

MERIDIÁNOVÁ ENERGETIKA V ŽIVOTE ČLOVEKA

Základná kniha o meridiánoch pre prax

Robert Urgela

Dnes je potrebná tak intenzívna kompenzácia vlastností človeka na stranu oduševnenia a ľahkej, svetlej psychiky, aká nebola doteraz v histórii človeka ešte nikdy potrebná.

Vasilij Vasilievič Lenský

Robert Urgela

Jazyková úprava: Andrea Urgelová Bc.

Vydavateľ: Asociácia orientálnych umení a metód

© 2023

urgelar@gmail.com

Tlačiarenské práce:

ISBN 978-80-970018-2-7

ÚVOD

Čo je to meridián? Aký prospech získame z toho, že sa budeme venovať odpovediam na túto otázku? Čo nám to môže priniesť? Venovať pozornosť tejto otázke môže pre nás byť zlomovým momentom v živote. Akým spôsobom to ovplyvní náš život? Okolo meridiánovej energetiky vzniklo na západe množstvo dezinterpretácií a nedorozumení, ktoré sa šíria knihami, internetom, na kurzoch...

Nastal čas vysvetliť, čo je, a čo nie je meridián. Uviesť na správnu a mieru, o čo tu vlastne ide, a aký je pôvodný význam tohto veľmi zaujímavému fenoménu, ktorému som venoval jednu veľkú časť svojho života. Pustime sa do rozlúštenia tejto záhadnej, svojím spôsobom tajomnej možnosti, ktorú môže u seba rozvinúť v podstate každý človek. Áno, je to možnosť, a nie skutočnosť. Na začiatok uvediem na správnu mieru hneď prvý omyl, ktorý sa automaticky šíri v západnej civilizácii automaticky, bez uvažovania u každého. Meridiánový systém nejestvuje automaticky u každého človeka. Jestvuje potencia, možnosť, zárodok, ale v nerozvinutej podobe. To, čomu sa venovali vo výskumných ústavoch starého orientu, v horských kláštoroch himalájskych a ťanšanských, niekto začal automaticky prisudzovať každému od jeho narodenia. Obrázky dráh, mapy bodov boli od tej chvíle prisudzované každému jednotlivcovi. Nikto si pritom neuvedomil, že dané mapy s nákresmi znázorňovali rozvinutého človeka, takého, ktorý ich u seba už našiel, a z potenciálnej podoby zrealizoval do skutočnej, fungujúcej podoby. Stal sa skutočným, živým človekom, ktorý realizoval svoje možnosti. Na východe často hovorili, že je „dvakrát narodeným“.

Kam potom pichá ihly akupunkturista, čo potom stláča špecialista na reflexnú terapiu, ak tieto body nemá každý? Dá sa povedať, že svoje vlastné body, ktoré pozná a ktoré objavil, ale v cudzom tele iného človeka. Tam ich oživuje, prebúdza, preberá zo spánku. Po tomto malom odhalení sa vyberme na cestu objavovania meridiánov, bodov, charakterov, patológií fáz a návodov, ako využiť prastaré poznatky o meridiánovej energetike. Nie je to materiál len pre um a chápanie. Ako praktik tvrdím, že skôr pre uskutočnenie, objavovanie a realizovanie, a teda v prvom rade používanie.

Aké sú prínosy meridiánového systému, jeho praktikovania?

Spojovacie tkanivo spolu s kostným tkanivom tvorí viac než 80% tkanív tela. Šľachovosvalový systém a tzv. fascie, ktoré sú najjemnejšou vrstvou spojovacieho tkaniva, sú tým miestom, ktoré sa trénuje pri tonizácii meridiánov a pri masírovaní. Nech je to akupunktúra, hatha jóga, qi kung, masáže alebo špeciálne cvičenie so záťažou. Sú tisíce diagnóz a ochorení, ktoré sa dnes rozlišujú v súvislosti s poruchami tohto tkaniva. Hľadisko zachovania a *upevnenie zdravia* je preto prvým vážnym prínosom súvisiacim s meridiánovým systémom.

Ďalej je tu *zdravie celkové*, psychosomatické. Ochorenia sú symptómom narušenia jednoty. Tréningom obnovujeme potlačenú jednotu organizmu a posilňujeme tým Jednotu s veľkým J. Organizmus človeka je založený na mnohopolárnych princípoch takejto Jednoty.

Mladosť z hľadiska energetiky súvisí s procesmi, ktoré dominujú v človeku. Mladosť je z tohto uhla pohľadu nezávislá od počtu rokov. Energetické fázy, v ktorých „mladé procesy“ pracujú, sú založené v jangových meridiánoch prvej etapy. Ich aktivita je v mladom organizme dieťaťa a potláča sa rastom. Tréningom ich vieme stimulovať v akomkoľvek veku. Meridiánový systém svojím princípom zjednocovania omladzuje a pomáha zachovávať mladosť.

Adaptácia. Tréningy meridiánov umožňujú rozvinúť adaptačné schopnosti a prispôbovať sa požiadavkám a situáciám, ktoré prináša život. Pomáhajú efektívne modifikovať seba samého pri zmene vonkajších podmienok.

Kompenzácia. Tréning umožňuje zharmonizovať sociálnu sféru človeka so zákonmi prírody. Kompenzuje jednostrannosť celodenného fungovania človeka. Pôsobí na charakter našej psychiky a rozvíja deficitné funkcie fyziológie. Je to mohutný antistresový nástroj.

Emócie. Rozvíjaním meridiánov ožívujeme čisté, pozitívne emócie. Každá fáza má svoje charakteristické emócie, ktoré sa objavujú a rozvíjajú aj vtedy, keby sme o nich nikdy nepočuli.

NAŠA PODSTATATA - FÁZOVÝ STAV

Každý človek má svoje funkcie, určité polozenie tela, rozvinuté vlastnosti, psychiku, um a ďalšie atribúty, ktoré nie sú náhodné, ktoré tvoria celok. Je však čosi, čo je jeho podstatou. Tou podstatou človeka sú jeho stavy. Funkčný stav je komplexom všetkých vlastností organizmu ak ocelku. Od nášho stavu závisí nastavenie tela, fungovanie fyziológie, práca vnútorných orgánov, intonácia hlasu, to, čo nás zaujíma, aké máme priority, hierarchie, záľuby, talent. Od dominujúceho stavu závisí nastavenie zraku, sluchu, čuchu, aj to, aké chute preferujeme, pokiaľ um už neprenikol príliš diktátorsky do analyzátora chute a nezdeformoval ho.

Vtedy už jeme nie v jednote so sebou samým, ale podľa umu. Náš organizmus funguje ako celok. Niet žiadnej funkcie ani žiadneho orgánu fungujúceho samostatne. V našom vnútri od narodenia vládne jednota. Všetky biologické funkcie sú orientáciou všetkých úrovní organizmu jedným smerom. Nemáme emócie osobitne oddelené od fyziologických pochodov organizmu. Každá prejavovaná emócia, pocit, psychické zafarbenie je vlastne obrátenou stranou vnútorných funkcií. Signalizujú nastavenie vnútorného prostredia, v ktorom prebiehajú stovky a tisícky najrôznejších procesov. Zjednocujúcim prvkom je funkčný fázový stav. Náš stav určuje aj naše okolnosti. Je to telo našich okolností, kauzálne telo. Preto náš osud a situácie, ktoré prežívame, nie sú iba zhlukom náhod alebo vopred určenými nevyhnutnosťami. Sú obrátenou mincou nášho stavu. Slúžime nášmu stavu. Náš funkčný, fyziologický a psychoemocionálny stav všetko, úplne všetko podriaďuje pod seba. Správame sa a reagujeme na situácie v závislosti od jestvujúceho stavu. Aj svet vnímame podľa neho. Niektorí môžu namietat', že ide o vrodené dispozície a povahové črty, charakter človeka, a nie o 12 stavov súvisiacich s meridiánovým systémom.

Reflexná, tzv. ľanšanská astrológia túto otázku objasnila. Náš charakter ovplňuje to, že sa rodíme v určitom čase, na určitom mieste, u konkrétnej rodiny, s charakterom národa. Získavame genetickú výbavu, formujú nás výchovou. Príroda nás formuje posunom cyklov. Toto všetko sa odzrkadľuje v dominujúcom vrozenom fázovom stave. Jedným z 12. Nie je to však nemenné. Príroda nemá rada nemennosť. Obl'ubuje cyklické zmeny. Naše

záujmy, povahové črty, hierarchie, a to, akí sme, ovplyvňujú tieto cykly. To je otázka funkčného fázového stavu, ktorý úzko súvisí s meridiánovým systémom. U netrénovaného človeka v tejto oblasti, oblasti našej podstaty, sa menia, zapínajú tieto fázy nebadane, nikto si ich neuvedomuje a nedokáže u seba riadiť. Takto človek balansuje na hrane patológie. Keď ju prekročí, neuvedomuje si, že udržiava svoju fázu nad hranice jej možností. Nie je schopný posunúť sa ďalej. Túto otázku podrobne rozoberieme pri patológiách. U trénovaného človeka vzniká výber. Ten si sám zvolí, aké pocity potrebuje a chce u seba vyvolať, aký stav potrebuje zapnúť, alebo na akú úlohu sa najlepšie pripraviť svojim vnútorným nastavením.

Namiesto vnútorného „prerodu“, zmeny na úrovni našich energetických fáz, si človek bežne prispôsobí vonkajšie prostriedky. Naivne sa domnieva, že formovať treba vonkajší svet, a vnútorný je pevne daný, nemenný. Napr. ekológovia sa zaoberajú len ekológiou vonkajšieho sveta. Ani ich nenapadne téma vnútornej ekológie človeka.

Jestvujú prostriedky našej rodnej fázy, v ktorej sa práve nachádzame, a také, ktoré sú z cudzích fáz. Ak budeme používať prostriedky z iných stavov, ako je ten náš momentálny, tak často dominujúci stav človeka ich prevedie, podriadi pod seba, a všetko bude slúžiť jestvujúcemu stavu, ktorý nám už spôsobuje problémy. Napríklad, keď použijeme vegetariánsku stravu, patriacu do stavu jangovej ľahkosti, otvorenosti, v stave jinového uzavretia, napr. na meridiáne pečeni, potom aj táto otváracia strava bude slúžiť jinovým procesom. Um v tejto fáze nervových procesov bude zdôvodňovať význam tejto stravy. Táto strava však nebude pochádzať priamo od „objednávateľa“ chuťového aparátu, ale od umu. Nebude preto využitá v plnej miere, ale naopak, bude slúžiť procesom prekysľovania, ktoré sa momentálne v organizme nachádzajú. Nie na stranu ľahkosti a otvorenosti. Tu je hlavná úloha meridiánového systému - viesť prechádzať medzi fázami. Týchto fáz je dvanásť. A tomu, ktorý dominuje, tomu stavu, tej fáze slúžime, aj keď o tom nemáme ani potuchy.

SLUŽENIE STAVU

Náš stav je ako filter, ktorý všetko filtruje pod seba, na základe svojich zákonov a kritérií. Ako keď máme nasadené farebné okuliare, všetko vidíme cez prizmu danej farby, a celý svet vnímame cez tento filter. Alebo ako keď preosievame piesok cez sito. Um je ako sito, ktoré prepúšťa zrnká – informácie podľa nastavenia veľkosti otvorov sitka. To sú naše zákony, pravidlá, hierarchie, cennosti, názory a skryté prípravy, ktorými reagujeme na udalosti a situácie.

Všetky informácie prichádzajúce k nám preto budú slúžiť nášmu aktuálnemu stavu. Ak si želáme zmenu, ak sa pripravujeme prijať čosi nové, odlišné od doteraz existujúceho, alebo pokiaľ chceme dosiahnuť iné výsledky, inú rezultatívnosť vo svojom živote, než tomu bolo doteraz, vtedy platí dôležitý postulát. Znie takto: nikdy nemeňme prostriedky, ale meňme svoj stav, ktorý sa stal príťažou, zablokoval nás. Pre nové výsledky je bežné meniť svoju stravu, svoje povolanie, svoje vzťahy, presťahovať sa, očakávať zmenu zvonka. Mnohí sa rozhodnú začať cvičiť, užívať doplnky výživy, venovať sa wellness alebo tzv. zdravému spôsobu života. To všetko bude náš stav iba pohlcovať a podriaďovať pod seba. Preto výsledky budú slabé a len dočasné. Služíme stavu vždy a všade. Keď už dosiahol svoju hranicu a objavujú sa problémy, tak nastal nie čas meniť okolnosti a prostriedky, ale zmeniť svoj stav. Keď sa to podarí, všetko, čo bolo spojené so starým stavom, sa rozpustí, stratí, ale aj problémy spojené s týmto stavom sa automaticky vyriešia. To sa týka aj zdravia.

Ako sa prejavuje vlastnosť prírody, ktorú môžeme nazvať cyklickosťou? Prečo príroda nemá rada nemennosť, jednostrannosť? V makrokozme sa menia stavy, navzájom sa striedajú. Mení sa denná doba, každé dve hodiny sa menia na Zemi energoinformačné polia medzi fázami otvorenia a uzavretia. Pravidelne a cyklicky sa mení lunárny cyklus, menia sa ročné obdobia, striedajú sa 6 a 12 ročné cykly. Táto cyklickosť je zakódovaná v človeku. Je súčasťou prírody, a preto ho príroda od narodenia vychováva k pravidelným zmenám. Inak sa cítime ráno a inak večer, inak v lete a inak v zime. Líšime sa sami od seba v 10., 30. a napríklad v 60. rokoch svojho životného cyklu. Zodpovedanie cyklickosti, zmenám, adaptovanie

seba samého neustále sa meniacim okolnostiam rozvíja naše adaptačné možnosti. Je to zákon prináležiaci prírode vrátane človeka. Pri patológiách je napr. zaujímavé, ako sa zhoršujú s blížiacim sa dátumom narodenia. Po ňom vznikajú podmienky na jeho zlepšenie. Nemennosť a pevnosť, stabilitnosť procesov je nepriateľom adaptácie. Vlastnosť nemennosti a stabilnosti je charakteristickou črtou umu, lineárneho orgánu, ktorý človek súčasnosti rozvíja do nebývalých rozmerov. Všetky problémy týkajúce sa individua, ako aj globálne problémy ľudstva vyplývajú z preváženia, diktatúry jednej fázy, jedného stavu nad ostatnými. Je to diktát podvojných a lineárnych procesov, ktoré brzdia a vypínajú cyklickosť zmien. Úlohou súčasného človeka je obnoviť narušený energetický cyklus do prirodzenej podoby. Človek globálne a často aj individuálne ustrnul, zastal. Prešľapuje na jednom mieste. Keď pochopíme, kde ustrnul, tak bude možné nájsť ľahký recept na to, kam sa posunúť ďalej, aby sa cyklus zmien obnovil a vrátili sa adaptačné schopnosti, stratené zdravie, emócie a mladé funkcie. Starnutie je patológiou. Človek, ktorý neustrnul na mieste, nestarne, ale dozrieva. Toho ochraňuje ešte aj samotná príroda.

Ten, kto sa nachádza vo vnútri systému, nevníma hranice svojho vlastného systému. Tak je to aj s človekom. Akým spôsobom? Vo svojom stave, v ktorom sa „kúpe“, sa uzamkyna hlbšie a hlbšie. Riešenie však hľadá vonku. Nemôžu mu pomáhať žiadne informácie týkajúce sa riešenia. Ak sú z jeho systému, tak mu predsa nemôžu pomôcť prejsť do ďalšieho stavu. Ak sú z iného stavu, tak nedokážu pomôcť, pokiaľ nepostúpime ďalej, do nasledovného stavu sami, zo svojho vnútra. Inak stav všetko podriadi pod seba. Ako v rozprávke o barónovi Munchausenovi, ktorý sa sám za vlastné vlasy vytiahol z močariska. Ktosi počuje o cvičení, o stravovacom systéme, o nejakej terapii, o mieste, ktoré pomáha, o dobrom liečiteľovi..., a bude to skúšať aplikovať na seba. Zdá sa, že je to riešenie. Ale ak to bude skúšať so zachovaním starého systému, myslenia, nazerania, fungovania, spôsobu reagovania, psychosomatiky, zostáva tým stále v rámci starých ohraničení. Túto deformáciu si málokto uvedomuje. Takto sa človek hľadajúci riešenie pre svoj problém pohybuje v začarovanom kruhu obrannej reakcie a ďalej sa varí sa vo “vlastnej šťave”. Pritom sa sťažuje, že mu nič nepomáha. Okrem odhodlania tu chýba čosi podstatné.



„Ešte toto som potreboval vedieť, toto mi chýbalo“, niekedy zvyknú hovoriť na mojich seminároch. To signalizuje zhromažďovateľský prístup k životu. Namiesto odhodlania zahodiť staré a veriť v nové, ktoré prichádza, je to nabranie ďalších poznatkov, schém, informácií, cenností... Takto, namiesto oslobodenia sa od masy masa narastá, až raz človeka zahubí. Na oriente majú špeciálny spôsob akým chytajú opice. Potom ich uväznia, zabijú a zjedia. Ako pri tom postupujú? Opiciam vložia korisť do veľkého vydlabaného kokosového orecha s malým otvorom. Otvor je tak veľký, aby vošla iba otvorená ruka opice, ale zavretá už nie. Ak opica neotvorí zavretú päsť, v ktorej drží svoju korisť v pasci, do ktorej ju umiestnili lovci, tak zostane uväznená a zahynie. Príde o život. Opica sa oslobodí len vtedy, ak svoje istoty – korisť pustí. Človek sa podobá na takúto opicu. Alebo sa pustí svojich domnelých istôt a hierarchií, alebo zahynie. Pomaly a postupne, ale predčasne. Takáto predčasná smrť je násilnou smrťou. Ako sa dostávame do štádia opice so zatvorenými päťami? Človek svojimi algoritmami myslenia a konania ochraňuje aj vlastné patológie. Stavia na ne zámok. U toho kto hľadá pevné, nemenné podmienky, formuje hierarchiu je prítomné silné EGO. Permanentné trénovanie sťahovania vedie k predčasnému starnutiu a

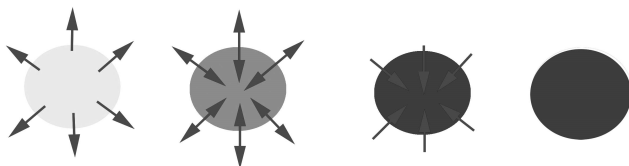
kostnateniu. Získavame materiálne veci a iné cennosti, potvrdzujeme svoje Ja, stúpame po rebríčkoch a dopracovávame sa k bolestiam, chorobám, infarktom,... odchýlkam od rovnováhy. Dávanie, opúšťanie, odovzdávanie, zriekanie sa v našom bežnom živote nemajú miesta. Absentujú aj v sociálnej psychológii, svetonázorových metodológiách, a nenájdeme ich ani v telesnom fungovaní bežného človeka, ani v telesnej kultúre. Ešte aj jestvujúce metódy relaxácie, meditácie a uvoľnenia majú ďaleko k zmyslu rozpúšťania alebo odovzdávania. Tento proces je zakódovaný v systéme meridiánových fáz. To nie je nejaký zdanlivý model „tečenia abstraktných energií“, alebo zjednodušená schéma zmien na vnútorných orgánoch. Je to hlboká múdrosť zakódovaná prírodou. Múdrosť zmien. Každá fáza má svoj začiatok, vrchol a koniec. Keď sa vyčerpali jej momentálne možnosti, nedrž ju, pusti sa jej a vykroč vpred. Hlavne tomu nás môže naučiť tento geniálny systém. A ako to vyzerá v realite dnešného človeka? Človek sa dennodenne snaží o dosiahnutie stabilnosti, ustálenosti a nemennosti. Jednostranné procesy zosilňuje prostredníctvom vzťahov k vonkajšiemu svetu, bojujúc o udržiavanie a navýšenie svojej stálosti. Človek sa každodenne cvičí v slúžení princípu priťahovania. Trénuje sa v „zahusťovaní“, zovieraní seba samého v autopressingu. Je tomu tak vždy keď sa znepokojujeme, obávame, pochybujeme, pociťujeme, že nám nevyhoveli, neulahodili, ublížili nám... V interakcii s vonkajším svetom dominuje proces sťahovania. Tým sa posilňuje jediná skupina fáz. Je to skupina „pre seba, v prospech ega“. Je to trojica fáz skupiny osviežujúceho jin, alebo fáza aktívnych jinových meridiánov. Všetko, čo robíme im vtedy začína slúžiť. V detstve všetka naša činnosť, pri ktorej sme behali, skákali hrali sa, padali,... boli v prospech otvorenia sa k vonkajšiemu svetu, oddávaniu sa vonkajšiemu Ja. Problémy človeka sa zvyčajne objavajú, ak sa vyčerpá jeho miera adaptačných funkcií, jeho síl, jeho emócií. Hovoríme vtedy o negatívnom strese. Vtedy je šanca na vzdanie sa, zrieknutie sa, opustenie toho, čo nás blokuje. Objavuje sa potencia nového stavu. To nové je osviežujúce, zachraňujúce a spásanosné pre človeka. To je podstata učenia o meridiánoch.

Je možné pridržiavať sa starých poznatkov a „včerajších“ schém. V takom prípade sa človek prestane rozvíjať a bude sa zahusťovať iba obsah už existujúcich znalostí ktoré má k dispozícii. Rovnako bude reagovať jeho fyziológia. Človek sa tým vydáva sa na cestu odmietania nového. Naberá masu poznatkov, názorov, informácií, pravidiel a zákonov. Ale iba jedného typu. Stáva sa kritickým k tomu, čo pochádza z iných fáz. Pomocou kritizovania rozbíja Jednotu. Takýto človek vtedy človek žije podľa nemenných algoritmov. Stráca schopnosť adaptácie na nové podmienky. Oproti nemu existujú ľudia svetla, rozpúšťajúci masu. Sú ako voda voľne tečúca mimo vopred určených tokov, vyhlbených cestičiek. Na prekážky reagujú obtekaním, adaptáciou seba samého. Rozvíjajú svoju životaschopnosť. Je možné rozvíjať obe vlastnosti. Spolu je to 6 jinových a 6 jangových vlastností. Venuje sa tomu učenie o meridiánoch. Začnime však od začiatku.

ŽIVOTNÉ ETAPY

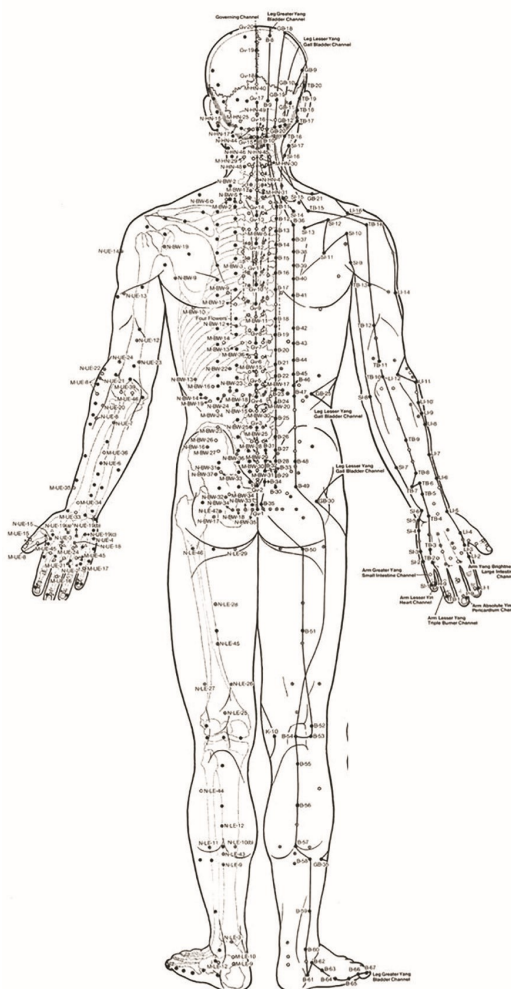
Prvá etapa života človeka sa odohráva vo svete priameho poznávania. Je nasmerovaný do vonkajšieho sveta a prijíma všetko, čo prechádza jeho zmyslami bez filtrovania umom. Um ešte nie je rozvinutý. Je to fáza čistého a silného otvorenia sa, radostného žitia so silnými a čistými emóciami na stranu Jednoty. V tejto prvej etape človečik žije ako mudrci - priamo, bezprostredne a v jednote s ľuďmi, zvieratami, rastlinami, oblohou... O tom, čo sa tu prežívalo, bude snívať človek uviaznutý v ďalšej etape života. Chcel by ešte raz prežiť takú radosť a oduševnenie, čo všetko by za to dal. V ďalšej etape života sa od tejto existencie vzdáľuje. Je to formovanie umu so zákonmi hierarchie, lineárnosti. Tu sa podľa individuálnej miery vytesňujú vlastnosti priamych emócií šťastia a radosti bez príčiny a bez odmietania. V tejto novej etape je dieťa nútené sústreďovať sa na hlavné, dôležité, na tabuľu, na počítanie, na vedomosti. Musí sa snažiť byť úspešným a vyhýbať sa neúspechu, zbierať len plusové body. Tu sa formuje ego – Ja. Ja sa rozvíja zrkadlovo v kontakte s druhými ľuďmi, udalosťami, na prekážkach, v procese skúšok a hodnotení. Um sa venuje mase, krúti sa, varí a priťahuje k sebe to, čo je pre nový orgán - um - dôležité: prekonávať, dosahovať, potvrdzovať a naberať masu. Do akej miery sa rozvíja jinová schopnosť koncentrácie, to závisí od sily osôb, ktoré učia dieťa opustiť mnohohznačné zákony prírody. Aký je učiteľ v škole, vychovávateľ v škôlke, učiteľ na hodine bubnovania, klavíru, tréner futbalu alebo gymnastiky. Akí sú rodičia, starí rodičia, známi, aká je skupina kamarátov. Táto konverzia do sveta uzatvárania, formovania a presadzovania svojho ega má svoju intenzitu. Ak je slabá a mladý človek sa ešte v charaktere bezprostrednosti a jednoty odlišuje od tohto sveta presadzujúcich sa, často drzých a arogantných detí /podľa vlastností často starcov/, tak sa stáva terčom výsmechu a odmietania zo strany “dospievajúcich”. Takto sa rozpadáva svet Jednoty. Zabezpečiť seba a nemysliť na potreby iných. Čím je koncentrácia na seba intenzívnejšia, tým je človek silnejší vo svete umu a slabší vo svete súcitu s prírodou. Čím je koncentrácia silnejšia, tým ostrejší egocentrizmus sa v osobnosti vytvára, a tým sa uberať na pociťovaní altruizmu. Čím je schopnosť koncentrácie silnejšia, tým sa človek stáva agresívnejším pri presadzovaní sa.

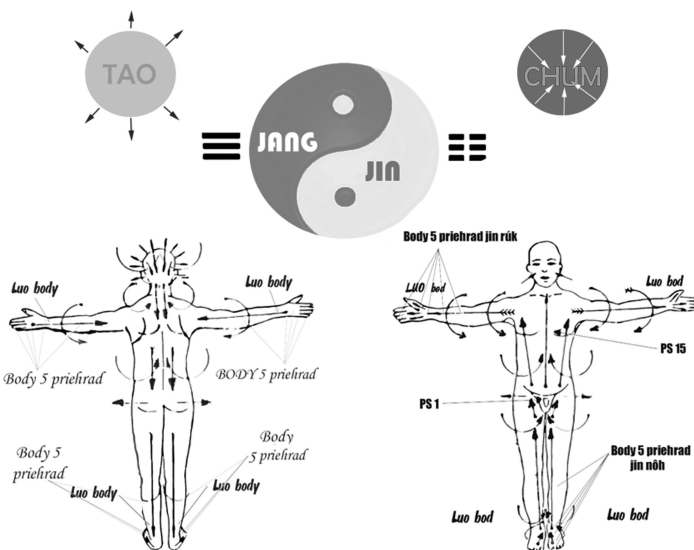
Zároveň je o to menej schopný cítiť pocity skutočného šťastia a radosti. Naopak, tu sa objavujú negatívne emócie. Dôvodom je to, že nás nepochopili, nepotvrdili, nevyšli nám v ústrety, podviedli nás, ublížili nám, nepohladkali naše Ego. Pre rozvíjajúceho sa človeka je katastrofou, ak sa jeho výchova dostáva do rúk človeka so silnou uzatváracou povahou. Ten zabíja aj zvyšky priameho sveta Jednoty a núti ho koncentrovať sa, podávať výkony. Nie sa hrať, vychutnávať proces a samotný život. Zaujíma ho len výsledok. Takto dochádza k napĺňaniu novým obsahom podvojného charakteru, až sa pomaly, ale isto, miera naplní. Za mierou je patológia. Bolesť, utrpenie, ochorenie, rozpad Jednoty. Riešenie je návrat do stavu stratenej Jednoty. Otváranie sa do sveta stratených emócií, fyziológie, psychiky, vrátane tela a nastavenia zmyslov. Spočiatku je človek nasmerovaný úplne na stranu otvorenia. Postupne rozvíja um, učí sa



obracat' pozornosť dovnútra a vypína svet vonkajší. Časom sa oba procesy vyrovnajú. Najneskôr vo veku okolo 17 až 20 rokov už bežne prevažujú jednostranné jinové funkcie na stranu uzavretia. Nakoniec z prirodzeného sveta Jednoty Tao nezostáva skoro nič. Úplné vypnutie procesov Tao znamená smrť. Jestvujú však aj mŕtvi ešte za svojho života. Najsilnejším štádiom uzavretia je pasívne uzavretie. Najväčšou výzvou v súčasnosti je nedovoliť ustrnúť v tomto štádiu, a keď sa to už stalo, tak je úlohou vytiahnuť seba samého z blata - zo širokej formy - a vrátiť sa na stranu životaschopnosti. Človek iba sám má právo meniť sám seba, zbaviť sa nastavenia, ktoré mu začalo prekážať. Nikto iný nemá právo miešať sa do podstaty iného človeka. Môže byť nápomocný, môže asistovať, stimulovať, povzbudzovať. Prácu na zmene seba samého však musí vykonať každý sám.

MERIDIÁNOVÝ SYSTÉM NEZNAMENÁ DRÁHY ČI KANÁLY, V KTORÝCH PRÚDI AKÁSI ABSTRAKTNÁ ENERGIA. JE KOMPLEXOM AKTÍVNYCH BODOV - ČAKROU ROZLIATOU V TELESNOM PRIESTRANSTVE – KTORÉ KTOSI SYMBOLICKY SPOJIL PRE LEPŠIU NÁZORNOSŤ CERUŽKOU. MERIDIÁN ZNAMENÁ KOMPLEX FUNKCIÍ A VLASTNOSTÍ ČLOVEKA PODĽA SVOJHO CHARAKTERU. JE TO STAV ČLOVEKA ZAKÓDOVANÝ PRÍRODOU.





Zadná strana tela súvisí s jangovými vlastnosťami a charakterom
Tao

Predná strana tela /s výnimkou meridiánu žalúdka/ súvisí s jinovými
procesmi a vlastnosťami Chum

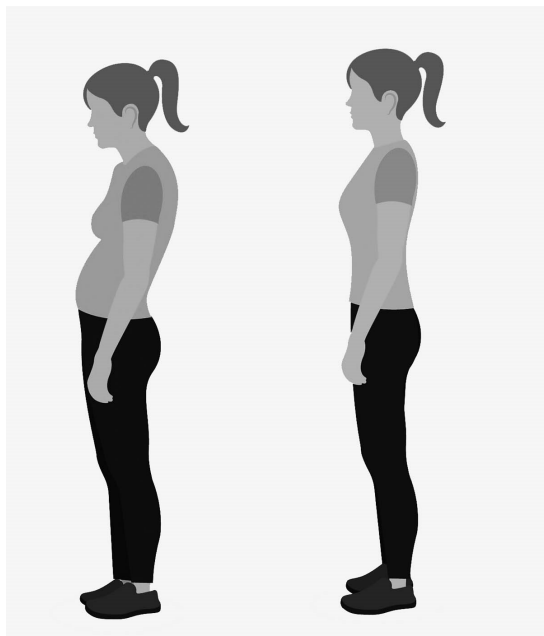
EMÓCIE JANGOVÉHO TYPU: /súvisia so stimuláciou zadnej
strany tela/

Ľahkosť, radosť, nadšenie, aktivita, dôvera, viera, prijímanie
každého, schopnosť cítiť úžas, strata strachu, duševný vzlet.

EMÓCIE JINOVÉHO TYPU: /súvisia so stimuláciou prednej strany
tela/

Objavuje sa radosť z prekonávania prekážok, úspechu, zaradovanie
sa do hierarchie, premýšľanie, psychická masa, starosti, skepsa,
apatia, sentimentálnosť, rezignácia, nedôvera, kritickosť, hľadanie
logiky, zmyslu.

FORMA TELA A FÁZOVÉ STAVY

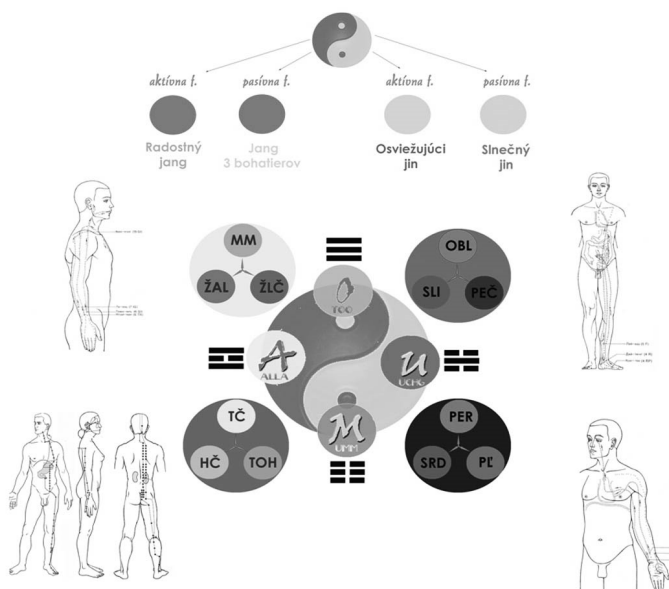
**FÁZA JANG:**

vystreté telo, rozšírený hrudný kôš, rovná šija a chrbtica, plecia smerujú dozadu a sú spustené dole /nedvíhajú sa hore, lopatky nadvihnuté a tuhé vytvárajú obranú reakciu vypínajúcu emócie potešenia a prijímanie vonkajšieho sveta/, lopatky sa udržiavajú pritiahnuté k sebe /z toho sa objavuje úsmev na tvári, v tomto rozpoložení sa k nám ľudia budú obracať, radi sa s nami

kontaktovať/, kríže sú uvoľnené a narovnané, kolená a členky mierne vytočené von, prsty sú rozťahnuté, chrbtica sa vyťahuje hore, rozšírené videnie. Dýchanie je vertikálne, rozťahovanie a predlžovanie tela sa deje po vertikále, nie do šírky. Bránica je aktívna – pohybuje sa hore a dolu.

FÁZA JIN: je poloha “autopressingu”, telo ohnuté, hrudník je spustený, klesajúci dole, gravitačnou silou, vrchná časť tela akoby stekala dolu, plecia smerujú dopredu, šija je v predklone; alebo aby sme lepšie videli, brada môže byť nadvihnutá so zalomením krčnej chrbtice. Lopatky sú opustené a rozťahnuté od seba, krížovo-bedrová časť je ohnutá. Brucho je mäkké uvoľnené, kolená a členky smerujú dovnútra, prsty sú zaborené do zeme, oči sú skoncentrované. Dýchanie je široké bez veľkých pohybov bránice. Ak sa takéto držanie tela stáva chronickým, tak slabne telo aj psychika, objavuje sa podráždenosť, obavy, strach, neprijatie vonkajšieho sveta.

ŠTYRI ENERGETICKÉ FÁZY



Meridiány sa spájajú do trojíc a vytvárajú tzv. trigony. Svojimi funkciami sú si najbližšie:

Fáza A: radostný jang - meridiány hrubého čreva, tenkého čreva, troch ohrievačov

Fáza O: jang troch bohatierov - meridiány žalúdka, močového mechúra, žlčníka

Fáza U: osviežujúci jin – meridiány slinivky, obličiek, pečene

Fáza M: slnečný jin – meridiány srdca, prerikardu, pľúc

MERIDIÁNY PO TROJICIACH
TRIGONY

HRUBÉHO ČREVA	RADOSTNÝ JANG	JANG TROCH BOHATIEROV	ŽALÚDKA
TENKÉHO ČREVA			MOČOVÉHO MECHÚRA
TROCH OHRIEVAČOV			ŽLČNÍKA
PLŮC	SLNEČNÝ JIN	OSVIEŽUJÚCI JIN	PEČENE
SRDCA			OBLIČIEK
PERIKARDU			SLEZINY

AKTÍVNE A PASÍVNE FÁZY

Meridiánové skupiny sa líšia aj z hľadiska aktivity a pasivity. Každá z dvoch fáz má svoju aktívnu a pasívnu podobu. Každá zo štyroch fáz má trojicu vlastností. Na štyri etapy sa štiepia prírodné procesy a aj procesy fungovania a vytvárania vzťahov v rámci organizmu, rovnako ako aj smerom do vonkajšieho prostredia.

RADOSTNÝ JANG Fáza „A“ – aktívny jang - odoberá pasivitu jin a adaptuje človeka na vonkajší svet, otvára ho všetkými zmyslami
JANG TROCH BOHATIEROV Fáza „O“ - pasívny jang - znamená zastavenie procesu, zastávka v TAO znamená meditatívny stav, maximálna prináležitosť vonkajšiemu svetu

OSVIEŽUJÚCI JIN fáza „U“ – aktívny jin - odoberá jangové funkcie, človek odchádza z vonkajšieho sveta do vnútorného, zapínajú sa aktívne funkcie cenností „pre seba“

SLNEČNÝ JIN fáza „M“ - pasívny jin - zastavenie procesu CHUM svedčí o vypnutí vonkajšieho sveta a zapnutí kontaktu smerom do vlastného vnútra, je to etapa sebayživovania

4 TAKTY A-O-U-M v dýchaní a emóciách

«A» - nádych, ľahkosť, ráno a jar v organizme, očistenie od psychickej masy, oslobodenie, radosť

«O» - zastavenie dýchania bez želania dýchať, pocit straty váhy tela, poludnie, leto, čistota a sloboda

«U» - aktívny výdych s pocitom mohutnosti, zdravia, zahustenie sa a radosť od aktivity, rast životaschopnosti. Telo sa naplňa materiálnou silou.

