

DUHA

ZAJÍMAVOSTI A KRÁSY ČÍNY



02/2016



Editorial

„Léčit nemoci ještě než vzniknou“ – to je jedna ze základních pouček tradiční čínské medicíny (tčm). Nejlepší lékaři v starověké Číně byli ti, kteří zabránili propuknutí nemoci, a jejich pacienti vlastně nebyli pacienti, ale těšili se pevnému zdraví. Tito lékaři kladli velký důraz na prevenci, zdravé životní návyky a metody vedoucí k prodloužení života, v čínském vnímání na tzv. „pěstování života“ (jang-šeng). Čínská tradice má v tomto směru hodně co nabídnout, proto jsme se rozhodli věnovat tématu zdraví téměř celé číslo DUHY. Než se ale pustíte do čtení, pozastavte se na chvíli u některých souvislostí.

Myšlenkový systém tčm vznikl v dávných dobách, kdy se ještě nepoužívala elektřina, neexistovaly moderní přístroje ani laboratoře. Formoval se ve starobylé kultuře, jejíž základy vychází z holistického pohledu na svět, kde vše je tvořeno protikladnými aspekty jednoho celku, ve kterém vše souvisí se vším, a všechny díly jednoho celku jsou propojeny na základě jasně definovaných přírodních zákonitostí. Těmito představami byla samozřejmě ovlivněna i terminologie tčm. Pro západního člověka, a mnohdy už i pro moderního Číňana, je však tato terminologie nesrozumitelná, někdy dokonce úsměvná, protože používá na popis patologických procesů termíny, které v dnešní době nezní právě nejdoborněji, např. chladná, vlhká nebo ohnivá škodlivina apod. Pokud však člověk s otevřenou myslí pečlivě prozkoumá myšlenkový svět tčm, otevrou se mu nové obzory a poznání o člověku z úplně jiného úhlu.



Zuzana Franklinová
redaktorka časopisu DUHA

Obsah

- | | | | |
|----|--|----|--|
| 4 | Napříč Čínou za horkými prameny | 24 | Emoce a zdraví |
| 7 | Termální lázně na jihovýchodě | 28 | Devět tělesných typů podle čínské medicíny |
| 8 | Jak pečovat o žaludek | 30 | Tradiční čínská medicína v ČR dnes |
| 10 | Jarní závitky, aneb když chceme přivítat jaro | 34 | Slavní lékaři čínské historie |
| 12 | Šest potravin pro ledviny | 36 | Jak na tchaj-ťi-čchüan |
| 14 | Specialita Hakků: plněné tofu | | |
| 15 | Jak sliny pěstují zdraví? Aneb, co ještě nevíte o slinách. | | |
| 16 | Čaj z pohledu tradiční čínské medicíny | 40 | Svátek Středu podzimu |
| 18 | Jedna až čtyři ve filozofii čínské medicíny | 42 | Kulturní akce v ČR a Číně |
| 23 | Příслови: Pien-čchüe léčil nemoc | 46 | Setkání srdcem blízkých lidových kultur v Martinickém paláci |



Časopis DUHA Zajímavosti a krásy Číny

čtvrtletník, 5. ročník

Registrován v evidenci periodického tisku pod evidenčním číslem:
MK ČR E 21261
ISSN: 2336-1905
Náklad: 5 000 ks

Datum vydání: 15. 9. 2016



Vydává: **M-Phoenix, s.r.o.**
Turnovského 497/2, 100 00 Praha 10
IČ: 241 86 236, DIČ: CZ24186236

Výroba: M-Phoenix, s.r.o.
ve spolupráci s CRI (<http://asiednes.cz>)

Grafická úprava: Jan Mottl
(www.janmottl.cz)

Foto: archiv CRI, archiv M-Phoenix, s.r.o., archiv MUDr. Ludmily Bendové, Shutterstock, Jiří Janda

Kontakt pro zájemce o reklamu
nebo bezplatné zasílání časopisu na:
casopisduha@seznam.cz

Starší čísla najdete ke stažení
na stránce **www.mphoenix.eu**

Napříč Čínou za horkými prameny

Čína s více než 2 300 termálními prameny představuje pro milovníky lázní hotový ráj. Lázeňské resorty nabízí nespočet různých procedur, od tradičních čínských masáží až po moderní wellness procedury, které zaručeně odplaví únavu i stres a člověk při nich dokonale zrelaxuje. Vydejme se tedy napříč Říší středu za některými zajímavými místy.

Nebeské jezero Tchien-čch' na vrcholu sopky

ČÍNSKÝ SEVEROVÝCHOD

Čchang-paj-šan,
provincie Ťi-lin

„Hora věčného sněhu“ přitahuje každý rok tisíce turistů. Vzhledem k poloze na severovýchodu Číny trvá zima v tomto místě extrémně dlouho a je pěkně mrazivá. Ještě na jaře leží jezero Tchien-čch' pod silnou vrstvou ledu, příroda odpočívá pod tlustou sněhovou přikrývkou a vodopády Čchang-paj-šan zdobí úctyhodné rampouchy. Přesto se v této dokonale zimní krajině zvedá pára z pramenů Ťü-lung-čchüan, ležících nedaleko vodopádů na ploše 1 km². Teplota vody se pohybuje mezi 62 až 82 °C. V těch nejvíce horkých pramenech byste uvařili vajíčko za dvacet minut. Plyny vybublávající ze zřidel zbarvily okolní sopečná skaliska různými barvami, od zlatavé, modré a červené až po zelenou. Stromy pokryté bílými krystalky a zahalené v neustále se zvedající páře připomínají tajemnou pohádkovou krajinu. Prameny však nejsou jen pastvou pro oči. Jejich voda obsahuje zdraví prospěšné prvky a minerály a přináší příjemné osvěžení.

LÁZNĚ V PROVINCI CHE-PEJ V BLÍZKOSTI PEKINGU

Termální lázně Ťiou-chua

Pokud jste na návštěvě v hlavním městě a nemáte možnost cestovat za termálními prameny do jiných provincií, můžete využít lázně Ťiou-chua, které jsou považované za jedny z nejromantičtějších lázeňských resortů. Nachází se ve čtvrti Čchang-pching, v obvodu Siao-tchang Mountain Town. Původně sloužila zahrada s láznemi výhradně císařské rodině, proto zůstal i pětihvězdičkový hotel resortu věrný klasickému stylu dvorních zahrad. Zajímavostí je samostatný přístup k termálním pramenům z každého pokoje.

Termální pramen na ostrově
Jüe-tchuo

Pramen na ostrově Jüe-tchuo, ležícím v Pochajském zálivu, je obzvlášť bohatý na minerály příznivě působící na regeneraci pokožky. Na ostrov se dostanete poměrně pohodlně z Pekingu i Tchien-ťinu a především v zimním období se doporučuje zůstat v lázních alespoň přes víkend. Po procházce podél písčitého pobřeží si můžete v lázeňském resortu užívat relaxační lázeňské kúry.

>>>



Prameny v pohoří Chuang-šan



Prameny Ťü-lung-čchüan na jaře



Prameny Ťü-lung-čchüan v zimě

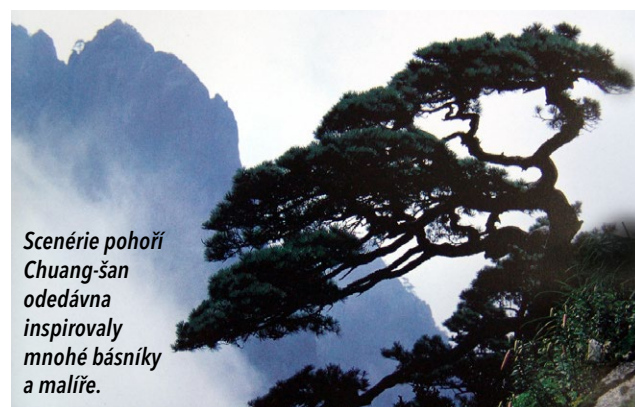
Okres Ku-an

Obec Ku-an ve městě Lang-fang je známá jako „první město jižně od Pekingu“, od centra hlavního města jej dělí pouhých 50 km. Toto místo představuje jedno z nejbohatších geotermálních oblastí v severní Číně. Nej hustější síť termálních pramenů leží ve městě Niou-tchuo, voda nažloutlé barvy s teplotou v rozmezí od 50°C do 88°C je bohatá

na fluor a kyselinu metakřemičtou. Geotermální rezervace má objem celkem 7,6 miliard kubíků vody. Oblast se pyšní mnohými lázeňskými rezorty a středisky, z nich nejznámější je Chua-jü Spa Resort ve městě Niou-tchuo. Kolem 90 bazenů s termální vodou nabízí různé terapeutické účinky. Hosté se mohou při příjemné koupeli těšit z malebné krajiny kolem, popíjet čaj ze sladké vody místních pramenů a oddávat se nabízeným léčivým i relaxačním procedurám.



Pohoří Chuang-šan



Scénérie pohoří Chuang-šan odedávna inspirovaly mnohé básníky a malíře.

PROVINCIE AN-CHUEJ

Termální prameny v malebném pohoří Chuang-šan

Strmá skaliska pohoří Chuang-šan odedávna inspirovala mnohé básníky i malíře a krásné scénérie pořád okouzlují tisíce turistů. Pohoří však skrývá i termální prameny, u kterých si mohou turisté znavení dlouhými procházkami příjemně odpočinout. Voda v pramenech si udržuje po celý rok konstantní teplotu 42°C a kromě koupelí je vhodná také na pití.

Město Che-fej

Okolí hlavního města dnešní provincie An-chuej se proslavilo bohatými zdroji termálních pramenů a místními láznemi. Z mnohých rezortů vyniká rezort Pan-tchang, ležící na úpatí pohoří Tchang-šan, šest kilometrů severovýchodně od městečka Čchao-chu. Nabízí mix horkých a studených pramenů, které obsahují přes třicet druhů zdraví prospěšných minerálů. Průměrná teplota vody dosahuje 55°C.

Zdroj: CRI ■

Termální lázně na jihovýchodě

Mračna se líně válejí nad našimi hlavami, obloha náhle potměněla. Zdá se, že každou chvíli začne pršet, ale nikdo kolem mne se kvůli tomu neznepokojuje. Ponořím se do velkého bazénu s termální vodou a vychutnávám si šimrání bublinek z lázně na zádech a ramenou. Kdyby mě neupozornili, abych ve vodě nezůstával déle než půl hodiny, vůbec by se mi nechtělo ven.

Zdejší krajina je obdařená bohatými zdroji přírodních pramenů s obsahem různých minerálních látek. Doposud jich zde bylo nalezeno třináct. Prameny Jü se nachází na úpatí skalnaté hory Čching-jün, slavné lokální turistické destinace. Lázeňský rezort postavený u pramene mezi místními lázněmi vyniká. Čerstvý horský vzduch je tak svěží a měkký jako motýlí křídla. Mnoho oblastí v Číně stále sužuje smog, dýchání zdejšího čerstvého vzduchu je proto pro mě opravdovou léčbou. Zasněžené horské mlhy, zpěv ptáků a listnaté stromy tvoří pohádkovou atmosféru v denních hodinách, zatímco klid v noci dodává vodám uklidňující kouzlo.

V rezortu najdete více než 30 venkovních bazénů se safirově modrou vodou a s teplotou od 32 až do 70 stupňů Celsia. Každý

z nich má své specifické účinky: jeden pomáhá zmírnit stres, druhý léčí bolavé údy, další je dobrý na osvěžení unavené pokožky. Některé bazény s čerstvými květy jasmínu a fialkami jsou vhodné zvláště pro ženy. Zatímco voda očistí tělo, příjemná vůně okvětních lístků plovoucích na vodě osvěží na duši.

Umberto Solimene, generální tajemník Světové federace vodoléčby a klimatoterapie při Světové zdravotnické organizaci, během svého posledního pobytu v Číně vysoce ocenil místo okresu Jung-tchaj ve



Hory Čching-jün

Termální prameny Jü

Okres: Jung-tchaj

Město: Fu-čou

Provincie: Fu-ťien

Doprava: Z letiště Čchang-le ve městě Fu-čoulétá do jiných čínských měst několik linek. Z města Fu-čou se pak dostanete k pramenům Jü v okrese Jung-tchaj autobusem, cesta trvá asi dvě hodiny.



vývoji čínského lázeňství. Prosadil se zde ambiciózní program pro současný rozvoj lázeňství, wellness a cestovního ruchu. „Je to jeden z důvodů, proč naše agentura schválila Jung-tchaj jako stálého hostitele ročníku Mezinárodní konvence pro rozvoj termálních pramenů,“ uvedl Solimene.

Termální prameny Jü se staly vzorem kombinace spa a wellness. V blízkosti bazénů můžete využít sauny, tělocvičny i tenisové kurty. Nabízí se i různé formy péče od hlavy až k patě včetně masáží a kosmetických procedur.

Zdroj: CRI ■

Jak pečovat o žaludek

Slezina a žaludek jsou z tradičního čínského pohledu centrem celého organismu. Abychom mohli vyživovat tělo, musíme nejdřív nakrmit žaludek.

Někteří lidé často trpí za chladného počasí bolestí břicha. Jakmile se ale napijí teplého nápoje nebo si na břicho přiloží termofor, bolest zmizí. Někteří se zase cítí fyzicky slabí a mají pocit, jako kdyby byli bez energie. Když se jim snaží doplnit, pořád to nejde. Naopak, narůstá „vnitřní oheň z prázdnoty“. Podle tradiční čínské medicíny (tčm) to jsou projevy chladu z oslabení sleziny a žaludku, který se zřetelněji projevuje především v zimním období. Proto jsou v zimě lidé s „chladem v žaludku“ náchylnější k nemocem.

