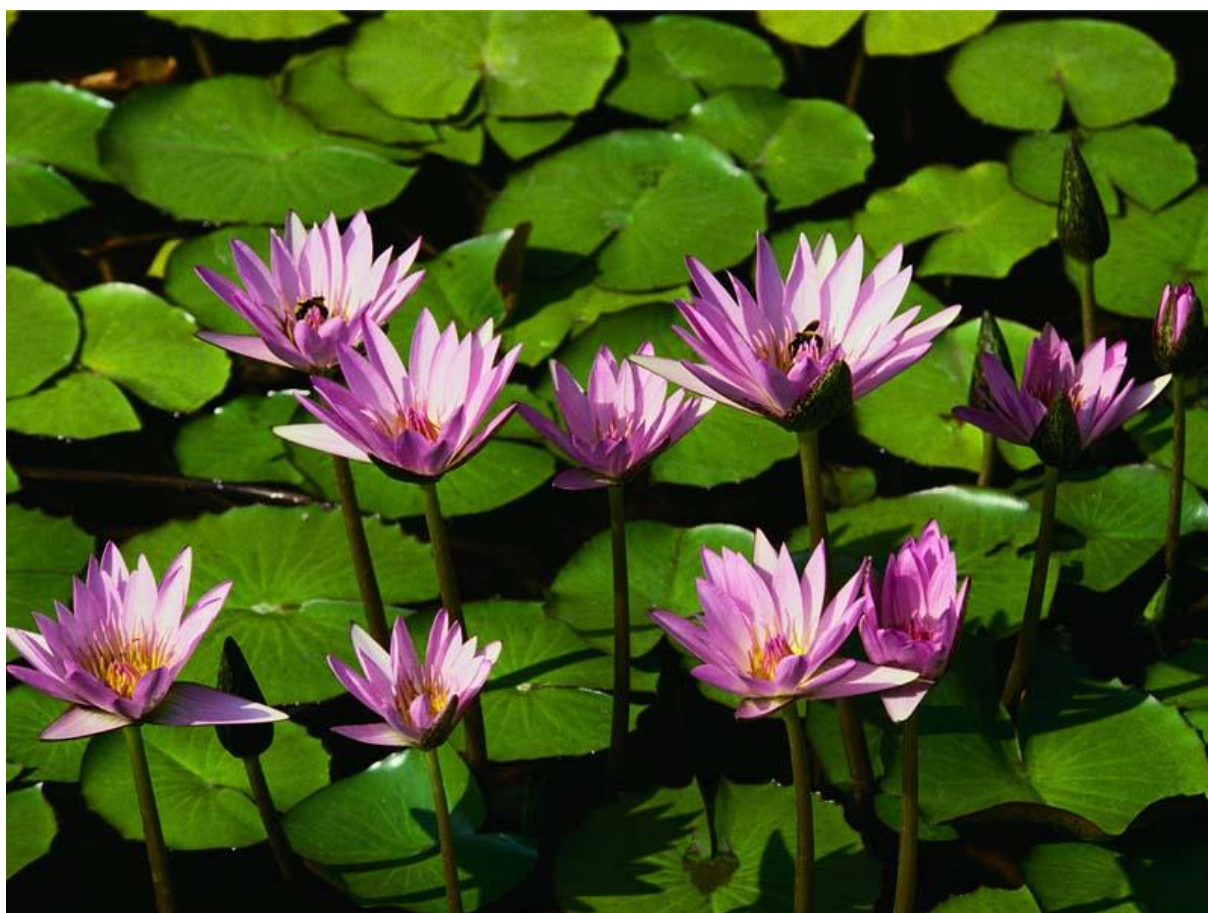


Harmonizační orgánová sestava

Sestava má harmonizující účinek na celý organismus. Hodí se i pro cvičení seniorů, protože se může obohatit o různé variace poloh. Cvičení je spojeno s protahováním svalů, uvolněním kloubů a tlakem na citlivé body, což působí na jednotlivé vnitřní orgány regeneračním účinkem.

