

BERNADETT GERA

# Prstový čchi-kung

Cvičení pro ruce  
jako rychlá a snadná pomoc



Všechna práva vyhrazena. Tato publikace a všechny její části jsou chráněny autorskými právy. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoli formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Rady a doporučení uvedené v této knize byly podrobeny pečlivému přezkoumání a předáváme vám je s nejlepším vědomím a svědomím. Přesto ani autorka, ani vydavatelství neručí za to, že jsou všechny návody a postupy zcela bez nebezpečí a nepřebírají žádnou zodpovědnost za jakékoliv škody, jež by mohly vzniknout přímo či nepřímo v důsledku praktické aplikace obsahu této knihy.

Původně vyšlo jako Finger-Qigong: Einfache und schnelle Hilfe durch Übungen für die Hände

© 2016 by Irisiana Verlag, a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, Mnichov, Německo

Text a ilustrace © Bernadett Gera, 2016

Fotografie autorky © Christian M. Weiss

Čínský znak © Shutterstock.com

Překlad © Mgr. Martina Coufalová, 2017

© Nakladatelství ANAG, 2017

ISBN 978-80-7554-069-0

# OBSAH

<b>ÚVOD</b>	<b>6</b>
<b>PRSTOVÝ ČCHI-KUNG</b>	<b>9</b>
Co je čchi-kung?	10
Účinky prstového čchi-kungu	11
Kdy byste prstový čchi-kung neměli cvičit?	13
Anatomie lidské ruky	14
<b>MERIDIÁNY A AKUPUNKTURNÍ BODY</b>	<b>17</b>
Meridiány	18
Meridián plic (palec, jinová energie)	19
Meridián tlustého střeva (ukazováček, jangová energie)	20
Meridián srdce (malíček, jinová energie)	21
Meridián tenkého střeva (malíček, jangová energie)	21
Meridián perikardu neboli osrdečníku (prostředník, jinová energie)	22
Meridián trojího ohříváče (prsteník, jangová energie)	22
Akupunkturní body	23
Energetické body na meridiánech	24
Další energetické body	29
Korejská akupunktura ruky	32
<b>ZÁKLADY CVIČENÍ</b>	<b>35</b>
Cvičení	36
Doporučené držení těla	36
Přípravné cvičení	37
Otvírání – zavírání	38
Vyrovňovací dýchání	40
Uvolňovací cviky	42
Hlavní cviky	45
Pohybová cvičení	46
Masážní techniky	47
Závěrečné cvičení	48
Cviky pro zlepšení vnímání čchi	50

<b>HLAVNÍ CVIKY</b>	<b>53</b>
1. Čínské počty	54
2. Motýl	56
3. Stisknutí dlaní	57
4. Tření prstů	58
5. Stlačování palců	58
6. Gumový míček	59
7. Kroužení palci	59
8. Tři sluhové sklánějící hlavu	59
9. Větrící jelen	60
10. Masírování prostředníku	60
11. Ohýbání prstů na ruce a na noze	61
12. Předstírání sloního chobotu	61
13. Ťukání prsty	61
14. Ťukání hřbety rukou	62
15. Ťukání zápěstími	62
16. Pěstní cvičení	63
17. Úder do Laogongu	63
18. Ťukání okrajem číše	64
19. Ťukání dnem číše	64
20. Okno ze čtyř prstů	65
21. Kroužení prostředníkem	66
22. Chytačka	66
23. Stlačování prstů	67
24. Ohýbání prstů	67
25. Tlukot křídly	68
26. Zkřížení rukou	68
27. Tygří tlamy se líbají	69
28. Stlačení tygří tlamy	69
29. Kroužení zápěstími	70
30. Dvakrát otočit, jednou zatáhnout	71
31. Masáž ruky	72
32. Lusknutí prsty	74
Varianty cvičení	75
33. Palec klepe na prsty	75