Pocity chladu v břiše, bolesti a časté průjemy patří mezi typické projevy „prázdného chladu v slezině“. Kdybychom vztahy mezi vnitřními orgány vyjádřili systémem osmi

funkcí. Lékař tčm proto věnuje vyšetření jazyka velkou pozornost, jelikož ho navede k použití správné kombinace léčiv. Mnozí začínají léčbu různých nemocí právě od sleziny a žaludku. Jakmile se zharmonizují, mohou se tím samovolně napravit i problémy dalších orgánů.

Doplnění ledvin a jangu začíná doplňováním sleziny a žaludku

Stává se, že je tělo unavené a oslabené, což často bývá typickým příznakem vyčerpání jangu ledvin, ale příjem potravin s tonizujícím účinkem nepřináší kýžený efekt a objevují se příznaky „vnitřního škodlivého ohně“. Proč tomu tak je?

” V Číně hodně lidí trpících nemocemi střev a žaludku navštěvuje před zimním ochlazením lékaře tčm a léčí se akupunkturou nebo moxováním. Někdy tvoří až dvě třetiny pacientů v ambulanci.

trigramů, leží trávicí soustava v centru a funguje jako dopravní uzel. Spojuje každou část organismu. Narušení její funkce ovlivňuje správný chod každého vnitřního orgánu, proto péče o tělo začíná právě péčí o žaludek. Když se zlepší činnost trávicí soustavy, tělo začne lépe vstřebávat živiny i léky a tím dosáhneme i posílení celého těla. Naopak, s narušením systému sleziny a žaludku přichází i další problémy.

Podle povlaku na jazyku lze hned poznat stav trávicího ústrojí, konkrétně stav tzv. žaludeční čchi i kvalitu trávicích

Lékařka Liang Jung-siou, která se v praxi s takovými případy setkává, vysvětlila tento mechanismus na příkladu jednoho pacienta. Ten přišel na konzultaci, protože zjistil, že jakmile užije tonizující léčiva, hned se u něj projeví nadbytek vnitřního škodlivého ohně. Vyšetření ukázalo, že trpěl „chladem z prázdnoty sleziny a žaludku“, měl oslabené funkce vstřebávání a trávení. Ve stavu oslabení se organismus nedokáže doplnit právě proto, že slezina a žaludek nejsou v pořádku a nejsou schopné zajistit vstřebávání živin.

Vyživování žaludku ovlivňují i játra - vztek poškozuje žaludek

Podle tčm jsou játra, slezina a žaludek úzce propojené. Vyživováním žaludku můžeme podporovat zprůchodňování jaterní čchi a harmonizaci psychiky. Jakmile však je žaludek nemocný, má pacient pocit celkové slabosti a přirozeně tím trpí také nálada. Říká se též „když není žaludek v harmonii, nemůže být klidný ani spánek“. Na druhou stranu podle teorie pěti prvků náleží játra ke dřevu, slezina a žaludek k zemi. Dřevo překonává zemi. Časté podléhání vzteku, neklidu a podrážděnosti může zraňovat játra a negativně ovlivňovat i stav trávicího ústrojí. Také západní medicínské výzkumy došly k závěru, že značná část nemocí žaludku má původ v psychice. Lidé trpící nemocemi jater by tedy měli dbát i na podporu žaludku. Pokud posílíme žaludeční čchi, nebudou se nemoci jater vyvíjet tak lehce.

Vliv životního stylu na trávicí ústrojí

Podle doktora Luo Chung-jüa je životní styl dnešního moderního člověka čím dál tím nezdravější. Nepravidelná strava i stres v práci vedou k oslabení jangové čchi a mohou způsobit nemoci trávicího traktu. Stejně tak je častou příčinou nemoci městského obyvatelstva i tzv. stísněnost čchi jater, která postihuje i čchi žaludku. Proto je důležité vyživovat žaludek a stejně tak i srdce.

Doktorka Liang Jung-siou se zmínila o tom, že Číňané v jižních částech Číny mají v oblibě studené nápoje a chlazené ovoce. Lidem trpícím prázdným chladem v žaludku však studená strava škodí, především po-
ciťují-li časté bolesti žaludku a trpí-li průjemy. Chlad zraňuje ve stavu oslabení slezinu a žaludek, ty pak nedokáží řádně proměňovat a přepravovat výživu, takže nedokáží dostatečně vyživit organismus. Tím chlad z prázdnoty ještě víc sílí a ocitáme se v začarovaném kruhu.

Jak si udržet pevné zdraví

Podle čínské tradice je vhodné v druhé polovině listopadu začít doplňovat jangovou čchi. V tomto období Číňané často jí skopový vývar, který vitální hybnou sílu doplňuje a zajišťuje po skončení zimy pevné zdraví. Jelikož je nutné dodat tělu posilující výživu, zvyšuje se tím i zátěž na slezinu a žaludek. V současné době však má hodně lidí oslabený trávicí trakt, a právě proto je důležité začít nejdříve jeho vyživováním. Můžeme toho dosáhnout úpravou jídelníčku nebo užíváním bylinných přípravků tčm, které jsou celkově neutrální povahy, a můžeme je obecně aplikovat i bez určení diagnózy lékařem.

Zdroj: CRI ■

Vývar ze skopového masa



Jídla na zahřátí žaludku

1. Vývar z vepřového žaludku: ¼ až ½ vepřového žaludku, přibližně 20 plodů ginkga, 10 kuliček sečuánského pepře, malý kousek čerstvého zázvoru nakrájeného nadrobno. Následně dusíme asi 1-2 hodiny.



Vývar z vepřového žaludku

Při výskytu žaludečních vředů je efekt sečuánského pepře ještě lepší. Pokud nejste na sečuánský pepř zvyklí, můžete místo něj použít celý černý pepř.

2. Vývar ze skopového masa, anděliky čínské a čerstvého zázvoru: 10 gramů anděliky, asi 20 gramů čerstvého zázvoru a 200-300 gramů skopového masa vložíme do hrnce s vodou a rychle přivedeme k varu. Poté ztlumíme plamen a dusíme asi půl hodiny. Tento recept se výborně osvědčuje za chladného počasí, zvláště u žen náchylných k bolestem břicha, bolestivé menstruaci a u bolestí v podbřišku způsobených chladem.

3. Čaj z čerstvého zázvoru a hnědého cukru: Při slabých příznacích chladu v žaludku projevujících se mírnými bolestmi stačí vypít převařenou horkou vodu, která hned utlumí chlad a tím i bolest. Účinek zvýšíme, když přidáme čerstvý zázvor, hnědý cukr, případně i několik plodů červené jujuby a všechno povaříme ve vodě. Za chladného počasí můžeme přidat i několik plodů longanu. Z čerstvého zázvoru, hnědého cukru a červené jujuby získáme nápoj žluté barvy, který příznivě působí a zahřívá žaludek, především v zimním období.

” Mnohá slovní spojení používaná v tčm znějí modernímu člověku nesrozumitelně a prapodivně. Je však dobré mít pořád na mysli, že jazyk tčm je plný metafor, je velice obrazný a zkratkovitý. Mnohá dvou až čtyřslovná spojení označují celý soubor příznaků. Například „vnitřní oheň“ může označovat výraznou žízeň, sucho v ústech, zarudlé bělmo očí, rudý obličej, pocit horka v dlaních a chodidlech, neklid a podrážděnost atd., přičemž se takovéto příznaky mnohokrát projevují současně. Zároveň se tímto slovním spojením vyjadřuje i příčina těchto příznaků a navede lékaře k použití správného léčebného principu.

Jarní závitky

aneb když chceme přivítat jaro

Jarní závitky *čhun-tüan* provází život Číňanů již po staletí. Někdy se jim říká i „jarní placky“ *čhun-ping* nebo „tenké placky“ *pao-ping*. Tento tradiční pokrm národnosti Chan se těší oblibě po celé Číně, obzvláště však v oblasti jižního toku Dlouhé řeky, v oblasti Ťiang-nan. Jejich původ sahá do dob staré Číny, kdy se rozšířil zvyk připravovat na jaře plněné placky.

V představách Číňanů přitahují závitky příznivé znamení a vítají příchod roční doby, kdy se začíná vše probouzet k životu. Staly se charakteristickým pokrmem servírovaným především na začátku čínského nového roku, podobně jako knedlíčky *ťiao-c'* v předvečer Nového roku nebo rýžové knedlíčky *cung-c'* na Svátek dračích lodí.

S jarními závitky se spojuje několik legend. Podle jedné z nich se chtěli lidé dnešní provincie Fu-ťien odvděčit hrdinovi Čeng Čcheng-kchungovi, známému také jako Koxinga. Čeng, syn piráta a Ja-

ponky, byl vzdělanec, obchodník a generál, který vzdoroval invazi mandžuské dynastie Čching, porazil na Tchajwanu Holanďany, poprvé ostrov skutečně ovládl a přičlenil k čínskému teritoriu. Později zde zřídil své vévodství, ze kterého se snažil porazit dynastii Mandžůů. Na Tchajwanu je dodnes uznáván jako jeden z největších národních hrdinů. V době svátků mu mnoho rodin posílalo darem různá jídla. Aby Čeng neurazil jejich vřelost a náklonost, dal na opečené placky trochu jídla od každé rodiny, zabalil je a snědl. Takto se později vyvinuly jarní závitky.



Když máte na jarní závitky chuť

Ingredience:

12 plátků těsta na jarní závitky
200 g sušeného tofu pěti vůní
(*wu-siang tou-fu-kan*, lze nahradit marinovaným tofu)
150 g vepřového
100 g hlávkového zelí
80 g mrkve
500 ml oleje,
škrob a koření podle chuti
půl naběračky sójové omáčky
2 čajové lžičky soli

Postup:

Tofu, jednotlivé listy hlávkového zelí a oškrábanou mrkev umyjeme a nakrájíme na rovnoměrné nudličky.

Vepřové maso nakrájíme na nudličky, vložíme do misky, přidáme sójovou omáčku a škrob. Rovnoměrně rozmícháme a necháme stát přibližně 10 minut.

Na pánvi rozehejeme olej, vložíme vepřové nudličky a restujeme, dokud nebudou hotové. Poté maso vyndáme z pánve.

Na oleji, který v pánvi zbyl, osmažíme zbylé ingredience, přidáme vepřové nudličky a sůl, vše dobře promícháme. Nakonec vše přelijeme vodou s rozmíchaným škrobem a opět dobře promícháme.

Připravíme si plátky těsta na jarní závitky a zabalíme do nich náplň na závitky. Osmažíme do zlatova. Vyndáme je, necháme okapat olej a můžeme servírovat.

Podle jiného příběhu žil kdysi za dynastie Sung učenec, který se připravoval na císařské zkoušky tak pilně, že celý den seděl nad knihami a často zapomínal jíst a pít. Přestože mu jeho žena neustále domlouvala, nebylo to nic platné. Nakonec problém vyřešila tak, že namlela rýži, z rýžové mouky udělala placky, na ně rozložila zeleninu s masem a zabalila je tak, aby vypadaly jako malé válce. Originální lahůdka manžela překvapila a tak mu zachutnala, že si ji pořád objednával. Tomuto pokrmu se později začalo říkat jarní závitky a postupně se jeho obliba šířila do měst i vesnic.

Ve skutečnosti balení náplně do tenkého plátku těsta, které se poté praží nebo smaží, vychází z lidového zvyku servírovat na první den čínského nového roku takzvaný *čhun-pchan*, jarní talíř. Tento zvyk se praktikoval již za dynastie východní Ťin (317 – 420 n.l.) a je rozšířen na jihu i severu země. Jarní talíř se mu říká proto, že se na první den jara, který je podle čínského lunárního kalendáře zároveň prvním dnem čínského nového roku, rozložily na talíř placky a na ně se naskládala čerstvá zelenina. V době dynastií Tchang a Sung už to byl zaběhlý a obecně rozšířený zvyk. Známý tchangský básník Tu Fu a sungský poeta Lu Jou popisují tento lidový zvyk i ve svých básních. Smažit se začaly až později, za dynastie Jüan, a označení „jarní závitky“ (*čhun-tüan*) se začalo používat ještě později, za dynastie Čching.

Zdroj: CRI ■



Jak udělat těsto

Udělat těsto na závitky vyžaduje trochu zručnosti a zkušenosti. V různých částech Číny se také příprava placek liší. Toto je jeden z mnohých možných způsobů.

Ingredience:

7 a 1/2 šálků mouky
4 šálky vody

Postup:

Do mouky postupně přilijeme čtyři šálky vody a uhněteme těsto. Mělo by být husté a lepkavé, takže když si ho položíme na dlaň a otočíme ji směrem k zemi, nemělo by se odlepit. Když bude těsto moc řídké, nepůjde dost dobře použít. Naopak, čím bude těsto hustější, tím tenčí můžeme

udělat placky. Příprava placek z hustého těsta je však náročnější.

Nádobu s těstem přikryjeme a vložíme na několik hodin do lednice.

Když je těsto dobře odležené, rozehejeme pánev s plochým dnem. Z části těsta vytvarujeme bochánek a kutálíme jej po pánvi tak, aby na ní zůstala tenká vrstva. Nadbytečné těsto stáhneme a použijeme na další placky. Pokud v placece zůstanou trhliny, můžeme je těstem zalepit.

Když se placky po několika vteřinách pečeni začnou po stranách odlepovat, jemně ji vyndáme z pánve.

Tipy

Když vodu s moukou uhněteme v lepkavé těsto, přidáme trochu soli. Ta zvýší pružnost těsta. Když přidáme ještě lžici jedlého oleje, těsto se nebude připalovat. Zásadní je, aby nebylo ani moc tvrdé, ani měkké. Z řídkého těsta neuděláme tenké plátky, zatímco moc husté těsto se nebude lepit na pánev.

„Pečení“ placek na jarní závitky: na plochou pánev nalijeme trochu oleje, aby se placky nepřipalovaly. Když pánev rozpálíme na přibližně 150 stupňů, namočíme si ruce do vody a z nakynutého těsta vezmeme tři kousky velikosti vejce. Vložíme je na pánev, válíme po ní bochánky z těsta a postupně je vytlačíme do tvaru kulatých placek. Těsto se obvykle válí a natahuje proti směru hodinových ručiček. Přebytečné těsto oddělíme a vrátíme do nádoby s kynutým těstem. Když se začnou tvořit bubliny, odlepíme ho.

