příchodu zimy hromadí vše, co jim přijde do rukou, až se z nich stanou sběratelé.

Nemoci způsobené nerovnováhou zemské energie se nejčastěji projeví na žaludku jako různé poruchy trávení, nadýmání, průjem. Dále pak se může objevit pálení žáhy, nadváha, poruchy příjmu potravy, diabetes mellitus, gastritis, menstruační potíže, chronická únava a poruchy paměti a soustředění. (Beckheuer & Güttingerová, 2000)

4.7.3.1 Otázky k principu země

1. Máte pěkný vztah s vaší matkou?

Vztah k vaší matce v dětství jistě ovlivnil vaši zemskou energii – jedná se hlavně o podporu, bezpečí, schopnost dávat a brát.

2. Co vám zajišťuje pocit bezpečí?

Dnes se často pocit bezpečí omezuje jen na hmotný majetek, ale pocit bezpečí vám může dát třeba i blízká osoba či nějaké oblíbené místo. Pokud se staráte hlavně o ten materiální pocit bezpečí, není vaše zemská energie úplně v rovnováze.

3. Jaké jídlo vám chutná? A rádi jíte? Často mlsáte sladkosti? Jíte často, aniž byste měli pocit hladu?

Často potřebujete pohladit duši nějakou sladkou dobrotou? Nebo naopak nemáte vůbec chuť na jídlo a nemáte ani moc chuť do života?

4. Je vaše trávení v pořádku?

Pokud máte špatné stravovací návyky (rychlé jídlo, bufety, pozdě večer) a trpíte často nadýmáním, průjmy atd., vaše zemská energie úplně v pořádku nebude. Pokud takto spotřebujete vaši energii na trávení těžkého či sladkého jídla, na trávení duševní potravy a mentální aktivity jí mnoho nezbude.

5. Máte rádi svou postavu? Jste spokojeni s tím, jak vypadáte?

Pokud máte rádi sami sebe, je větší pravděpodobnost, že budete zdraví. Zkuste sami zapřemýšlet, co pro sebe můžete udělat, abyste se sami sobě líbili a tím se také ozdravíte.

6. Jste kritičtí k sobě i svému okolí?

Slýcháte někdy vnitřní hlas, který se ptá: Proč jen to není lepší? Zase jsi to neudělal dost dobře. A nebo máte snad pocit, že jen vy to můžete udělat nejlépe?

7. Hodně přemýšlíte? Jste flegmatictí či těžkopádní?

Pokud se často přejídáte, toužíte po majetku, bezpečí, snadno se vaše zemská energie změní ve vaše vězení a vy se cítíte neustále unavení a těžkomyslní.

8. *Staráte se o sebe a své okolí?*

Rádi se rozdělíte s ostatními, nebo jen když musíte? Nebo je v tom ještě nějaká vypočítavost? Často se staráte o blaho ostatních?

(Beckheuer & Güttingerová, 2000)

4.7.3.2 Co dělat pro energii země

Z předchozích otázek již částečně vyplývá, co pro sebe můžeme udělat, ale tady je tedy kromě cvičení ještě dalších pár tipů. Zkusíme takový návrat k přírodě – co třeba projít se občas venku bosí a vnímat chodidly, na co šlapete. Nebo zkusit, jak je příjemný májový deštík na naši kůži. Když se budeme sprchovat doma, dopřejme svému tělu voňavá mýdla. Také bychom se měli zaměřit na stravu – tedy hlavně na její pravidelný rytmus, nic nehltat, mít na jídlo klid a zkusíme také omezit sladkosti. Není také vhodné ihned po jídle spěchat rychle do práce – trávení potřebuje čas. Pokud je na to vhodná doba, zkusíme také trochu ulevit mozku a nezahlcovat jej příliš mnoha informacemi. Na místo, kam se denně díváme, si připíchneme cedulku s nějakým pozitivně laděným vzkazem.

(Beckheuer & Güttingerová, 2000)

4.7.3.3 Cvičení pro element země

Stejně jako cvičení pro předchozí elementy je dobré začít otevírači dechu a poklepáváním meridiánů. Při vydechování by z našich úst mělo znít tiché „hůůů“, což je zvuk, vyrovnávající energii sleziny a slinivky. Následující cviky je dobré opakovat nejméně třikrát.

Koule energie: tento cvik je vhodný na sílu, vytrvalost a vitalitu. Jde o jednoduché pohyby paží a pomalé hluboké dýchání, které dohromady zajistí volný průchod energie čchi naším tělem.

Začínáme v základním postoji zcela uvolnění. Ruce držíme volně před hara. S nádechem se dlaně pomalu otáčejí směrem vzhůru a stoupají a s výdechem jdou dolů, dlaně se točí směrem k zemi. Teď si představíme, jako bychom v rukou drželi energetickou kouli, která se dokáže roztahovat a smršťovat podle povelů našich rukou. Zkusme si s ní nějakou dobu hrát tak, že s nádechem ji zvětšujeme a s výdechem zmenšujeme.

Posílení sleziny: při provádění pomalých pohybů trupem na obě strany a protažení dolních i horních končetin protahujeme nejen slezinu, ale i plíce. Slezina přeměňuje energii přijatou

v potravě a plíce přijímají energii s dechem. Obě tyto energie se v hrudníku spojují a vytváří životní energii čchi, která skrze meridiány zásobuje celé naše tělo.

Volně se postavíme, paže zvedneme nad hlavu, lokty lehce pokrčené, a z palců a ukazováků utvoříme trojúhelník, kterým se můžeme dívat. S nádechem se náš trup otočí co nejvíce vlevo a stále se díváme přes trojúhelník. S dalším nádechem se vrátíme pomalu zpět na střed a se třetím nádechem náš trup rotuje co nejdále vpravo. Celkem cvik zopakujeme osmkrát na každou stranu.

Kroužení pánví: boky a pánev spojují horní a spodní polovinu těla. Pokud máme v této oblasti blokádu, může dojít k problémům se zásobováním energií.

Stojíme vzpřímeně, chodidla na šířku ramen, ruce v bok a pomalu začneme kroužit pánví na jednu stranu a pak na druhou, kdy na každou stranu budou kruhy jinak velké. Nakonec zkusíme opisovat boky osmičky.

Pohyb vnitřních orgánů: pokud chceme podpořit trávení, je dobré rozechvít celou břišní stěnu.

Ve stoji rozkročíme chodidla na šířku 1,5 ramen, ale rovnoběžně, kolena mírně pokrčíme, předkloníme se a ruce si opřeme nad kolena – je to tzv. jezdecký postoj. Zhluboka se nadechneme, úplně vydechneme a teď za pomoci břišních svalů rychle rozechvějeme celou břišní stěnu nejlépe dvacetkrát za sebou. Potom opět následuje nádech a výdech a můžeme opakovat minimálně třikrát.

Protažení meridiánu sleziny: tento cvik jsme již popsali u poloh Makko-Ho. Je dobré ho používat, pokud jste přetížení psychickou zátěží, starostmi, čímž trpí hlavně náš zažívací systém a tento cvik podpoří lepší trávení.

Pokračováním polohy v luku může být v sedě s dolními končetinami lehce pokrčenými před sebou. Pravou rukou chytíme pravé chodidlo a levá ruka tlačí na levé koleno zevnitř do protažení ven. Na jednu stranu zopakujeme šestkrát a teprve potom vystřídáme strany.

Mávání křídly: cvik je velmi vhodný na protažení oblasti třísel a zajištění toku energie danou oblastí.

Usedneme na zem, pokrčíme kolna a chodidla spojíme před tělem. Rukama zpevníme spojení a teď budeme mávat kolena nahoru a dolů jako motýl křídly. Celý cvik můžeme provádět asi dvě minuty.

Masáž obličeje: v tradiční čínské medicíně je žaludek ústřední orgán – to on je zodpovědný za příjem, třídění a transport potravy. Pokud není v pořádku, projeví se to zažívacími obtížemi. Pro jeho uvolnění můžeme použít masáž lícních kostí, žvýkacích svalů a hlavně energetického bodu na krku.

