

KVĚTEN – MÁJ

Měsíc květen je časem všeobecného rozkvětu celé okolní přírody. Během něj je těžko hovořit o prospěšných a neprospěšných dnech, neboť prakticky všechny dny tohoto měsíce jsou prospěšné. Zejména to platí pro zdraví: na problémy se zdravím můžete klidně zapomenout. To neznamená, že byste na své zdraví neměli myslet, ba naopak – v květnu je ideální konstelace pro jeho ještě větší upevnění.

Nišiho systém považuje květen za jeden z měsíců nejvhodnějších pro meditaci. Dávejme přednost meditaci na čerstvém vzduchu; příjemné počasí v květnu se k tomu účelu přímo nabízí. Rozhodně se žádnému cvičení nevěnujte uvnitř budov, zejména ne v uzavřených a vydýchaných místnostech! Nechejte do sebe proudit lehký jarní vánek, teplé sluneční paprsky – otevřete se blahodárnému vlivu přírody a přijímejte toto proudění celým tělem. V květnu je příhodná doba také pro energetická cvičení k vybalancování naší vnitřní rovnováhy. Stejně tak věnujte pozornost své emoční rovnováze – té se budeme věnovat ještě podrobněji dále.

JAK SI NEOTRÁVIT EMOCE

Počet obyvatel Země každý rok stoupá. Žijeme stále více natěsnáni jeden na druhého. Náš velmi po-

hodlný životní prostor se stále více a více zmenšuje tím, jak se kolem nás tísní stále větší množství jiných lidí. Jediná cesta, jak si své vlastní dobré zdraví v této „tlačnici“ uchovat, je – přizpůsobit se.

Ve všech kulturách světa mají lidé osvojeny jisté normy společenského chování. A to jistě není náhoda. Umění sebeovládání, umění ovládat své emoce a projevy – to je základem pro úspěch národa i každého jedince obecně.

Vždy se cení dobromyslnost, klid, rozvaha a uvážlivost. Dobré vlastnosti a pozitivní city chrání zdraví nejen každého z nás, ale také každého v našem okolí.

Ti z nás, kteří se každý den setkávají s velkým počtem lidí, jsou pod stálým tlakem. Nemusí to být ani kvůli profesi – stačí vydat se nakupovat na předlidský trh nebo náměstí či se někam vydat plně obsazeným dopravním prostředkem. V tom, kdo má málo vlastní energie, pobyt na veřejnosti vyvolává zmatek a podráždění. Je to velmi nebezpečné. Skryté nervové rozrušení (neřkuli vztek) nám nepozorovaně podlamuje zdraví, škodí kůži a zvyšuje biologický věk jedince. Tento vnitřní (biologický) věk je ten, který je pro náš organismus opravdu skutečný. Nezáleží na kalendářním věku! Podle data narození nám může být dvacet, ale přitom náš biologický věk může být čtyřicet let! To bude znamenat, že naše buňky a vnitřní orgány budou odpovídat průměrnému stavu obvyklému u čtyřicetiletého člověka. Jen zřídka je to způsobeno genetickými předpoklady: Mnohem častěji si tento stav způsobujeme sami špatným zacházením se svým organismem a naprostým přehlížením jeho potřeb a varování.

Hněv, závist, zloba, chamtivost a další podobné emoce i city podřývají naše zdraví, kradou našemu životu léta a způsobují utrpení našim blízkým. Necháme-li je vybublávat, stále méně lidí z okolí se s námi bude chtít potkávat. Objeví-li se u vás přece jen zmíněné negativní pocity, nedávejte jim šanci. Není to lehké, to vím sám – ale považujte závist a chamtivost a jim podobné za nemoc, kterou je třeba léčit. Hněv škodí játrům, zhoršuje krevní obraz, a dokonce dokáže ovlivnit i naše dýchání a krevní oběh. Ledviny posléze trpí přetížením, protože musejí čistit tělo od škodlivých zplodin našich emocí.

Snažte se pochopit příčinu vzniku negativních emocí a tuto příčinu odstranit.* Co když vám chybí fyzická aktivita a negativní emoce vznikají v důsledku harmonické nerovnováhy vašeho organismu? V tom případě zvyšte pohybovou aktivitu, více chodte, cvičte, plavejte, jezděte na kole, vykonávejte speciální terapeutická cvičení nebo prostě jen práskněte polštářem proti stěně – i to velmi často pomáhá.

REGULACE EMOCÍ DÝCHÁNÍM

Naše city a emoce jsou nečekaně těsně svázány s dýcháním. To, jak dýcháme, se projevuje na našich emocích – a emoce ovlivňují zdraví našich vnitřních orgánů.

Zlost je škodlivá pro játra, zatímco strach poškozují ledviny a močové orgány; příliš intenzivní radost může ovlivnit práci srdce. Věnujme se dechovým cvičením – pomáhají udržet zdraví. Neopomíjejme je!