6 potravin pro ledviny



Jaro je nejlepším obdobím pro sportovní aktivity, je to skvělá příležitost k tomu, abychom se udržovali v kondici. Říká se, že duben a květen jsou klíčovými měsíci v roce ovlivňujícími naše zdraví po celý následující rok. Je třeba dbát na přiměřené množství pohybové aktivity. Navíc je možné do jídelníčku zařadit více potravin, které prospívají ledvinám a posilují organismus. Jaké jsou ale vhodné jarní potraviny, za které nám naše ledviny budou vděčné?

1. Tomel (kaki):

prospívá ledvinám a zvyšuje chuť k jídlu

Tento tomel vypadá trochu jinak, než jak jsme zvyklí ze supermarketů v ČR. V čínštině se nazývá doslova „černá datle“, ale s datlemi má společný jen vzhled. Podle čínské medicíny je povaha tohoto



druhu tomelu teplá a chuť sladká, doplňuje ledviny a vyživuje žaludek. Někdy se také nazývá „úložiskem výživných látek“. Tomel je nutričně velmi bohatý na látky, jako jsou sacharidy, vláknina, tuky, pektiny a bílkoviny. Navíc ještě obsahuje velké množství vitaminů a minerálních látek. Ještě důležitější je, že toto ovoce obsahuje třísloviny, žluté barvivo a další bioaktivní látky, které hrají důležitou roli v posilování našeho imunitního systému, kromě toho působí blahodárně při rakovině vrátníku a plic i při vykašlávání krve.

2. Černá rýže:

velmi cenný druh zvaný také „černé perly“

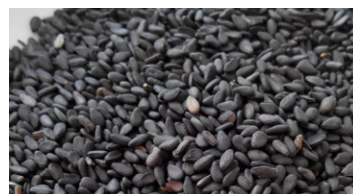
Černá rýže v sobě ukrývá velké množství bílkovin, aminokyselin, železa, vápníku, hořčíku, zinku a dalších stopových prvků. Zvyšuje chuť k jídlu, zahřívá slezinu a játra, uvolňuje svaly a oživuje krevní cirkulaci. Ze všech druhů rýže je nejvíce ceněná černá a fialová, řadí se do kategorie lepivých druhů. Černá rýže rozhojňuje jinové složky, prospívá ledvinám a žaludku, zlepšuje zrak a posiluje krevní oběh. Pomáhá při zácpě a čistí játra. Může být užita jako léčivo i potravina. Příznivě působí při závratích, anémii, šedivění, při slabosti v kolenou a zádech, šerosleposti a hučení v uších. Říká se, že dlouhodobá konzumace může prodloužit život.

3. Černý sezam:

tonizuje ledviny a posiluje vitální energii čchi

Podle tradiční čínské medicíny se černý sezam vyznačuje mírnou povahou a sladkou chutí. Prospívá játrům a ledvinám, zvlhčuje pět vnitřních orgánů, pomáhá při závratích způsobených nedostatečnou funkcí ledvin a jater nebo také v boji s šedivějícími a vypadávajícími vlasy. Ulevuje

od bolesti v kolenou a zádech a také od zácpy. Černý sezam obsahuje nezbytné



aminokyseliny, vitamin E a B1a také zrychluje metabolismus. Navíc se věří, že pomáhá udržet barvu tmavých vlasů.

4. Černé houby „Jidášovo ucho“:

podporují funkci ledvin, zastavují krvácení a posilují energii čchi

Podle čínské medicíny je povaha této houby mírná a chuť sladká, doplňuje vitální energii, prospívá ledvinám, zklidňuje krev a zastavuje krvácení. Běžně se používá při krvácení způsobeném



hemeroidy, dále při vysokém krevním tlaku a kornatění tepen, při fyzickém vyčerpání a při zácpě. Může se smažit, péct, vařit nebo dusit společně s masem či zeleninou. Můžete ji také přidat do kuřecí nebo jiné polévky.

5. Černá fazole: potravina ledvin

Černé fazole se v tčm připisuje sladká chuť a mírná povaha. Nejenže tvarem



připomíná ledviny, ale ledviny i posiluje, podporuje krevní oběh a působí močopudně. Detoxikuje organismus a zároveň hydratuje. Pozitivní účinky jsou zřetelné u osob, které trpí oslabenou funkcí ledvin.

Z 36 až 40% jsou fazole tvořeny bílkovinami, což je dvakrát více než u masa, třikrát více než u vajec a dvanáctkrát více než u mléka. Častá konzumace může působit na změkčování cév, hydrataci pokožky a zpomalení procesu stárnutí. Obzvláště se hodí pro lidi trpící vysokým krevním tlakem a srdečními onemocněními.

6. Jedlé kaštiny: plod ledvin

Připisuje se jim sladká chuť a teplá povaha. Prospívají slezině a žaludku,



posilují ledviny a šlachy, oživují krevní oběh, zároveň však také zastavují krvácení, mírní kašel a redukuje tvorbu hlenu.



Jsou obzvláště vhodné pro osoby pociťující slabost v kolenou a zádech způsobenou oslabenými ledvinami. Doporučují se také lidem, kteří trpí častým močením. Kaštiny jsou bohaté na riboflavin, dobře působí také při výskytu aftů.

Můžeme je jíst vařené i syrové, v syrovém stavu jsou ještě prospěšnější ledvinám. Častá konzumace sušených kaštanů ve středním a vyšším věku chrání ledviny a ulevuje také od bolesti zad a nohou. Měli bychom však připomenout, že kaštiny jsou v syrovém stavu těžce stravitelné. Obecně proto platí, že by jejich denní spotřeba neměla přesáhnout pět až deset kusů.

Zdroj: CRI ■

INZERCE 20162001

Čínské taoistické kung-fu

„Cesta ke zdraví“

Nové kurzy od září v Brně a Praze



wutao99@seznam.cz

facebook.com/wutao.cz

Praha +420 775 224 126 Brno +420 604 535 181

wutao.cz
wudang kung fu association

Specialita Hakků: plněné tofu

Vypráví se, že plněné tofu vzniklo tak, že se kdysi dva přísežní bratři při objednávání jídla dostali do pře. Jeden měl chuť na vepřové, druhý chtěl tofu. Důvtipný hostinský vyřešil spor tak, že naplnil tofu směsí z vepřového masa a hub.

Plněné tofu, čínsky *niang tou-fu* či *yong tau foo*, patří mezi nejtýpčtější jídla etnické skupiny Hakka. Hakkové, původní obyvatelstvo žijící v centrálních planinách, opustili své domovy a přesunuli se do provincie Kuang-tung v jižní Číně. Své zvyky a oblíbené recepty si vzali sebou, museli je však přizpůsobit podmínkám nového prostředí. Měli velice rádi knedlíčky *tiao-c'*, ale protože je na jihu pšeničná mouka poměrně vzácná, nahradili knedlíčky ze svých milovaných centrálních planin sójovým tvarohem - tofu. Od té doby si na této lahůdce Hakkové pochutnávají především o svátcích nebo jí hostí návštěvy.

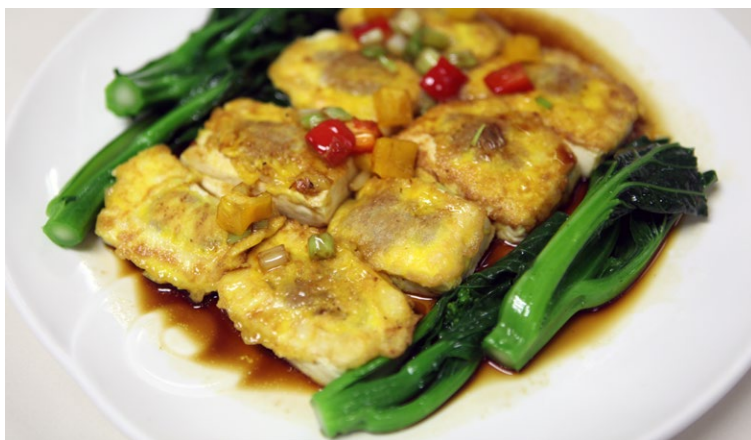
Výživná hodnota hlavních ingrediencí

Tofu je bohaté na proteiny a aminokyseliny. Snižuje cholesterol, napomáhá tvorbě krvinek a předchází vzniku cévních a srdcových nemocí. Často se podává lidem po nemoci a zvláště u žen je oblíbené, jelikož podporuje hubnutí a zvláčňuje pokožku.

Prorostlé vepřové maso obsahuje velké množství proteinů, mastných kyselin i orga-

nického železa, které je důležité při tvorbě hemoglobinu. Podporuje vstřebávání cysteinu, takže je vhodné při anémii. Vepřové působí příznivě na ledviny a krev. Podle čínské medicíny vyživuje jinové složky a odstraňuje suchou škodlivinu. Při nadvaze a vysoké hladině cholesterolu v krvi se však doporučuje snížit jeho konzumaci.

Výživná hodnota hub šiiitake (houževnatce jedlého) spočívá ve vysokém obsahu bílkovin, polysacharidů, různých aminokyselin a vitamínů. Obsahuje látky s protinádorovými účinky. Cholin, tyrosin, oxidáza a některé nukleové kyseliny snižují tlak a cholesterol, takže zabraňují kornatění cév a cirhóze.



Polysacharidy zvyšují aktivitu pomocných T-buněk, druhu bílých krvinek, a posilují imunitu. Houževnatec je bohatý na vitamíny a minerály, podporuje metabolismus a odbourávání tuků. Zvyšuje schopnost organismu adaptovat se. Používá se v léčbě onkologických nemocí, cukrovky, tuberkulózy, žloutenky typu A, nemocí souvisejících se záněty nervů apod. Pomáhají také při špatném trávení a zácpách.

Ingredience:

500g tofu | 150g prorostlého vepřového masa | 50g hub šiiitake | jeden menší pórek nebo 1-2 ks jarní cibulky šalotky | sójová omáčka podle chuti | 2 lžice škrobu | sůl, mletý pepř | sádlo | vývar z kostí

Postup:

1. Vepřové maso nakrájejte na drobné kousky, doporučuje se krájet ručně a nemlít, jinak nepůjde naplnit tofu.
2. Pórek nakrájejte najemno.
3. Houby šiiitake je vhodné den předem namočit do studené vody. Když houby změknou, vymačká se z nich voda a nakrájí se najemno.
4. Nakrájené vepřové maso pořádně promíchejte s houbami, pórkem, škrobem, solí, sójovou omáčkou a mletým pepřem.
5. Kostky tofu o velikosti cca 3 x 4 x 2 cm vložte do dlaně a hůlkami do jejich středu vytlačte díрку. Vezměte odpovídající

množství náplně a díрку vyplňte. Pokud dáte do tofu příliš mnoho náplně, bude se trhat, pokud ji dáte příliš málo, nebude jídlo dobré, stejně jako pokud náplň zůstane pouze na povrchu.

6. Na středně silném ohni rozehřejte pánev, rozpusťte v ní sádlo a přidejte tofu. Osmažte z obou stran, dokud nechytně zlatavou barvu.
7. V hrnci předem připravte vývar z kostí, přidejte sůl, sójovou omáčku a přiveďte do varu. Opatrně vložte osmažené kousky tofu a přibližně deset minut povařte.
8. Vývar můžete zahustit škrobem. Vařte, dokud voda nezhoustne, poté opatrně vyndejte tofu a zalejte vývarem.

Zdroj: CRI ■



Jak sliny pěstují zdraví? Aneb co ještě nevíte o slinách.

Velikán čínské filozofie, mistr Čuang, se rád vyjadřoval pomocí metafor. Jedna z nejkrásnějších opisuje pár ryb, které se ve vyschlém korytě řeky slinami vzájemně zvlhčují a obětují pro druhého poslední zbytky životní mízy, kterou v nouzi nahrazují životně důležitou vodu. Metafora se často používá v souvislosti se sdílením těžkého osudu se svým životním partnerem.

Sliny jsou pro naše tělo stejně důležité, jako voda pro ryby. Podle čínské medicíny patří mezi tělní tekutiny a jsou považovány za jednu ze základních složek zajišťujících vitalitu organismu. Že mají sliny pro zdraví velký význam, ukazuje i staré přísloví čínské medicíny: „Co kapka sliny, to minuta života“.

Jak tato tekutina ovlivňuje naše zdraví? Sliny zastavují krvácení tím, že podporují srážlivost krve. Pomáhají tak při poranění ústní dutiny nebo po vytrhnutí zubu. Obsahují mucin, který zajišťuje trvalou vlhkost a hladký povrch ústní dutiny. Odplavují zbytky jídla a pomáhají udržovat ústa čistá.

Když sníte něco hořké, kyselé nebo dráždivé, sliny tuto potravu zředí. Usnadňují vyplivování a polykání. Obsahují organické i anorganické látky s antibakteriálním působením, zabraňují vzniku zánětů v krku, ústech i dásních. Obsahují také auxin, hormon podněcující růst buněk a tkání, který výrazně zkracuje dobu hojení. Může dokonce urychlit i hojení popálené kůže. Velké množství amylázy v slinách štěpí škroby na maltózu. Umožňuje tak její snadnější vstřebávání. Sliny obsahují i hormony příušní žlázy, které pomáhají udržovat mladistvý vzhled. Podporují vitalitu, pevnost zubů a svalů. Starší lidé jsou díky nim zdraví a silní jako mladíci. Sliny jsou proto naším drahocenným pokladem, kterým bychom neměli zbytečně plýtvat. Když budeme podporovat jejich sekreci, uchováme si pevné zdraví a dlouhý život.