Bříšky 2.-4. prstu budeme stlačovat linii dolního okraje lícní kosti od nosu směrem k uším nejméně třikrát. Pak následuje minutová masáž žvýkacích svalů v dolním úhlu čelisti. Další součástí je zmáčknout třikrát tři body (všemi třemi prsty současně) nad horním rtem a na bradě a pokračovat můžeme mačkáním dolní čelisti od středu brady až k čelistnímu oblouku. Na závěr budeme jemnými dotyky hladit krk po stranách (palec na jedné straně a prsty proti němu) střídavě levou a pravou rukou.

Masáž meridiánu žaludku a sleziny: velmi vhodný cvik při únavě a vyčerpání (fyzickém i psychickém). Slouží ke zpevnění fascií a vaziva a dále se podílí na zdraví celého organismu, protože slezina má na starosti krev tvorbu. Energetický bod žaludku „tři míle“ podporuje trávení a imunitu. Energetický bod sleziny „Dědův vnuk“ má schopnost harmonizovat lidi se sklonem k hypochondrii. Další energetický bod sleziny „Křížení tří jinů“ lze použít u všech druhů menstruačních obtíží.

Usedneme na zem, pokrčenou levou nohou podložíme nataženou pravou dolní končetinu pod kolenem a oběma palci budeme stlačovat meridián žaludku – po vastus lateralis, přes koleno, zevní stranu holenní kosti a kotníku dále středem nártu až po druhý prst. Nakonec 10 – 20krát poklepáme volnou pěstí na bod „Tři míle“ – asi šířku dlaně pod česčkou na zevní straně holenní kosti.

Dále budeme pokračovat tlakovou masáží po dráze sleziny od palce, přes vnitřní stranu chodidla na energetický bod „Dědův vnuk“ (na vnitřní straně chodidla, dvě šířky palce za velkým palcovým bříškem), kterému se budeme věnovat asi minutu. Kousek odsud – tři palce nad vnitřním kotníkem na holenní kosti – je další energetický bod „Křížení tří jinů“, který si zaslouží také minutovou masáž. Poté můžeme pokračovat v tlaku palců po vnitřní straně holenní kosti a kolene. Pokračovat budeme oporou celého předloktí na vastus medialis až k tříslům, které budeme opakovaně stlačovat.

Nyní obejmeme pravý kotník oběma rukama a několikrát silně zatřese. Nakonec uchopíme celou dolní končetinu do náručí a budeme ji kolébat. Celou sestavu zopakujeme i na druhou stranu. (Příloha 5)

Protážení meridiánu žaludku: protažením uvolníme hlavně napětí a blokády v tříselech. Blokáda energie v této oblasti se může projevit jako zažívací obtíže.

Vsedě pokrčíme levou dolní končetinu tak, že se ploska opírá o nataženou pravou dolní končetinu oblasti kolene. Nyní se pravou rukou pokusíme zachytit prsty pravé nohy a přitahovat hlavu ke koleni. Koleno by mělo zůstat pokud možno propnuté. Vydržíme tak několik nádechů a výdechů a nohy vystřídáme.

Další cvik začíná v sedě na zemi, kdy jednu dolní končetinu natáhneme vpřed a druhou pokrčíme, abychom měli chodidlo vedle hýždě. V této poloze se pokusíme pomalu položit na záda a budeme přitom zhluboka dýchat. To samé zopakujeme na druhou stranu a na závěr můžeme pokrčit obě současně.

Masáž břicha: vše co potřebujeme strávit (jídlo, zážitky, informace) putuje do našeho břicha, kde se zpracovává. Pokud se toho tam nahromadí příliš, ozve se břicho nepříjemnými pocity, které bychom neměli nechat bez povšimnutí. V tomto případě je vhodná masáž, která podpoří trávení.

V leže na zádech pokrčíme dolní končetiny a opřeme je chodidly o zem. Špičky prstů obou rukou lehce masírujeme od pravého podbřišku k žebernímu oblouku, odtud pod žebrý na druhou stranu až k levému podbřišku. Následují lehké kroužky kolem pupku ve směru hodinových ručiček a na závěr úplně volně položíme ruce na břicho a klidně si dýcháme.

(Beckheuer & Güttingerová, 2000)

4.7.4 Princip kovu

Vrchol kovové energie se projevuje na podzim. Teplo a slunce je pryč, dny se krátí a s nimi i čas strávený na tomto světě – v životě jedince je přirovnáván k podzimu života. Pocity které patří ke kovu jsou smutek, osamělost a trápení, ale zase se více zaměřujeme na to, co je podstatné. Orgány, které náleží kovu jsou plíce a tlusté střevo – tedy ty, co zprostředkovávají výměnu energie s okolním světem a musí tvořit rovnováhu mezi výdejem a příjmem. Pokud je někdo přeplněn kovem, může být fanatický a lpět na dogmatech, ale na druhou stranu pokud je kov vyvážený, je velmi moudrý.

Nevyvážený kov může přinést řadu zdravotních obtíží jako jsou dechové obtíže, kašel astma, chronická rýma a nachlazení, nebo také chronická zácpa. Často se také projevuje jako závislost na kouření, kožní choroby a také alergie – hlavně na zvířata a prach. (Beckheuer & Güttingerová, 2000)

4.7.4.1 Otázky k principu kovu

1. Co s vámi dělá suché prostředí? Jak se cítíte na podzim, večer či při západu slunce?

Všechna výše zmíněná prostředí jsou charakteristická pro kov. Pokud vám tedy je nějaké nadměru nepříjemné či naopak velmi oblíbené, není energie kovu v rovnováze.

2. Potřebujete ke svému životu čistý vzduch? Jste často nachlazení a míváte problémy s dýchacími cestami?

Orgánem kovu jsou plíce a na nich se tedy nejvíce pozná náš vztah ke kovu. Často bývá na první pohled patrné, kdo dýchá zhluboka a kdo jen tak povrchně. Dechem přijímáte nejen kyslík, ale vlastně symbolicky i celé své okolí.

3. Máte dobré trávení a imunitní systém?

tlusté střevo je druhý orgán kovu a spolu s plícemi zajišťuje čistotu organismu a zvyšuje imunitu. Nerovnováha se tedy projeví také jako zácpa či průjem.

4. Těžko se loučíte se starými a oblíbenými věcmi? A jak těžko se loučíte s lidmi – ať už je to na čas či navěky? Umíte odpustit?

Vše souvisí s kovovým elementem – člověk by měl být schopen některé věci opustit, ale i odpouštět – je to taková příprava na odchod a vyrovnání se se vším, co nás obklopuje.

5. Máte rádi bílou barvu?

Kovová barva je bílá a proto pokud chodíte rádi v bílém, nebo naopak vám bílá barva nic neříká, může být u vás ve hře kovový prvek.

6. Jaký máte vztah k disciplíně?

Jste k sobě tvrdí, když se rozhodnete pro nějaký cíl? Máte své zásady, které neporušujete? Máte tedy v sobě dost kovu.

7. Jaké pocity a myšlenky ve vás vzbuzuje stáří?

Je to součást našeho života, kterou bychom měli dokázat bez obav přijmout.

8. Jste věřící? Přijímáte pravidla víry bez výhrad či byste raději sem tam něco upravili? Nejste snad až fanatičtí?

Kovový prvek touží po osvětlení a všem božském. Nejraději by byl osvobozen z koloběhu rození a umírání.

9. Rozpoznáte to podstatné ve vašem životě?

Už se vám někdy stalo, že pro drobnosti kolem jste úplně ztratili smysl celé věci? Někdy pomůže časový odstup, jindy je vhodné podívat se na věc s nadhledem.

10. Díváte se do budoucna spíše s optimismem či pesimismem?

Pokud je váš kov v pořádku, nebudete se budoucnosti obávat, protože tak už to v přírodě chodí, vy ji věříte.

11. Je váš byt, auto či stůl uklizený či plný nepořádku a chaosu?

Kovový prvek má rád všude pořádek, protože jedině tak lze mít prostor kolem sebe a z něj čerpat energii a bezpečí.