«M» - zastavenie dychu po výdychu, telo sa oslabuje a oťažieva, objavuje sa pocit pokoja, ticha, želanie oddychu

Fázy aktívne a pasívne sa líšia. Každá má svoje funkcie a svoje nastavenie fyziológie a psychiky. Ak sa niektorá "vyčerpá", je prirodzený prechod do ďalšej. Udržiavanie fázy násilím, po vyčerpaní jej potencie, prináša problémy so zdravím a psychikou.

FÁZA „A“:

nadšenie, ľahkosť, sloboda,
radosť bez príčiny, sviežosť,
oduševnenie, kontaktnosť so živým
záujmom, nekritickosť, dôvera,
bezprostrednosť, niet cieľov ani
hľadania príčin

TELO JE ÚZKE, VYSTRETÉ, SPOJENIA
MEDZI BUNKAMI SÚ ZÚŽENÉ A
DÁVAJÚ POCIT SVIEŽOSTI, ĽAHKOSTI.
ORGANIZMUS JE PRIPRAVENÝ NA
AKTIVITU VO VONKAJŠOM SVETE.

FÁZA „O“:

entuziazmus, strata strachu, odvaha,
viera, múdrosť rovnosti, plná
sloboda, pocit lásky ku všetkému,
sviatok na duši, vzlet, strata
„ega“

ZRIEDKAVÁ FÁZA S POCITOM JEDNOTY,
SO ŠIROKÝM A VYSTRETÝM TELOM.

FÁZA „U“:

Dynamicnosť, cieľavedomosť,
snaha o lepšie, vyššie, úspech,
sebapresadzovanie, použitie sily,
prestížnosť, hľadanie zmyslu,
dokazovanie pravdy, kritickosť,
odmietanie iných

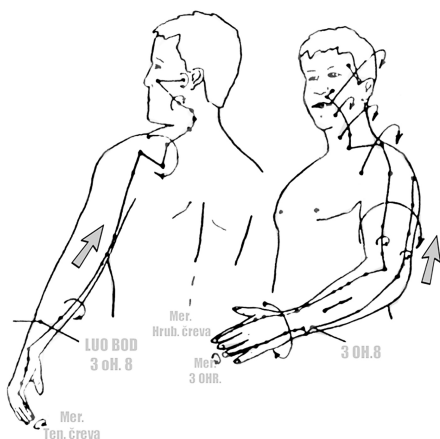
TELO JE ÚZKE, ALE ZAČÍNA SA OHÝBAŤ
DOPREDU, PRIPRAVENÉ PODÁVAŤ VÝKON,
PRESADZOVAŤ SA.

FÁZA „M“:

klúd, pokoj, milosrdenstvo,
srdečnosť, súcit, nostalgia,
sentimentálnosť, variácie starého,
sklon k súcitu, zmierenie, želanie
pokoj, oddychu, garancií

ČLOVEK DOBRE PREMÝŠLA A JE PRIPRAVENÝ
NA INTELEKTUÁLNU PRÁCU, ALE JE SLABÝ
VO VÝKONE VO VONKAJŠOM SVETE.

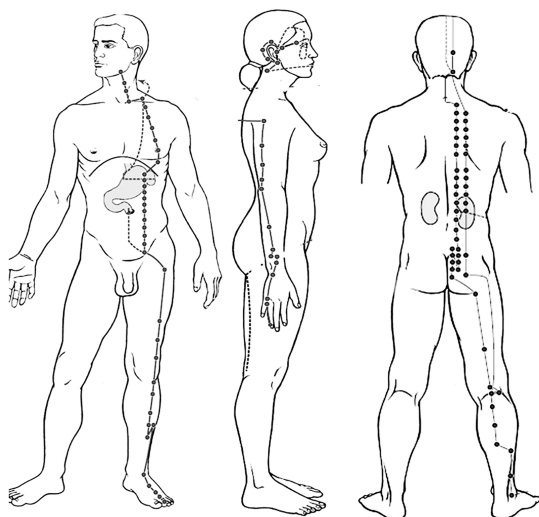
SKUPINA RADOSTNÉHO JANG



*Zadná strana
paží, pliec, lopatky,
šija.*

*Smer stimulácie
dráh je dostredivý
od periférie k centru.*

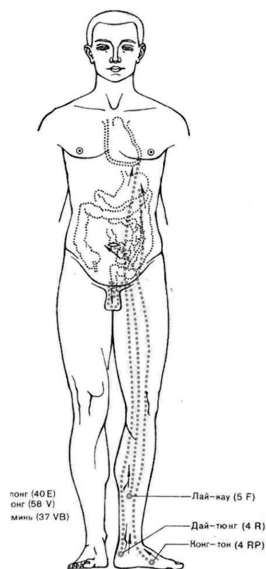
SKUPINA JANG 3 BOHATIEROV



*Predná línia
zhora: tvár,
hrudník, bočná
strana
brucha, stehná
spredú, noha
vonkajšia
strana, chrbát,
bočná strana
trupu
Smer
stimulácie dráh
je odstredivý
zhora smerom
dolu
k periférii.*

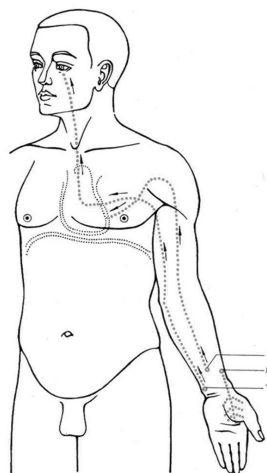
SKUPINA OSVIEŽUJÚCEHO JIN

*Vnútoraná strana nôh,
Stred brucha
Hrud' a hrdlo
Smer stimulácie dráh je
dostredivý od periférie k centru*

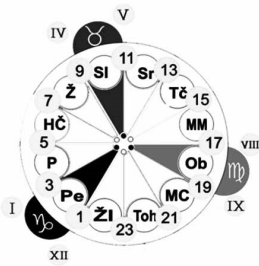


SKUPINA SLNEČNÉHO JIN

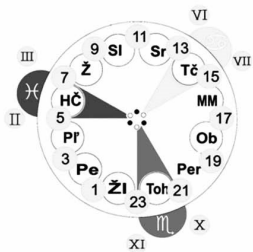
*Podpazušie, vnútoraná strana paží a dlane
Smer stimulácie dráh je odstredivý od
centra k periférii*



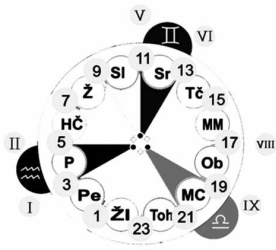
ŠTIEPENIE FÁZOVÝCH STAVOV NA 4 TROJICE



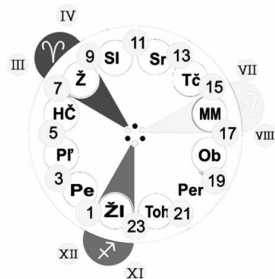
AKTÍVNY JIN



AKTÍVNY JANG

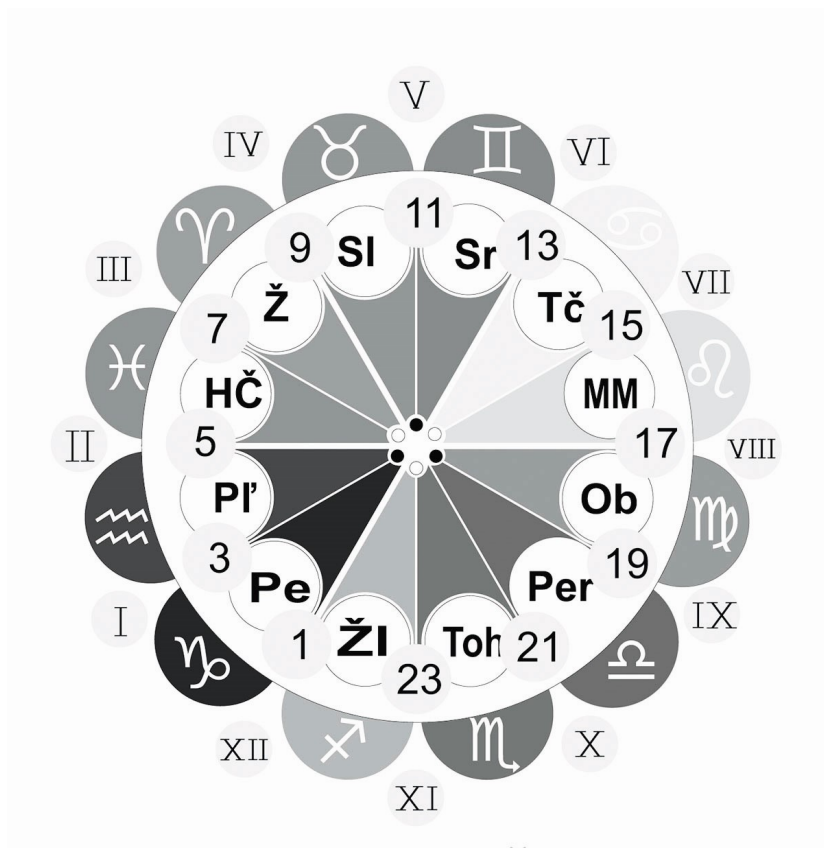


PASÍVNY JANG



PASÍVNY JIN

KOLOBEH MERIDIÁNOVÝCH FÁZ



12 MERIDIÁNOVÝCH FÁZ



12 FÁZ

12 meridiánových fáz je spojených s 12 charaktermi. Znamenajú plnosť funkcií v 6 jinových a v 6 jangových variáciách života človeka. Čisté a hlboké pozitívne emócie na stranu otvorenia je možné cítiť len za určitých podmienok. Tými podmienkami je prítomnosť vlastnosti charakterov v človeku. Plné emócie súvisia s rozvinutím konkrétneho meridiánu. Pre človeka západu sa stali cennými, nakoľko ich v stavoch uzavretia nedokáže cítiť. Ktoré sú tie chýbajúce vlastnosti a v akých charakteroch fáz sa objavujú?

LAHKOSŤ - len v charaktere meridiánu hrubého čreva - ALLA

SLOBODA - len v charaktere tenkého čreva - ASSA

ŠŤASTIE - len v charaktere meridiánu troch ohrievačov - ESE

NEBOJÁCNOSŤ - len v charaktere meridiánu žalúdka - OLLO

VIERA, len v charaktere meridiánu močového mechúra - OLY

INTUÍCIA - len v charaktere meridiánu žľzníka - JAHVE

Ak sú v deficitnom stave, tak zodpovedajúce neegocentrické emócie u človeka vyhasínajú. Človek stráca schopnosť ich prežívať.

V rámci trigonov sa emócie posilňujú a ovplyvňujú nasledovne:

TAO fáza „A“:

Hrubé črevo dáva pocit šťastia

Tenké črevo dáva pocit slobody a mobility

Tri ohrievače dávajú pocity pocit záujmu a tajomných možností

TAO fáza „O“:

Žalúdok dáva pocit straty strachu, pocit nesmrteľnosti

Močový mechúr dáva pocit viery a jednoty s vonkajším svetom

Žľzník dáva želanie komunikácie, entuziazmus

CHUM fáza „U“:

Slinivka dáva pocit hrdosti a úspechu,

Obličky dávajú pocit cenností, dôležitosti

Pečeň: poznanie intelektom, radosť z informácií

CHUM fáza „M“:

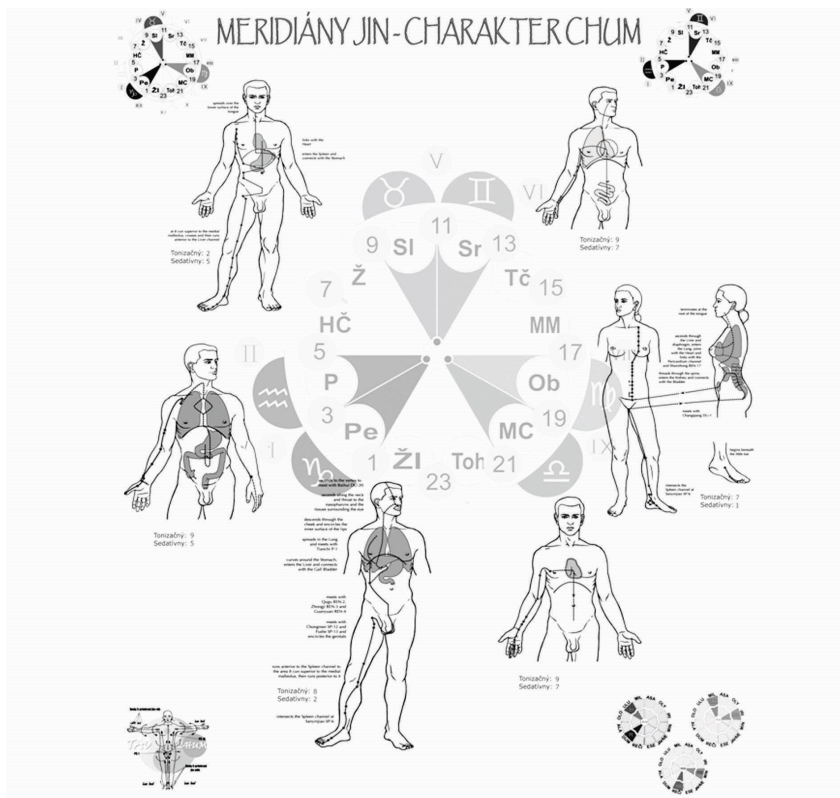
Srdce dáva mierumilovnosť, srdečnosť

Perikard dáva pokoj, želanie oddychu

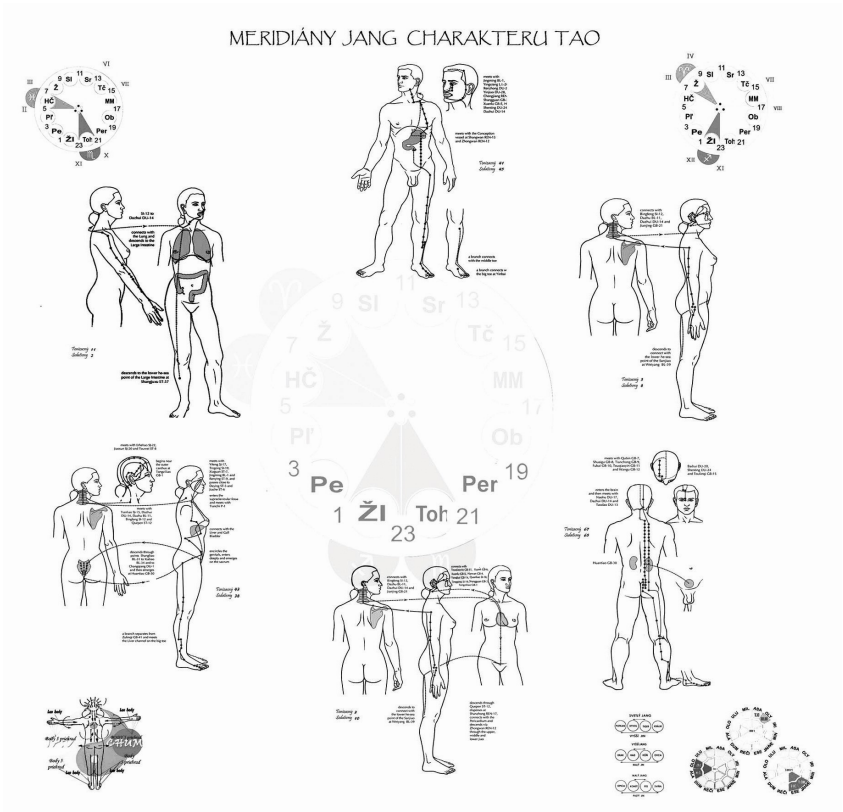
Plúca poskytujú pocit hlbokkej blaženosti, klľudu

6 FÁZ ČLOVEKA JE OTVÁRACÍCH A 6 FÁZ UZATVÁRACÍCH

6 MERIDIÁNOV UZATVÁRACÍCH JIN



6 MERIDIÁNOV OTVÁRACÍCH JANG



OPIS KOLOBEHU MERIDIÁNOVÝCH FÁZ

Meridiánový cyklus v makrokozme začína v prírode jarou, v dennom ráno a v cykloch človeka prebudením. Energetický cyklus sa rodí vo vnútornom aj vonkajšom kozme vo fáze meridiánu hrubého čreva. Zodpovedá charakteru ALLA. Každá energetická fáza pozostáva z fyziologickej časti a charakteru. Takto vzniká 12 fáz prírody a človeka ako súčasť prírody. Funkčná fáza vždy pozostáva z meridiánu a charakteru. Striedanie fázových stavov je vlastné prírode, človeku ako časti biosféry, ale aj situáciám a procesom v sociálnom kozme. Zákony týchto zmien sa líšia od zákonov intelektu človeka, ktorými sa riadi jeho um. Líši sa od zákonov ním objavených fyzikálnych zákonov, ktoré sú podvojný a lineárne. Sú to pravidlá blízke neživej prírode. Živá príroda sa riadi mnohopolárnymi zákonmi. */Týmto zákonom sa bližšie venujem v knižke Tao múdrosti/*. Ide o cyklickosť, striedanie fázových zmien. To je prirodzené všetkému živému vo vesmíre okolo nás aj vnútri nás. Meridiánový systém kopíruje fázové premeny vonkajšieho kozmu. Je to celý vesmír s rovnakými zákonmi, ako ten prvý. Aká je štruktúra tohto meridiánového priestoru, vesmíru? Pozostáva z neustáleho prechodu 12 funkčných fázových stavov. Cyklus začína meridiánom hrubého čreva a končí meridiánom pľúc. Ako vyzerá denný cyklus meridiánového kolobehu v prírode a v človeku?

Fáza Hrubého čreva: 5.00-7.00

Fáza Žalúdka: 7.00-9.00

Fáza Sleziny a Slinivky: 9.00-11.00

Fáza Srdca: 11.00-13.00

Fáza Tenkého čreva: 13.00-15.00

Fáza Močového mechúra: 15.00-17.00

Fáza Obličiek: 17.00-19.00

Fáza Perikardu: 19.00-21.00

Fáza Troch ohrievačov: 21.00-23.00

Fáza Žlčníka: 23.00-1.00

Fáza Pečene: 1.00-3.00

Fáza Pľúc: 3.00-5.00

HARMONICKOSŤ MERIDIÁNOVÉHO KOLOBEHU

Hrubé črevo: prerod v organizme, začiatok otvorenia sa

Žalúdok: zjednocovanie, vonkajšia jednota

Slezina a Slinivka: sebaapresadzovanie

Srdce: zmäkčovanie, vnútorná jednota

Tenké črevo: hľadanie životných variácií, oslobodzovanie sa

Močový mechúr: prijatie variácií, rovnosť

Obličky: nasycovanie sa, hierarchie

Perikard: ukladanie a ochraňovanie uloženého

Tri ohrievače: pripravenosť na zmenu, vstrebávanie

Žlčník: prijatie zmeny, zosúladenie sa

Pečen: pripútavanie, overovanie

Plúca: vzťah k sebe samému, obrat dovnútra

KOLOBEH CHARAKTEROV

Východná múdrosť spája jednotlivé meridiánové etapy a fázy v živote človeka s jeho charakterom. Na západe astrológia priraduje k človeku znamenie so zodpovedajúcimi charakterovými vlastnosťami, prioritami a povahovými črtami, ale inak, než to chápe východná reflexná astrológia. Tá je dynamická a funkčná, nie opisná ako západná. Znamená to, že v každom človeku sa nachádza všetkých 12 znamení, 12 fáz, a tie sa striedavo prejavujú a dominujú. Vekom dozrievame po cykle a menia sa napr. naše dominujúce vlastnosti, záľuby, schopnosti a pod. Z tejto pozície sa u každého skladá vrozený charakter, charakter národa, rodiny, veku, a momentálneho aktuálneho stavu podľa toho, kde sa v cykle nachádzame. Problémom je, ak sa v cykle zastavíme a vypadávame z prirodzeného kolobehu stavov. Tým sa dostávame k patológiám charakteru. Čo znamená toto poznanie pre praktický život? Znamená, že je možné reálne formovať, meniť, riadiť nielen fyziológiu, energetiku a činnosť orgánov, ale formovať a meniť aj svoje charaktery, svoje emócie a psychiku. Tie sú v tesnom spojení s fyziológiou. Aké sú charaktery prináležiace k jednotlivým meridiánom?

Hrubé črevo: znamenie Rýb - charakter ALA

Oduševnenie, neohraničnosť, pocit vzletu, radosti bez príčiny

Žalúdok: znamenie Barana - charakter OLO

odvaha, entuziazmus, samostatnosť, múdrosť rovnosti

Slezina a Slinivka: znamenie Býka - charakter ULU

konanie, cieľavedomosť, prestíž, čínorodosť, želanie úspechu

Srdce: znamenie Blížencov - charakter MIL

srdečnosť, nežnosť, milosrdenstvo, nostalgia, sentiment, MIL je stavom milosrdenstva, súcitu a upokojenia

Tenké črevo: znamenie Raka - charakter ASA

charakter dôvery, nadchnutia, pocit sviatku na duši

Močový mechúr: znamenie Leva - charakter OLY

sebakritickosť, viera, láska, hľadanie kontaktov

Obličky: znamenie Panny - charakter IRI

zákony, pravidlá, cennosti, tvorivosť, biznis, statusy, cennosti

Perikard: znamenie Váh - charakter MIN

oddych, pokoj, očakávanie pohodlia, komfortu, zachovanie masy

Tri ohrievače: znamenie Škorpióna - charakter Jahve

náklonnosť k neobyčajnému, tajomnému, nadšenie

Žlčník: znamenie Strelca - charakter ESE

intuitívnosť, dobrosrdečnosť, záujem o nové

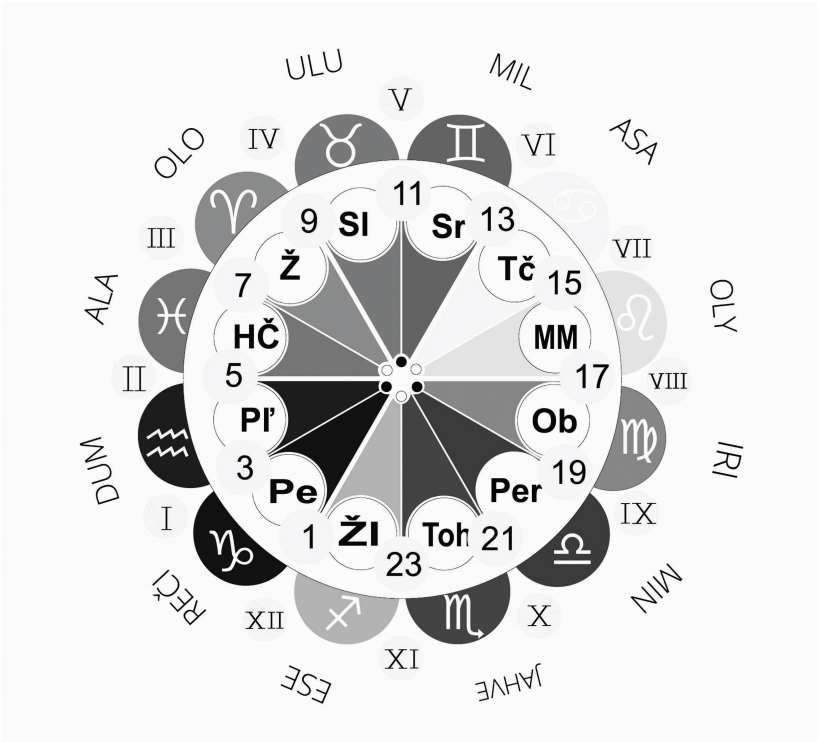
Pečeň: znamenie Kozorožca - charakter REČI

chápanie, hľadanie zmyslu, teórie, plánovanie, schematizovanie informácií, náklonnosť k rozhovorom

Pľúca: znamenie Vodnára - charakter DUM

spájanie častí v celok, pokoj, globalizmus, fundament

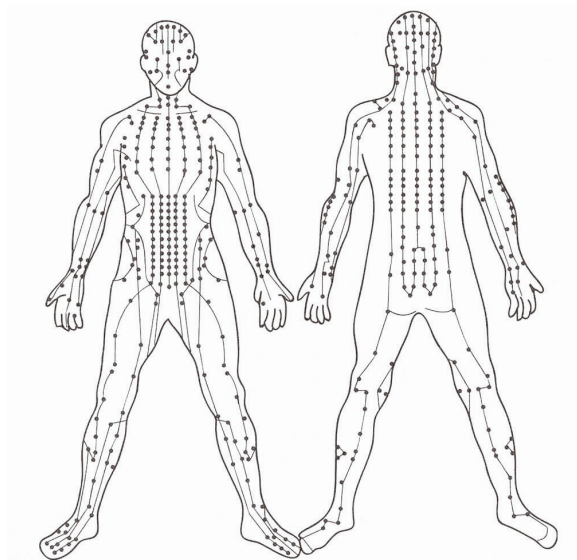
Cyklus charakterov



ŠLACHOVO-SVALOVÁ ÚROVEŇ

Jangové meridiány zodpovedajú zadnej strane tela, s výnimkou meridiánu žalúdka. Sú otváracie, vyvádzajú človeka smerom von, dávajú bodrosť, práceschopnosť, zvyšujú želanie kontaktu. Jinové zodpovedajú prednej strane, tie ho uzatvárajú do vnútorného Kozmu. Pri ich stimulácii v prvej etape dávajú želanie aktivity, činnosti pre seba. V druhej etape sa objavuje pocit útulnosti, želanie oddychovať, premýšľať, plánovať.

Na úrovni hlavy sa spájajú tri dvojice jangových meridiánov: skupín nazývaných svetlý jang, vyšší jang a malý jang. Na úrovni trupu v oblasti hrudníka komunikujú meridiány jinové. Vytvárajú tri dvojice nazývané: vyšší jin, malý jin a pustý jin.



MERIDIÁN HRUBÉHO ČREVA

EMÓCIE: VZLET, ĽAHKOSŤ, ŠŤASTIE

Jangový meridián, dostredivý, plynúci od periférie – ukazovákov k centru – nosovolícnej ryhe

Energia postupuje od meridiánu k orgánu

Pulzácia a tonizácia sa uskutočňuje na hláske: „A“

Tonizačný bod: 11

Sedatívny bod: 2

Luo bod k dráhe pľúc: 6

Spojenie s dráhou žalúdka: 20

Vnútná vetva začína pri bode: 17

Zmyslový orgán: nos

Vnútna práca na meridiáne začína v tonizačnom bode: 11. Potom sa pulzuje v sedatívnom bode 2.

Následne sa pulz vedie vlnou od bodu 1 k bodu 20.

Priebeh dráhy:

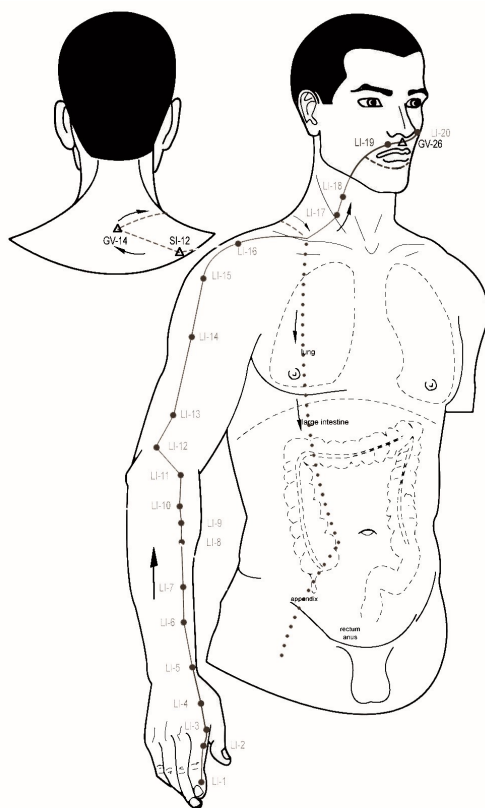
Prvý bod dráhy: radiálna strana nechtového lôžka ukazováka nad bázou nechta cca 3 mm.

Priebeh dráhy: od zadnej strany ukazováka, medzi záprstné kostičky 1. a 2. prsta, medzi šľachami ohýbačov palca. Pokračuje cez zápästie cez vonkajšiu ulnárnu stranu predlaktia. Prechádza cez bočno-zadnú stranu pleca, ramenný kĺb. Sleduje akromiom – výrastok lopatky. Odtiaľ ide vetva k bodu 14. Dráha prechádza cez zadný okraj svalu sternokleidomastoideus. Na úrovni 7. krčného stavca, v bode 17 sa spája s jangovými dráhami rúk vnútornou vetvou. Spredu dosahuje dolnú čeľusť a končí na opačnej strane nosovolícnej brázd v bode č. 20. Tu sa spája s nasledujúcou dráhou skupiny svetlý jang, dráhou žalúdka.

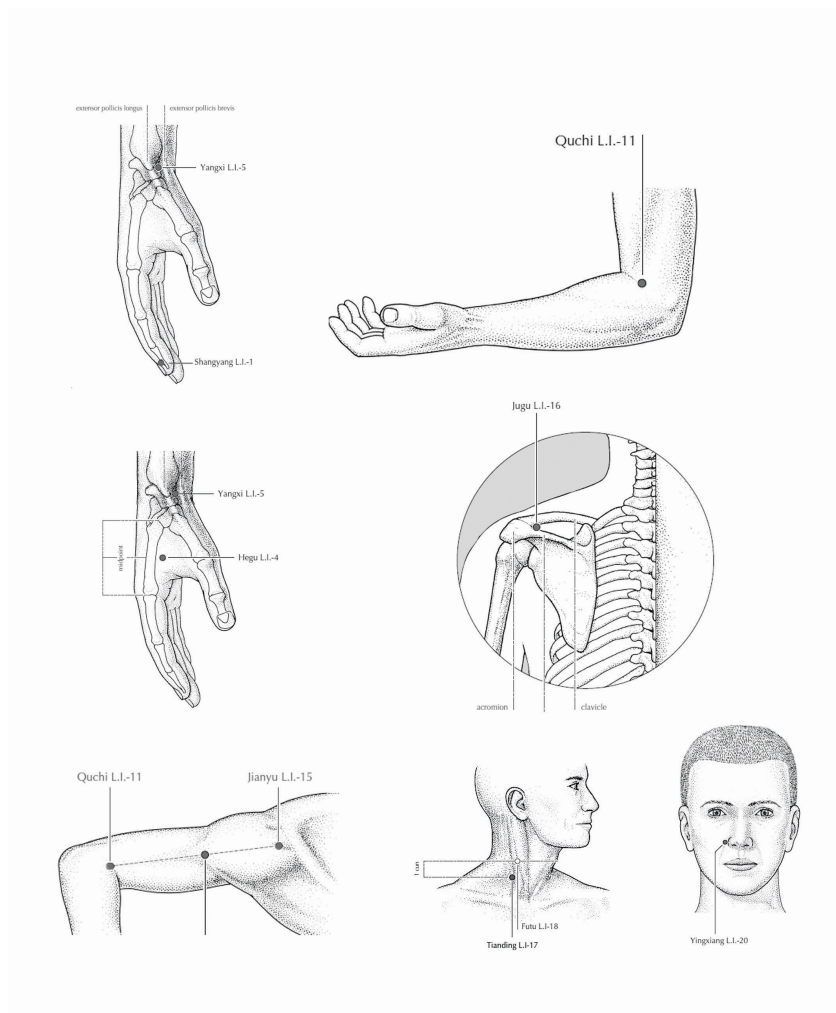
Charakter meridiánu:

Prvým meridiánom v cykle energetiky organizmu človeka je hrubé črevo. Hrubé črevo znamená začiatok nového kolobehu. Organizmus sa prebúda z nočného odpočinku, obnovuje sa fyziologicky, emocionálne a energeticky. Všetky aktívne procesy po nočnom uvoľnení a rozpustení získavajú privilégie. Ak sa tak nestane, znamená to začiatok patológie. Ránom v organizme a jarou v prírode začína znovuzrodenie. Nielen v organizme, ale aj v charaktere človeka. Táto fáza je dominantná u malých detí. U nich plyní prirodzene, samovoľne, v rámci ich dozrievania. Vekom však aktivita meridiánu slabne. Je potláčaná. V systémoch ako hatha yogaa qikung sa tento stav dosahuje už vedome. Je to ranná a jarná fáza otvárajúca človeka po predchádzajúcom uzavretí. V tejto fáze sa organizmus po nočnom uvoľnení obracia k radostnému prijímaniu vonkajšieho sveta. Telo sa pri stimulácii zužuje, hrudník nadvihuje, dýchanie otvára a objavuje sa radosť neohraničeného priestoru. Objavuje sa pocit prebúdajúcej sa bezprostrednej aktivity bez cieľa, bez hľadania zmyslu. Zo psycho-emocionálnych pozícií sa tu rodí vnímanie charakteru ranného prebúdzania, ktoré prechádza do pocitu neobmedzenosti, neohraničenosti, bez existovania akýchkoľvek prekážok. Psychika je nastavená na cítenie čistoty a radosti, potešenia a vzletu bez príčiny a bez dôvodu.

ŠŤACHOVO SVALOVÝ MERIDIÁN HRUBÉHO ČREVA



KLÍČOVÉ BODY DRÁHY HRUBÉHO ČREVA



MERIDIÁN ŽALÚDKA

ODUŠEVNENOSŤ, ODVAHA, ISTOTA, POCIT JEDNOTY

Jangový meridián, odstredivý plynúci od centra – z tváre k periférii na druhý prst na nohe

Energia postupuje od orgánu k meridiánu

Pulzácia a tonizácia sa uskutočňujú na hláske: „O“

Tonizačný bod: 41

Sedatívny bod: 45

Luo bod: 40

Spojenie s dráhou slinivky a sleziny: 40

Vnútorňa vetva začína pri bode: 17

Senzitívny orgán: ústa

Vnútorňa práca začína v tonizačnom bode 41, ďalej sedatívnom 45, protibolestivom 34 a potom sa pulz vedie z bodu 1 k bodu 45.

Priebeh dráhy:

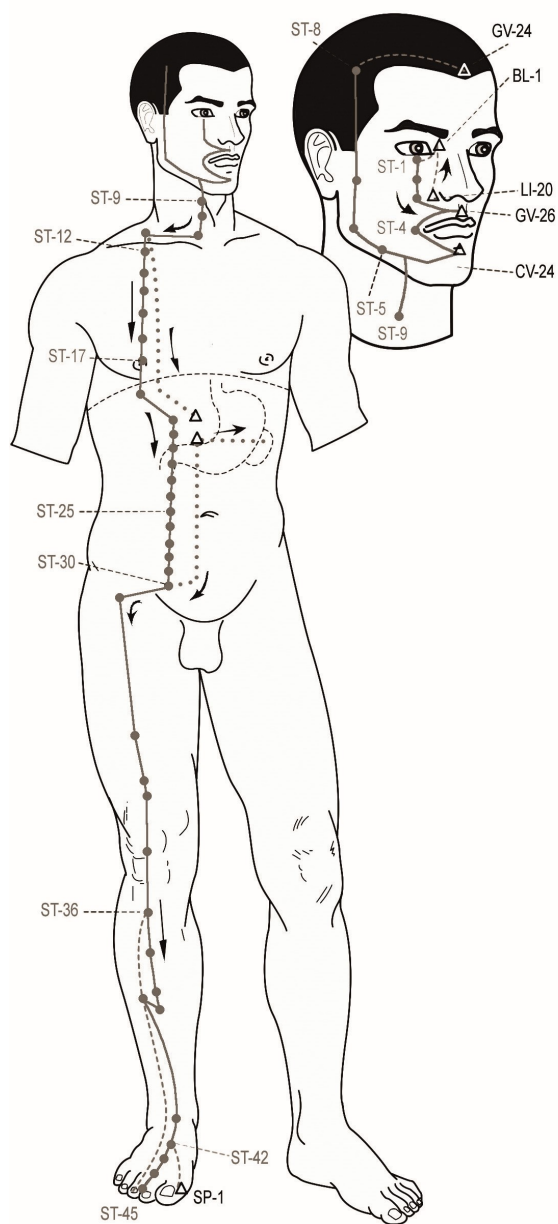
Meridián žalúdka začína v hĺbke v bode hrubé črevo 20. Odtiaľ smeruje k vnútornému kútiku očí na dolnom okraji očnice. Tam sa kontaktuje s meridiánom močového mechúra. Pokračuje k dolnému okraju očnice v bode žalúdok 1. Nasleduje vertikálne k nosnému krídlu. Prechádza stredom nosovolicnej ryhy a v bode 4 kútikom úst. Vracia sa hore na hornú čelist'. V bode predná stredná 24 sa stretáva pravá a ľavá vetva dráhy. Na dolnej čelusti asi 2 cm od brady sa delí na dve vetvy. Jedna smeruje k ušnici a v bode žľzník 3 sa spája s meridiánom žľzníka. Dolná časť dráhy pokračuje cez sval sternokleidomastoideus ku kľúčnej kosti a k bodu PS 14. Stúpa nad kľúčnu kosť k línii prsnej bradavky. Tu vchádza dovnútra k bránici a žalúdku a brušnej dutine. Ďalej sa vetvy spájajú na úrovni bodu žalúdok 30. Pokračuje v kľúčnokostnej línii. Klesá na úroveň 5. rebra. Prechádza cez priamy sval brušný a v bode 30 dosahuje horný okraj symfýzy. Po prednej a vonkajšej ploche štvorhlavého svalu stehenného klesá cez koleno a predkolenie medzi ohýbače palca. Prechádza medzi 2. a 3. záprstnými kosťami a končí v bode 45 pri nechtovom lôžku 2. prsta nohy. Jedna vetva sa odpája aj z bodu 36 pod kolenom v jamke holennej kosti pod dolným okrajom kolena.

