

BERNADETT GERA



Jednoduchá energetická cvičení
na podporu zdravých nohou

BERNADETT GERA

Čchi-kung pro nohy

Jednoduchá energetická cvičení
na podporu zdravých nohou



ANAG
ANDRAGOGOS
AGENCY

Nakladatelství ANAG

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 jakékoliv 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 Fuß-Qigong: Einfache Energieübungen für die Füße

© 2018 by Irisiana Verlag, a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany

Text a ilustrace © Bernadett Gera, 2018

Fotografie autorky © Irisiana Verlag/Christian M. Weiss

Čínský znak © Shutterstock.com

Překlad © Mgr. Martina Coufalová, 2019

© Nakladatelství ANAG, 2019

ISBN 978-80-7554-230-4

OBSAH

ÚVOD	6
ČCHI-KUNG PRO NOHY	9
Co je čchi-kung?	10
Účinky čchi-kungu	11
Kdy čchi-kung pro nohy necvičit?	14
Anatomie našich chodidel	15
MERIDIÁNY A AKUPUNKTURNÍ BODY	17
Meridiány	18
Meridián sleziny (palec, energie jin)	19
Meridián jater (palec, energie jin)	20
Meridián žaludku (druhý prst na noze, energie jang)	21
Meridián žlučníku (čtvrtý prst na noze, energie jang)	22
Meridián močového měchýře (malíček na noze, energie jang)	22
Meridián ledvin (ploska nohy, energie jin)	23
Akupunkturní body	24
Akupunkturní body na meridiánech	24
Další akupunkturní body	31
ZÁKLADY CVIČENÍ	33
Jak budete cvičit	34
Doporučený posez	35
Přípravné cvičení	36
Uvolňovací cviky	36
Kroužení chodidla	37
Uvolnění kotníků	37
Opření prstů o podlahu a kroužení nohou v kotníku	38
Propnutí chodidla	38
Protáhnutí prstů	38
Analýza způsobu chůze	38
Dovolte nohám, aby se zvětšily	39

Hlavní cvičení	40
Pohybová cvičení	41
Klidová cvičení	41
Masážní techniky	42
Závěrečné cvičení	44
HLAVNÍ CVIČENÍ	47
Pohybová cvičení	48
1. Lusknutí palcem a druhým prstem	48
2. Zvedání prstů	49
3. Klepání patami	50
4. Pohupování	51
5. Chůze vsedě	51
6. Doplnňkové cvičení	54
7. Chůze na místě	54
8. Housenková chůze	55
9. Masáž „vyvěrajícího pramene“	55
10. Psaní prsty	58
11. Vyklenutí oblouku	58
12. Kreslení nekonečnou stuhou	59
13. Masáž meridiánu	59
14. Cvičení s tyčí	61
Klidová cvičení	64
15. Hrnc s medem	64
16. Kráčení přes stébla trávy	65
17. Rolování kuličky	65
18. Mořské vlny	66
19. Med, potok a jezero	68
20. Stání na vatě	69
21. Zapuštění kořenů	70
22. Těžiště v bříše	70
23. Stání v kánoi	71
24. Stlačování pružiny kotníky	73
25. Natahování stuhy	73
26. Vybudování pole čchi	74
27. Doplnňkové cvičení „dračí stoj“	75
Pár tipů na závěr	76

DODATEK	81
Jaké cvičení vybrat?	82
Zdroje	83
Poděkování	84
O autorce	86

Úvod

Odhlédneme-li od sezení a ležení, v našem životě sotva existuje pohyb, do něhož by nebyly zapojeny také nohy.

Podle současných vědeckých poznatků lidé začali chodit vzpřímeně před zhruba 6 miliony lety, před přibližně 10 000 lety se usadili a teprve před několika staletími převládá sedavý způsob života, bohužel většinou v neprospěch nohou. Chodidla navlečená do ponožek a stažená v pevné obuvi obvykle jen zřídka kdy zahlédnou denní světlo. Pokud na sebe neupozorní třeba bolestmi, nevšimáme si jich. Nevnímáme je a naše senzitivita vůči nim slábne. Nohy používáme jen jako prostředek pohybu.