* *Emoce, pocity a vnitřní uzdravení*: L. Bourbeau, Eugenika 2015 – pozn. vyd.

Mnohá cvičení na obnovení rovnováhy emocí jsou založena na pravidelném dýchání. Nádech a výdech jsou stejně dlouhé. To je stav spokojeného a vyrovnaného člověka. Každý z nás si může podle své potřeby zdržovat nebo urychlovat dech. Tak můžeme ovlivňovat vlastní emoční stav a eliminovat nervové napětí a stres. Správným dýcháním dosáhneme uvolnění a klidu. Tady pomůže cvičení *Vlny ztrácejí sílu*.

Cvičení Vlny ztrácejí sílu

Ideálním stavem pro toto cvičení je klid vleže, vestoje nebo vsedě. Dýchejte rovnoměrně a klidně. Základem je odpočítávání dob. Začněte nádechem a výdechem na 2 doby. Zadržte dech na 2 doby. Nádech na 4 doby a výdech na 4 doby. Zadržte dech na 2 doby. Nádech na 4 doby a výdech na 6 dob. Zadržte dech na 2 doby. Nádech na 4 doby a výdech na 8 dob. Zadržte dech na 2 doby. Celý tento cyklus opakujte čtyřikrát.

Pokračujte: Nádech na 5 dob, výdech na 9 dob. Zadržet dech na 2 doby. Nádech na 6 dob, výdech na 10 dob. Zadržet dech na 3 doby. Cyklus opakujte dvakrát a přejděte k obvyklému rytmu dýchání.

Jste-li ve stresu, pomůže vám nastolit rovnováhu i jen obyčejná chůze s dýcháním na doby. Chůze necht' je rovnoměrná a klidná. Každé dva kroky se nadechněte, na další dva kroky vydechněte. Po uplynutí pěti minut přejděte na jiný rytmus: Nádech na 2 kroky, výdech na 3 kroky.

Stresu bychom se měli spíše vyvarovat než odstraňovat jeho následky. Každodenní půlhodinová procházka je pro udržení duševního zdraví opravdu posilující.

OBNOVA ŽIVOTNÍ ENERGIE

Jen dokud je v nás dostatek životní energie, jsme mladí a činorodí. Nedoplníme-li její zásoby, opouští nás a začíná proces stárnutí.

Svět se nachází v harmonii a rovnováze jen díky vyrovnávání obou energií jinu a jangu. Počítejme také s energií čchi – mystickou energií, kterou už dávno popsali myslitelé jako energii pronikající vším Vesmírem a napájející všechny živé tvory.

Každý živý organismus v sobě poutá určité množství energie čchi. U psa najdeme více energie čchi než u žáby, u člověka více čchi než u psa. Onemocníme-li, energie čchi klesá. Jsme-li mladí, máme čchi více než ve stáří. Člověk žije do té doby, dokud má energii čchi. Vyčerpá-li svou energii docela, umírá. Dokud naše tělo má dostatek čchi, pak jsme energičtí, zdraví, mladí a plní síly. Zůstane-li nám málo čchi, jsme slabí, trudnomyslní, zádumčiví... a směřujeme ke stáří.

Čchi je více silná, pokud se naše tělo nachází ve stavu rovnováhy energií jinu a jangu. Jestliže jedna z těchto energií převáží, čchi zeslábne.

Mnozí se domnívají, že pro posílení energie čchi jsou nutná speciální cvičení, jejichž principy si zasvěcení ponechávají pro sebe. Není tomu tak. Je to mnohem prostší. Každý, kdo chce, může sám sobě svou životní energii posílit.

Část naší životní energie je vrozená. Dostáváme ji darem při narození od svých rodičů a zůstává s námi po celou dobu života až do okamžiku naší smrti. Životní síla darovaná nám našimi rodiči se z velké části koncentruje v ledvinách (jin). Chraňme si ledviny – jsou pokladnicí našeho života. Vrozená čchi, obohacená čchi, kterou přijímáme potravou a dýcháním plicemi, ty společně současně formují člověka po celý jeho život. Energie čchi je základem živé hmoty, ona naplňuje lidské tělo a jen díky ní všechny naše orgány správně pracují.

Vrozenou část naší životní energie ovlivňovat lidským úsilím nejde. V našich silách je posilovat jen energii, kterou v průběhu života získáváme – prostřednictvím přírody, stravy, našeho ducha a těla.

Cvičíme-li tělo, prospíváme mu tím, že je ohebnější, silnější a výkonnější. Jako trénujeme tělo, neměli bychom zapomínat na své duševno – na emoce, pocity a vědomí. Naše zocelené tělo i vědomí přitáhne více životní energie. Je těžší ji získat, ale je o mnoho snadnější ji pozbyt – tím, že se k ní budeme chovat lehkomyšlně a nalhávat si, že lidské síly jsou nevyčerpatelné.

