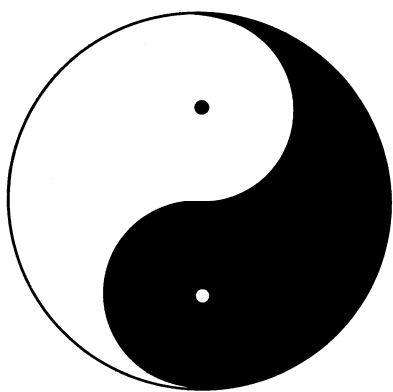


AKUPRESÚRA PRE JOGISTOV

Tento článok som spracoval z rôznej literatúry len ako informatívnu pomôcku na lepšie pochopenie účinkov jogových cvičení. Venovať sa tomu profesionálne si vyžaduje veľa štúdia, času a praxe.

Na tele máme určité miesta, ktorých podráždením sa dá pôsobiť na zdravotné poruchy, normalizáciu stavu a funkcií organizmu. Medzi najstaršie spôsoby dráždenia patrí tlak, masáž, pichnutie ihlou a teplo. Pôsobenie tlakom alebo masážou sa nazýva akupresúra. Pri cvičení jogy dochádza automaticky k tlaku na aktívne body, ktoré sú umiestené na dráhach - *nádí*. Podľa jogy na tele máme 72 000 takýchto dráh.



Životodárna energia známa v joge pod názvom *práná* sa v čínskej filozofii nazýva *ČHI* a má dva póly: *jang* (mužský princíp) a *jin* (ženský princíp). Tieto dva póly striedavo preberajú vládu v organizme a spôsobujú pohyb *ČHI*. Harmóniu oboch pólův znázorňuje *monáda*, kruh rozdelený krivkou na dve rovnaké polovice. Malá bodka v strede každej polovice napovedá, že v plne rozvinutom *jangu* sa už nachádza zárodok *jinu* a naopak. Keď jeden pól dosiahne v organizme maxima, začne sa aktivi-

zovať druhý pól. Keď trvalo prevláda jeden z nich je to prejav chorobného stavu. Čínska makrobiotika triedi aj potraviny podľa prevahy *jin* a *jang* a snaží sa na rovnováhu v tele pôsobiť výživou. Joga má tiež odporúčania výživy, ktoré majú viesť k vyváženej činnosti telesných orgánův.

Jang charakterizuje aktivita, pohyb jas, teplo, červená farba, slaná chuť, hutnosť, suchosť, napätie, vzdor, útočnosť, chrbát, hlava a povrch tela.

Jin charakterizuje pasivita, mäkkosť, biela až hnedá farba, sladká chuť, rozpínavosť, tma, vlhkosť, chlad, melanchólia, vnútro a dolná časť tela.

Pri upevňovaní celkového zdravia chrbtica hrá kľúčovú úlohu. Pozostáva z 33 stavcov a je v nej uložená miecha, ktorú tvoria nervy vychádzajúce z mozgu. Každý stavec má otvory, cez ktoré prechádzajú nervy z miechy a rozvetvujú sa do celého tela. Chrbtica je tiež hlavnou oporou, ktorá nesie váhu tela. Keď je zdravá a pružná, môže správne a bez problémův plniť svoju funkciu. Nesprávna poloha chrbtice a nedostatok pohybu zhoršujú jej pružnosť. Tým sa môže chrbtica oslabiť a prípadne natrvalo zdeformovať, z čoho vznikajú nepriaznivé následky a poškodenie zdravia. Pravidelným cvičením jogy sa dá predchádzať poškodeniam chrbtice, jej spevnenie i spružnenie a udržanie správneho tvaru.

Ľudia, ktorí sa venujú joge, majú chrbticu v mimoriadne dobrom stave. Dobre to poznajú najmä maséri, ktorým sa títo ľudia dostali pod ruky. Stavce sú v tomto prípade veľmi zreteľné a ležia v jednej línii. Naopak, necvičiaci človek

AKUPRESÚRA PRE JOGISTOV

môže mať rozličné trvalé napätia v chrbtici. Stavce bývajú nevýrazné, zakryté stuhnutými svalmi. Cvičením možno posilniť i uvoľniť svalstvo chrbtice a uviesť ju do celkovej harmónie. Možno oživiť energiu takmer všetkých 31 párov nervových kmeňov vychádzajúcich z chrbtice, ktoré sú v spojení so všetkými telesnými orgánmi. Cvičením si môžete udržať dobré zdravie a tiež prebudiť v sebe nový druh vedomia, vitality a radosť zo života. Účinnosť cvičení sa zvýši tým, že sa pohyb zladí s dychom. Dýčajte zhlboka do oblastí, kde cítite napätie. Dýchaním sa posilňujú účinky cvičenia.



ČAKRY

predstavujú v tele osobitné životné centrá, energetické okruhy, ktoré usmerňujú telesnú, citovú, intelektuálnu a duchovnú zložku. Sú základňou vývoja silnej osobnosti. Všetky akupresúrové dráhy prechádzajú čakrami a väčšina aktívnych bodov má špecifický vzťah k určitej čakre. Z pohľadu medicíny sa čakry javia ako nervové pletene vychádzajúce z miechy. V základni chrbtice je prvá čakra spojená s krížovou pletenou, konečníkom, prostatou a mužskými pohlavnými orgánmi. Druhá čakra je poniže pupka, má vzťah k nadobličkám, obličkám a k ženským pohlavným orgánom. Tretia čakra sa spája so solárnou pletenou, slezinou, podžalúdkovou žľazou, pečeňou a žlčníkom. Štvrtá čakra, nazývaná srdcová, sa spája so srdcovou pletenou, týmusom a dráhou cirkulácie (osrdcovníkom). Piata čakra má vzťah k štítnej žľaze, ktorá riadi látkovú výmenu, teda spotrebu energie počas telesného pokoja. Má tiež spojenie s blúdiovým nervom a krčnými gangliami. Šiesta čakra súvisí s podmozgovou žľazou (hypofýzou) a siedma so šišinkou (epifýzou).

V joge sa používa na vyvažovanie činnosti čakier telesné cvičenie a dýchanie. Uvedených sedem čakier má ústrednú dôležitosť. Každý cvik pôsobí na niektorú čakru prostredníctvom ohýbania, stláčania či preťahovania určitej časti tela. Pomocou vhodnej zostavy cvikov môžete cieľavedome vytvárať rovnováhu energií v každom z uvedených životne dôležitých centier.

Prvá čakra – mûladhára sa nachádza v oblasti panvového dna. Súvisí s pudom sebazáchovy, so snahou jednotlivca chrániť sa, prežiť. Preto zlepšením funkcie prvej čakry sa posilňuje pocit životnej istoty. Neistota sa prejavuje tendenciou lipnúť na svojich citových vzťahoch, zamestnaní, náboženstve, čomkoľvek. Ľudia, ktorí majú narušenú prvú čakru, sa nevyvíjajú ako silná individualita. Obvykle nenachádzajú zmysel života. Keď sú príliš jin, chýba im ži-

AKUPRESÚRA PRE JOGISTOV

votná opora, nemajú sa čoho zachytiť. Keď sú príliš jang, pripútavajú sa k materiálnym veciam, podliehajú vášňam, nadmieru sa starajú o uspokojovanie svojich potrieb.

Druhá čakra – svadhištána sa nachádza povyššie pohlavných orgánov. Riadi naše tvorivé a sexuálne impulzy. Keď je príliš jin, môžu sa vyskytnúť problémy v pohlavnom živote, napríklad impotencia. Keď príliš prevažuje jang, môže sex ovládnuť život takého človeka. Nevyváženosť druhej čakry je vždy príčinou sexuálnych problémov. Prevaha jin sa prejavuje aj ochabnutosťou brušnej oblasti. Môžu byť oslabené aj obličky a močový mechúr. Keď je druhá čakra nadmerne jang, bývajú svaly brušnej steny príliš napäté, tuhé a môže sa hromadiť napätie v krížovej oblasti.

Tretia čakra – manipura sa nachádza v úrovni pupka. Je strediskom telesnej sily. Pri jej nedostatočnej funkcii (príliš jin) človek cíti nedostatok síl, slabosť. Na druhej strane prebytok jang spôsobuje, že človek má sklony k agresivite alebo skúposti. Táto čakra má vzťah k pečeni, žlčníku, žalúdku a slezine. Tieto orgány napomáhajú upravovať pocit sústredenosti duševných schopností a cieľavedomosti. K posilneniu činnosti tretej čakry prispieva správna výživa (hlavne listová zelenina) a denné cvičenie.

Štvrtá čakra – anaháta sa nachádza v úrovni srdca. Súvisí so schopnosťou milovať a dávať. Keď prevažuje jang, potom človek býva necitlivý. Keď prevažuje jin, môže sa to prejavovať precitlivenosťou, prípadne pocitom prázdnoty. Zablokovanie štvrtej čakry sa prejavuje chladnosťou, odmeranosťou alebo pasivitou. Je to centrum ovládania pocitov radosti, hlavný regulátor emócií.

Piata čakra - višuddha sa nachádza v krčnej oblasti. Má vplyv na hlas. Kto rozpráva veľmi ticho, ten je pravdepodobne príliš jin. Drsný a silný hlas je charakteristický pre nadbytok jang. S piatou čakrou súvisí komunikatívnosť a schopnosť vyjadriť to, čo chcete v živote dosiahnuť. Ak je zablokovaná, objavujú sa problémy vo vyjadrovaní. Otvorením piatej čakry sa zlepší schopnosť prejaviť svoju osobnosť. S piatou čakrou súvisia aj bolesti hrdla, rečové problémy a napätia v krčnej oblasti.

Šiesta čakra – adžňa sa nachádza v hlave v úrovni stredu čela. Pomáha rozvíjať intelekt. Ak je zablokovaná, často sa to prejavuje bolesťami v čele alebo neschopnosťou jasne rozmýšľať. Bolesť a zmätené myšlienky môžu byť zapríčinené i blokádami v tráviacom systéme, ktorý tiež súvisí s touto čakrou.

Siedma čakra – sahasrára sa nachádza na vrchu hlavy. Súvisí s univerzálnym vedomím. Keď sa otvorí toto centrum na vrchu hlavy, zaniknú obmedzenia priestoru a času. Jadrom tejto čakry je šišinka, žľaza v strede mozgu.

AKUPRESÚRA PRE JOGISTOV

OSEM MIMORIADNYCH DRÁH

Tieto dráhy plnia funkciu hlavného vyvažujúceho mechanizmu. Uvádzajú do harmonickej činnosti všetky vnútorné orgány a telesné funkcie. Čínski liečitelia tvrdili, že tieto dráhy obnovujú rovnováhu medzi oblasťami s prebytkom *jang* - hyperfunkcia a oblasťami s nedostatkom *jin* - hypofunkcia. Kniha chorôb (Nan ting) sa už v treťom až druhom storočí pred n. l. zmieňuje o existencii a dôležitosti mimoriadnych dráh. Každá tradičná jogová poloha účinne stimuluje tieto zvláštne dráhy. Aktivizujú sa tiež počas hlbokej relaxácie v závere cvičenia a uvádzajú celé telo do stavu rovnováhy. Činnosť týchto dráh lepšie pochopíme, ak si predstavíme, že dvanásť orgánových dráh sú rieky tečúce telom a osem mimoriadnych dráh sú jazerá alebo zásobníky, ktoré vyrovnávajú stav hladiny v riekach. Orgánové dráhy sú v neustálej činnosti, zatiaľ čo mimoriadne dráhy ožívajú len vtedy, keď je potrebné obnoviť rovnováhu. Mnohé dôležité body dvanástich orgánových dráh sa nachádzajú pozdĺž mimoriadnych dráh. Sú to obzvlášť významné body, pretože ležia v miestach kde sa križujú mimoriadne a orgánové dráhy.

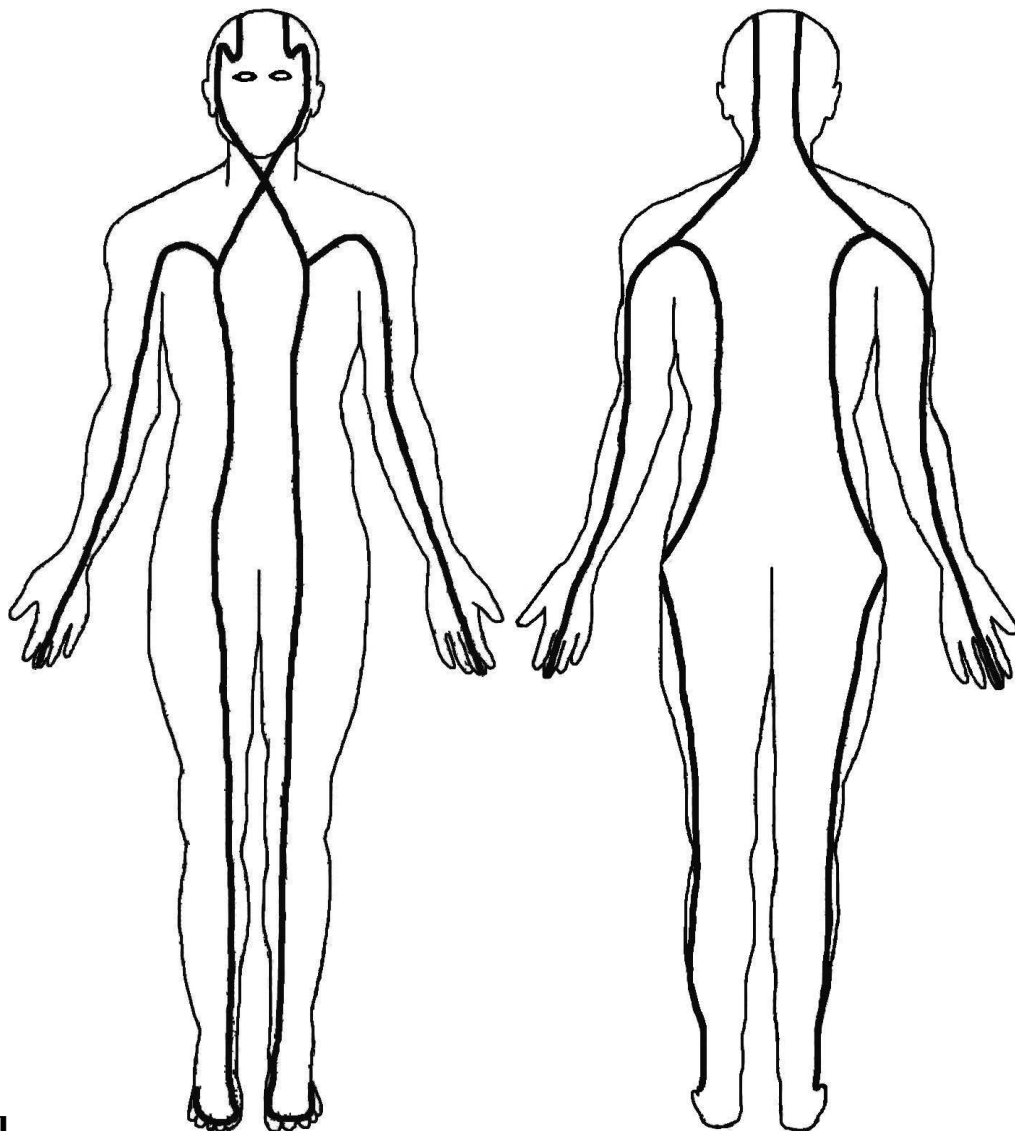
Mimoriadne dráhy prebiehajú hore zadnou časťou tela a dole prednou časťou. Pri cvičení si predstavte prúdenie vnútorných energií týmito dráhami. Tak sa to učili žiaci dávnej taoisticko - jogovej meditácie. Aby sme to dosiahli, musíme si byť vedomí toho, ako prúdi energia v našom tele i v ostatnej prírode. Sme súčasťou prírody a podliehame jej zmenám. Pravdepodobne ľahšie vidíme tieto vplyvy na zvieratách a rastlinách než na sebe. Aj my sa meníme počas ročných období. Jar je časom zrodu, leto je časom aktivity a rastu, v jeseni nastáva upokojenie a doznievanie leta, je to čas zberu a zhromažďovania energie na zimu, čas útlmu. Schopnosť vnímať vplyvy ročných období na náš organizmus si môžeme obnoviť tak, že vedome dýchame a prehĺbime súzvuk svojej bytosti s prírodou. Zistíme, že naše telo má podobný homeostatický mechanizmus na vytváranie rovnováhy ako príroda. Hlboko v lebke riadia nervové centrá hypotalamu našu telesnú teplotu. Štítna žľaza v krčnej oblasti vyrovnáva metabolizmus v čase odpočinku. Hypofýza udržiava rovnováhu všetkých žliaz s vnútornou sekréciou. Podľa čínskych klasikov osem mimoriadnych dráh kontroluje všetky samoregulačné mechanizmy v tele, ktoré sú potrebné na udržanie zdravia. Osem mimoriadnych dráh možno rozdeliť do štyroch párov:

1. veľká riadiaca dráha (***jin wei*** a ***jang wei***). Jin sa vzťahuje k prednej časti tela, jang k zadnej časti.
2. veľká ústredná dráha (***tu mo*** a ***žen mo***), tiež nazývané zadná stredná dráha a predná stredná dráha.
3. veľká premostujúca dráha (***jin čchiao*** a ***jang čhiao***).
4. prenikajúca dráha a pásová dráha (***čchiong mo*** a ***taj mo***).