Kdy jste naposledy běhali bosí? Jak vědomě a pozorně *stojíte* ve svém životě? Nohy nám zrcadlí mnohem víc, než bychom si snad v první chvíli mohli myslet – v jejich paměti se ukládá veškerý náš pohyb a postoj. Ano, z chodidla lze dokonce vyčíst potíže a onemocnění, jako kdyby to bylo místo na mapě. Existují lidé, kteří vám během chvíle poskytnou neuvěřitelně přesný popis vašeho zdravotního stavu, a to jen na základě posouzení podrážek vašich oblíbených bot.

Jeden přítel mého otce občas zkoumal boty, které hosté nechali na chodbě u vchodu. Přimhouřil oči a potom začal vyprávět příběhy, přičemž prstem ukazoval na určitá místa na podrážce. My děti jsme stály vedle a napjatě poslouchaly vyprávění „předčítané“ z podešví bot, informace o charakteru jejich majitele a jeho zdraví. Byla to pro nás příjemná zábava, ale zaměříte-li se na nejvíc opotřebovaná místa na podrážce, skutečně můžete vyvodit mnohé logické závěry týkající se toho, kdo boty nosil, a v neposlední řadě posoudit rovněž energetickou rovnováhu v meridiánech, z nichž některé procházejí právě nohama. Mnoho lidí, kteří mají na botách silně sešlapaný podpatek, má oslabený meridián ledvin, což může způsobovat potíže se zády. Sešlapaná vnější strana bot by mohla ukazovat na nerovnováhu v meridiánu jater nebo žlučníku.

Přirozeně nejde o lékařské diagnózy, přesto je však zajímavé sledovat, jaké informace o nás může obuv prozradit. Naše nohy o nás totiž mnohé vypovídají. Stejně jako u ostatních částí těla platí i zde, že v Malém se zviditelňuje Velké. Potíže nohou někdy vznikají v důsledku špatných návyků a pohybů, jindy kvůli špatné obuvi. Vždy hraje roli více aspektů, které se hromadí a sčítají. Proto je dobré začít na více místech a jak praví staré přísloví, nekopat studnu až ve chvíli, kdy dostanete žízeň.

Čínské učení zahrnuje přesvědčení, že procesy stárnutí začínají v nohou, popřípadě že slabé nohy napomáhají stárnutí. Také v našich zeměpisných šířkách můžeme pozorovat, že jakmile se z lidí stanou ležáci, jejich zdravotní stav se zčásti drasticky zhoršuje.

Ale i bez těchto souvislostí je zřejmé, že zdravé nohy si zaslouží naše úsilí, neboť nás nesou životem. Doufám, že vás uvedená cvičení v tomto záměru podpoří a budou vás provázet na cestě, abyste v životě stáli zdraví a plni síly a mohli jste kráčet vstříc svým cílům!

Srdečně vás zdravím,
Bernadett Gera

Co je čchi-kung?

Dílo *Huangdi Neijing Suwen* (Vnitřní kánon Žlutého císaře) z přelomu 2. a 3. století př. n. l. je nejstarším písemným záznamem, v němž je čchi-kung poprvé zmíněn v současném pojetí. Popis určitých cvičení čchi-kungu však vznikl již v 6. století př. n. l. Čchi-kung představuje práci s energií, která umožňuje přístup k jemnohmotným energiím a při pravidelném cvičení dokáže vybudovat fyzické, emocionální a mentální zdraví a blaho. Tělo se vyčistí a posílí, duše se uklidní a člověk se zharmonizuje ve své celistvosti. Ostatně mnozí významní lékaři v dějinách Číny byli současně velkými mistry čchi-kungu.