Charakter meridiánu:

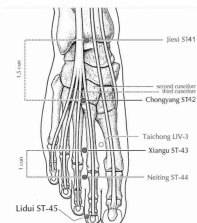
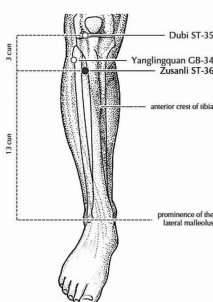
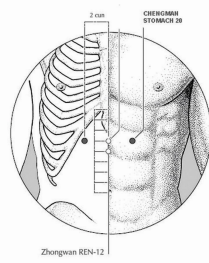
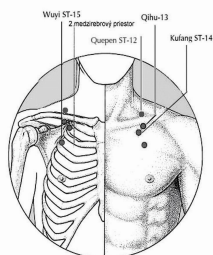
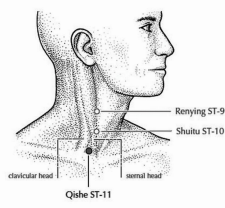
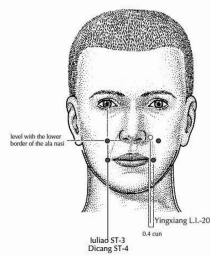
Po fyziologickej stránke dráha súvisí s lymfatickým systémom. Pri zapnutí tohto meridiánu sa krvný a predovšetkým lymfatický obeh zužuje a zrýchľuje sa jeho obeh. Cievy sa po stave predchádzajúceho rozšírenia a uvoľnenia začínajú tonizovať. Zo svojich zásobární, krv z pečene a lymfa z uzlín, začínajú aktívne prúdiť. To vytvára pocit sviežosti. Stimuluje sa taktiež pohybový aparát. Po stránke psychickej, fáza žalúdka znamená rozvinutú etapu jari v organizme a radosť zo života s oduševnenosťou, entuziazmom a odvahou.

Na východe rozvíjali najmä tieto fázy. Boli uprednostňované a kládli na nich akcent so záujmom rozvinúť ich do absolútnej kvality. Vtedy sa objavujú nové vlastnosti človeka. Sú to pocity odvahy, jednoty s okolitým svetom, entuziazmu. Fáza Žalúdka sa prejavuje v nesmrteľnosti ducha a stratou strachu zo smrti. Tu sa uvoľňuje masa usadenín a človek sa psychicky a telesne uvoľňuje. Príroda akoby v týchto fázach odobrovala jestvovanie bez prekážok, bez omylov, fyziológia funguje pri absolútnom prispôbení sa okoliu bez pociťovania negatívneho stresu.

ŠŤACHOVO SVALOVÝ MERIDIÁN ŽALÚDKA



KLÍČOVÉ BODY DRÁHY ŽALÚDKA



MERIDIÁN SLEZINY A SLINIVKY

HRDOST', SILA, ODVAHA

Jinový meridián, dostredivý, plynúci od periférie centra – od palca na nohách k centru pod jazyk

Energia postupuje od meridiánu k orgánu

Pulzácia a tonizácia sa uskutočňujú na hláske: „U“

Tonizačný bod: 2

Sedatívny bod: 5

Luo bod: 21

Spojenie s dráhou žalúdka: 4

Vnútná vetva začína v bode: 13

Senzitívny orgán: ústa

Vnútna práca začína v tonizačnom bode 2, ďalej sedatívnom 5, potom sa pulz vedie z bodu 1 k bodu 21.

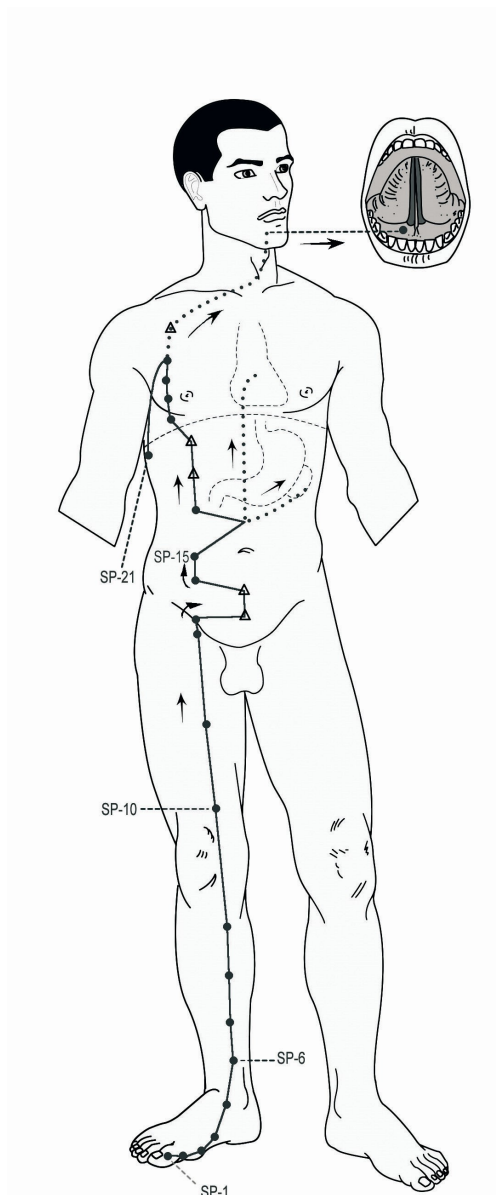
Priebeh dráhy:

Začína sa na vnútornom okraji nechtového lôžka palca nohy. Prechádza vnútorným, viac bočným povrchom nohy, na rozhraní podošvy a nártu nohy. Prechádza popred členkový kĺb v bode 4. Po predkolení stúpa po vnútornej bočnej strane, kolenom prechádza zvnútra a smeruje cez horný okraj vnútornej strany stehna. Dolnú časť brucha dosahuje cez slabinu v bode 13. Prechádza tzv. inguinálnym väzom. Tu odstupuje vnútna vetva. V bode 14 sa vynára na povrch. Na bruchu dráha stúpa na šírku 4 palcov /cunov/ od prednej strednej línie a na úrovni 11. rebra na šírku 6 palcov od strednej línie. Dosahuje 5. medzirebrový priestor v bode 17, a 2. medzirebrový priestor v bode 20. Ďalej sa otáča dráha dolu a končí v 6. medzirebrovom priestore bodom 21 v 7. medzirebrí v axilárnej – podpazušnej línii. Vnútna kolaterála smeruje do trachey a ku koreňu jazyka.

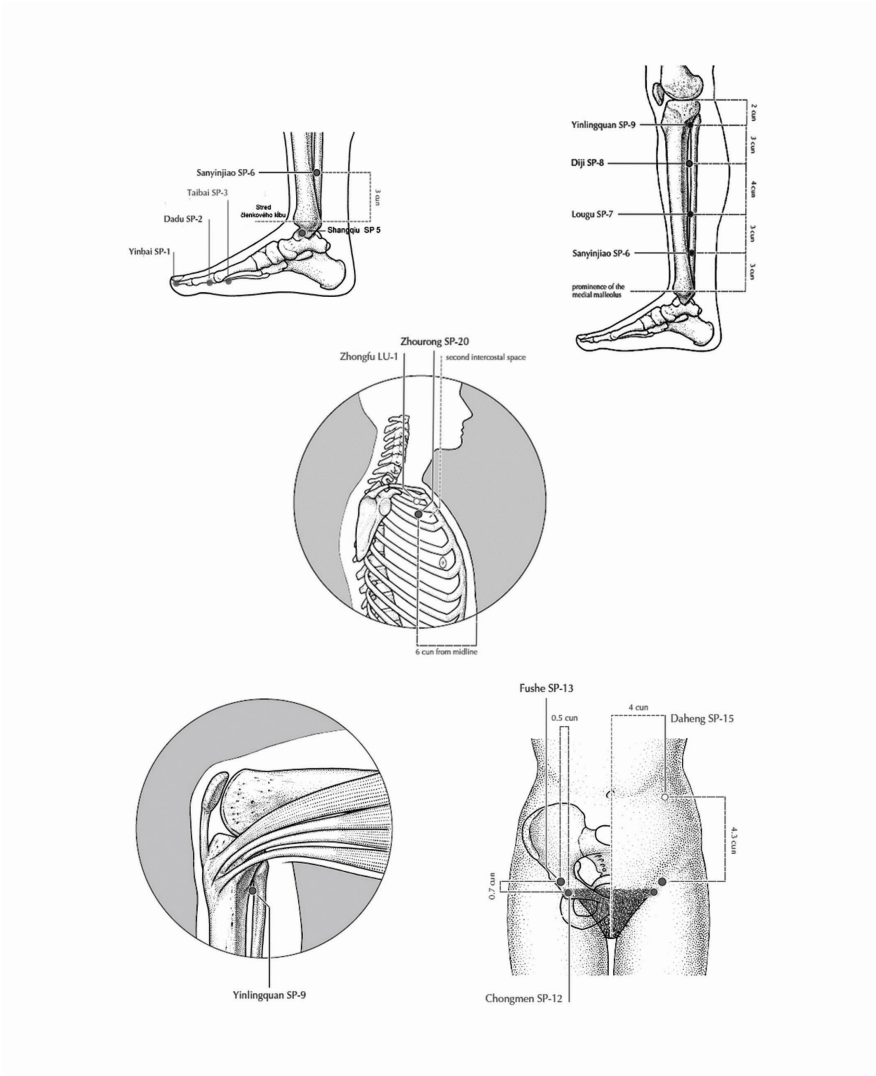
Charakter meridiánu:

Meridián sleziny patrí medzi aktívne fázy jinové, ktoré obracajú človeka do svojho vnútra a dávajú základ pre presadzovanie a sebatvrdzovanie. Ich úlohou je obrátiť vnímanie vedomia z vonkajšieho do vnútorného sveta. Preto sa nazývajú egoistickými. Berú zvonka dovnútra a presadzujú vnútorné smerom von. Nie sú určené pre dávanie a adaptovanie seba samého pod vonkajšie zmeny. Tento meridián je bázou pre čínorodosť. Ak človek v danej fáze koná s radosťou a so živým záujmom, tak mu to prináša potešenie, človek je harmonický. Charakter tejto fázy vyjadruje oporno-pohybový systém a charakter hrdinstva, nebojácnosti. Ak dominuje táto fáza hrdinstva a čínorodosti, ktorá rozvíja oporno-pohybový systém, ale človek prestáva rozvíjať svoje jangové funkcie a chronicky mu chýbajú fázy otvorenia, tak sa charakter človeka mení a získava tvrdosť až hrubosť. Je fázou silových charakterov. Kým v harmonickom variante a tvorivom duchu umožňuje človeku získať veľkú práceschopnosť, výdrž a entuziazmus, tak v deštruktívnom režime sa objavuje agresivita a sklon k násiliu. Táto meridiánová fáza po dosiahnutí hraničnej miery nie je pre človeka pozitívna. Pri vyčerpaní svojej individuálnej miery a jeho udržiavaní aj nad danú hranicu prináša utrpenie a patológie.

ŠŤACHOVO SVALOVÝ MERIDIÁN SLINIVKY



KLÚČOVÉ BODY DRÁHY SLINIVKY



MERIDIÁN SRDCA – CHARAKTER MIL SRDEČNOSTĚ, MILOSRDENSTVO, SÚSTRASTĚ

Jinový meridián, odstredivý, plynúci od centra - srdca - k periférii na malíček ruky

Energia postupuje od orgánu k meridiánu

Pulzácia a tonizácia sa uskutočňujú na hláske: „OM“

Tonizačný bod: 9

Sedatívny bod: 7

Luo bod: 5

Vnútoraná vetva začína v signálnom bode na úrovni prednej strednej dráhy: 14

Senzitívny orgán: jazyk

Vnútoraná práca začína na vnútornej vetve meridiánu. Pulz prechádza vlnami medzi srdcom a luo bodom 5, odtiaľ k tenkému črevu a opačne. Pre začínajúcich s energetikou je jednoduchšie pulzovať medzi srdcom a tenkým črevom k pupku a opačne vo vnútorných kolaterálach. Potom možno pulzovať v tonizačnom bode 9, ďalej v sedatívnom 7, potom sa pulz vedie z bodu 1 k bodu 9 na malíčku. Nie naopak, zachováваме smery tokov.

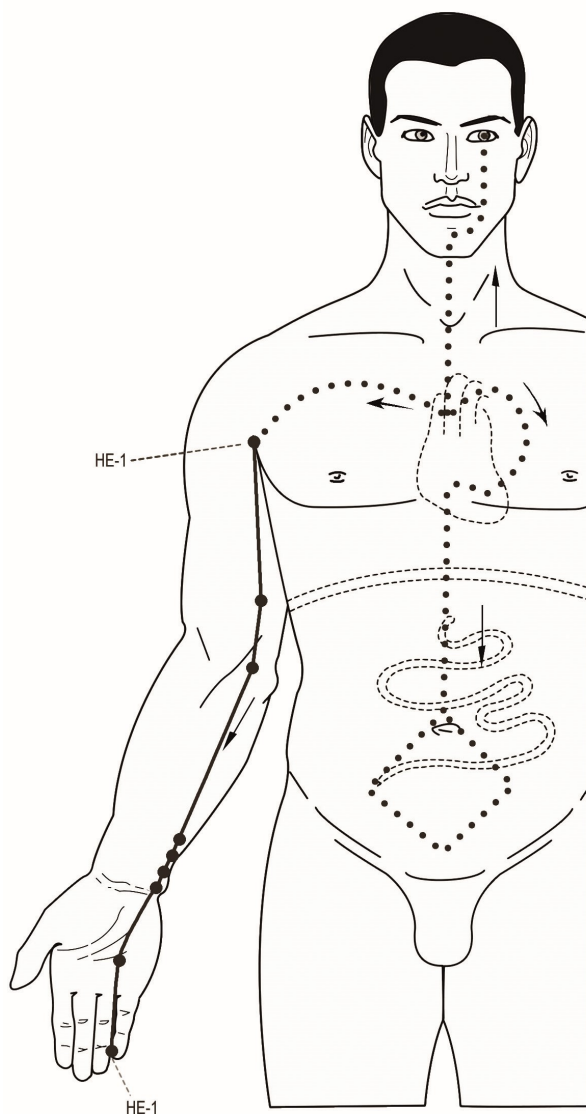
Priebeh dráhy:

Vnútoraná vetva srdca vychádza z orgánu srdca. Delí sa na dve vetvy. Jedna prechádza cez bránicu a komunikuje s tenkým črevom. Druhá vetva prechádza k vnútornej strane šije a k očiam. Povrchová vetva začína v bode 1 na bočnom okraji veľkého prsného svalu v podpazušnej línii. Prechádza po strednej línii pleca, bicepsu a pokračuje po vnútornej strane línii malíčka. Prechádza medzi 4. a 5. zápästnými kostičkami na okraj dlane. Končí pri nechťovom lôžku malíčka, na jeho radiálnom okraji.

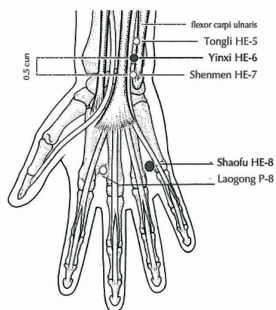
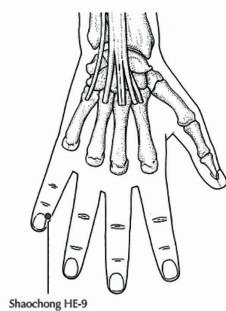
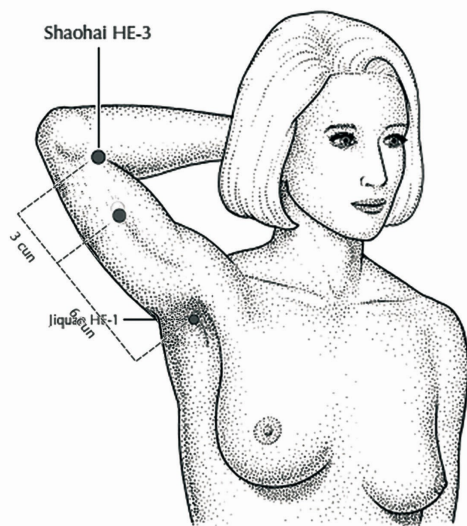
Charakter meridiánu:

Meridián srdca patrí medzi jinové meridiány pasívneho charakteru. To znamená, že jeho stimulácia človeka upokojuje, rozpúšťa jeho napätie a „zotiera“ stopy predchádzajúcej akcieschopnosti a pripravenosti na činorodosť, ktorú zabezpečuje meridián sleziny. Charakter meridiánu srdca sa označuje slovom *Mil*. *Mil* je fázou, ktorá sa prejavuje spustením hrudného koša s uvoľnením srdca. Zabezpečuje srdcovo-cievny systém. V harmonickej podobe je zdrojom srdečnosti, milosrdenstva, nežnosti a súcitu. Dáva charakter mäkkosti, mierumilovnosti, schopnosť cítiť sústrasť a súcit voči iným. V prípade nadmernej „diktatúry“ tejto fázy sa u človeka objavuje v charakte sklon k ustarostenosti, stráca súcit, mení sa na necitlivého, sužujú ho pritom obavy. Objavujú sa aj patológie srdca. Pri dlhotrvajúcom zapnutí meridiánu trpí samotný srdcovo-cievny systém. Ak aktivity a činy vykonávané v predchádzajúcej etape sleziny a slinivky neboli harmonické, neboli vykonávané v tvorivom, ale v deštruktívnom duchu, objavuje sa obranná reakcia. Symptómom takejto patológie srdca je najskôr nervozita, nepokoj, netrpelivosť. Človek si robí starosti alebo má obavy.

ŠŤACHOVO-SVALOVÝ MERIDIÁN SRDCA



KLÍČOVÉ BODY DRÁHY SRDCA



MERIDIÁN TENKÉHO ČREVA – CHARAKTER ASA DÓVERA, RADOŠŤ ZO ŽIVOTA, SLOBODA

Jangový meridián, dostredivý, plynúci od periférie - malíčkov - k centru, k čelustným kĺbom pred uchom

Energia postupuje od meridiánu k orgánu

Pulzácia a tonizácia sa uskutočňuje na hláske: „A“

Tonizačný bod: 3

Sedatívny bod: 8

Luo bod k dráhe pľúc: 7

Vnútná vetva začína v bode 14 na úrovni 1. hrudného stavca Th1

Zmyslový orgán: jazyk

Vnútna práca na meridiáne začína v súhlasnom bode dráhy tenkého čreva, v bode močový mechúr 27, na úrovni prvého otvoru krížovej kosti

Potom môžeme pulzovať v tonizačnom bode 3, v sedatívnom bode 8, a ďalej sa pulz vedie na samotnej dráhe od bodu 1 k bodu 19.

Priebeh dráhy:

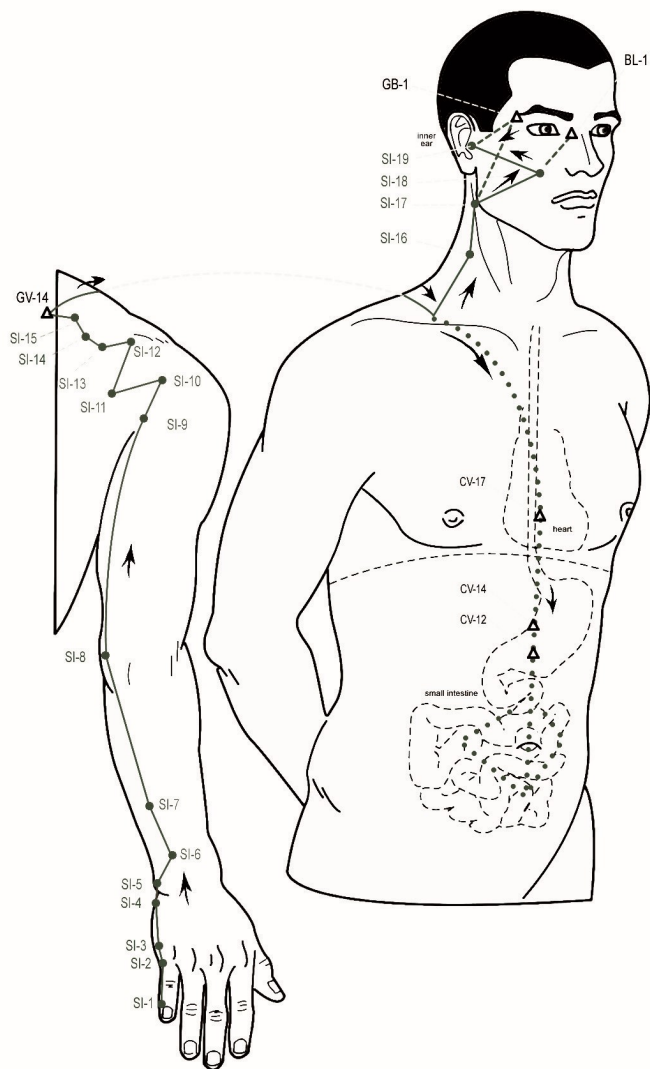
Meridián tenkého čreva začína pri nechťovom lôžku vonkajšej strany malíčka. Prechádza po zadnej strane ruky, medzi 4. a 5. záprstnými kostičkami. Postupuje v bode 6 cez zápästný kĺb, ďalej na malíčkovvej hrane predklaktia, cez lakeť v bode 8.

Pri ohnutí lakti sa nachádza v jamke medzi hrotom lakt'ovej kosti a kostným výbežkom ramennej kosti epikondylom. Následne prechádza cez zadnú stranu deltových svalov v bode 10., v jamke na zadnom okraji akromionu – výbežku lopatky. Odtiaľ sa dráha láme a vytvára dvojité W. Bod 11 sa nachádza v strede lopatky. Bod 13 na hornom vnútornom okraji lopatky. Na úrovni stavca Th1, dva palce od chrčtice v bode 15 na úrovni stavca C7, sa spája s jangovými dráhami rúk a orgánmi žalúdka a tenkého čreva. Druhá vetva smeruje k dolnej čeľusti. Prechádza oblasťou kľúčnych kostí. V bode 18 na konci nosovo-lícnej ryhy na jarmovom svale sa dráha delí na dve vetvy. Jedna ide pred ušnicu k bodu 19, a druhá vetva pokračuje k vnútornému kútiku oka, kde sa spája s meridiánom močového mechúra.

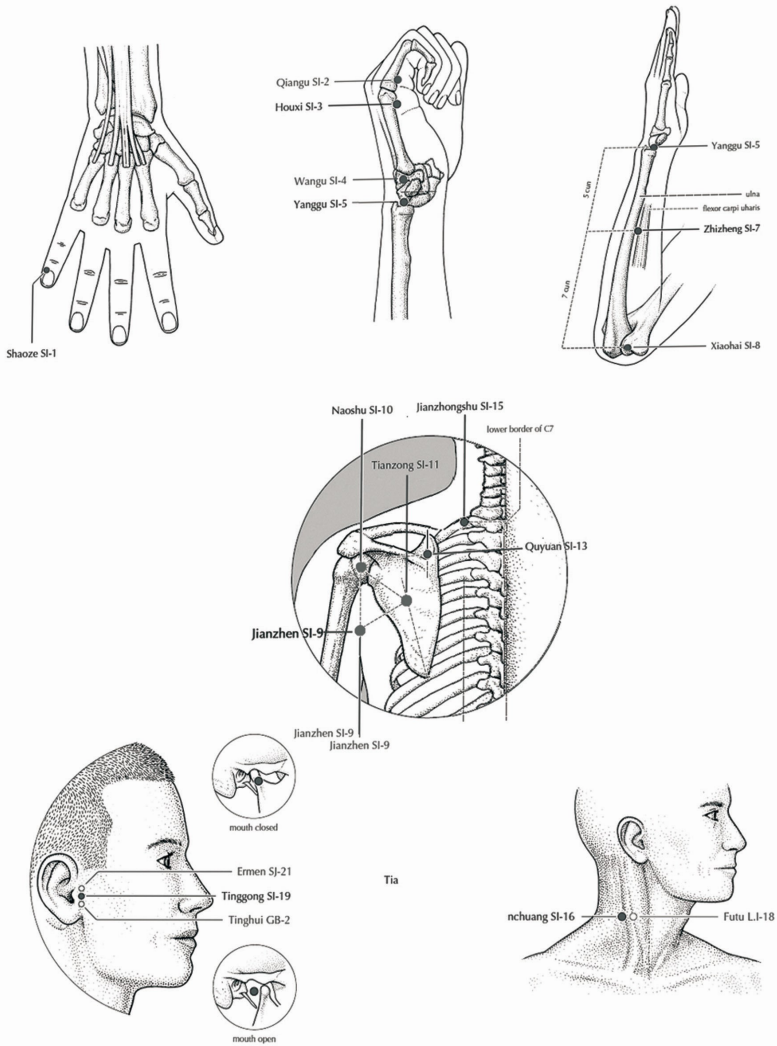
Charakter meridiánu:

Charakter tohto meridiánu je prejavom energie detskej radosti, charakteru leta s pocitom šťastia, oslobodenia sa od všetkého, z čoho človek oťažieva. Je to stav čistoty. Fyziologicky sa pri zapojení meridiánu oslobodzuje pohybový aparát a zlepšuje sa pružnosť kĺbov, aj stav spojovacieho tkaniva. Je to stav zvýšenej mobility človeka v telesných funkciách, a zároveň aj v jeho psychike. Charakter človeka slúžiaceho meridiánu tenkého čreva neznáša obmedzujúce pravidlá, predpisy, ohraničenia a schematickosť. Naopak, je bezprostredný, bezstarostný, ktorého nositelia iných fáz nazývajú ľahkomyselným a nezodpovedným. V čínskych štýloch túto fázu znázorňovali hadom. V štýle hada sa telo stáva najviac elastickým zo všetkých dvanástich fáz. Pri stimulácii meridiánu tenkého čreva sa oslobodzuje pečeň spod stlačenia, a krvný obeh uvoľňuje pohybový aparát. Krvný obeh sa vo svaloch a mäkkom tkanive rozširuje.

ŠŤACHOVO-SVALOVÝ MERIDIÁN TENKÉHO ČREVA



KLÍČOVÉ BODY DRÁHY TENKÉHO ČREVA



MERIDIÁN MOČOVÉHO MECHÚRA - CHARAKTER OLY VIERA, POCIT JEDNOTY, LÁSKA

Jangový meridián, odstredivý, plynúci od kútiku oka po zadnej strane tela k malíčku na nohe

Energia postupuje od meridiánu k orgánu

Pulzácia a tonizácia sa uskutočňuje na hláske: „A“

Tonizačný bod: 67

Sedatívny bod: 65

Luo bod k dráhe obličiek: 58

Vnútná vetva začína pri bode: 7 na úrovni obličiek

Senzitívny orgán: uši

Vnútna práca na meridiáne začína v súhlasnom bode 28 v oblasti 2. otvoru krížovej kosti. Nasleduje tonizačný bod 67, ďalej sedatívny 65. Ďalej pulzáciu trénujeme v Luo bode 58, kde sa odovzdáva energia meridiánu obličiek. Nasleduje vnímanie pulzačnej vlny od orgánu močového mechúra spod stydkej kosti k obličkám, pod bedrovou časťou chrbta. Celý meridián spájame pulzom vlnou z bodu 1 po bod 67. Zvlášť hlboko pulzujeme v prvom bode meridiánu na konci obočia pod vnútorným kútkom oboch očí.

Priebeh dráhy:

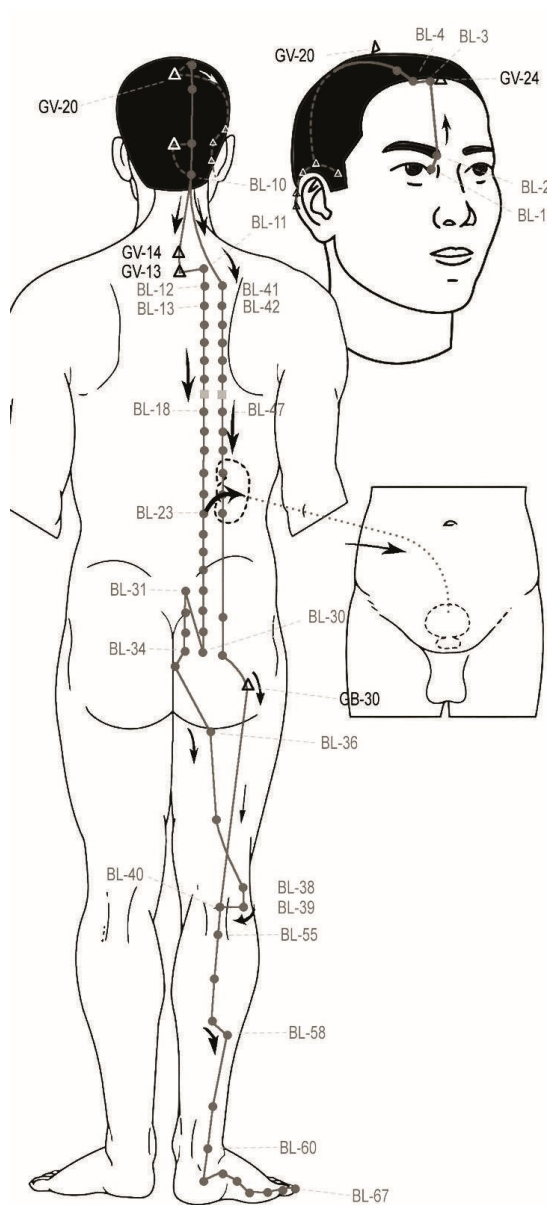
Vonkajšia vetva meridiánu začína vo vnútornom kútku oka. Pokračuje cez čelo na temeno, paralelne strednej línii hlavy, vo vzdialenosti 1,5 palca od strednej čiary. V oblasti na zátylku v bode 10 sa meridián delí na dve vetvy. Dráha klesá po šiji v týchto dvoch vetvách. Jedna vetva pokračuje paralelne zadnej strednej línii, vo vzdialenosti 1,5 palca od nej. Druhá línia klesá 3 palce od nej. V bode 31 sa jedna vetva vracia cez krížovú kosť ku kostrči. Bod 54 sa nachádza na úrovni 4. otvoru krížovej kosti. Postupuje cez sedacie svaly a zadnú stranu stehna. V podkolennej jamke sa v bode 40 spája s vnútornou vetvou dráhy. Pokračuje po zadnej strane lýtky a po bočnej strane predkolenia bližšie k holennej kosti, na vonkajšiu stranu členka, ktoré obchádza zozadu. Bod 60 sa nachádza medzi vonkajšou stranou členka a achilovkou. Pokračuje po malíčkovej strane nohy k nechtovému lôžku malíčka, kde končí tonizačným bodom 67.

Charakter meridiánu:

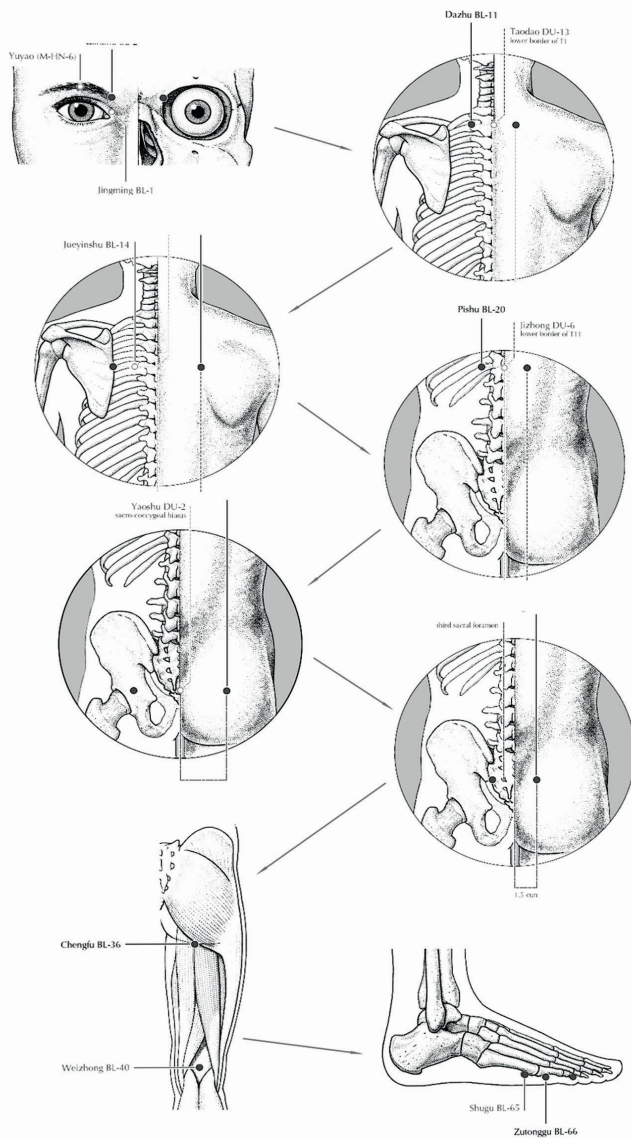
Meridián močového mechúra patrí medzi jangové pasívne alebo meditatívne bioenergetické fázy. Tieto slúžia aktivite, pri ktorej nie je prítomný cieľ, a ktorý nie je vedený egocentrizmom. Nie je spojený s činorodosťou, ktorej výsledkom by bola odmena, pochvala, získanie cennosti. Tento meridián je menej spojený s patológiou ako aktívne fázy. Ak sa však táto fáza potláča, a človeku nie je umožnené prežívať pocity, emócie charakteristické pre daný režim, začína sa ochudobňovanie človeka o emócie. Stratí pocit „viery“ a radosti bez príčiny. Vtedy sa človek intenzívnejšie uzatvára a urýchľuje sa jeho starnutie. Daný meridián slúži bezprostrednej jednote človeka s jeho vlastnou prirodzenosťou. U mudrcov a lámov v starých kláštoroch Orientu bol vysoko cenený. Nositeľ takéhoto stavu bol nazývaný Brahmanom. Staré texty ho opisujú ako stav dávajúci pocit zjednotenia sa s vonkajším svetom. Fázy uzavretia sa rozvíjajú v spoločnosti. Slúžia na sebazabezpečenie človeka. Vďaka nim sa človek dokáže žiť, pracovať pre seba a rodinu. Túto jednostrannosť najsilnejšie kompenzuje práve „pobudnutie“ v tejto fáze, zapínanie charakteru brahmana u seba samého, aj keby nie v dokonalejšej podobe. Je silnou kompenzáciou pressingu sociálnej sféry modernej spoločnosti. Mohli by sme ju nazvať antistresovým meridiánom

Čo prináša tréning meridiánu močového mechúra? Stimuluje sa zadná strana tela, ktorá sa oslobodzuje od tvrdosti a skamenelosti. Otvára sa fyziológia. V organizme sa udržiava vlaha, tekutosť, ktorá sa napriek vonkajším suchým a teplým podmienkam nebude strácať. Naopak, človek v danom režime sa cíti výborne práve v podmienkach horúceho leta. Oslobodzuje sa aj psychika pocitom plnej dôvery, bez obmedzení, bez ohraničení. Fyziologicky sa otvára dýchací systém, pričom človek začína dýchať plným dychom, s maximálnou kapacitou. Dýchací systém sa zbavuje siahnutosti, aj telo je naplnené ľahkosťou. Psychika je naplnená radosťou z pocitu voľnosti a slobody bez vnímania ohraničení. Pri pravidelnom zapínaní tohto režimu sa človek stáva dobrosrdečným, veľkodušným, s altruistickým charakterom. Pocity sprevádzajúce stimuláciu meridiánu močového mechúra sa dajú nazvať pocitom Viery a Jednoty.

ŠŤACHOVO SVALOVÝ MERIDIÁN MOČOVÉHO MECHÚRA



KLÍČOVÉ BODY DRÁHY MOČOVÉHO MECHÚRA



MERIDIÁN OBLIČIEK – CHARAKTER IRI **VESELOSŤ, OCEŇOVANIE, KRÁSA, TVORIVOSŤ**

Jinový meridián, dostredivý, plynúci od periférie - chodidla - k centru, ku koreňu jazyka

Energia postupuje od meridiánu k orgánu

Pulzácia a tonizácia sa uskutočňujú na hláske: „U“ alebo „I“

Tonizačný bod: 7

Sedatívny bod: 1

Luo bod: 4

Vnútná vetva začína pod malíčkou nohy

Senzitívny orgán: hrdlo

Vnútna práca s vnímaním pulzu začína z tonizačného bodu, potom zo sedatívneho. Ďalej sa pokračuje od bodu 1 po bod 27. Pulz sa spája s orgánom obličiek. Dýchanie je tu špecifické, s náznakom tichého vnútorného a utajeného smiechu.

Priebeh dráhy:

Dráha má 27 bodov. Kríži sa s meridiánmi pečene a sleziny. Vnútna vetva začína pod malíčkou nohy. Na povrch vychádza v bode 1, v strede prvej tretiny chodidla. Obchádza vnútorný členok, v bode 3 na vrchole vnútorného členka na pätovej šľache. Stúpa po vnútornej strane predkolenia. Koleno dosahuje v bode 10 v zákolennej ryhe /pri ohnutí kolene/. Pokračuje po stehne do slabiny v bode 11. V tzv. perineu vchádza do tela. Tu sa spája s bodom zadná stredná 1 a delí sa na dve vetvy. Vnútna vetva stúpa pozdĺž chrbtice k obličkám a k močovému mechúru. Ďalej prechádza cez pečeň, bránicu a pľúca. Komunikuje so srdcom a spája sa aj s dráhou perikardu. Vnútna vetva končí pri koreni jazyka.