Co můžeme udělat pro zdraví svých slin? Především je důležité dodržovat pitný režim, můžete však také využít moudrost tradiční

čínské medicíny. Podle ní je prospěšné konzumovat potraviny podporující sekreci slin, jako je například čínský hloh či schizandra čínská. Také švestky podporují tvorbu slin a hasí žízeň, kromě toho usnadňují dýchání a uvolňují kašel. Z pohledu čínské medicíny je však potřeba dát si v některých situacích pozor, například pokud trpíte překyselením žaludku, vykašláváte hlen nebo cítíte tlak na hrudi. V těchto případech byste se měli vyhnout většímu příjmu kyselých potravin.

Podle starých Číňanů by se po ranním opláchnutí obličeje a vypláchnutí ústní dutiny měla špička jazyka opřít o horní patro, začnou se tak vylučovat sliny. Když se ústa naplní slinami, několikrát je jazykem promíchejte a pomalu polkněte. Nebo až budete mít volnou chvilku, jazykem přejíždějte po zubech, počkejte, až se nashromáždí dostatečné množství slin, kloktejte a polkněte je. Tyto jednoduché metody jsou prospěšné především pro lidi s chronickým onemocněním trávicí soustavy. Zdroj: CRI ■

Čaj z pohledu tradiční čínské medicíny

Prvním dílem tradiční čínské medicíny, ve kterém nacházíme záznamy o využití čaje při léčení, je „Nový upravený kánon bylin“ (*Sin-siou pen-cchao*) z období dynastie Tchang (cca 690–960 n.l.).

Prvním dílem tradiční čínské medicíny, ve kterém nacházíme záznamy o využití čaje při léčení, je „Nový upravený kánon bylin“ (*Sin-siou pen-cchao*) z období dynastie Tchang (cca 690–960 n.l.).

Čajové lístky jsou mladými výhonky lístků čajovníku, stromu z rodu *Camellia*. Jejich primárně hořká, sladká chuť a svěží povaha se důsledkem různých postupů při zpracování mění. Např. zelené čaje mají mírně hořkou a sladkou chuť a svěží povahu, jsou tedy vhodnější v letních horkách. Červené čaje (*chung-čcha*), které u nás často nazýváme jako černé čaje, mají stejně jako zelené mírně hořkou a sladkou chuť, liší se však povahou. Jsou mírně teplé a aromatické.

Doporučují se proto spíše v zimním období.

Jelikož čaj působí léčivě, platí pro něj stejné zásady jako pro další bylinky: všeho s mírou. Ve správné dávce a intenzitě pomáhá,

když se to ale s ním přehání, může škodit. Také ne všichni snášejí stejně dobře jednotlivé druhy čaje, je dobré při jeho pití zvažovat i jeho povahu a konstituci člověka.

Druh čajů	Chuť	Povaha
zelené (lū-čcha)	mírně hořká, sladká	svěží
červené (chung-čcha)	hořká, sladká	mírně teplá, aromatická
oolong	mírně sladká	teplá
bílé (paj-čcha)	mírně sladká, hořká	svěží
aromatizované (chua-čcha)	mírně sladká, mírně hořká	vyvážená
černé (chej-čcha)	mírně hořká, mírně sladká	teplá, aromatická

Podle záznamů v starých lékařských dílech má čaj následující účinky:

- pročišťuje hlavu
- rozjasňuje oči a uši
- odstraňuje žízeň
- podporuje trávení
- odstraňuje zápach rybího a syrového masa
- podporuje rozpouštění tuků
- detoxikuje
- odstraňuje horkost
- podporuje odbourávání alkoholu z krve
- podporuje čchi
- má stimulační účinky, povzbuzuje ducha
- ochlazuje játra a žlučník
- zprůchodňuje tenké a tlusté střevo
- podporuje vylučování stolice a moči
- projasňuje a stimuluje ducha srdce
- stimuluje vůli a myšlení
- pročišťuje horkou jedovatost

- vyhání patogenní „vůtr“ a otevírá povrch
- způsobuje klesání čchi
- pročišťuje horkost v plicích
- podporuje tvorbu tekutin a zastavuje žízeň
- zprůchodňuje krk a otáčí tok čchi, která stoupá do protisměru
- zpevňuje zuby

Použití:

- nevolnost po požití alkoholu, podporuje vystřízlivění
- otrava alkoholem
- akumulace masité a mastné potravy nebo přejedení
- viroza z „napadení vnější větrnou horkostí“ (zelené nebo bílé čaje)
- nachlazení
- bolesti hlavy
- zamlžená mysl
- zvýšená spavost

- srdeční neklid s žízni
- úpal
- úplavice
- akumulace hlenů z větrné horkosti
- zvracení krve, krvácení z nosu
- vředy, záněty žaludku a tenkého střeva apod.

Zdroj: CRI ■



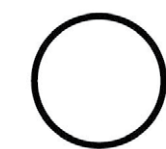
Jedna až čtyři ve filozofii čínské medicíny

Čínská filozofie chápe vesmír jako soubor vibrací nebo energetických frekvencí, které se šíří na různých úrovních. Na některých úrovních se tyto frekvence zhmotní a nabudou materiální formy, kdežto na jiných, jemnějších úrovních, je lidské smysly nedokáží zachytit. Všechny tyto úrovně jsou produktem energetických frekvencí, z nichž vznikají, a změn vyplývajících z interakce mezi různými frekvencemi.

Numerologie

Čínská filozofie začíná číslem 1 a postupně se rozvíjí. Každá následující úroveň jde více do detailu než ta předchozí, ale navazuje na úroveň, ze které se vyvinula. Filozofický koncept založený na čísle 1, který je základním kamenem celého systému, se rozvine v koncept založený na čísle 2 – jin a jang – a tak dále. Každé číslo představuje filozofický koncept, který může existovat samostatně, ale zároveň je propojen s koncepty, ze kterých se vyvinul. Koncept tří je odvozen od konceptu dvou a je tedy v souladu s jeho zákonitostmi. Koncept dvou je v souladu se zákonitostmi konceptu jednoho, a koncept jednoho je zase konzistentní s Tao. Jako se člověk podvolí zákonům Země, Země se podřídí zákonům Nebe, které jsou konzistentní s Tao. Základní energetické frekvence jsou všeobjímající. Jejich působení je široké a extrémně jemné, ale z dlouhodobého pohledu je rozhodující. Jsou to kosmické síly, které jsou všudypřítomné. Například slunce svojí energií ovlivňuje sluneční soustavu, zároveň je ale součástí většího systému a vztahují se na ně jeho zákony. Abychom pochopili, jak filozofie čínské medicíny chápe lidské bytosti, musíme po-

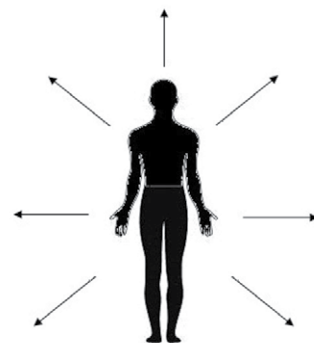
rozumět filozofii jako celku, protože čínská filozofie a její základní koncepty jsou trestí jazyka čínské medicíny. Konečně veškerá medicína je produktem kultury, ve které se vyvinula, a čínská medicína není výjimkou. Západní koncepty jsou matematické, logické, statistické; odpovídají lineárnímu západnímu myšlení. Když zkoumá a klasifikuje jevy, západní myšlení zkoumá každý jev sám o sobě. Ve snaze dozvědět se více zkoumá jevy do větší hloubky a nepokou-



道可道非常道
dào kě dào fēi cháng dào

"Tao, které lze popsat slovy,
není věčné a neměnné Tao."

Lao Zi (600 př. n. l.)



Koncept jednoho z pohledu člověka

ší se pochopit je ve vztahu k tomu, co je obklopuje. Stejně přistupuje k lidskému tělu, které prozkoumalo až k buněčným membránám a ještě dále. Číňané se na-

opak nejprve rozhlédli kolem a vyhodnotili jednoduché zákonitosti jevů, které je obklopují, a pak usoudili, že lidé, stejně jako další součásti jejich okolí, jsou mikrokosmos ovlivněný kosmem: stejně jako každá buňka v lidském těle obsahuje DNA, která je odrazem všech živých organismů, my, a všechny části našich těl, obsahujeme vzorce okolní přírody. Když pochopíme zákonitosti přírody, soudí čínská filozofie, porozumíme i člověku.

Kultura utváří nejen vjemy, ale i fyzickou strukturu mysli. Na základě experimentů prováděných s lidmi ze Západu i z Asie vědci odhalili, že používají dva odlišné způsoby myšlení. Japonci a Korejci například mnohem snadněji pochopí celkovou situaci, kdežto lidé ze Západu se zaměřují pouze na výraznější prvky a nevnímají tolik pozadí (Norman Doidge, The Brain that Changes Itself, Scribe Publications, 2010).

Tao

Prvotním základním konceptem čínské filozofie je Tao. Podle čínské filozofie je Tao všezahrnující a jeho energie je celkovým součtem veškeré energie ve vesmíru. Nelze je popsat slovy, protože žádné slovo je nedokáže vystihnout. Tao přesahuje slova: je vším a zároveň ničím.

Koncept jednoho je podobný Tao, protože zahrnuje vše. Avšak na rozdíl od Tao, které je nedefinovatelné, koncept jednoho je definován člověkem. Lidská definice konceptu jednoho stanoví hranici toho, co dokáže pochopit lidské vědomí a moudrost. Protože koncept jednoho je vyjádřen člověkem, může člověk také definovat jeho limity. Tao je naopak souhrnem veškerenstva a přesahuje lidské chápání,

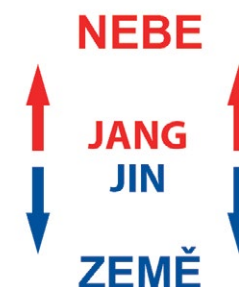
podobně jako mravenec pravděpodobně nepochopí, že leze po slonovi, protože velikost obřího tvora přesahuje chápání malého hmyzu. Z pohledu mravence se slon blíží nekonečnu. Koncept jednoho zahrnuje veškeré bytí, které dokáže člověk pochopit a popsat. Člověk se dívá kolem a vidí nebe a všechno, co jej obklopuje. Když se podívá dovnitř, vidí sám sebe. Perspektivu vytvořenou lidským vědomím si můžeme představit tak, že člověk stojí na úzkém konci nekonečného kuželu, jehož vrcholem je on sám a který se směrem od něj rozšiřuje. Lidský pohled na svět – směrem od sebe ven – je ve srovnání s Tao nutně omezený. Tao je mimo lidské chápání. Je to kosmický způsob nazírání. Jestliže lze definovat celek, dokonce i extrémně široký, pak je samozřejmě také možné

stanovit jeho hranice a rozdělit jej na části. Člověk pohlíží na svět ze své perspektivy a tak jej také zkoumá a definuje.

Koncept dvou – jin a jang

Protože Číňané chápali okolní svět jako soubor vibrací na různých frekvencích, zvolili si dvě extrémní vibrace, které znali: na jedné straně vibrace na frekvencích tuhnutí a hmoty, neboli jin, a na druhé straně jemné vibrace samotné energie postrádající materiální formu, neboli jang. Tuto metodu dělení konceptu jednoho na dvě části – jednu spíše energetickou a druhou spíše hmotnou – lze aplikovat na veškeré pozorovatelné jevy, od těch nejmenších molekul až po obří galaxie.

Podobně jako hranice mezi horkým a studeným, která je nejasná a mění se v závislosti na našem momentálním

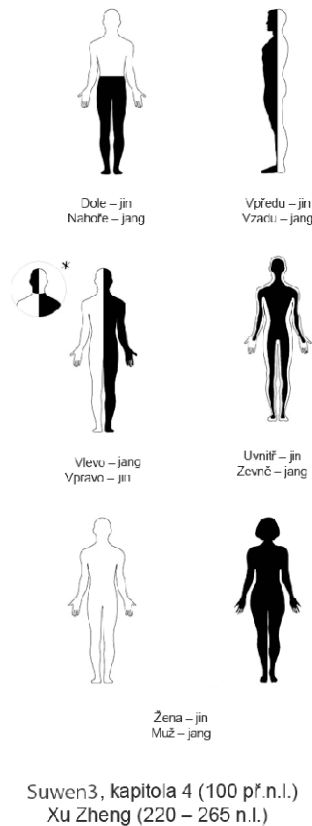


Suwen, kapitola 5 (100 př. n. l.)

pohledu a naší definici těchto pojmů, je nejasná i hranice mezi jin a jangem. To, co je vlažné, je teplejší než to, co je studené,

>>>

ale studenější než to horké. Je to tedy tep-
lé, nebo studené? Odpověď závisí na na-
šem úhlu pohledu na dotyčný jev a na to,
jak nás ovlivňuje. Jin a jang jsou nástroje
pozorování a zkoumání, porovnávání
a hodnocení. Naše myšlení je odkázáno
na omezené informace, získané pomocí
našich pěti smyslů, které nám zprostřed-
kují omezený rozsah frekvencí. Určité fre-
kvence světla vidíme a jiné ne. Na úrovni
slov a myšlenek spoléhá naše vědomí na
pět smyslů, kterými lze nejsnadněji analy-
zovat a poznávat materiální svět. Ačkoli
my sami považujeme myšlení za velmi
vyspělý proces, ve skutečnosti je omeze-
no na poznávání jevů v rozmezí frekvencí,
které zachytí naše smysly. Když zkoumá-
me jev prizmatem jin a jangu, výsledný



obraz je vždy dynamický a nikdy není sta-
tický. Rovnováha mezi jin a jangem je dy-
namická a cyklická: nádech a výdech, den
a noc, zima a léto – protože se cyklicky po-
hybují od jednoho extrému k druhému,

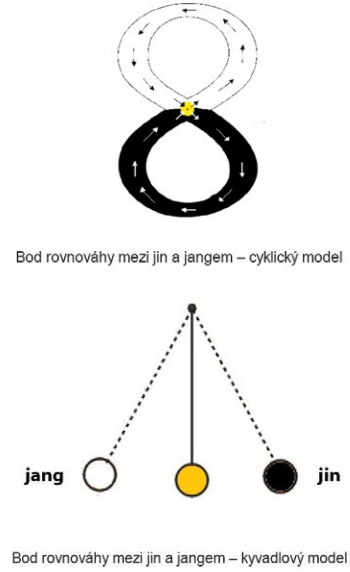
jejich dvě extrémní polohy jsou oddělené
nejasnou linií. Jin a jang je přírodní ryt-
mus, pro který je charakte-
ristický cyklický pohyb od
jednoho pólu k druhému.
Obě strany jsou zároveň
vzájemně propojené, při-
tom jsou v protikladu a ve
skutečnosti tvoří jednotu.
Celek lze rozdělit na jin
a jang na různých úrov-
ních. V případě lidského
těla je horní ohříváč jang
ve vztahu k dolnímu ohří-
vači; přední strana těla je
jin ve vztahu k zadům; fy-
zické tělo je jin ve vztahu k duchu a myslí;
muž je jang ve vztahu k ženě a tak dále.