Čchi-kung odhaluje obsáhlé a detailní informace o ústřední síle veškerého života, o její aktivaci, posílení a rovnoměrném rozložení ve fyzickém těle. Schopnost samoléčení touto cestou je nevyčerpatelná. Cvičení podporuje a posiluje volné proudění energie v těle a uvádí do dynamické rovnováhy tělesné síly jin a jang. O tom ostatně svědčí i písemné znaky, z nichž se skládá výraz čchi-kung. Čchi představuje životní energii a kung odkazuje na práci a pravidelné cvičení. Ve volném překladu tedy čchi-kung znamená schopnost pracovat s životní energií.

Začnete-li rozvíjet senzitivní vnímání jemné energie, je možné, že tak zabráníte nemocem a zdravotním obtížím již v subklinickém stadiu, kdy ještě nejsou patrné žádné měřitelné symptomy. Souvislosti mezi orgány, které onemocní, a příslušnými energetickými drahami (viz str. 18) svými pozoruhodnými výzkumy mimo jiné prokázal lékař Ioan Dumitrescu. Některé z těchto důležitých energetických drah začínají a končí v nohách, a proto není divu, že v různých druzích čchi-kungu mají své místo právě cviky pro nohy. Zvláštní pozornost nohám byla věnovaná i proto, že jejich slabost podporuje zdravotní obtíže, nemoci a projevy stárnutí. Bloky v nohou narušují rovnováhu jin a jang v těle a mohou napomoci například rozvoji vysokého krevního tlaku. Samotný čchi-kung pro nohy tvoří soubor cviků z různých tradičních zdrojů, jimiž lze pozitivně ovlivnit zdraví.

jež speciálně u žen často vnímáme jako „sexy“ chůzi, znamená výrazný pohyb pánví, který má bohužel na svědomí třeba právě vytáčení chodidel a hallux valgus (vbočený palec – pozn. překl.). Díky čchi-kungu pro nohy si při chůzi snáz uvědomíte vlastní pohyby a návyky, a jakmile se vám podaří je identifikovat, bude pro vás v případě nepříznivé zátěže lehčí něco změnit a zabránit obtížím.

V ideálním případě by měla cvičební praxe zvýšit vaši senzibilitu, odolnost a sílu v nohách a dále posílit stabilitu a rovnováhu.

Kdy čchi-kung pro nohy necvičit?

Čchi-kung pro nohy může v zásadě praktikovat každý, a to každý den a v každém ročním období. V těhotenství lze provádět masáže, které jsou jednou z forem cvičení, avšak jen lehce, jemně (nikoliv silou), a to pouze po konzultaci s lékařem nebo terapeutem. (Totéž platí i v případě onemocnění rakovinou.) V případě rizikového těhotenství se důrazně doporučuje masážní techniky zcela vynechat.

V těhotenství a během menstruace je doporučeno se vyhnout cvičením, která pracují s akupunkturním bodem L 1 (viz str. 30). Ta by ostatně neměly cvičit ani děti. Všechna ostatní cvičení lze ženám v jiném stavu doporučit bez jakéhokoliv omezení, protože podporují energetickou rovnováhu v těle a současně zdravý vývoj dítěte v těle matky.

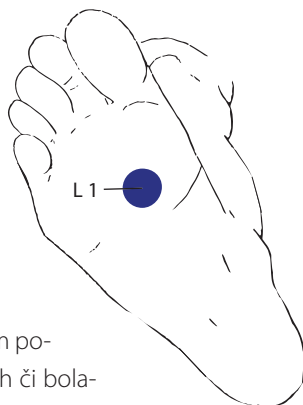
Trpíte-li však závažným onemocněním srdce a oběhového systému, masáže neprovádějte a raději přejděte k pohybovým a statickým cvikům. Při infekčních kožních onemocněních a zraněních nohou pohybová cvičení čchi-kungu pro nohy nepraktikujte, dokud obtíže neodezní.

Pokud si některým cvikem nejste jisti, zeptejte se svého lékaře nebo terapeuta, která cvičení by vám doporučil.