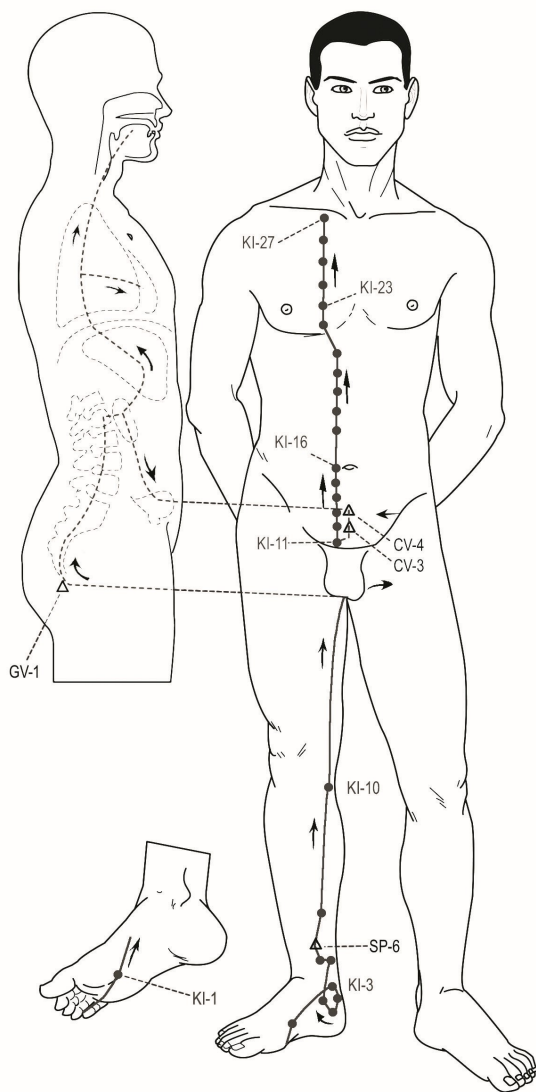
Vonkajšia vetva pokračuje od bodu zadná stredná dráha 1 ponad perineum – mostík, cez stydkú kosť, a odtiaľ stúpa vertikálne hore medzi bodmi 11 a 21 popri centrálnej línii. V bode 21 odbočuje 2 cuny na bok od strednej čiary. Pokračuje pod kľúčnu kosť v bode 27.

Charakter meridiánu:

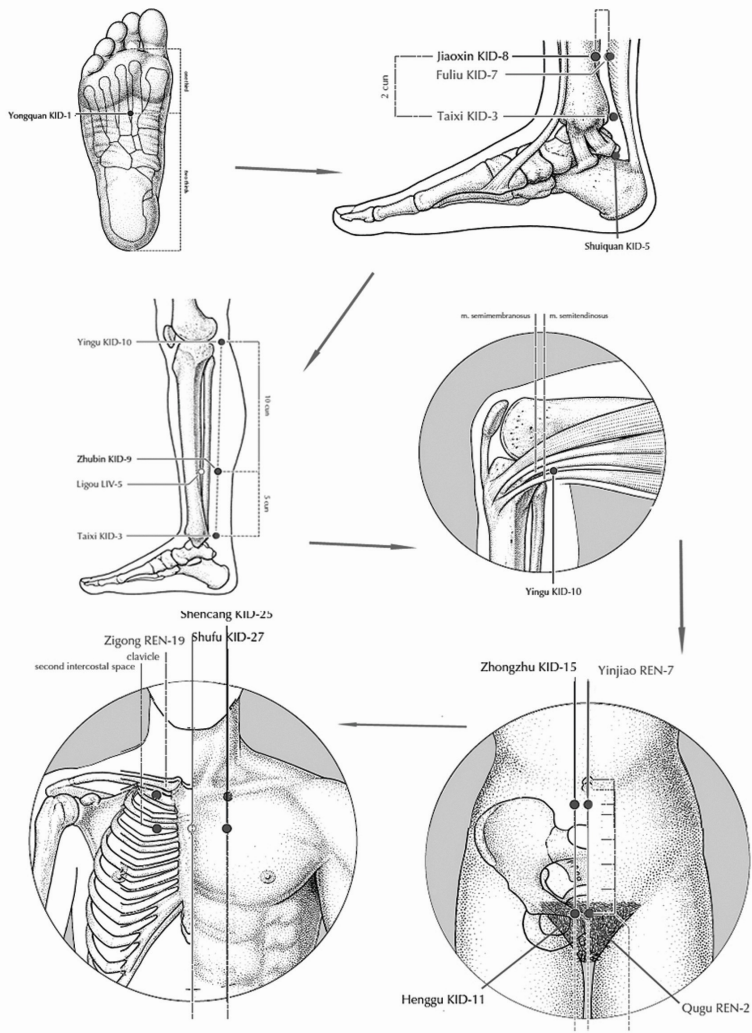
Meridián obličiek je v spojení s charakterom IRI. U človeka vyvoláva umelecké sklony, cit k cennostiam, záujem o koníčky ako zberateľstvo, tvorivé záľuby, kreslenie, hudba, tanec. Je v spojení s citom pre krásu a harmóniu. Vo fyziológii súvisí s biochemickými procesmi.

V tejto etape meridiánovej energetiky sa vyladujú cennosti na úrovni fyziológie, ako aj mentálnej a svetonázorovej. Funkcie v organizme nejestvujú oddelene. Aj tu pracuje oblička pre získanie cenností a odfiltrovanie nepotrebných odpadových produktov v súlade so psychikou. Tu sa koncentruje na hlavné a dôležité. Charakter človeka, podobne ako charakter fyziológie je tu zameraný na cennosti a sebazabezpečenie. Dáva pocit dostatku, materiálneho blahobytu, ale aj oceňovania a potreby súhlasu, pochvaly, ulahodenia. Hľadá sa garancia a autority. Nositelia týchto charakterov sa radi stretávajú a potrebujú potvrdenia toho, čo považujú za dôležité, dôstojné a cenné. Dôverujú si len medzi sebou. Iným charakterom nedôverujú. V rámci charakteru sa udržuje stimulácia zberateľstvom, vytváraním obrazov krásy, bez ohľadu na to, v akej oblasti sa to deje. Niektorí sa zameriava na oblečenie, byť, iní hľadajú vysoko oceňovaného partnera, zamestnanie, módné trendy. Niektorí môžu realizovať svoj charakter IRI v umení, tvorivej činnosti. Typické je, že v živote všetko porovnáva, vytvára hierarchické rebríčky, snaží sa dostať na vyššie priečky hierarchií a vyhnúť sa tým nižším. Módnosť, krásu, trendovosť, hľadanie harmonickosti. Potrebuje mať istotu a spoľahlivosť peknej dovolenky, s krásnym počasím, peknej pokožky, formy tela, rezervy na účte atď. Ak sa v charaktere IRI objaví pocit nedostatku, vzniká túžba mať a získavať viac. Objavuje sa snaha o prikrášľovanie okolností a zveličovania svojich úspechov. Vtedy inštinktívne podvádzajú, klame, prifarbuje realitu. Na to reaguje aj fyziológia. Pociť nedostatku vzniká aj v organizme. Človek akoby trávil sám seba, jeho organizmus sa vyčerpá, človek chudne a stráca sa. Nie je to nedostatok zo stravy a zásobovania. Vnútorný hlad vzniká v takomto prípade aj pri dostatočnej výžive. Takýto stav je často sprevádzaný pesimizmom.

ŠŤACHOVO-SVALOVÝ MERIDIÁN OBLIČIEK



KLÚČOVÉ BODY DRÁHY OBLÍČIEK



MERIDIÁN PERIKARDU - CHARAKTER MIN MAKKOŠŤ, POKOJ, ŽELANIE GARANCIÍ, ÚTULNOSŤ,

Jinový meridián, odstredivý, plynúci od centra na hrudníku k periférii na prostredný prst na ruke

Energia postupuje od orgánu k meridiánu

Pulzácia sa uskutočňuje s mantrou „OM“

Tonizačný bod: 9

Sedatívny bod: 7

Luo bod: 6

Vnútoraná vetva začína v bode PS 23

Senzitívny orgán: srdce

Vnútoraná práca s vnímaním pulzu začína v signálnom bode predná stredná 23 v centre hrudníka. Tu sa stretávajú kolaterály dráhy a začínajú vonkajšie chody meridiánu. Následne pulzujeme po bodoch od 1 ku 9.

Priebeh dráhy:

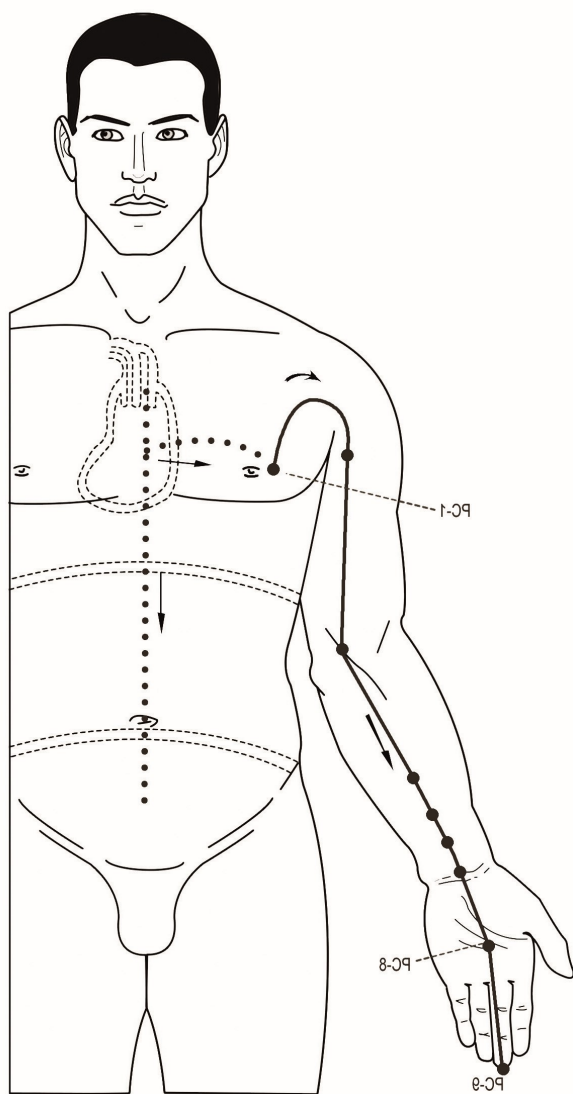
V bode PS 23 sa meridián obličiek spája s meridiánom perikardu. Klesá cez obal srdca, bránicu, do brušnej dutiny. Prepája tri časti tela, tri ohrievače. Vonkajšia vetva sa vynára na povrch v 6. medzirebrí vo vzdialenosti 1 palec vedľa prsnej bradavky. Pokračuje k plecu, cez stred ramena pokračuje do lakt'ovej jamky v bode 3. Medzi dráhami srdca a pľúc postupuje cez stred zápästia. Prechádza cez priestor medzi 2. a 3. metakarpom na prostredník. Tam končí na radiálnej strane nechtového lôžka v bode 9.

Charakter meridiánu:

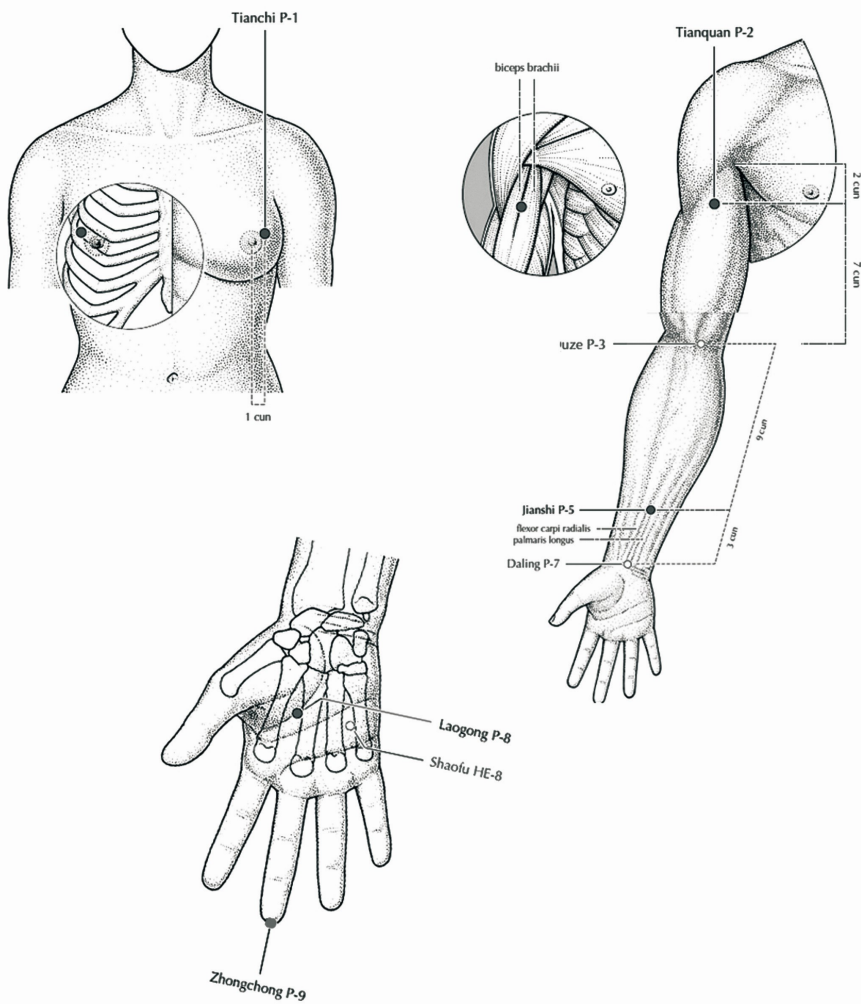
Charakter pasívnej fázy MIN rozvíja predchádzajúci charakter IRI. Je tu akoby spiatočný krok k ULU, kde je boj o presazovanie sa a snaha o úspech. Človeka v MIN zaujímajú len úspechy, to, čo sa podarilo, potvrdilo, uzákonilo, čo bolo úspešné. V charaktere človeka tu nie je miesto pre aktivitu - ani fyzickú, a príliš ani mentálnu. Je to fáza pre vnútorný kozmos. O vonkajší svet tu veľký záujem nie je. Človek v MIN nemá rád fyzický pohyb, ale ani zmenu hierarchií, zmenu v garanciách, v rozdelení úloh. Vyhovuje mu uzákonenie cenností, nemennosť. Je spokojný vtedy, pokiaľ všetko ide tak, ako doteraz. Nie je pripravený prijať zásadné zmeny. Jeho fundamentom, základňou je rodina, istoty v materiálnom blahobyte, grantovaná práca, výška odmeny. To všetko má rád „zakonzervované“, stabilné. Chýba mu želanie po aktivite. Človek MIN rád sedí rozvalený v kresle, nemá rád pohyb. Charakter je tu mäkký, bez snahy dosahovať nové ciele. Ostatní ho považujú za „slabocha“. Nikomu neprekáža, je nenápadný, pomalý, ale spoľahlivý. Pri tonizácii meridiánu Perikardu nastáva uzatváranie 2. stupňa. Fyziologicky sa v MIN uvoľňujú cievy. Je to fáza vstrebávania látok do organizmu. Je to hlavná fáza pre prijímanie živín, sebavyživovanie. V charaktere MIN výborne funguje hormonálny systém organizmu.

Fáza je nepatologickou, pokiaľ človek cíti pokoj a útulnosť zo svojej rodiny, detí, alebo svojich koníčkov. V patologickom režime sa organizmus zanáša a často sa tu priberá na hmotnosti.

ŠŤACHOVO-SVALOVÝ MERIDIÁN PERIKARDU



KLÍČOVÉ BODY DRÁHY PERIKARDU



MERIDIÁN TROCH OHRIEVAČOV – CHARAKTER JAHVE ZÁUJEM, INKLINOVANIE K NOVÉMU, ŽASNUTIE

Jangový meridián, dostredivý, plynúci od prostredníka na ruke k okraju obočia pred uchom

Energia postupuje od meridiánu k orgánu

Pulzácia a tonizácia sa uskutočňuje na hláske: „A“

Tonizačný bod: 3

Sedatívny bod: 10

Luo bod: 5

Vnútná vetva začína v bode: 15. nad horným uhlom lopatky

Senzitívny orgán: jazyk

Vnútna práca na meridiáne začína z tonizačného bodu, nasleduje sedatívny bod a dráha od bodu 1 k bodu 23. Spoločne s meridiánom na rukách a hlave púšťame pulzáciu aj do troch častí tela. Do hrudníka, plexus solaris, dolnej časti čriev. Vytvárame vlny vychádzajúce od čriev hore a spájame ich s vlnami idúcimi od rúk do hĺbky tela.

Priebeh dráhy:

Táto dráha nemá spriaznený orgán. Predstavuje funkčný systém, ktorý koordinuje procesy s dôrazom na jang.

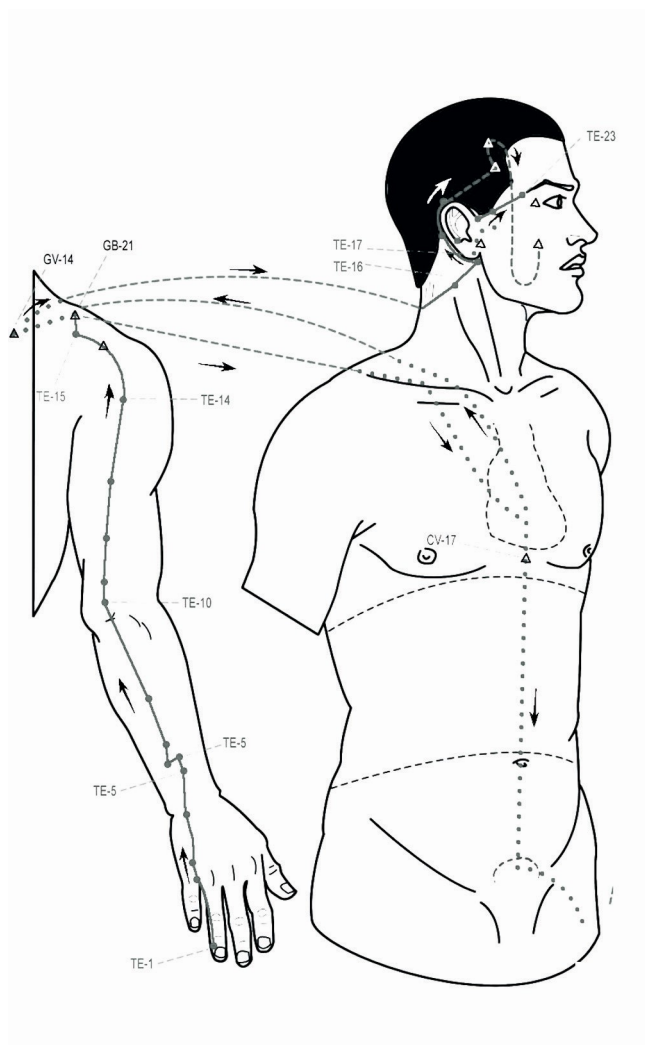
Šlachovo-svalová dráha začína v bode 1 na ulnárnom okraji nechťového lôžka 4. prsta. Prechádza medzi 4. a 5. zápästnými kosťami stredom zadnej strany zápästia. Cez zápästie prechádza na úrovni 6. hlávky zápästnej kosti v bode 4. Cez chrbtovú stranu predlaktia prechádza medzi kosťami rádius a ulna. Cez lakť prechádza v bode 10 v priehlbine vzniknutej pri ohnutí lakťa. Pokračuje cez trojhlavý sval ramena na plece. Bod 14 sa nachádza v priehlbine medzi okrajom deltového svalu a výbežku lopatky akromion. Ďalej smeruje cez trapézový sval nad hrebeň lopatky do bodu 15. Pokračuje na bočnú stranu krku na spánkovú kosť. Z bodu 15 začína vnútna vetva smerujúca k obalu srdca. Od 17. bodu sa stáča okolo zadnej a hornej strane ušnice. Za uchom v bode 21 sa vetví na dve časti. Jedna obchádza ucho, cez spánky k dolnému okraju očnice. Druhá vetva sa točí nad ušnicou k vonkajšiemu okraju obočia. Z posledného bodu dráhy začína kolaterála k dráhe žľčníka.

Vnútorne vetvenie z bodu 15 dosahuje bod zadnej strednej dráhy 14 a stretáva sa so všetkými jangovými dráhami. Ďalej sa dostáva do kontaktu s obalom srdca. Klesá pod bránicu a spája tri časti tela. Daný meridián nemá priradený orgán, ktorý priamo stimuluje. Je funkčným systémom bez materiálneho orgánu. To súvisí aj s charakterom meridiánu, ktorý sa týka nemateriálnych vzťahov. Funkčne sa spája s horným ohrievačom, ktorý súvisí s hrudnou dutinou po bránicu. Má vzťah k dýchaniu a krvnému obehu. Druhým okruhom je stredný ohrievač od bránice po pupok. Týka sa predovšetkým sleziny a žalúdka a funkcie trávenia. Dolný ohrievač sa nachádza v oblasti pod pupkom. Ovláda močovopohlavné funkcie a vylučovanie. Meridián troch ohrievačov koordinuje a reguluje procesy a funkcie vnútorných orgánov charakteru jang. Také isté funkčné okruhy predstavuje meridián perikardu, týkajúci sa systému a orgánov jinového charakteru.

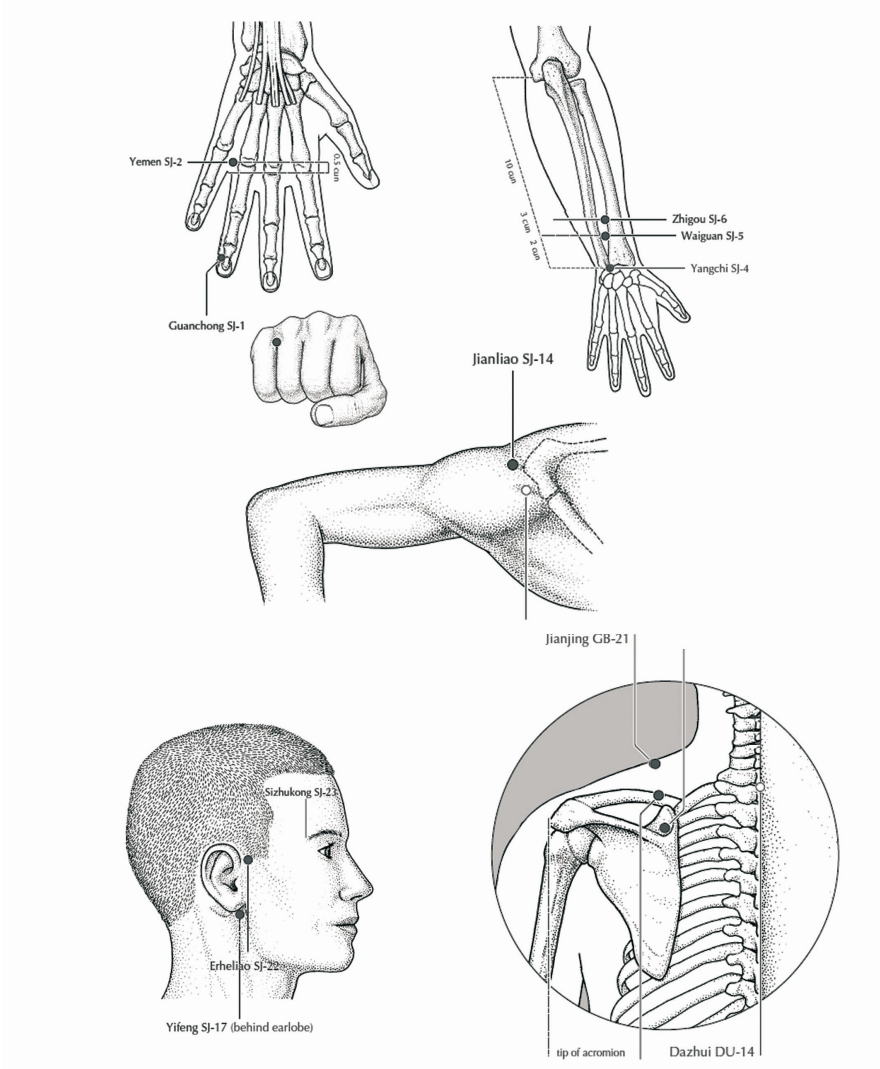
Charakter meridiánu:

Stav meridiánu troch ohrievačov, charakteru Jahve, je stavom záujmu o nové, neobvyklé a neočakávané. Je to psychické nastavenia na nehmotné a nehmatateľné pohnútky, záujmy, smerovania, koničky. Človeka v tomto stave stimulujú informácie o nových objavoch, vedeckom bádani, archeológii, nových faktoch alebo súvislostiach spojených nielen s históriou, vedou, medicínou, alebo nejakým spoločensko vedným oborom. Tu sa nachádzajú nadšenci UFO a mimozemských civilizácií. Je charakter ľudí zaujímajúcich sa o mystiku, o záhady alebo tajomné civilizácie, pyramidológiu alebo stratené civilizácie. Pre energetiku nie je podstatné čo konkrétne je objektom záujmu osoby, ale stav záujmu, schopnosť žasnúť, čudovať sa a očakávať čosi neobvyklé a prekvapujúce. Tento stav môže osviežiť a naplniť organizmus novými životnými silami.

ŠŤACHOVO-SVALOVÝ MERIDIÁN TROCH OHRIEVAČOV



KLÚČOVÉ BODY DRÁHY TROCH OHRIEVAČOV



MERIDIÁN ŽLČNÍKA - CHARAKTER EŠE ENTUZIAZMUS, INTUÍCIA

Jangový meridián, odstredivý, plynúci od ucha k štvrtému prstu na nohe cez bočnú stranu vonkajšej plochy nohy.

Energia postupuje od orgánu k meridiánu

Pulzácia a tonizácia sa uskutočňuje na hláske: „A“

Tonizačný bod: 43

Sedatívny bod: 38

Luo bod: 37

Vnútná vetva začína v bode: 12

Senzitívny orgán: oči

Vnútna práca na meridiáne začína z tonizačného bodu na nohe, nasleduje sedatívny bod a dráha od bodu 1 až po 44. Zvlášť detailne prepracujeme pulzom body 1 od vonkajšieho kútiku očí do bodu 20 na zátylku medzi úponmi svalov sternokleidomastoideus a trapézius.

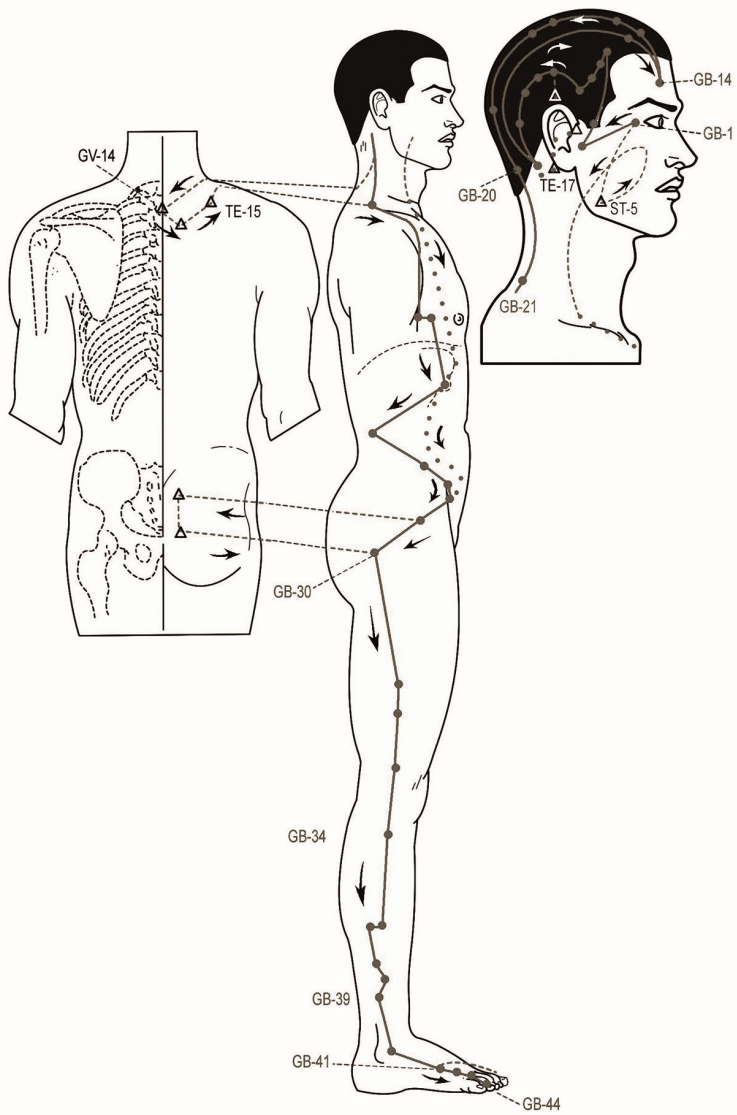
Priebeh dráhy:

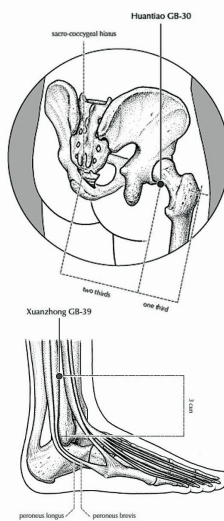
Meridián žlčníka patrí k strednému jangu, spolu s troma ohrievačmi. Energia dráhy je odstredivá. Šľachovosvalová dráha začína v bode 1 na vonkajšom kútiku oka, ako pokračovanie dráhy troch ohrievačov. Dráha kľučkuje a ohýba sa štyrikrát na bočnej strane hlavy. Po trupe klesá do bodu 21 na priesečníku vrcholu ramena a medioklavikulárnej čiary. Klesá po bočnej strane trupu do bodu 24. Ďalej do siedmeho medzirebria, potom k voľnému koncu 12. rebra, a v bode 30 sa spája s vnútornou vetvou. Ďalej postupuje po bočnej strane stehna a predkolenia až k vonkajšiemu členku, a k 4. prstu k bodu 44., nazývaného Zugiaoyin. Vnútna vetva odstupuje z bodu 12 nad kľúčnou kosťou a klesá cez hrudník a diafragmu do brucha. Spája sa s pečenou a žľazou. Obchádza lonovú kosť. Projekcia vnútorného chodu sa nachádza v bode 30 na bedrovom kĺbe, kde sa stretáva s vonkajším chodom dráhy.

Charakter meridiánu:

Charakter meridiánu žľčníka je zaujímavý. Spája vonkajší a vnútorný kozmos. Pre vedomie sa v danom stave meridiánu vyrovnávajú oba svety. Odtiaľ pochádzajú prorocké sny, videnia, deja vu alebo predpovede až magické schopnosti. V buddhistických kláštoroch sa v čase daného meridiánu meditovalo pre získanie nových vlastností. Zapína sa aj vtedy, keď uveríme v nové, neobvyčajné možnosti, a organizmus sa na to nastavuje aj fyziologicky. Vládcom meridiánu je súhvezdie Strelca. Charakter človeka tu má sklony k očakávaniu neobvyčajných a tajomných situácií, informácií. Človek v danom charaktere silne prežíva emócie očakávania a radosti z nového, je schopný žasnúť, obdivovať a čudovať sa ako malé dieťa. Fáza žľčníka znamená dosiahnutie vonkajšej pamäte, intuície, pripravenosti k zmene a obnove, opusteniu starého. Na východe kedysi rozvíjali najmä tri fázy z 12 jestvujúcich. Jednou bol stav Bhagavan. Ten mali záujem rozvinúť do absolútnej kvality. To je charakter EŠE, ktorého fyziologickú bázu poskytuje rozvinutý meridián žľčníka.

ŠLACHOVO-SVALOVÝ MERIDIÁN ŽLČNÍKA





MERIDIÁN PEČENE – CHARAKTER REČI **RADOSŤ Z POZNÁVANIA, HĽADANIE SÚVISLOSTÍ,** **ZMYSLU**

Jinový meridián, dostredivý, plynúci od centra na hrudníku k periférii na prostredný prst na ruke

Energia postupuje od meridiánu k orgánu

Pulzácia sa uskutočňuje s mantrou „OU“, mantra zvučí v pulze

Tonizačný bod: 8

Sedatívny bod: 2

Luo bod: 5

Vnútoraná vetva začína v bode PS 23

Senzitívny orgán: oči

Vnútoraná vetva začína v bode: 13

Vnútoraná práca s vnímaním pulzu začína v tonizačnom bode, sedatívnom bode, a nasleduje celá dráha od bodu 1 k bodu 14. Ďalej je možné pulzujúcou vlnou prepracovať vnútorný chod medzi meridiánom pečene a žlčníkom. Vychádzame pri tom z Luo bodu 5 spájajúceho oba meridiány.

Priebeh dráhy:

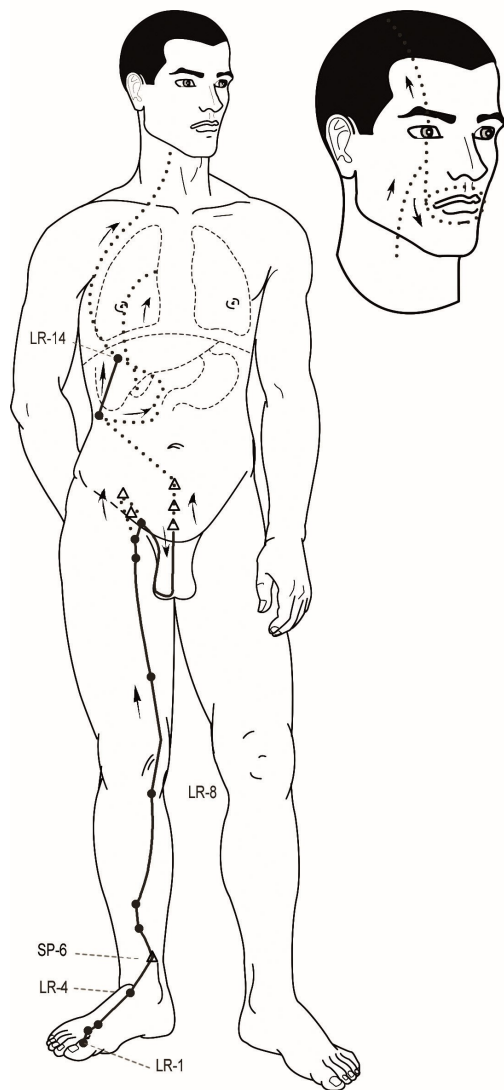
Dráha začína na báze nechty palca nohy bližšie k ukazováku. Pokačuje po dorzálnej strane priehlavku. Medzi 1. a 2. priehlavkovými kostičkami je bod prameňa 3. Bod 6 sa nachádza na najviac vyčnievajúcim miestom vnútorného členku na holennej kosti. Ďalej stúpa hore po vnútornej strane nohy, medzi dráhami sleziny a obličiek, do ingviny, oblasti slabín v bodoch 10., 11. a 12. Tu vychádza vnútoraná vetva dráhy k pohlavným orgánom a následne k pečeni. Dráha pokračuje po laterálnej strane brušnej steny a hrudníka. Na dolnom okraji 11. rebra v bode 13 odstupuje opäť vnútorný priebeh do žalúdka, pečene a žlčníka. Šľachovosvalová dráha končí v bode 14, medzi 6. a 7. rebrom. Vnútorný priebeh stúpa v troch vetvách. Jedna cez bránicu do pľúc, druhá cez bránicu do žalúdka a pečene, a tretia cez bránicu vchádza do hrdla a následne až do frontálnej oblasti mozgu a vplýva na činnosť mozgu. Končí na hlave v bode zadná stredná 20 Bau hui na priesečníci vrcholov ušnic a stredovej čiary.

Charakter meridiánu:

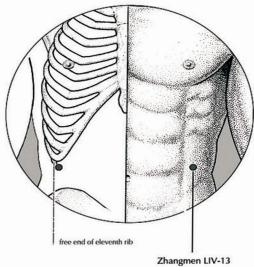
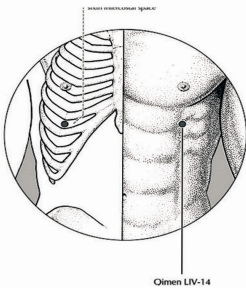
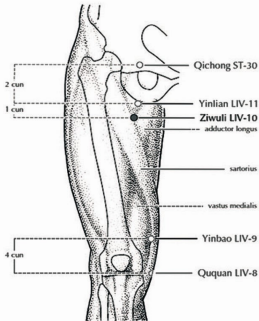
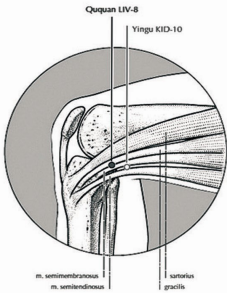
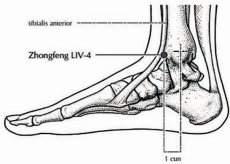
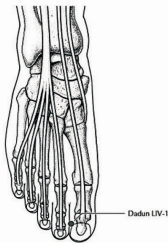
Táto fáza súvisí s nervovými procesmi. Akcent práce organizmu sa tu prenáša na nervový systém. Je to hlboká etapa uzavretia. V charaktere sa objavuje talent na triedenie, systematizovanie, znalosti a skúsenosti. Je to etapa súvisiaca s umom, teóriami, logikou. Človek REČI zrkadlí vonkajší svet vnútornými abstrakciami. V charaktere sa objavuje talent na systematizovanie, logické konštruovanie a myšlienkové procesy. Človek REČI môže byť brilantný v používaní rečového aparátu, v dokazovaní, „dôvodení“ a dokazovaní. Je preňho typické, že všetko delí na dve strany, na pozitívne a negatívne. Prijíma len to, čo intuitívne označil kladne, a ostatné so záporným kritériom odmieta. Typickou charakterovou črtou v REČI je pripútavanie a uväzovanie skúseností do veľkej masy so znamienkom plus alebo mínus. Nakoľko tu z prichádzajúcich podnetov pozitívnych skúseností býva menej, tak sa život v tejto fáze zdá ťažkým, životné podmienky zlé a ľudia hlúpi. Druhou typickou vlastnosťou človeka slúžiaceho REČI je používanie abstrakcií, nekonkrétnych pojmov a intelektuálnych konštrukcií. Umom preniká do vonkajšej reality, do prírody, medziľudských vzťahov, krásy a harmónie, a vo všetkom hľadá pravidlá, logiku, príčiny a následky, všetko sa snaží preverovať a vysvetľovať. Pritom seba považuje za neomylného. Takto mu uniká všetko, čo je bežné a obyčajné, a preňho bezvýznamné.

