
Praktická cvičení

podle čínské medicíny

...

Jak si sestavit program pro zdraví a dlouhověkost

Mnozí z vás, kteří teď držíte knihu v ruce, se těšíte dobrému zdraví a nemáte žádné zjevné obtíže. Máte-li štěstí a patříte k této skupině, můžete cvičení využít k posílení, preventivní zdravotní péči, k upevnění zdravotního stavu a podpoře dlouhověkosti. I zdraví lidé mají poněkud odlišné potřeby a neexistuje postup, který by vyhovoval všem. Možnost přizpůsobit si cvičení dovoluje, abyste maximálně využili jejich přínosu. Nevyužíváte-li doporučených cvičení s cílem ovlivnit zdravotní potíže nebo speciálně zaměřená svépomocná cvičení uvedená v následující části, můžete si vytvořit vlastní svépomocný program, který bude nejlépe vyhovovat vašim potřebám.

Projděte si *všechny* cviky a všechny aspoň jednou zkuste. Při cvičení se soustřeďte na dvě věci. Je-li vám některý cvik příjemný, cvičte ho každý den. Tělo reaguje na to, co potřebuje, a příjemný pocit je odrazem uspokojované potřeby. Zároveň se zaměřte na cviky, které vám nejdou, které nemáte rádi. Je velmi pravděpodobné, že tyto pocity upozorňují na problémovou oblast, o níž jste patrně ani nevěděli a jež vyžaduje určitou nápravu. Při cvičení se tělesně nebo psychicky bráníte, protože se nechcete otevírat potenciálním potížím a úsilí. I takový cvik je třeba začlenit do každodenního cvičení. Většina lidí si během dvou tří týdnů až měsíce cvik oblíbí, neboť na těle se začne projevovat jeho prospěšnost. Další možnou příčinou odporu může být fakt, že cvik je pro vás příliš jednoduchý a nepřináší vám nic po-

třebného. Buďte k sobě při takovém hodnocení zcela upřímní a pravidelně se ke cviku vracejte, abyste měli jistotu, že jste nezavrhli cvičení, které by mohlo být cenné.

Vzdor individuálním rozdílům máme všichni víceméně stejnou stavbu těla. Určitě začleňujte nejméně jeden či dva cviky z každé skupiny a kapitoly, abyste vždycky procvičili celé tělo. Pokud pravidelně procvičujete celé tělo, můžete každý den volit z každé skupiny jiné cviky nebo je střídat po týdnu. Začněte s těmi, jež jsou vám nejpříjemnější, a jakmile budete moci, přidávejte ty těžší. Až se je naučíte, dokážete zacvičit dvacet cviků během dvaceti až třiceti minut. Doporučuji cvičit minimálně dvacet minut denně, máte-li víc času, dobu libovolně prodlužte.

Cvičení celého těla, jimž se věnuje jedenáctá kapitola, byste si měli osvojit a cvičit pravidelně, nejlépe každý den. Všechna působí v různé míře do hloubky těla. Mnohá jsou úvodními či přípravnými cviky na kompletní čchi-kung, takže jsou velmi užitečná v případě, že se rozhodnete věnovat se čchi-kungu dále a důkladněji. Sama o sobě jsou tato cvičení na úrovni čchi mnohem přínosnější než ostatní cviky, z energetického hlediska pomáhají udržovat zdraví a jsou nesmírně prospěšná pro dlouhověkost a odvrácení příznaků stárnutí. Možná vyžadují trochu víc úsilí a času, abyste se je naučili provádět pořádně. Pokud byste je někdy potřebovali k vyřešení zdravotního problému, bude se vám jejich znalost hodit.

Jestliže se zraníte nebo onemocníte, je v první řadě nutné zaměřit se na příslušné poranění nebo nemoc. Provádějte nejdřív ty cviky, které usnadní hojení a zotavení. Jakmile se uzdravíte, můžete pokračovat v zavedeném cvičení.

Speciálně zaměřená svépomocná léčivá cvičení

1. Prevence a udržení zdraví: upevnit a zlepšit zdraví holisticky

Prevence nemoci nebo jiného zdravotního postižení je vždy lepší než léčení již vzniklých problémů. Přesně to vyjadřuje čínské přísloví: „Kopej studnu dřív, než máš žízeň.“ Všichni samozřejmě přicházíme na svět se silnými a slabými stránkami, vlastnostmi, jež můžeme přičíst tělesné konstituci a genetické výbavě. Jsme jedineční a holistický přístup dává nejlepší šanci udržet si a zlepšit zdraví.

V nejuplnějším smyslu spočívá holismus praktikovaný Číňany nejen v jemnějších tělesných souvislostech, ale rovněž ve vztazích mezi všemi věcmi, mezi všemi vzájemně souvisejícími faktory, jež ovlivňují zdraví člověka. Patří k nim především strava, rodinné a společenské vztahy, domácí i pracovní prostředí, místní podnebí a zeměpisná poloha, sezónní energie a podobně. Kniha je zaměřena na vnitřní tělesné vztahy, ale uvažujeme-li důsledně o holistickém zdraví, je třeba zmínit i ostatní faktory.