Meridián ledvin

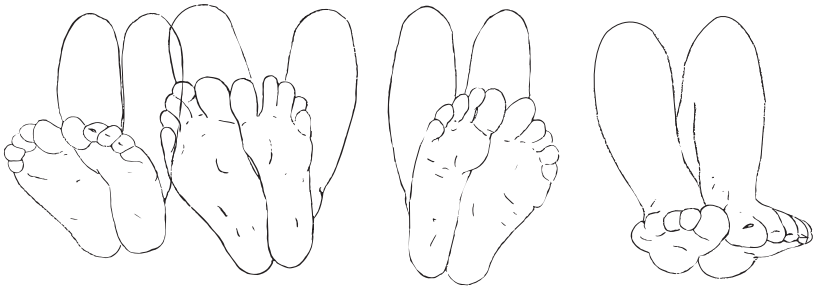
Pozor! Následující body nesmíte v žádném případě používat k tlumení u dětí. Energie ledvin je v procesu růstu (kostí, buněk apod.) bezpodmínečně nutná, a proto nesmí být tímto způsobem omezována. Masírování akupunkturních bodů meridiánu ledvin doporučuji konzultovat s lékařem, léčitelem nebo terapeutem.

- Ledviny 1 (L 1, Yongquan) – tzv. vyvěrající pramen, v těhotenství použijte výhradně po konzultaci s lékařem nebo terapeutem, pomáhá při epilepsii, febrilních křečích, mdlobách, ušních šelestech, neplodnosti, impotenci, pocitech strachu, potížích se spánkem, bolestech chodidel a zadržování moči v těhotenství.
- Ledviny 2 (L 2, Rangu) – pomáhá při nočním pocení a nepravidelné menstruaci a nateklých či bolavých nártách.
- Ledviny 3 (L 3, Taixi) – tonizuje jin a jang ledvin, regulačně působí na dělohu, pomáhá při bolestech v dolní části zad, studených nebo bolavých kolenou, nespavosti, závratích, kašli, předčasné ejakulaci, impotenci a nepravidelné menstruaci.
- Ledviny 4 (L 4, Dazhong) – pomáhá při pocitu napětí v prsou, bolestech v dolní části zad, bolavých patách, dechových potížích. Při duševním neklidu, poruchách spánku a stoupající horkosti v horní části ohřívače se někdy kombinuje s bodem SS6.



KROUŽENÍ CHODIDLÝ

Natáhněte nohy tak, aby byly zhruba na délku chodidla nad zemí a lehce se vzájemně dotýkaly. Kružte oběma chodidly zároveň, šestkrát ve směru hodinových ručiček a šestkrát proti směru. Nyní dejte chodidla od sebe a opět kružte oběma najednou ve směru hodinových ručiček a poté proti směru.



UVOLNĚNÍ KOTNÍKŮ

Natáhněte nohy tak, aby byly zhruba na délku chodidla nad zemí a vzájemně se nedotýkaly. Jedno chodidlo přitáhněte k tělu a druhé propněte směrem dolů. Nohy prostřídejte a pohyb několikrát zopakujte.



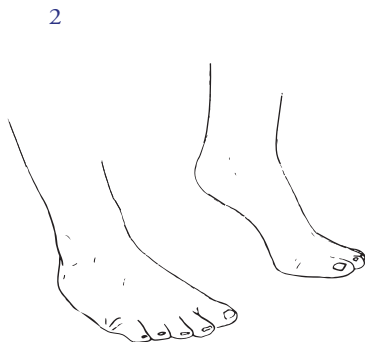
6. DOPLŇKOVÉ CVIČENÍ

Pokud chcete, můžete někde v klidném prostředí vyzkoušet následující cvik. Zacpěte si uši a pak udělejte pár kroků. Uslyšíte našlapování své paty a možná tento pohyb dokonce procítíte v celém těle. Hrajte si s výběrem místa na patě, na které našlápnete, a zkuste zjistit, kde je váš nášlap nejměkčí a patička co nejvíc zploštělá. Zapamatujte si to místo a využijte to při cvičení *Chůze vsedě* (str. 51).