Pro cvičebnou praxi se používáme 12 párových drah, které souvisí s 12 důležitými orgány. Cviky působí na zprůchodnění drah a tím vyvážení funkcí jednotlivých orgánů. Tělové orgány mají svůj rytmus a čas maximální aktivity v průběhu dne a noci. Tradiční čínská medicína pracuje s představou, že životní energie jednou za 24 hodin proběhne těmito dráhami.



Mezi orgány přechodu noci do dne patří **Plíce a Tlusté střevo**.

Plíce 3. – 5. hodina. V těle přibývá vlhkosti a hluku, připravuje se k probuzení a k dennímu rytmu. Vědomí se hlásí ke slovu.

Dráha plic začíná v přední horní části hrudníku v prvním mezižebním prostoru a vede přední horní části ramenního kloubu a nadloktí, přes loketní jamku a část předloktí, přiléhající k palci, přes kloub palce až k nehtu. Končí na spodní hraně nehtu, protilehlé k ukazováčku.

Popis cviku: Stoj rozkročný, tělo vzpřímené. Zapažíme, spojíme ruce za palce, propněme lokty a vytáhneme se z ramen. Protahujeme se pouze tak, aby to bylo příjemné, abychom necítili bolest. Setrváme v protažení a uvolníme se v něm. Nadechneme se a dovolíme svým pažím, aby se zapažili výš, setrváme v této pozici a s výdechem se v ní protáhneme a uvolníme. Opakujeme 3x. Při každém nádechu postupujeme výše tak, jak je to příjemné. Po třetím výdechu se vracíme zpět. Uvolníme paže.



Tlusté střevo 5. – 7. hodina. Hlásí se ranní síla, zvyšuje se teplota, zrychluje se tep, první vyprázdnění.

Dráha Tlustého střeva začíná v rohu (blíže k palci) nehtového lůžka ukazováčku a pokračuje podél ukazováčku a pak přes palcovou hranu zápěstí hřbetem předloktí přes vnější část lokte a hřbetem nadloktí k rameni. Odtud probíhá dráha Tlustého střeva po stranách krku ke koutkům úst. Zde prochází nad horním rtem konečně na druhou stranu. Oba koncové body dráhy leží na vráskách po stranách obou nosních dírek.

Popis cviku: Výchozí poloha je stejná, jako u předchozího cviku, zapažené ruce spojíme pomocí ukazováčků. Vytáhneme se z ramen, propneme lokty. Provedeme rovný předklon, zakloníme hlavu a zapažíme tak vysoko, jak je to příjemné. V této poloze se uvolníme. S každým nádechem zapažíme více a s každým výdechem se v dosažené poloze protáhneme a uvolníme. Po třetím výdechu se pomalu vracíme zpět, do výchozí pozice.

Žaludek a Slezina patří mezi denní orgány.

Žaludek 7. – 9. hodina. V této době se naladujeme na denní činnost. Přibývá chuti k pohybu, zjasňuje se vědomí, obracíme se navenek k svému okolí. Kolem 9 hod. i později jsme připraveni na vydatnější snídani.

Dráha žaludku začíná bodem, který leží uprostřed spodního okraje oční jamky. Odtud pokračuje kolmo dolů, podél koutků úst až k hraně spodní čelisti. Jednu větev pak dráha posílá směrem vzhůru, odbočkou podél přední strany ušních boltců k vlasům. Hlavní trajektorie pokračuje směrem dolů k horní jamce klíční kosti, po klíční kosti ven a po medioklavikární čáře dolů po trupu přes bradavky. Dále probíhá podél centrální části hladkého břišního svalstva do oblasti třísel. Přes přední část stehna, holeň, hlezenní kloub a nárt pak pokračuje k ukazováčku na noze. Koncový bod leží na vnějším okraji nehtového lůžka tohoto prstu, blíže k prostředníčku.

Popis cviku: Sed na patách. Senioři většinou cítí v nártách tlak nebo tah, takže si je podkládají stočeným ručníkem. Podsadíme pánev, vyrovnáme páteř, spojíme ruce propletením prstů a vzpažíme. S každým nádechem vzpažíme více a s každým výdechem se v dosažené poloze protáhneme a uvolníme. Po třetím výdechu se pomalu vracíme zpět, do výchozí pozice. Opakujeme 3x.

Slezina 9. – 11. hodina. Velmi dobré podmínky pro duševní činnost, pro vnímání i koncentraci.