AKUPRESÚRA PRE JOGISTOV

1. Veľká riadiaca dráha riadi rovnováhu všetkých telesných funkcií. Vplýva na celkovú odolnosť. Harmonizuje činnosť orgánových dráh jin a jang. Spája sa aj bolesťami srdca, nervozitou, stiesnenosťou, a zlými snami.

Dráha vychádza z oboch strán čela ku spánkom, ďalej ide cez sánky a obe vetvy sa spájajú v krku. Rozchádzajú sa nad kľúčovými kosťami a pokračujú dolu hrudníkom cez prsné bradavky, rebrá, brucho, slabiny, vnútornou stranou nôh k členkom. Ďalej pokračuje k prstom nôh, odtiaľ cez vonkajšie strany priehlavkov stúpa po vonkajšej strane nôh, cez boky, po stranách chrbta, stáča sa do paží a po ich vonkajšej strane zbieha do špičiek prostredných prstov. Z prostredníkov sa vracia cez dlane vnútornou stranou paží k prsiam, kde sa pripája na hlavnú vetvu. Ďalšia vetva dráhy prebieha vonkajšou stranou paží cez plecia, šiju a záhlavie opäť k čelu.



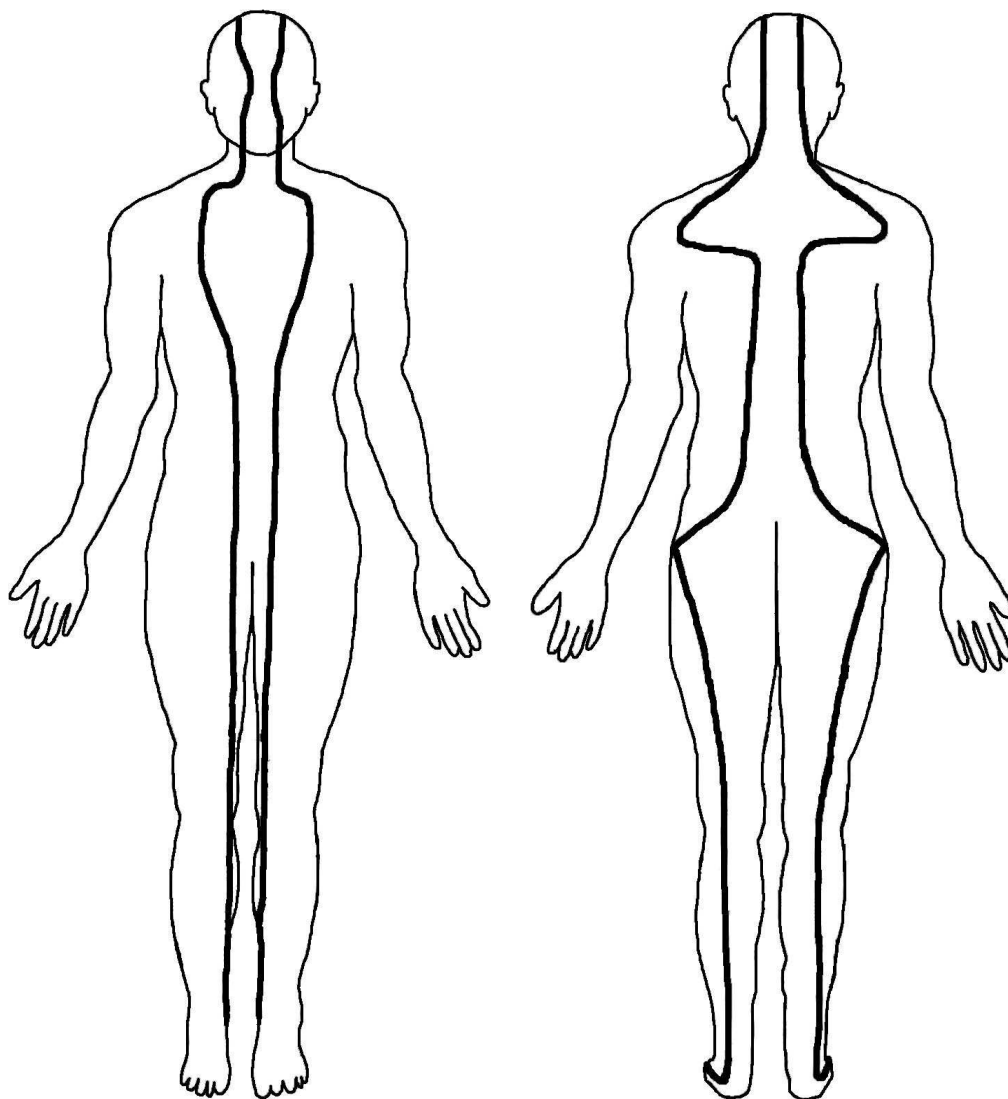
vpred

vzadu

AKUPRESÚRA PRE JOGISTOV

2. Veľká ústredná dráha je jedinou z mimoriadnych dráh, v ktorej prúdi energia nepretržite. (Ostatné mimoriadne dráhy sú v činnosti len vtedy, keď je potrebné uviesť do rovnováhy dráhy orgánov.) Táto dráha je najdôležitejšia, slúži centrálnemu nervovému systému, posilňuje chrbticu, napomáha obnoviť duševnú harmóniu. Pri meditácii zjednocuje telo a myseľ. Obrázok nie je potrebný. Veľká ústredná dráha prechádza stredom tela. Pozostáva zo zadnej a prednej strednej dráhy. Zadná vychádza z hrádze (miesto medzi konečníkom a pohlavnými orgánmi) a stúpa hore chrbticou, prechádza ďalej cez povrch hlavy, čelo až k stredu hornej pery. Predná dráha vychádza z podnebia úst, klesá dolu krkom, hrudnou kosťou, bruchom, lonovou kosťou do hrádze (perinea).

3. Veľká premostujúca dráha rozdeľuje zásoby telesnej energie uložené v obličkách. Tradiční čínski lekári dávali zásoby telesnej energie do súvislosti s obličkami, dolnou polovicou chrbta a s pohlavnými orgánmi. Veľká premostujúca dráha v podstate vyrovnáva nedostatočne zásobené oblasti (jin) s tými, ktoré sú kľčovito stiahnuté z prebytku (jang). Táto dráha sa spája s agresivitou, vysokým krvným tlakom, únavou a problémami v dolnej časti chrbtice.



vpredú

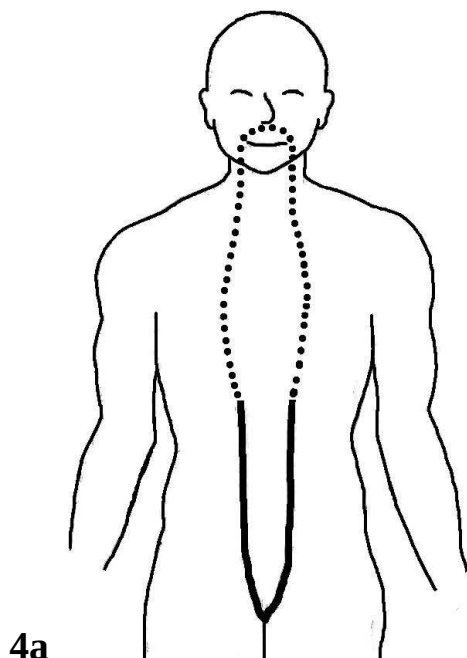
vzadu

AKUPRESÚRA PRE JOGISTOV

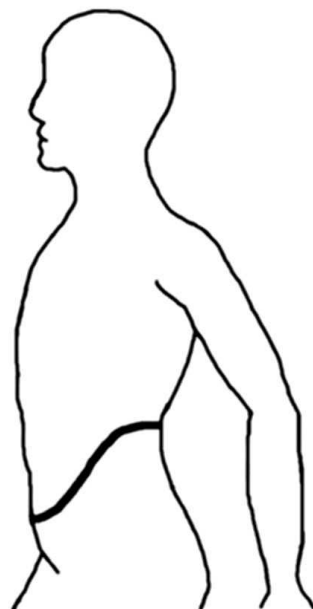
Dráha zostupuje z oblasti čela nad očami, cez vnútorné kútiky očí, pozdĺž nosa, okolo úst, po stranách krku, cez prsia, brucho, postranné okraje lonovej kosti, po vnútornej strane nôh k členkom a cez chodidlá k vonkajšej strane malíčkov. Potom sa vracia po vonkajšom okraji chodidiel, cez zadnú vonkajšiu stranu nôh, stáča sa k bokom a odtiaľ ponad zadok k chrbtici, pozdĺž ktorej stúpa až k stredu lopatiek, kde sa stáča v pravom uhle k pleciam, potom prechádza povrchom pliec k šiji a cez zadnú časť hlavy a temeno späť k čelu.

4a. Prenikajúca dráha pôsobí na vyrovnanie činnosti všetkých čakier. Zodpovedá za uskladnenie energie, ktorá sa považuje za bytostnú. Táto energia je uložená v obličkách a má spojenie s pohlavnými orgánmi. Často si ľudia všimnú, ako im počas orgazmu stúpa od pohlavných orgánov cez prednú stranu trupu k ústam výrazný pocit tepla. Prenikajúca dráha začína v oblasti krížov (bez obrázku), prechádza vnútrom tela cez pohlavné orgány a vychádza na povrch v strede lonovej kosti. Odtiaľ stúpa nahor povrchom tela, pozdĺž vnútornej roviny tela, až nad hornú peru.

4b. Pásová dráha obieha vzadu vodorovne okolo pása, prechodom cez boky klesá a brušom prechádza o niečo nižšie než na chrbte. Spája orgány v brušnej dutine, preto má výrazný vplyv na trávenie. Pásová dráha má vplyv na naše pocity v brušnej oblasti.



4a



4b

V ďalšom sú uvedené orgánové dráhy (dráhy prislúchajúce k hlavným telesným orgánom), ako aj aktívne body na týchto dráhach. Malo by vám to pomôcť pochopiť akupresúrové účinky jogových polôh (ásan) a spomalených pohybov pri ktorých vznikajú účinné tlaky. Polohy si môžete doplniť napríklad aj tlakom prstom ruky, prípadne moxovanie (ohrev bodu) ap.

AKUPRESÚRA PRE JOGISTOV

DRÁHY TELESNÝCH ORGÁNOV

Sú to jednotlivé dráhy, ktorými prúdi životná energia (*prána*) cez celé telo. Spájajú dvanásť dôležitých orgánov so všetkými ostatnými fyziologickými, zmyslovými a citovými zložkami organizmu. Na tele máme množstvo bodov, ktoré sú cez dráhy spojené s vnútornými orgánmi. Cez dráhy cirkuluje životná energia a živí všetky časti organizmu. Sú to “rieky zdravia“, ktoré prúdia telom nepretržite. V každej dráhe nastáva v istom čase energetická špička, ktorá sa počas dňa presúva z jednej dráhy do druhej, takže za 24 hodín energia vykoná v tele jeden obehový cyklus. Táto energetická vlna zasahuje určitú dráhu v istom dennom čase, v závislosti od polohy slnka. Tak sa vytvára vnútorný telesný rytmus. V istom dennom čase sa pravidelne objavujú isté príznaky a pocity, avšak u každého človeka nemusia byť rovnaké.

Vzťah medzi dráhami a časom ich najväčšej aktivity znázorňuje tabuľka. Napríklad niektorí ľudia cítia skleslosť podvečer. Podľa medicínskeho vysvetlenia môže to byť spôsobené zníženou hladinou cukru v krvi. Z pohľadu akupresúry dráha močového mechúra, ktorá ovláda chrbát, je najaktívnejšia medzi treťou a piatou hodinou popoludní. Veľké svalové napätie pozdĺž tejto dráhy môže v tom čase pribrzdiť až zastaviť prúdenie energie. Z tabuľky je zrejma úzka súvislosť medzi dráhou močového mechúra, bolesťami v chrbte a podvečernou únavou. Takže sa to nemusí upraviť len zvýšením hladiny cukru v krvi, ale treba uvoľniť aj napätie v chrbte. Podľa aktivity dráh v závislosti na čase sa pomocou vhodných cvikov dajú upraviť mnohé problémy, uvoľniť blokády a uviesť do rovnováhy základnú životnú energiu v dvanástich dráhach. Pri chorobe je zablokovaná energia v niektorej dráhe. Časy v tabuľke sú astronomické, nevyjadrujú umelé, administratívne presuny na tzv. zimný. Platný je čas, keď na pravé poludnie slnko je na orbite.

čas	dráha – jej značka	pól	súvislosti a účinky
23-1	žlčník - Žč	jang	zrak, svaly, nechty, kyslá chuť, jar, vietor, hnev, vôľa, zelená farba
1-3	pečeň - Pe	jin	
3-5	pľúca - Pl	jin	čuch, hlien, pokožka, štipľavá chuť, jeseň, sucho, biela farba
5-7	hrubé črevo - Hč	jang	
7-9	žalúdok - Ža	jang	sliny, ústa, sladká chuť, vlhko, babie leto, myseľ, žltá farba
9-11	slezina - Sl	jin	
11-13	srdce - Sr	jin	reč, pot, jazyk, horká chuť, leto, teplo, radosť, červená farba
13-15	tenké črevo - Tč	jang	
15-17	močový mechúr - Mm	jang	sluch, uši, kosti, slaná chuť, zima, chlad, tma, strach, čierna farba
17-19	obličky - Ob	jin	
19-21	cirkulácia - C	jin	vzťahy k okoliu, srdce, bránica, leto, teplo, obeh, rast, červená farba
21-23	tri ohne - 3Oh	jang	

AKUPRESÚRA PRE JOGISTOV

Aktívne body majú veľkosť od priemeru 0,1 mm až do 5 mm, väčšina však má priemer 1 až 2 mm. Sú umiestené pod povrchom pokožky v rôznej hĺbke: na prstoch je to 1 mm, v bedrovej oblasti až 8 mm. Jednotlivé dráhy sú pomenované podľa orgánov s ktorými majú spojenie. Toto spojenie nemá anatomický základ. Energia prúdi v smere číslovania bodov a prechádza z dráhy do dráhy tiež v istom poradí. Každá dráha má obdobie vrcholnej aktivity, ktoré trvá asi dve hodiny. Keď sa denne v rovnakom čase objavujú rovnaké zdravotné ťažkosti, môžeme usúdiť, s ktorým orgánom súvisia. V tom čase (od – do hodín) sa dá na orgán najlepšie pôsobiť.

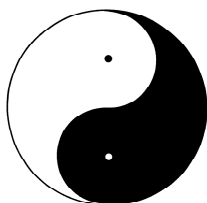
Keď bod pomaly stlačíme až do slabšej bolesti, tlak udržujeme 1 až 3 minúty, a potom pomaly uvoľníme, pôsobí to na príslušný orgán tlmivo, upokojujúco. Keď bod rýchlo stisneme až do stavu začínajúcej bolesti, tlak zadržíme 3 až 5 sekúnd, rýchlo uvoľníme a zopakujeme to 7 až 10x, pôsobí to povzbudivo, dráždivo. Body na pravej strane tela pôsobia viac tlmivo, na ľavej dráždivo.

Najjednoduchšie je vyhľadať bod podľa obrázku, potom v tom okolí pritláčame prst alebo tyčinku mierne, potom silnejšie. Aktívny bod sa líši citlivosťou od okolia. Pri silnejšom stlačení cítime buď bolesť alebo brnenie, pálenie alebo ťahanie pozdĺž dráhy. Akupresúru treba chápať len ako pomôcku, ktorá zmierňuje priebeh ochorenia a skracuje dobu liečby.

Jogista obvykle sám cíti, ktorú oblasť tela sa mu žiada precvičiť a vycíti aj vhodné poradie cvikov. Základná znalosť dráh a bodov mu môže byť pritom užitočná. Treba však vedieť, že čínsky akupresúrový liečiteľ sa učí dlhšie ako náš klasický lekár, takže tento materiál obsahuje len základné informácie, jeho zvládnutie nestačí na dosiahnutie úrovne kvalifikovaného liečiteľa.

Dráhy sú na oboch stranách tela uložené symetricky, okrem prednej a zadnej strednej dráhy (Psd, Zsd). Tzv. **Poplašný bod** je pri poruche na dráhe veľmi citlivý, treba ho vyhľadať najprv a jemne stláčať. Má sa po ňom pátrať a ošetriť ho jemným tlakom alebo poklepom. Môže ležať aj na inej dráhe, než ku ktorej je uvedený ako poplašný.

V texte pri diagramoch jednotlivých dráh sú ešte uvedené body, ktoré s dráhou úzko súvisia, hoci na nej nemusia ležať. Body **Akútne choroby** sú bolestivé a citlivé pri akútnych ochoreniach. Sú vhodné pri zorientovaní sa v diagnóze. Všetky ležia na dráhe, ku ktorej sa vzťahujú. Body **Chronické choroby** sú citlivé pri chronických ochoreniach. Všetky ležia na dráhe močového mechúra (Mm) a ich ošetrovanie napomáha liečbu.



