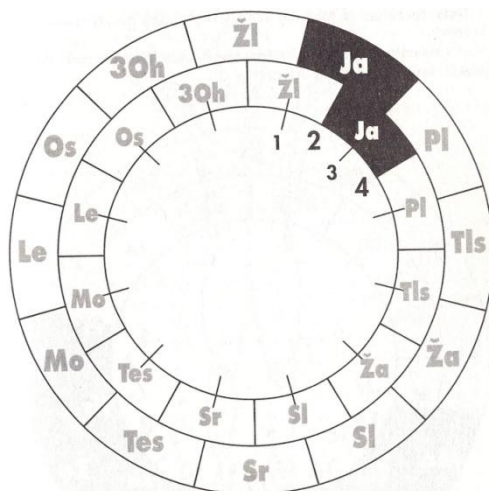


Meridián jater v orgánových hodinách

Ke kvalitám růst, obnova, přizpůsobivost: růst přináší obnovu. Když růst nebrzdím, jsem přizpůsobivý. Přizpůsobivost a růst by se měly podporovat ve stejné míře: růst by měl vést k poznání, k obnově. Jak nás poučují moudří, začíná flexibilita v "emocionálním myšlení", ale



když toto myšlení "zkožnatí", ztrácí svou pohyblivost i tělo. Když se zlobíme a máme špatnou náladu, tak to našemu růstu rozhodně neprospívá. Játra se zbavují zplodin v noci a takto se částečně obnovuje i energie. Vylučování jedů se netýká jen orgánů, nýbrž i prožitků a citů.

Z tohoto důvodu považujeme meridián jater zodpovědný za všeobecně dobrý zdravotní stav. Nicméně nikomu neprospívá tento postoj: "Když jsem na tom špatně, tak mám vztek na ty, kterým se dobře daří. Takže dělám všechno pro to, aby na tom taky byli špatně. A pak je mi hned lépe." Poruší-li se rovnováha meridiánu jater, může to znamenat: růst je ochromen, pak nedochází k obnově ani k žádným změnám. Všechno zůstává při starém a jediným výsledkem je stagnace. Nikdy bychom neměli říkat:

"Prostě to tak mělo být". Když něco nevyjde, musím sám pátrat po příčinách. Výmluvy vždycky svědčí o nerovnováze meridiánu jater. A přizpůsobivost s tím přímo souvisí. Podíváte-li se do budoucnosti a vytušíte proces svého zrání a stárnutí, zřejmě se vám vybaví ta věčně omílaná věta: "Nikdo nemládne", a v duchu zřejmě pokračujete: "všichni stárnou, slábnou, ztrácí pohyblivost a jsou stále strnulejší." Ale tady nejde o nějaký přírodní zákon! Připomeňme si vývoj v cyklech: dokud žijeme, můžeme se měnit, zachovávat si svou přizpůsobivost a regenerovat. Neboť orgánové hodiny neznají stárnutí, pouze zrání. Dřevo je flexibilní, ale pevné. Narazí-li v zemi na nějakou překážku, roste kolem ní a vždycky směřuje nahoru - ke Slunci.

Jsou s ním spojeny tyto orgány a funkce:

nohy, motorika nohou, rozmnožovací orgány a jejich funkce (potence, menstruace, těhotenství), močový měchýř, hlava a její prokrvenost, ústrojí rovnováhy.

akupresurou meridiánu jater můžeme pozitivně ovlivnit následující potíže:

bolesti podbřišku, noční pomočování, zadržování moče, (tříselnou) kýlu, zvracení, ústřel.

Pokud náležitě nefunguje meridián jater, objevují se duševní obtíže

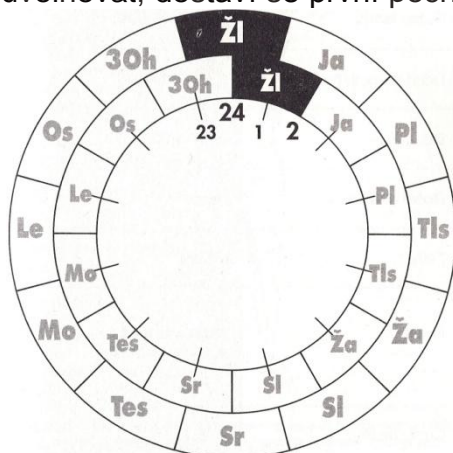
jako pocit neštěstí, bezmoci ("Mami, dej mi sílu, prosím!"), ochablost.