V patologickej podobe sa nositeľ charakteru stáva „všeznajúcim“ a považuje sa za ochrancu pravdivosti. Je sudcom a rozhoduje, čo je pravda a čo nie, čo je správne a morálne, a čo nie je. V hraničnej fáze sa jeho charakter stáva agresívnym, pohŕdajúcim inak mysliacimi, ktorých kritizuje a zosmiešňuje. Vo fyziológii organizmus zareaguje na charakter REČI u človeka brzdením jangových procesov a posilnením kyslého prostredia typického pre dlhotrvajúce uzavretie. Keď človek dlhodobo premýšľa, uvažuje, zvyšuje sa u neho kyslé prostredie a hrozia patológie pečene, vrede, alebo hnisové procesy.

ŠŤACHOVO-SVALOVÝ MERIDIÁN PEČENE



KLÍČOVÉ BODY DRÁHY PEČENE



MERIDIÁN PĽÚC - CHARAKTER DUM **POKOJ, BLAŽENOSŤ, NEMENNOSŤ**

Jinový meridián, odstredivý, plynúci od hrudníka k periférii na palec na ruke

Energia postupuje od orgánu k meridiánu

Pulzácia sa uskutočňuje s mantrou „O“

Tonizačný bod: 9

Sedatívny bod: 5

Luo bod: 7

Vnútoraná vetva začína v hornej časti brušnej a dolnej časti hrudnej dutiny, na povrch sa vynára v bode v P1

Senzitívny orgán: srdce

Vnútoraná práca s vnímaním pulzu začína v signálnom bode predná stredná 23 v centre hrudníka. Tu sa stretávajú kolaterály dráhy a začínajú vonkajšie chody meridiánu. Následne pulzujeme po bodoch od 1 ku 9.

Priebeh dráhy:

Vnútoraná vetva vychádza hrubého čreva v hornej časti brušnej dutiny, prechádza cez žalúdok, bránicu, pľúca, hrtan. Odtiaľ odbáča ku kľúčnym kostiam, kde vychádza na povrch.

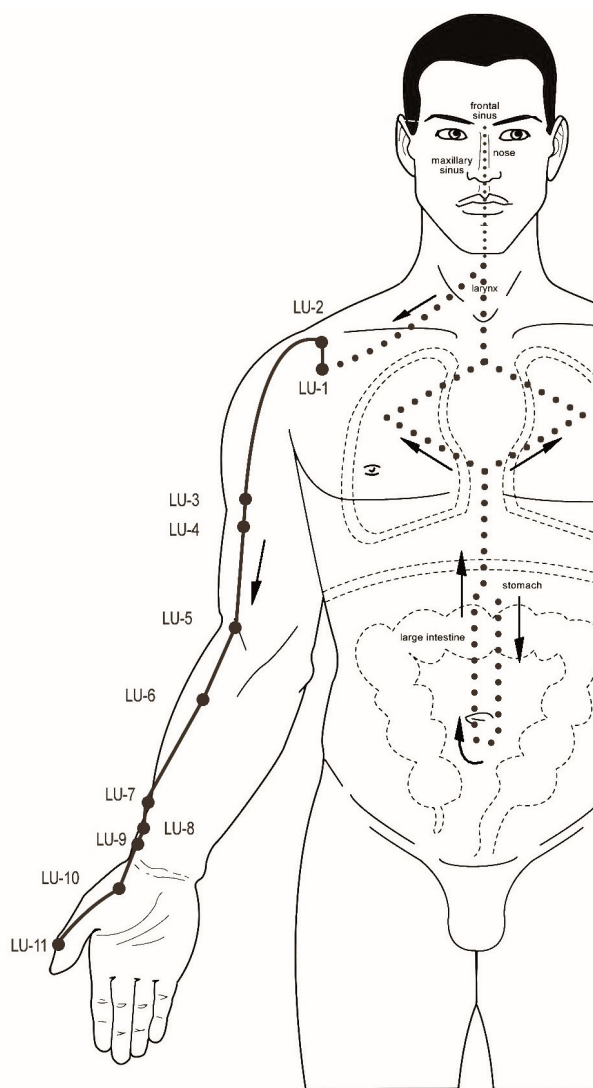
Prvý povrchový bod sa nachádza v 1. medzirebrí pod kľúčnymi kosťami. Dráha smeruje k prednej strane ramena a otáča sa k stredu dvojhlavého svalu ramenného. Lakteť prechádza v bode v kožnom záhybe palcovej strane lakt'a, pri ohnutom lakti. Smeruje cez predlaktie a na zápästie v bodoch 7,8,9, v súlade so smerovaním zápästnej artérie. Prechádza cez bruško palca a končí pri vnútornom okraji nechtového lôžka palca ruky.

Charakter meridiánu:

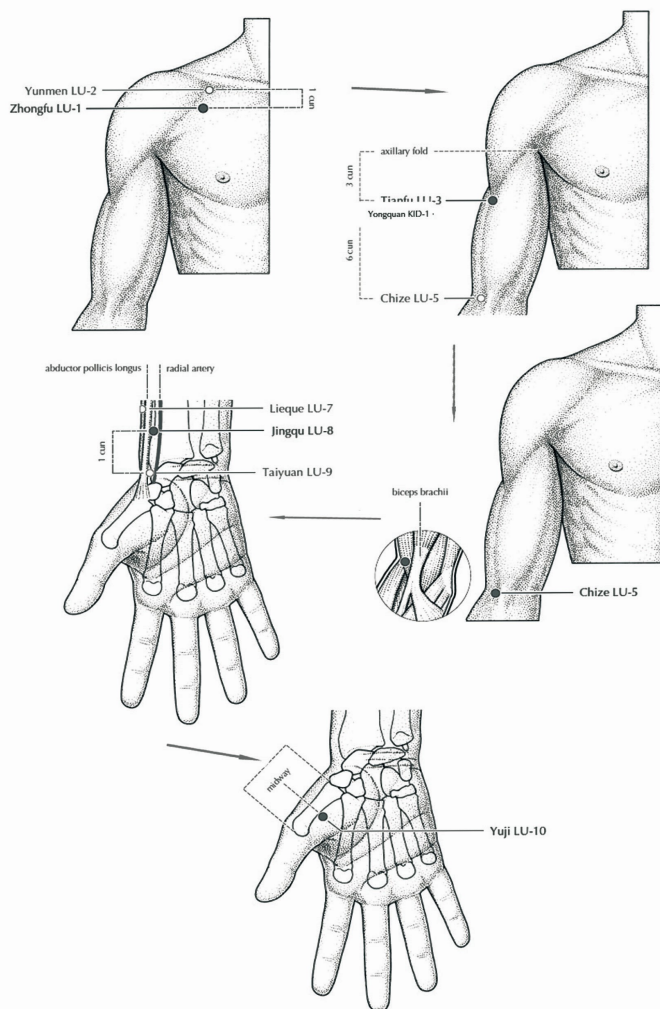
Meridiánom pľúc končí cyklus 12 fáz. Je zavŕšením 12 etáp prírody, ktoré sa odrážajú vo vnútornom kozme človeka. Charakter človeka vo fáze meridiánu pľúc je spojený s charakterom DUM. Je to charakter vonkajšej pasivity a zároveň hlbkej vnútornej aktivity, súvisiaci s najhlbším uzavretím sa do vnútorných procesov. Tu nastáva „preváranie“, spracovávanie prijatých informácií vo vnútornom kozme. Okrem ovplyvňovania dýchacích funkcií v tejto fáze dominujú nervové procesy. Jednou z vlastností Dum je aj religióznosť, ktorá sa objavuje u človeka práve v tejto funkčnej fáze. V patologickej podobe sa prejavuje zosilnením abstrakcií. V takom prípade je začiatkom halucinácií.

Od kvality uzavretia sa na meridiáne pľúc závisí to, aké bude nové ráno – otvorenie na meridiáne hrubého čreva. Daná fáza sa prejavuje aj cez deň. Vždy, keď sa hlboko zahlbíme do procesu svojich myšlienok. Vtedy vnímanie vonkajšieho sveta slabne. Ak sa meridián pľúc stáva charakterovou črtou človeka, jeho fyziologické procesy sa preorientujú na slúženie sebe samému – pre seba, a nie pre vonkajšie procesy. Je to najhlbšia forma jinu, často sprevádzaná skepticizmom, apatiou. Pri chronickom uzavretí sa v tejto fáze človek už nie je nič nové schopný zo sveta prijať. Na druhej strane je tu veľmi pozitívny a prospešný moment. V hlbokom DUM sa pripravuje nový zrod. V kláštoroch východu tréning tejto fázy používali na tzv. znovuzrodenie vlastností človeka. Tu začína nový zrod, nový kolobeh celého cyklu 12 fáz.

ŠŤACHOVO-SVALOVÝ MERIDIÁN PĽÚC



KLÍČOVÉ BODY DRÁHY PĚŮC



PREDNÝ STREDNÝ MERIDIÁN

Predný stredný meridián je sumarizáciou všetkých 6 jinových meridiánov. Každý z týchto meridiánov má svoju oblasť, zónu projekcie v niektorom bode prednej strednej šľachovo svalovej dráhy. Je spojením všetkých jinových dráh, ktoré predný stredný meridián ovláda. Vyrovnáva dysbalancie medzi jinovými meridiánmi.

Jinový meridián

Energia meridiánu stúpa zdola hore

Dráha začína v panvovej oblasti a smeruje do hrdla

Luo bod k zadnej strednej dráhe: 15

Hlavné body: 1,3,4,5,9,12,17,22,23,24

Pulzácia sa uskutočňuje s mantrou „OM“

Luo bod zadnej strednej dráhe: 15

Vnútoraná práca s vnímaním pulzu začína v prvom bode dráhy na perineu medzi pohlavnými orgánmi a konečníkom. Pulz vedieme po bodoch cez pupok, centrum hrudníka, až medzi oči. Bod 15 prepulzujeme dôrazne.

Priebeh dráhy:

Vnútoraná vetva získava energiu od obličiek. Vchádza do brušnej dutiny a do hrdla, následne kopíruje vonkajší chod dráhy. Na povrch vychádza v strede perinea. Prechádza cez močový mechúr a pohlavné orgány cez lonovú kosť. Pokračuje po centrálnej čiare v bode 8 cez pupok. 7 palcov nad pupkom v bode 15 začína vnútoraná vetva, ktorá komunikuje s orgánmi v brušnej dutine. Bod 17, nazývaný bodom dychu, sa nachádza na hrudnej kosti vo výške prsných bradaviek. V strede krku je bod 23 v spojení so štítnou žľazou a hlasivkami. V bode 24 sa spája so zadnou strednou dráhou. Odtiaľto dve vnútorné vetvy obchádzajú ústa, a cez tvár končia v oblasti očí.

Charakter predného stredného meridiánu:

Ukončenie a zladenie všetkého, čo slúži pre seba, všetkého, čo vyživuje organizmus. Dáva práceschopnosť, istoty, múdrosť aj skúsenosti.

Tréning meridiánu:

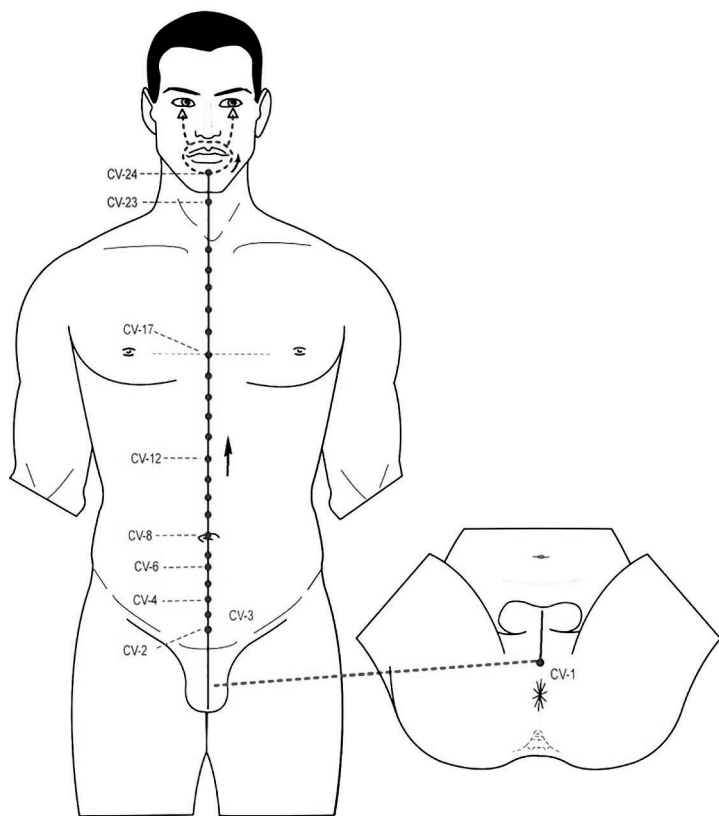
Tréning meridiánu vykonávame v sede na podlahe. Pozornosť udržujeme na prednej strednej dráhe. Sedíme s panvou na lýtkach v tzv. diamantovom sede, vajrasana. Ak je sed náročný, podložíme si pod zadok podušku a zvykáme si postupne na sed. Je možná aj varianta v lotosom sede, polovičnom lotose alebo tureckom sede.

Sedíme vystretí. Začíname vnímať dýchací proces na nádychu. Po nádychu sa zatajíme do dýchacieho procesu bez želania vydýchnuť.

Čím dlhšie udržíme stav bez želania dýchať tým lepšie. Netrénujeme však za hranicu komfortu. Za trupom sa uchopíme za ruky, alebo rukou za zápästie druhej ruky. Na výdychu sa predkláňame, pomaly a postupne tak, aby sa každý segment chrbtice ohýbal ako pružina. Hĺbka predklonu je individuálna, pokiaľ je zaslúžená, a na hranici pohybu zostávame vo fixácii. Celú pozornosť zameriavame na prednú strednú dráhu. Tok energie posielame zdola do bodov 23 a 24. Počkáme na objavenie sa želania nádychu. Telo s nádychom vyrovnávame a do rovného sedu sa vraciame s ukončením nádychu. Opäť počkáme, kým sa neobjaví želanie vydýchnuť a opakujeme postup.

Opakujeme 4 až 8 cyklov.

ŠŤACHOVO-SVALOVÝ PREDNÝ STREDNÝ MERIDIÁN



ZADNÝ STREDNÝ MERIDIÁN

Zadný stredný meridián pôsobí na všetky jangové dráhy. Je vládcom všetkých jangových dráh, ovplyvňuje a kontroluje ich aktivitu. Vyrovnáva energetiku jangových meridiánov a dysbalancie medzi nimi.

Jangový meridián

Energia meridiánu stúpa zdola hore

Začína medzi konečníkom a kostrčou a stúpa do ústnej dutiny

Luo bodprednej strednej dráhe: 1

Hlavné body: 1,3,4,11,20,25,26,28

Pulzácia sa uskutočňuje s mantrou „OM“

Vnútorňú prácu s pulzom na dráhe začíname od bodu jedna od kostrče, predovšetkým po bod 16 na krčnej chrbtici. V hlave sa neodporúča intenzívne pulzovať, aby nedošlo k nadmernému rozšíreniu ciev. Jestvujú špeciálne rady pre pulzáciu po chrbtici. Opis podrobne opisujem na samostatnej strane.

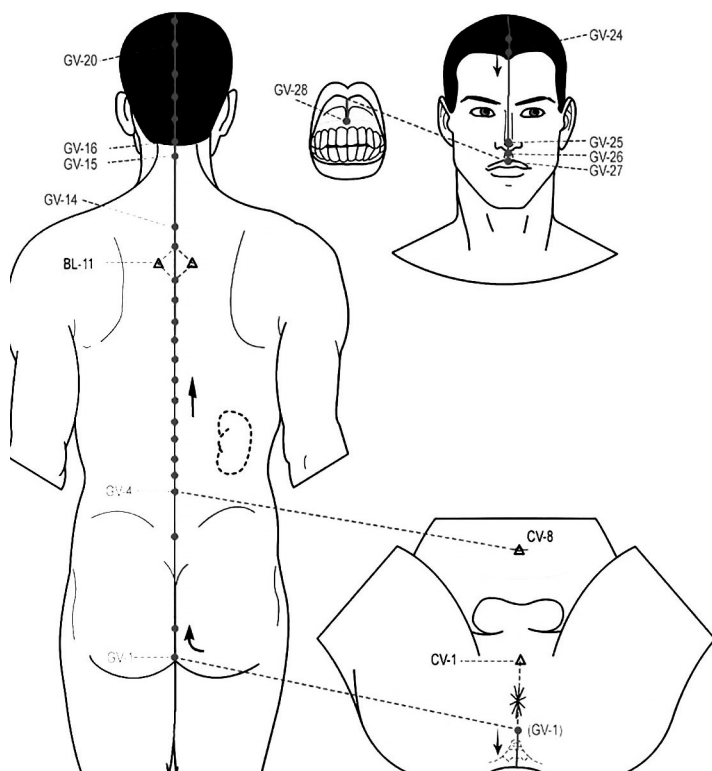
Priebeh dráhy:

Zadná stredná dráha na povrch tela vychádza v bode 1 medzi konečníkom a kostrčou. Smeruje po strednej línii súbežne s chrbticou na šiju. V bode 16 nad 1. krčným stavcom, šírku 1 palca - 1cun nad hranicou rastu vlasov, začína vnútorný priebeh dráhy. Pokračuje do mozgu. Vnútorný priebeh od kostrče komunikuje s obličkami. Ďalšia vnútorná vetva odstupuje od bodu 14 medzi stavcami C7 a Th1, ktorý spája 6 jangových dráh. Povrchový priebeh končí v bode 28 v ústnej dutine, kde sa spája horná pera s d'asnom.

Charakter meridiánu:

Zjednocovanie a zladenie funkcií ktoré slúžia pre otvorenie sa do vonkajšieho sveta. Je to meridián spájania jangových meridiánov a ich komunikácie. Jangové funkcie slúžia zbaveniu sa nadbytočných látok, týkajú sa transformácie, vylučovania, detoxikácie. Má charakter zjednocovania rôznorodostí bez hierarchie.

ŠŤACHOVO-SVALOVÝ ZADNÝ STREDNÝ MERIDIÁN



Tréning zadného stredného meridiánu

Pulzácia po chrbtici

Inervácia z vnútorných orgánov a zmyslov vychádza z miechy. Každý nerv je premývaný a zásobovaný krvou, cievami. Je to dôležitá sieť. Nervové spojenia vystupujúce z chrbtice tvoria centrálné miesto. Aby bolo možné pulzovať po chrbtici, je potrebné najprv vyrovnať sám seba. Preto sa najprv zaoberáme vyrovnávaním. Pred pulzáciou po chrbtici je potrebné najprv vyrovnať sám seba.

Vyrovnávanie

Pozornosť upriamte na dýchanie. Občas popohýbajte chrbticou, bedrami, chrbtom, aby ste zabránili stiahnutiu sa. Pokrúťte sa. Pomaly a hlboko, nie povrchne. Počas nádychu populzujte smerom zdola hore v jednotlivých častiach chrbtice, ktorú jemne roztáhujte – súčasne do štyroch strán. Postúpte vyššie na oblasť rebier, pritom jemne vykonávajte vnútorný pohyb, svojrázny vnútorný tanec, rovnomerne do všetkých strán od chrbtice. Nech sa všetko stiahnuté odvrstvue. Po nádychu pokračujte v pociťovaní, že nádych pokračuje, aj keď už skončil. Nazýva sa to utápanie sa v nádychu (psychické dýchanie). Pritom pulzujte naraz po celej chrbtici. Počas nádychu zároveň začíname vnímať pulz od kostrče.

Všetky problémy pochádzajú z nadmerného zužovania a sťahovania. Osteochondróza a iné prejavy patológie chrbtice pochádzajú z okostnatenia a tvrdnutia úponov svalov, stavcov a chrupavky. Tým sa zhoršuje výživa medzistavcových platničiek. Záchranou chrbtice a celej fyziológie, ktorá je na nej závislá, je obnova pružnosti, zlepšenie prekrvenia a roztahovanie toho, čo sa zúžilo.

Algoritmus pulzácie je nasledovný:

1. Nádych - pulz stúpa od kostrče zdola hore
2. Zastavenie dychu - pulz sa šíri v celej chrbtici - pocity smerujú zvnútra von
3. Výdych - mäkkým uvoľnením brucha

Detaily práce s pulzom:

1. Vníname ho v chrbtici a okolo nej.
2. Proces začíname zdola hore počas nádychu.
3. Nádych končí – pulzuje celá chrbtica.
4. Obrazné myslenie pomáha celkovej pulzácii.
5. Držíme amplitúdnosť medzi nádychom a výdychom.

Na nádychu pulzujeme v chrbtici zdola s vnútornou, pomyselnou mantrou „O“, pričom sa rozťahujeme ďaleko do všetkých strán, do priestoru. Pulz je citlivým na objednávku. Ak sa ťaháme do priestoru, pulz sa bude predlžovať a objaví sa dlhý úder. Akcent dávame na nádechový pulz. Ten je jangový, deficitný. Takto je akcent na rozbiehaní. Na pulz počas výdychu dôraz nedávame. Na nádychu pulz rozťahujeme po celom tele a aj za hranice fyzického tela. Ak nie, nepodari sa dosiahnuť zosúladienie jednotlivých častí tela do jednoty. Môže sa stať, že budeme pulzovať na jednom mieste a môže sa nám stať, že ide zovšadiaľ. Pokiaľ sa ešte pulz neobjaví, vnímame dýchanie a pripravujeme sa tak na objavenie pulzu.

DVOJICE MERIDIÁNOV

Existujú skupiny meridiánov spájajúce spolu svoje funkcie po dvojiciach. Takto vznikajú skupiny jinové a skupiny jangové, vždy spolu jeden meridián ručný a jeden meridián nožný, rovnakého charakteru. Takéto dvojice sú veľmi blízke k bežnému životu, spôsobu a postupnosti používania fyzického tela pri rôznych činnostiach. Je veľmi výhodné vybudovať tréningy qikung, yoga, alebo posilňovania podľa následnosti týchto dvojíc. Dve jinové dvojice v rámci týchto skupín sa nachádzajú z dvoch strán jangových skupín. Jinové meridiány blokujú jangové.

DVOJICE JANG:

Svetlý Jang: Meridián Hrubého čreva - Meridián Žalúdka

Malý Jang: Meridián Troch ohrievačov - Meridián Žlčníka

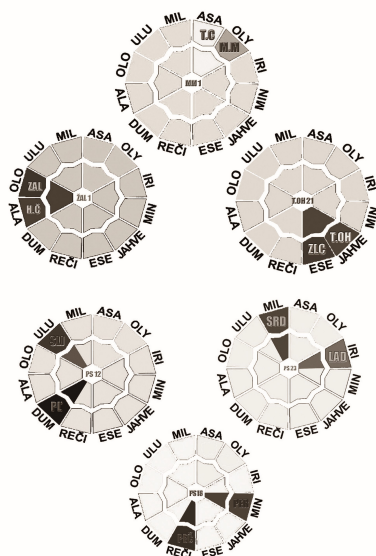
Vyšší Jang: Meridián Tenkého čreva - Meridián Močového mechúra

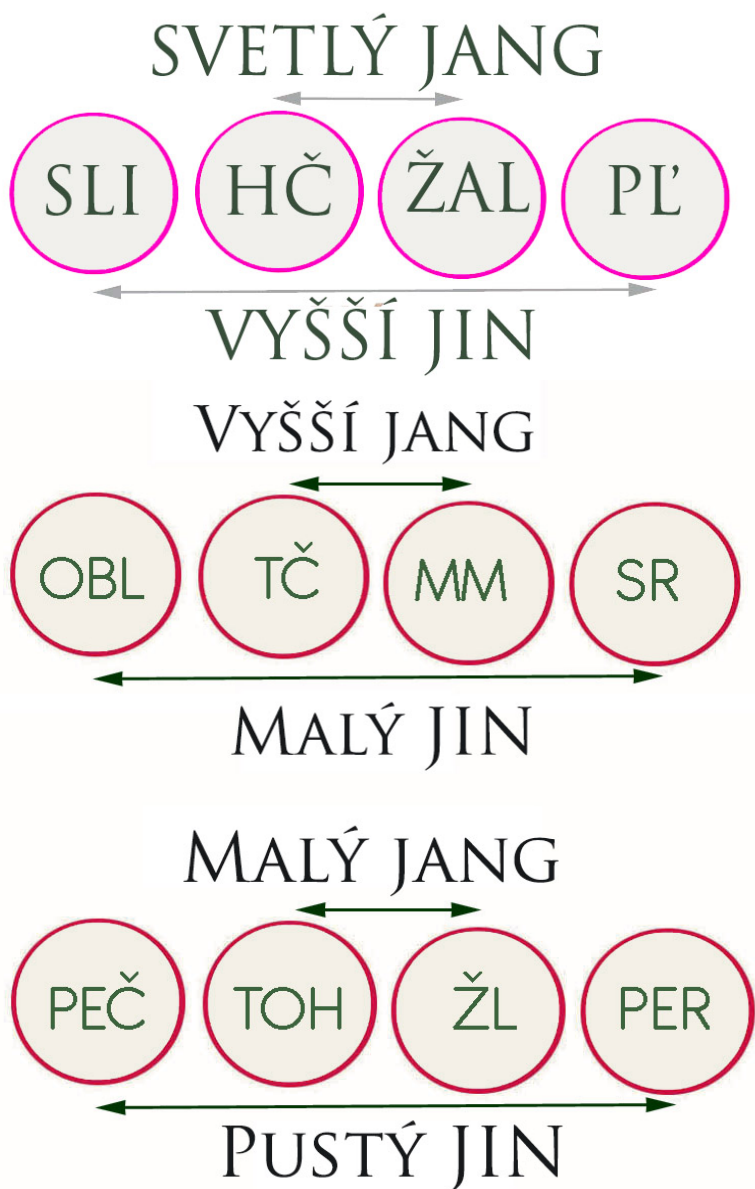
DVOJICE JIN

Malý Jin: Meridián Ľadvín - Meridián Srdca

Pustý Jin: Meridián Pečene - Meridián Perikarda

Vyšší Jin: Meridián Sleziny - Meridián Pľúc

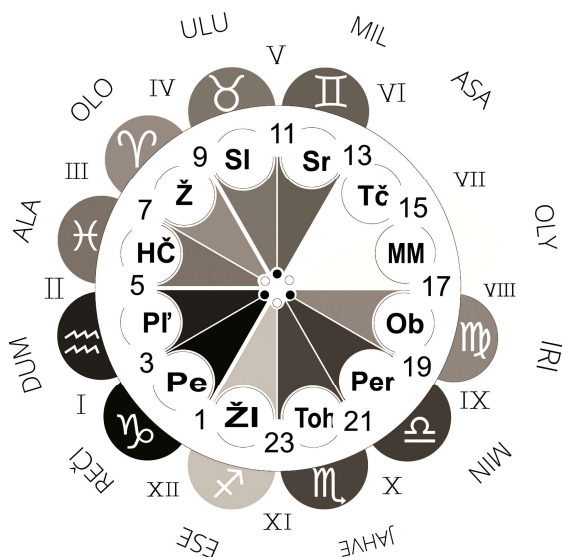




MERIDIÁNOVÉ REŽIMY A EMOCIONÁLNE NASTAVENIE

Skupiny meridiánov podľa dvojíc zodpovedajúcich postupnému dozrievaniu po cykle, majú súvis aj s emocionálnou oblasťou človeka. Zodpovedajú za cítenie plných emócií. V prípade rozvíjania uvedených dvojíc môžeme hovoriť o melódii pocitov. Podobne ako v hudbe vznikajú harmonické melódie, ak je orchester zohratý, v prípade meridiánovej energetiky ide o harmonické emócie, ktoré sa objavujú vo vedomí človeka. Tu je nástrojom samotný organizmus.

MELÓDIA EMÓCIÍ A KOLOBEHU MERIDIÁNOVÝCH DVOJÍC

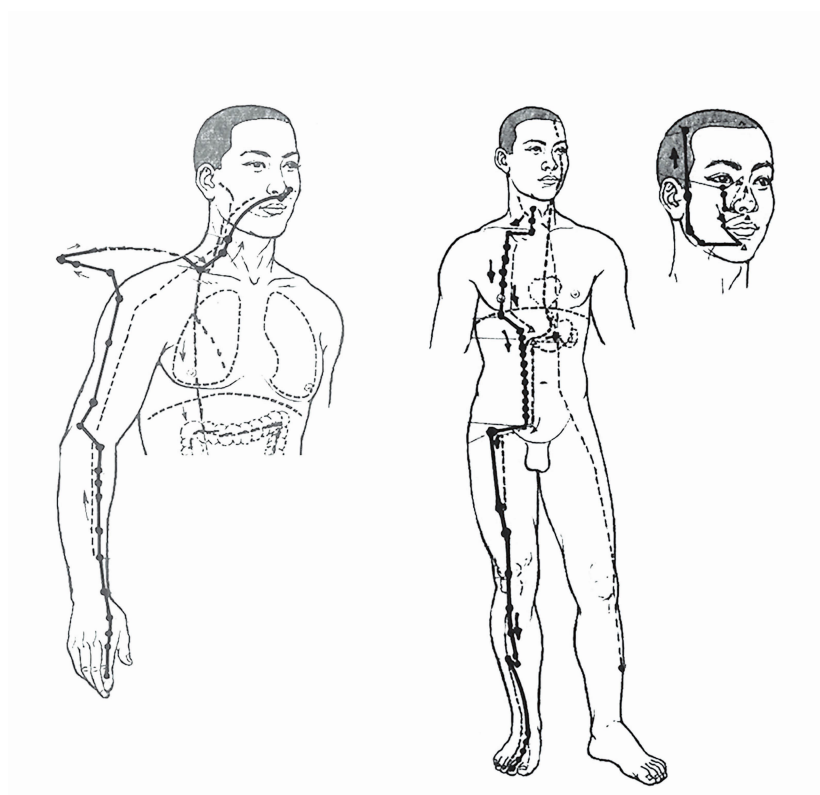


SVETLÝ JANG

skupina meridiánov hrubého čreva a žalúdka

Emocionálne obrazy

Moment precítienia radosti z jari, rána, Slnka, neba, širokého priestoru, nekonečného obzoru. Spev vtákov, nadšenie bez príčinnosti. Obraz vyvolávajúci ľahké jarné emócie.



TRÉNING SKUPINY SVETLÝ JANG

Meridiánovú skupinu trénujeme v dynamike aj statike. Ukážka statického tréningu v asane kobra, bhunjangasana.

Režim meridiánovej skupiny: otvárací charakteru jang
Smer tonizácie energetických tokov:

Meridián hrubého čreva smeruje od ukazováka na tvár - dostredivo.

Meridián žalúdka smeruje z tváre k chodidlám - odstredivo.
Miestom sústredenia je bod spojenia oboch dráh **Žalúdok 1** pod okom.

BHUNJANGASÁNA KOBRA

Miesto sústredenia v asáne je v bode **Žalúdok 1** pod okom.

Na nádychu dvíhajúc hlavu vedieme energetickú stimuláciu po šľachovo-svalovom meridiáne hrubého čreva.

Od podlahy sa postupne dvíhajú šija, plecia, hrudník, chrbát, trup, nohy. Vo verzii s vystretými nohami sa kolená vystierajú.

Zvučí zvuk „A“.

Po natiahnutí paží otvorenie a stimuláciu prenášame na meridián žalúdka.

Energetická vlna pokračuje odstredivo z tváre po hrudníku, bruchu a nohách k 2. prstu pravej a ľavej nohy.

Vnímame sprievodné pocity z natiahnutia meridiánov a rozširujeme, zosilňujeme tieto sprievodné pocity.

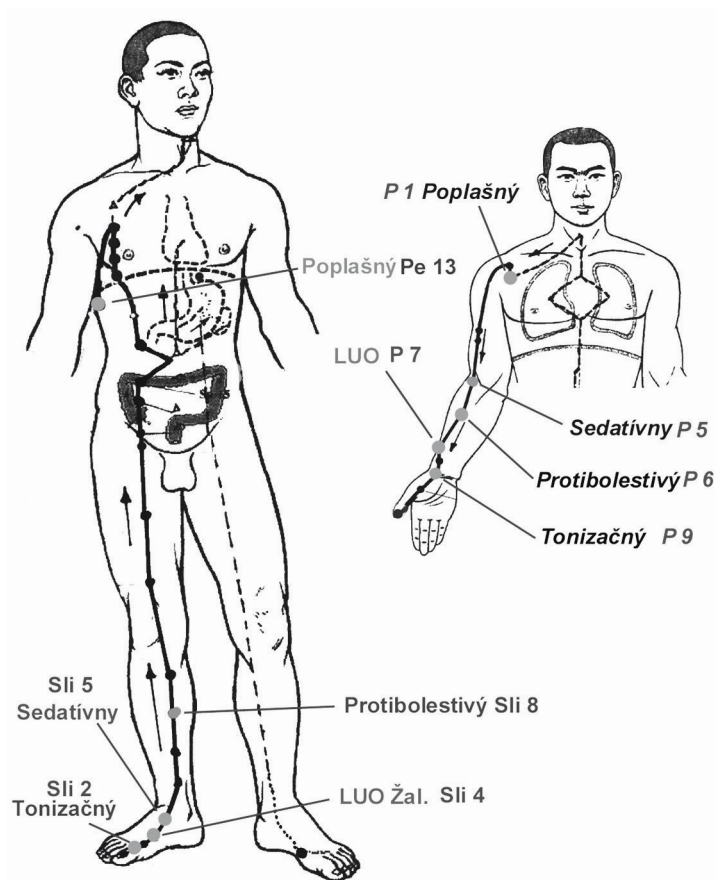
KOBRA

VYŠŠÍ JIN

Skupina meridiánov sleziny, slinivky a pľúc

Emocionálne obrazy

Očakávanie úspechu, moment uznania, presadenia sa. Oduševnenie na základe výhry, dosiahnutia cieľa, prekonania prekážky. Cieľavedomosť, hrdosť, pýcha, radosť z výsledku.



TRÉNING SKUPINY VYŠŠÍ JIN

Meridiánovú skupinu trénujeme v dynamike aj statike.

Ukážka statického tréningu v asane kobra, paščimotasana.

Režim meridiánovej skupiny je uzatvárací jinový.

Smer tonizácie energetických tokov:

Meridián slinivky od palcov na nohách k pleciam – dostredivo.

Meridián pľúc od hrudníka k palcom na rukách – odstredivo.

Tonizácia skupiny sa uskutočňuje na výdychu.

ASÁNA PASČIMOTANASÁNA

Energetický pohyb v ľahu na chrbte začína od palcov nôh, zároveň mechanický pohyb tela začína zhora predklonom hlavy a trupu. Na prednej strane tela dochádza k zužovaniu, skrakovaniu tkaniva, a na zadnej strane k rozťahovaniu. Krížová kosť, bedrové stavce, sedacie svaly a bočná strana sa dostávajú do stavu „rozbiehania“. Pri tom na prednej strane tela zmršťovanie tkaniva sa sústreďuje do oblasti muladhary. Miestom sústredenia je bod spojenia oboch jinových dráh **Predná stredná 12**. Ako pokračovanie, smer energetického toku na rukách vnímame od kľúčnych kostí a prednej časti pliec na palce na rukách.

Pritom dosahujeme hranicu predklonu a zachytávame sa podľa rozsahu tela za palce na nohách, chodidlá, členky alebo lýtky. Vo fixácii zotrváme niekoľko nádychov a výdychov, a pomaly sa vraciame do vystretej polohy v sede.

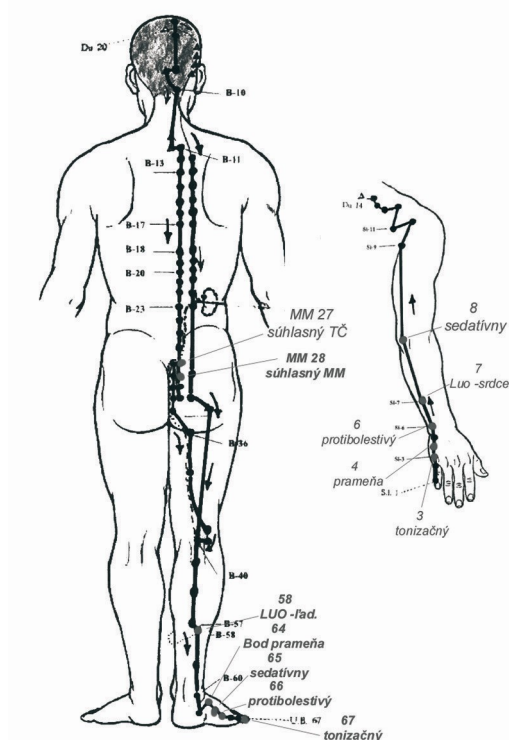
PASČIMOTANASÁNA

VYŠŠÍ JANG

Skupina meridiánov tenkého čreva a močového mechúra

Emocionálne obrazy

Čas prázdnin, čas voľnosti, plného života bez povinností. Sloboda a bezhraničná radosť. Miznú všetky hierarchie, autority, a objavuje sa jednota a variabilita života. Sviatočnosť v duši. Atmosféra dovolenky.



TRÉNING SKUPINY VYŠŠÍ JANG

Meridiánovú skupinu trénujeme v dynamike aj statike. Ukážka statického tréningu v asane

Režim meridiánovej skupiny je otvárací jangový

Smer tonizácie energetických tokov:

Meridián tenkého čreva od malíčkov na rukách na lopatky – dostredivo.

Meridián močového mechúra od očí cez hlavu smerom k malíčkom na nohách - odstredivo

Tonizácia skupiny sa uskutočňuje na nádychu

DHANURASÁNA LUK

Energetický pohyb v luku začína sústredením sa na miesto spojenia dráh tenkého čreva a močového mechúra v bode MM1 vo vnútornom kútiku očí, v hornej časti nosa.