Když člověk zkoumá jevy v rozlišení
jin a jangu nebo v ještě detailnějším roz-
lišení, hodnotí je ze svého hlediska, jako
bytost žijící na zemi. S využitím konceptu
jin a jang, což předpokládá, že jin a jang
existují, považuje to, co je od něj vzdále-
no, za jang a nazývá to Nebem, a místo,
kde se nalézá, považuje za více jin a na-
zývá jej Zemí. Na stupnici mezi Nebem
a Zemí, mezi jangem a jin, je člověk blíž
jin. V okamžiku, kdy člověk stanovil, že
nebe je nad ním a on je dole na zemi,
jako by načrtl linii vědomí, která od té
chvilky slouží jako osa, podle které chápe
realitu. Fakt, že člověk je bez-
pečně ukotven v čase a místě,
ze kterého chápe realitu – tady
a teď – mu umožňuje poměr-
ně zjednodušené chápání
Tao. Můžeme si to představit
podobně jako rozdíl mezi fo-
tografií a filmem. Přestože fo-
tografie zobrazuje skutečnost
a poskytuje nám množství
informací, obraz reality na fo-
tografii bude vždy dvouroz-
měrný na rozdíl od filmu. Protože je vní-
mání reality z jednoho bodu v prostoru
i v čase vázáno pouze na místo, kde se
nalézáme, a na daný okamžik, je dvou-
rozměrné. Když zkoumáme fotografii
skutečnosti, můžeme prostudovat kaž-
dý pixel, a přesto nepochopíme hlubší

smysl. Konec konců každá fotografie je
jen jednou z řady po sobě jdoucích zá-
běrů, a abychom pochopili její smysl,
musíme porozumět celé sérii a pohybu,
který zobrazuje.

Koncept tří - nebe, země a člověk

Koncept tří se odvozuje od konceptu
dvou. Jak člověk postupně definuje věci
a zjemňuje rozlišení při poznávání světa



Tvořivý: Fu Xi7 (2.825 př.n.l.)	Stvořený: král Wen (1.099 – 1.050 př.n.l.)
Nebe - 天	Nebe - 天
Země - 地	Člověk - 人
Člověk - 人	Země - 地
SuWen3, kapitola 20 (100 př.n.l.)	LingShu4, kapitoly 12 a 60 (100 př.n.l.)

kolem sebe, mimo jin a jangu nebo Nebe
a Země, začíná svět zkoumat prizmatem
tří. Jak se prohlubuje jeho rozlišovací
schopnost, bohatne jeho jazyk a sílí jeho
analytické schopnosti. Zároveň čím dál
více tíhne k interpretaci, která je ovliv-
něna jeho úhlem pohledu jako lidské

bytosti, a tím se vyděluje z Tao. Koncept
tří, odvozený od jin a jangu, zahrnuje
nově dělící linii mezi nimi: místo, kde lze
jin a jang oddělit, třeba na pouhý zlomek
vteřiny. Konec konců jin a jang jsou cyklic-

Země a Zemi vyživuje Nebe. Nebe, Země
a Člověk (H.E.M.) nebo Nebe, Člověk
a Země (H.M.E.) jsou dva různé koncepty
tří. Když je člověk uprostřed mezi Nebem
a Zemí (H.M.E.), je to rovnovážný kon-

Jehla	První →	Druhá →	Poslední
Tvořivý (Fu Xi7)	H (Horní zářič)	E (Střední zářič)	M (Dolní zářič)
Stvořený (Kráľ Wen8)	H (Horní zářič)	M (Dolní zářič)	E (Střední zářič)

Jehly je třeba vytahovat v opačném pořadí – první vpíchnutá
by měla být vytažena jako poslední

ké koncepty, které se navzájem doplňují
a vlastně tvoří jedno. Linie, kterou lze vést
mezi jin a jangem, je bodem rovnováhy,
ve kterém jin a jang jsou téměř identic-
ké, pokud ne kvalitativně, tak alespoň
z pohledu kvantitativního. Když se jang
pohybuje směrem k jin, pomalu klesá, až
dosáhne imaginárního momentu, kdy jin
a jang jsou identické. Jak jang klesá smě-
rem k jin a dosáhne poloviny cesty, těsně
předtím, než se jin stane dominantním,
nastane okamžik, kdy jsou vyrovnané.
Když potom jin roste směrem k jangu,
nastane opačný jev: jin stoupá směrem
k jangu a na moment je množství jin
a jangu shodné. Bod, ve kterém jsou jin
a jang stejné, je bod rovnováhy, dělící čára
mezi jin a jangem. Je to také koncept tří
zrozený z konceptu dvou.

Když si člověk představí číslo tři na úro-
vni Nebe a Země, třetí prvek nacházející se
mezi Nebem a Zemí je Člověk sám. Také
bychom mohli říci, že Člověka vyživuje

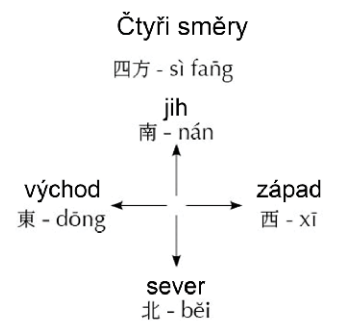


cept, ve kterém je člověk vyvažujícím prv-
kem mezi dvěma mocnými silami Nebe
a Země. Když je Člověk dole (H.E.M.),
jde o koncept stvoření: Nebe rodí Zemi
a Země rodí Člověka. Tyto koncepce roze-
ní a rovnováhy se využívají při léčebných
postupech, které dělí tělo na tři části
reprezentující tři složky konceptu: horní
zářič představuje energii Nebe, střední
zářič energii Země a dolní zářič odpovídá
Člověku.

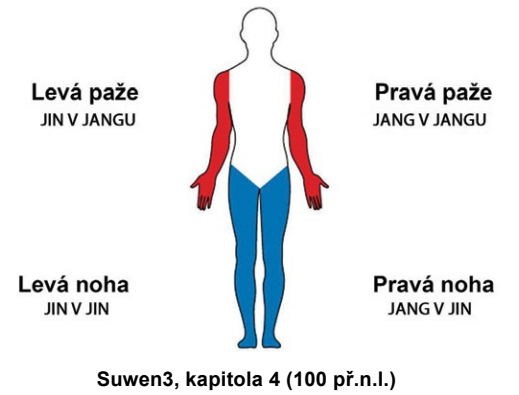
Čtyři

Představa čtyř je výsledkem konceptů
tří, dvou a samozřejmě i jednoho. Bod rov-
nováhy mezi jin a jangem, což je koncept
tří odvozený od konceptu
dvou, lze také rozdělit na
dva rozdílné atributy. Bod
ekvivalence na přechodu
od jin k jangu a bod ekvi-
valence na přechodu od
jangu k jin
Tak, jak jang klesá
směrem k jin, až dosáhne
bodu rovnováhy, pohy-
buje se také opačným
směrem od jin, která roste
směrem k jangu a do-
sahuje stejného bodu.
Tento stav lze přirovnat k podzimu a jaru,
které jsou stejné z kvantitativního hlediska
(sluneční světlo dopadá ve stejném úhlu,
noc a den trvá stejnou dobu, jsou stejné

teploty) ale přesto se zásadním způsobem
liší a dokonce je lze považovat za protikla-



dy. Na jaře se energie pohybuje směrem
k jangu, roste a expanduje, kdežto na
podzim se energie mění směrem k jin a je
dostředivá a zpevňující. Rovnovážný bod
pohybu směrem k jangu se nazývá malý
jang, a bod rovnováhy při pohybu směrem
k jin se nazývá malá jin. Naše definice na-

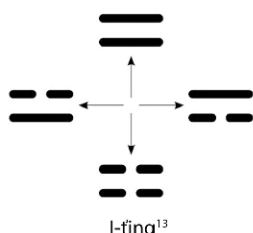


hoře a dole nám umožňuje vztahovat se
i ke stranám. Z pohledu Nebe nejsou čtyři
směry spojené s konkrétním směrem, ale
spíše vyjadřují rozdělení konceptu jedno-

>>>

ho do čtyř směrů. Čtvrtý stupeň odpovídá požadavkům konceptu jednoho, protože zobrazuje celek. Odpovídá i zákonům konceptu dvou – jin a jang – protože vyznačuje dvě osy: shora dolů a ze strany na stranu. Odpovídá i zákonům konceptu tří, protože zobrazuje dva krajní body a jeden rovnovážný bod. Koncept čtyř se objevuje, když

Čtyři diagramy

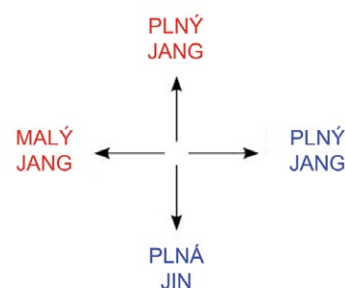


(Období válečných států, 480 – 221 př.n.l.)

je stanoven bod ekvivalence mezi dvěma odlišnými atributy: bodem rovnováhy na přechodu mezi jin a jangem, a opačným bodem rovnováhy na přechodu mezi jin a jangem.

Z pohledu člověka čtyři směry umožňují pochopit pohyb země a vliv tohoto pohybu

JIN/JANG



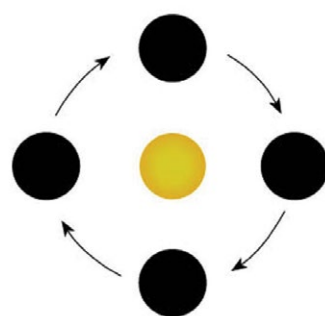
na lidi. Jak jsme již řekli, člověk si myslí, že je dole, a nebe je nahoře, což také představuje dvě strany. Jelikož člověk vnímá dvourozměrně, vnímá nahoře a dole, jako kdyby to nakreslil na kus papíru, podobně jako když uvažuje ze své lidské perspektivy o tom, co je vlevo a vpravo. Toto je další intelektuální omezení lidského vnímání kosmu a souvisí s tím, že čínská filozofie se vyvinula na severní polokouli. Z pohledu člověka žijícího na severní polokouli je

v poledne, když je jang na maximu, slunce na jihu. Z toho důvodu je jih vpředu a člověk je čelem k jangu. Když je čelem k jihu, má východ vlevo a západ vpravo. Toto rozdělení na čtyři ve vztahu k Zemi potlačilo kosmické vědomí a omezilo lidské uvědomění pouze na světské záležitosti na vlastní planetě. Každý stupeň upřesňuje stupeň, který je nad ním, a omezuje lidské chápání na světské a fyzické.

Čím nižší je úroveň kosmického vědomí a čím je vědomí člověka širší z jeho pohledu, tím větší význam je přisuzován slovům. Kosmické vědomí, které nás podněcuje, nelze popsat slovy a pokaždé, když se vzdálíme o další stupeň od Tao, přidáme další pevnou strukturu do vědomí, která může ještě výrazněji omezit naše chápání vesmíru, ale na druhou stranu nám nabídne společný jazyk a porozumění.

Východní a západní chápání se liší v první řadě svým důrazem na to, jak je jev vnímán. Východní pohled klade důraz na vztah mezi jevem a jeho okolím, kdežto západní pohled se zaměřuje na podstatné znaky jevu samotného. V západním pojetí jsou tedy den a noc, zima a léto, jaro a podzim spíše protiklady, než jevy, které se navzájem doplňují. Když člověk zkoumá

Od prostoru (4) k času



realitu ve vztahu k sobě samotnému, používá lineární myšlení. On sám je výchozím bodem linie, podél které postupuje jeho vědomí; co je podél této linie, existuje, a to, co leží v opačném směru, neexistuje. Větší počet linií zvyší kvantum našich znalostí, ale neumožní nám posunout se na vyšší úroveň, nebo dosáhnout vyššího



vhledu, který vnímá každý jev jako součást jeho okolí. Jestliže se dokážeme vzdát zažitých premis, jako například že obloha je nad námi a že jih je před námi, vědomí se osvobodí. Číňané se snažili propojit světské vědomí s vyšším vědomím, které formuje naše životy. Vědomí se rozšiřuje tím, že zkoumáme všechny věci v různých souvislostech, včetně jejich různých aspektů, a snažíme se na ně pohlížet z různých hledisek. Koncept čtyř představuje rovnováhu na úrovni dvou dimenzí, nahoru a dolů a ze strany na stranu. Na pozemské úrovni představuje Zemi, čtyři nebeské větry, čtyři směry, naši schopnost pohybovat se všemi směry, a naše vnímání reality tady a teď. Pátá dimenze rozšiřuje čtyři o možnost pozorovat prostor nejen tady a teď, ale i jak se mění v čase.