(Beckheuer & Güttingerová, 2000)

4.7.4.2 Co dělat pro energii kovu

Prvním krokem by určitě mělo být přestat kouřit a pokusit se vyhnout příliš prašnému prostředí. Kontrolování správného sedu je důležité, aby se mohl náš hrudník pořádně rozvíjet. Na doma či do kanceláře si můžeme pořídit fontánku na zvlhčení vzduchu. Také sauna je velmi vhodná a použitím kartáčů k prokrvení pokožky její sílu ještě umocníme. Lepší je nosit volnější oblečení, které nás nikde neškrtí, abychom neomezili průtok energie čchi. Je dobré nebýt sám – když je nám smutno, skupina kamarádů jistě zlepší náladu, nebo se můžeme alespoň vyzpovídat nejlepšímu příteli. (Beckheuer & Güttingerová, 2000)

4.7.4.3 Cvičení pro element kov

Na začátek cvičení je dobré zařadit otevírače dechu a poklepávání meridiánů. S výdechem by mělo z našich úst znít tiché „ssss“ pro vyrovnaní energie plic.

Střílení z luku: tento cvik je dobrý na rozšíření hrudníku, aby tudy mohla lépe proudit energie a dále posiluje svaly zad a paží. Podpora funkce plic navíc zlepšuje imunitu vůči nachlazení a plicním nemocem.

Stoupneme si do základního postoje a s výdechem budeme napínat pomyslný luk. Jedna ruka se bude natahovat šikmo vpřed (palec a ukazovák směřuje vzhůru) a druhá půjde přesně na opačnou stranu tak, že loket je ohnut a dostane se vlastně nejdále, a v dlani jako bychom svírali tětivu. V krajní poloze chvíli vydržíme a s výdechem uvolníme napětí v pažích. Střílení budeme opakovat i na druhou stranu.

Mávání pažemi: při mávání pažemi použijeme směr od země k nebi a naopak, čímž dojde ke spojení jin a jang a pozemské i nebeské čchi a tím k harmonii celého jedince. Také tímto cvikem můžeme uvolnit bolavá a zatuhlá místa.

V základním postoji začneme mávat pažemi kolem boků, kterému pomáhá rotace trupu. Budeme se s nimi dostávat čím dál výše až se dostaneme úplně nahoru. Zde potom můžeme mávat jakoby diagonálně od nebe přes střed našeho těla k zemi a opět nahoru. Ještě se můžeme volnou pěstí zaměřit na bod „Ústřední palác“ (asi dvě šířky palce pod zevním koncem klíční kosti) vždy, na druhé straně hrudníku (pravá ruka pod levou klíční kost a opačně).

Kroužení rameny: spojení kroužků rameny a křížení rukou za zády dojde k uvolnění napětí, rozšíření hrudníku pro lepší nádech a zlepšuje se průtok energie čchi v plicích. V této oblasti se také hojně hromadí smutek a trápení, které volné kroužky pomohou uvolnit.

Stojíme v základním postoji, ruce sepneme za hýžděmi a volně dýcháme. Nejprve zkusíme pohyby rameny v kruzích na obě strany, později zkusíme i osmičky. Na závěr s nádechem přitáhneme ramena co nejvýše k uším, chvíli je přidržíme a s výdechem je necháme rychle spadnout dolů. Celou sestavu budeme opakovat 6krát.

Protahování meridiánu plic: toto cvičení je již popsáno v polohách Makko-Ho, ale je velmi vhodné na zlepšení toku energie a zkvalitnění dýchání a zmírnění dýchacích obtíží.

Otevření hrudníku a pohled dozadu: cvičení se zaměřením na prohloubení dechu.

Stojíme uvolněně, ruce složené do oblasti hara (po pupkem) a až sem také povedeme náš dech. S výdechem prudce rozpačíme a hlavu přitom otočíme na stranu jako bychom se

chtěli podívat co nejdále dozadu. S nádechem se opět vrátíme a s dalším výdechem budeme cvik opakovat, tentokrát však otočíme hlavu na opačnou stranu.

Energetický bod „Ústřední palác“: pravidelná masáž tohoto bodu zvyšuje sílu a vitalitu a brání únavě a slabosti. Jeho stimulace navíc pozitivně působí při dýchacích obtížích a uvolňuje nahromaděný smutek.

„Ústřední palác“ se nachází asi dva palce pod zevním okrajem klíční kosti a budeme ho jemně masírovat prsty asi minutu.

Posílení imunitního systému: energetické body na obličeji mohou působit preventivně proti nachlazení. Další energetický bod „Křivolaké jezero“ v oblasti lokte působí i na horečnatá onemocnění, posiluje imunitu a ulevuje od bolestí v loktech a ramenou.

Jednu minutu se budeme věnovat bodu „Nebeská vůně“ (přímo pod nosními křídly). Dále budeme oběma prostředníky stlačovat v pěti bodech linii lícni kosti a její dolní hranu. Poté nalezneme bod „Zářící oko“ (u vnitřního očního koutku), který stlačíme jemně prostředníky na půl minuty a další půl minuty budeme stlačovat bod „Složený bambus“ (na vnitřním konci obočí). Nyní budeme lehce hladit ukazováky místa nad obočím a spánky a silnějším tlakem, špičkami prstů, čelo, lícni kosti a bradu.

Pravým palcem budeme asi minutu masírovat body „Spojená údolí“ (v trojúhelníku mezi palcem a ukazovákem) a „Křivolaké jezero“ (na laterálním konci loketní rýhy ohnutého předloktí) na levé ruce.

Masáž břicha: tato masáž byla již částečně popsána u cviků pro zemský element. Jde tedy opět o podporu trávení, vyloučení škodlivin z těla (hlavně masáž bodu „Úhly čtyř větrů“) a posílení imunity.

Tentokrát masírujeme ve stoji, levou ruku položíme na pravou a budeme jemně masírovat průběh tlustého střeva od pravého podbřišku k žebernímu oblouku, po celém jeho okraji až do levého podbřišku. Poté můžeme opět začít v pravém podbřišku a celé zopakovat osmkrát.

Dále budeme masírovat vždy po půl minutě špičkami všech prstů „Úhly čtyř větrů“ (pravý podbřišek, přímo pod pravým a pak pod levým žeberním obloukem a na závěr levý podbřišek).

Kobra: kobra je vhodná především na pohyblivost a pružnost celého těla, protahuje svaly a otevírá dráhy kovových orgánů. Tímto cvikem lze opět předcházet nachlazením.

Lehneme si na břicho, bradu opřeme o zem a ruce složíme dlaněmi vedle ramen. Natahování loktů začneme pomalu zvedat horní polovinu těla od země. S výdechem začneme stáčet hlavu vlevo, s nádechem vrátíme na střed a s dalším výdechem otáčíme vpravo. Po tomto dechovém cyklu se položíme zpět na zem. Cvik bychom měli opakovat tři až pětkrát.

Kočí hřbet: cvik je opět vhodný na pružnost těla a posílení zdraví.

Sedneme si na paty, čelo opřeme o zem a paže natáhneme před sebe do vzpažení. Nyní se s výdechem zvedneme na kolena a dlaně, vyhrbíme hřbet, hlavu přitáhneme k hrudníku, s nádechem se vrátíme zpět na zem a úplně se uvolníme.

Plazení po lopatkách: máme-li chronické napětí v ramenou, pak je tento cvik právě pro nás. Sníží se tím únava, deprese a náchylnost k infekcím dýchacích cest.

V lehu na zádech pokrčíme kolena tak, že budeme mít chodidla u hýždí asi 15 cm od sebe a paže leží volně podél těla. Nyní zvedneme lehce pánev nad podložku a plazíme se kousek po lopatkách a chodidlech směrem za hlavou. Tam se uvolníme, odpočineme si a můžeme se vydat na cestu zpět. (Příloha 6)

Na konec tohoto cviku je vhodné zařadit mistrovský cvik.
(Beckheuer & Güttingerová, 2000)

4.7.5 Princip vody

Vodní element je vládce zimy, kdy přeměňuje vodu, příroda se ukládá k zimnímu spánku a všude je relativní klid, chladno a tma. Vodní pocity jsou tíseň, strach a pocit, že se něco uzavírá. Moudří však pochopí, že vlastně něco nového začíná – znovuzrození a obnova v podobě dřevěného elementu, protože pět prvků je uspořádáno v nikdy nekončícím kruhu. Orgány, které voda zastupuje jsou ledviny a močový měchýř. V ledvinách si uchováváme energii zděděnou od rodičů, kterou však můžeme vyčerpat, pokud jsme neustále ve stresu či zatěžujeme organismus medikamenty či drogami. To vše se pak může projevit především jako blokády páteře, ústřel, výhřez ploténky. Masáž nejdelšího meridiánů našeho těla – močového měchýře – podporuje regeneraci celého organismu.

