

Bioenergetika lidského organismu podle tradičního čínského učení. Vzájemné působení tří energií a krve v organismu z hlediska léčebných a ozdravných procesů. Lidské tělo a jeho tři energetická pole nazývaná tan tchien. Dvanáct hlavních energetických kanálů.

Tři typy energie

Bioenergetika lidského organismu (stejně jako jakéhokoliv jiného živého organismu) je nesmírně složitá. Čínská škola bioenergetiky uznává tři hlavní typy energie, jimž se říká tři poklady a které člověk dostal do vínku: *čchi*, *ťing* a *šen*.

Termín *ťing* se překládá jako podstata, esence nebo semeno a znamená *prvotní, živočišnou energii*, již člověk dědí po rodičích. Kdybychom ji chtěli stručně popsat, řekli bychom, že je to jistý potenciál životních sil, který zabezpečuje, že jsme statní, zdraví a schopní sami obnovovat životní síly svého organismu. Životní potenciál každého jedince je velmi individuální.

Pojem *čchi* znamená energii obecně. V našem pojetí je to *funkční, životadárná* či *vitální energie*, která cirkuluje v organismu a uskutečňuje všechny jeho životně důležité procesy.

Jestliže jí má organismus dostatečné množství, všechny životní procesy probíhají hladce. Pokud je jí málo anebo je rozptýlená, takový člověk mívá chatrné zdraví.

Termín *šen* se používá pro označení nejvyšší, duchovní energie. Je to energie vědomí, skrze kterou se člověk projevuje emočně.

Podle čínské tradiční bioenergetiky tyto tři pojmy představují pilíře života člověka a zároveň i kořeny bioenergetiky. Čínská škola člověka nabádá, aby posiloval prvotní energii *ting* a přetvářel ji na funkční životadárnou energii *čchi*. Člověk se také učí, jak energii cíleně směřovat k určitým místům, například na hlavě, kde se transformuje na duchovní energii, s níž může každý zdokonalovat svou osobnost.

Čínská škola bioenergetiky počítá s tím, že tyto procesy přetváření energie člověku pomohou dosáhnout dobrého zdravotního stavu a dlouhověkosti. Jestliže se člověk rozhodne obnovit energetickou rovnováhu svého organismu, měl by právě těmto třem typům energie věnovat zvýšenou pozornost. Podaří-li se mu uchovat tyto energie silné a zdravé, prožije dlouhý a zdravý život. Pokud je však bude zanedbávat nebo zneužívat, čekají ho časté nemoci a brzy se dostaví stáří. Každá z těchto energií neboli pokladů je v organismu zakořeněna. A aby se člověk naučil, jak posilovat a ochraňovat své energie, měl by se nejprve naučit vše o jejich kořenech.

Prvotní energie *ting*

Prvotní energii *ting* dědíme po rodičích. Když se prvotní energie matky (vajíčko) spojí s prvotní energií otce, počíná se nový život. Z energie *ting* se vytváří organismus, v němž koluje vitální životadárná energie, a rodí se z ní duchovní energie. Prvotní energie je tudíž od okamžiku zrození nového člověka pramenem i kořenem jeho života, neboť jen díky ní může růst a sílit, vyvíjet se a dospívat.

Nově narozené dítě začíná pohlcovat energii z potravy i ze vzduchu a proměňuje ji v pracovní životadárnou energii, jejímž posláním je uspokojování potřeb organismu.

Prvotní energie je nejdůležitější částí organismu, protože ona dává vzniknout dalším dvěma důležitým energiím, pracovní a duchovní. Množství a kvalita prvotní energie se u lidí velmi liší, závisí to na tom, zda byli rodiče zdraví a jaké měli zvyky v okamžiku početí.

Pramen prvotní energie se před narozením dítěte nachází uvnitř jeho rodičů, po narození však zakoření v novém místě – v ledvinách dítěte (a později, až povyroste, také v pohlavních orgánech), které nyní představují nový pramen.