Autor textu: Aram Tzayig, Dip. Ac.,
autor knihy *Philosophical and Clinical Tools in Chinese Medicine*.
Přeložila: Nina Fibigerová
Zdroj: časopis Ženšen ■

PŘÍSLOVÍ

Pien-čchüe léčil nemoc

扁鹊治病

Jednoho dne navštívil slavný lékař Pien-čchüe vévodu Cchaj-chuana, aby ho vyšetřil. Když byl hotov, řekl mu: „Zdá se, že máte na povrchu nějaký drobný neduh. Obávám se, že by mohl proniknout do těla.“ Vévoda tomu ale nevěnoval ani trochu pozornosti a řekl, že mu nic není. Pien-čchüe se na to odporoučel. Vládce poté kolemstojícím ministrům pověděl: „Lékaři velmi rádi ordinují léčbu zdravým lidem a pak žádají odměny a pocty.“

Po deseti dnech Pien-čchüe opět přišel k panovníkovi a pravil: „Vidím, že se nemoc rozšířila a že se vám již dostala do svalů. Pokud nezačneme s léčbou, tak se obávám, že se choroba zhorší.“ Cchaj-chuan jej ani teď neposlechl a lékaři nezbylo nic jiného, než se vrátit domů. Vévoda byl stále nespokojený. Uplynulo deset dní, Pien-čchüe opět přišel a povídal: „Vidím, že panovníkova nemoc se již dostala

do zažívání, pokud ihned nezačneme s léčbou, vše bude mnohem horší.“ Vévoda ho však stále ignoroval.

Po dalších deseti dnech Pien-čchüe zdálky uviděl vévodu, otočil se na patě a odešel. Cchaj-chuan vyslal posly, aby se lékaře zeptali, proč beze slova odešel. Pien-čchüe pravil: „Pokud je nemoc na povrchu, dá se použít lektvar na omývání nebo baňky. Dostane-li se do svalů, dá se použít akupunktura. Jestliže je nemoc již v zažívání, dá se pozřít odvar a člověk se může vyléčit. Pokud se však dostane nemoc do morku kostí, pak je rozhodnutí na vládci pekel a lékař zde již nic nezmůže. Nyní se pánova nemoc dostala do kostí, nemám již možnost mu pomoci.“ Po pěti dnech vévodu Cchaj-chuana zachvátily bolesti, vyslal tedy posly, aby našli Pien-čchüeho. Ten však již dávno utekl. Zanedlouho vévoda na nemoc zemřel.



Toto přísloví se často používá přeneseně v situacích, kdy se začíná projevovat nějaký problém. Chyba nebo nedostatek musí být včas

napraveny. Pokud se totiž problém rozvine, z malého naroste velký a důsledky mohou být úžasně.

Zdroj: CRI ■

INZERCE 20162002

| STUDENT | AGENCY |

Rozumíme letenkám

Peking

od 13 275 Kč*

* Tam i zpět včetně všech poplatků.
Cena platná v době tisku.

K letence kompletní servis • ubytování • pojištění • víza
• pronájem aut • parkování u letiště • dárek k letence

www.studentagency.cz

Emoce a zdraví

Radost, zlost, úzkost, zádumčivost, smutek, strach a úlek jsou v tradiční čínské medicíně považovány za sedm základních emocí. Patří mezi běžné projevy zdravé psychiky a za normálních okolností může jejich působení harmonizovat i fyziologické procesy. Pokud však některá z nich působí v extrémní míře, stává se z ní afekt, se kterým se organismus nedokáže vyrovnat. Vede to k narušení činnosti vnitřních orgánů a způsobuje disharmonii vitální energie čchi a krve natolik, že dojde ke vzniku onemocnění. Působení sedmi afektů na lidské zdraví se řídí svými zákonitostmi.

V Číně se používá přísloví: „S každým úsměvem omládnete o deset let“. Radost je emocí srdce, smích jeho hlasem, je tedy vnějším projevem radosti. Časté prožívání radosti a štěstí má na zdraví pozitivní vliv. Jak praví kniha *Žu-men*

š'-čchin: „Veselí lidé jsou zdravější, neboť jejich energetické dráhy jsou klidné a průchozí“.

Naproti tomu hněv výrazně poškozuje zdraví a způsobuje vážné nemoci. Podle

Pro zajímavost ...

V čínštině se často používá pojem *kchaj-sin* 开心, doslova „otevřít srdce“, tj. nedělat si starosti a být uvolněný. Označuje stav zdravé radosti. Podle čínské medicíny sídlí v srdci duch *šen*, složka psychiky, která má vědomí. Duch *šen* řídí emoce a duševní procesy, které jsou z pohledu čínské medicíny ovlivňovány ostatními orgány. Mít „otevřené srdce“ je proto pro zdravou psychiku nejdůležitější.



Strach je emocí ledvin, náhlé leknutí ledviny zraňuje.

čínské medicíny tento afekt poškozuje játra, která pod jeho vlivem ztrácejí schopnost regulovat průchodnost a rozptylování. Dochází k narušení rovnováhy v mechanismech čchi a k disfunkci dalších orgánů. V *Článcích o interním lékařství* z knihy *Zrcadlo východní medicíny* se uvádí, že všech sedm afektů poškozuje zdraví, avšak zlost nejvíce. Je tomu tak proto, že ve zlostném rozčilení prvek dřeva, jemuž jsou podřízena játra, převyší prvek země, kterému je podřízena slezina. Oslabení činnosti sleziny způsobí také narušení aktivity ostatních vnitřních orgánů.

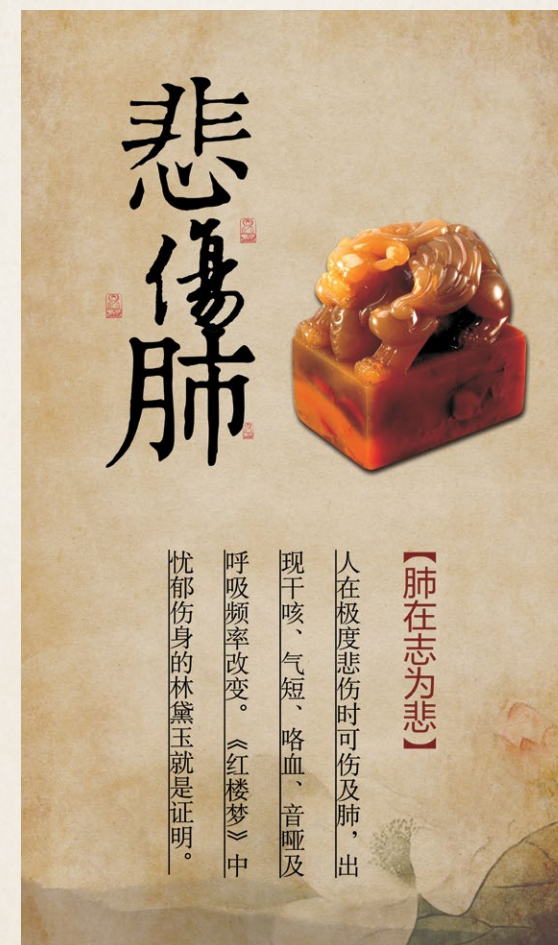
Také onemocnění způsobená úlekem a strachem bývají značně komplikovaná.

Podnětem úleku a strachu bývají zpravidla vnější příčiny. Náhlé neobvyklé jevy, zvuky či nebezpečí způsobují údes nebo paniku. Úlek a strach zraňují srdce a ledviny, proto i uzdravení bývá obtížnější.

Intenzita jednotlivých podnětů

Podněty vyvolávající jednotlivé afekty můžeme rozdělit podle intenzity a povahy do dvou kategorií: náhlé a postupně sílící podněty. Pro náhlé podněty je typické

krátkodobé extrémní duševní vypětí. Mezi tyto situace patří například nečekaná silná rána, nesnesitelná bolest, neštěstí v rodině nebo dokonce i nečekaný nepřiměřeně velký zisk. Náhle vyvolaný afekt způsobuje v lidském těle narušení toku krve a čchi, což může snadno vést k náhlému vzniku nemoci. Takováto onemocnění bývají závažná, mohou dokonce ohrozit život. Velice typickým příkladem je mozková příhoda po velkém rozčilení. Radost, zlost, úlek a strach představují náhlé afekty vyvolané poměrně prudkými podněty.



Emocí plic je smutek, dlouhotrvající intenzivní rmoucení plice zraňuje.



Radost je emocí srdce, náhlá nadměrná radost jej zraňuje.

K postupně sílícím podnětům zpravidla zařazujeme situace, jež dlouho nedošly k rozřešení, přičemž po celou dobu přetrvává abnormální duševní vypětí, například nervozita, přehnané hloubání či dlouhodobé prožívání smutku. Dlouho trvající silné afekty vyčerpávají esenciální energii a narušují rovnováhu čchi tak, až dojde ke vzniku nemoci. Úzkost, zádumčivost a smutek patří svým charakterem spíše k dlouhodobým podnětům a delší setrvání v takovém neblahém stavu může vyústit v chronickou nemoc.

Co má vliv na prožívání afektů

Tělesná konstituce

Podle tělesné konstituce se liší i naše prožívání situací. Například tváří v tvář náhlému nebezpečí se odvážní lidé, neboli jak se v čínštině říká, lidé se silným srdcem a žlučníkem, nezaleknou a reagují klidně, nenechají se emocemi rozhodit. Bázliví lidé, čili se slabým srdcem a žlučníkem, se naopak snadno vyděsí a lehko podlehnou afektu. Reakce na emoční podnět

>>>

ty se také liší podle stavu vyčerpanosti nebo převahy jinových a jangových složek v těle. Například lidé s výraznou převahou jin a vyčerpaným jangem snáze propadají depresím. Lidé s nadměrnou jinovou a oslabenou jangovou energií bývají přecitlivělí. Ti s převážující jangovou a vyčerpanou jinovou energií jsou výbušné povahy, při relativní převaze jangového aspektu nad oslabeným jinovým jsou lidé zase vztahovační.

Vliv temperamentu

Prožívání sedmi afektů úzce souvisí také s temperamentem a vůlí. Optimisté na skutečnosti reagují v klidu a s rozvahou, takže je emoce tak snadno nezahltí. Lidé přecitlivělí nebo úzkoprsí bývají náchylnější k citovým výkyvům, proto u nich snáze dojde ke vzniku některého ze sedmi afektů, což může vést dokonce i k rozvoji onemocnění.

Rozdíl ve věku

Čchi, krev a orgány dětí ještě nejsou zralé a vývoj centrální nervové soustavy není dovršen. Proto se děti lehce lekají nebo pociťují strach. Dospělí lidé musí řešit složitější situace a bývají pod větším společenským tlakem, z tohoto důvodu mohou více podléhat podráždění a hněvu. Starší lidé mají často pocit osamění, snadno se tedy poddávají smutku a zádumčivosti.

Rozdíl pohlaví

U osob mužského pohlaví převládá jangový aspekt a hybná síla čchi, proto nepodléhají tak snadno vnějším emocionálním podnětům. Pokud u nich přesto dojde ke vzniku jednoho z afektů, projevuje se jako extatická radost či hněv, ale jen málokdy jako melancholie. U žen převládá jinový aspekt s převahou krve, takže

bývají emotivnější a snadněji u nich dochází ke zranění emocemi.

Harmonizace duševních pochodů by se měla přizpůsobit fyziologickým odliš-

nostem, podle toho je pak možné účinněji předcházet vzniku nemoci v důsledku zranění afekty.

Zdroj: CRI ■



Hněv je emocí jater, nadměrné rozčilení je zraňuje.

„Ze třech desetin léčí lék, ze sedmi desetin správná životospráva.“

Čínské přísloví



INZERCE 20162003

www.FB.com/CinskeKnihyCZ/

www.Cinske-Knihy.cz

brána pro nákup knih a učebnic ze Země Středu

■ zasíláme kamkoliv i na dobírku v EU ■ maloobchod a velkoobchod ■

Vše pro přípravu na HSK zkoušky, studium a zaměstnání v Číně, čítanky, čínština pro obchod, vědu, medicínu, knihy o historii, atd. Možnost objednání i jiných knih z Číny

Devět tělesných typů podle čínské medicíny

Tradiční čínská medicína rozlišuje devět tělesných typů. Co je pro ně typické a jak o sebe podle ní pečovat?

1. Vyrovnaná konstituce

Sem patří lidé, kterým všechno chutná, dobře spí, jsou veselí a otevření, lehce se adaptují na různé klimatické i společenské podmínky. Bývají celkově zdraví a nepodléhají snadno nemocem.

Jak o sebe dbát

- Potraviny: vhodné jsou obiloviny a moučná jídla, zelenina a ovoce. Mastná a pikantní jídla raději střídměji.
- Čemu se vyhnout: nepřejídat se, nepít přespříliš tekutin, nejíst studenou ani příliš teplou stravu.
- Doporučuje se: pro mladé lidi je ideální sport jako běh nebo míčové hry, pro seniory pohyb přiměřený věku, např. procházky.

2. Konstituce s relativním nedostatkem jinové energie

Typy s nedostatkem jinové energie se vyznačují tím, že se vyžívají horku, často cítí horko na rukou a chodidlech, mají červené nebo načervenalé tváře, suchou pokožku, sucho v ústech, často trpí nespavostí. Mívají suchou a tvrdou stolicí.

Jak o sebe dbát:

- Potraviny: sladké a chladné povahy, které podporují tvorbu tekutin a zvlhčují, např. fazole mungo, vosková tykev, sezam, lilie atp.
- Čemu se vyhnout: potravinám horké povahy s vysušujícím účinkem. Vystríhat by se tito lidé měli ponocování a intenzivních sportů. Při cvičení by si měli dávat pozor na to, jak moc se potí a důsledně doplňovat tekutiny.
- Doporučuje se: vymezit čas na odpočinek v poledních hodinách.
- Přípravky tčm: podle situace prospívají pilulky Liu wei dihuangwan a Qi -ju dihuangwan.

3. Konstituce s relativním nedostatkem jangové energie

Lidé s nedostatkem jangové energie mají často studené nohy, vyžívají se chladu i studeným pokrmům. Bývají spíše vážní a introvertní.