AKUPRESÚRA PRE JOGISTOV

NAJDÔLEŽITEJŠIE BODY

Body, ktoré harmonizujú organizmus a pôsobia aj proti bolesti, či alergii je dobre si pamätať, naučiť sa ich rýchlo vyhľadať a využiť to, napríklad pri poskytnutí prvej pomoci.

bod	miesto pôsobenia	účinnok
Hč 4	hrubé črevo, hlava okrem zátylku, brucho, sliznice	alergia, bolesť, trávenie
Pľ 7	krk, horné končatiny, koža	kašeľ, zápaly, opuchliny, popáleniny
Mm 40, 60	zátylok, chrbát, chrbtica, zadná strana nôh	bolesti, alergia, metabolizmus, tvorba a vylučovanie moču
Ža 36	brušné orgány, tráviaci systém, predná strana nôh, zuby, výlučky, čelo	alergia, opuchliny, trávenie, zvracanie, čiastočné ochrnutia, nervové bolesti
C 6	hrudná dutina, pľúca, srdce, sympatikus	krvný obeh, bolesti na prsiach a medzi lopatkami
Sl 6	lymfatický systém, podbrušie, močové a pohlavné orgány, vnútorná strana nôh, svaly	opuchliny, brušná vodnateľnosť, nedokrvenosť, krvotvorba, imunita, metabolizmus
Sr 7	centrálny nervový systém, nervy, srdce, jazyk	duševné poruchy, nespavosť, nechutenstvo, bolesť na hrudi
Pe 3	vrch hlavy, hladké svaly, oči, nechty, pohlavné orgány	kŕče, závrate, napätie, menštruačné poruchy, metabolizmus
Ob 3	uši, miecha, konečník, kosti, centrálny nervový systém	opuchliny, teploty, poruchy sluchu, hospodárenie s vodou a minerálmi, astma, zlomeniny, bolesti v krížoch
Tč 3	šija, zátylok, tenké črevo,	hnačka, plynatosť, bolesti pľiec
3Oh 5	spánky, uši, kĺby, telové dutiny, para-sympatikus	bolesti, citlivosť na zmeny počasia, reumatizmus, teploty
Žč 34, 41	strany tela, boky, spánky, uši	kŕče, nespavosť, hluchota, napätie

AKUPRESÚRA PRE JOGISTOV

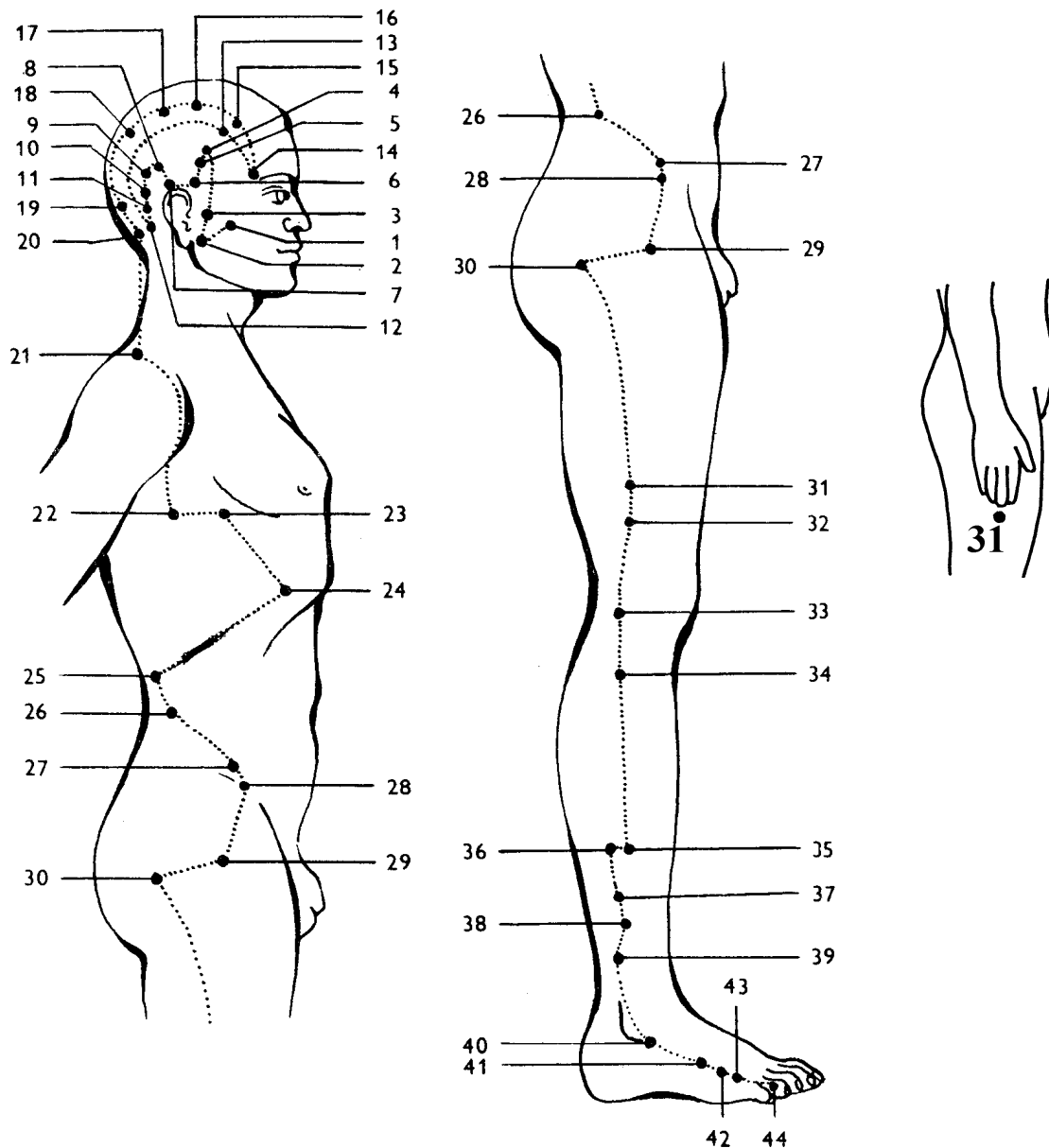
Žč – dráha žlčníka

Miesta pôsobenia: oči, uši, hrudník, pečeň, žlčník, bedrá, dolné končatiny.

Príznaky ochorenia: stiesnenosť, nespavosť, bolesti hlavy, očí, hluchota, ušné šelesty, závrate, bolesti pozdĺž dráhy.

Najpoužívanéjšie body: 12, 20, 21, 25, 29, 30, 34, 41, 43.

Akútne choroby: 36. **Poplašný bod:** Žč 24. **Chronické choroby:** Mm 19.



Dráha žlčníka začína vo vonkajších kútikoch očí, kľukatí sa po stranách lebky, klesá cez šiju, cez plecia prechádza na prednú stranu tela, cez rebrá a boky, pokračuje po vonkajšej strane nôh a končí na druhom kĺbe štvrtého prsta. Dráha ovplyvňuje našu schopnosť uskutočniť rozhodnutia, čo závisí od jej sily, alebo slabosti. Keď je prisilná, človek je podráždený. Jej slabosť sa prejavuje nerozhodnosťou a slabosťou svalov. Dráha kontroluje tiež pevnosť a pružnosť šliach a väzov. Aj zvieravé bolesti hlavy sú prejavom poruchy tejto dráhy.

AKUPRESÚRA PRE JOGISTOV

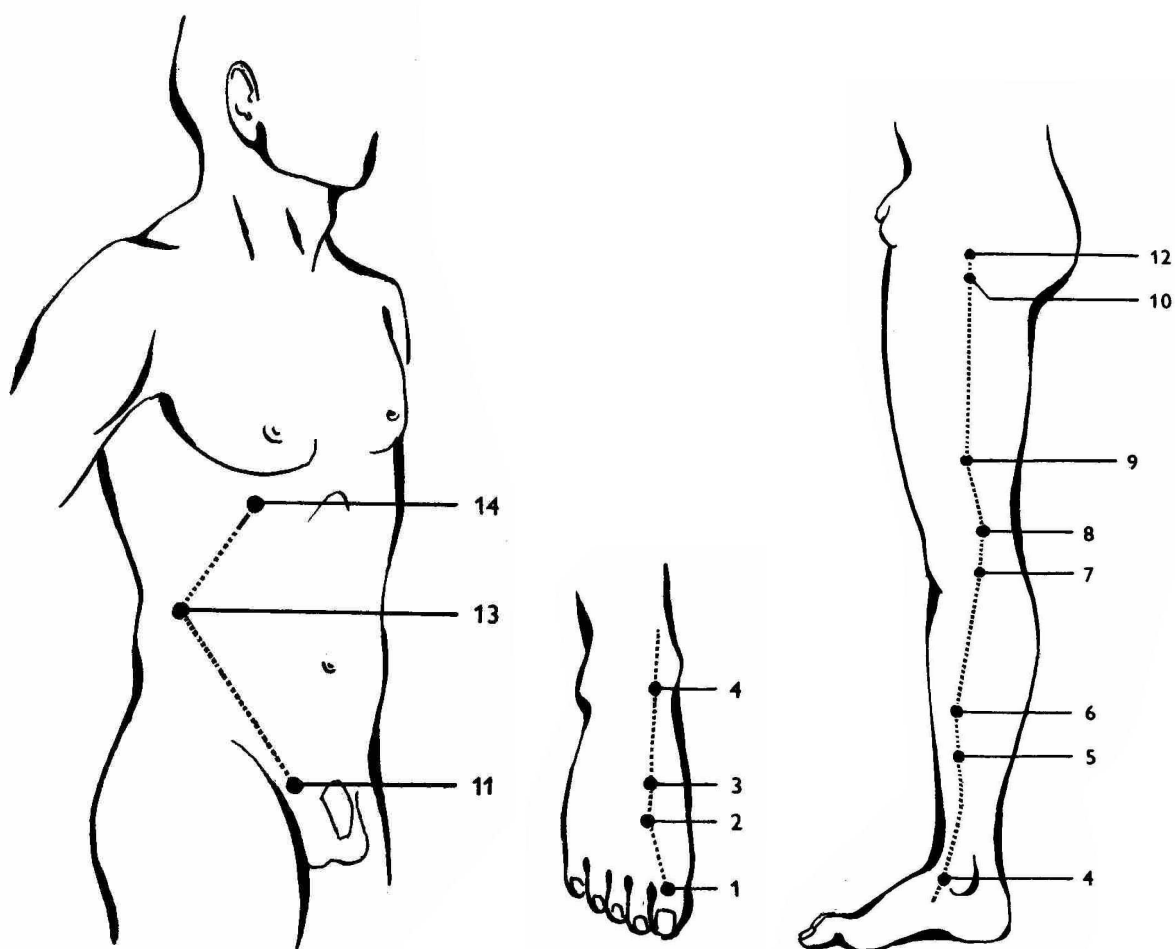
Pe – dráha pečene

Miesta pôsobenia: strany trupu, pečeň, žlčník, podžalúdková žľaza, močovo-pohlavné orgány.

Príznaky ochorenia: nechutenstvo, zvracanie, poruchy močenia, bolesti očí, vyrážky, alergie, bolesti v podbruší, v oblasti sedacieho nervu a pozdĺž dráhy.

Najpoužívanéjšie body: 4, 8, 10. **Akútne choroby:** 6.

Poplašný bod: Pe 14. **Chronické choroby:** Mm 18.



Dráha začína na vnútornej strane palcov nôh, vystupuje vnútornou stranou nôh do pohlavných orgánov a pokračuje pod rebovými oblúkmi do pečene, odkiaľ má spojenie s pľúcami. Kontroluje oči a nervový systém. Alergické ochorenia sa tradične spájali s poruchami pečene. Keď je táto dráha príliš silná, prejavuje sa to hnevliivosťou, zatiaľ čo jej slabosť spôsobuje skleslosť. Pečeň zodpovedá za tvorbu zámerov podobným spôsobom, ako žlčník za rozhodovanie a konanie. Dráhy pečene a žlčníka spolu ovplyvňujú motívy a konanie človeka.

AKUPRESÚRA PRE JOGISTOV

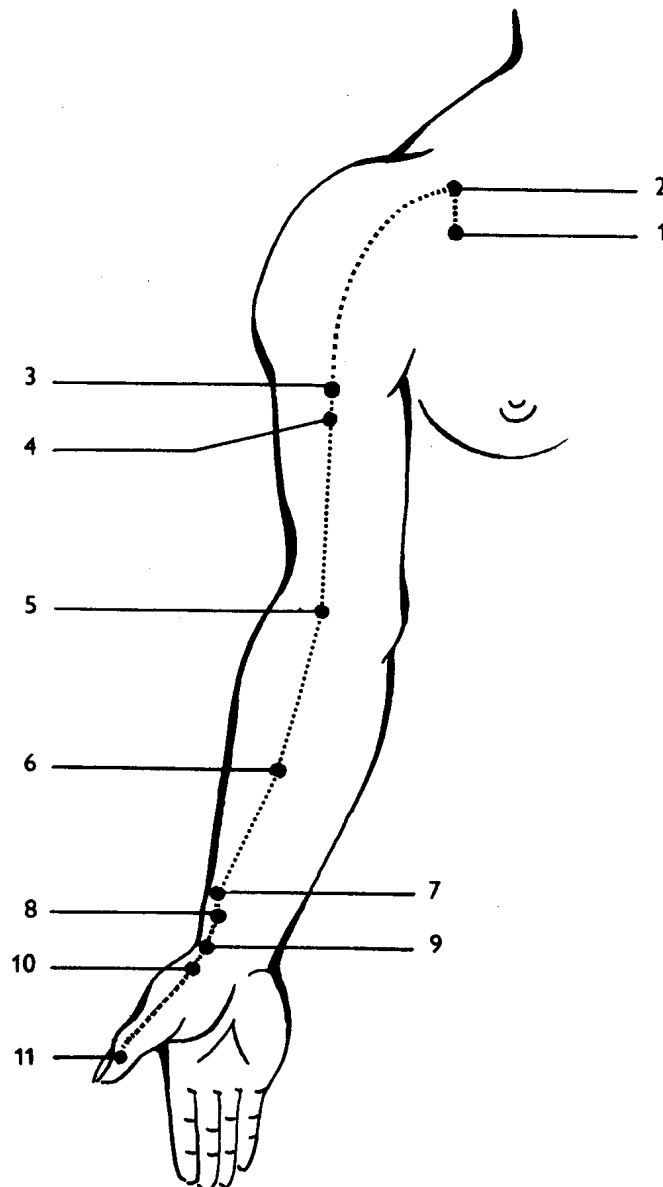
Pl' – dráha pľúc

Miesta pôsobenia: nos, hrdlo, pľúca, hrudník, horné končatiny.

Príznaky ochorenia: nachladnutie, nádcha, bolesti hrdla, dýchavičnosť, vykašľavanie krvi, priedušková astma, kožné choroby, bolesti v ramenách, opuchliny na tvári, bolesti v pozdĺž dráhy.

Najpoužívanéjšie body: 1, 5, 6, 7, 8, 11.

Akútne choroby: 6. **Poplašný bod:** Pl' 1. **Chronické choroby:** Mm 13.



Dráha začína na prednom okraji hrudníka pod prsnými svalmi. Odtiaľ ide po palcovej strane paží a končí na vonkajších okrajoch nechtov palcov rúk. Má vplyv na póry pokožky, ich prispôsobenie sa okolitej teplote a telesnej aktivite. Táto dráha nás do značnej miery chráni pred nachladnutím a chrípkovými chorobami. Posilnenie dráhy pľúc zlepšuje odolnosť voči chorobám vôbec.

AKUPRESÚRA PRE JOGISTOV

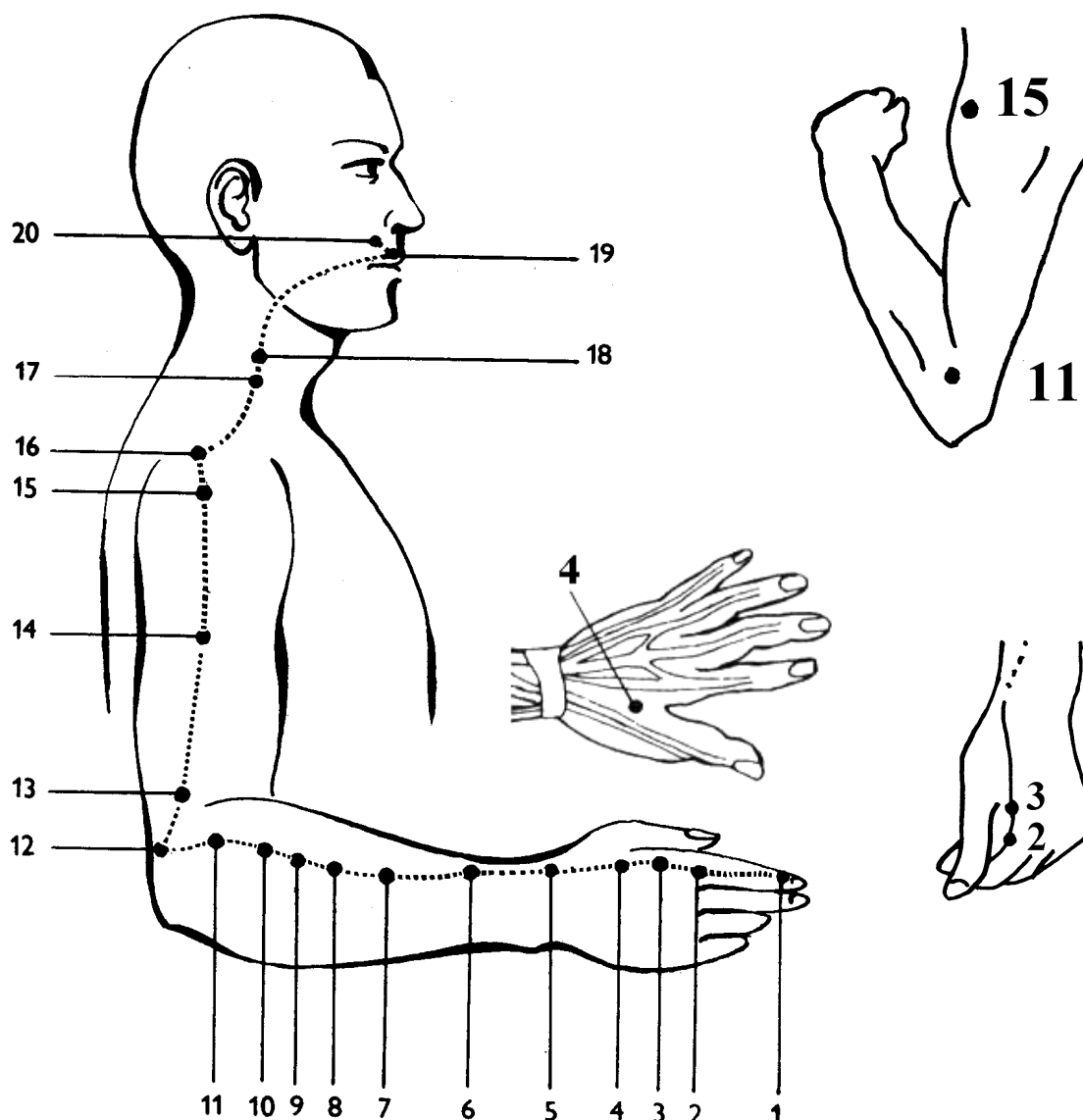
HĎ – dráha hrubého čreva

Miesta pôsobenia: zuby, hrdlo, hlava, jazyk, tvár, pažerák, ruky.