7. CHŮZE NA MÍSTĚ

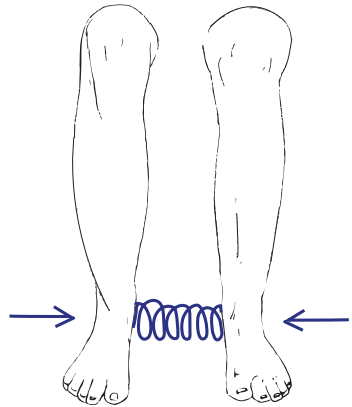
Následující cvičení pomáhá zvláště při žilních potížích a zároveň při něm můžete do hloubky procítit, jak se v ideálním případě chodidla při chůzi odtlačují od podlahy bříšky v přední části plosky. Postavte se zpříma, chodidla mějte rovnoběžně vedle sebe a ve vzdálenosti na šířku ramen. Odlepte od země patu jedné nohy a silně přitom zatlačte bříškem chodidla do podložky (1). Zopakujte totéž druhou nohou (2) a střídajte pohyb v sekundovém intervalu, přičemž bříška na chodidlech zůstávají v kontaktu s podložkou. Současně si po celou dobu cvičení představujte, že jste v nejvyšším bodě hlavy přišpendleni k nebi nebo že na hlavě nesete košík s ovocem.

Alternativně můžete cvičit také vsedě a bříšky na ploskách přitom silně tlačit do podložky.



24. STLAČOVÁNÍ PRUŽINY KOTNÍKY

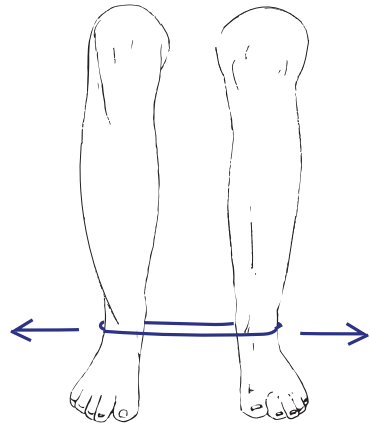
Posadte se vzpřímeně na židli nebo na stoličku tak, aby vaše stehna a holeně svíraly pravý úhel. Nohy mějte od sebe na šířku ramen, chodidla spočívají na podlaze. Představte si, že máte mezi kotníky pružinu nebo jiný elastický materiál. Stlačte nyní imaginární pružinu tak, abyste kotníky přiblížili trochu k sobě, podvědomě i ve skutečnosti. Zkuste co nejjasněji vnímat imaginární odpor. Stlačujte zhruba dvě sekundy, pak se krátce zastavte a následně imaginární pružinu uvolněte.



Prociťujte, jak se pružina vrátí do původního stavu a jeden i druhý kotník od sebe opět odtlačí. Cvičení několikrát zopakujte.

25. NATAHOVÁNÍ STUHY

Posadte se vzpřímeně na židli nebo na stoličku tak, aby vaše stehna a holeně svíraly pravý úhel. Nohy mějte od sebe na šířku ramen, chodidla spočívají na podlaze. Nyní si představte elastickou stuhu, která obepíná vaše nohy přibližně ve výši kotníků. Nyní tuto imaginární stuhu mírně roztáhněte, přičemž se od sebe fyzicky oddálí i vaše kotníky a holeně. Zkuste přitom pozorně vnímat odpor stuhu. Potom se zastavte a uvolněte tah, aby se vaše chodidla i kotníky zase uvolnily



Zdraví máte ve svých nohách

Díky čínské léčebné metodě čchi-kungu můžete svým nohám dopřávat účinnou kúru. Postupy uvedené v této knize, které si snadno a rychle osvojíte, mají pozitivní dopad na celé tělo i ducha. V chodidlech ostatně končí mnohé z tzv. meridiánů, které lze jako energetické kanály s použitím vhodných cvičení cíleně stimulovat. Zjistíte, že vaše schopnost koncentrace narůstá a řada potíží, jako například vysoký krevní tlak, nachlazení, poruchy spánku a trávení, se naopak zmírňuje.



Doporučená cena 199 Kč

www.anag.cz

ANAG
ANDRAGOGOS
AGENCY