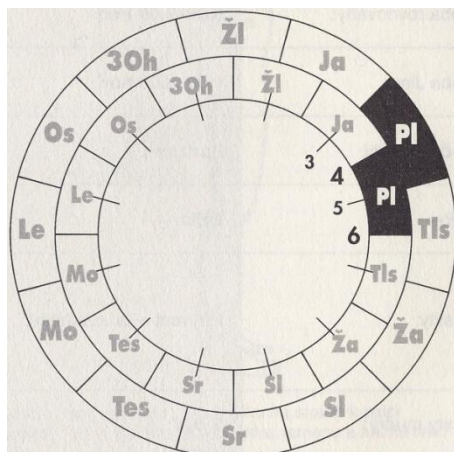


## Meridián plic v orgánových hodinách

Plice jsou nejdůležitější, protože tělo, které nedýchá, je mrtvé. Nejde pouze o jednoduchý vdech a výdech, všeobecně jde o okysličování těla. Vzduch, který dýcháme, obsahuje zhruba 18 % kyslíku, z nichž můžeme v těle udržet nanejvýš 4 %, když správně dýcháme a jsme zdraví. Tím myslím organicky i energeticky. Ale co když nám náš energetický stav umožňuje



udržet jen 3~2 nebo jen 1 % přijatého kyslíku? Dýchání v těle umožňuje proces spalování, z něhož máme získávat energii. Asijští učitelé mi stále opakují: "Vy pořád na Západě mluvíte o zdravějším stravování a lepší kuchyni, ale proč nikdy nemluvíte o lepším dýchání?" Co nám pomůže lepší strava, když stejně špatně funguje souhra mezi dýcháním, spalováním a trávením. Mimochodem: když je někdo nemocný a špatně dýchá, měl by vlastně být velmi opatrný s jídlem, protože jeho trávení potřebuje vzduch. A to se týká i léků. Musíme strávit vše, co přijímáme: potravu, léky i citové vjemy. Z mnoha zkoumaných případů je známo, že jakákoli forma stresu vyvolává přirozené příznaky: nadledviny vylučují stresové hormony adrenalin a noradrenalin. Při stresu se mění i dýchání, je

povrchní a zrychlené. Můžeme ho pak ještě kontrolovat? Co nás může tak rozčítit, že ztrácíme moc nad svým dechem? Denně se toho na nás valí celá spousta, ale jen malá část nás zasáhne přímo. Proč např. ovlivní můj dech i zpráva o nějakém hrozném neštěstí nebo zločinu? Jsem přímo postižený? Proč se tak vyděším? Skutečně postiženým to stejně nepomůže, když se mi zatají dech hrůzou. Ale mně to škodí. Oslabení dechu oslabuje i mou životní sílu. Lepší by bylo mít soucit, ale přesto neztratit kontrolu nad svým dechem. Kvalita meridiánu plic je odstup a odvaha. Kdo si vždycky udržuje od lidí, věcí a okolností ten správný odstup, ten se nikdy nezaplete. Vždycky si zachová přehled, nikdy se nedostane do úzkých a neupadá do stresových situací. Opakem tohoto stavu je uzavírání se do sebe, neopodstatněné obavy, deprese.

### Energie plic je životně důležitá!

"Dobré dýchání dělá srdce lehkým" - viz spojení meridiánu srdce (oheň) a plic (kov). Oheň dobře hoří jen když má dostatek vzduchu: když člověk např. utrpí srdeční infarkt, zmocní se ho strach, protože spojení meridiánu srdce a plic je ohroženo! Tento strach je přiřazený meridiánu plic, takže je ohrožen nejen dech, ale i srdce a vlastně celý život.

### **Jsou s ním spojeny tyto orgány a funkce:**

dýchací cesty, hrdlo, tvoření hlasu a řeč, plíce včetně pohrudnice, pokožka, paže a ruce, mazové žlázy, čich, tvorba hlenu, obranyschopnost organismu.

### Akupresurou meridiánu plic můžeme čelit následujícím potížím:

bolestem v krku, rýmě, kašli, dušnosti, bolestem a mrazení v oblasti lopatek, spavosti, únavě, depresi, horečce, bolestem spánků, nervozitě, neklidu.