Obtíže, které mohou být způsobené nerovnováhou vodního principu se projevují jako chronické nemoci, studené ruce a nohy, otoky, výše zmíněné obtíže se zády, záněty močového

měchýře, potíže s ledvinami, se zuby, tinitus, křehké a slabé kosti a odpor k chladu. (Beckheuer & Güttingerová, 2000)

4.7.5.1 Otázky k principu voda

1. *Jak snášíte chlad? A máte rádi zimní roční období?*

Oboje k vodnímu elementu neodmyslitelně patří a proto extrémní výchylky oběma směry značí nerovnováhu prvku.

2. *Jsou vaše ruce a nohy neustále studené? Míváte potíže s ledvinami či močový měchýřem?*

Pokud do energetických drah pronikne chlad, právě tyto orgány jsou postiženy jako první a negativně ovlivňují i další orgány.

3. *Trpíte bolestí v dolní části zad?*

V této lokalitě jsou uloženy ledviny i močový měchýř a tímto způsobem na sebe mohou upozorňovat, že něco není v pořádku.

4. *Jste spokojeni s kvalitou svých zubů a vlasů? Slyšíte dobře? Často vám zvoní v uších? Míváte často zlomeniny ač neprovazujete příliš extrémní sporty?*

Ledviny vládnu kostem a zubům a pokud jsou tedy křehké, značí to potíže s ledvinami. Také se projevují ve vlasech a uších, takže pokud trpíte předčasným šednutím vlasů či vypadáváním a nedoslýchavostí v mladém věku, značí to nerovnováhu ve vodním elementu.

5. *Jste spokojeni se svou sexuální aktivitou?*

Pokud nemáte chuť, či se naopak nedokážete dostatečně vzrušit, opět to svědčí pro problém s vodní energií, ale pokud jste sexuálně příliš aktivní, vyčerpáváte energii původně určenou ledvinám, což také není úplně vhodné.

6. *Máte často pocit strachu?*

Různé fobie odebírají ledvinám jejich energii, ale nejvíce jim škodí uměle vyvolávaný strach vyvolávající produkci hormonů nadledvinek – adrenalinu – při adrenalinových sportech.

7. Rádi hodně solíte a vyhledáváte i jiné slané pochutiny?

Příliš mnoho soli ledviny zatěžuje.

(Beckheuer & Güttingerová, 2000)

4.7.5.2 Co dělat pro energii vody

Nejlepší pro nabrání vodní energie je chodit plavat a pokud sedíme na pláži, tak je dobré zapslouchat se do šumění vln a uvědomit si sílu moře. Dopřejme si čas sami na sebe načerpejme sílu z léčivého ticha – televizní kulisa vám jen ubírá energii. Je dobré chodit včas spát, jíst vyváženou stravu, cvičit meditační cviky a hlavně si stanovit časový plán práce, který je dobré dodržovat. Drogy, alkohol, medikamenty a stres příliš zatěžují ledviny, proto je důležité dobře zvážit, co opravdu potřebujeme a zda ta práce musí být hotová právě teď. (Beckheuer & Güttingerová, 2000)

4.7.5.3 Cvičení pro element voda

Pokud není uvedeno jinak, opakujeme každý cvik třikrát, ale na začátek cvičení je dobré zařadit otevírače dechu a poklepávání meridiánů.

Povzbuzení toku čchi: pro obnovení toku energie je dobré jednoduché mávání pažemi. Je dobré se také soustředit na dech, což zvýší naši koncentraci.

Stojíme v základním postoji, rozpačíme do výše ramen, dlaně otočíme směrem dolů a zhluboka se nadechneme. S výdechem mávneme pravou rukou před tělem vlevo a levou rukou za tělem vpravo a opakujeme na druhou stranu. Toto celé opakujeme po dobu asi 3 minut.

Komíhání rukama a nohama:

Postavíme se do základního postoje, přesuneme váhu jen na pravou nohu, levou zvedneme a začneme jí komíhat pomalu vpřed a vzad. Dýcháme při tom volně. Naše paže se začnou komíhat současně do strany, ale proti pohybu nohy. Na jednu nohu opakujeme 16krát a pak nohy vyměníme. Pro lepší a stabilnější stoj je dobré fixovat pohledem nějaký vzdálenější bod, který je zhruba ve výšce našich očí.

Protážení zad: meridián močového měchýře, který vede po zadní části trupu se hromadí mnoho stresu a napětí – je dobré ho proto řádně protáhnout.

Postavíme se do jezdeckého postoje (chodidla na šířku 1,5 ramen, kolena více pokrčená, předklon a natažené paže se opírají nad kolena) se špičkami vytočenými ven. S výdechem otočíme hlavu a horní část trupu vpravo, zatímco levá ruka tlačí zevně proti levému stehnu. To samé provedeme i na druhou stranu.

Vrtění ocáskem: cvičení je vhodné na uvolnění blokády dolní části zad a křížové kosti.

Postoj bude velmi podobný jezdeckému, jen chodidla jsou na šířku ramen a rovnoběžně a kolena se tlačí k sobě. Teď vystrčíme hýždě co nejvíce vlevo a hlava se otočí, jako by chtěla pohyb zkontrolovat. S nádechem se vrátíme zpět a budeme opakovat na druhou stranu s osmi opakováními. (Příloha 7)

Protažení meridiánu močového měchýře: tento cvik je popsán v polohách Makko-Ho (4.1.2) a má mimo jiné vliv na autonomní nervový systém a regeneraci organismu.

Brána: cvik je vhodný na zvětšení pohyblivosti páteře a uvolňuje energetické blokády meridiánu močového měchýře a posiluje centrální nervový systém.

Ze základního postoje uděláme výpad co nejvíce vpřed a nataženými pažemi se opřeme o koleno. V tomto protažení vydechneme a můžeme zopakovat výpad druhou nohou.

Posílení dolní části zad: z neustálého sezení máme potíže se zády skoro všichni. Tento cvik je dobrý na protažení dolní části zad a případné odstranění blokády.

Usedneme na paty a uvolníme se. Poté budeme posunovat své těžiště vpravo či vlevo, až nakonec usedneme na zem vedle pat. Rukama se můžeme buď opírat o zem, či je držet před tělem a zlehka jimi vyvažovat.

Most: pánev spojuje obě poloviny našeho těla a často se v ní hromadí stres, ale také se zde projevují svalové dysbalance z nesprávného sedu, jednostranné zátěže apod. To vše může pomoci odstranit následující cvičení a zároveň podporuje rozmnožovací, trávicí a vylučovací orgány.

Lehneme si na záda, pokrčíme kolena a chodidla položíme co nejbližší k hýždím. Rukama chytíme kotníky a s výdechem zkusíme zvedat pánev od podložky co nejvýše tak, aby váha našeho těla byla jen na chodidlech a ramenou. Celý most opakujeme třikrát a pak se pořádně uvolníme.

Masáž nohou – energetický bod „Pryštící pramen“: tento bod je opravdovým zdrojem energie pro celé tělo a pokud se cítíte unaveni, můžete zkusit stimulovat právě tento bod, který se používá i při mdlobách šokových stavech.

Pohodlně se usadíme na zem, pravá noha je před tělem pokrčená v koleni, levou rukou si podepřeme chodidlo a palcem pravé ruky masírujeme jednotlivé body mezi zánártními kostmi a pak přejdeme palcem a ukazovákem na jednotlivé prstce. Vezmeme je jakoby do kleští nejprve ze stran, potom z vrchu. Poté se přesuneme na vnitřní stranu paty a stimulujeme po dobu jedné minuty bod „Pryštící pramen“ (na chodidle mezi bříškem palce a ostatních prstů). K uvolnění kloubků na prstech můžeme dlaní rychle ohýbat a rovnat. To samé opakujeme na druhé noze.

Překlápění boků: k poslední sérii cviků se položíme na záda. Překlápění boků dokáže uvolnit hlavně blokády z oblasti beder a křížové kosti.