Príznaky ochorenia: bolesti zubov, bolesti hrdla, senná nádcha, krvácanie z nosa, priedušková astma, žihľavka, zápcha, hnačka, bolesti pozdĺž dráhy.

Najpoužívanéjšie body: 1, 4, 10, 11, 15.

Akútne choroby: 7. **Poplašný bod:** Ža 25. **Chronické choroby:** Mm 25.



Dráha začína pri koreni nechtov ukazovákov. Postupuje po palcovej strane paží a kríži sa na chrbtici pri základni krku s vetvou idúcou z opačnej strany. Ďalej prechádza cez prednú a hornú časť pľiec, po stranách krku a končí vedľa nozdrí. Zápcha vplýva na osobné vzťahy, privlastňovanie si vecí, myšlienok, na záporné postoje a zlosť. Bod č. 4 sa nazýva **hoku**. Pomáha pri zápche, zápale nosových dutín, nespavosti, depresii, bolestiach žalúdka a zubov.

AKUPRESÚRA PRE JOGISTOV

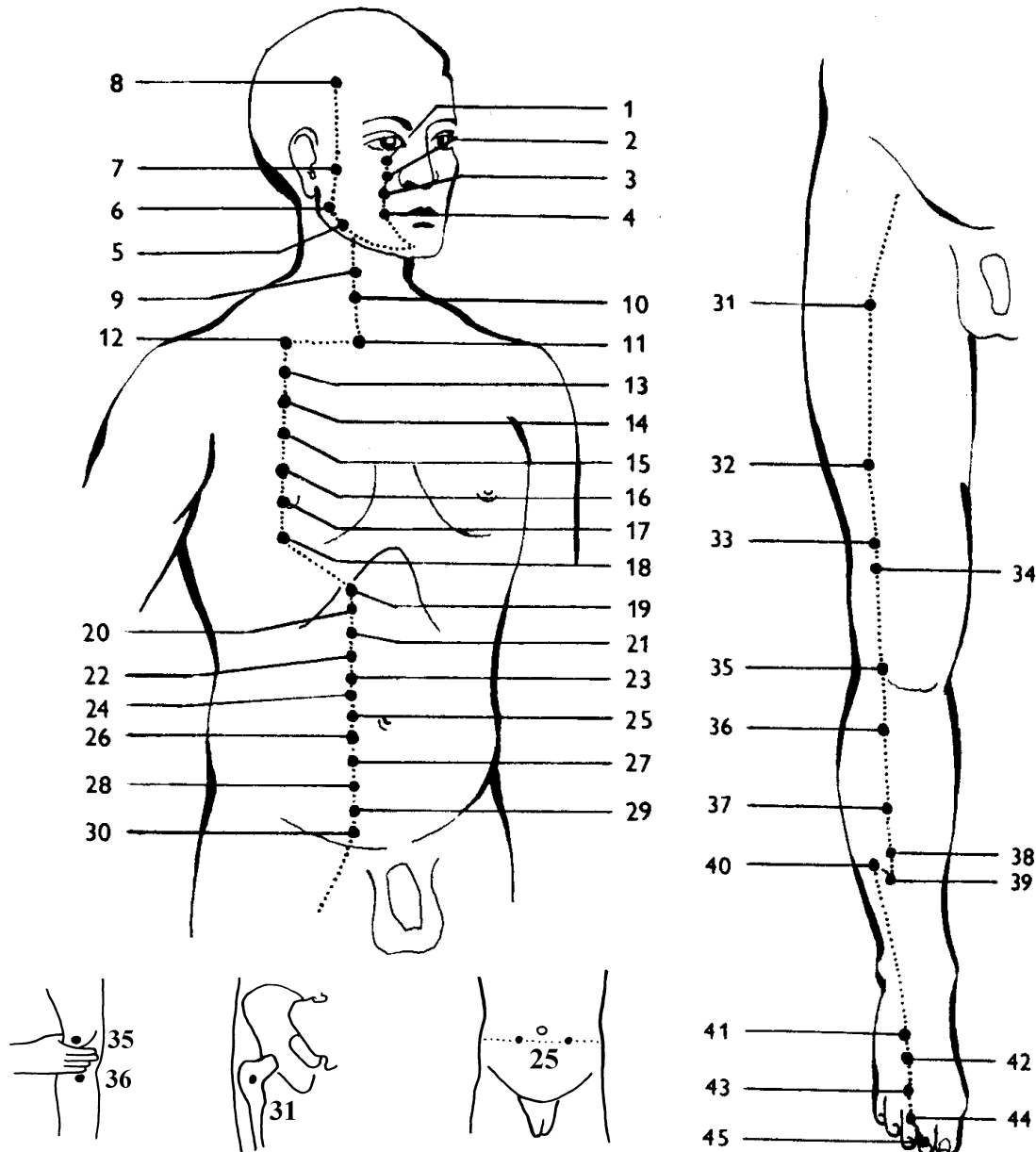
Ža – dráha žalúdka

Miesta pôsobenia: hlava, tvár, ústa, žalúdok, črevá, nohy.

Príznaky ochorenia: onemocnenia hlavy, horných ciest dýchacích, krvácanie z nosa, bolesti v bruchu, bezbolestné opuchy, zvracanie, choroby močových ciest, horúčkovité choroby, bolesti pozdĺž dráhy.

Najpoužívannejšie body: 4, 5, 27, 36, 44, 45.

Akútne choroby: 34. **Poplašný bod:** Psd 12. **Chronické choroby:** Mm 21.



Dráha začína pod stredom očí. Klesá po stranách krku, cez hrudník, brucho a slabiny, kde sa odchyľuje do strán a pokračuje vonkajšími stranami nôh, priehlavkami ku koreňom nechtov na druhom prste nôh. Žalúdok je ústredný telesný orgán. Porucha jeho činnosti priamo vplýva na všetky ostatné orgány.

AKUPRESÚRA PRE JOGISTOV

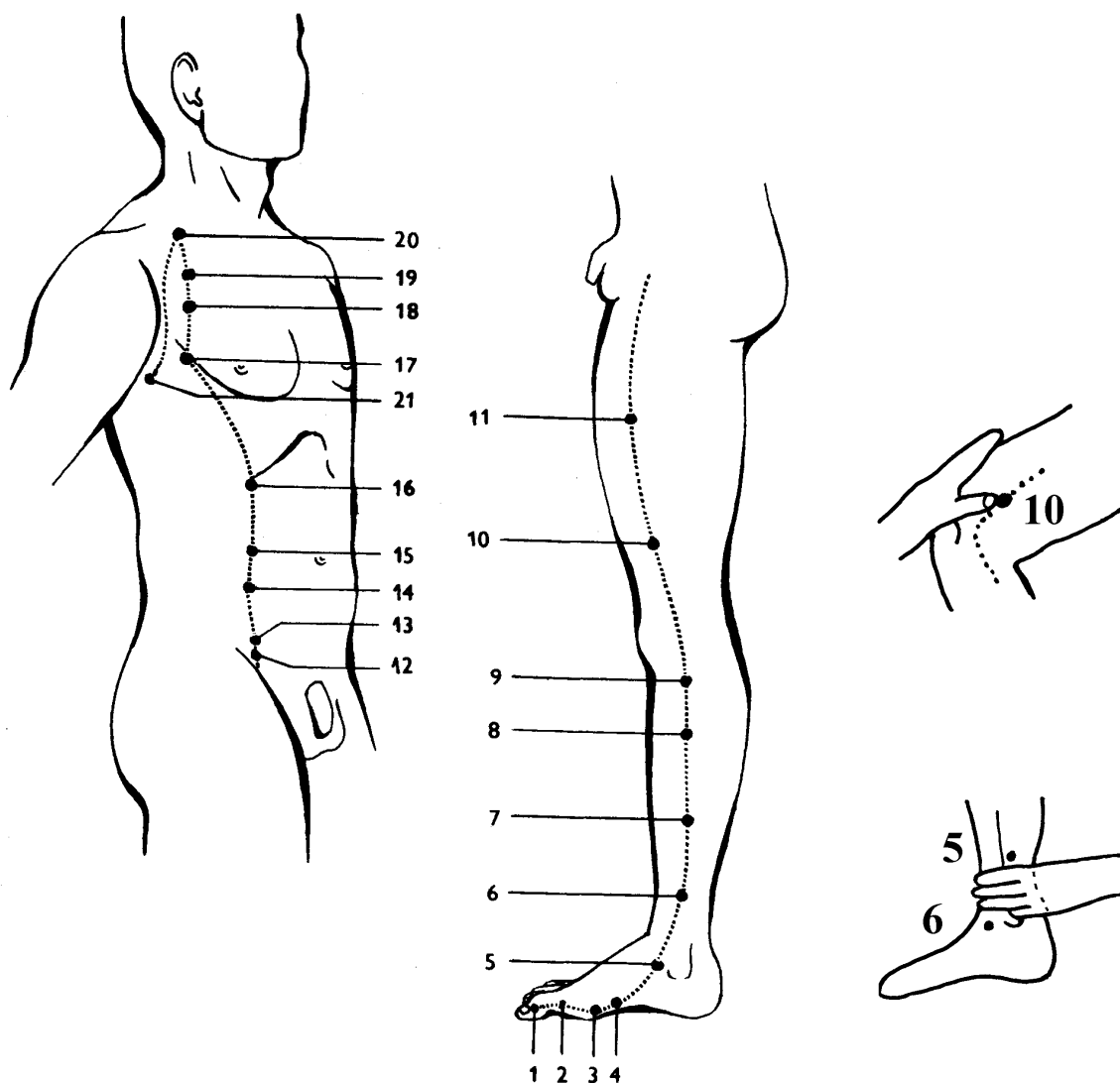
SI – dráha sleziny

Miesta pôsobenia: pľúca, brucho, črevá, žalúdok, slezina, pečeň, močovo-pohlavné orgány, nohy.

Príznaky ochorenia: zvracanie, boľavý jazyk, zväčšené brucho, žalúdočné a črevné kŕče, únava, pocit tiaže, nepokoj, tréma, alergia na potraviny, bolesti pozdĺž dráhy.

Najpoužívanéjšie body: 1, 5, 6, 10, 11.

Akútne choroby: 8. **Poplašný bod:** Pe 13. **Chronické choroby:** Mm 2



Dráha sleziny zahrnuje aj pankreas. Začína na vnútornom okraji nechtov palcov nôh, stúpa vnútornou stranou nôh k slabinám, vnútro tela cez tráviace orgány a vonkajšok rebier, obracia sa pod pazuchami nadol na hrudníku. Slezina uskladňuje krv, tvorí protilátky a biele krvinky, ktoré zneškodňujú baktérie. Pankreas vplýva na trávenie, vylučuje inzulín a reguluje hladinu cukru v krvi. Oslabenie dráhy sleziny a pankreasu starosťami, sladkosťami a strachom narušuje spracovanie potravy. Človek je oslabený, zábudlivý a ustarostený.

AKUPRESÚRA PRE JOGISTOV

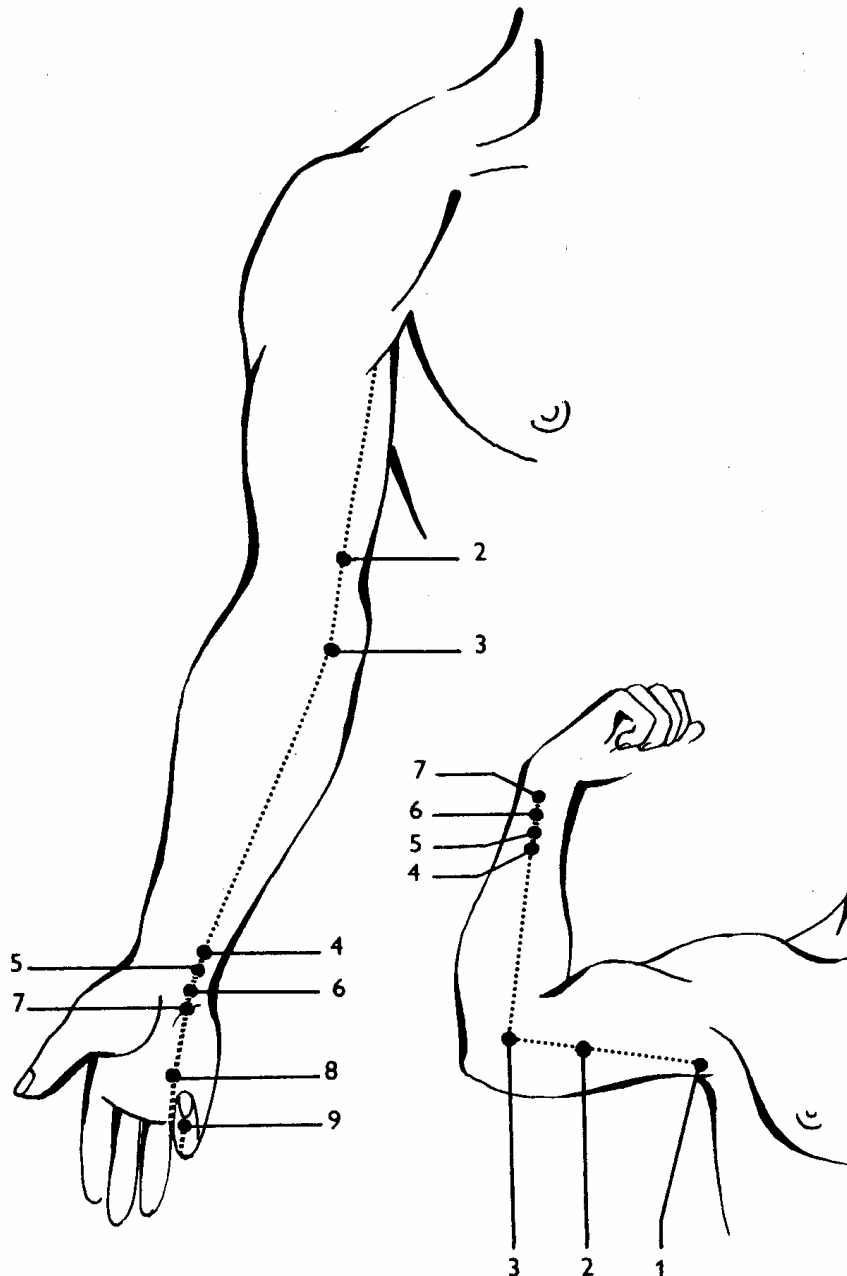
Sr – dráha srdca

Miesta pôsobenia: srdce, hrudník, centrálny nervový systém, paže.

Príznaky ochorenia: bolesti v oblasti srdca, smäd a sucho v hrdle, stiesnenosť, bolesti pozdĺž dráhy.

Najpoužívanéjšie body: 3, 7, 9.

Akútne choroby: 6. **Poplašný bod:** Psd 14. **Chronické choroby:** Mm 15.



Táto dráha začína v strede pod pazuchami, prechádza vnútornou stranou paží na vnútornú stranu malíčkov. Čínski klasici tvrdia, že je sídlom ducha - **šen**. Srdce, ako vládnucci orgán, zodpovedá za našu celkovú citovú rovnováhu.