Ležíme bruchom na podložke. Na nádychu zvučí mantra „A“. Zároveň energetický tok vedieme po ručných meridiánoch tenkého čreva od malíčkov na zadnú časť pliec a na lopatky. Pokračujeme cez bod **Močový mechúr 1**, a vlnu odovzdávame meridiánu močového mechúra zhora dole k nohám. Postupne sa dvíha čelo, hlava, šija, chrbát a nohy. Asánu zafixujeme a vnímame stimuláciu. Po návrate na podlahu sa hlboko pohrúžime do svojho vnútra. Asánu opakujeme v rovnakej následnosti.

/netrénovať počas menštruácie/.

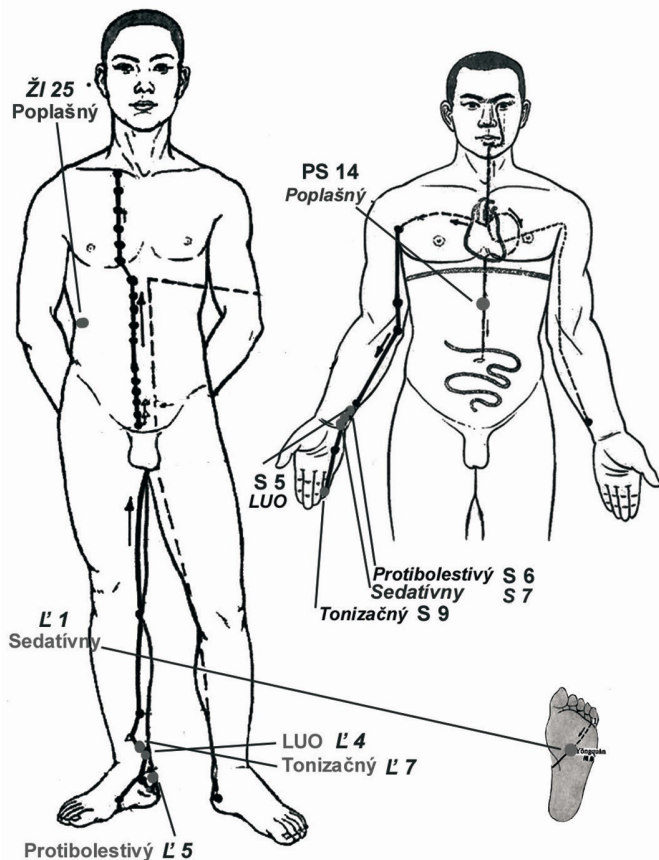
DHANURASÁNA

MALÝ JIN

Skupina meridiánov obličiek a srdca

Emocionálne obrazy

Uchvátenie, zaujatie niečím, určitou predmetnosťou. Úplné upútanie, vzbudenie maximálneho záujmu o niečo. Schopnosť nadchnúť sa, žasnúť na základe predmetnosti. Charakter tvorivého ducha. Dosiahnutie cieľa, cennosti, výhody, krásy. Ocenili našu tvorbu. Emócie veselosti, garancií.



TRÉNING SKUPINY MALÝ JIN

Meridiánovú skupinu trénujeme v dynamike aj statike.

Režim meridiánovej skupiny je uzatvárací jinový.

Smer tonizácie energetických tokov:

Meridián obličiek od chodidla dostredivo na trup, a po prednej vnútornej strane chrbtice zdola hore.

Meridián srdca od srdca po vnútornej strane paží odstredivo po malíčky na rukách.

Tonizácia skupiny sa uskutočňuje na výdychu.

HASTAPADASÁNA – PREDKLON ROZNOŽMO

Asánu trénujeme v sede na podlahe. Šírku sedu volíme podľa vlastných možností. Energetický pohyb začína na chodidlách a pokračuje po vnútornej strane nôh na slabiny. Miestom sústredenia je spojenie dráh skupiny Malý jin v bode **Predná stredná 23**. Pomalým predklonom trupu stimulujeme postupne vnútornú jinovú stranu nôh, rozkrok, podrušie, brucho, rebrá, vlnou až do hrdla. Vnímame hlbokú vnútornú vrstvu meridiánu obličiek, nachádzajúcu sa pozdĺž chrbtice. Po dosiahnutí predklonu vlna pokračuje po vnútornej strane paží k malíckom. Podľa rozsahu sa predkláňame a opierame sa o podlahu, alebo uchopujeme za prsty na nohách. Fixujeme asánu a rozvíjame telo pocitov. Z asány vychádzame pomaly do sedu, a pre kompenzáciu si pritiahneme kolená k sebe.

HASTAPADASÁNA

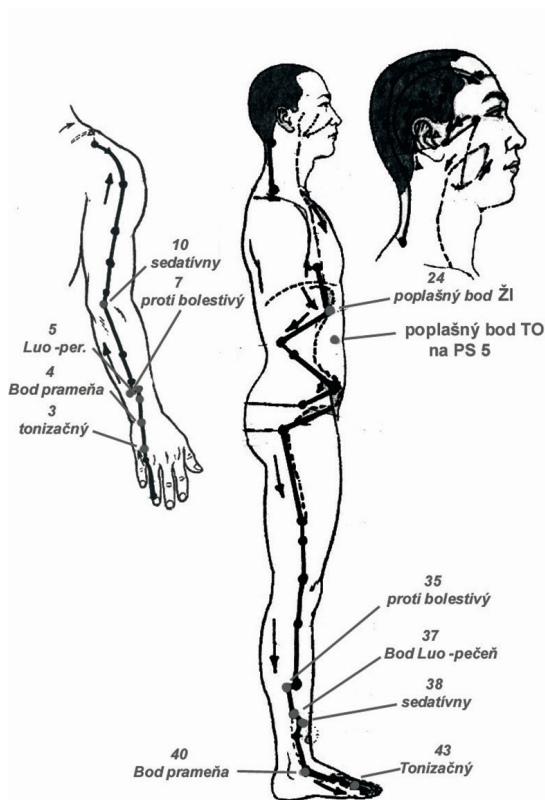


MALÝ JANG

Skupina meridiánov troch ohrievačov a žlčníka

Emocionálne obrazy

Očakávanie tajomného, nového, magického. Nadchýnanie sa neobyčajným, originálnym. Prijímanie a oceňovanie okolitého sveta s nadšením, oduševnením. Všetko je interesantné, príťažlivé, nádherné, nezvyčajné.



TRÉNING SKUPINY MALÝ JANG

Meridiánovú skupinu trénujeme v dynamike aj statike. Ukážka statického tréningu v asane

Režim meridiánovej skupiny je otvárací jangový

Smer tonizácie energetických tokov:

Na meridiáne troch ohrievačov je smer dostredivý od prstenníkov na rukách po zadnej strane paží za ucho. Na meridiáne žľzníka je smer tonizácie od spánkov po bočnej strane trupu na malíčkovú hranu nôh odstredivý.

TRIKONASÁNA

Asánu tzv. trojuholník alebo trikonásanu spájame s meridiánovou skupinou malý jang v stoji rozkročnom cez šírku pliec.

Tonizácia skupiny sa uskutočňuje na nádychu.

Miesto sústredenia v asáne je bod **Tri ohrievače 21** v priehlbínke pred horným úponom ušnice.

Jestvuje viacero variánt asány. V našom prípade stojíme rovno s nohami rozkročenými širšie, než je šírka pliec. Energetický pohyb začína na zadnej strane zápästia. Konkrétne na prstenníkoch rúk. Vlnu vedíme v strednej línii zadnej strane paží na plece, a ďalej za ucho. Pri tom dvíhame pažu na zvolenej strane a vnímame príjemný ťah smerujúci za ucho. Vlna pokračuje náklonom na bok. Pritom spodná ruka kľže po bočnej strane nohy dolu. Úklonom stimulujeme bočnú stranu trupu, meridián žľzníka. Hlboký vnútorný ťah sa ako vlna rozširuje až po vonkajší členok a malíčkovú stranu chodila natiahnutej strany. Energetické ťažisko udržíme na vonkajšej strane chodidiel. Po pomalom návrate do rovného postoja asánu opakujeme na druhú stranu. Pri tréningu malého jang je dôležité zladenie telesného pohybu v rôznych asánach, ktoré môžu začať zdola, a energetického pohybu, ktorý vždy začína zhora.

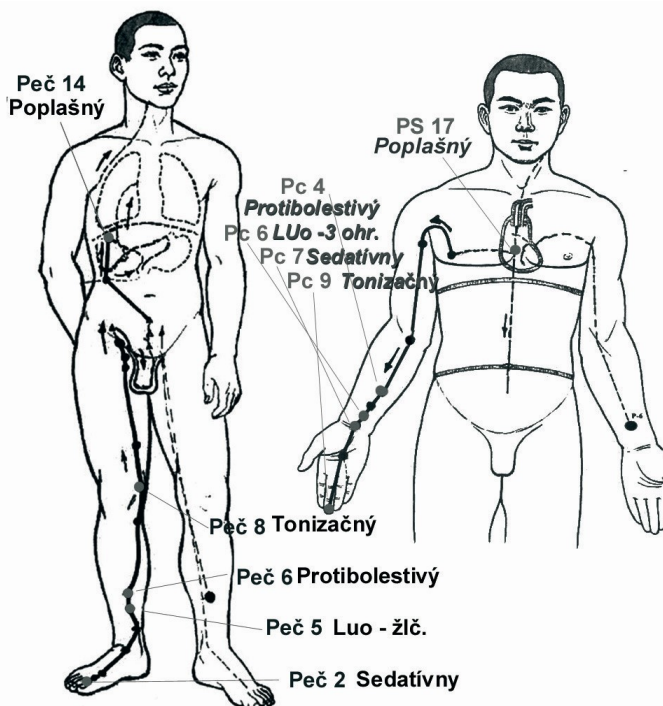
TRIKONASÁNA

PUSTÝ JIN

Skupina meridiánov pečene a perikardu

Emocionálne obrazy

Vonkajšia pasivita, odchod do svojho vnútra. Situácia, keď opúšťame vonkajší Kozmos. Atmosféra pokoja, oddych, blaženosť po predchádzajúcej aktivite. Snívanie, fantázia, obrazotvornosť, vnútorné zmäčkovanie, niet problémov vonku, ani vo vnútri.



TRÉNING SKUPINY PUSTÝ JIN

Meridiánovú skupinu trénujeme v dynamike aj statike. Ukážka statického tréningu v asane

Režim meridiánovej skupiny je uzatvárací jinový

Tonizácia skupiny sa uskutočňuje na výdychu

Smer tonizácie energetických tokov:

Na meridiáne pečene začína od palcov na nohách cez vnútornú stranu nôh pod rebrá, a následne na meridiáne perikardu od hrudníka cez plecia, vnútornú stranu paží, stredy zápästí na prostredníky na rukách.

HALÁSANA PLUH

Vychádzame z ľahu na chrbte. Ruky necháme opreté o podlahy dlaňami, jinovou stranou dolu. To vytvára podmienku pre zapojenie meridiánu perikardu. Energetická vlna začína zdola od nôh, nadvihujeme panvu s pokrčenými nohami. Postupne prevedieme vlnu cez brucho na hrudník, kde sa spájajú jinové meridiány tela s meridiánmi rúk. Pri tom pomaly spustíme nohy za hlavu. Nohy môžu zostať pokrčené, v prípade, ak je to „zaslúžené“, tak ich v kolenách vystrieme. Nie je nevyhnutné dotknúť sa nohami okamžite podlahy. Miesto spojenia dráh je miestom sústredenia. Nachádza na úrovne hrudnej kosti. Je to **Predná stredná 18**. V asáne zotrváme podľa vnímania na niekoľko nádychov a výdychov. Návrat do východiskovej pozície je veľmi pomalý. Chrbát ukladáme späť na podlahu na nádychu, stavec po stavci.

HALÁSANA



AKTÍVNE BODY PODĽA LOKALIZÁCIE

Aktívne body na energetických dráhach a mimodráhové body sú analógiou hviezd na nebi. Mikrokozmos človeka je kópiu makrokozmu. Zákony mikrosveta a makrosveta sú si podobné. Poriadok, ktorým sú spojené živé bunky organizmu človeka, aktívne body a dráhy jeho organizmu, sú adekvátne pravidlám, ktoré spájajú nebeské telesá v makrokozme.

Pravidlá a zákony mikrosveta a makrosveta majú spoločný architektonický plán. Mikrosvet, mikrobiologické štruktúry, bunkový život a nebeský vesmírny priestor, sú riadené rovnakými spoločnými silami. Identickosť oboch svetov je zjavná aj v poriadku, ktorý riadi aktívne body organizmu ako súčasť komplexného systému a nebeskej astrológie, ktorá riadi vzájomné vzťahy nebeských telies.

Biologicky aktívne body sú v spojení s rôznymi funkciami organizmu a samotnými vnútornými orgánmi. Na prvý pohľad sa zdá paradoxom ten fakt, že funkcie bodov môžu byť širšie a odlišnejšie ako funkcia meridiánu, ktorého je bod súčasťou. Je to iba zdanlivé protirečenie. V biologickej sfére človeka neplatia zákony podvojnnej logiky a lineárnej matematiky. V energetike celok nie je iba jednoduchým súčtom jeho častí. Časť môže byť zároveň aj rozsiahlejšou, než systém, do ktorého patrí. Tak, ako v mnohopolárnej fyzike sa väčší objekt môže zmestiť do menšieho objektu. Biologicky aktívne body sú potenciálne, a do funkčného stavu sa dostávajú pri pôsobení na miesto bodu. Objavujú sa ako reflexné, signálne body. Takto sa objavujú a strácajú. Keď sa objavujú pri oslabeniach a patológiách a stávajú pri diagnostike citlivými, znamená to, že sú nositeľmi informácií. Umožňujú pôsobením regulovať energetiku, riadiť funkcie, ovplyvňovať fyziológiu organizmu. V prípade ochorenia, narušenia funkcií umožňujú normalizovať oslabené funkcie a liečiť chorého človeka. Jednotlivé body sú navzájom spojené zložitými väzbami vnútorných spojení. Aktivita bodov a ich vzájomná energoinformačná výmena hrá úlohu pri zachovaní rovnováhy – tzv. homesotázy organizmu.

METÓDY PÔSOBNIA NA BODY

Na aktívne body môžeme pôsobiť rôznym spôsobom a s rôznymi cieľmi. Profylakticky, terapeuticky, pre psychosomatické pôsobenie, alebo pre rozvíjanie doplnkových vlastností organizmu, pre rozšírenie životného potenciálu u zdravých ľudí. Tejto oblasti sa venovali hlavne východné kultúry pri metódach qikung a rôznych formách sebamasaže. Táto oblasť je, čo sa týka hĺbky, najviac rozvinutá v čínskych systémoch a v systéme Talgar, ktorú založil profesor Lenský. V rámci nej som systematizoval podľa koncepcie Lenského najefektívnejšie praktiky práce s bodmi a dráhami vonkajšími technikami pôsobenia, aj vnútornou prácou trénujúceho.

Účinky pôsobenie na aktívne body

Narušenie rovnovážneho stavu fyziologických procesov sa prejaví zmenou kvalitatívnych vlastností aktívnych bodov. Môžeme ich použiť na stimuláciu pre opätovné obnovenie ich rovnováhy.

Použitie aktívnych bodov v terapii je rozsiahle. Príklady ich použitia:

Narušenia oporno-pohybového aparátu

Narušenia dýchacieho systému

Narušenia nervového systému

Narušenia srdcovo-cievneho systému

Narušenia tráviaceho systému

Narušenia močopohlavného systému

Narušenia látkovej výmeny

Narušenia zmyslov

Narušenia kožné

Narušenia imunitného systému

AKTÍVNE BODY

- Pôsobenie na bod tonizuje a nastavuje celý systém organizmu na jeho vlastnosť. Pôsobenie na body musí zachovávať následnosť.
- Body sú energoinformačnými uzlami, zväzkami. Každý bod je preto zároveň mikročakrou, v čom je zas širší než samotný meridián.
- Body meridiánu majú polarizované a niekedy aj opačné, protikladné vlastnosti.
- Pri tonizácii JANG meridiánov sa tonizujú duté orgány FU, tie sa otvárajú a stimulujú sa jangové funkcie potrebné pre fungovanie vo vonkajšom svete.
- Pri tonizácii JIN meridiánov sa tonizujú orgány plné – ZHANG, otvárajú sa smerom do vnútorného Kozmu a uzatvárajú a vypínajú sa funkcie jangové.



BODY PRVEJ POMOCI

DUSENIE, VYRAZENIE DYCHU	LU 11
pľúca 11	
BÚŠENIE SRDCA	REN 7
predná stredná 7	
BOLESTI V SRDCOVEJ OBLASTI	HE 1
srdce 1	
UPOKOJENIE SRDCA	P6 osrdečník
6	
MDLOBY	P 9
osrdečník 9	
HYSTÉRIA, AGRESIVITA	HEART 7
srdce 7	
KRVÁCANIE Z NOSA	LI 20
hrubé črevo 20	
POPÁLENINA	LU 7
pľúca 7	
KRČE LÝTKOVÉHO SVALSTVA	BL 57
Močový mechúr 57	
ĽADVINOVÁ KOLIKA	LIVER 3
pečeň 3	
ŽALÚDOČNÁ KOLIKA	LIVER 3
pečeň 3	
ŽLČNÍKOVÁ KOLIKA	GB 34
žlčník 34	
ČREVNÁ KOLIKA	ST 36
žalúdok 36	
BOLESTI HLAVY	LI 4
Hrubé črevo 4	
ŠOK, BEZVEDOMIE	DU 26
zadná stredná 26	
ŠĽACHY, SVALY, NERVY	GB 34
žlčník 34	
KOSTI A CHRUPAVKY	M11
URÝCHLENIE HOJENIA ZLOMENÍN	KID. 3
Obličky 3	

ZÁVRATĚ – VERTIGO	PS6
1,5 1 šířka palca - cun pod pupkom,	
CELKOVÉ POVZBUDENIE PRI ÚNAVE	ZS20
zadná stredná 20	
hrubé črevo 4, žalúdok 36,3ohrievače	LI4,ST36,TB5
CELKOVÉ UKLUDNENIE	HE3,PE7,HEARTH7
pečeň 3, perikard 7, srdce 7	
BOD NESPAVOSTI	HEART 7
srdce 7	
POCIT NEKLUDU, ZNÍŽENIE POZORNOSTI,	
NESÚSTREDENOSŤ,	
porucha neurovegetatívnej sústavy pre zvýšenie koncentrácie bod	
uprostred obočia	JIN TANG

BODY POPLAŠNÉ

PS 3 - mer. MM

4 cuny pod pupkom na strednej čiare /1 cun nad symfýzou/

Gynekol. a urogenitálne ochorenia

PS 4 mer. Ten. Črevo

3cuny pod pupkom - 2 cuny nad symfýzou

urogenitálne och. asténia. šok, hnačky, črevné och., depresie, neurasténia

PS 5 mer. 3 OH

2 cuny pod pupkom / 3 cuny nad symfýzou/

Gynek. ochorenia, kolitídy, hnačky, poruchy trávenia, žľníka, bol. v epigastriu

PS 12 mer.žalúdku

4 cuny nad pupkom / uprostred medzi pupkom a hrudnou kosťou/

Tonizácia orgánov FU – dutých, žal. ochorenia, trávenie, poruchy spánku

PS 14 mer. Srdca

6 cunov nad pupkom,

Tachykardia, bronchitída, dýchavica, melanchólia, hypertónia

PS 17 mer. Perikardu

výška prsných bradaviek / 4 medzirebie/

majstrovský bod respiračných ochorení, energia dychu, choroby srdca

Žl. 24 mer.

7 medzirebrový priestor /medioklavikulárna čiara pod Peč. 14.

/hyperacidita, žlč. kolika, choroby pečene, regulácia žal. šťavy

ŽL. 25 mer. Ľadvín

Voľný okraj 12 rebra

Nefritída, neuralgie, lumbago, bol. lumbálnej chrbtice

Peč. 13 mer. Sleziny . pankreasu /*vľavo sleziny, vpravo pankreasu*/
 Voľný koniec 11 rebra, systémový bod plných orgánov, ich
 tonizácia, látková výmena

Peč. 14 meridián Pečene
 6 medzirebrový priestor - medioklavikulárna čiara
 Tonizácia pečene, pankreasu, pocit nedostatku vzduchu,
 lumboischiodický syndróm

Žal. 25 mer. Hrubého čreva
 2 cuny od pupka
 Gastrointestinálne ochorenia

P. 11 mer. Pľúc
 Dolný okraj 2. rebra pod klavikulou 6 cunov od strednej čiary
 Dýchacie choroby

Obl.11 poplašný bod sexuality
 Horný okraj symfýzy
 Hemoroidy, oči

ŠPECIÁLNE BODY NA REGULÁCIU PRIEBEHU FYZIOLOGICKÝCH FUNKCIÍ

<i>Slinivka 4</i>	hnačky
Žlčník 41	bolesti klbov
Žlčník 34	šľachy, svaly
Žlčník 20	posilnenie dol. končatín
Močový mechúr 58	prekrvenie lýtok
Močový mechúr 15	posilnenie chrbta
Močový mechúr 11	kosti
Močový mechúr 31	problémy v prechode
Predná stredná 21	pálenie záhy
3 ohrievače 15	meteosenzitivita
Hrubé črevo 1	bolesti zubov
Zadná stredná 6	problémy s trávením
Zadná stredná 20	poruchy psychiky
Pečeň 13	posilnenie orgánov jin
Predná stredná 12	posilnenie orgánov jang
Predná stredná 17	zlepšenie krvného obehu
Močový mechúr 60	bolesti všeobecne
Žalúdok 25	gastroinestinálne ochorenia
Žalúdok 36	hyper a hypotónia žalúdka
Predná stredná 17	choroby bronchov a pľúc
Predná stredná 3	gynekologické ochorenia
Močový mechúr 40	kožné choroby
Žlčník 8	očné choroby
3 ohrievače 5	Protireumatický bod
Močový mechúr 50	chronické ochorenia vnútorných orgánov
Žlčník 30	Ischialgia
Pľúca 11	krčné ochorenia
Hrubé črevo 20	ochorenia nosa
Močový mechúr 12	prechladnutie
Žlčník 30	parézy dolných končatín
Srdce 7	srdcové ochorenia
Slinivka 9	gynekologické choroby

**BODY MAJSTROVSKÉ, NA OŠETRENIE PRI
NIEKTORÝCH CHOROBNÝCH STAVOCH**

Hrubé črevo 4

podpora žliaz sliznice tráviaceho a dýchacieho systému

Hrubé črevo 18

podpora endokrinného systému

Žalúdok 30

tonizácia tráviacich a sexuálnych funkcií

Žalúdok 36

posilnenie obranyschopnosti organizmu

Slinivka 5

regulácia tonusu žíl

Slinivka 6

regulácia krvného obehu, metabolizmu a nadobličiek

Srdce 9

posilnenie srdca, upravuje nízky krvný tlak

Močový mechúr 10

upokojenie, stimulácia parasimpatiku

Močový mechúr 17

pri funkčných poruchách pečene, podpora krvotvorby

Močový mechúr 27

podporuje tráviaci systém, zlepšuje obeh lymfy

Močový mechúr 40

pôsobenie na pokožku a látkovú výmenu

Močový mechúr 60

podpora hypofýzy, pri endokrinných poruchách

Perikard 6

tachykardia, hypotónia, poruchy,

Perikard 9

obeh krvi, pri nízkom a vysokom tlaku krvi

Žlčník 20

povzbudenie, aktivácia sympatiku

Žlčník 34

tonizácia svalstva

Žlčník 39

pôsobenie na nervový systém, zvýšenie leukocytov

Pečeň 3

pôsobí na kŕče, spastické stavy, koliky

Pečeň 13

podpora premeny látok

TONIZAČNÉ A SEDATÍVNE BODY

Tieto body sú si navzájom protikladné, nezlučiteľné. Nemôže nastať súčasná stimulácia do protikladných stavov. Moderná reflexoterapia má intelektuálne vysvetlenie a chápanie meridiánov. Takisto chápe tonizáciu ako zapnutie orgánu, a objavili sa ďalšie nedorozumenia a protirečenia z pozície energetiky a biosféry človeka. Tonizačný bod pri stimulácii súhlasný orgán „vypína“, sťahuje ho a vytláča z neho krv v prípade plného orgánu, a obsah v prípade dutého orgánu. Na opačnej strane, v protikladnom orgáne nastáva uvoľnenie, zvýšenie funkcií a prekrvenia.

MERIDIÁN TONIZAČNÝ BOD SEDATÍVNY BOD

PEŤÚC

P9

P 5

HRUBÉHO ČREVA

HČ 11

HČ 2

ŽALÚDKA

ŽAL 41

ŽAL 45

SLEZINY

SL 2

SL 5

SRDCA

SRD 9

SRD 7

TENKÉHO ČREVA

TČ 3

TČ 8

MOČOVÉHO MECHÚRA

MM 67

MM 65

OBLIČIEK

OB 7

OB 1

PERIKARDU

PER 9

PER 7

TROCH OHRIEVAČOV

TOH 3

TOH 10

ŽLČNÍKA

ŽL 43

ŽL 38

PEČENE

PE 8

PE 2

METÓDY PÔSOBENIA NA BODY

Na biologicky aktívne body je možné pôsobiť viacerými spôsobmi.

Pôsobenie teplom a chladom. Prehrievanie bodov, moxibuscia, sa používa v čínskej klasickej medicíne. Ide o pôsobenie sálavého tepla na jednotlivé body alebo časti tela. Používajú sa palinové cigára. Vzniká hyperémia pokožky, jeho prekrvenie a odozva termoreceptorov v mieste prehrievania.

Masáže a akupresúra bodov: poklepávanie, štipanie, trenie, stláčanie rukami, prstami,...

Mechanické dráždenie bodov a zón predmetmi – zväzky ihlíc na kladivkách, masážne valčeky, kolieska, spínadlá, podložky, kolíky a iné trenažéry

Akupresúra – stláčanie bodov

Akupunktúra a jej varianty s rôznymi druhmi ihlíc

Bodová injekčná liečba

Pôsobenie svetla a farieb na body

Pôsobenie zvuku na body

Naliepanie náplastí na body

Pôsobenie magnetického poľa na body

Autohematoterapia bodov a zón /vytváranie podliatín/

Zavedenie rôznych látok do bodov a zón / včelí jed, apikopunktúra, natieranie bodov/

Pôsobenie tepla- moxibusciaa

Pôsobenie podtlaku – vákuová terapia, bankovanie

Elektrostimulácia bodov

Pôsobenie pulzom na body

TONIZOVAŤ MERIDIÁN ZNAMENÁ VYPNÚŤ ORGÁN

Z tohto modelu a vzájomného vzťahu sa stáva jasným ďalšie pravidlo. Funguje to inak, než si to vysvetľujú západní predstavitelia reflexnej terapie. Európska koncepcia tvrdí, že tonizovať meridián sa rovná tonizovať orgán, ktorý s ním súvisí. Medzi orgán a meridián sa naivne kladie znamienko rovnosti. Takéto zjednodušenie zjavne pochádza od teoretikov, ktorí nepraktikujú meridiánovú energetiku a nevnímajú ich priamym spôsobom, ale intelektuálne. Tonizácia je aktivovanie, stláčanie masážou, tréningom, asánami, ihlami, bankovaním, poklepávaním, studenou vodou alebo inak. Je to zužovanie, skracovanie tkaniva a vytláčanie krvi na opozičnú stranu, kde dochádza k rozšíreniu. Vnútorný orgán spojený s meridiánom reaguje na tonizáciu rovnako skracovaním, zužovaním, sťahovaním svojho tkaniva, parenchýmu, priestoru. Vytláča svoj obsah alebo krv z orgánu, a posieľa ich do opozičného. Znamená to, že svoju funkciu pri tonizovaní minimalizuje, a orgán na opačnej strane sa zapína a maximalizuje svoju činnosť. Na strane tonizácie ide o zastavenie procesu, brzdenie, vypínanie orgánu, a na druhej strane o zapnutie a maximálne fungovanie. Čo to znamená v praxi? Napr. v stave oslabenej funkcie obličiek je potrebná tonizácia opozičnej strany meridiánu hrubého čreva. Ak je oblička zanesená zvyškami spojovacieho tkaniva, ak je v obličkách spazmus, zhoršenie krvného a lymfatického obehu, tak sa tento nadhraničný stav začne upravovať pri tonizácii meridiánu hrubého čreva na druhej strane. Ak opúchajú obličky a pri tom budeme tonizovať samotný meridián obličiek, stav môžeme zhoršiť. Preto nebudeme tonizovať meridián obličiek, ale meridián na opozičnej strane. Ak chceme jinový orgán, tzv. Zhang, zapnúť do plného fungovania, keď je v kolapsovom stave, je potrebné pôsobiť podľa diagramu z protikladnej strany cyklu na jangový orgán. Ak potrebujeme zapnúť fungovanie jangového orgánu, tzv. dutého alebo orgánu FU, je potrebné predovšetkým pôsobiť tonizačne na orgán jinový na protikladnej strane. Nerovnováha procesov medzi zúžením a rozšírením nedovolí rozvinúť fyzické ani psychické procesy. Rovnováha stiahnutia a zúženia medzibunkových spojení vytvára zdravého človeka. Taký človek má radosť z aktivity, práce, a zároveň aj vie dobre spať, oddychovať. Aktivita a pasivita sú u neho v rovnováhe.

DVOJICE:

TONIZÁCIA AKTIVITA MBS

HRUBÉ ČREVO

ŽALÚDOK

SLINIVKA

SRDCE

TENKÉ ČREVO

MM

OBLIČKY

PER.

TOH

ŽLČ.

PEČ.

PL.

PASIVITA UVOĽNENIE MBS

OBLIČKY

PERIKARD

TOH

ŽLČNÍK

PEČEŇ

PLÚCA

HČ

ŽALÚDOK

SLINIVKA

SR

TČ

MM

Na strane tonizácie nastáva zúženie a na opozičnej strane rozšírenie

PRINCÍP OPOZÍCIE V PRAXI

Z pozície dvojíc meridiánov princíp pracuje nasledovne.

Tonizácia do otvorenia

Jangové procesy zapínajú dvojice

SVETLÝ JANG, VYŠŠÍ JANG, MALÝ JANG

Ich tonizáciou sa sa vyvolá pocit ľahkosti, nadšenia, bodrosti. Cievný systém sa pri tom zužuje a rozširuje sa nasledovne:

Tonizácia Svetlého jang vyvolá

Zúženie hrubého čreva a žalúdka a rozšírenie obličiek a perikardu

Tonizácia Vyššieho jang vyvolá

Zúženie tenkého čreva a močového mechúra a rozšírenie pečene a pľúc

Tonizácia Malého jang vyvolá

Zúženie žlčníka /tri ohrievače nemajú fyzický orgán/ a rozšírenie sleziny, slinivky a srdca

Tonizácia do uzavretia

Jinové procesy zapínajú dvojcie

VYŠŠÍ JIN, MALÝ JIN, PUSTÝ JIN

Ich tonizáciou sa vyvoláva pocit ťiaže, zdravia, hustoty, želanie aktivity

Tonizácia Vyššieho jin

Zúženie slinivky, sleziny a rozšírenie žlčníka a močového mechúra

Tonizácia Malého jin

Zúženie obličiek a srdca a rozšírenie hrubého čreva a žlčníka

Tonizácia Pustého jin

Zúženie pečene a perikardu a rozšírenie tenkého čreva a žalúdka

PRÍKLAD V PRAXI

OPOZÍCIE:

Ozvali sa zdravotné problémy s dýchacím systémom. Začali problémy s pľúcami. Z pohľadu opozícií netreba príčinu hľadať v pľúcach ale na opačnej strane meridiánového systému. Tam bol organizmus „vylúčený z hry“, narazil na neúspech, na problém.



Stratégia riešenia problému bude nasledovná:

Aktívna masáž dráhy močového mechúra / môže byť aj dynamická/

Bankovanie na zónach močového mechúra

Tréning asán na otvorenie s tonizáciou chrbta

Qikung pre meridiány tenkého čreva a močového mechúra

Tréning dýchania s prevahou jangových procesov so zadným dýchaním

Stimulácia zmyslov na stranu charakteru OLY farbami, muzikoterapiou

Apiterapia, akupresúra, akupunktúra na body a zóny meridiánu močového mechúra

Práca na vnútorných orgánoch vo dvojici týchto orgánov v opozícii, a ďalej na pravej obličke a na hrubom čreve.

POUŽITIE METÓDY SRDCOVEJ PULZÁCIE

Jednou zo špeciálnych metód pôsobenia na biologicky aktívne body je pulzácia v týchto bodoch a neskôr po dráhach. K tejto metóde nie sú potrebné žiadne vonkajšie nástroje. Nástrojom je v tomto prípade rezonancia osobného pulzu. Pulz človeka je ukazovateľom somatického a psychoemocionálneho zdravia človeka. V prípade narušenia zdravia je aplikáciou pulzu možné normalizovať procesy odohrávajúce sa v organizme.

Ako sa pri tejto starej, skoro stratenej metóde postupuje? Pulz vnímame celkový a následne ho vedieme po konkrétnych bodoch, v závislosti od potreby riešenia konkrétnych úloh.

Niektoré príklady použitia metódy na obnovu zúženého životného potenciálu:

Pri patológii oporno-pohybového aparátu. Pri spazmatických stavoch, po traumách, na mobilizáciu regeneratívnych síl organizmu.

Pri srdcovo-cievnych ochoreniach, patológiách venózneho cievneho systému. Použitie v rámci komplexnej terapie aj rehabilitácie.

Pri močovo-pohlavných patológiách, patológiách obličiek, cistitídach. Pri menštruačných bolestiach na zníženie bolestí. Pri bolestiach hlavy, migrénach.

Pri patológiách tráviaceho systému, pri gastritídach, vredových ochoreniach tráviaceho systému, pankreatitíde, duodenitíde atď. Stimuláciou metódy srdcovej pulzácie sa obnovuje narušenie mikroflóry tráviaceho systému a normalizujú sa tráviace procesy.

Pri infekčných ochoreniach podporuje aktiváciu imunitného systému, znižuje zápalové procesy, normalizuje patogénnu mikroflóru.

V posttraumatickom období urýchľuje a zefektívňuje proces regenerácie a rehabilitácie. Aktivuje prirodzené obranné sily organizmu.

Aplikácia metódy pôsobí na molekulárne štruktúry organizmu s omladzujúcim efektom na organizmus.

Prehlbuje schopnosť oddychovať, proces rehabilitácie, urýchľuje obnovenie stratených síl pri vyčerpaní, po námahe.

Pri neurózach, jednostrannom vypätí, vystavení stresu, depresiách, pomáha normalizovať nervový systém.

Pulz je možné viesť po bodoch. Príkladom takejto praktiky je pulzácia po chrbtici. Je to mimoriadne prospešná praktika pre harmonizáciu nervového systému.

Yóga venujúca sa práci s osobným pulzom sa nazýva yoga pulzu. Pre dnešného človeka ho sformoval profesor Lenský. Na danú tému organizujem semináre a workshopy.

TECHNIKA PULZÁCIE

Príklad pulzácie podľa metódy školy Talgar

Po zaujatí pozície Luku a šípu – Dhanurasany, alebo po použití tlaku na oblasť brucha si pohodlne ľahneme a hlboko sa uvoľníme. Pulz sa objaví v oblasti brucha.

Pulz sa po Dhanurasane vedie z brucha skrz trup na chrbát do tých miest, kde sa uskutočňuje zadný nádych.

V ľahu na bruchu dýchame cez oblasť chrbta. Spočiatku sa uvoľňuje krížovo - bedrová oblasť chrbta pri nádychu. Potom sa trénuje oblasťou chrbta po lopatky, a neskôr celý chrbát.

Výdych ide cez brušnú oblasť.

Počas nádychu cez chrbát sa brucho a hrudník spredu nepohybujú.

Dýchacie pohyby vnímame zozadu. Je to typické pre deti, pre dospelých je to neobvyklé. U nich je potrebné takéto dýchanie kultivovať.

Dhanurasána objednáva pulzáciu



CHARAKTERY PULZU

V každom meridiáne jestvuje vlastný charakter pulzu.

MERIDIÁN HRUBÉHO ČREVA:

ZDRAVÝ, MLADÝ, ZÁPALISTÝ PULZ NADŠENIA

MERIDIÁN ŽALÚDKA:

SILNÝ, UMOCNENÝ, BOHATERSKY, SPOMALENÝ PULZ

MERIDIÁN SLINIVKY:

AKTÍVNY, SILNÝ PULZ POCHODOVÉHO RYTMU

MERIDIÁN SRDCA:

MAKKÝ, STÍŠENÝ, ZVNÚTORNENÝ PULZ

MERIDIÁN TENKÉHO ČREVA:

ŠIROKÝ, TICHÝ A HLBOKÝ, JANGOVÝ, SMERUJÚCI
ZVNÚTRA VON

MERIDIÁN MOČOVÉHO MECHÚRA:

ĽAHKÝ PULZ MAŽORNÉHO TÓNU

MERIDIÁN OBLIČIEK:

KULMINUJÚCI PULZ, AKTÍVNY A ZUŽUJÚCI

MERIDIÁN PERIKARDU:

ZNIE AKO HLBOKÝ TMAVÝ OCEÁN, MOCNÝ, ALE TÓNOM
ODLIŠNÝ OD PULZU ŽALÚDKA

MERIDIÁN TROCH OHRIEVAČOV:

STÍŠENIE PULZU, ĽAHKÝ A MÄKKÝ PULZ

MERIDIÁN ŽLČNÍKA: ĽAHKÝ, MÄKKÝ PULZ, OBRÁTENÝ
VON

MERIDIÁN PEČENE:

SILNÝ, HLBOKÝ PULZ, OBRÁTENÝ DOVNÚTRA

MERIDIÁN PLÚC:

TICHÝ PULZ, JINOVÝ, AKOBY AŽ DO ZASTAVENIA
DOVNÚTRA NA STRANU JIN

Charakteristiky pulzu sa modifikujú, pulz sa pri tom zrýchľuje a zintenzívňuje po cykle. Cyklus začína vo fáze hrubého čreva.

Pulz v prvých, aktívnych fázach je silnejší. V druhých, pasívnych fázach je viac zatajený, zahĺbený dovnútra. Takýto pulz je mäkkší.