Když se prvotní energie nahromadí v ledvinách, postupně se promění v pracovní životadárnou energii, jež se rozptýluje po organismu a je využívána pro zabezpečení jeho správného fungování. Čínští bioenergetikové jsou přesvědčeni, že není ani tak důležité, jaké množství prvotní energie člověk zdědí po rodičích, nýbrž kolik si jí dokáže uchovat. Existují speciální cvičení zaměřená na zlepšování kvality prvotní energie.

Pro zdraví člověka má největší význam schopnost uchovávat a posilovat prvotní energii ťing. Znamená to, že člověk touto energií nesmí zbytečně plýtvat, například přehnaná sexuální aktivita vede ke ztrátám prvotní energie, což následně vyvolává předčasné a rychlé stárnutí. Posilování prvotní energie vyžaduje, aby se o ni člověk staral, vyvaroval se zbytečného plýtvání a dbal o její kvalitu. A jelikož působištěm této energie jsou ledviny, péče o tento životní orgán má při práci s energií ťing klíčový význam.

Netřeba zdůrazňovat, že člověk se skutečným zájmem o uchování své prvotní energie se musí naučit ovládat svou pohlavní aktivitu. Čínští bioenergetikové říkají pohlavním žlázám vnější ledviny (tento termín se více hodí pro varlata u mužů, vaječníky žen se nacházejí uvnitř těla). Předpokládá se, že sperma je produktem prvotní energie a tvoří se z energie potravy a vzduchu. V souladu s tímto názorem platí, že čím více spermatu muž vyvrhne, tím dříve vyčerpá svou prvotní energii, a tím také bude jeho život kratší. Některé léčebné

a ozdravné metody se zakládají na úspoře mužského semene a využívání ženské sexuální energie. Tyto techniky vycházejí z intimního vztahu mezi mužem a ženou a dospívají k závěru, že při šetrném a starostlivém zacházení s prvotní energií bude člověk vždy disponovat velkým životním potenciálem a jeho organizmus bude překypovat životní energií.

Vitální energie čchi

Vitální, životadárné, energii bychom mohli klidně říkat „pracovní“ nebo „funkční“, neboť právě ona zabezpečuje, aby všechny funkcionální procesy v organizmu probíhaly správně (sem patří fungování orgánů a soustav organizmu), a to včetně buněčné a fermentativní úrovně. Když organizmem koluje dostatečné množství vitální energie, umožní to správnou cirkulaci a pohyb krve, lymfy a dalších životně důležitých tekutin, a to jak mimo buňku, tak přímo v buňce.

Čínští bioenergetikové tvrdí, že krev se pohybuje tím směrem, kterým proudí vitální, životadárná, energie. Obecně se má také za to, že právě ona dodává buňkám krve energii a podporuje jejich životaschopnost. To však platí i obráceně: krev má schopnost hromadit životadárnou energii a dále předává vzduch do všech buněk organizmu.

Pohlédneme-li na lidský organizmus jako na celek, uvidíme, že sestává ze dvou základních částí: fyzického těla a zásoby energie, jež je pro správné fungování těla nezbytná. Celkově je to složitý systém, skrze nějž se může projevovat sám život. Nejprve jsou do organizmu dodávány „suroviny“, v tomto případě vdechovaný vzduch (několik kilogramů denně!), strava a voda. Životadárná energie je dále přetváří, proměňuje je na lidské tkáně a energii, zatímco vše nepotřebné je vylučováno ven. Jen díky tomuto procesu může organizmus žít. Kvalita života jedince je ve velké míře ovlivňována přítomností vitální energie a jejím rozložením v organizmu.

Jelikož se životadárná energie vytváří ze vzduchu, potravy a vody, je jasné, že tyto komponenty podstatně ovlivňují

zdraví člověka. Důležitý je také životní styl člověka, zejména to, zda se stará o své tělo, jak se stravuje, co dýchá a mnoho dalšího.

Vitální energie sídlí v oblasti kolem žaludku, jater a plic, v těchto místech probíhá proces proměny stravy a vzduchu na energii. Je jisté, že kvalita výsledné energie závisí i na tom, v jakém stavu se nachází trávicí trakt a plíce.