Pracuje-li meridián jater dobře

,je si člověk vědom vlastní síly ("Jsem šťastný, jsem veselý, mám štěstí!").

Meridián žlučníku v orgánových hodinách

Ke kvalitám rozhodnost, cílevědomost: v dnešní době často míváme potíže s rozhodováním. Když jsme konečně došli k nějakému závěru a začneme se trochu uvolňovat, dostaví se první pochybnosti: "Je to opravdu ten správný cíl? Musím to teď



opravdu mít?" Lepší by bylo zaujmout tento postoj: "Když už vynakládám čas na nalezení správného rozhodnutí, tak by pak mělo být skutečně jednoznačné!" Rozhodnu se pro určitý cíl, zaměřím se na něj a dosáhnou ho. Dovedení záměrů do zdárného konce přináší cennou zkušenost. Když se ohlédnu zpět, mohu si pak říct: "Tady jsem se rozhodl správně a mohu být spokojený." Nebo: "Tak tohle se mi moc nepodařilo!" V podobném případě se pak mohu rozhodnout lépe. A když se v tom stále cvičím, časem budu dělat stále méně nesprávných rozhodnutí. Dělat chyby není nic hrozného, ale každý se má poučit ze svých chyb. Jak radí staré pořekadlo: "Když uděláš chybu, hled'

aby byla nová." Většinou lze až se zpětnou platností posoudit, jestli šlo o správné nebo mylné rozhodnutí. Nicméně je toto vyhodnocení velmi důležité, protože je zdrojem poučení - jak se v budoucnu rozhodovat opatrněji a lépe. A pak za chyby neplatit. Všeobecně lze cílevědomost posilovat tak, že se v mnoha jednotlivých oblastech stanoví nějaký cíl. A tak se člověk učí je vymezovat s větší jistotou a úspěšností. Hlavní roli zde hraje doba aktivity mezi 23.00 a 1.00 hod: když se v této době ponoříme do klidného spánku, můžeme ve svém denním vědomí realizovat jasnou rozhodovací schopnost. Když vysedáváme pozdě do noci po hospodách a zúčastňujeme se bujarých pitek, máme ráno potíže s včasným vstáváním. Nejsme-li ochoten rozhodovat sám za sebe, budou za mne rozhodovat ostatní. A to sice někdy může být příjemné, hlavně když jsem v nějaké nepříjemné situaci. Nicméně na druhé straně mince se často ukáže, že mi toto rozhodnutí nevyhovuje. Rozhodnost znamená: dokážu se rozhodovat mírně, ale i důrazně. Zvažování pro i proti se neobejde bez tvůrčího přístupu a přizpůsobivosti. Velmi důležité je zvolit správný okamžik! Oddalování rozhodnutí zvyšuje tlak, který stupňuje nebezpečí, že si člověk nakonec zvolí nesprávné řešení. A jeho následky pak někdy nese celá léta.

Jsou s ním spojeny tyto orgány:

žlučník, žlučovody, žluč, mozek, mozková centra, mícha, mozkomíšní mok.

Akupresurou meridiánu tenkého střeva můžeme minimalizovat následující potíže:

závratě, hučení v uších, nedoslýchavost, bolesti horní čelisti, bolesti hlavy, horečku, zánět spojivek, otupělost.

Pokud nefunguje správně meridián žlučníku, dostavují se duševní poruchy následujícího rázu:

člověk má pocit, jako by byl "přejetý", nemá z ničeho radost, všechno mu otravuje život, dále trpí zlostí, prchlivostí, duševní strnulostí, vzdorem, "zkamenělostí" (žlučové kameny).

Pracuje-li meridián žlučníku dobře,

daří se člověku skvěle sloužit (nikoli však posluhovat) ostatním - "Přistupuji mile, smířlivě k ostatním."

Játra



Žlučník