AKUPRESÚRA PRE JOGISTOV

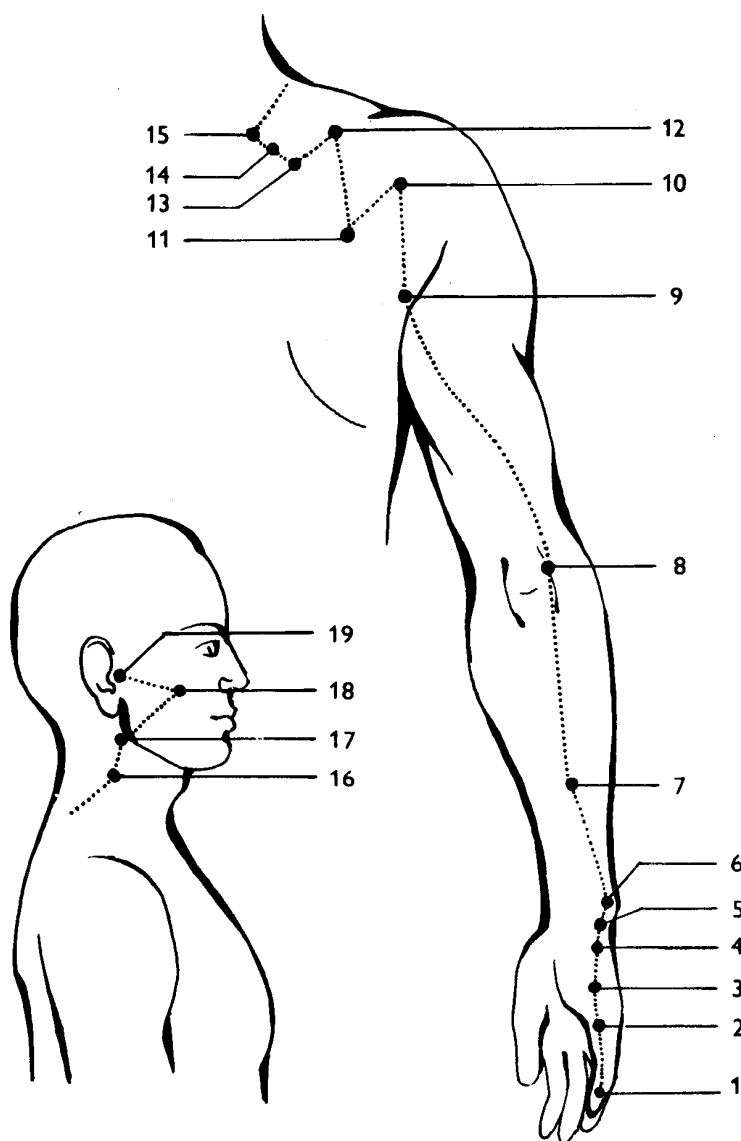
Tč – dráha tenkého čreva

Miesta pôsobenia: hlava, hrdlo, šija, chrbát, ruky.

Príznaky ochorenia: bolesti hrdla, zubov, hornej čeľuste, hlavy, šije, opuchliny na hlave, závrate, hučanie v ušiach, nervová vyčerpanosť, reumatizmus rúk.

Najpoužívanéjšie body: 1, 11, 19.

Akútne choroby: 6. **Poplašný bod:** Psd 4. **Chronické choroby:** Mm 27.



Dráha vychádza od koreňa nechta malíčka, vedie cez malíčkovú stranu paží k pleciam, kľukatí sa cez lopatky, ďalej hore šijou prechádza cez sánky na tvár a končí pred ušami.

Dráha tenkého čreva riadi vstrebávanie živín a vody z potravy. V mentálnej oblasti má tenké črevo vplyv na schopnosť zužitkovať myšlienky. Keďže táto dráha ovláda lopatky a kĺby, jej zablokovanie vyvoláva bolesti v lakťoch, pleciach a stuhnutosť šije.

AKUPRESÚRA PRE JOGISTOV

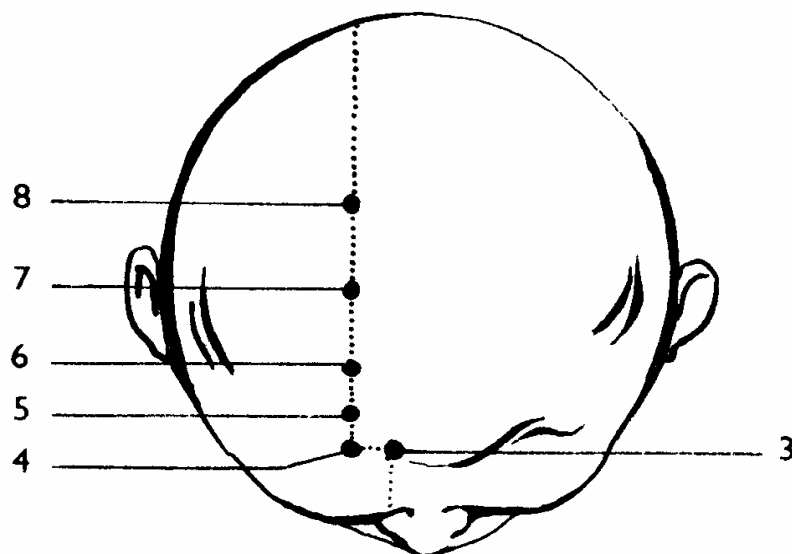
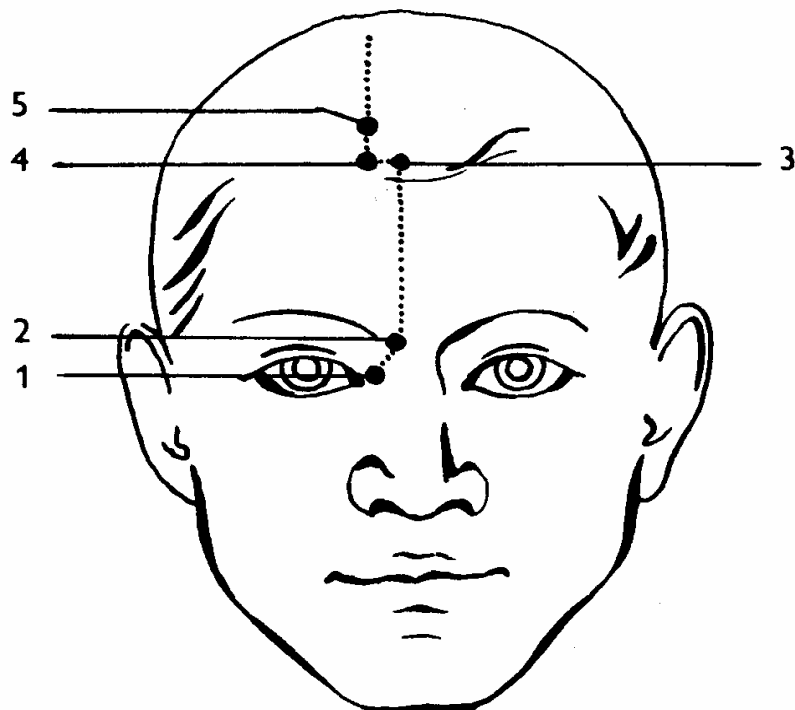
Mm – dráha močového mechúra (1/3)

Miesta pôsobenia: hlava, šija, chrbát, zadok, centrálny nervový systém, koža, vnútorné orgány.

Príznaky ochorenia: poruchy močenia, bolesti hlavy, vyrážky, astma, očné choroby, kŕče, bolesti pozdĺž dráhy, najmä v zadnej časti tela.

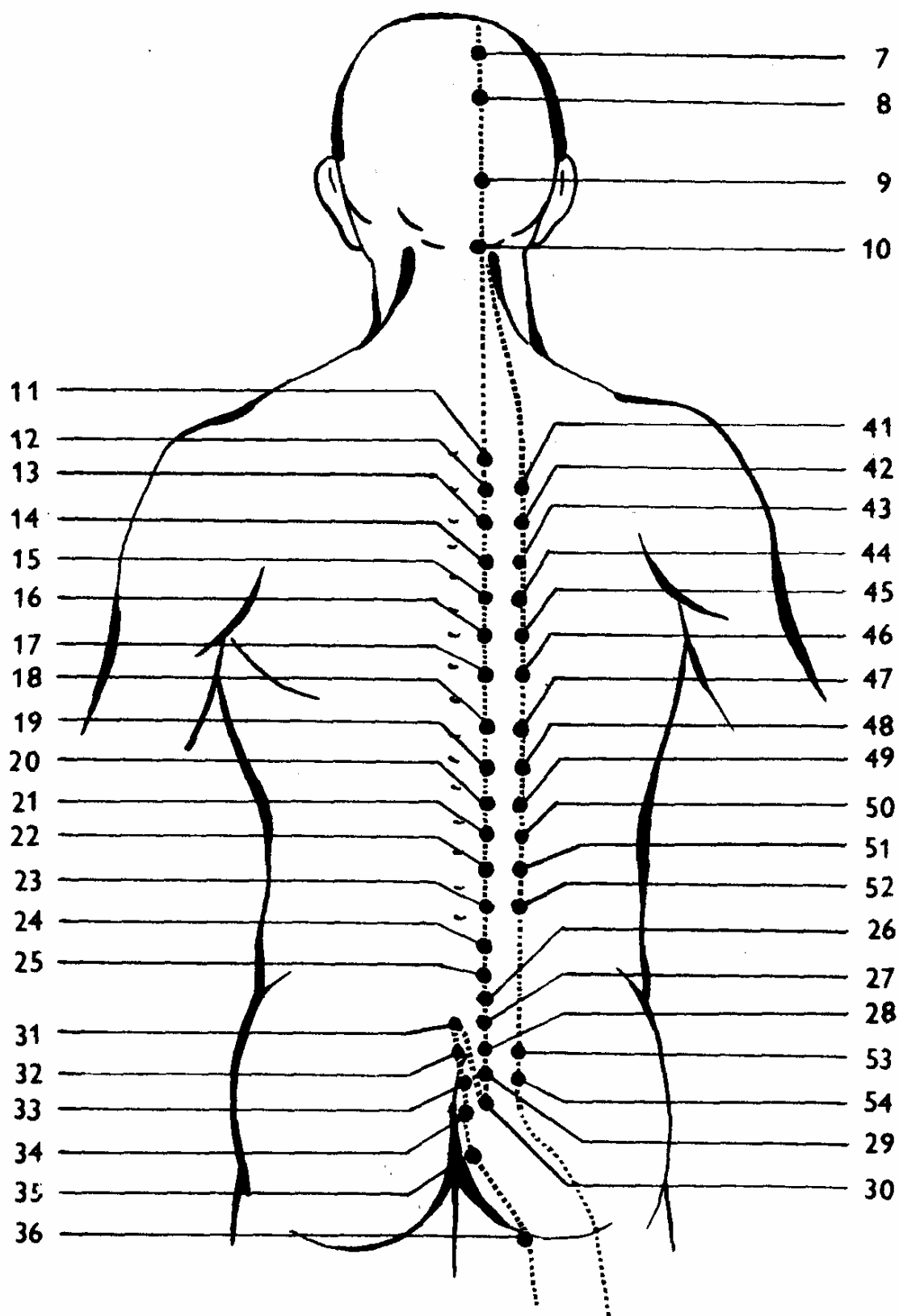
Najpoužívanéjšie body: 2, 10, 13, 15, 18, 22, 23, 25, 32, 40, 52, 53, 57, 58, 60, 63, 67.

Akútne choroby: 63. **Poplašný bod:** Psd 3. **Chronické choroby:** Mm 13.



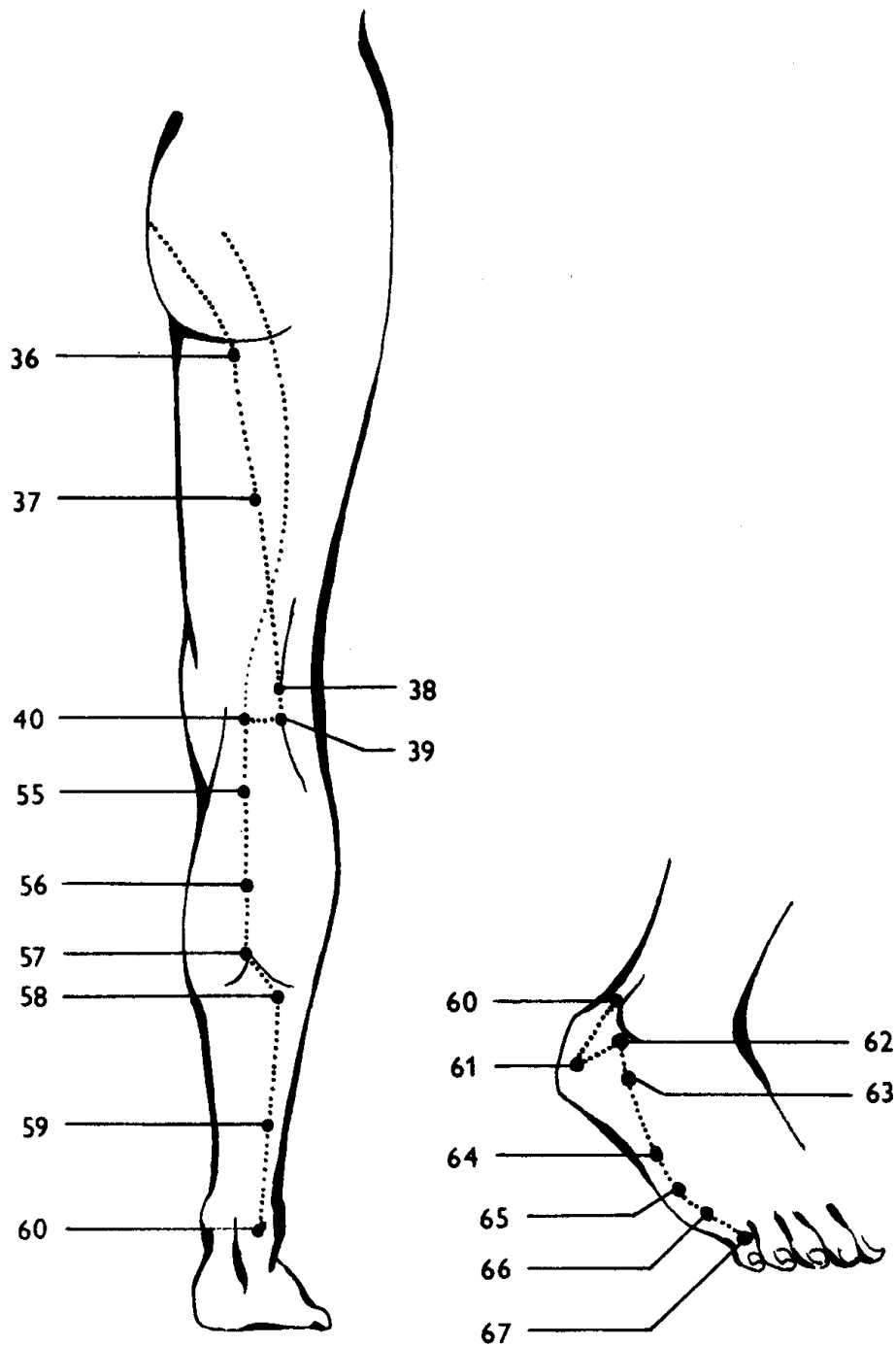
AKUPRESÚRA PRE JOGISTOV

Mm – dráha močového mechúra (2/3)



AKUPRESÚRA PRE JOGISTOV

Mm – dráha močového mechúra (3/3)



Dráha začína vo vnútorných kútikoch očí, vedie hore cez lebku a dolu pozdĺž chrbtice, cez zadnú stranu nôh na vonkajšie okraje malíčkov nôh, kde končí. Má mocné ochranné účinky a má vplyv na telesné a duševné napätie. Ovláda chrbát, krk, zadok, zadnú stranu nôh a vonkajší okraj chodidiel. Jej body pôsobia na všetky vnútorné orgány. Súvisí aj s udržovaním obsahu kvapalín v tele. Napätiejšiu stranu precvičujeme o niečo dlhšie. Keď však pocítite bolesť alebo značný odpor, polohu trochu zmiernite. Treba pamätať na to, že výsledok je tým lepší, čím kvalitnejšie je dýchanie.

AKUPRESÚRA PRE JOGISTOV

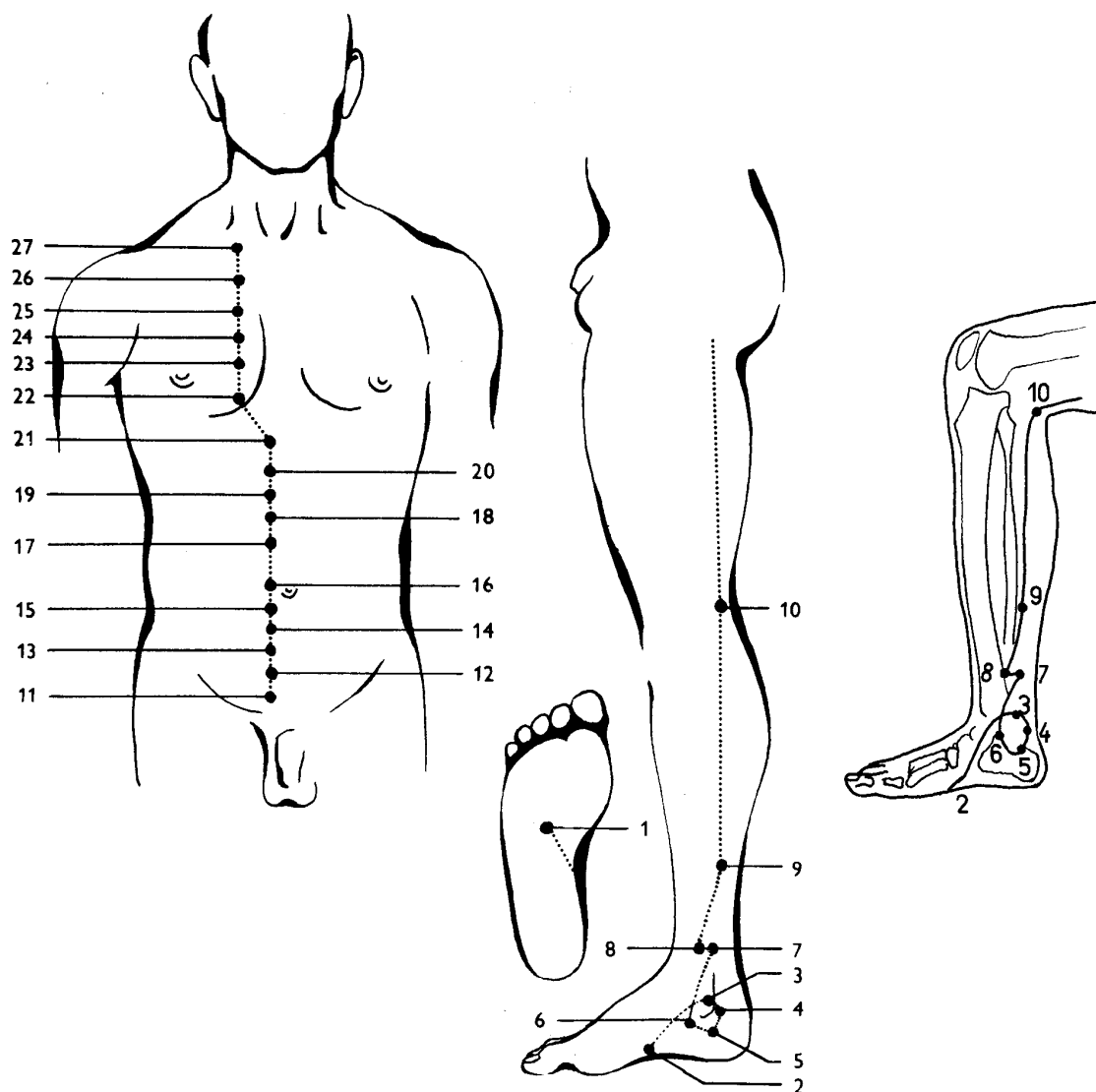
Ob – dráha obličiek

Miesta pôsobenia: pľúca, močovo-pohlavné orgány, hrdlo, nohy.