Jak o sebe dbát:

- Potraviny: teplé povahy a ostřejší chuti, např. jarní cibulka, zázvor, česnek, sečuánský pepř, česnekopažitka nebo paprika.

- Čemu se vyhnout: ochlazujícím potravinám, jako jsou okurky, lotosový kořen, hrušky, vodní melouny a další.
- Doporučuje se: masáž akupresurního bodu čchi-chaj (CV4) pod pupkem, cu-san-li (ST36) na holeni, jung-čchüan (KI1) na chodidle atp. Také pomáhá žihání již zmiňovaného bodu cu-san-li a dále bodu kuan-jüan (CV6) na podbřišku.
- Přípravky tčm: kuličky Jinkui shenqiwan.

4. Konstituce s oslabenou energií čchi

Typy s nedostatkem energie čchi mají slabší hlas, snadno se zadýchají, bývají jakoby bez energie a více se potí. Snadno se nachladí, mívají pocit bezvládnosti a obtížněji se uzdravují. Často u nich dochází k poklesnutí některých orgánů, například žaludku.

Jak o sebe dbát

- Potraviny: doplňující energii čchi a podporující slezinu, například sójové boby, boby lablab, houby šiitake, čínské datle neboli jujube, longany, med a další.
- Doporučuje se: pohyb s nižší zátěží jako např. chůze, tchaj-ti-čchüan

apod. Také je vhodné masírovat akupresurní bod cu-san-li (ST36), který leží na holeni.

- Přípravky tčm: ti, kteří trpí nadměrným pocením z nedostatku čchi nebo jsou náchylní k častým virózám, mohou užívat preventivně přípravek Yupingfengsan.

5. Konstituce s převládající stagnací energie čchi

U tohoto typu bývají sklony k sentimentálním náladám a depresím. Lidé se stagnací čchi bývají spíše křehké, hubené postavy, často bezdůvodně vzdychají, při slabších podnětech se snadno rozruší a mívají problémy s usínáním.

Jak o sebe dbát

- Potraviny: obilniny jako pšenice, doporučuje se vyšší konzumace jarní cibulky, česneku, mořských řas, ředkve, kumquatů, plodů hlohu a dalšího ovoce, které podporuje cirkulaci energie čchi, zlepšuje náladu, dobře se tráví a podporuje chuť k jídlu.
- Čemu se vyhnout: osoby s touto konstitucí by neměly před spaním pít čaj, kávu a další stimulační nápoje.
- Přípravky tčm: doporučuje se Xiaoyaosan, pokroutky Shugan hewei wan, Xiongshunqiwan nebo Yuejuwan.

6. Konstituce s převládající vlhkou horkostí

Pro tuto konstituci je typická mastná pokožka na obličeji, sklony k tvorbě akné a aftů, charakteristický pach z úst. Stolica bývá měkká a lepkavá, moč výrazně žlutá.

Jak o sebe dbát

- Potraviny: neutrální a spíše osvěžující povahy a sladké chuti. Mezi ně patří fazole mungo, povijnice vodní, laskavec, celer, okurky, vosková tykev, kořeny lotosu, vodní meloun a další.
- Čemu se vyhnout: jídlům trpké pikantní chuti a teplé povahy. Obzvlášť u této konstituce se doporučuje přestat s kouřením. Také hůře zvládají ponocování nebo nadměrnou přepracovanost.
- Doporučuje se: vytrvalostní běh na střední a delší vzdálenosti, plavání atp.
- Z přípravků tčm: pokroutky Liuyisan, Qingweisan či Gan-lu xiaodudan.

7. Konstituce s převládajícími hleny a vlhkostí

Lidé této konstituce mívají veselou, bezstarostnou povahu. Často trpí nadměrnou, mají sklony k mastné pokožce a hodně se potí. Mívají oteklé oči a snadno se unaví.

Jak o sebe dbát

- Potraviny: lehká jídla, cibule, česnek, mořské řasy, vosková tykev, ředkev, kumkvaty, brukev atp.
- Čemu se vyhnout: konzumaci tlustého masa, sladkých a mastných jídel.
- Přípravky tčm: doporučují se léčiva a potraviny, které proměňují hleny a odstraňují vlhkost.

8. Konstituce s převládajícími krevními stázemi

Lidé s touto konstitucí mívají začervenalé oči, suchou a spíše drsnou kůži, při

čištění zubů často krvácejí dásně, mívají různé bolesti. Bývají snadno podrážděni, zapomnětliví a výbušní.

Jak o sebe dbát

- Potraviny: černé sójové boby, chaluhy, agara, ředkev, mrkev, plody hlohu, ocet, zelený čaj a další potraviny, které podporují proudění krve, rozpouštění krevních stází, podporují oběh energie čchi, blahodárně působí na játra a zlepšují náladu.
- Čemu se vyhnout: vepřové maso.
- Doporučuje se dostatek spánku.
- Přípravky tčm: Guizhi fulingwan.

9. Specifické konstituce (alergici)

Do této skupiny se dle tčm řadí lidé, kteří jsou alergičtí na pyl nebo na různé potraviny.

Jak o sebe dbát

- Potraviny: lehké a spíše nevýrazné potraviny, vhodně kombinované hrubé a jemné složky, poměr masa a zeleniny v rozumném množství.
- Čemu se vyhnout: pohance, bobům obecným, bílému bobu lablab, hovězímu a husímu masu, lilku, silným čajům a dalším svravým pikantním potravinám. Samozřejmě ani nemusíme zdůrazňovat, že je nutno vyhnout se také alergenům.
- Doporučované přípravky tčm: Yupingfengsan, Xiaofengsan, Guominjian a další.

Zdroj: CRI ■

Tradiční čínská medicína v ČR

Tradiční čínská medicína dnes a její kongresy

Studium tradiční čínské medicíny je specifické tím, že je značně široké. Všichni, kteří se mu oddají, se v něm zdokonalují po celý život. Přestože studiem získají základní znalosti filozofie, bez kterých nelze stanovit ani správnou diagnózu, ani účinný postup uzdravování, je třeba jejich vědomosti neustále prohlubovat a rozšiřovat. To je i důvodem rozšíření pro TČM po celé planetě a vznik specifických národních stylů v Koreji, Vietnamu, Japonsku atd. Některé směry klasické čínské medicíny a zejména rodově předávané znalosti byly totiž v Číně až do roku 2013 potlačovány a jejich nositelé žili v ústraní. To se naštěstí nyní pomalu mění, i když některé směry se paradoxně dochovaly jen mimo území ČLR, například na Tchajwanu nebo dokonce jen v USA, kde vznikla rozsáhlá čínská diaspora. Z těchto důvodů posléze stoupala důležitost pravidelného setkávání na kongresech čínské medicíny v zahraničí, i v ČR.

Kongresy TČM v ČR

První vlaštovkou byl celodenní seminář „Léčivé rostliny TČM“ v roce 1996 na půdě České zemědělské univerzity v Praze pod záštitou prof. Ing. Pavla Valíčka, DrSc., kterého se aktivně zúčastnili V. Ando, H. Čížek, L. Bendová a další. V roce 2010 a 2011 pak proběhly v Praze velké kongresy TČM s mezinárodní účastí organizované ČSBS díky neúnavné aktivitě MUDr. J. Mařádka a MUDr. L. Bendové, kterých se zúčastnili i takoví odborníci

Krumlova s nádhernými zachovalými hradbami, půdorysem i budovami středověku. V rámci tohoto kongresu vznikla nejstarší organizace TČM v Evropě, ETCMA, sdružující v současné době 20 národních členů. Jejím členem se stala i Komora čínské medicíny ČR.

Literatura TČM v ČR

1995 – 2001 - Klasická čínská medicína

V roce 1995 se na knižních pultech objevil první díl jedinečné pentalogie *Klasická čínská medicína*. Jejím autorem je PhDr. Vladimír Ando. Další díly byly vydány v roce 1996, 1997, 1999 a 2001. Pečlivě zpracované dílo, které téměř vyčerpávajícím způsobem představuje českým zájemcům o tradiční čínskou medicínu tento systém, vyvolalo velký zájem čtenářů. O tom svědčí i to, že první díl byl vydán celkem pětkrát a také další díly jsou vydávány opakovaně. Pentalogie je cenná především tím, že její autor čerpá přímo z čínských pramenů. Díky tomu je tato komplexní práce zaměřená na klasickou čínskou medicínu naprosto ojedinělá, a to i ve srovnání s Evropou a se světem.



Přednáška prof. Li Čchun-jing, tlumočil PhDr. Vladimír Ando.

To samé platí i o dalším vynikajícím díle z pera stejného autora, kterým byla *Farmakologie klasické čínské medicíny* (2007), nejrozsáhlejší učebnice o čínské fytoterapii v českém jazyce, čítající 1456 stran a popisující 387 čínských léčiv. Sám autor je ztělesněním požehnání pro čínskou medicínu v Čechách i na Slovensku, neboť se jí jako sinolog věnoval v překladech z klasické čínštiny ještě v době totality. Tehdy to bylo pouze „do šuplíku“. Naštěstí se jí po roce 1989 mohl věnovat jako hlavnímu oboru své práce. Cenné je, že PhDr. Vladimír Ando díky své znalosti klasické čínštiny uvádí citáty z klasiků tradiční čínské medicíny. *Farmakologie* je doplněna několika rejstříky. Zájemci si tak mohou najít latinská, anglická, česká i čínská jména zdrojů léčiv včetně termínů ve znakovém písmu. Tato vynikající příručka je doplněna perokresbami rostlin a barevnými fotografiemi jednotlivých přípravků. Vladimír Ando ji sám zpracoval v rozsahu, který by jinde zaměstnal na řadu let celý kolektiv autorů.

1998–2007 Cizojazyčné učebnice TČM

Postupně dochází i k navázání kontaktů s odborníky z celé Evropy a překladům učebnic z ruského i anglického jazyka. Učebnice nejdříve praktikujícího odborníka ze západu, čestného profesora univerzity v Nanťingu, profesora Giovanni Maciocioho (současně působícího na PCOM v Kalifornii), jsou však tisícistránkové a náročné na překlad. Jedinou výjimkou je 300 stránková *Diagnostika* podle jazyka v TČM, kterou se podařilo vydat v češtině v roce 2003 v nakladatelství Svítání v překladu MUDr. Bendové a Lenky Kerumové s odbornou korekturou MUDr. Luckého. 1. škola TČM se podařilo zorganizovat i přednášky Giovanni Maciocioho osobně v Praze v roce 2005, 2006 a 2009, stejně jako jeho webinářů, které jsou simultánně přednášeny do češtiny a dostupné všem dodnes včetně překladu jeho stránek. Nakladatelství Svítání rovněž vydalo i tři díly *Terapie TČM* francouzského absolventa čínských univerzit Philippe Sionneau v překladu z angličtiny Marie Fojtkové, a to v letech

2002–2007, další díly však již vydány nejsou, celkový rozsah je 8 dílů.

Při pobytu v Tianjinu v roce 1998 byl též navázán kontakt s prof. Načatým z Petrohradu, který je autorem řady učebnic čínské medicíny v Rusku, a v roce 2009 vychází v nakladatelství ANAG příručka pro léčbu fytoterapií – *Léčba nemocí v tradiční čínské medicíně* v překladu Ludmily Karlachové. V roce 2015 vychází v témže nakladatelství další učebnice Giovanni Maciocioho, *Diagnostika v čínské medicíně* v překladu Martiny Brunnerové s odbornou korekturou MUDr. J. Mařádka. V průběhu poslední dekády dvacátého století totiž dochází přímo ke smrštění překladů z čínštiny a vydávání mnoha učebnic čínské medicíny, neboť se zejména v anglosaském světě etabloují vysoké školy tohoto oboru a získávají uznání i v lékařských kruzích. Diplomovaní absolventi nelékaři jsou vzděláni i v západní medicíně, registrováni, pojištěni a pracují po boku všech ostatních paralékařských profesí, jako jsou fyzioterapeuti, chiropraktici a další.

>>>



Zleva MUDr. Fiala, Doc. Pára, MUDr. Barešová, Mastalier, MUDr. Loskotová a MUDr. Fildán



MUDr. Ladislav Fildán

nován na Acupunctura Bohemo Slovaca. Česká lékařská akupunkturistická společnost byla přijata do ICMART (International Council of Medical Acupuncture and Related Techniques), který sdružuje lékaře ze 60 zemí.

V současné době je předsedou ČLAS MUDr. Ladislav Fildán a čestným předsedou doc. MUDr. František Pára, CSc.

Autorky textu:

MUDr. Ludmila Bendová, Jana Arcimovičová

Foto: archiv MUDr. Ludmila Bendová ■

Česká lékařská akupunkturistická společnost dnes

Uvolněná atmosféra po roce 1989 umožnila v roce 1990 založit samostatnou Českou akupunkturistickou společnost (ČAS), později Česká lékařská akupunkturistická společnost (ČLAS). Jejím předsedou se stal Richard Umlauf, místopředsedou Jiří Marek, 2. místopředsedou Milada Barešová, vědeckým sekretářem František Pára a hlavním revizorem F. Neradilek. V roce 1996 byla akupunktura schválena vědeckou radou České lékařské společnosti jako funkční specializace.

V roce 2003 obhájily atestaci z akupunktury na Slovenskej zdravotníckej univerzite v Bratislavě čtyři lékařky: Milada Barešová, Ludmila Bendová, Věra Dolejšová a Jana Wankatová.