Dráha sleziny začíná u vnějšího okraje nehtového lůžka palce u nohy. Odsud míří po hranici mezi chodidlem a nártou k vnitřní straně kotníku, pokračuje vnitřní stranou lýtky a stehna vzhůru. Podél hranice mezi vnitřní a vnější hranicí stehna míří do třísel. Odtud se táhne po boční straně hrudníku, pokračuje vnější stranou prsu až do prvního mezižebního prostoru. Zde se stáčí a končí mezi šestým a sedmým žebrem boční linie trupu.

Popis cviku: Při cvičení se seniory se používá méně náročná varianta, kdy zůstáváme ve vzpřímeném kleku, upažením vzpažíme, dlaně s propojenými prsty obrátíme nahoru a mírně se zakloníme. S každým nádechem vzpažíme více a s každým výdechem se v dosažené poloze protáhneme a uvolníme. Po třetím výdechu se pomalu vracíme zpět, do výchozí pozice. Opakujeme 3x.



Srdce a Tenké střevo patří taky mezi orgány denní.

Srdce 11. – 13. hodina. V této době jsou dobré podmínky pro tvůrčí aktivitu a navazování dobrých společenských kontaktů a mezilidských vztahů.

Dráha srdce začíná v podpažní jamce a pokračuje po vnitřní straně paže a vnitřní stranou předloktí a dále přes dlaň až k malíčku, kde končí na hraně nehtového lůžka blíž k palci.

Popis cviku: Sed přednožmo, pokrčíme kolena, vytočíme je do stran a chodidla opřeme o sebe. Propleteme prsty rukou, dotkneme se rovnými malíčky a uchopíme špičky nohou. Vyrovnáme páteř, ramena spustíme do šířky, hlavu vytáhneme za temenem. Uvolníme se. Tříkrát zhluboka nadechneme a vydechneme a přitom vyrovnáváme tělo. Na závěr pomalu uvolníme paže a přejdeme plynule do dalšího cviku.

Tenké střevo 13 – 15 hodin. V této době se soustředěnost snižuje, vzrůstá sklon k chybám, únava, zvláště po 14. hod., kdy probíhá krize v rámci tzv. poledního sedla. Je potřeba uvolnění a odpočinku.

Dráha tenkého střeva začíná na vnější hraně nehtového lůžka malíčku. Dále jde po malíkové hraně, pokračuje přímo nahoru po spodní hraně loketní kosti a vychází na vnitřní hranu lokte a zadní stranu paže. Dále přechází paží na lopatku klikatou čarou a konečně se dostává k rameni a prochází do nadklíčkové jamky. Pokračuje na sanici, dosahuje k vnějšímu koutku oka, zabočuje dozadu k uchu, kde před uchem končí.

Popis cviku: Sed jako v předchozím cviku, spojená kolena však oddálíme od těla. Uchopíme je propletenými prsty a předkloníme se čelem co nejvíce k nohám. Lokty spočívají na podlaze. Vytáhneme se z kyčlí a uvolníme se. Postupně jako u předcházejících cviků s každým výdechem prohloubíme předklon. Pomalu, obratel po obratli se vracíme zpět. Také u těchto dvou cviků usnadníme sed podložením polštáře.



Močový měchýř a Ledviny patří k orgánům dne a noci.

Močový měchýř 15. – 17. hodin. V této době opět stoupá aktivita, zvláště po 16. hodině, kdy je čas společenských kontaktů, „doba čaje o páté“.