Príznaky ochorenia: opuchy nôh, vetry, hnačka, zápcha, zlé trávenie, úbytky svalov na nohách, pohybové problémy, bolesti pozdĺž dráhy.

Najpoužívanéjšie body: 1, 7, 16.

Akútne choroby: 5. **Poplašný bod:** Žč 25. **Chronické choroby:** Mm 23.



Dráha začína na chodidlách, stúpa vnútornou stranou nôh k pohlavným orgánom. Od horného okraja lonovej kosti sa stáča ku koncu kostrče a odtiaľ vnútornou stranou krížovej kosti k obličkám. Vnútorná vetva vedie cez obličky, pečeň, srdce, pľúca, stredom hrdla do uší. Vonkajšia vetva vystupuje na povrch nad lonovou kosťou, stúpa hore bruchom a hrudníkom a končí pod kľúčovými kosťami. Obličky skladujú a uvoľňujú energiu. Pôsobia na sexualitu, plodivosť, činnosť kostí, uší a sluchu, citlivosť na chlad, zvonenie v ušiach a nepravidelnú menštruáciu. Keď sú obličky silné, osoba prekypuje nadbytkom životnej sily.

AKUPRESÚRA PRE JOGISTOV

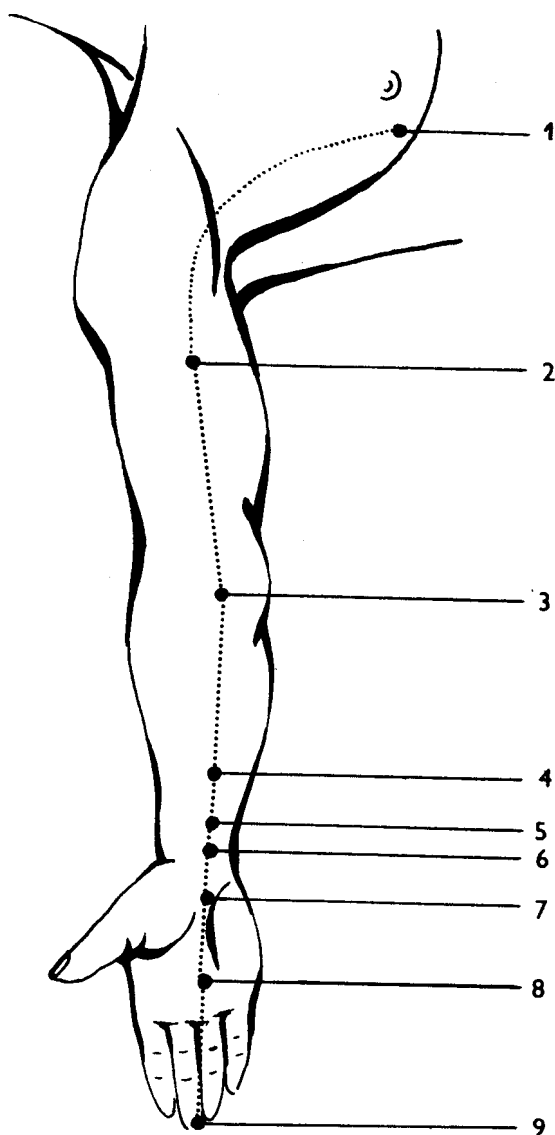
C – dráha cirkulácie

Miesta pôsobenia: cievy, nervy, hrudník, srdce, žalúdok, paže.

Príznaky ochorenia: nepokoj, bolesti v hrudníku a v okolí srdca, angína pectoris, bolesti v bruchu a v malej panve spôsobené zhoršením krvného obehu, kŕče v horných, končatinách, bolesti pozdĺž dráhy.

Najpoužívanéjšie body: 6, 8, 9.

Akútne choroby: 4 **Poplašný bod:** Psd 17. **Chronické choroby:** Mm 14.



Dráha začína v prsných svaloch pri vonkajšom okraji prsnej bradavky. Pokračuje cez bicepsy, lakt'ový zhyb, stredom vnútornej strany predlaktia k prostrednému prstu, kde končí na jeho špičke. Táto dráha sa nazýva aj *osrdcovník*, *vládca srdca*, *dráha obehu*, *obal srdca*. Jej úlohou je chrániť srdce a čiastočne súvisí i s obehom. Vplýva i na sexualitu, pretože má spojenie s dráhou obličiek. Pokiaľ ide o emócie, táto dráha úzko súvisí s pocitmi šťastia.

AKUPRESÚRA PRE JOGISTOV

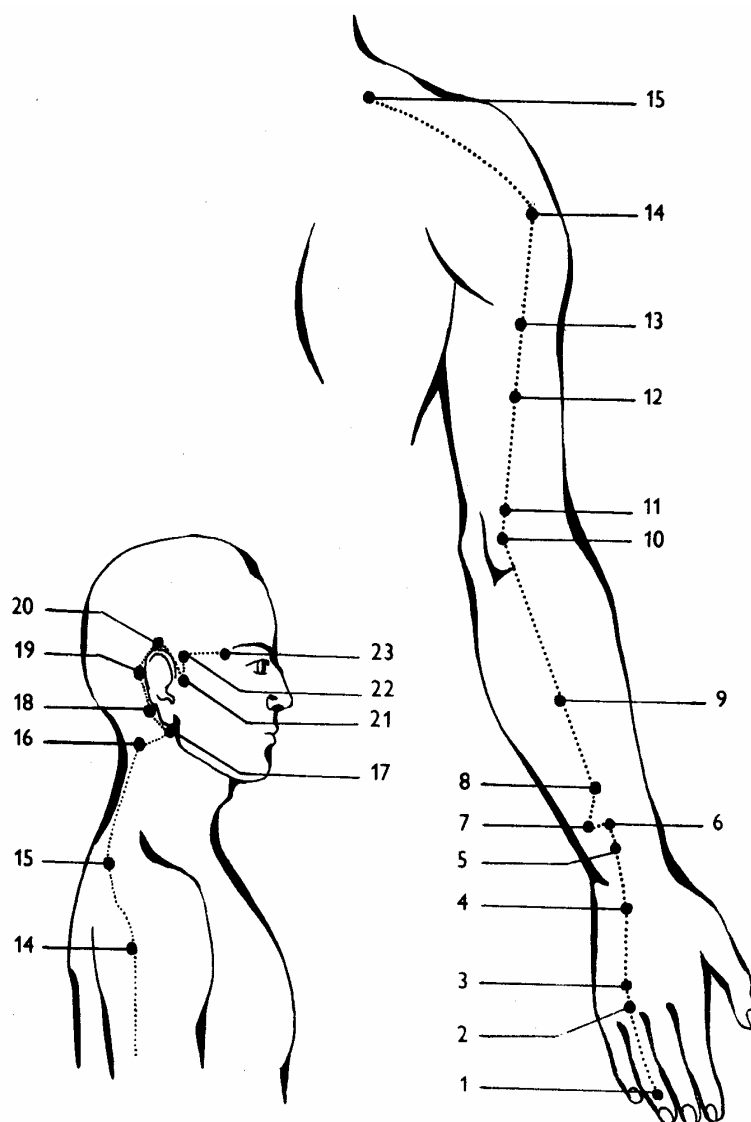
3Oh – dráha troch ohňov

Miesta pôsobenia: oči, uši, strany hrudníka, lakte, ramená.

Príznaky ochorenia: ochorenia očí, uší, zubov, krvného obehu, trávenia, pohlavných žliaz, vysoký krvný tlak, opuchy tváre, dýchacie ťažkosti, problémy s močením, rozťahnuté brucho, bolesti kĺbov horných končatín, reumatické, neuralgické a pozdĺž dráhy.

Najpoužívanéjšie body: 1, 7, 9, 15.

Akútne choroby: 7. **Poplašný bod:** Psd 5. **Chronické choroby:** Mm 22.



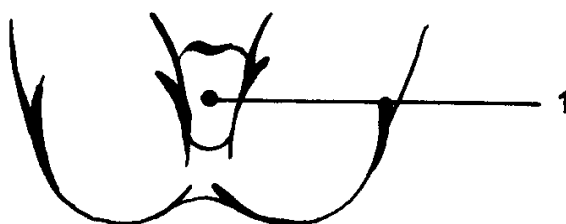
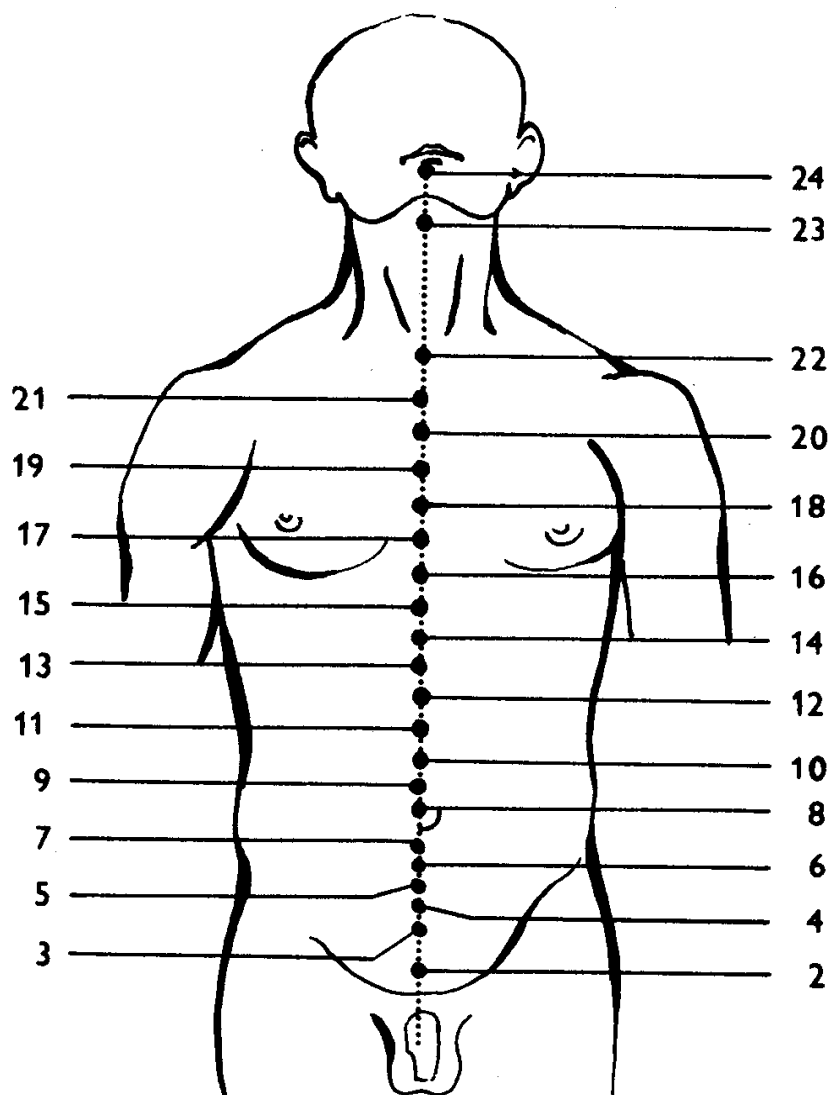
Dráha začína na prstenníkoch, stúpa po chrbtovej strane paží, cez plecia vonkajšou stranou krku, okolo uší k spánkom. Nazýva sa aj *tri ohrievače*. Horný oheň - *horný ohrievač*, kontroluje dýchanie, stredný oheň - *stredný ohrievač*, kontroluje trávenie a spodný oheň - *spodný ohrievač* kontroluje vylučovanie. Tri ohne spolu tvoria funkčný celok, ktorý udržiava v harmonickej činnosti všetky tri oblasti. Dráha pôsobí tiež pri regulácii a udržiavaní telesnej teploty.

AKUPRESÚRA PRE JOGISTOV

Psd – predná stredná dráha

Príznaky ochorenia: zažívacie poruchy, choroby dýchacích ciest a močovo- pohlavných orgánov.

Najpoužívanéjšie body: 4, 12, 17, 22, 23.

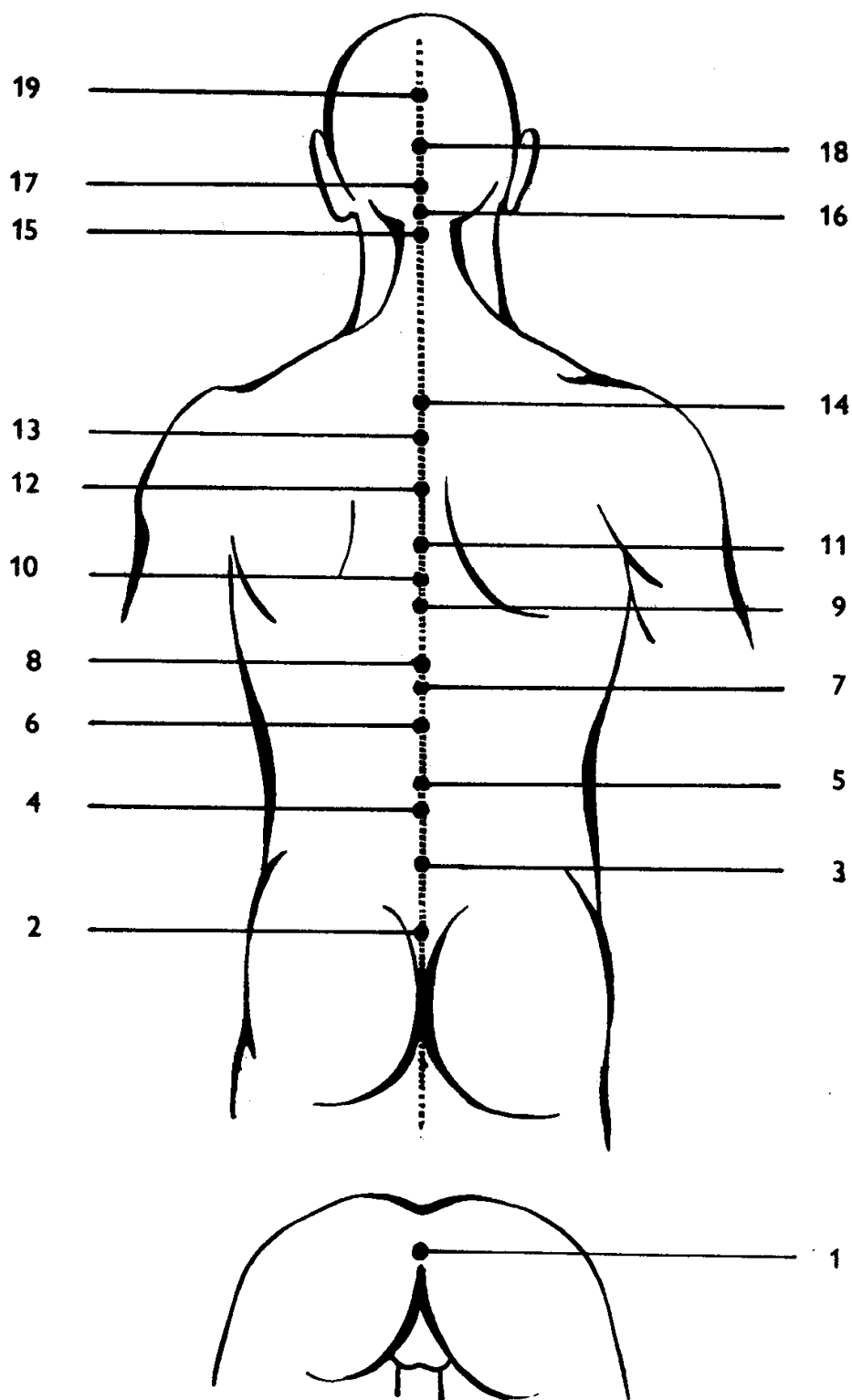


AKUPRESÚRA PRE JOGISTOV

Zsd – zadná stredná dráha (1/2)

Príznaky ochorenia: ochorenia chrbtice, menštruačné ťažkosti, impotencia, zažívacie poruchy, podráždenosť, kŕče, bolesti hlavy, ochorenia očí a dýchacích ciest.