Uvědomme si, že prožijeme-li silný nával hněvu nebo jiné negativní emoce, budeme se posléze cítit velmi slabí a unavení. Nezládnutá emoce, které dáme průchod, jako sopka vyvrhává do okolního prostoru velkou dávku naší životní energie – a právě to nás velmi oslabuje. Je možné, že právě podobnou chvilkou negativní emoce jsme si zkrátili život o minutu nebo o jeden den. Za jeden měsíc negativ-

ních emocí můžeme zestárnout i o několik let. Kdo dokáže své emoce zvládat, dokáže si zároveň svou energii zachovat – a tak si prodloužit svůj život.

Životní sílu můžeme doplňovat pomocí následujících cvičení.

Cvičení k upevnění a doplnění životní energie

Pro úspěšné dosažení účinků těchto cvičení je bezpodmínečně nutné dodržet popsaná pravidla. Efektivní doplňování energie je možné pouze tehdy, jestliže se neodchýlíme od návodů bezpečně prověřených tisíci lety praxe.

Ráno se zbavujeme „staré“ čchi a přijímáme novou. V průběhu dne se čchi vyrovnává a napětí klesá.

Cvičení provádějte zásadně na čerstvém a čistém vzduchu. Je přímo zakázáno provádět popsaná cvičení nalačno nebo bezprostředně po jídle, pokud se z jakéhokoliv důvodu necítíte dobře, jste vyčerpaní, pod psychickým tlakem nebo pod vlivem alkoholu.

Dýchání nesmí probíhat takovým způsobem, že se dlouze nadechnete a krátce vydechnete, pak vydechnete déle a nadechnete se krátce. Obě fáze dýchacího cyklu – a tedy vdech i výdech – musejí být stejně intenzivní a stejně dlouhé.

Po ukončení cvičení se doporučuje nezabývat se duševně náročnou činností alespoň po dobu 30 minut a nejíst po dobu 1–2 hodin. Je dobré věřit, že cvičení přinese výsledek, avšak nesoustřeďte se

při cvičení ze všech sil pouze a jen na dosažení vytyčeného cíle.

Pamatujme, že Slunce je životodárné. Čím více slunce, tím více životní energie. Po východu slunce si od něj můžeme načerpat dávku energie a použít pro zlepšení svého vlastního zdraví a pro harmonizaci našeho těla se slunečními rytmy.

Cvičení *Objímání slunce*

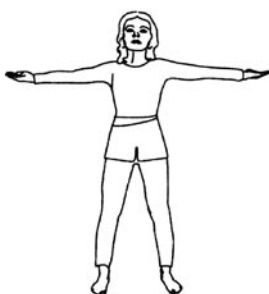
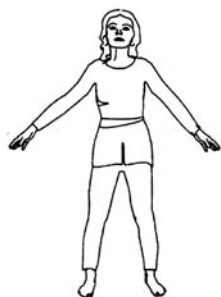
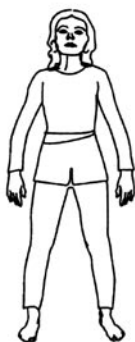
Toto cvičení provádíme po východu slunce. Cílem je načerpat do sebe od naší hvězdy něco životní energie.

Postavíme se obličejem ke slunci, mírně se rozkročíme, chodidla máme na šířku ramen. Ruce necháme volně podél boků. Žáda napřímíme, uvolníme, hlavu držíme zpříma a díváme se před sebe. Začneme tím, že dlaně obou rukou začneme pomalu otáčet směrem dopředu. Pomalu zvedáme obě ruce nahoru, dlaně obracíme vpřed a obě paže pak zvedáme nahoru po bocích, přičemž vykonáváme pohyb, jako bychom rukama chtěli obrovský sluneční kotouč obejmut. Přitom pronášíme tíše a klidně, přitom však důstojně a obřadně děkovnou formuli: „Dobrý den slunce!“ Ruce sepneme nad hlavou a pak je opět spustíme dolů. To vše celé třikrát opakujeme. Po třetím cyklu paže zastavíme v úrovni naší břišní bránice – a tam jimi pomalu tvoříme zobrazovaný sluneční kruh.

Kruh tvoříme dvacet až třicet sekund a představujeme si, jak je horký. Pak kruh pomyslně přilepíme na bránici, což doprovázíme slovy: „Díky, slunce!“ Pomyslný kotouč můžeme vyhodit kupředu a současně slunci poděkovat. Životní energie už mezitím

stačila prostoupit našimi dlaněmi. Toto cvičení se může čas od času provádět také ve druhé polovině dne, pak má silný stimulační vliv na organismus. Po dobu čtyř hodin po tomto cvičení se vyvarujte vodních procedur, případně plavání.

Je vhodné provádět cvičení ve volném oděvu a mimo domov, ale lze cvičit i v uzavřené místnosti, jen v mnohem pomalejším rytmu. V každém případě necht' je vzduch v místě, kde cvičíme, čistý a svěží.



Objímáme slunce s nadšeným díkůvzdáním