Jelikož životadárná energie v organismu plní více funkcí, může být dále rozdělena do dvou kategorií. Té první se říká řídicí životní energie, protože má na starost všechny funkce těla a sama je i kontroluje. Sem patří například mozková činnost, fungování vnitřních orgánů a také pohybové schopnosti těla. Řídicí životní energie se dále dělí na dva základní typy: energie prvního typu se pohybuje po kanálech a odpovídá za správné fungování vnitřních orgánů, zatímco druhý typ je spojen s myšlením a rozumovými schopnostmi. Když se člověk v duchu rozhodne pro nějaký čin, tento typ řídicí životní energie okamžitě začne automaticky proudit ke svalům, které mohou tento čin uskutečnit. Člověk může tento typ řídicí životní energie související s lidskou psychikou (myšlenkami, pocity, přáními, emocemi, náladami) ovlivňovat a směřovat jej tam, kam potřebuje.

Druhá základní kategorie vitální energie čchi spočívá v ochraně organismu před vnějšími vlivy; proto se jí říká také ochranná energie. Z povrchu těla vychází zvláštní vyzařování a tvoří na kůži specifickou energetickou vrstvu. Ta kůži nejen ochraňuje, ale kromě toho dodává síly chlupům, aby mohly růst, odstraňuje všechna vnější poškození a pomáhá plnit mnoho dalších funkcí.

Ochranná energie působí automaticky a reaguje na všechny změny okolního prostředí včetně těch nejnepatrnějších. Na druhou stranu na ni mají velký vliv emoce, například když člověk prožívá vzrušení (radost a hněv energetiku organismu zvyšují), také vrstva ochranné energie se zvětšuje. Pokud je člověk emočně potlačený, pak bude tenká i vrstva ochranné energie.

Abychom si uchovali zdraví a náš organizmus správně fungoval, je třeba dosáhnout rovnoměrného rozptýlení všech typů životních energií uvnitř organismu při současném zachování silné ochranné energie, schopné organismus uchránit před negativními vlivy (chladem, vlhkostí, větrem a podobnými).

Čínští bioenergetikové dělí také vnitřní životní energii člověka na dva druhy – energii ohně a energii vody. Energie prvního druhu, která je jinak spojována s emocemi, se tvoří z potravy a vzduchu, jež organizmus přijal a vsřebal, a také organizmus ohřívá – právě proto je přirovnána k živlu ohně. Energie vody se tvoří bezprostředně z prvotní energie a její centrum je umístěno v ledvinách. Jejím úkolem je naopak organizmus v případě potřeby ochlazovat. Tento druh energie je spojován s rozumem, rozvahou, chladnokrevností, sebeovládáním, výdrží a moudrostí.

Z toho vyplývá, že člověk by měl především usilovat o rovnováhu energie vody a ohně v organismu, protože jediné tehdy budou jeho fyzické tělo i rozum vyváženy.

Vitální energie je pro organismus potřebná stejně, jako člověk potřebuje k životu elektřinu: jestliže skutečný elektrický proud slouží mnoha rozmanitým účelům, například ohřívá i ochlazuje, pere, svítí, žehlí, pohybuje se, tiskne, tká, uskutečňuje procesy informačních technologií v počítačích a umí spoustu dalšího, obdobně i životadárná energie v těle vykonává různorodou biologickou práci. Právě ji označuji za vitální energii neboli funkční životadárnou energii a nedělím ji na části, na energii vody a ohně, ani na ochrannou a vnitřní energii. Tak je mnohem jednodušší pochopit podstatu této univerzální energie.

Duchovní energie šen

Také rozum (vědomí) člověka je podle tradiční čínské bioenergetiky rozdělen do dvou samostatných kategorií: *emoční inteligence* a *moudrá inteligence*. Emoční inteligence na vše kolem reaguje bouřlivě, prudce a impulzivně jako dvou až

čtyřleté dítě, aniž by to nějak hodnotila. Moudrá inteligence vše důkladně zvažuje, analyzuje situaci a v závislosti na ní také reaguje, přičemž se vždy snaží o dosažení určitých cílů.