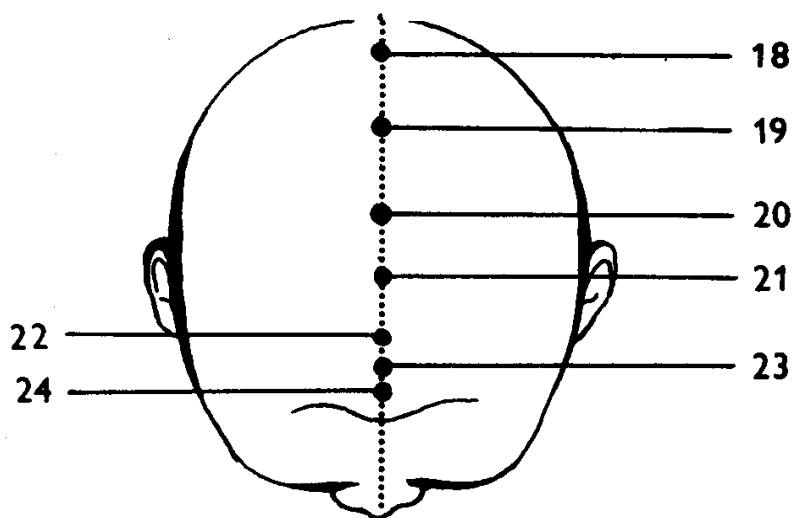
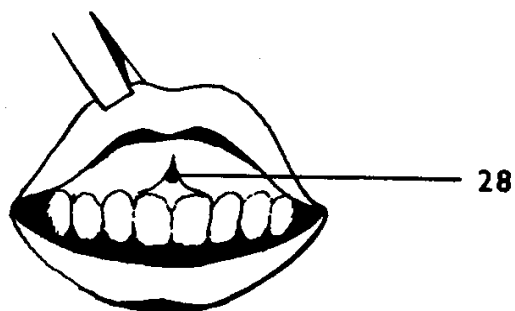
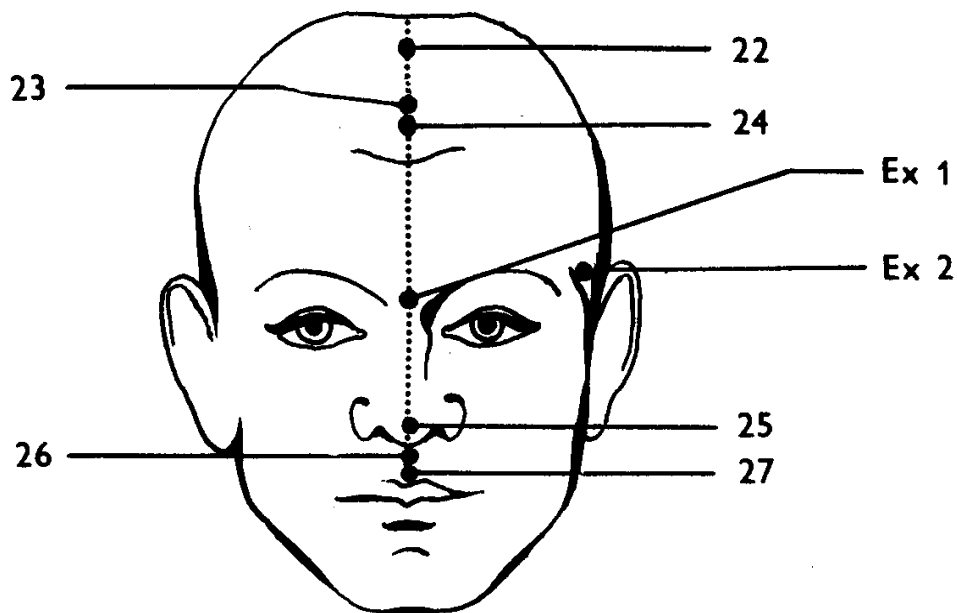
Najpoužívanejšie body: 12, 14, 20, 23.



AKUPRESÚRA PRE JOGISTOV

Zsd - zadná stredná dráha (2/2)

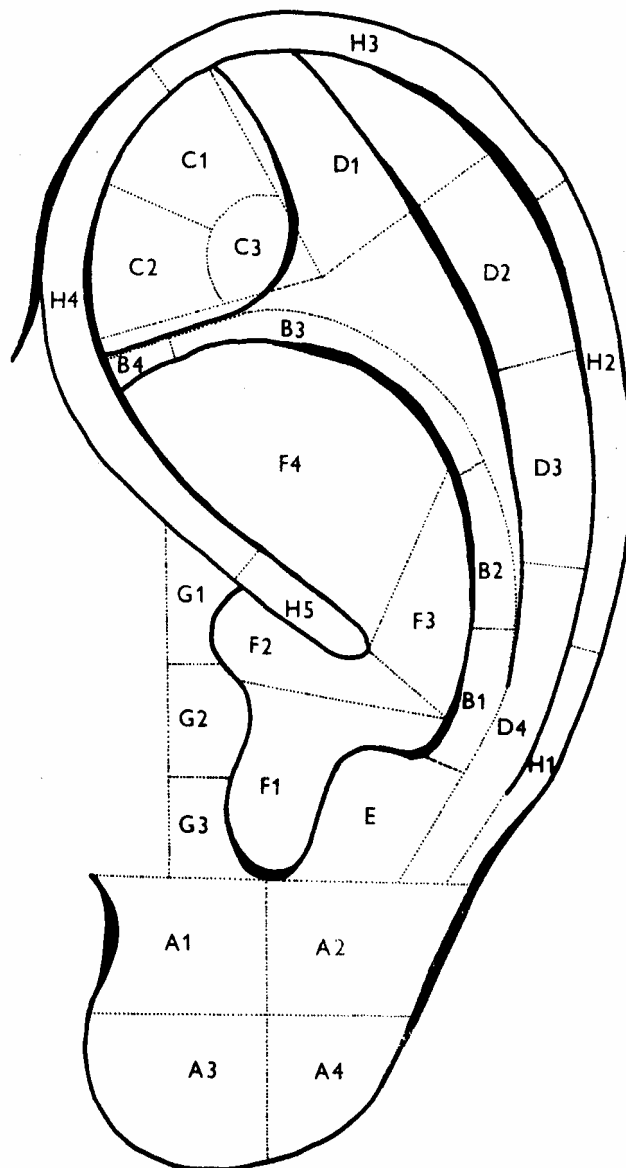
Body Ex sú mimoriadne, novšie objavené a ležia aj mimo dráhy.



AKUPRESÚRA PRE JOGISTOV

BODY NA UCHU

Na uchu sú premietnuté jednotlivé časti tela podobne, ako dieťa v maternici, teda dolu hlavou. Spodok ucha zodpovedá hlave. Body sú značne citlivé len v prípade zdravotnej poruchy. Treba ich presne vyhľadať jemne zaoblenou tyčinkou, napríklad zápalkou. Klasické akupresúrové ošetrovanie začína bodmi na uchu, hlavne k tlmeniu bolesti, až potom sa pokračuje ostatnými bodmi.

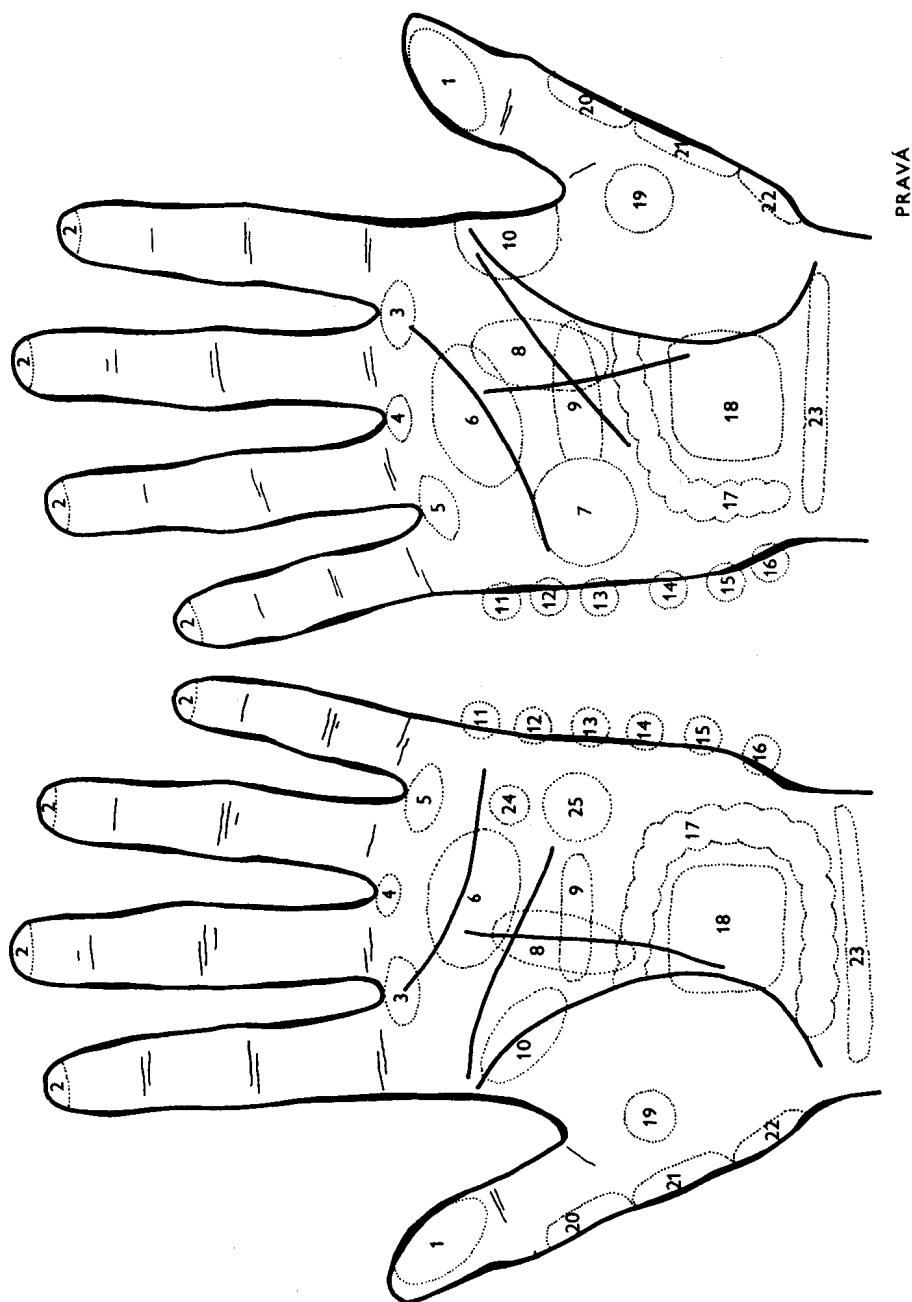


hlava	A1 – A4
chrbtica	B1 – B4
nohy	C1 – C3
ruky	D1 – D4
centr. nervový systém	E
hrudník	F1 – F2

brucho	F3 – F4
osobitné body	G1 – G3
nervy	H1 – H2
alergie	H3
pohlavné orgány	H4
ústredný bod	H5

AKUPRESÚRA PRE JOGISTOV

BODY NA DLANIACH A PRSTOCH RÚK



hlava a CNC	1	dutiny lebky	2	oči	3
eustachova tr.	4	uši	5	pľúca	6
pečeň	7	obličky	8	podžalúdková žľaza	9
žalúdok	10	rameno	11	lakeť	12
zápästie	13	bedrový kĺb	14	koleno	15
členok	16	hrubé črevo	17	tenké črevo	18
štítna žľaza	19	krčná chrbtica	20	hrudná chrbtica	21
kríže	22	sedací nerv	23	srdce	24
slezina	25				

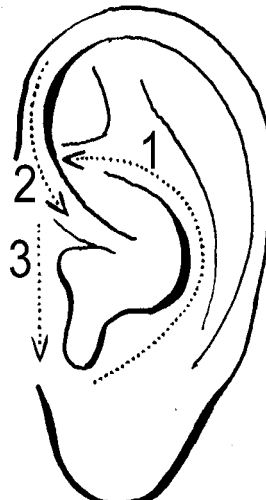
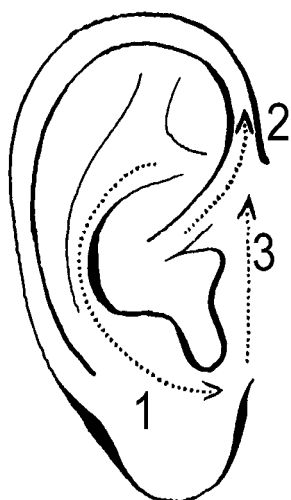
AKUPRESÚRA PRE JOGISTOV

BODY PRVEJ POMOCI

problém	bod ucha	hlavný bod	d'alsie body
dusenie		Pl' 11	Psd 22, Psd 17
zlyhávanie srdca		Sr 9	C 9, Psd 15
búšenie srdca		Sr 7	Mm 15, Psd 15
astmatický záchvat		Ob 27	Pl' 7, Psd 17
kŕče, šok		Zsd 26	Ob 1
mdloby		C 9	Zsd 26, Ob 1
krvácanie z nosa		Hč 20	Hč 4, Zsd 15
porucha močenia		Ob 1	Pe 3, Psd 2
obličková kolika	F 4	Pe 3	Žč 25, Mm 23
žlčníková kolika	F3	Pe 3	Psd 12, Žč 34
črevná kolika	F 4	Pe 3	Ža 36, Ža 25
záha	F 2	Psd 23	Psd 13
bolesť hlavy	E	Hč 4	3 Oh 5, Mm 60
alergia	H 3	Hč 4	Ža 36, Mm 40

Najprv treba ošetriť body na ušiach, potom hlavné body a nakoniec ďalšie body. Symetricky uložené body sa ošetrujú na oboch stranách tela. Akupresúrou sa nevypestuje pevné svalstvo, nezvýši sa výkonnosť srdca a pľúc, nenahradí sa pohyb v prírode, cvičenie a zdravá výživa. Telesná práca s tvrdým ručným náradím ošetrí mnohé body na dlaniach, chôdza bosky v teréne premasíruje chodidlá. Užitočné je poznať naspamäť body prvej pomoci a body s celkovým účinkom a nacvičiť si ich použitie. Telesným cvičením sa nedajú ošetriť body na ušiach. Vhodné je zavše si premasírovať uši rukami, pričom sa má dodržať smer pohybu podľa šípok, ktorý je rozdielny pre pravé a ľavé ucho.

pravé ucho



AKUPRESÚRA PRE JOGISTOV

BODY PRE NIEKTORÉ CHOROBY

Alternatívne dve vhodné zostavy bodov sú oddelené znakom =. Treba si individuálne vyskúšať, ktorá zostava je účinnejšia.

problém	bod ucha	vhodná zostava bodov
vysoký krvný. tlak	F1, C1	Mm 18, 23, Ob 3, Pe 2 = Pe 14, C 7, Ža 36, Sr 7
nízky krvný tlak	F1, B2	Sr 1, C 6, Ža 36 = Psd 17, Sr 9, Pl' 9
srdečná neuróza	F1, C1	Psd 15, Ža 36, Sr 5 = Mm 15, C 7, Sr 7
studené ruky	D1 až 4	C 9, Hč 4, 11 = C 2, 3Oh 5, Ob 3
studené nohy	C1 až 3	Ža 36, Žč 34, Sl 6 = Mm 40, 58, Pe 3, C 9
arterioskleróza	F1, G3	Pl' 7, Hč 11, Ob 3, Žč 34 = Pl' 9, Hč 4, 3Oh 10, Sl 6, Mm 40
žalúdočné krče	F3	Psd 12, Ža 36, Žč 34 = Mm 18, Pe 3, Sl 4
vredová choroba	F3	Psd 12, Mm 21, Ža 36 = Psd 13, Mm 20, C 6, Ža 37
hnačka	F4	Mm 27, Sl 4, Pe 8 = Ža 25, Pe 3, Hč 4
zápcha z ochabnutia čreva	F4	Ža 25, Mm 25, Hč 11, Tč 3 = Psd 12, Mm 22, Hč 10, Ža 40, Hč 4
plynatosť	F3, 4	Ža 25, 36, 44, Zsd 6 = Psd 5, 12, Pe 3, Ža 41
poruchy žlčníka	F3	Žč 25, Mm 19, Žč 38, Pe 8 = Pe 13, Ža 19, Žč 34, Pe 3
hemoroidy	F4, H4	Zsd 1, Mm 54, Pl' 7 = Zsd 2, Mm 36, Ob 3, Pe 2
zápal hrubého čreva	F4, F1	Ža 23, 25, 37, Hč 4, Pe 13 = Ža 21, Mm 22, 25, Psd 12, 15
obezita	G2	Pe 13, Ža 10, Zsd 27, Hč 4
nízka hmotnosť	F3, E = G2, A3	Hč 4, Pe 13, Ža 36, Psd 12, Mm 19 = Psd 6, 12, Hč 11, Ža 36
zápal spojiviek	A3	Pl' 7, Hč 4, 3Oh 23, Žč 1 = Mm 1, 2, Ža 1, Pe 3
zhoršený zrak	A3	Ža 1, 3Oh 23, Žč 20, 37, Hč 4 = Mm 1, 2, Žč 1, Pe 3, Ža 36
únava očí	A3	Mm 1, 2, Psd 20 = 3Oh 23, Žč 1, Ža 1, Pe 3, Ža 36
hučanie v ušiach	G2, E	3Oh 17, 20, 5, Sl 4 = Žč 2, 20, Tč 19, Ob 3, Tč 3
poruchy menštruačného cyklu	H4, E	Psd 4, 6, Sl 10, Pe 3 = Mm 20, 31, Sl 6, Ža 36
bolestivá menštr.	H4, E	Mm 23, 32, Sl 6, Ob 3 = Psd 3, 4, Pe 3, Ža 36