Položíme se na záda, rozpažíme a pokrčíme kolena, aby chodidla stála na zemi. Poté přeložíme levou dolní končetinu přes pravou a obě nohy pomalu sklopíme vpravo. Návrat do výchozí polohy provedeme pomalu tak, že nejprve postavíme levou nohu a pak k ní přiložíme pravou. To samé opakujeme na druhou stranu a cvik zopakujeme šestkrát na každou stranu.

Uvolnění pánve: tento cvik je ideální na uvolnění blokad pánevní oblasti, pokud ho budeme cvičit déle.

Ležíme na zádech, paže jsou rozpažené a pokrčíme dolní končetiny tak, aby se chodidla opírala o zem. Nyní mírně nadzvedneme pánev a asi minutu budeme jemně poklepávat hýžděmi o zem. Důležitá součást je také uvolnění mezi jednotlivými cviky.

Svíčka – pluh: stoj ve svíčce odstraňuje napětí z ramenou a posiluje záda, pluh protahuje svaly kolem páteře a zbavuje je energetických blokad. Pozor na tento cvik u lidí, kteří mají potíže s krční páteří.

Z lehu na zádech zvedneme dolní končetiny kolmo k zemi, rukama se podepřeme v bedrech a stvoříme jakousi svíci. V této poloze několikrát přitáhneme a narovnáme chodidla a prstce.

Z polohy svíčky přejdeme do pluhu tak, že překlopíme dolní končetiny za hlavu až se špičky dotknou země a tam se spojí s prsty rukou. V této poloze několikrát nadechneme a vydechneme a pomalu se vrátíme zpět do lehu a uvolníme se.

(Beckheuer & Güttingerová, 2000)

5 KLINICKÁ ČÁST

5.1 Kazuistika

Pacientka D. K. narozena v roce 1952.

Rodinná anamnéz(RA): Matka měla angínu pectoris (AP) a zemřela ve 45ti letech na embolii, otec zemřel na cévní mozkovou příhodu (CMP) také poměrně brzy.

Sociální anamnéza(SA): Vdaná, žije s manželem, dcerou a vnukem v panelákovém bytě s výtahem.

Pracovní anamnéza(PA): Absolvovala střední školu, 1 rok po mateřské dovolené uklízela, od té doby pracuje jako sanitářka na hematologii – pouze denní služby a pracovní náplň je v sedě u počítače a chůze.

Osobní anamnéza(OA): Paní D.K je pravačka, alkohol pije velmi zřídka, ale dříve 10 let kouřila 10 cigaret denně, v současné době již 12 let nekouří.

V 15 ti letech měla natržené postranní kolenní vazy, což bylo léčeno sádrovou fixací. Dále prodělala appendectomii (1958), a cholecystectomii (1977). V roce 2007 podstoupila plastiku močového měchýře pro stresovou inkontinenci.

Od 30ti let trpí bilaterální gonartrózou. Problémy s chůzí ještě podporují patní ostruhy na obou dolních končetinách a opakované burzitidy v oblasti kyčle.

Paní se dále léčí s hypertenzí 1. stupně (HN), latentní tetanií a má nadváhu (Body mass index BMI 29,8 Kg/m²). Na krční páteři má výrůstky, které se mohou spolupodílet na občasné silné bolesti hlavy a v oblasti hrudní páteře je, jak sama udává, posun o 8mm dolů.

Dále byl zjištěn syndrom manžety rotátorů bilaterálně (2005), kdy sonografie ramenních kloubů odhalila výrazně setřelou konturu manžety rotátorů (2006), kdy byla potvrzena i subacromiální burzitis vlevo (2006).

Paní trpí presbyopií – na obě oči kolem 5ti dioptrií.

Sportovní anamnéza (SpA): Po městě se pohybuje převážně na kole a o víkendu jezdí na výlety (až 50km). Občas si zajde zaplavat. Dále má ráda turistiku v přírodě.

Gynekologická anamnéza(GA): Paní D.K. má 3 děti, kdy 1.porod byl komplikovaný – zvonem, další 2 pak probíhaly fyziologicky. V roce 2005 podstoupila hysterectomii.

Alergická anamnéza(AA): neguje

Farmakologická anamnéza(FA): Lorista (HN), Chondrosulv, Proenzi (klouby), Magnesium (tetanie)

Současný stav(SS): oboustranná gonartróza - bolest kolenních kloubů při chůzi, obtížnější chůze ze schodů, zhoršující se v závislosti na počasí, bolesti zad při chůzi. Poslední 3 roky jezdí s mužem do termálních lázní na 5dní, což ji pomáhá.

Rehabilitační vyšetření (červenec 2005):

Paní přišla pro chronické bolesti Cp a omalgii a gonalgii.

Chabá postura s předsunem trupu a hlavy, dynamický blok C – Th do rotace, Th do rotace a extenze, svalové dysbalance: zkrácení m. trapezius a m. pectoralis major bilaterálně, insuficience hlubokých flexorů Cp.

Bederní páteř – insuficience m. transversus abdominis a zkrácení m. latissimus dorsi, quadratus lumborum a psoas major bilat. Paravertebrální svaly ve spasmu v oblasti Th – L přechodu.

Revmatologické vyšetření (červen 2002):

Paní přišla pro narůstající bolestivost ramenních kloubů, omezení rozsahu pohybu a bolesti úponů svalů v dané oblasti, dále pak bolesti v kolenních a kyčelních kloubech. Klouby jsou bez otoku, bez ranní ztuhlosti. Bolest je námahová i klidová.

Páteř: zvýrazněná Th kyfoskolióza, Thomayer negativní, na HKK incipientní degenerativní změny drobných kloubů rukou, stisk symetrický, loketní klouby v normě, ramenní klouby omezení hybnosti: dx: flx – 160⁰, abd – 100⁰, sin: flx – 90⁰, abd – 70⁰, DKK incipientní degenerativní změny kolenou i kyčlí bilat., omezení rotací v kyčlích bilat.

RTG: C páteř – napřímená lordosa, difusní osteochondrosa, unkovertebrální artrosa C5 – C7

RAK – omartrosis bilat

Ruce – artrosa DIP bilat., hlavně II – V. prstu

KYK – coxartrosis dx: I – II, sin: II stupeň

KOK – gonartrosis bilat st. I

Závěr vyšetření: polyartralgie a víceetážový vertebrogenní algický syndrom na podkladě incipientních degenerativních změn.

Subjektivně: velmi pomáhá cvičení Do-in (3 – 4 roky cvičí 1krát týdně), dále pak masáže všeho druhu. Po cvičení je zlepšena nálada, dodána energie, zlepšeno dýchání a vyčistí se hlava od starostí, takže zde má jistě velký význam působení na psychickou složku onemocnění pacientky.

6 DISKUZE

Určitě bychom se měli na tomto místě zmínit o výkladu některých pojmů. V našich zeměpisných šířkách říkáme čínské medicíně tradiční, alternativní, východní či doplňková. To vše používáme jako synonyma.

Pojem „čínská“ vs. „východní“ mi nepřipadá až tak zásadní, protože je pravda, že pod východní medicínu se schová i japonská a další, ale na druhou stranu vzhledem ke stáří jednotlivých kultur je jasné, že vlastně celá východní medicína má kořeny právě v té čínské.

Pojem „alternativní“ medicína je vcelku výstižný, protože alternativa je vlastně varianta, což je pravdivé. Alternativní medicína - tedy ta východní – je opravdu variantou léčby pro naši „moderní západní medicínu“.

Největší problém ovšem nastává s významem slova „doplňková“. To by znamenalo, že čínská medicína je pouze doplněk té naší, moderní, což ovšem není pravda. Dříve si s touto medicínou vystačili, a i dnes může být rovnocennou variantou léčby. Samozřejmě v nejlepším případě dojde k propojení obou medicín a tím často také dosáhneme nejlepších výsledků, i když to nemusí být vždy pravda, neboť každý jedinec je individuální a proto na něj zabírá rozdílná terapie.