Cviky odhalují skryté slabiny či dysfunkce. Pokud například pocítujete při provádění cviku bolest nebo napětí v části těla, která vám doposud připadala funkčně normální, je to velmi pravděpodobně známka toho, že s ní není něco v pořádku. Cvičení nemá působit bolest, neboť většina cviků je velmi šetrná, takže nemohou ublížit, i kdybyste je prováděli chybně. (Pokud by mohl cvik způsobit zranění, je to v pokynech uvedeno.) Cvičení obnažuje již přítomný problém a včas upozorňuje na poruchu, jež by zůstala skryta a projevila se až v pokročilém stadiu. Žádná část těla není izolovaná od celku. Z čínského hlediska není ani tělo odděleno od emocí a mysli.

Západní medicínský přístup byl v protikladu k *holistickému* označen jako *alopatický*, ale přesnější označení je spíše *redukcionistický*. Alopatický je spíše protikladem homeopatického, což je pouze jeden směr alternativní medicíny, nikoli synonymum holistického. Redukcionistická medicína se zaměřuje na detaily, které způsobují nemoc, a poté volí jeden typ léčby, chirurgickou nebo farmakologickou, aby odstranila nebo napравиła příčinu.

Ale i západní medicína začíná uznávat a svým vlastním způsobem uplatňovat holistickou propojenost, kterou Číňané znají a realizují tisíce let i bez moderní techniky. Kupříkladu po řadu desetiletí se provádí analýza velmi malého vzorku krve, aby se zjistil chemický stav organismu, a rozbor moče, často využívaný k vyhledávání onemocnění ledvin, odkrývá též mnoho dalších skrytých nebo bezpříznakových celkových nemocí, jako jsou diabetes, ketóza, bakteriální infekce, žloutenka, hypertyreóza a další.

Již dlouho je známo, že stres je původcem mnoha tělesných chorob. Nedávno se v západní medicíně rozšířil koncept bioindividuality a s pokroky v lékařské genetice se stane novým standardem. Každé vlákno DNA obsahuje informace, jež potenciálně způsobují a řídí růst a obnovu všech buněk v těle, a je známo, že některé aspekty genetické exprese jsou ovlivňovány emočním a psychickým stavem. Všechny části těla jsou navzájem propojeny a zdraví jedné části je rozhodující pro zdraví zdánlivě nesouvisejících aspektů celé osobnosti. Proto mezi doporučenými cvičeními v dodatku knihy najdete cviky, které nemají na první pohled nic společného s nemocí nebo příznaky, jež potřebujete ovlivnit.

Holistické pojetí je rovněž základem různých holografických modelů těla a holistických léčebných metod, jež se z něj vyvinuly. K příkladům patří aurikulární neboli ušní akupunktura a korejská akupunktura ruky, v nichž jsou jehlami napichovány pouze body na uchu, respektive na ruce, přičemž se jimi ovlivňují jiné části těla nebo vzdálené orgány. Dalším příkladem je reflexologie nohy, při níž je na určité body na noze aplikován tlak, který léčebně působí na odpovídající části těla.

Jedním z užitečných způsobů jak zjistit individuální požadavky na péči o zdraví jsou informace z minulosti, odhalující všechna fyzická a emoční traumata, jež člověk v životě zakusil, obvyklé chování a emoční a psychické návyky, a to i ty, které kultivuje, a všechny opakované stresy včetně těch, které má domněle pod kontrolou. Tyto faktory patří k těm, které mohou způsobit stagnaci čchi a krve, jež se projevuje bolestmi různé intenzity od mírné, občasné a tupé až po trvalou, ostrou a vysilující. Bolest vytváří další

nerovnováhu v těle a vede k únavě, emočním potížím nebo podrážděnosti a připravuje půdu pro poruchu funkce svalů a orgánů, dalším nesouladům a patologiím.

Jestliže se tyto poruchy neřeší, hromadí se a způsobují celkovou ochablost v pozdějším věku, k níž vám lékař možná řekne, že se s ní musíte naučit žít, nebo vám předepíše léky, které ztlumí jejich vnímání, ale základní problém neřeší.

Jestliže u sebe zpozorujete některé z těchto příznaků, můžete si vybrat cvičení, která jsou na ně zaměřená. U mladších z vás mohou cviky zabránit vzniku potíží dřív, než se objeví. U starších mohou uvolnit svázané čchi, zlepšit krevní oběh a rozehnat stagnaci krve, zvrátit některé nebo všechny jejich vysilující účinky, zvýšit energii a zlepšit psychické rozpoložení.