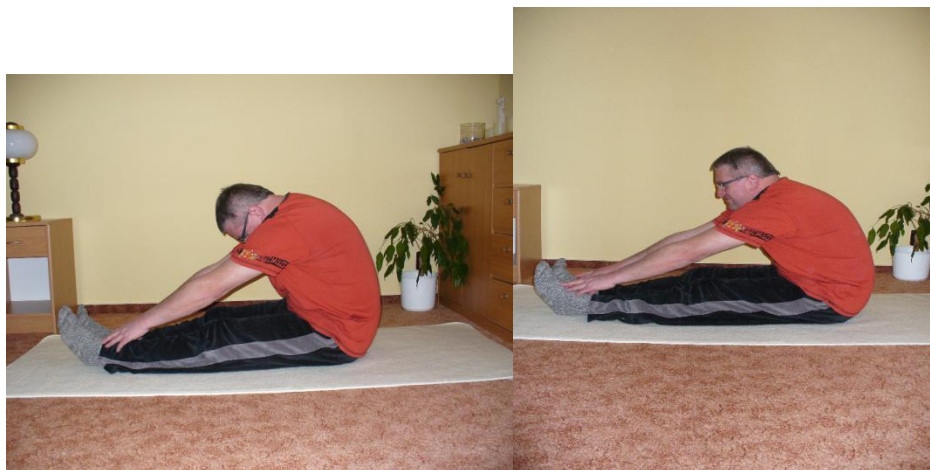
Dráha močového měchýře začíná ve vnitřním očním koutku, stoupá kolmo vzhůru, přes čelo na hranici vlasů. Odsud pokračuje po stranách střední linie temene hlavy až dozadu do zátylku. Zde se dělí na dva hlavní proudy, které běží po zádech dolů téměř paralelně s osou páteře. Vnitřní větev směřuje do oblasti křížové kosti a přes vnitřní stranu hýždí na zadní stranu stehna. Vnější větev pokračuje téměř rovnoběžně až do středu hýždí a pak přes zadní stranu stehna vniká jeho prostředkem do podkolenní jamky. Zde se vnitřní a vnější proud spojí. Přes lýtko a vnější stranu chodidla dráha pokračuje k vnější hraně nehtového lůžka malíčku.

Popis cviku: Sed přednožmo, vzpažíme, paty zatlačíme dozadu, špičky přitáhneme k sobě a s výdechem se volně předkloníme. Ruce položíme na stehna, lýtko nebo je uchopíme za kotníky či špičky – dle svých možností. Propneme kolena a přitlačíme je do podložky. Cílem není hluboký předklon, ale protažení zadní strany dolních končetin, bederních a zádových svalů. Setrváme v této poloze bez napětí. S nádechem se vytahujeme z beder a přitahujeme trup k stehnům. Bez úsilí s každým výdechem prohlubujeme předklon. Postupně, můžeme-li, posunujeme uchopení dál. V této poloze je vhodné setrvat déle. Uvolníme šíji, obličejové svaly, ústa, čelisti a oči. Vracíme se zpět do sedu pomalu, obratel po obratli, hlavu až nakonec.

Ledviny 17. – 19. hodin. Vrcholí odpolední aktivita.

Dráha ledvin začíná ve středu třetiny chodidla odpředu. Odsud se táhne po vnitřní straně chodidla k bodu mezi Achillovou šlachou a vnitřním kotníkem. Dráha udělá kličku kolem kotníku a po vnitřní straně lýtko k vnitřnímu okraji k podkolení, po vnitřní straně stehna stoupá přes třísla na trup. Po trupu směřuje nejprve těsně podél střední linie těla až k hrudní kosti, pak se odchýlí na stranu a pokračuje ve stoupání až pod klíční kost.

Popis cviku: Pozice stejná jako v předchozím cviku. Vzpažíme, vytáhneme se z kyčlí a spustíme se do předklonu. Uchopíme se za špičky nohou; případně pokrčíme nohy. Nemůžeme-li, uchopíme se tam, kde dosáhneme. Vyrovnáme záda, hlava je v prodloužení trupu. Při uvolnění povolíme ramena, šíji a obličej. S každým výdechem vyrovnáváme trup, vytahujeme se za temenem.



Obal srdce a trojitý ohřívač (Tři ohně) jsou též orgány mezi dnem a nocí.

Obal srdce (Osrdcečník, Krevní oběh) 19. – 21. hodin. Převládá potřeba návratu k sobě a do přístřeší. Potřeba intimity a odklonu od činnosti.

Dráha Obalu srdce začíná ve čtvrtém mezižebním prostoru, vedle myšlené spojnice prsních bradavek. Ve svém dalším průběhu dráha stoupá vzhůru na podpažní jamky a přední stranou ramene začíná klesat po vnitřní straně paže k zápěstí. Prochází dlaní a končí uprostřed na špičce prostředníčku.