### Pokud náležitě nefunguje meridián plic, dostávají se psychické obtíže:

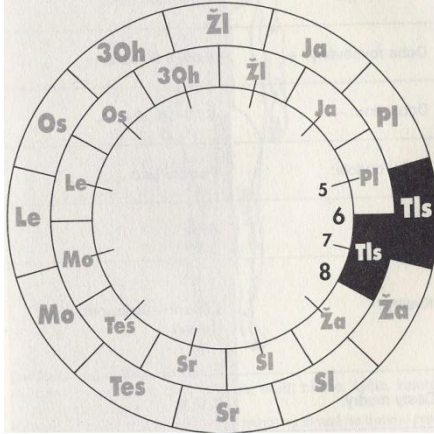
jako bezmoc, strach ze samoty, povýšenost, negace života, pohrdání, výsměch, podceňování, falešná hrdost, nesnášenlivost, předpojatost, vnitřní napětí.

### Pracuje-li meridián plic dobře:

chce se člověk plně zapojit do života. Je pokorný, tolerantní, skromný a vyrovnaný.

## Meridián tlustého střeva v orgánových hodinách

Jako první ve dne začíná pracovat meridián tlustého střeva. Představuje element kov a energii pohybu - Jang. Když se řekne tlusté střevo, myslíme většinou na vylučování a stolici, nicméně právě tento meridián plní kromě toho jiné důležité funkce: je v něm totiž uloženo 60-70 % imunitního systému. Souvislost s meridiánem plic (dýchání) je zřejmá: správné dýchání usnadňuje trávení a odlehčuje "vrátného, který vynáší ven to, co už není potřebné". Kvalita tohoto meridiánu (přijímat - odevzdávat) znamená: má-li někdo málo energie, připadá mu těžké se vzdát svých "jistot", jakož i přijmout něco "nového", i kdyby to bylo užitečné. Nové v sobě vždycky nese nějaké nebezpečí, které neznáme. S klesající energií často roste strach! Lidé, kteří se těžko něčeho vzdávají, také neumí lehce přijímat něco nového. Dá se jim pomoci jen tak, když se jim dá tolik, že prostě nemohou "odmítnout": pak se dá něco do pohybu. Tímto způsobem je pak možné je přimět i k tomu, aby se něčeho vzdali. Jak člověk dostane chronickou zácpu? Nebo průjem? Není v rovnováze ochota přijímat a odevzdávat? Na které úrovni zřejmě blokuje sám sebe? Ráno je tedy aktivní energie tlustého střeva a tělo se snaží se pročistit, opět ve smyslu "přijímat - odevzdávat".



Můžeme se připravit na začínající den: "Co bych měl dnes přijmout, aby tento den probíhal lépe než včerejší? Čeho bych se měl vzdát, abych zase neudělal stejné chyby nebo se nedostal do nějaké nepředvídané pasti?" Sbírá rád? Ať je to jakkoli pěkné a fascinující sbírat věci, které pro mě něco znamenají, současně to s sebou nese jeden problém: nechotu vzdát se nahromaděného. A to pak znamená omezení prostoru, vnitřního i venkovního. Když se něčeho zbavíme, máme prostor pro nové. Každá věc, kterou mám, váže část mé energie. Jak jsem ještě pohyblivý? Kolik toho na mně visí, na čem všem visím já? Někdo sbírá věci, které ho přežijí. Sotva zemře, dědici je vyhodí, protože pro ně nic neznamenaají. Ať už to je škoda nebo ne, co nebylo předtím dáno pryč, to zabíralo místo, které nebylo volné pro něco nového.

### **Jsou s ním spojeny tyto orgány a funkce:**

tlusté střevo, konečník a řitní otvor, sliznice, hlenové žlázy a vyměšování hlenu, brzlík a imunitní systém, ramena, krk a šje.

### **Akupresurou meridiánu tlustého střeva můžeme zmírnit či zcela odstranit následující potíže:**

bolesti v krku, bolesti zubů, krvácení z nosu, zácpu, průjem, bolesti břicha.

### **Pokud náležitě nefunguje meridián tlustého střeva, objevují se duševní potíže:**

jako jsou pocity viny pocházející z raného dětství, které souvisejí s tím, že si cosi i nevědomě vyčítáme, například rozvod rodičů. Dále se může dostavit pocit selhání, lačnost a také hluboká traumata.

## Příce



## Tlusté střevo