Pasívny jinový pulz svoju kulmináciu naberá v meridiáne perikardu

/do tohto stavu môžeme vojsť napr. večer pred spaním, keď zjeme večeru uzatváracieho charakteru. Napr. zjesť mäso a zapiť vínom. Spánok bude hlboký, môžete chrápať, a budete spať horúcim spánkom/.

Chrápanie znamená zdôrazňovanie meridiánov pečene a pľúc - šumový proces. Ak je chrápanie silné, normalizáciou pečene sa stratí.

Pulzácia perikardná a obličková je pre biochemickú korekciu ešte strednej intenzity. Pulzácia pečenej a pľúcna je veľmi tichá a hlboká. Človek hlboko spiaci v tomto režime sa neprebudí na šum a hluk, napr. vo vlaku. Ale prebudí sa na jemné zvuky, šelest, suchotanie. Tu bežia jemné procesy.

NAŠE PREŽÍVANIE VO FÁZACH

Dvanásť fáz človeka pozostáva zo šiestich dynamických a šiestich statických fáz. Šesť fáz je jinového charakteru CHUM na uzavretie, a šesť jangového charakteru TAO na otvorenie. Fázy TAO nie sú nositeľmi utrpenia. Sú obrátené na stranu vonkajšieho kozmu. Absolútne stavy sú nielen statické, ale absolútne úrovne emocionálneho prežívania je možné dosiahnuť aj v procese, v dynamike.

DYNAMICKÉ FÁZY

Dynamické fázy: 3 fázy patria vonkajšiemu svetu – otvárajú človeka, a 3 patria vnútornému svetu, uzatvárajú ho.

Otváracie fázy jangového charakteru TAO sú: Hrubé črevo, Tenké črevo a Tri ohrievače

Hrubé črevo: je začiatkom prebúdzania, obnovenia, znovuzrodenia, jari a rána v organizme a charaktere.

Tenké črevo: táto fáza je naplnená radosťou z uvoľnenia, rozpustenia všetkého obmedzujúceho, bez pravidiel a povinností, sviatku na duši, podobne ako u detí, keď im začínajú prázdniny.

Tri ohrievače: je fázou záujmu, očakávania čohokoľvek nového, neobvyklého, nepoznaného. Človeka naplňa schopnosťou vnímať svet novým pohľadom, s oduševnením a žasnutím.

Tieto fázy sú charakteru otvorenia TAO. V prípade detí plynú prirodzene, samovoľne, v rámci ich dozrievania. Sú ohraničené vekom. V ďalšej etape života sa tieto stavy dajú dosahovať tréňovaním. Na západe sú v maximálnom objeme nazývané stresovým stavom. V dynamickej variante v aktívnych „stresových“ stavoch na otvorenie sa človek nepopáli pri chôdzi po žeravých uhlíkoch alebo v ohni. Niekedy dokáže zodvihnúť masívny a ťažký predmet, zvýši sa jeho výdrž, alebo odolá bez ujmy na zdraví úderom.

Aktívne fázy uzatváracej povahy jinové, ktoré obracajú človeka do svojho vnútra, sú charakteru CHUM. Dynamika týchto fáz slúži procesu, ktorý uzatvára. Ich úlohou je obrátiť vnímanie, polarizáciu vedomia z vonkajšieho do vnútorného sveta. Preto sa nazývajú egoistickými. Berú zvonka dovnútra a presadzujú vnútorné smerom von. Nie sú určené pre dávanie a adaptovanie seba samého pod vonkajšie zmeny. Tieto fázy po dosiahnutie miery sú pre človeka pozitívne. Pri vyčerpaní svojej individuálnej miery a ich udržiavaní aj nad hranicu prinášajú utrpenie.

Fáza Sleziny a Slinivky: je bázou pre čínorodosť. Ak človek v danej fáze koná s radosťou a so živým záujmom, tak mu to prináša potešenie, človek je harmonický. Charakter fázy ULU vyjadruje oporno-pohybový systém a charakter hrdinstva, nebojácnosti.

Fáza Obličiek: je oporou, základom záujmov, koníčkov, hobby, umenia, maliarstva, dizajnu, cítenia krásy a harmónie.

Fáza Pečene: človeka ťahá k procesu myslenia, uvažovania, plánovania, získavania informácií. Vedychtivosť a túžba po informáciách a znalostiach do osobnej hranice nespôsobuje utrpenie.

PASÍVNE FÁZY

Šesť pasívnych fáz neslúži aktivite vo vonkajšom svete. Nie sú spojené s čínorodosťou. Sú menej spojené s patológiou ako aktívne fázy. Ak sa však tieto fázy potláčajú, začína sa ochudobňovanie človeka o emócie. Stráca sa pocit „sviatku na duši“ bez príčinnej radosti. Vtedy začína človek intenzívne starnúť.

Pasívne fázy otvorenia

Fáza Žalúdka: znamená rozvinutú etapu jari v organizme a radosť zo života po rannom prebudení sa. Stav meridiánu žalúdka sa prejavuje v nesmrteľnosti ducha a stratou strachu zo smrti.

Fáza Močového mechúra: znamená zhrnutie a podchytenie všetkého, zjednotenie sa do celku, naplnenosť „šťavou“ života, cítenie spolupatričnosti so všetkým. Vnímamie jednoty, totožnosti so svetom. Stav „letnej tíšiny“.

Fáza Žlčníka: znamená dosiahnutie vonkajšej pamäte, intuíciu, rozvinutie nových schopností, daností, pripravenosť k zmene a obnove, k opusteniu starého. Umožňuje precítiť stavy mimo bežných skúseností, kedy sa zjednocuje vnútorný svet s vonkajším. Na východe mali záujem rozvinúť najmä tieto fázy, do ich absolútnej kvality.

Pasívne fázy uzavretia

Tieto fázy zabezpečujú masu, kvantitu, nárast, rozmnožovanie a pritáhovanie. Za nimi nasleduje smrť. V rámci hranice, pokiaľ sa neprekročí ich miera, sa vo vedomí človeka prejavujú signálom príjemnosti.

Fáza Srdca: zabezpečuje srdcovo-cievny systém. V harmonickej podobe je zdrojom srdečnosti, milosrdenstva, nežnosti a súcitu. Dáva charakter mäkkosti, mierumilovnosti, sústrasti voči iným.

Fáza Perikardu: v organizme kontroluje harmonickosť masy. Masy tela, masy psychiky, a aj „fyziologickej masy“. Formuje vyváženie organizmu. Tu sa rodí pocit dostatku a stability v harmonickej podobe, alebo nedostatočnosti v patologickej. Je základom pre

cítanie pokoja, útulnosti, komfortu, stability, ustálenosti a istoty, garantovanosti.

Fáza Plúc: tu sa uskutočňuje prerod myšlienkových procesov v religiózne cítanie, kedy sa všetko spája a strácajú sa rozdielnosti. V tejto fáze sa získané skúsenosti zo všetkých fáz harmonicky spájajú a zjednocujú. Tu sa završuje cyklus a všetky znalosti, skúsenosti sa tu spájajú, generalizujú a zjednocujú.

Tieto fázy sa navzájom prelínajú. Meridián Srdca upokojuje organizmus po námahe. Meridián Perikardu dáva pocit pokoja, kde sa organizmus regeneruje. Fáza Plúc sa používa v hypnóze. Pri hlbokom prechode do tejto fázy sa objavuje somnambulizmus. Vedomie človeka sa pri tom ponára do svojho Jadra, ešte za života.

FÁZY OTVORENIA V SKUPINÁCH

Človek je od narodenia usporiadaný tak, že jeho 6 fázam otvorenia nehrozí strata zdravia, disharmónia, patológia. Tieto fázy slúžia bezprostrednej, priamej a naturálnej jednote človeka s jeho prirodzenosťou. Fázy sa rozvíjajú u jednoduchých ľudí a boli vysoko cenené u mudrcov a praktikov v starých kláštoroch Orientu.

Fázy uzavretia sa rozvíjajú v spoločnosti. Slúžia na presadzovanie sa, zabezpečenie človeka, zaopatrenie sa. Vďaka nim sa človek dokáže živiť, pracovať pre zabezpečenie seba a rodiny.

Fázy na otvorenie majú svoje osobitosti vo fyziológii, psychike a spôsobe reagovania človeka. Týchto šesť fáz je zosúladených po dvojiciach pozostávajúcich z aktívneho a pasívneho meridiánu.

Hrubé črevo a Žalúdok - Svetlý jang

Je to ranná a jarná skupina fáz otvárajúcich človeka po predchádzajúcom uzavretí. Sfarbením psychiky a emócií zodpovedá perióde prebúdajúcej sa jari a nastupujúceho rána. Organizmus sa po nočnom uvoľnení a „roztečení“, formuje a obracia k radostnému prijímaniu vonkajšieho sveta. Telo sa zužuje, dýchanie otvára a vzniká radosť neohraničeného priestoru. Objavuje sa pocit prebúdajúcej sa bezprostrednej aktivity bez cieľa, rodiaceho sa rána, ktoré prechádza do pocitu neobmedzenosti, neohraničenosti, bez existovania akýchkoľvek prekážok. Psychika je nastavená na pocit čistoty a radosti, potešenia a vzletu bez príčiny a dôvodu, jednoducho radosti zo života.

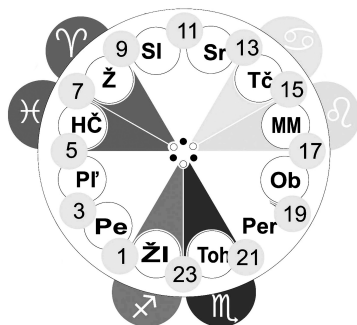
Krvný a lymfatický obeh sa začínajú zužovať po predchádzajúcom rozšírení v uzavretí. Krv z pečene a lymfa z uzlín začínajú aktívne prúdiť a vytvárajú tým pocit sviežosti. Takisto sa stimuluje aj pohybový aparát.

Tenké črevo a močový mechúr – Vyšší jang

Tieto dve fázy tvoria vrchol otvorenia. V nich sa objavuje sloboda. Do maximálneho stupňa sa oslobodzuje telo, narastá jeho pohyblivosť, pružnosť a poddajnosť. Oslobodzuje sa aj psychika, s plnou dôverou, bez obmedzení a bez ohraničení. Otvára sa dýchanie, stáva sa ľahkým, pľúca sa oslobodzujú od jinového stláčania. Aj telo je naplnené ľahkosťou, slobodou, psychika je naplnená radosťou z voľnosti a slobody existovania života bez ohraničení. Všetko sa zaplňa pocitom neohraničeného jestvovania tak, že sa objavuje stav plnej slobody. Podobný stav sa v spoločnosti objavuje len zriedkavo, pri príležitosti sviatkov, dovoleníek. Stav súvisiaci s týmto meridiánom sa stáva predmetom špekulovania v ezoterike. Vyzývajú k výsledkom tohto stavu. Odvolávajú sa na naň a vysoko ho oceňujú. Predovšetkým tí, ktorí ho nepoznajú, len majú o ňom sprostredkované informácie. Slovo sloboda sa zneužíva aj pre zdôvodnenie dožadovania sa svojich požiadaviek a často aj násilia.

Tri ohrievače a Žlčník – Malý jang

Je to skupina charakterom zodpovedajúca zlatej jeseni, v dennom cykle západu Slnka s purpurovým nebom s pokojnou atmosférou, ale ešte v stave nastavenia sa k vonkajšiemu svetu. Stav „babieho leta“ prechádza v očakávanie krásneho a neobyčajného jestvovania, bytia. Charakter sa naplňa záujmom, entuziazmom a očakávaním čohosi nového, neobvyklého, tajomného. Tu sa končí proces kontaktu s vonkajším svetom, končí sa etapa otvorenia. Končí sa zhromažďovanie priamych, bezprostredných informácií zmyslami, a pripravuje sa nástup procesov myslenia v nastupujúcej etape uzavretia. V spoločnosti sa v tejto etape jej cyklu objavuje záujem o neobvyklé tajomné učenia, ezoteriku, staré tradície. Zvyšuje sa intuícia ľudí a ich inklinovanie k harmonickým zmenám, tvorivým procesom. Malý jang je bázou intuície, tušenia neobyčajných možností a schopnosti cítiť nadšenie, žasnúť.



FÁZY UZAVRETIA V SKUPINÁCH

Slezina so Slinivkou a Pľúca - Vyšší Jin

Táto skupina prenáša dominanciu na telesnosť - pohybový systém. Ak dominuje meridián Slinivky, tak má človek vysokú práceschopnosť, výdrž, chuť pracovať, byť činorodým. Pri posunutí k meridiánu Pľúc je človek veľkodušný, veľkorysý a silný.

Obličky so srdcom – Malý Jin

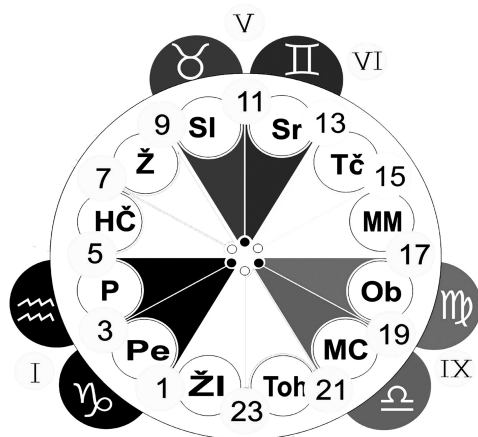
Je fázou prejavujúcou sa vo funkciách endokrinného a hormonálneho systému. V tejto etape organizmus prijíma a ukladá látky, cennosti do organizmu. Charakter človeka je zaujatý hodnotením, získavaním cenností, ale je unášaný aj priazňou, spolucítením, a je vedený aj súcitom. Pri inklinovaní k meridiánu srdca je sklon k milosrdenstvu, srdečnosti voči slabým, chorým a odkázaným na pomoc. Objavuje sa cit k umeniu, kráse a harmónii.

Pečeň a Perikard – Pustý jin

V tejto fáze sa prenáša dominantna fungovania organizmu na nervový systém. Organizmus sa uzatvára najhlbšie do vnútorného sveta. Spojenie a väzby s vonkajším svetom slabnú. Materiál, ktorý bol získaný v predchádzajúcich fázach, sa biologicky preorientuje na nervové procesy a v ňom sa rodí systematizácia, triedenie skúseností. Človek inklinuje k poznatkom, k získavaniu teórií, k vedeniu rozhovorov, k prejavovaniu svojho umu. Človek kopíruje, odzrkadľuje vonkajšiu skutočnosť rozvíjaním abstrakcií. Tu sa objavuje maximálny talent k rozumovým a myšlienkovým procesom a ku schopnosti abstraktného myslenia, rozvíjania pojmového aparátu, logiky. Dochádza k rozbíjaniu Jednoty človeka. Čím viac sa um človeka v tejto fáze rozvíja a zdokonaľuje, o to viac slabne fyziológia a vypínajú sa stimulatory človeka. Človek sám seba oberá o psycho-emocionálne stimuly. Takýto človek stráca entuziazmus, schopnosť cítiť optimizmus, radosť. Svet pravidiel človeka privádza

k degradácii. Jeho zmysly sa menia na zdroj informácií a slúžia iba umu. Emócie sa pre neho stávajú len kategóriami.

Symptómy patológie v aktívnej fáze Pečene sú: snaha po ochraňovaní „správnych“, poznatkov a „správneho“ myslenia, konzervatizmus. Vo vzťahoch k iným kritickosť a odsudzovanie inak mysliacich. Pevné držanie sa svojho „správneho“ názoru a mienky a kritickosť voči „nesprávnym“. V súčasnej dobe je to prevládajúci druh patológie v spoločenskom merítku. Ak človek v dynamických fázach nazhromaždil patológiu, tzv. „jedy“, v tom prípade sa v nasledujúcich pasívnych fázach objavujú /zaslúžene/ problémy, utrpenie, podmienky pre vznik patológií nervového systému.



PATOLÓGIA VO FÁZACH

Fáza Sleziny a Slinivky

Ak dominuje táto fáza hrdinstva a činorodosti, ktorá rozvíja oporno-pohybový systém, ale človek prestáva rozvíjať svoje jangové funkcie a chronicky mu chýbajú fázy otvorenia, tak sa charakter človeka mení na tvrdý, hrubý až sadistický. Je fázou silových charakterov. Kým v harmonickej variante a tvorivom duchu umožňuje človeku získať veľkú práceschopnosť, výdrž a entuziazmus, tak v deštruktívnom režime sa objavuje agresivita a sklon k násiliu. U takého človeka trpí pohybový aparát a tá časť srdcovo-cievneho systému, ktorá je v spojení so šľachovo-svalovým systémom. Vznikajú artrózy, artritídy, osteochondrózy, poruchy motorických funkcií, myozitídy, stenokardie, hypertónie.

Fáza Obličiek

Je fázou cenností, umeleckých sklonov, lásky a záujmov. Tu sa formujú biochemické procesy. V harmonickej podobe sa fáza meridiánu obličiek prejavuje vo vzťahoch medzi pohlaviami, citom pre krásu a harmóniu, reagovaním na životné cennosti. Je to fáza pripravenosti na harmonické vzťahy a na pokračovanie životného rodu. Tu znejú témy lásky, vzťahov, hodnôt, cenností. Patológia fázy vzniká, ak sa stáva dominantnou na úkor ostatných fáz. V povahe sa vtedy objavuje pocit nedostatku v oblasti zabezpečenia seba alebo rodiny. Tu je pôvod lakomosti, chamtivosti, skúposti, závisti, túžby mať viac. Stráca sa vkus. Ženy sa snažia oklamať okolie vonkajším omladzovaním a želajú si zachovať mladistvý výzor aj s pribúdajúcim vekom. Vyrovnávajú si vrásky, nechávajú si robiť plastické operácie, vyťahovať pokožku, neprirodzene hladujú. Prejavuje sa pochybovačnosť voči partnerovi, partnerke, neistota a nedôvera vo vzťahu. Vzniká sklon naháňať sa za reklamovanými cennosťami, trendami, za módou. V tejto fáze je v súčasnosti pod tlakom mládež. Strácajú fyziologickú stabilitu a schopnosť cítiť široký diapazón emócií. Rozpadávajú sa rodiny, objavujú sa sexuálne problémy, impotencia a neplodnosť ako zákaz daný prírodou na rozmnožovanie sa pri odklone od prirodzenosti človeka. Trpia chorobami biochemickej úrovne, vyčerpávajú si životné rezervy.

Fáza Pečene

Zabezpečuje nervové procesy a zodpovedá za myslenie človeka. Je to fáza intelektu, pravidiel, zákonov, schém, poznatkov, analýzy a logiky. Fáza sa stáva prevládajúcou pri intenzívnom rozvíjaní podvojného umu. Tu kulminuje starnutie človeka pri dosiahnutí miery separujúceho, porovnávacieho umu, ktorý začne vládnuť nad ostatnými funkciami. Fáza upevňuje získané skúsenosti, zážitky v podobe pravidiel a toho, ako chápeme svet. Tvorí sa tu potenciál smrti, pokiaľ nenastane obnovenie človeka prerodom do novej fázy a opustením starých skúseností a pravidiel. V tejto fáze um konzervuje, vytvára tuhosť v organizme, znižuje adaptabilitu a agresívne chráni svet vlastných poznatkov, pravidiel, noriem a zákonov. Um človeka tu hromadí nadbytok nepotrebných teórií, ktoré nemajú praktický význam. Objavuje sa kritickosť voči „ľživým“ náukám a nepravdivým poznatkom. Môže ochorieť žalúdok, dvanástorník - duodenum, pečeň. Objavujú sa nervové bolesti - neuralgie a iné problémy nervového systému. V hraničnej fáze halucinácie zraku, sluchu alebo iných zmyslov.

Fáza Srdca

Objavuje sa strach, obavy a patológie srdca. Trpí srdcovo-cievny systém. Ak aktivity a činy vykonávané v meridiánovej etape sleziny a slinivky, ktorá predchádza v okruhu meridiánových fáz srdcu, neboli harmonické, neboli vykonávané v tvorivom, ale v deštruktívnom duchu, v človeku v danej fázy sa nazhromaždil jed. Symptómom takejto činnosti v aktívnej fáze je odmietanie, obranná reakcia, boj. Symptómom patológie v ďalšej pasívnej fáze bude nervozita, nepokoj, netrzeplivosť. Človek si bude robiť starosti a mať obavy, strach. Ak prevláda monotónne a potláčajú sa iné fázy – jangového charakteru, objavuje sa tvrdosť, surovosť, bezcitnosť, nemilosrdnosť voči iným a znevažovanie a výsmech voči slabým, utláčaným a bezbranným. Človek sa v patológii sťažuje a narieka na nedostatok súcitu a bezcitnosť ľudí. Trpí tým cievny systém a srdce tachykardiou, stenokardiou, asténiou, hypotóniou...

Fáza Perikardu

Ak boli aktivity vo fáze Obličiek neharmonické, a počas dosahovania cenností sa v charaktere človeka nashromaždil „jed“, tak sa v etape pasívnej fázy uzavretia Perikardu budú objavovať problémy. Ak sa človek dostáva pod diktát danej fázy, stáva sa fázou rozpadu a deštrukcie, zanášania a ožobračovania organizmu aj ducha človeka. A to aj v tom prípade, ak sú vonkajšie zásoby, zdroje a zabezpečenie dostatočné. V tejto fáze sa najľahšie vytvára disharmónia, chaos a rozvrat. Vo fáze Perikardu sa začne všetko rozpadáť, narušať. Rozpadáva sa stabilita, na ktorej človek bazíroval, na ktorej si zakladal. Jeho očakávania zlyhávajú a túžby sa prestávajú plniť. Zdroj deštrukcie je v predchádzajúcej meridiánovej etape obličiek. Preto rôzne umelo vytvorené záľuby vzdialené od prirodzenosti človeka alebo disharmónia v umení, nasledovanie umelých módných trendov, môžu priviesť človeka k deštrukcii. Symptómy patológie: v aktívnej fáze Obličiek - pocit neuspokojenosti a nedostatku. V pasívnej fáze Perikardu - slabá odolnosť, labilita, nestálosť psychiky, žiaľ, zármutok. Objavujú sa problémy týkajúce sa hormonálneho systému. Organizmus sa zanáša a ukladá tuk, zhoršujú sa procesy vylučovania. Ochorenia vo fáze sa prejavujú aj ako zlé trávenie, nadváha, arytmia srdca a infarkt u mužov, patológia hormonálneho systému u žien. V charaktere sa prejavuje skúposť a psychika trpí narušením s pocitom neistoty, nestabilnosti podmienok pre život s obavami o to, „čo bude zajtra“.

Fáza Pľúc

V patologickej podobe sa prejavuje zosilnením abstrakcií. Je začiatkom halucinácií. „Jed“ tejto fázy sa nazbieral v predchádzajúcej dynamickej meridiánovej fáze pečene. Nie každý svetonázor a spôsob myslenia je neškodný. Objavujú sa tu zdravotné problémy týkajúce sa psychiatrie. Sú sprevádzané negatívnymi emóciami, strachom, obavami, niekedy halucináciami a strašnými snami. Táto fáza v patologickej podobe dokáže človeka zadlaviť tak, že brána k opätovnému otvoreniu sa do vonkajšieho sveta sa už neuskutoční. Tu buď dôjde k obrodeniu človeka, alebo zostáva v hlbokom uzavretí s obmedzením životných funkcií.

PODSTATA 6 JEDOV

Každá fáza nesie hrozbu zastavenia sa, zablokovania sa vo fáze a prechodu cez mieru. V zdravom organizme sa fázy harmonicky striedajú. Ochorenia, dysbalancie vznikajú pri neprirodzenom zastavení sa vo fáze, alebo smerovaní nazad proti prirodzeným plynutiam vo fázach. Jed môže rozložiť človeka zvnútra, kedy človek „stráca sám seba“, prichádza o emócie, o zdravie a o zdravé vzťahy medzi orgánmi vo vnútri svojho organizmu ako aj voči svojmu okoliu. Patológiu bioenergetických fáz kedysi v Tibete nazvali vnútornými jedmi.

SLINIVKA - ULU

Je to fáza aktívnych silových charakterov. V tvorivej variante dáva práceschopnosť, silu, aktivitu, čínorodosť, a človek v danej fáze sa prejavuje humorom, je dobrosrdečný. Silno sa koncentruje na cieľ a snaží sa ho dosiahnuť. V patologickom charaktere sa prejavuje kategorickosťou, narastajúcou tvrdosťou, násilnosťou až agresivitou. Ak mu chýba na kompenzáciu svetlý jang, ktorý dlhodobé udržiavanie charakteru ULU – slinivky vyrovnáva, objavuje sa tvrdosť, necitlivosť k iným, hrubosť až sadizmus. Človek sám seba považuje za epicentrum pravdy. Snaží sa pod seba podčiniť iných, prekonať, presvedčiť, prevýšiť, vyhrať nad inými aj s použitím sily. **Negatívne emócie:** náporitosť, podráždenosť, popudlivosť, nervozita, hnev, zúrivosť.

Choroby: osteochondróza, osteoporóza, artridídy, bolesti svalov, kĺbov, stenokardia, zvýšený krvný tlak.

SRDCE - MIL

Fáza mäkkosti v nepatologickom režime sa prejavuje milosrdenstvom, sústrasťou, srdečnosťou. Zabezpečuje srdcovo-cievny systém. V patologickom režime: sťažovanie sa, žalovanie, ohkanie, ustarostenosť s nedostatkom súcitu, lásky a obviňovanie z nedostatku srdečnosti, úctivosti okolia. Charakter sa mení na tvrdý, bezcitný, nemilosrdný, surový, posmešný a znevažujúci slabých a odkázaných na pomoc.

Negatívne emócie: bezcitnosť, bezduchosť, strach.

Choroby: srdca a ciev.

OBLIČKY- IRI

Sú fázou záujmov, umenia, lásky. V harmonickej podobe fungujú dobre vzťahy medzi pohlaviami. Je to fáza pripravenosti na vzťah, manželstvo, pokračovanie v rode.

V patológii sa objavuje pocit nedostatku v zabezpečení života, pocit nevku, nemódnosti v oblečení, potreba výmeny bytu, nábytku, honba za reklamovanými cennosťami, túžba mať viac, lepšie, honba za ziskom. Objavuje sa nespokojnosť s partnerom, partnerkou, hľadanie mimomanželských vzťahov. Snahou je zachovať si mladý vzhlad – starosti so zovňajškom, hladovky pre zníženie váhy, špekulácie s pohlavnou orientáciou.

Strácajú sa emócie spojené so sexuálnou oblasťou – frigidita, impotencia. V tejto fáze sa rozvíja spotrebiteľská orientácia – kupovanie – predávanie, špekulácie s cennosťami. Tu sa objavuje aj klamstvo, ziskuchtivosť, krádeže, korupcie, zvýhodňovanie seba na úkor iných, podvody. Kultivujú sa anomálie, špekuluje sa so sexuálnou orientáciou, objavujú sa zvrátenosti. Neguje sa príroda homosexuality. V tejto patológii sa rozvracajú rodiny, vzťahy, znižuje sa pôrodnosť.

Negatívne emócie: chamtivosť, skúposť, lakomstvo, závisť, neprajnosť, hysterickosť.

Choroby: V organizme sa vyčerpávajú rezervy, vysiluje sa biochemická úroveň, vznikajú endokrinné narušenia.

PERIKARD - MIN

Je fázou dostatku, komfortu, garancií, ochraňovania získaných cenností. Kontroluje harmóniu masy človeka. Vytvára rovnováhu ukladania a uvoľnenia látok. Tu sa rodí pocit dostatku alebo nedostatku. V patológii: zanášanie organizmu, ukladanie tukov, tučnota, upchávanie žíl, arytmie, infarkty, zlé trávenie. Zbedačuje, ochudobňuje sa duch človeka, napriek tomu, že netrpí nedostatkom.

Negatívne emócie: žiaľ, obavy, pocit, že sa všetko rúca.

Choroby: Ochorenia hormonálne. Psychika je nestála, nestabilná, labilný nervový systém, trpí pocitom nedostatku, neistôt, obáv, čo bude, čo príde.

PEČEŇ - REČI

Fáza poznatkov, pravidiel, poriadku, logiky. V harmónii zabezpečuje nervové procesy. Tu kulminuje intelekt s lineárnymi poznatkami. „Zapevňujú“ sa získané skúsenosti v podobe pravidiel, morálky. V patológii: um človeka „konzervuje“ a agresívne ochraňuje svet svojich zákonov a pravidiel. Človek ovláda nadbytok rôznych teórií nemajúcich praktický význam. Je „všeznajúci“. Odvoláva sa na autority a je „inkvizítorom“, posudzuje pravdivosť a nepravdivosť na základe predtým získaných starých poznatkov umu.

Negatívne emócie: potreba kritizovať, moralizovať a súdiť

Choroby: Ochorenia žalúdka, dvanástorníka, nervového systému, neuralgie, halucinácie.

PEÚCA - DUM

Je to fáza duchovnosti, religióznosti. Tu sa stáva, že človek všetky svoje starosti a problémy „zanecháva na vôľu božiu“. Tu dochádza k harmonizácii naberaných znalostí a skúseností. Všetko, čo sme prežili, sa tu zovšeobecňuje a spája. Je to masa. Nie masa hmoty, naberania váhy, ako pri meridiáne perikardu, ale masa mentálna a psychická. Dum znamená ukončenie cyklu.

V patológii: masa môže človeka rozdláviť tak, že sa už nebude vedieť vrátiť do otvorenia. Buď človek umrie, alebo sa znovuzrodí. Prejavom patológie je inklinovanie k témam konca sveta, strašenie upírmí, katastrofami, UFOm, sektárstvo, boj so satanizmom...

Negatívne emócie: strach, odpor, skepsa, až hrôza a zdesenie.

Ochorenia psychiky: strach, des, depresie, poruchy osobnosti.

PRÍČINY UTRPENIA

Vo fázach jedov sa pri objavení prekážky zapínajú negatívne emócie. Zdroj trápenia je priamo v ume trpiaceho. Korene problémov človeka sú vo vlastnostiach samotného umu daných fáz. Človek je v nich spokojný len pri neprítomnosti prekážky.

RIEŠENIE UTRPENIA

Naše prekážky sú manifestáciou ducha – sú prejavom toho, že sme prekročili mieru svojej funčnej fázy, je čas prejsť do ďalšej, formovať seba, adaptovať sa podľa vonkajších okolností. Kľúčom je pustenie – opustenie toho, čo nás gniavi, blokuje, brzdí a deformuje. Tým je naša osobná funkčná fáza, meridiánový stav, ktorému slúžime. Problém signalizuje, že už nadišiel čas opustiť etapu, ktorá nám prospela, ale už dávno nadišiel čas, aby sme postúpili ďalej.

Pustenie je rovnoznačné zmäkčeniu vnútorného kozmu. Pri tom adekvátne mäknú aj vzťahy k vonkajšiemu svetu. Pri pustení hrá rozhodujúcu úlohu nastavenie našej podstaty. Naše zmysly, orgány, prostredníctvom ktorých udržujeme kontakt s vonkajším svetom, oči, uši ... len slúžia nášmu nastaveniu, charakteru. Pre človeka sú všetky udalosti neutrálne, „nijaké“. Vždy ich človek ZAFARBUJE SÁM SVOJÍM CHARAKTEROM. Buď TAO, kedy, je všetko ľahké a pozitívne, alebo CHUM, kde je masa želaní, túžob, snáh, reakcií, poznatkov. Túto masu človek alebo chváli, alebo na ňu nadáva a sťažuje sa. Po pustení a uvoľnení tejto masy CHUM sa človek psychicky a telesne uvoľňuje. Príroda akoby v týchto fázach odobrovala existovanie bez prekážok, bez chýb, bez omylov, fyziológia funguje pri absolútnom prispôsobení sa okolia. Na strane TAO už zmysly nevyberajú hlavné, podstatné, dôležité, správne a pravdivé, ale prijímajú všetko rovnako bez separácie. Je to svet, kde vládne harmónia a jednota, bez ohľadu na to, či nám vyhovelí alebo nie, či nás pochválili alebo hanili. Táto hra umu, divadlo sociálnych hierarchií, sa človeka na strane TAO netýka. Iné je to na strane charakteru CHUM. Pri objavení sa prekážky sa stimulácia stráca, spokojnosť vyhasína. V závislosti od „hustoty“ - pevnosti prekážky, na ktorú narazilo naše „chumovské“ Ego, priamoúmerne rastú aj negatívne emócie. Je to sprevádzané snahou prispôbiť prekážku

pod seba, alebo v pasívnej variante skepsou, apatiou, sklamaním. Ak prevládne aktívne uzavretie, rastie odpor proti zdanlivej vonkajšej prekážke. Čím intenzívnejšie ju chceme zmäkčovať, podriaďiť pod seba, prekonať ju /presvedčať človeka, snažiť sa riadiť situáciu podľa seba, meniť prírodu, modifikovať druhých/, tým viac tvrdo vlastný organizmus. Takto vzniká utrpenie.

V prípade človeka, ktorý modifikuje, prispôsobuje sám seba, svoje vlastnosti meniacej sa situácii, nieto utrpenia. V charaktere TAO adaptuje seba v duchu taoistického nekonania WU WEI. Bežní ľudia prekonávajú prekážky a utrpenie silou. Človek charakteru WU WEI sa vyhýba zrážke s prekážkou, obteká ju podobne, ako voda obteká brehy. Bez ohľadu na to, či sa jedná o prekážku prírodnú alebo sociálnu – medziľudský konflikt. Zmäkčením sa, prispôobením sa prekážke modifikáciou svojej fázy adaptuje svoje vlastnosti, čím sa vyhýba utrpeniu a zachováva pozitívne emócie, zdravie a naplno fungujúcu fyziológiu. Objavujú sa otázky: ako sa dostať na stranu adaptácie, stranu charakteru TAO? Ako opustiť svoju fázu, ktorá sa stala vnútornou prekážkou človeka? Aké sú vlastnosti tejto novej fázy a aká cesta k nej vedie?

A ako je to s jangovými fázami? Dnes v západnej civilizácii je ich prítomnosť tak deficitná, že ich nadmerná stimulácia sa nemôže v žiadnom prípade stať jedom a príčinou dysbalancie. Kedysi však jestvovali. Aj keď sú bližšie k prírode ako jinové fázy, pri ich nadbytku sa mohla prejaviť patológia. Symptómom ich patológie boli psychoemocionálne signály. Ako vyzerali? Keď preberieme patológiu 6 jangových charakterov, hneď bude jasný rozdiel medzi jedmi jinovými a jangovými. Ich mäkkosť a prejav sa v charakteroch dnešných ľudí hľadá len ťažko.

PATOLÓGIE FÁZ A ICH PREJAVYALLA

Hrubé črevo: Tichosť

Tenké črevo: Skromnosť

Tri ohrievače: Ostýchavosť

OLLO:

Žalúdok: Zmierlivosť

Močový mechúr: Smútok

Žlčník: Trpezlivosť

UCHG:

Slinivka: Zlosť

Obličky: Hysterickosť

Pečeň: Kritickosť

UMM:

Srdce: Strach, plačlivosť

Perikard: Clivota, žiaľ

Pľúca: Odpor, skepsa

TONIZÁCIA - SEDÁCIA

Jedným zo zákonov, ktorým sa riadi meridiánová energetika, je princíp tonizácie a sedácie. Z praktického hľadiska je tento mechanizmus použiteľný pri rôznych variáciách terapií, profylaktických metód a cvičení. Riadia sa ním všetky staré technológie a postupy, ktoré slúžili kultivovaniu človeka. Medzi bunkami, ktoré sú funkčnými s stavebnými jednotkami nášho tela, jestvujú silové väzby. Tieto vzájomné vzťahy sa vedia meniť. Svoje väzby dokážu oslabovať, alebo zosilňovať. Organizmus sa snaží o rovnováhu, homeostázu. Na vyrovnanie fyziológie platí mechanizmus zrkadlových procesov. Pri zúžení medzibunkových spojení /MBS/ na jednej strane organizmu je dôležité, aby na opačnej nastalo ich rozšírenie. Ak na jednej strane tela dochádza k zúženiu, tak na druhej strane musí dojsť k rozšíreniu. Platí to aj naopak. Vzájomné vzťahy medzi procesmi jang a jin pre praktické potreby môžeme zhrnúť nasledovne :

TONIZÁCIA DO UZAVRETIA:

Pri tonizácii prednej jinovej časti tela na uzavretie sa sťahuje, zužuje predná časť tela a a zadná sa rozširuje.

TONIZÁCIA DO OTVORENIA:

Pri tonizácii tela na otvorenie sa sťahuje jangová zadná časť tela a predná sa uvoľňuje.

NA STRANE TONIZÁCIE NASTÁVA ZÚŽENIE a NA DRUHEJ ROZŠÍRENIE

AK TONIZUJEME JANG - JIN SA UVOĽNÍ

AK TONIZUJEME JIN - JANG SA ROZŠÍRI

AKTIVITA JANG = PASIVITA JIN A NAOPAK

KEĎ TONIZUJEME JANGOVÉ PROCESY, V JANGOVEJ ČASTI TELA SA KRVNÝ OBEH OSLABUJE A V JINOVÝCH PROTIKLADNÝCH ORGÁNOCH NASTÁVA ZOSILNENIE KRVNÉHO OBEHU. A PLATÍ TO AJ NAOPAK.

Tento proces sa vo fyziológii odohráva v rôznych tkanivách. Počnúc

priečne pruhovanými svalmi, cez fascie, až po hladké svaly. Dochádza k nemu pri masáži, v asánach jogy, pri spontánnom potiahnutí sa, pri saunovaní a pod. Ale aj pri zmene postavenia tela. Cievy systém sa vo svaloch zužuje a rozširuje podľa pravidla opozície. Pri tonizácii jangovej časti tela sa krvný tok z nich vytláča a preniká do jinových častí, v ktorých dochádza k spusteniu vnútorných jinových procesov. Jangová časť a jangové orgány sa pri tom zužujú, a v ich tkanivách sa spojenia medzi bunkami skracujú.