(Balogh, 2003)

Další problém s chápáním jednotlivých slov může být způsoben jejich překladem. I v našem jazyce je hodně slov, která mají více významů. Čínština, japonština a další jazyky mají v tomto směru významů ještě mnohem více, což je dáno jednak přepisem a vývojem jejich kresleného znakového písma, jednak překládáním do mnoha dalších jazyků a z nich teprve do dalších. Každý překladatel si může text vyložit po svém, protože možná ani není zainteresován do obsahu díla a dalším problémem může být právě překlad, či přepis starších děl, kdy dnes již neznáme všechny významy daného znaku. Tak je možné, že pokud nemáme cvičení převzaté od nějakého mistra, kterému bylo mistrovství předáno z generace na generaci, není cvik prováděn úplně správně či má jiný efekt. Možná i v tomto tkví nedůvěra některých odborníků i laiků k východnímu typu medicíny. (Rosinský, 2001)

Obecně čínská medicína, má z našich lékařských oborů nejblíže k fyzioterapii. Jistě není náhoda, že nejvíce vyškolených akupunkturistů pracuje právě v oboru FBLR. Nejvíce se používá u problémů pohybového aparátu, ale její použití je široké a v nejlepším případě dojde ke kombinaci obou typů. Vlastně se fyzioterapie a východní medicína v mnoha ohledech shodují: diagnostika a preventivní a terapeutické výkony v rámci jedince jako celku. Jsou zde však také rozdíly, které rozhodně nejsou zanedbatelné, jako například, že východní medicína

je založena na rozdílné filozofii, již by měl člověk, který ji chce aplikovat alespoň trochu porozumět. Také metody diagnostiky a terapie se liší, ačkoli oběma směrům jde o totéž, a to o zdraví pacienta, ale východní medicína je více zaměřena již na prevenci a počáteční stavy onemocnění. Dále pak záběr východní medicíny je širší, kdy na rozdíl od fyzioterapie může také zasahovat do oblasti imunologie, alergologie a dalších. V rámci oboru fyzioterapie mají však oba typy medicíny společný cíl: zbavit pacienta bolesti a snížit množství podávaných léků. Myslím proto, že není dobře uctívat buď jeden či druhý typ medicíny, ale nejlepší je zkombinovat oba, samozřejmě v zájmu pacienta.

(Šmirala & Balogh, 2007)

Voltaire již v 18. století řekl: “Lékaři podávají léky, o kterých vědí málo na choroby, o kterých vědí ještě méně pacientům, o kterých nevědí vůbec nic”. Tento “citát” mě velmi zaujal, protože se zdá, že již poměrně dávno někdo vyslovil myšlenku, že pacienta bychom měli brát jako celek a pomocí anamnézy a různých dalších vyšetření o něm zjistit co nejvíce, abychom se mohli dobrat, co pacientovi opravdu je. Jistě, toto vše se učíme ve škole, píše to mnozí autoři (např. Vařeková, 2001; Hátlová, 2003) ve svých pracech, ale ještě stále je zde otázka: proč to tam píše? Není to náhodou z toho důvodu, že na rozdíl od východní medicíny se stále spíše zajímáme jen o část pacienta?

Lidé nejsou jednoduchá stvoření, a proto se jejich osobnost skládá hned z několika složek (somatická, psychická, sociální a duchovní). Pokud tedy chceme ovlivnit jednu složku, nejspíše tím ovlivníme i ty ostatní a naopak pokud chceme ovlivnit právě tu jednu složku, můžeme ji ovlivnit působením na ty ostatní. Dále bylo zjištěno, že stres a pohybová aktivita patří nerozlučně k sobě (Hátlová, 2003). Pokud tedy upoutáme naši mysl jiným směrem než odkud působí stres, můžeme navodit na kratší či delší dobu psychickou pohodu. Pohyb je v tomto případě ideální pro odpoutání mysli.

Stres či jiné psychické potíže mohou vést i k onemocněním – tzv. psychosomatickým obtížím. Na tento druh obtíží může působit pohyb také velmi dobře, ale ještě lépe na ně působí různá východní cvičení, protože jsou navíc propojena s meditací a příslušnou filozofií.

Sama na sobě jsem si vyzkoušela vliv cvičení Do-in. Často se mi na něj nechtělo, protože jsem měla spoustu jiné práce, překonala jsem se a šla tam. Při hodinovém cvičení jsem většinou zapomněla na svá trápení a po odchodu domů se mi zdály mé problémy najednou menší a věřila jsem, že vše dokážu zvládnout. Jako bych náhle viděla vše v jiném světle. Navíc ve cvičební skupince není každý úplně motoricky nadaný, ale při pohledu kolem

sebe zjistí, že ty samé problémy má většina, takže jediná možnost jak se zlepšit je trénovat. Také tamní prostředí je velmi příjemné, útulné a s příjemnou hudbou je zapojena další složka – emoční. Cvičení je často i zábavné a lidé se tím více sbližují. Například cvičení se zvukovými efekty vycházejícími přímo z našeho nitra. Možná i to je důvod, proč například Číňané cvičí hromadně v parcích či jako rozcvičku v zaměstnání.

Další pokus, který jsem na sobě vyzkoušela, bylo cvičení s teplotou (kol. 38°C) a bolestí hlavy. Pravda, obojí bylo psychického původu, protože mi zemřeli 2 známí a ten den měl jeden z nich pohřeb, což psychicky velmi špatně snáším. Dlouho jsem přemýšlela, zda jít cvičit, ale s vírou, že Do-in nemá žádné kontraindikace a že hůř už mi být snad nemůže, jsem dorazila. Počáteční meditace byla poměrně obtížná, protože mé myšlenky přeci jen zabíhaly jiným směrem, ale po hodině cvičení jsem odcházela s dobrou náladou, uvolněná a doma jsem zjistila, že má teplota je pryč (večer, kdy bývá nejvyšší) a již se nevrátila. Myslím tedy, že tímto cvičením by se jistě dalo předcházet mnoha psychosomatickým obtížím i dlouhodobějšího charakteru, i když by to nejspíš nebylo po jedné hodině cvičení.

Efekt působení tohoto cvičení na psychosomatická onemocnění byl nejspíše očekávaný, ale v mé kasuistice je doklad toho, že Do-in působí i na prokázané degenerativní a jiná onemocnění. Ne snad že by paní D.K. měla lepší RTG snímky, ale opět to jistě souvisí s psychikou a vnímáním bolesti. Dokonce mi cvičitel povídal o případu dívky s roztroušenou sklerózou, jejíž stav se také, po zhruba roce cvičení, velmi zlepšil. U tohoto onemocnění to však mohlo být dáno i průběhem atak a remisí.

Vzhledem k osobním zkušenostem a názoru i ostatních cvičenců si myslím, že Do-in by bylo možné používat jako doplňkovou metodu v rehabilitaci. V USA v roce 2004 proběhl výzkum, kde zjišťovali účinnost jednotlivých alternativních technik. Nejlepší výsledky měli masáže (ty jsou také součástí Do-in), nejhorší pak samostatná meditace. Lidé s chronickými bolestmi zad rádi zkoušeli tyto alternativní techniky. Bohužel však na ně nepřispívala, stejně jako u nás, zdravotní pojišťovna a vzhledem k financím tedy terapii přerušili. (Sherman et al., 2004)

Samotná meditace je ve výzkumu tvrdý oříšek – objektivně podle EEG sice víme, jak meditace funguje, ale její účinnost neumíme prokázat. Velmi těžko se provádí řízená studie, když se jedná hlavně o psychologický efekt. Hlavní efekt meditace může být uplatňován u rozrušených pacientů pro jejich celkové zklidnění. (Canter, 2003) Oponovat této studii může výzkum z roku 2007, kdy na 2 náhodných skupinkách zjistili, že již pětidenní meditací lze výrazně zvýšit pozornost a kontrolu nad stresem, oproti účinkům relaxace. (Tang et al., 2007)

Stojí za zvážení, zda by neměla na cvičení zdravotní pojišťovna přispívat. Bohužel však se k placení alternativních technik všech druhů příliš nemají, i když první vlaštovky již zde jsou. Na druhou stranu, není snad také důkaz fungování alternativní terapie, že lidé za ni stále ochotně platí, protože jim to opravdu pomáhá? (Bangha, Balogh, Ondřejkovičová, & Sedláková, 2002)

Dýchání je nezbytnou součástí našeho života – dýcháme aniž bychom na to mysleli, ale zároveň můžeme naše dýchání ovlivnit myslí. Známe tři základní typy dýchání: břišní, hrudní a podklíčkové. Když se tyto typy spojí, vznikne dechová vlna. Ve většině publikací a i nám ve škole říkali, že vlna by měla postupovat při nádechu kraniálním směrem, (tedy břišní, hrudní a podklíčková) a výdech by měl mít opět kraniální směr. Kala & Kurfürst (1994) ve své knize však udávají při výdechu směr opačný, tedy nejdříve podklíčnicí, hrudní a břišní část až na konec. Nevím tedy, zda jde o nějaký speciální typ dýchání u východních cvičení (Qigong), či jde pouze o překlep. Já si myslím, že by tento typ výdechu byl velmi nepřírozený a nevím jaký efekt by jím měl být dosažen.