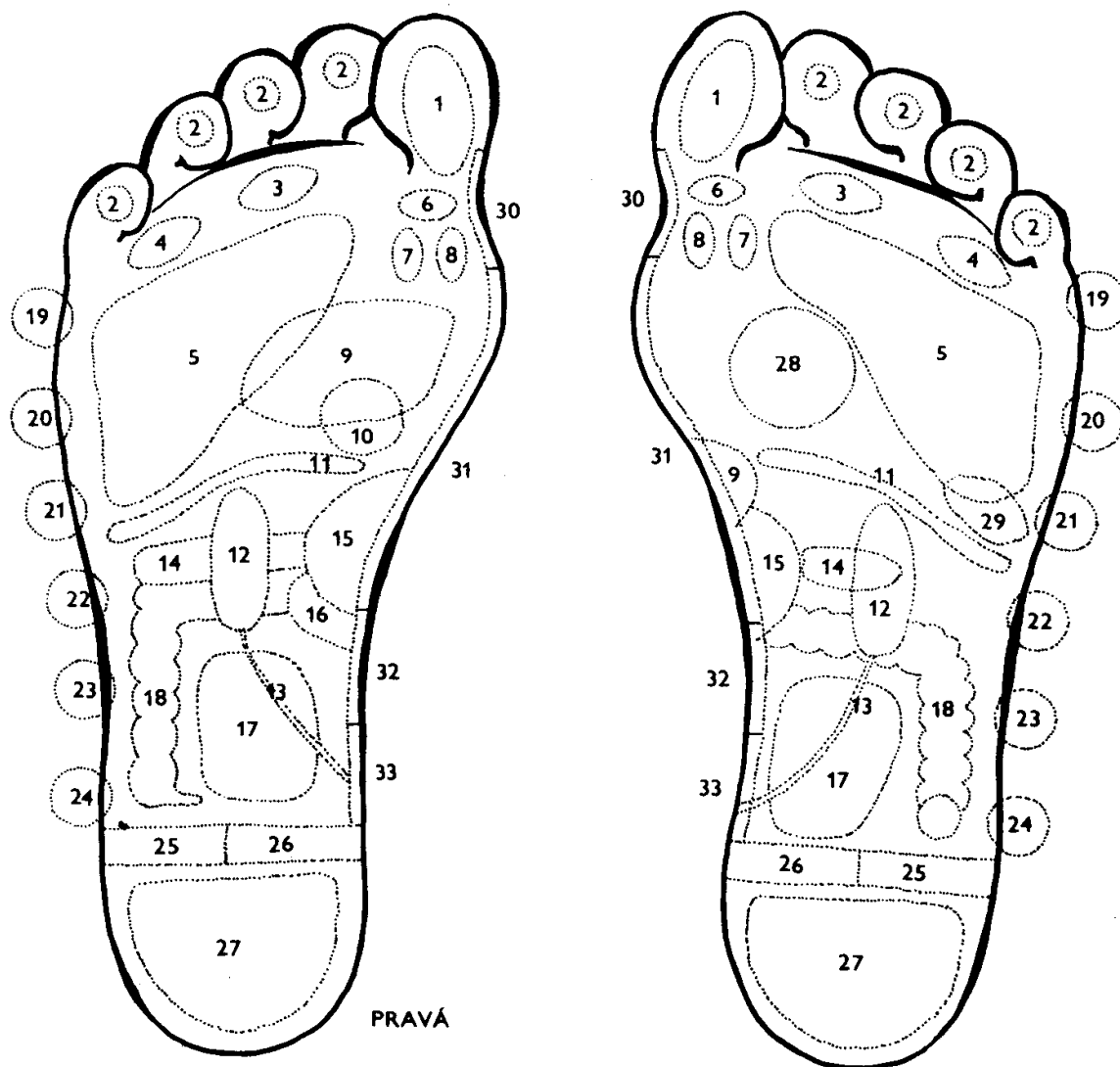
AKUPRESÚRA PRE JOGISTOV

ťažkosti s prechodom	H4, E, A2	Ža 30, Psd 15, Zsd 19, Sl 6 = Mm 31, 32, Hč 4, Ža 36, Sr 7
krčná chrbtica	B1	Mm 10, Žč 20, Zsd 16, Mm 60 = Zsd 14, Mm 13, 10, Tč 3, 30 5
hrudná chrbtica	B2	C 6, Mm 60 = Žč 34, Tč 3
bedrová chrbtica	B3	Mm 25, Zsd 3, Mm 60, Žč 34 = Mm 23, Zsd 4, Mm 62, 40
kríže a kostrč	B4	Zsd 2, Mm 31, Žč 34, Mm 60 = Zsd 1, Mm 32, Žč 34, Mm 62
bolesti hlavy	E	Hč 4, 3Oh 5, Zsd 15, Ex 1 = Hč 4, Mm 60, Pe 3, Zsd 20, Ex 2
migréna z počasia;	E	3E 3, 23, Psd 12, Žč 21
epilepsia	E	Zsd 26, Tč 3, Mm 62 = Pe 3, Hč 4, Ža 36, Zsd 20
nespavosť	E, A2, 3	Sr 7, Sl 6, C 6, Psd 15, Ex 1 = Hč 4, Pe 3, Zsd 20, Mm 62, Ob 3
kŕče v lýtkach	C2	Pe 3, Mm 60, Žč 34, Mm 57
zápal moč. ciest	F4	Psd 2, 6, Sl 6, 36 = Mm 31, 32, 67, Ob3
ťažkosti s močením	F4	Psd 2, Sl 6, 9, Ža 36 = Pe 3, Mm 32, 67, Zsd 20
unikanie moču	F4, H5, E	Psd 3, Ob 3, 11, Ža 28, Sl 6, Pe 10
obličková kolika	F4, C2, 3	Pe 2, 3, Žč 25, Mm 19, Ob 3
nádcha	F1, A3	Hč 4, Pl' 7, Hč 20, Ex 1 = Hč 4, 19, Zsd 26, Mm 2
senná nádcha	H3	Hč 4, Ža 36, Hč 20, Ex 1 = Hč 4, Pl' 7, Hč 19, Zsd 25
astma	F1	Pl' 7, Mm 13, Hč 4, Sr 7 = Psd 17, 22, Ob 27, Pl' 9
zápal priedušiek	F1	Psd 15, Pl' 7, Zsd 14, Ža 40 = Psd 17, C 6, Ža 36, Pl' 7
angína	A2	Pl' 7, Hč 4, 18, Tč 3 = Ob 3, Mm 12, Hč 11, Ža 10
chrípka	F1	Pl' 11, 3Oh 15, Hč 11, Psd 17 = Hč 4, Zsd 20, Žč 20, Mm 13
svrbenie kože	F1, C1	Pl' 7, Pe 2, 8, Mm 40, 13 = Hč 4, 3Oh 5, Zsd 20, Žč 41
ekzém	F1, C3	Pl' 7, Ža 36, Sl 10, Mm 40 = Hč 4, Sl 6, Mm 13, Pl' 7
rôzne alergie	H3	Hč 4, Ža 36, Mm 40, 13
celkové upokojenie a povzbudenie	A3	C 7, Sr 7, Sl 6, Ža 36, Mm 20, Sl 10, Psd 6

AKUPRESÚRA PRE JOGISTOV

BODY NA CHODIDLÁCH

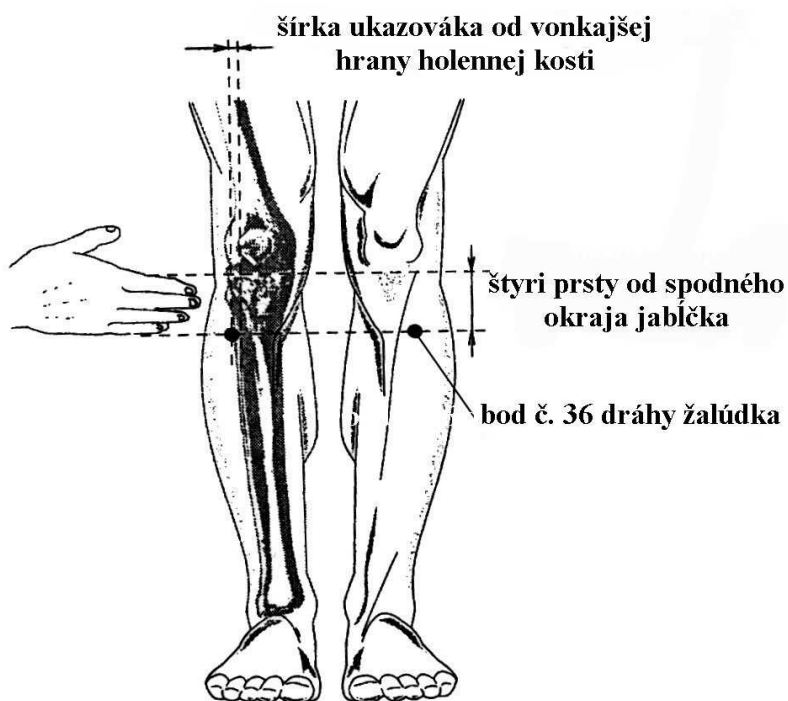
Najlepšie je premasírovať celé chodidlá napríklad chodením po štrku, alebo v akusandáloch. Masáž sa má postupne predlžovať od 5 do 15 minút.



1	hlava, CNS	12	oblička	23	koleno
2	sínusy	13	močovod	24	členok
3	oči	14	podžalúdková žľaza	25	trojklaný. nerv
4	uši	15	žalúdok	26	sedací nerv
5	pľúca	16	dvanástorník	27	krv, kostná dreň
6	šija	17	tenké črevo	28	srdce
7	priedušky	18	hrubé črevo	29	slezina
8	štítna žľaza	19	rameno	30	krčná chrbtica
9	pečeň	20	lakeť	31	hrudná chrbtica
10	žlčník	21	zápästie	32	bedrová chrbtica
11	bránica	22	bedrový kĺb	33	kríže, kostrč

AKUPRESÚRA PRE JOGISTOV

Cu – San – Li



Medzi najdôležitejšie body patrí bod dráhy žalúdka č.36, nazývaný cu –san –li. Nachádza sa v šírke štyroch prstov pod spodným okrajom kolenového jablčka a v šírke jedného prsta od hrany holennej kosti, smerom von. Ak chodidlo nakloníme nahor, pričom päta ostáva na zemi, zdvihne sa v uvedenom mieste sval pod ktorého vrcholom je bod č. 36, približne v hĺbke 20 mm. Tento

bod má univerzálne preventívne aj liečebné účinky. Hovorí sa mu aj *univerzálny bod života*. Ovplyvňuje dráhu troch ohrievačov. Prvý ohrievač pôsobí na dráhy pľúc a srdca, druhý na dráhy žalúdka, žlčníka, pečene, podžalúdkovej žľazy, sleziny a hrubého čreva, tretí na dráhy obličiek a močového mechúra. Pokiaľ všetky tri ohrievače pracujú vyvážené, účinne sa obnovuje energetická rovnováha v celom organizme a posilňuje sa imunitný systém.

Bod 36 možno ošetriť tlakom, napichnutím ihiel a teplom (moxovanie). Moxa je pôsobenie na bod pomocou tepla z tlejúcej bylinkovej tyčinky tvaru cigary, najčastejšie vyrobenej z paliny. Cigary sa predávajú v niektorých predajniach prírodnej medicíny. Zdravotný stav sa môže na niekoľko dní zhoršiť, čo je následok čistenia organizmu.

Zapálime cigaretu a priblížime tlejúci uhlík k bodu približne na vzdialenosť dvoch centimetrov. Občas treba sfúknuť vrstvu popola, aby nebránil žiareniu. Odporúča sa robiť to vo vetranej miestnosti. Preventívne ožarujeme desať minút, osemkrát mesačne. Pri liečení hoci aj každý deň. S istou zručnosťou možno ožarovať obe nohy súčasne. Pokiaľ sa dlhšia cigara nespotrebuje celá, možno uhlík uhasiť ponorením do vody a použiť ju po usušení znova.

Môže sa objaviť trvalé začervenanie pokožky, prípadne aj malý pľuzgierik, čo by nás nemalo odradiť. Na škodu veci je, že tieto metódy sa používajú ako posledné možnosti pri liečení chronických a vážnych chorôb, vrátane rakoviny, sklerózy multiplex ap.

AKUPRESÚRA PRE JOGISTOV

Záverom

V rôznej literatúre na túto tému sú aj u nás jednotlivé dráhy často označené skratkami prevzatými z cudzích jazykov. Skratka je vždy odvodená z počiatočných písmen názvu daného orgánu v príslušnej krajine, čo je logická a užitočná pomôcka pre čitateľa. V tomto pojednaní som použil slovenské skratky, ktoré som utvoril pri písaní knihy Akujoga (preklad z angličtiny v roku 1991). Pre záujemcov, ktorí sa stretnú aj s inou literatúrou uvádzam porovnávaciu tabuľku skratiek v rôznych jazykoch.

dráha / jazyk	Sk	Cz	Fr	A	N	M
pečeň	Pe	J	F	Liv	Le	H
pľúca	Pľ	P	P	L	L	P
hrubé črevo	Hč	TS	GI	LI	Dd, Di	IC
žalúdok	Ža	Ž	E	St	M	V
slezina, slinivka	Sl	SS	RP	Sp	MP	LP
srdce	Sr	S	C	H	H	C
tenké črevo	Tč	TeS	IG	SI	Dü	IT
močový mechúr	Mm	MM	V	B	B	VU
obličky	Ob	L	R	K	N	R
cirkulácia, obeh	C	OS	MC	CX, CS	KS	Pc
tri ohne	3Oh	TO	TR	R, TrR	3E, DE	TI
žlčník	Žč	Žl	VB	G	G	VB
zadná stredná	ZS	ZS	VG	TM, Gv	GG, LG	MP
predná stredná	PS	PS	J-MJ	JM, Cv	KG	MA

Jazyk: Sk – slovenský, Cz – český, Fr – francúzsky, A – anglický, N – nemecký, M – medzinárodné označenie.

Správne zvládnutie akupunktúry, teda aj akupresúry, vyžaduje mnoho rokov poctivého štúdia. Konečne, aj tu uvedené stručné pojednanie ukazuje, ako je v tele všetko previazané, pospájané, od vrchu hlavy, až po končeky prstov na končatinách. Nesporné je, že jogové cvičenia, najmä statické polohy, majú vplyv na aktívne body a dráhy. Avšak ťažko možno očakávať, že určitá poloha stačí na vyliečenie určitej choroby. Bolo by to naivné. Stačí sa podívať na množstvo dráh, bodov a ich spolupôsobenie.

Z hľadiska jogy nás môže len tešiť, že máme nástroj, ktorým sa dá pri jednom cvičení ošetriť množstvo dráh a bodov na celom tele, a to aj bez hlbších znalostí akupresúry. Musíme však vedieť správne cvičiť, to znamená, zvoliť si vyváženú zostavu cvikov a pri cvičení rešpektovať jogový prístup. Ak sa pri niektorej jogovej polohe v literatúre uvádza, že pôsobí na tú a tú zdravotnú poruchu, nájdete tú istú polohu na inom mieste v súvislosti s inou chorobou.

AKUPRESÚRA PRE JOGISTOV

Napríklad poloha *khandarásasna* – mostík. V spomenutej knižke Akujoga sa uvádza, že pôsobí na piatu čakru (*višuddha*). Ide o variant so vzpažením,



čo však nie je podstatné, lebo podobne pôsobia aj polohy *viparita karaní* a *sárvangásana*. V ďalšom texte knižky sa *khandarásana* odporúča ako prostriedok na vyváženie veľkej premostujúcej dráhy, ďalej na vyváženie dráhy pečene, prostriedok pri prechladnutí, pri menštruačnom napätí, pri napätosti šije a tiež pri zápale nosových dutín.

Iným príkladom je *šalabhásana* – kobylka. S päťami pod slabinami



vyvažuje druhú čakru (*svadhištána*), ale aj osem mimoriadnych dráh a dráhu sleziny. Ďalej sa uvádzajú ešte zdravotné pôsobenia: naduté a boľavé brucho, bolesti v zadku, prietrž, poruchy trávenia, vyváženosť činnosti pohlavných orgánov a potencia. S päťami vloženými pod oblasť žalúdka kobylka vyvažuje tretiu čakru (*manipura*). Kto by však cvičil len túto polohu, mal by skrátené svaly v oblasti panvy a drieku a časom problémy s chrbticou.

Podobne široko pôsobia ja iné polohy. Nie je to zveličené. Je to dané tým, že každá poloha naraz ošetrí množstvo bodov a viacero dráh. Treba však pripomenúť, že každá poloha má aj drobné úpravy, podľa toho, kam sa má zamerať jej hlavný účinok. V joge sa ku každej polohe má cvičiť aj kompenzačná protipoloha, má sa správne dýchať, vyžaduje sa pozornosť a sústredenosť a dôležitá je aj relaxačná fáza. Jediná poloha však na všetko nestačí. Najlepšie je cieľavedome precvičiť celé telo.

Čakry, nádí (dráhy, meridiány), prána, ap. – to sú pojmy s ktorými sa v joge narába. Preto získanie základných poznatkov z akupresúry nám môže len prospieť. Budeme si vedieť lepšie vysvetliť účinok svojich cvičení.