Pri tonizácii jinovej časti tela sa jinové svaly a orgány zužujú, cievy sa v nich sťahujú a vytláča sa z nich krvný tok, ktorý preniká do jangových častí tela, jangových orgánov. V nich sa väzby medzi bunkami uvoľňujú. Vtedy človek začína oddychovať, premýšľať, cíti pokoj a prestáva vnímať vonkajší svet.

Ak tonizujeme jangové procesy u človeka, znamená to, že do jinových orgánov pre harmonickosť musí prejsť zodpovedajúci objem krvi. Inak sa bude človek cítiť fyzicky aj duševne nepohodlne. V harmonickej podobe v jangových častiach nastáva zúženie medzibunkových spojení, a zároveň v jinových častiach dochádza k ich rozšíreniu, a zmäknutiu tkanív. Môžeme to nazvať tak, že Jin slúži Jangu a naopak. Pri nerovnováhe týchto funkcií sa človek necíti dobre, má pocit nepohodlia. Deje sa to vtedy, ak na jednej strane nastáva zúženie, ale na druhej strane nie je zodpovedajúce rozšírenie, alebo naopak. Vtedy sa uzatvárame a otvárame neharmonicky, nie prirodzene. V takom prípade dochádza ku vzájomnému miešaniu fáz pri súčasných protikladných požiadavkách vnútorného a vonkajšieho prostredia.

Tonizáciou jangových procesov sa vyvolá pocit ľahkosti, nadšenia, bodrosti. Jinové procesy dávajú ťažobu, ťazkopádnosť, neželanie si aktivity.

Cievy systém sa vo svaloch zužuje a rozširuje v súlade s energetikou jangových a jinových procesov.

Ako to vyzerá v bežnom živote? Pre pochopenie fungovania tohto systému vylad'ovania a vyrovnávania procesov uveďme niekoľko príkladov. Po namáhavej práci, vyčerpaní, vypití piva, horúcom kúpeli, sýtom jedle, sa JANG dostáva do pasivity a nastupuje fáza

JIN. Rozšírenie MBS a ciev vo svaloch zabezpečí to, že takýto človek vo vonkajšom svete slabne. Vonkajší svet je svet konania, aktivity, kedy treba niečo zobrať, preniesť, urobiť, vykonať. Na to sú potrebné aktívne svaly. V režime Jin prirodzene slabneme a cítime potrebu oddychovať. Ak nie je vnútorné protivenie sa, prekážka ktorá zabráňuje cievnej reakcii, tak pri rozšírení ciev na jangovej strane sú takisto príjemné, harmonické pocity. Nastáva prechod z JANGU do JINU a cítime sa príjemne unavení, oddychujeme. Ak niečo bráni cievnej reakcii, tak vzniká patológia medzi funkciami na otvorenie a uzavretie. V takomto prípade nastupuje prevaha pasívnych jinových procesov a objavuje sa asymetria energetiky. Ako vyrovnávať takúto asymetriu? Rovnovážnym striedaním fáz, ich prehľbovaním. Obe fázy vyrovnávame a oddeľujeme ich od seba tak, aby sa vzájomne nemiešali. Prax opisujem v časti tréning energetiky.

ROVNOVÁHA OBOCH PROCESOV DÁVA SIGNÁLY: POZITÍVNE EMÓCIE JANG a POZITÍVNE EMÓCIE JIN.

Jangové a jinové procesy nikdy zároveň nestimulujeme. Výsledkom obojstrannej tonizácie je miešanie fáz. Tonizáciu uskutočňujeme vždy len na jednu stranu jang, alebo na stranu jin. Nemiešame ich zároveň, to je patologický chod. Pre dostatočnú amplitúdu oboch fáz ich môžeme striedať. Tak, ako vo fínskej saune a ruskej bani striedame pobyt v horúcej pare a v studenej vode. Striedavá tonizácia na otvorenie posilňuje jangové procesy a na uzavretie jinové procesy. Takéto amplitúdne kyvadlové tréningovanie zabezpečuje človeku silné jangové funkcie, ktoré nás obracajú k vonkajšiemu svetu. Tie však vyžadujú aj oporu na druhej strane. Jang vyživuje Jin. Tak, ako rastlina na jednej strane potrebuje Slnko, na druhej strane potrebuje aj výživnú pôdu. Jedno bez druhého nejestvuje. Dôležitým momentom je fakt, že funkcie zúženia a rozšírenia sa zapínajú u človeka nielen skrz telesný pohyb, teplo a chlad, masáže a praktiky cez zmyslový aparát. Deje sa to aj prostredníctvom našich želaní. Ak si zároveň, naraz želáme výsledky protikladných fáz, vytvárame si patológiu skrz svoj charakter. Taká diagnostika na západe nejestvuje. Diagnostika charakterov je však už vypracovaná v mnohopolárnom systéme reflexná astrológia.

KONFIGURÁCIA TELA V PASÍVNEJ FÁZE UZAVRETIA

Aká je konštrukcia tela v pasívnych fázach uzavretia? Pozrime sa bližšie na jednotlivé charakteristiky. Ľudia s vrodenou dispozíciou pre tieto mäkké fázy majú mäkké rysy tváre, úzke plecia, znížený celkový svalový tonus, poklesnutý hrudný kôš. Ich forma tela je akoby stekajúca zhora dolu v smere gravitácie, majú rozšírenie trupu na bočnej strane tela, horizontálne sa rozširujúce rebrá, uvoľnené brucho so slabým tonusom. Ich brada je zväčša poklesnutá a smerujúca dolu k zemi. Tonizuje sa tzv. horná bandcha (vysvetlené nižšie). Lopatky sú rozťahnuté od seba a rebrá vzadu zostávajú uvoľnené. Ich fyziológia prechádza do režimu zachovávanía, nachádzania pokoja, garantovanosti, chýba želanie po aktivite. Človek v mäkkých fázach uzavretia rád sedí ohnutý, v kľbku, nemá rád pohyb, žiada sa mu nemennosť. Už došlo k utriedeniu a teraz nastupuje doba istôt, ochraňovania a zvelaďovania cenností. Človek v tomto stave nemá rád zmenu, novoty, prejavuje sa jeho snaha po istotách. Ak mu na pracovnom stole posunieme papiere, preložíme veci, zmeníme dizajn jeho izby ... bude znepokojený. Tieto fázy nie sú iba vrodené. Do týchto fáz sa človek dostáva aj počas svojho života. Ak sa v nich dlhodobo udržuje, „ponára“ sa do nich, telesné zmeny sa objavujú aj uňho. Čo prináša so sebou takáto telesná „konštrukcia“?

Tonizácia hornej bandchy znamená stlačenie oblasti pľúc, ktoré je sprevádzané slabým dýchaním. Telo aj myslenie oťažievajú. Typické je vyhrbenie v oblasti priebehu šľachovo-svalového meridiánu močového mechúra na lopatkách, ktorý stráca tonus. Nohy sa stávajú slabými. Ťažisko tela je koncentrované v hornej časti tela, na rozdiel od aktívnych fáz, kedy je umiestnené v dolnej časti a človek pevne stojí na zemi. V pasívnych fázach dochádza k strate formy, ktorá sa rozširuje. Pritom prevažujú anaeróbne procesy. Môže sa objaviť modrastý vzhľad pokožky, alebo studené končatiny.

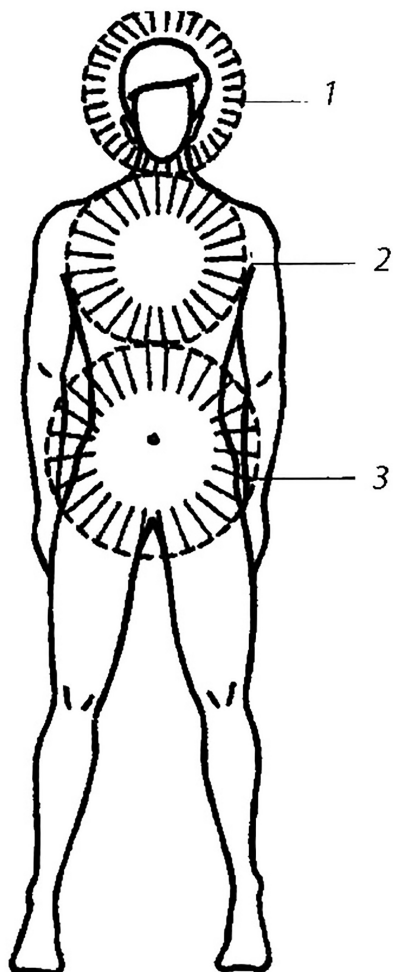
Prečo detailne preberáme práve pasívnu fázu uzavretia? Hlavným problémom súčasnosti z pozície energetických procesov je práve dominovanie pasívnych fáz. A tak hlavnou úlohou terapií a práce na sebe je vytiahnuť sa z tejto fázy a obnoviť tak zdravie, kvalitu, rovnováhu života na všetkých úrovniach tela, ducha aj energie.

Bandcha znamená energetický uzol, týkající sa niektorej časti tela.

1 horná bandcha

2 stredná bandcha

3 dolná bandcha



PROBLÉM SÚČASNOSTI - PATOLÓGIA PASÍVNYCH FÁZ

Pasívna forma uzavretia má tri podoby a súvisí s tromi charaktermi. MIL súvisí s meridiánom srdca, MIN s perikardom – obalom srdca, a Dum s meridiánom pľúc.

MIL je fáza, ktorá sa prejavuje spustením hrudného koša s uvoľnením srdca. Tu sa objavuje hypertónia a hypotónia, ktoré sú parametrami charakteru človeka, ktorý chronicky zostáva v MIL. Ak sa človek nachádza fyziologicky a svetonázorovo v MIL a ťahá sa pritom smerom späť konať, pracovať, podávať výkony, byť činným, dokazovať, čo je spätným chodom v energetickom cykle, objavuje sa u neho problém so srdcom alebo zvýšeným krvným tlakom. Hypertonik patrí k parametrom MIL, pričom sa zároveň núti byť aktívnym, čo prináleží fáze ULU, meridiánu slinivky a sleziny. Človek sa touto prípadou svojou podstatou nachádza v 2. fáze uzavretia meridiánu srdca, charakteru MIL. Zároveň sa však ťahá späť do ULU. Čím? Svojimi želaniami. Pohútkami, cieľmi, činnosťou. Jednoducho svojím charakterom. Ak sa človek nachádza hlboko vo fáze MIL, v mäkkosti, srdečnosti, súcitnosti, a do takej hĺbky sa opustil, vzdal sa aktivít, že stagnuje a svojimi funkciami zostáva “visieť” v MIL, objavuje sa nízky tlak krvi. Tu je potrebný posun vpred na stranu otvorenia na meridiáne tenkého čreva s objavením pocitu slobody.

MIN je fáza meridiánu perikardu. Sprevádza ho spustenie hrudného koša s tlakom na obal srdca smerom ku chrbtici s rozšírením pásu, vytlačením krvi z pečene do periférnych ciev. Pokiaľ sa v tomto charaktere neuvolní cievny systém a budú pretrvávajúť pohnútky k cieľom, sklony k zhonu a neustálej aktivite, nebude u človeka mäkký a pokojný charakter. V takom prípade nastane spätný chod k aktivite fázy IRI a vznikne patológia. Týka sa predovšetkým hormonálnej sféry. Hlavným chodom pri riešení patológie je posun na stranu otvorenia meridiánu troch ohrievačov so zapnutím záujmu, nadšenia pre niečo nové. Aj tu je objednávatelom patológie povaha, charakter človeka. Riešením patológie zo strategického hľadiska meridiánového systému je posun človeka do nasledujúcej fázy aktívneho otvorenia na troch ohrievačoch. Na úrovni psychiky je to schopnosť žasnúť.

DUM je fáza meridiánu pľúc. Je sprevádzaná ohnutím chrbtice v hrudnej oblasti so spustenými plecami a stlačeným hrudníkom. Hrudný kôš je akoby chronicky ťahaný zhora dole v smere gravitácie. Jangové funkcie sú tu vypnuté najviac. V DUM je podmienkou harmonickej fázy uvoľnená psychika. Ak sa v takomto prípade u človeka prejaví skepsa, pociťuje strach, obavy zo zmeny, je bázlivý, je potrebné ho uvoľniť pulzom. Takíto ľudia ťažko dosahujú relaxovaný stav. Patológia DUM sa týka hlavne nervových procesov a psychiky. Patológia DUM je najhlbšou patológiou v pasívnom režime uzavretia. Je záverečnou fázou energetického cyklu. Tu sa pripravuje nové otvorenie. Pri patologickom udržiavaní fázy sa tu spravidla objavuje „*zvýšená obranná pripravenosť*“. Človek akoby v takomto prípade vzdoroval možnosti zbaviť sa svojej patológie otvorením sa “do nového rána”. Aj by sa rád zbavil svojich trápení, ale v hĺbke svojej duše sa ich drží a nechce pustiť. Zo stavu obrannej reakcie je ťažké dostať človeka bez jeho pomoci. Pokiaľ sa vo svojom vnútri nerozhodne pre zmenu, tak zvonka je to skoro nemožné urobiť. Impulz, štart, želanie, potencia musia v prípade vnútornej obrannej pozície v DUM vyjsť z vnútra. Inak prevládne apatia a skepsa ku všetkým pokusom o pomoc. Z pozície farieb ide o modrú fázu, s posunom ku kyslému prostrediu. Aj chuť môže byť posunutá na želanie po kyslom. V hlbokom stave akoby táto farba a chuť zožierali aj vnútro človeka. Človek v patológii naberá nádych modrastého odtieňa. Charakteristickou črtou osobnosti je tu aj to, že často kritizuje, odmieta, nesúhlasí s okolím a je v neustálej pripravenosti vzoprieť sa na odpor. Ďalšou typickou vlastnosťou človeka v Dum je túžba a snívanie, ktoré uvoľňuje všetky pravidlá a rozpúšťa všetko stuhnuté a zviazané týmito pravidlami. To sa využíva aj v terapii. Harmonický chod tu potrebuje zapojenie psychiky. Aká je stratégia riešenia prechodu z Dum do otvorenia?

Najprv sa trénuje uzavretie „bez obsahu“. To znamená vyvolanie záujmu o čosi nemateriálne, nehmotné, čo nemá hmatateľnú podstatu. Čosi, čo je bez konkrétneho obsahu a je v abstraktnej rovine. Môže sa to týkať čohokoľvek. Napr. vesmíru, hviezd, neba, pradávnych civilizácií, histórie, budúcnosti, teórií, filozofie, abstraktného umenia alebo hoci anjelov... Očakávanie nie

pozemského, ale čohosi odlišného. Po tomto uzavretí nasleduje otvorenie sa v niektorej podobe. Človeku sa uľaví, ako keby sa poumýval čerstvou živou vodou. V hlbokom „M“ stave autohypnózy nastáva rozpúšťanie skepsy, pochybovačnosti, neistoty. Následne je však nevyhnutné vykonať ďalší krok. Tým je otvorenie sa. Je to práve fáza ALLA, začiatok nového rána, ktorému by sa bez tohto prechodu do „M“ ťažšie darilo. Táto psychotechnika je založená na poznaní zákonitostí energetického kolobehu a na tom, že všetko je vlastnosť zmyslového analyzátora */to je kultúra pochopenia meridiánovej energetiky v starých tradíciách/*. Indické praktiky vyvádzajú človeka z uzavretia podľa schémy U-A-O a tibetské cez hlboké M-A-U. Pri dosiahnutí hranice, objavení sa problému je potrebné previesť človeka z jednej fázy do druhej. Negatívny stav je možné previesť ďalej takouto cestou cez abstrakcie s vypnutím lineárnosti. Z hlavy človeka sa tak dostáva logika, zmysel, význam, ciele, ktoré ho stláčali a dostali do problémov. A potom, po rozpustení plus a mínus, zostáva len stredná cesta – jednota. Reakciou fyziológie a psychiky bude *zmena stavu*. Za týmto účelom môžeme relaxovať v jangovej forme na rozpustenie, visieť bez pocitu váhy tela, oblievať sa príjemne vodou, trénovať asány na otvorenie s charakterom ALA, alebo stráviť veľa času prechádzaním sa v prírode a jednoducho vnímať Jednotu.

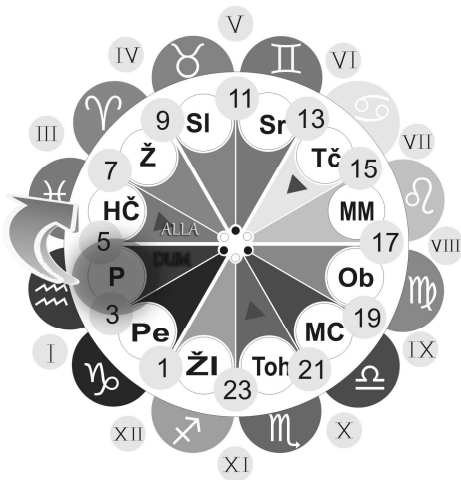
HARMONICKÝ CHOD Z PASÍVNEJ FÁZY

Každá aktívna fáza po naplnení prechádza do pasívnej fázy. Večer po aktívnom dni dobre zaspávame, po ťažkej práci dobre oddychujeme. Aktívna fáza dáva objednávku pasívnej. Ak sa však jedna udržuje nad osobnú mieru, nad hranicu, vzniká patológia. Jestvujú určité vzorce správania, tzv. stimulátory, ktoré nevedome používame sami proti sebe.

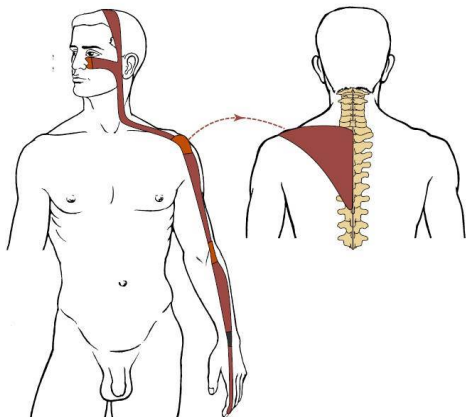
STIMULÁTORY K PATOLÓGII: MUSÍM MAŤ SILU VÔLE, DOKÁŽEM TO, EŠTE VYDRŽIM, NESMIEM UKÁZAŤ SLABOSŤ, MUSÍM SA ZAŤAŤ, JE TO NUTNÉ, TREBA, MUSÍ SA, MÁ SA, NESMIEM SA VZDAŤ, TOTO SA NEMÁ, NESMIEM PREHRAŤ... Vysoká práceschopnosť, výdrž, rozhodnosť, schopnosť sústredenia na dosiahnutie cieľa, elán, horlivosť a želanie presadzovania sa nerozvíjajú násilím voči sebe, tlakom proti svojej prirodzenosti. Sú automatickým symptómom rozvinutého stavu ULU. Stačí rozvinúť danú funkčnú fázu a prejavy sa prirodzene objavia. Pokiaľ sa nachádzame v pasívnej fáze, snažiť

sa o výsledky aktívneho uzavretia vo svojom správaní, činoch a reakciách je smerovaním k patológii a nič dobrého nám neprinesú.

Zapínanie aktívneho otvorenia je nasledovný krok, ktorému budú venované ďalšie praktiky.

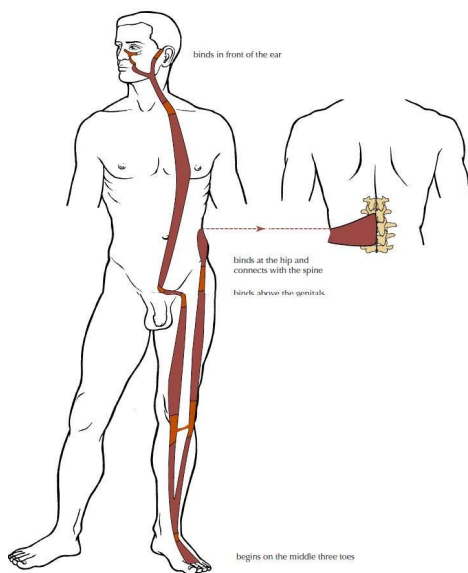


PRECHOD Z PASÍVNEHO UZAVRETIA DUM DO PRVÉHO STUPŇA OTVORENIA ALLA



Pre úspešný prechod
z Dum na stranu otvorenia
stimulujeme dve dráhy. Je
to skupina hrubého čreva
a žalúdka, tzv. svetlý jang.

The Large Intestine sinew channel



PREČO JE PODSTATNÉ RANNÉ OTVORENIE?

Cyklickosť energetických zmien v makrokozme pozostáva zo striedania fáz otváracích a uzatváracích. V dvojhodinových intervaloch sa strieda 12 energetických režimov. Naša Zem prechádza na svojej ceste v Slnčnej sústave energetickými poľami tak, že nadržanom o 5.00 končí etapa zodpovedajúca meridiánu pľúc, kedy sú dýchacie pohyby spiaceho človeka minimálne. Vtedy svojimi funkciami slúži procesom vnútorného kozmu. Kontakt smerom von je tu minimálny. V tejto etape sa pripravuje organizmus na následné otvorenie, prepolarizáciu svojich funkcií na čínorodosť, aktivitu vo vonkajšom svete. Medzi piatou a siedmou hodinou rannou nám príroda dáva unikátnu možnosť zapnutia, stimulovania funkcií slúžiacich na kontakt s vonkajším svetom. Je to fáza meridiánov hrubého čreva s charakterom ALLA a meridiánu žalúdka s charakterom OLLO. V západnej civilizácii sú to deficitné fázy. Svojím životným štýlom a slúžením procesom jin ich princípom priťahovania „vyrezávame“ zo svojej podstaty. Ak sa ráno svojím vnútorným prostredím nenastavíme na aktuálne vonkajšie procesy otvorenia, tak prichádzame o časť svojich funkcií na otvorenie. V priebehu dňa už takú šancu nebudeme mať a pomaly tak strácame schopnosť cítiť pocity bezpríčinnej radosti, šťastia, ľahkosti tela a ducha. Nezapínaním týchto ranných, omladzujúcich fáz sa naše starnutie urýchljuje bez ohľadu na vek. Masa fyziologického a psychického charakteru nazhromaždená v organizme sa dokáže rozpúšťať len vo fáze ALLA.

Rovnováha dvoch vemírov znamená, že ak je vonku ráno, tak ho nastavíme aj vo svojom vnútri. Žiaľ, sociálne podmienky idú priamo proti prírodnému Kozmu. Už ráno vedíme rozhovory, myslíme na prácu, premýšľame, pijeme jinové prostriedky napr. kávu, telefonujeme, začíname deň zhonom. To je okamžité prepnutie do aktívneho uzavretia. To sa deje, aj keď ráno nadávame, kritizujeme, alebo sa sťažujeme. Alebo si zapálime cigaretu. To je spätný chod do fázy meridiánu pľúc, pasívneho uzavretia. V oboch prípadoch vypíname rannú fázu svetlosti na duchu, oduševnenia, a oberáme sa o emócie ľahkosti, a na funkciách vylučovania očisty organizmu, zbavenia sa nánosov, masy, ťažoby po nočnom odpočinku. Ráno nám príroda stavia úlohu: Zapnúť želanie po zmene, skorigovať sám

seba, s hlbokou túžbou po precítení ľahkosti na tele aj na duši. Nástrojmi sú pri tom naše telo, naše dýchanie, náš sluch a predovšetkým hmat. Skôr, ako sa začneme sústreďovať na výkon, prácu, na povinnosti, nám príroda dáva šancu: nastaviť svoje zmysly na stranu bezprostredného otvorenia. Podobne, ako to vedia od prírody malé deti a mláďatá. Dobre sa to darí, ak začíname hmatom a telesným popoťahovaním, zíváním, sebamasažou. Príroda nás z tejto lekcie aj skúša. Ako skladáme skúšky pred komisárkou matkou Prírodou? Schopnosťou alebo neschopnosťou cítiť emócie. Ak sme skúšku zložili, objavia sa emócie vzletu, bodrosti, sviežosti a ľahkosti na tele a na duši. Emócie radosti zo života bez potreby mať nejakú príčinu. Je to pociťovanie bezstarostnosti, opaku ustarostenosti. Je to skutočné ráno v našej duši, stav entuziazmu vlastný mladým procesom. Ranné praktiky na stranu otvorenia ešte môžeme vychutnávať v posteli pred vstaním. Venujeme sa lenivému vnútornému popoťahovaniu sa so zíváním, nadychovaním hlboko a slastne s tichým zvukom „AA“. Nastavujeme sa tak na „útku formu“ tela a psychiky. Ďalšou fázou v energetickom cykle prírody vrátane človeka je etapa silového, koncentrovaného podávania výkonu, práceschopnosti, čínorodosti a cieľavedomosti. Za to nám platia v práci. Bez týchto vlastností aktívneho jinového charakteru – osviežujúceho jin, nebude práceschopnosti a nevydržíme podávať pracovný výkon. To je problémom ľudí, ktorí chronicky zostávajú „visieť“ v pasívnych režimoch uzavretia. Ako sa prepracovať k aktívnej čínorodosti, ako u seba rozvinúť túto vlastnosť? Jediným chodom je cez spomínaný ranný svetlý radostný jang. Kultiváciou ranného prechodu zo spánkového, pasívneho režimu do radostného otvorenia sa môže rozvinúť ďalšia fáza aktivity potrebná pre výkon práce. Bez takejto následnosti človek zostáva v pasívnom uzavretí bez dostatku síl podávať výkon. Žiaľ, všetky lieky súčasnosti a zvlášť sedatíva, psychofarmaká, antidepresíva, antipsychotiká,... pracujú na stranu pasívneho uzavretia, proti prírodným cyklom, proti človeku. Vypínajú jeho funkcie, vlastnosti a schopnosť prežívať emócie radosti a ľahkosti. Tak automaticky oslabujú aj fázu následného aktívneho uzavretia pre podanie výkonu v práci. Človeku v sociálnej sfére dávajú plný out, vylučujú ho zo sféry životaschopnosti a zaraďujú ho medzi slabých, zdravotne alebo mentálne znevýhodnených.

ZDROJ

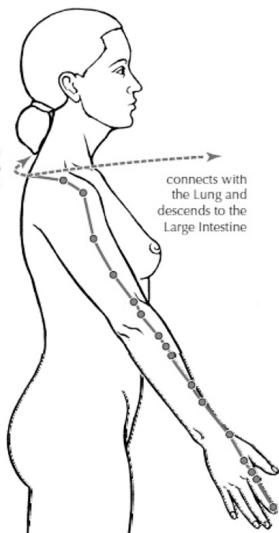
EMÓCIE RADOSTI BEZ PRÍČINY

HMAT-MERIDIÁN HĚ
DÝCHANIE-HLBOKÝ NÁDYCH
SLUCH-NÁDYCHOVÉ "A"
ZRAK-PERIFÉRNE VIDENIE
CHUŤ-ZRNÁ, VEG. STRAVA

POCIT POTEŠENIA Z
LENIVÉHO POMALÉHO,
RANNÉHO POŤAHOVANIA SA
ROZLIEVANIE POCITOV DO
CELÉHO TELA
UTÁPANIE SA V RADOSTI
A POCITE
BEZSTAROSTNOSTI

passes through
Jingfeng SI-12 to
Dazhui DU-14

connects with
the Lung and
descends to the
Large Intestine

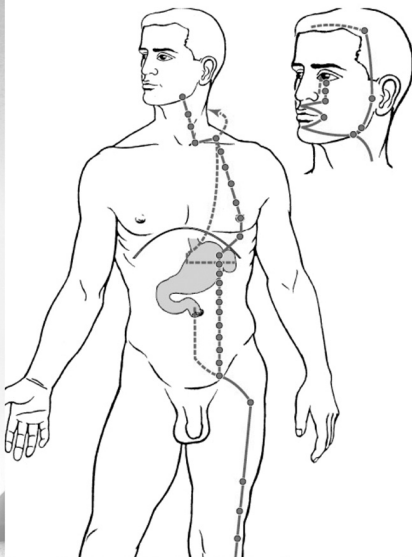


ZDROJ

EMÓCIE ŠTASTIA, ODVAHY A POCITU JEDNOTY

HMAT-MERIDIÁN ŽALÚDKA
DÝCHANIE-ZATAJENIE
DYCHU PO NÁDYCHU
SLUCH-ZVUK "O" PO
NÁDYCHU
ZRAK-ŠIROKÝ POHĽAD
BEZ KONCENTRÁCIE
CHUŤ-VEGETARIÁNSKA
STRAVA

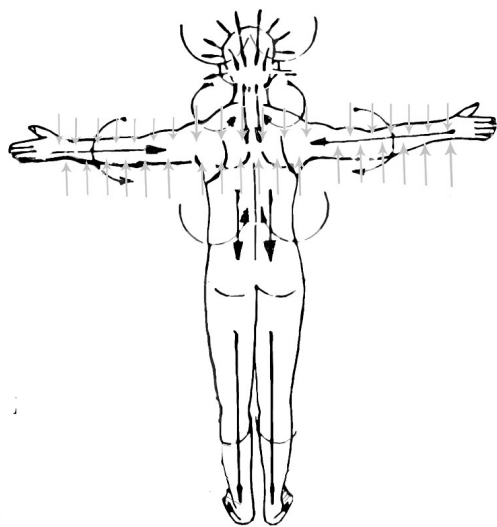
POCIT POTEŠENIA ZO
ZASTAVENIA PROCESU
VYCHUTNÁVANIE STAVU BEZ
KONANIA
UTÁPANIE SA V ATMOSFÉRE
RADOSTI Z UKONČENIA
ČINNOSTI



TRÉNING PRE ZDRAVIE – PRINCÍPY TRÉNINGU

FÁZA TAO. Najideálnejšie podmienky pre túto fázu máme ráno po nočnom spánku. Ak nevyužijeme čas po nočnom spánku, kedy sa masa telesná, fyziologická a psychická môže pretaviť v ľahkosť, tak už cez deň nebudeme mať takú šancu. Ráno končí aktivita meridiánu pľúc v dobe medzi tretou a piatou hodinou. Presný čas závisí od toho, kedy sa prebudíme a aká je ročná doba, aké sú klimatické podmienky...

Ak po prebudení svoj deň začíname stimulovaním zadnej strany tela, sladkým ponáňovaním, zadným zíváním, tonizujeme pritom dýchanie na otvorenie a pridáme aj psychiku, objednáваме si



jangové procesy. Tým vytvárame protiváhu chronickému uzatváraniu sa. Toto ranné stimulovanie sa nepočíta počtom opakovaní, nie je závislé od množstva a času, ale od kvality. Od hĺbky, príjemnosti a objavenia sa signálov pocitov potešenia. Ak sme ranné otvorenie nezapli a začali sme deň pitím napr. kávy, rozhovormi, telefonovaním, fajčením, vypínáme nielen naše fyziologické funkcie, ale

aj uberáme zo životnosti. Vonku je ráno a my sa funkciami vraciame k noci. Spätný chod je úderom pre naše fyziologické a psychologické funkcie. Vzniká rozpor medzi vonkajším svetom, v ktorom spievajú vtáci, začína sa nový deň, a my sťažovaním sa, táraním, alebo jinovým prostriedkom, kávou, čiernym čajom, živočíšnymi produktami, alkoholom, vytvárame v sebe noc, režim spánku. Líšia sa iba prostriedky toho, ako to robíme, ale výsledkok je rovnaký. Našou úlohou je, aby sme sa v mene svojho života ráno nastavili na

stranu prirodzeného otvárania sa k svetlu, nabrali čo najsilnejší potenciál pre ľahkosť, svetlosť, čistotu. Nástroje nám dala príroda: telo, popoťahovanie sa, dýchanie, zívanie, zvuky AAA, pritlačenie jazyka na horné podnebie. Každý má studenú vodu, ktorú si môže liať na chrbát, palicu, s ktorou sa môže poklepávať po chrbte a zadnej strane paží.

OBSAH KNIHY:

ÚVOD

NAŠA PODSTAT A - FÁZOVÝ STAV

SLUŽENIE STAVU

ŽIVOTNÉ ETAPY

DVE FÁZY PRÍRODY A ČLOVEKA

FORMA TELA A FÁZOVÉ STAVY

MERIDIÁNY PO TROJICIACH

TRIGONY

AKTÍVNE A PASÍVNE FÁZY

ŠTIEPENIE FÁZOVÝCH STAVOV NA 4 TROJICE

KOLOBEH MERIDIÁNOVÝCH FÁZ

12 MERIDIÁNOVÝCH FÁZ

12FÁZ

6 MERIDIÁNOV UZATVÁRACÍCH JIN

6 MERIDIÁNOV OTVÁRACÍCH JANG

OPIS KOLOBEHU MERIDIÁNOVÝCH FÁZ

HARMONICKOSŤ MERIDIÁNOVÉHO KOLOBEHU

KOLOBEH CHARAKTEROV

ŠLACHOVO SVALOVÁ ÚROVEŇ

MERIDIÁN HRUBÉHO ČREVA

MERIDIÁN ŽALÚDKA

MERIDIÁN SLEZINY A SLINIVKY

MERIDIÁN SRDCA

MERIDIÁN TENKÉHO ČREVA

MERIDIÁN MOČOVÉHO MECHÚRA

MERIDIÁN OBLIČIEK

MERIDIÁN PERIKARDU

MERIDIÁN TROCH OHRIEVAČOV

MERIDIÁN ŽLČNÍKA

MERIDIÁN PEČENE

MERIDIÁN PLŮC

PREDNÝ STREDNÝ MERIDIÁN

ZADNÝ STREDNÝ MERIDIÁN

Tréning zadného stredného meridiánu Pulzácia po chrbtici

DVOJICE MERIDIÁNOV

MERIDIÁNOVÉ REŽIMY A EMOCINÁLNE NASTAVENIE

SVETLÝ JANG

VYŠŠÍ JIN

VYŠŠÍ JANG

MALÝ JIN

MALÝ JANG
PUSTÝ JIN
AKTÍVNE BODY PODĽA LOKALIZÁCIE
METÓDY PÔSOBNIA NA BODY
AKTÍVNE BODY
BODY PRVEJ POMOCI
BODY POPLAŠNÉ
ŠPECIÁLNE BODY
BODY MAJSTROVSKÉ
TONIZAČNÉ A SEDATÍVNE BODY
METÓDY PÔSOBNIA NA BODY
POUŽITIE METÓDY SRDCOVEJ PULZÁCIE
T CHARAKTERY PULZU
TECHNIKA PULZÁCIE
NAŠE PREŽÍVANIE VO FÁZACH
DYNAMICKÉ FÁZY
PA FÁZY OTVORENIA V SKUPINÁCH
PASÍVNE FÁZY
FÁZY UZAVRETIA V SKUPINÁCH
PATOLÓGIA VO FÁZACH
PODSTATA 6 JEDOV
PRÍČINY UTRPENIA
PATOLÓGIE FÁZ A ICH PREJAVY
OBRODENIE V ALLA
TONIZÁCIA - SEDÁCIA
OPOZÍCIE PREPOLARIZÁCIA FUNKCIÍ
MECHANIZMUS PROTIKLADNEJ STIMULÁCIE
DVOJICE MERIDIÁNOV
PSYCHOSOMATIKA-JIN JANG PROCESY A PSYCHOLÓGIA
TELESNOSŤ
KONFIGURÁCIA TELA V PASÍVNEJ FÁZE UZAVRETIA
PROBLÉM SÚČASNOSTI - PATOLÓGIA PASÍVNYCH FÁZ
HARMONICKÝ CHOD Z PASÍVNEJ FÁZY
PREČO JE PODSTATNÉ RANNÉ OTVORENIE?
TRÉNING PRE ZDRAVIE – PRINCÍPY TRÉNINGU
TRÉNINGY TELESNOSTI A HMATU
RANNÉ POŤAHOVANIE SA V POSTELI
VNÚTORNÝ SMIECH – ROZPUSTENIE KRYŠTALIZÁCIE
HRANIČNÝ STAV NA NERVOVEJ BÁZE
ENERGETICKÝ ROZKYV ORGANIZMU
NA STRANU OTVORENIA AJ UZAVRETIA

Použité zdroje

Prednášky profesora Vasilija Lenského
Fórum o mnohopolárnosti profesora Lenského
Jozef Šmirala a kolektív Praktická akupunktúra
Акупрессура: Валерий Дмитриевич Молостов

Použité ilustrácie:

<https://yandex.ru/images/>

freeimages.com

vlastný fotoarchív

VIDEO PRÍLOHA

1. OBRODENIE V ALLA

Rozhodujúca fáza denného cyklu je hneď prvá po prebudení. Žiaľ, na západe metodiky a postupy na túto stranu nejestvujú. Všetky postupy západnej medicíny alebo aj alternatívne metódy, pracujú len na stranu jinových procesov.

Na Oriente existuje príslovie: "Ak sa dvere dlho nepoužívajú, tak ich pánty zhrdzavejú." Človek, ktorý dlho nepoužíval "pánty" svojich dverí do sveta otvorenia, si už ani neželá pracovať na svojom novom obrodení.

1. tréning je venovaný tomu ako trénovať procesy pe svoje „obrodenie“

2. HRANIČNÝ STAV NA NERVOVEJ BÁZE

Uzavretie na báze meridiánu Pečene je v spojení s nervovým systémom. Je to najhlbšia fáza na hranici aktívneho a pasívneho uzavretia sa. Zachraňujúcim chodom je v tejto etape chronického uzavretia vnútorný smiech. Prostredníctvom neho zotierame následky stresu a rozvíjame u seba novú vlastnosť, ktorá nemá obsah. Um sa vďaka tomu stáva neaktívnym.

Po niekoľkých minútach vnútorného smiechu je potrebný prechod na otvorenie.

2. videolekcia je venovaná praktizovaniu prechodu do otvorenia z z tejto formy uzavretia

3. ENERGETICKÝ ROZKYV

V tejto videolekcii sa venujeme detailnej praxi rozšírenia energetického rozkyvu cez dýchanie, telesnosť a emócie.

ONLINE KURZY

Pre zdravie, profylaktiku a terapiu
tradičnými metódami našich predkov



WWW.KLUCEKZDRAVIU.SK

Robert Urgela

Vydavateľ: Asociácia orientálnych umení a metód

© 2023

ISBN 978-80-970018-2-7

ISBN 978-80-970018