34. Pozice modlitby v pohybu	76
35. Jablko padá ze stromu	77
36. Pták roztahuje křídla	78
37. Květ se rozvíjí	78
38. Vyrovnání jin a jang	78
39. Odtáhnutí prstů	80
40. Krtek kouká ze čtyř děr	80
41. Opice si hraje	81
Krátká cvičení nakonec	81
Doplňkové cvičení – akupunkturní masáž při horečce	84
Zdravé ruce	86
Poděkování	88
Rejstřík zdravotních potíží	90
Zdroje	92
O autorce	93
Poznámka k českému vydání	94

# Úvod

Kdysi byly ruce a prsty důležité pro přežití a i dnes hrají zásadní roli, ať už v bezpočtu každodenních činností nebo, při sociálních setkáních. Používáme je, když někomu máváme nebo se s někým zdravíme (podáním ruky), když objímáme přátele a rodinu. Ruce potřebujeme, abychom dokázali nakoupit, obstarat domácnost, vykonávat svou práci a postarat se o sebe. Semináře rétoriky zdůrazňují důležitost gestikulace, poněvadž rukama zdůrazňujeme, nebo naopak zmírňujeme vyřčené a s jejich pomocí vyjadřujeme v každodenním životě své pocity a myšlenky.

Obvykle si neuvědomujeme úzké propojení mezi jednotlivými částmi rukou a prstů a ostatními částmi těla a orgány. Většina lidí netuší, že když si po pádu položíme ruce na bolestivé místo, posíláme tudy energii do postižené oblasti těla. Matky tak například pokládají dětem trpícím nadýmáním ruce na břicho, aby potíže zmírnily přísunem pozitivní energie. Jednáme tak intuitivně správně, i když si v danou chvíli neuvědomujeme komplexní energetické souvislosti v pozadí.

Je pěkné pozorovat zvyšující se zájem o celistvé vnímání lidského těla a jeho okolí a vzrůstající porozumění souvislostem. Znovu tak ožívá obsáhlé vědění, jehož kořeny sahají do prastarých kultur a jež se v posledních desetiletích více a více propojuje s vědeckými poznatky a zkušenostmi. Je fascinující nořit se stále hlouběji do souvislostí mezi naším tělem a světem, což nám umožňuje mnohem obsírněji porozumět svému životu. Opět se učíme pomoci sami sobě, a to jednoduše a kdykoliv je to zapotřebí. Prstový čchi-kung pomáhá ve velmi krátkém čase, jako například při čekání na autobus. Tato metoda skvěle doplňuje ostatní možnosti samoléčby.

Vyrostla jsem v prostředí, kde se běžně používala medicína Dálného východu, a již odmalička jsem věděla, že jakékoliv potíže lze snadno a bez

vedlejších účinků zmírnit jednoduchými prostředky, jako například bylinami nebo akupunkturou a akupresurou. Proto ráda vidím, že přibývá lidí sahajících po těchto přírodních a dostupných „lécích“. Prstový čchi-kung však nabízí mnohem víc – zmírňuje obtíže a zabraňuje jim, ale zároveň přináší radost; malí i velcí pro sebe tímto hravým a neuvěřitelně jednoduchým způsobem mohou udělat spoustu dobrého. Na rozdíl od jiných cvičebních programů, jež pracují se všezahrnující životní energií (čchi), nemusíte tomuto cvičení obětovat mnoho času – můžete cvičit tu a tam a integrovat cviky do svého každodenního života, aniž byste museli ušetřit čas jinde. Najděte si pár minut o polední pauze a během chvilky utužte své zdraví a vitalitu. S prstovým čchi-kungem budete mít dobrý pocit ze života ve svých rukou, a to doslova.

Doufám, že vám cvičení uvedená v této knize udělají radost a budete se díky nim cítit duševně i tělesně co nejdéle fit.