Obyčejný člověk může využívat svou emoční inteligenci k tomu, aby navýšil energetiku ducha i těla a pozvednul ji na vyšší úroveň. Zároveň by však jeho emoční inteligence měla být pod kontrolou moudré inteligence. Pokud je moudrá inteligence člověka schopna řídit emoční inteligenci, vědomí celkově zůstane soustředěno potřebným způsobem a bude se zaměřovat na dosažení vytyčeného cíle.

Abychom lépe pochopili, jak vlastně čínští bioenergetikové mysleli, uvedu příklad. Nějakému člověku lékaři oznámí, že je vážně nemocen. Jak na to bude reagovat? Dvěma způsoby: buď začne panikařit a utápět se ve vlastním utrpení a negativních emocích, nebo střízlivě situaci zváží a sestaví plán vlastního léčení společně se soupisem ozdravných prostředků, přičemž bude přesvědčen o úspěchu léčby a každý den o trochu výše pozvedne svého ducha. V prvním případě se o takovém člověku říká, že má slabého ducha, ve druhém ducha silného.

Pramenem duchovní energie je část hlavy, konkrétně se jedná o místo na čele nad kořenem nosu, kterému se někdy říká třetí oko. Soustředíme-li se na toto místo, můžeme posilovat ducha – tím mám na mysli uchovávaní a ochranu duchovní energie.

Jestliže se intelekt tříští, zabývá se spoustou malicherných věcí a je rozrušený, duchovní energie se rozptyluje. Člověk musí neustále aktivně používat moudrou inteligenci, protože ta je schopna emoční inteligenci zkrotit, kontrolovat a dbát na to, aby „nepřekračovala své pravomoci“. Je tedy nutné, aby člověk před sebou uviděl životní cíl, na který se upne a bude soustředit, a přitom se nebude rozptylovat nepodstatnými maličkostmi. Pokud cíle dosáhne, měl by si vytyčit další, vyšší a ušlechtilejší.

Čínští bioenergetikové jsou přesvědčeni o tom, že duchovní energie může dosáhnout vyšší úrovně a celkově posílit,

a v důsledku toho se člověku zostří smysly, vnímání i rozumové uvažování.

Duchovní energie je síla, která každému dodává chuť do života. Je to svérázné centrum, z něhož je řízen pohyb životní energie. Kdo je silný na duchu, má silnou i životní energii, a navíc ji takový člověk umí také lépe ovládat. Pokud je naopak duchovní energie člověka slabá, nemůžeme čekat, že by dotyčný oplýval silnou životní energií. V případě slabé energie organismus rychle degraduje a spěje k zániku. Na druhou stranu platí, že životní energie podporuje duchovní činnost, naplňuje ji aktivitou a dále udržuje jasné myšlení i bystrý rozum. Analogicky člověk se slabou životní energií bude mít slabého ducha.

Léčebné procesy

Existuje jedna zákonitost, která je nesmírně důležitá a má velký význam na úspěšnou léčbu: duchovní energie řídí životní energii, životní energie ovládá proudění krve v organismu a krev zásobená živinami má léčivý a regenerační účinek na poškozené tkáně a buňky.

Jednoduše řečeno, na co se člověk zaměřuje a na co koncentruje svoji pozornost (duchovní energii), tam proudí funkční životadárná energie a následuje ji krev, jež přináší kyslík a další výživné prvky. V místě, kde se soustřeďuje vědomí, se vytvoří příznivé podmínky pro léčbu, obnovení tkání poškozených v důsledku onemocnění a nápravu buněk těchto tkání. Dostatek životní energie, kyslíku a živin spolu se zesílenou cirkulací krve pomáhá očistit nemocné místo od škodlivých usazenin. Teplo aktivuje okysličení a regenerační procesy a také uvádí v činnost lymfocyty, strážné anděly organismu.

Rozdělení energie v lidském těle

Tak jsme si něco pověděli o energiích, které cirkulují v organismu, a o tom, jak se dělí a jaké účely plní. Nyní se budeme věnovat tomu, jak jsou energie v organismu rozloženy.