7 ZÁVĚR

Cvičení Do-in sestavili v Japonsku, kdy zkombinovali několik, do té doby známých druhů cvičení. Pro cvičení Do-in je důležité mít přehled o energetických drahách orgánů a důležitých akupunkturních bodech. Nedílnou součástí cvičení jsou různé protahovací cviky, kde je důležité zkontrolovat nastavení našeho těla, aby efekt protahování byl opravdu účinný. Dále zde najdeme mnoho jednoduchých i složitějších cviků, jejichž provedení je dobré, alespoň pro začátek, zkonzultovat s terapeutem znalým Do-in. Na začátku každé cvičební jednotky by neměla chybět, byť jen krátká, meditace, která navodí tělu vhodnou atmosféru pro cvičení. Celé cvičení provází dýchání, zde je hlavně důležité správné dýchání v rámci jednotlivých cviků či speciálních dechových cvičení.

Důležitou součástí cvičení je masáž, popřípadě automasáž. Její provedení je poměrně jednoduché a může se ho naučit opravdu každý. Jedná se o pár technik poklepů, hnětení a tření. Také masážní sestavy jsou velmi jednoduché a cílené na jednotlivé části těla, energetické dráhy, akupunkturní body či orgány. Pokud je masáž součástí skupinového cvičení, provádí se automasáž, nebo masáž ve dvojicích, kdy každý je jak masírovaný, tak masírující.

Cvičení Do-in je tedy pro jedince, kteří jsou ochotni a schopni se aktivně podílet na svém zdravotním stavu, a kteří nemají averzi vůči východnímu typu léčení a filozofie. Po hodině cvičení se budou cítit lépe po fyzické i psychické stránce. Po soustavném cvičení Do-in se může výrazně zlepšit celkový zdravotní stav.

8 SOUHRN

Japonské cvičení Do–in u nás zatím není příliš rozšířené, ale myslím, že jeho uplatnění se jistě najde. Jeho velkou výhodou je, že nemá žádné kontraindikace, jen je potřeba pro daného pacienta vybrat vhodné cviky, které mu dovoluje jeho zdravotní stav, věk, kondice a onemocnění. Další výhodou, jako u každého cvičení, je prevence nemocí, kdy navíc zde můžeme lépe zacílit prevenci dle ročního období a spolu s východní diagnostikou lze podchytit i případné onemocnění včas.

Člověk není jen jediná diagnóza, ale měli bychom ho vnímat jako celek. Východní medicína tak pacienta rozhodně bere a cvičení Do–in není žádnou výjimkou – působí proto na více složek osobnosti – na somatickou, psychickou, sociální i duchovní. Toto cvičení je nejvhodnější cvičit ve skupině, kde jsou si všichni rovni, ale je důležité vybrat si vhodného terapeuta znalého Do–in a východní filozofie. To považuji za jedinou nevýhodu, že si sice každý může vybrat několik cviků, které si bude cvičit kdykoli a kdekoli, ale pokud chce cvičit ucelené cvičební jednotky, měl by si alespoň zpočátku najít odborníka.

9 SUMMARY

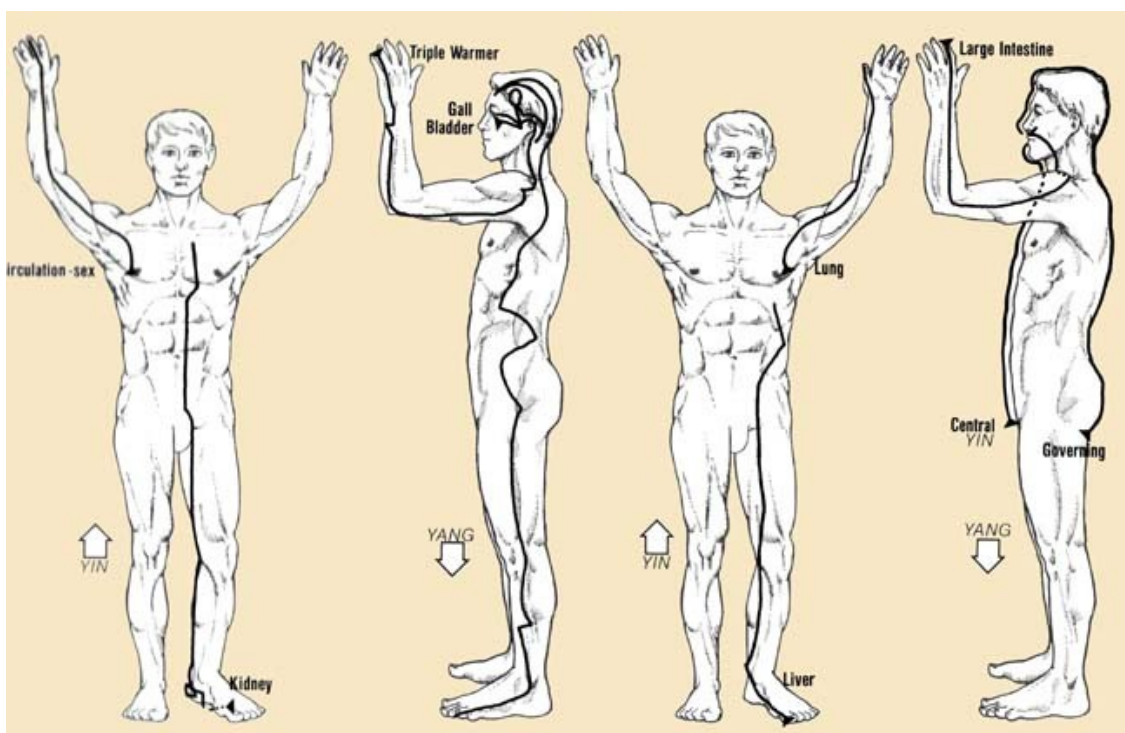
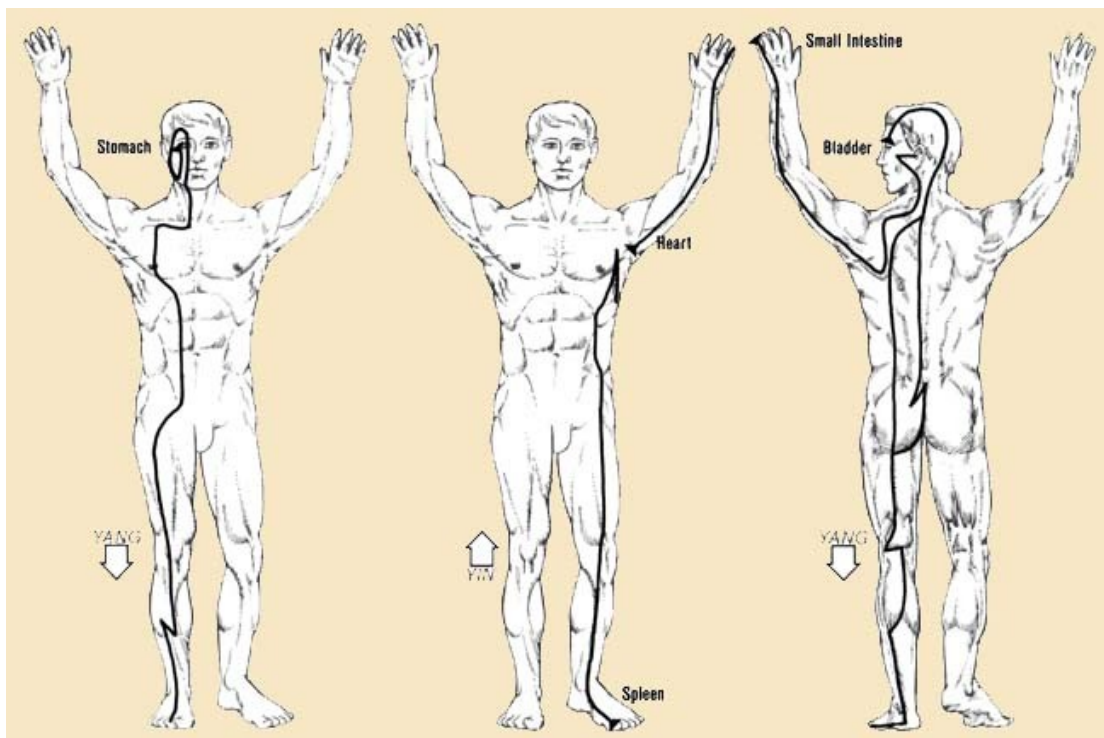
Japanese exercise Do-in is not widely spread in our country but I think that it will be used much more in the future. Its great advantage is the fact that it has no contraindications, it is just necessary to choose suitable exercises for individual patients, with regards to their health, age, condition and illness. Another advantage, as in every exercise, is the prevention of diseases. We can even direct the prevention according to the season and, together with Eastern diagnostics, a possible disease can be recognized in time.