Se srdečnými pozdravy  
*Bernadett Gera*

## Meridiány

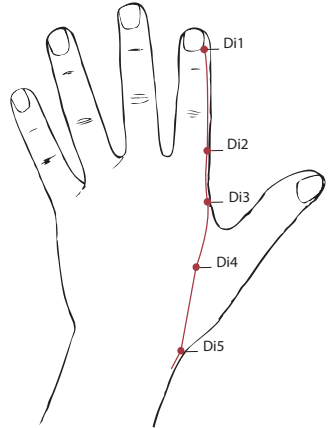
Mnoho důležitých energetických drah (meridiánů) začíná a končí na prstech. Prstový čchi-kung je stimuluje a posiluje, čímž usnadňuje proudění čchi v příslušných drahách a v celém těle. Čchi si můžete představit jako základní energii a všepronikající životní sílu, která všudypřítomně působí na jemnohmotné a hrubohmotné úrovni, vibruje na různých frekvencích, a proto se také rozděluje na různé druhy čchi. Chcete-li posílit své zdraví a vitalitu, musíte neustále dbát na dobíjení tzv. postnatální čchi. Ať už čchi hromadíme pohybovými formami, jako je čchi-kung, či správným dýcháním a vhodnou stravou, spotřebováváme tak podstatně méně tzv. prenatalní čchi, jejíž síla, mimo jiné, ovlivňuje naše životní očekávání a kvalitu života.

Energetické dráhy, jimiž čchi proudí naším tělem, nejlépe vystihuje znázornění orgánů jako měst a energetických drah jako řek, které tato města spojují a protékají jimi a okolní krajinou v nekonečných zákrutách, aby vyživily celou zemi – tělo. Trasy jsou pevně stanovené a u každého člověka stejné. Hloubku energetických drah určují mimo jiné také okolní podmínky. Za teplého počasí se dráhy přibližují horní vrstvě kůže (navenek se deroucí aktivní síla jang), zatímco v chladném období se stahují do nitra těla (pasivní, hromadící se energie jin). Energetické dráhy spojují spodní a horní, levou a pravou a také vnitřní a vnější úroveň těla. Toto propojení podporuje komunikaci a spojení jemnohmotných a hrubohmotných částí těla navzájem i s okolím.

Energeticky jsou dráhy vzájemně úzce propletené; někteří přední vědci zastávají názor, že řídí elektromagnetické procesy těla. I práce radiologa Björna Nordenströma potvrzují, že změna elektrických vlastností těla, jakou navozuje například prstový čchi-kung, může přispět ke zlepšení zdravotního stavu.



- Stimulace tlustého střeva 4 (Di4, Hegu) – posiluje proudění krve a čchi (proto je, mimo jiné, vhodný i při ochrnutí určité svalové skupiny, například po mozkové mrtvici), podporuje obrannou čchi, pomáhá při alergiích, onemocněních vedlejších cest dýchacích a nachlazeních (zvlášť při začínajícím nachlazení), menstruačních bolestech; jeden z bodů těla, jenž dokáže nejučinněji tlumit bolest, proto působí podpůrně u všech druhů bolesti (tradiční tibetská medicína doporučuje stlačit tento bod při bolestech zhruba na 2 minuty tak, aby vznikl pocit silného tlaku bez bolesti – proveďte oboustranně a opakujte každých 20 minut, dokud bolesti nezmezí); pomáhá při smutku, odvádí naku-mulované a poškozující emoce. (Pozor: stane se, že se vyplaví vše nahromaděné a potlačené – máte-li pocit, že to nezvládnete, potom tento bod prosím dodatečně nemasírujte.) Nestlačujte bod v průběhu těhotenství, při průjmu a nadměrném pocení!
- Stimulace tlustého střeva 5 (Di5, Yangxi) – účinný při potížích se zápěstím, poruchách trávení u dětí; dále může pomoci díky účinku na čchi jater (pročištění tzv. větru) při bolestech hlavy nebo očních potížích.



- Stimulace srdce 6 (He6, Yinxi) – uklidňující působení na duši, prospěšná u stavů strachu a píchání u srdce.
- Stimulace srdce 7 (He7, Shenmen) – pomáhá při trvalém psychickém přetížení, stavech psychického vzrušení, stresu, podráždění, vnitřním

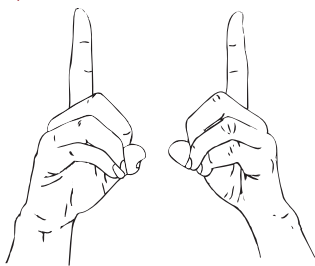
## 1. Čínské počty

V Číně tento cvik, který je vhodným úvodem do komplexnějších cvičení prstového čchi-kungu, často cvičí malé děti. Provádějte uvedené pohyby rychle za sebou a natahujte pouze zmíněné prsty.