Popis cviku: Turecký sed (zkřížmo), zkřížíme paže a položíme ruce na opačná kolena. Podsadíme pánev, vytáhneme se z beder, vyrovnáme páteř, ramena spustíme do šířky, hlavu vytáhneme za temenem. V tom pokračujeme s každým výdechem. Po třetím výdechu uvolníme paže a trup. Přejdeme plynule do další pozice.

Trojitý ohřívač 21. – 23. hodin. Doba uvolnění, poklesu teploty, uložení ke spánku.

Dráha Trojitého ohřívače začíná na vnějším okraji nehtového lůžka prsteníčku, na straně blíže k malíčku. Pokračuje hřbetem ruky, hřbetem předloktí, přes loketní kloub a vnější stranu paže. Dále pokračuje podél ramenního tricepsu a přes šíjí až zezadu k uchu, obkrouží ušní boltec a pokračuje spánkovou kostí až k bodu na vnější obočí.

Popis cviku: Sed jako v předchozím cviku, překřížené ruce na kolenou. Předkloníme se, a položíme hlavu na podlahu. Nemůžeme-li, spustíme ji až tam, kam je to příjemné. Vytáhneme se z beder a přitáhneme se co nejbližší nohám. Tento předklon prohlubujeme samovolně s každým výdechem. Obratel, po obratli se vracíme zpět do přímého sedu. U seniorů, kterým dělá sed s překříženými nohama potíže, podložíme hýždě s polštářem.



Žlučník a játra jsou noční orgány.

Žlučník 23. – 1. hodina. V této době je potřeba naprostého klidu, minimum adrenalinu (proto se při večerním vzrušení nesnadno usíná), klid svalstva a vědomí, noční kulminace ve 24 hod.

Dráha žlučníku začíná na vnějším koutku oka a šikmo sestupuje směrem ke spodnímu ušnímu lalůčku. Odtud stoupá ke spánku, pak klesá k hornímu laloku ušního boltce a velkým obloukem obchází ucho. Pak se v několika půlkruhovitých obloucích zvedá po boční straně lebky k temenu hlavy a konečně klesá šíjí a ramenním svalstvem k horní jamce klíční kosti. Vede kolem ramenního kloubu a od podpažní jamky se spouští dolů. Klikatou trajektorií klesá po straně hrudníku ke kyčlím, kde prochází dozadu ke křížové kosti a pak znovu klikatou trasou přes vnější stranu kyčlí k hýždím. Dále vede středem vnější strany stehna, kolena a lýtky přes zevní kotník k vnější straně nártu chodidla. Poslední část vede přes nárt chodidla k vnějšímu okraji nehtového lůžka prsteníčku (u malíčku).

Popis cviku: Sed roznožmo. Ukloníme se k jedné noze, stejnou rukou se snažíme dotknout prsteníčku. Nejde-li to tak se uchopíme tam, kam dosáhneme. Vytáhneme se z beder, druhou paži vzpažíme a ohneme ji přes hlavu ve stejném směru. V této poloze se uvolníme, hlavně šíjí, ramena, obličej. S každým výdechem prohlubujeme úklon. Opakujeme 3x. Pak totéž ke druhé noze.

Játra 1. – 3. hodina. Máme nejhlubší spánek, zvláště po 1. hodině. Nastává pokles teploty, sny. Játra vytvářejí zásoby krve na celý den.

Dráha jater začíná na okraji nehtového lůžka palce na noze směrem k ukazováčku. Pokračuje nártem směrem k vnitřnímu kotníku a vnitřní stranou lýtky stoupá vzhůru ke slabinám. Pak stoupá kolem stydké kosti k žebernímu oblouku. Končí v šestém mezižeberním prostoru kolmo pod prsní bradavkou.

Popis cviku: Sed roznožmo, vzpažíme, propleteme prsty rukou, vytočíme dlaně a vytáhneme se z kyčlí. Předkloníme se a spustíme hlavu i ramena. Uchopíme se tam, kam dosáhneme. Nejlépe za špičku nebo palec nohy. Podkolení tlačíme do podložky. S každým výdechem prohlubujeme úklon. Opakujeme 3x. Pak se dostáváme pomalu zpět do sedu. Pak totéž k druhé noze.