A person is not only one diagnosis, he/she should be perceived as a whole, as in Eastern medicine. Do-in exercise is not an exception, it affects many parts of human personality – somatic, mental, social and spiritual. The best way of doing these exercises is in a group where everybody is equal but it is important to find a suitable therapist, familiar with Do-in and Eastern philosophy. The only disadvantage is that everybody can choose several exercises to do anywhere and anytime but if he/she wants to do the exercises in coherent units, he/she should find a specialist, at least in the beginning

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Ando, V. (2001). *Klasická čínská medicína 1.díl – Základy teorie*. Hradec Králové: Svítání.
- Balogh, V. (2003). Právo, zdravotnictví a akupunktúra. *Acupuncture Bohemo Slovaca*, 2003(4), 6.
- Bangha, O., Balogh, V., Ondrejkořičová, A., & Sedláková, D. (2002). Pětiročný WHO program TM/CAM (tradičnej medicíny / komplementárnej alternatívnej medicíny). *Acupuncture Bohemo Slovaca*, 2002 (3), 3.
- Beckheuer, G. P., & Güttingerová, C. P. (2000). *Do-in – Tisícileté tajemství vitality*. Praha: Ivo Železný.
- Canter, P.H. (2003). The therapeutic effects of meditation. *BMJ Publishing Group Ltd.*, 2003 (326), 1049–1050. Retrieved 27.4.2008 from the World Wide Web: <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?tool=pmcentrez&artid=1125975>
- CHIS – UK: Complementary Healthcare Information Service – UK, (2000 – 2008). *Do-in*. Retrieved 30.3.2008 from the World Wide: http://www.chisuk.org.uk/bodymind/whatis/do_in.php
- Daikerová, I. (1999). *Šiacu, japonské umění léčivých doteků*. Praha: Ivo Železný.
- Dvořák, R. (2007). *Přednášky Reflexní metody*, říjen - prosinec, Olomouc.
- Gyatso, G. K., (2007). How to meditate. *How to meditate*. Retrieved 27.4.2008 from the World Wide <http://www.how-to-meditate.org/>.
- Hátlová, B. (2003). *Kinezioterapie. Pohybová cvičení v léčbě psychických poruch*. Praha: Karolinum.
- HolisticOnline, (1998 - 2008). *The Meditation Infocenter*. Retrieved 27.4.2008 from the World Wide Web: http://1stholistic.com/Meditation/hol_meditation.htm.
- Jwing-ming, Y. (1995). *Čchi-kung pro zdraví a bojová umění*. Bratislava: CAD Press.
- Kala, P., & Kurfürst, Z. (1994). *Qigong I. – cviky pro práci s vnitřní energií*. Adamov: Temple.
- Kalus, R. (2008). *Semináře Alternativní techniky 2 (4.3. a 18.3)*. Olomouc.
- Kučírková, J. (2006). Orgánové hodiny. *Ājurvéda*. Retrieved 30.3.2008 from the World Wide Web: <http://www.lecivemasaze.cz/ajurveda-organove-hodiny.html>
- Kushi, M. (2007). *The Dō-in way*. New York: Square One Publishers.
- Kushi, M., & Jack, A. (2000). *Dieta pro silné srdce*. Praha: PRAGMA.
- Paruzek, I. (2006). Vztahy mezi pěti prvky. Retrieved 30.3.2008 from the World Wide Web: <http://www.reiki.xf.cz/view.php?navezclanku=vztahy-mezi-peti-prvky&cisloclanku=2006100002>

- Project-meditation.org (2008). *How to meditate*. Retrieved 4.5.2008 from the World Wide Web: http://www.project-meditation.org/how_to_meditate.html
- Průchová, J., & Průcha, J. (2004). *Není jiné cesty – uvedení do energetické medicíny*. Hradec Králové: ATD.
- Rosinský, T. (2001). Vonkajšie a vnútorné v teórii akupunktúry. *Acupuncture Bohemo Slovaca, 2001 (4), 14*.
- Růžička, R. (2003). *Akupunktura v teorii a praxi*. Olomouc: Poznání.
- Sherman, K.J., Cherkin, D.C., Connelly, M.T., Erro, J., Savetsky, J.B., Davis, R.B., & Eisenberg D.M. (2004). Complementary and alternative medical therapies for chronic low back pain: What treatments are patients willing to try? *BMC Complement Alternative Medicine, 2004 (4)*. Retrieved 4.5.2008 from the World Wide Web: <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?tool=pmcentrez&artid=503394>
- Shisen, L., & Jimin, G. (1995). *Kouzelné umění čínské masáže*. Praha: Pragma.
- Singh, D. (2003). What is a meridian. *It's not just a body*. Retrieved 30.3.2008 from the World Wide Web: <http://www.sahej.com/meridians.html>
- Stránecký, M. (2006). Muzikoterapie v léčbě bolesti. *Acupuncture Bohemo Slovaca, 2006 (1–2), 37*.
- Strnadelová, V., & Zerkán, J. (2002). *Radost z jídla*. Olomouc: ANAG.
- Šmirala, J., & Balogh, V. (2007). Akupunktúra vo fyziatrii, balneológii a liečebnej rehabilitácii. *Acupuncture Bohemo Slovaca, 2007 (1-2), 6*.
- Tang, Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feng, S., Lu, Q., Yu, Q., Sui, D., Rothbart, M.K., Fan, M., & Poster, M.I. (2007). Short-term meditation training improves attention and self-regulation. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 2007(104), 17152–17156*. Retrieved 27.4.2008 from the World Wide Web: <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?tool=pmcentrez&artid=2040428>
- Vařeková, J. (2001). Skupinová fyzioterapie (možnosti využití skupinové edukace v léčebné rehabilitaci). *Rehabilitace a fyzikální lékařství, 2001 (2), 57 – 60*.
- Véle, F. (2003). Kineziologický pohled na vztah dechových pohybů k prevenci posturálních poruch a vadného držení. *Rehabilitace a fyzikální lékařství, 2003 (1), 5 – 6*.
- Visser, R. Do-in. *Shiatsu*. Retrieved 30.3.2008 from the World Wide Web: http://www.rianvisser.nl/shiatsu/e_theor.htm



Příloha 1. Meridiány (žaludek – stomach, srdce – heart, slezina – spleen, tenké střevo – small intestine, močový měchýř – bladder, osrdečník, či oběh – circulation – sex, tři ohřivače – triple šarmér, žlučník – gall bladder, plíce – lung, játra – liver, tlusté střevo – large intestine, zrození – central, vládnoucí – governing) (Singh, 2003)



Příloha 3. Tygr si ostří dráčky



Příloha 4. Grimasy



Příloha 5. Kolébání dolní končetiny



Příloha 7. Vrtění ocáskem



Příloha 6. Plazení po lopatkách