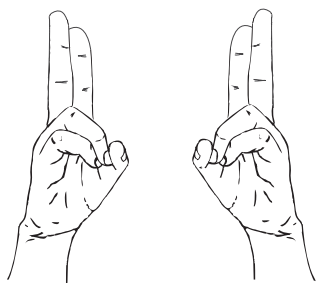
Dejte ruce před sebe a vztyčte ukazovák jako jedničku (1). Jako dvojku vztyčte ukazovák a prostředník (2), jako trojku vztyčte trojici ukazovák, prostředník a prsteník (3) a jako čtyřku vztyčte čtveřici ukazovák, prostředník, prsteník a malík (4). Palce po celou dobu spočívají na ohnutých prstech té které ruky, případně u čísla čtyři v dlani.

U čísla pět dejte před sebe otevřené dlaně (5), u šestky vztyčte palec a malíky (6). Sedmičku vytvoříte spojením bříška vztyčeného palce, ukazováku a prostředníku stejné ruky (7). Jako osmičku vztyčte palec a ukazovák (8), u devítky ohněte v prostředním kloubu vztyčený ukazovák (9). Nakonec překřížte ukazovák a prostředník téže ruky a vznikne desítka (10).

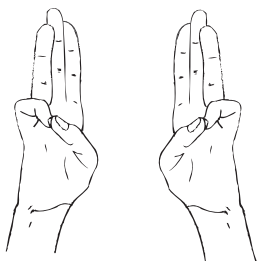
1



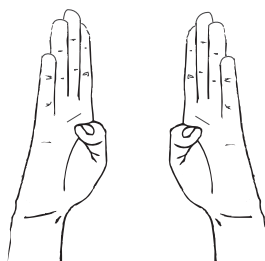
2



3



4



## 27. Tygří tlamy se líbají

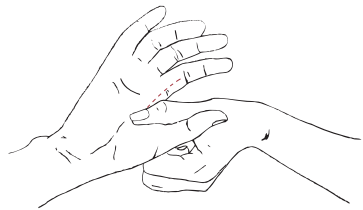
Ťukněte celkem 36krát do tzv. tygří tlamy – oblasti mezi palcem a ukazovákem. Poté cvičení opakujte a ruku, která předtím ležela dole, položte nahoru. Ženy začnou cvičit s pravou rukou nahoře, muži s levou. Toto cvičení posiluje meridián plic a tlustého střeva a také působí na energetické body Baxie. Neprovádějte tento cvik v průběhu těhotenství ani v době, kdy trpíte průjmem nebo excesivním pocením.



## 28. Stlačení tygří tlamy

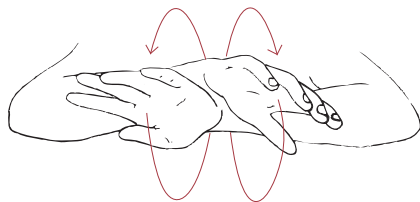
Toto cvičení provádějte před spaním a při problémech s usínáním cvičte pravidelně. Cvik rovněž pomáhá při nachlazení, astmatu, senné rýmě, onemocněních vedlejších dutin, bolestech v oblasti hlavy, nadýmání a bolestivých stavech. Necvičte ho v těhotenství, při průjmu, excesivním pocení nebo emoční nestabilitě.

Představte si prodlouženou středovou linii levého ukazováku. Sáhněte pravým ukazovákem a palcem mezi ukazovák a palec levé ruky tak, aby váš pravý palec ležel právě na středové linii na levé dlani. Zatlačte na tuto oblast, která souvisí s bránicí a solárním plexem a nachází se na šířku ukazováku od tygří tlamy. Při stisku vydechněte a jakmile povolíte, nadechněte se. Následně cvičte analogicky s druhou rukou.



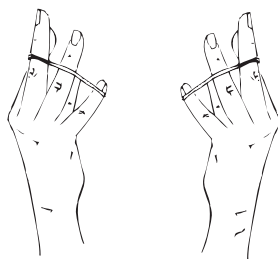
## 36. Pták roztahuje křídla

Zkřížte ruce v zápěstí a otáčejte jimi dokola, nejprve 36krát směrem ven a potom 36krát dovnitř. Stimulujete tak mimo jiné He6, He7, Pe7 a 3E4 (viz str. 25, 27, 28). Otevřené lokty energeticky souvisejí s kolenními klouby, a protože jsou klouby často právě těmi místy, kde se v těle hromadí čchi, jejich otevření zlepšuje proudění čchi v těle.



## 37. Květ se rozvíjí

Navlečte na prsty obou rukou gumičky a napněte je. Přitom prsty natáhněte a rozevřete jako květ a podržte je pár sekund napjaté. Podpořte tak jejich sílu a pohyblivost a současně zlepšíte průchodnost zápěstí. Začněte 3 opakováními a zvyšte na maximálně 36 opakování. Cvičení můžete provádět také postupně, nejprve na jedné ruce a potom na druhé.



## 38. Vyrovnání jin a jang

Zvedněte ruce přibližně do výše brady, aby směřovaly dlaněmi k obličeji a prsty byly vztyčené. Nyní sbalte prsty levé ruky jeden po druhém ve volnou pěst. Začněte malíkem a pokrčte ho lehce v kloubu. Rukou sevřenou v pěst udělejte směrem ven půlkruhový pohyb vycházející ze zápěstí.

## 41. Opice si hraje

Postavte se rovně se vzpřímenou páteří, jako byste byli v nejvyšším bodě hlavy přišpendleni k obloze. Stůjte oběma chodidly pevně na zemi, nepropínejte kolena. Sáhněte levou rukou přes hlavu na pravé ucho a zatáhněte za ně 14krát směrem nahoru. Při každém vytažení se nadechněte a jakmile povolíte, vydechněte. To stejné opakujte na druhé straně. Toto cvičení je, mimo jiné, vhodné při ledvinových obtížích.

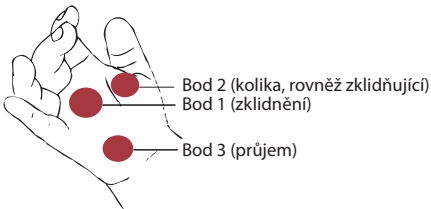
## Krátká cvičení nakonec

Když mají malé děti sklon padat, doporučuje se k posílení zad následující cvičení: Uchopte palec dítěte svým ukazovákem a palcem. Svým palcem přejedte přiměřeným tlakem vnější stranu dětského palce. Směr je přitom vždy od špičky prstu ke kloubu palce.

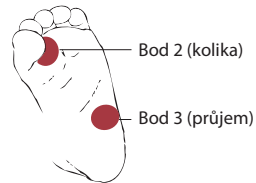


U miminek se doporučuje krátký a velmi jemný tlak (maximálně po dobu 20 až 30 sekund) na následující energetické body na obou rukách (1) a nohách (2): pro **zklidnění** bod 1, při **kolikách** bod 2, při **průjmu** bod 3. Body stlačujte postupně, nikoliv naráz.

1



2



# Prstový čchi-kung

## Léčení prstovými cviky

Cvičení pro prsty a ruce představují snadný a rychlý způsob, jak ve svůj prospěch využít alternativní léčebnou metodu čchi-kung. Prstový čchi-kung je vhodný v jakémkoliv věku. Jednoduchá prstová cvičení působí jako prevence a pomáhají také v akutních situacích. Dokážou uvolnit ztuhlou šiji, stejně jako zmírnit teplotu, nachlazení a poruchy trávení. Pomáhají také posílit paměť a schopnost koncentrace.

Prstový čchi-kung využijí rovněž hudebníci, lidé pracující na počítači i ti, kteří se živí rukama. Cviky zlepšují manuální zručnost a zbavují ruce napětí.

氣



[www.anag.cz](http://www.anag.cz)

**ANAG**<sup>®</sup>  
ANEBRAGODOS  
AGENCY