Počet lékařů sdružených v České lékařské akupunkturistické společnosti kolísá, v roce 2003 to bylo asi 600 členů. Čeští lékaři se již od šedesátých let zúčastňují některých mezinárodních kongresů akupunktury a dalších akcí. Kongresy a akce pořádá pravidelně i ČLAS. Od roku 1990 vycházel čtvrtletně časopis Československá akupunktura, který byl po třech letech přejme-

INZERCE 20162004

1. škola tradiční čínské medicíny – TČM®
– založena 1990

Československá SinoBiologická® společnost
Tradiční čínská medicína o.s. • SINBIOS

Otevíráme komplexní čtyřleté studium
tradiční čínské medicíny
se zaměřením na
AKUPUNKTURU

Otevíráme
23. listopadu
2016

4 roky studia
akupunktury
fytoterapie • tuiny • qigongu • dietetiky

Přihlášky a informace:
 ČSBS, Dělňická 54, 170 00 Praha 7, Česká republika,
www.tcm.cz, info@tcm.cz, +420 723 555 313.
 SINBIOS, Palackého 6, 811 02 Bratislava, Slovensko,
www.sinbios.sk, info@sinbios.sk, +421 907 726 238.

Novinky a zajímavosti: www.tcm.cz www.facebook.com/skolaTCM

“ Lékař může zvládnout nemoc,
ne však osud nemocného.

Čínské přísloví



SLAVNÍ LÉKAŘI V ČÍNSKÉ HISTORII ZÁZRAČNÝ LÉKAŘ CHUA TCHUO

Před dvěma tisíci lety žil lékař, o němž se říkalo, že dokáže vyléčit všechny nemoci. Lidé mu přezdívali „Zázračný lékař“. Vynikal v akupunktuře a jako jeden z prvních prováděl náročné chirurgické zákroky, u nichž používal celkovou anestezii. Když předepisoval odvary, vystačil si s několika ingrediencemi a nemoc vymýtl od kořene. Když používal jehličky, stačily mu dva vpichy, aby se pacientovi okamžitě ulevilo. Pojmenovali po něm linii akupunkturních bodů ležících po stranách páteře. Jeho věhlas doletěl až na královský dvůr a to se mu stalo osudným. O kom je řeč? Přeci o slavném lékaři Chua Tchuoa.

” Když se řekne, že „to by nevyléčil ani Chua Tchuoa“, znamená to, že je nemoc již opravdu velice vážná.

Chua Tchuoa se narodil v roce 140 n. l. v provincii An-chuej a kdyby nebyl v roce 208 popraven, jistě by se dožil úctyhodného věku. I ve stáří se totiž těšil pevnému zdraví. Studoval čínské klasiky i medicínu, ale na postavení nedbal. Vytrvale odmítal nabídky na vysoké úřednické posty, aby se mohl věnovat léčení. Král státu Wej, neblaze proslulý a krutý vladař Cchao Cchao, trpěl nesnesitelnými bolestmi hlavy. Když slyšel o Chua Tchuovi, nechal ho předvést. Cchao Cchaova nemoc byla vážná, v hlavě mu rostl zhoubný

nádor. Při každém záchvatu bolesti byl zmatený a trpěl závratěmi. Chua Tchuoa musel rychle zasáhnout, jediným vpichem jehly se panovníkovi ulevilo a ten ho donutil, aby se stal jeho osobním lékařem. Chua Tchuoa však z toho neměl radost, a tak se jednou pod záminkou, že jeho manželka onemocněla, vrátil domů. Dlouho se však ani na opětovné výzvy krále nevracel, prý se musí starat o nemocnou ženu. Cchao Cchao nesnesl odpor, a tak vyslal muže, aby se přesvědčil, jestli se Chua Tchuoa nevymlouvá. Kdyby byla jeho manželka opravdu nemocná, byl by ochoten počkat. Když však vyšlo najevo, že její nemoc byla pouhým výmyslem, bylo zle. Odvedli Chua Tchuoa do královského žaláře, kde čekal na neodvratnou popravu. Věděl, že se jeho konec blíží, začal tedy zapisovat své znalosti do malé knížky. Před popravou ji věnoval žaláříkovi, aby ji uchoval pro příští generaci. Ten se ale bál králova trestu, proto knížku rychle spálil. S ní se ztratily i zkušenosti velkého lékaře. Až později litoval Cchao Cchao, že ho dal zabít. Kdyby ho ušetřil, jistě by byl býval vyléčil jeho syna. Nedlouho poté si našla smrt i samotného krále.

Chua Tchuoa byl mistrem ve stanovení diagnózy. Už podle zbarvení v obličejí dokázal přesně určit povahu a závažnost onemocnění. Léčil všechny možné nemoci, od dětských a ženských problémů až

po kožní nebo infekční. Uměl správně odhadnout příčinu a podle ní ušil na míru i léčbu. Když prováděl chirurgické zákroky, uspával své pacienty práškem zvaným *ma-fej-san* (麻沸散). Bohužel se jeho složení nedochovalo, můžeme alespoň pro zajímavost uvést, co znamená jeho název. *Ma* znamená konopí, ale také znečlivět. *Fej* označuje vařící, bublající a *san* prášek.

Chua Tchuoa kladl také velký důraz na pohyb. Připisuje se mu krátká sestavička pěti pohybů zvaná „Hra pěti zvířat“. Podle něj musí být tělo vystaveno přiměřené



námaze, nesmí se však zacházet do krajnosti. Říkával, že zdravý pohyb usnadňuje vstřebávání živin z potravy a podporuje cirkulaci čchi a krve. To je nejlepší obrana proti nemocem. Je to jako s čepem dveří, když je často otevíráme a zavíráme, nezreziví tak rychle. Chua Tchuoa pozoroval zvířata a napodoboval jejich pohyby, protože věřil, že je v nich ukryté tajemství dlouhověkosti. Nejprve napodoboval tygra, pak jelena, medvěda, opici a nakonec ptáka. Tyto jednoduché pohyby dokázaly podle něj odvrátit nemoc, protože fungovaly jako čep. Prý říkával: „Když se necítíte dobře, vstaňte a zacvičte si jeden z pohybů zvířat, dokud se pořádně nezpotíte. Poté se posypte práškem. Budete se cítit jako znovuzrození a vrátí se vám chuť do jídla.“

VELKÝ BYLINKÁŘ LI Š'-ČEN

Snad každý, kdo se zajímá o čínskou tradiční medicínu, zná velké kompendium léčiv *Pen-cchao kang-mu* a jejího autora Li Š'-čena. Narodil se v roce 1518 n. l. v provincii Chu-pej v místě, kde dnes stojí město Čchi-čou. V této oblasti se dodnes vyrábí z rostlinných extraktů tradiční čínská léčiva.

Li Š'-čenův otec se živil léčitelstvím. Malý Li s ním v dětství často chodil do hor sbírat bylinky, ze kterých pak doma připravovali lektvary. Od mala tíhnul k přírodě a to také předurčilo jeho další osud. V těch dobách nebylo postavení lékařů nijak záviděníhodné. Li Š'-čenův otec si přál, aby jeho syn postoupil na společenském žebříčku výš a stal se úředníkem, velice ho proto podporoval ve studiu klasických textů. Čtrnáctiletý Li složil první základní zkoušku siou-cchaj, poté už ale u dalších zkoušek neuspěl. A to je opakoval třikrát. Nezůstalo mu než se vydat v šlépějích svého otce. Studoval medicínu a léčil chudé lidi. Aby se stal opravdu schopným lékařem, Li často navštěvoval rybáře, lovce, dřevorubce, rolníky i bylinkáře. Všechno pečlivě pozoroval, pořád něco zkoušel a dosáhl hlubokých

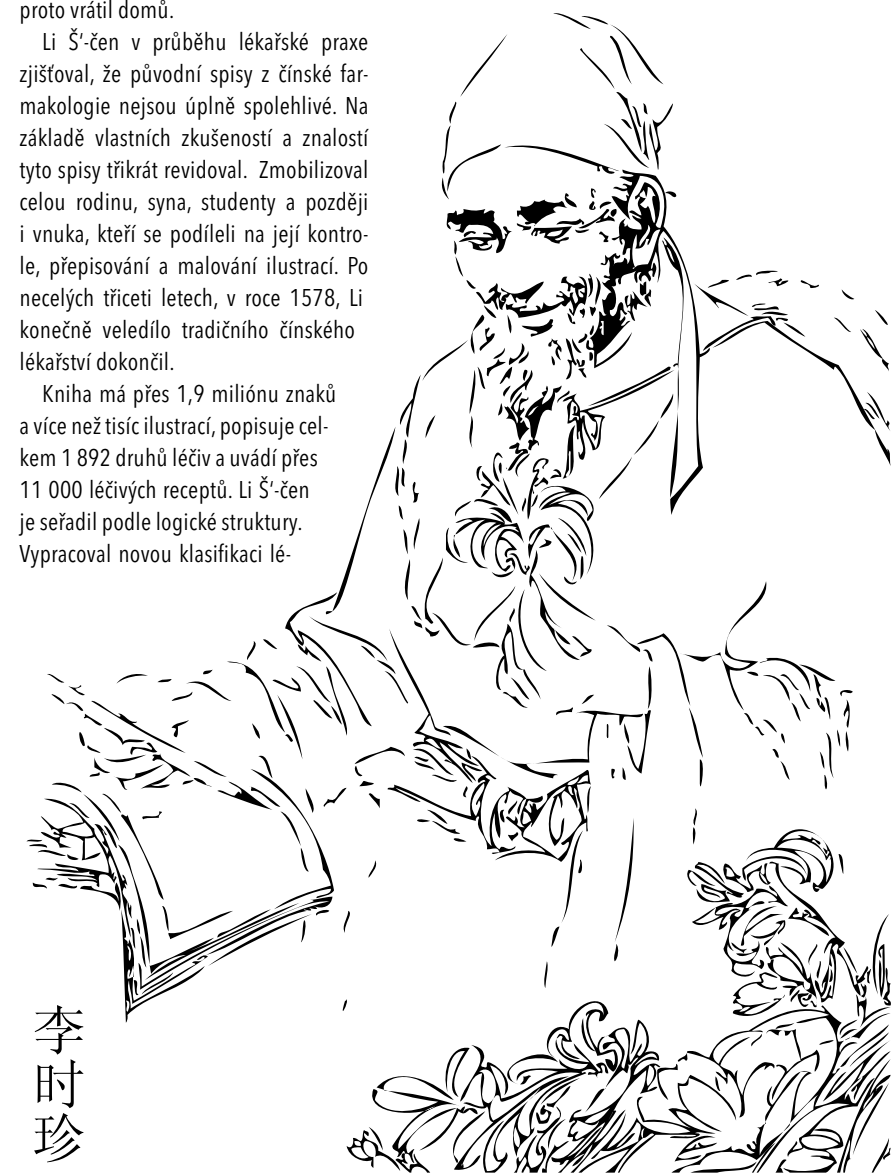
znalostí nejenom o léčivých bylinách, ale také o drogách živočišného a minerálního původu. Ve třiatřiceti letech byl už Li známým lékařem. Jednoho dne syn krále státu Čchu onemocněl. Poté, co se ho Li Š'-čen ujal, se rychle uzdravil. Král byl velice potěšen a doporučil Lia do královské nemocnice. Král byl velkým stoupencem taoismu, neustále hledal elixír věčného života. I královští lékaři byli ovlivněni panovníkovým myšlením. Liovi se však na královském dvoře nelíbilo, neusiloval o postavení ani bohatství, chtěl jen léčit ty, kteří to potřebovali. Po nějaké době se proto vrátil domů.

Li Š'-čen v průběhu lékařské praxe zjišťoval, že původní spisy z čínské farmakologie nejsou úplně spolehlivé. Na základě vlastních zkušeností a znalostí tyto spisy třikrát revidoval. Zmobilizoval celou rodinu, syna, studenty a později i vnuka, kteří se podíleli na její kontrole, přepisování a malování ilustrací. Po necelých třiceti letech, v roce 1578, Li konečně veledílo tradičního čínského lékařství dokončil.

Kniha má přes 1,9 miliónu znaků a více než tisíc ilustrací, popisuje celkem 1 892 druhů léčiv a uvádí přes 11 000 léčivých receptů. Li Š'-čen je seřadil podle logické struktury. Vypracoval novou klasifikaci lé-

čiv a uvedl na pravou míru mnoho chyb, které se objevily v předchozích spisech. Doplnil i informace o zcela nových drogách nebo účincích již známých léčiv. Li navíc kritizoval předsudky a pověry zaznamenané v mnohých lékařských knihách. Celý život zasvětil čínské farmakologii a léčení. Možná nedosáhl vysokého společenského postavení, ale jeho stopa se nesmazatelně vryla do historie tradiční čínské medicíny.

Zdroj: CRI ■



Jak na tchaj-tí-čchüan

Tchaj-tí-čchüan se zrodilo na plodné půdě starobylé čínské kultury a vyrostlo v exotickou květinu zdobící pestrou kytici různých stylů čínských bojových umění. Stalo se nejrozšířenějším, nejdéle praktikovaným, kulturně nejbohatším a zdraví nejvíce prospěšným stylem čínského wu-šu. Toto starobylé tradiční cvičení není finančně nijak náročné a nepotřebujete k němu žádné nástroje ani pomůcky. Získalo si oblibu u mnohých lidí po celém světě.

Pouze pohyb nebo něco víc?

Jak říkali starověcí Číňané: „Tchaj-tí-čchüan není o formě, ale o způsobu provedení. Jeho podstata netkví na povrchu, ale uvnitř. Když pochopíme principy a osvojíme si specifický způsob pohybu, když budeme správně používat vědomí a obratně vést čchi a když se pohne jedno, pak se hne vše, vše ale s mírou, pak nic nebude nesprávně.“ Tchaj-tí-čchüan představuje umění, jehož podstatu je nutné pečlivě studovat, snažit se porozumět a vnímat ji. Jestli „srdce“ nebude vnímat, pak bez ohledu na to, jakému stylu se člověk věnuje, bude to pouze fyzický sport s prvky tchaj-tí-čchüan.

” V pohybu hledat klid, klidem kontrolovat pohyb. Ve stavu bdělého vědomí je mysl i čchi v pohybu.

Tchaj-tí-čchüan a zdraví

Navenek se toto umění projevuje lehkostí, měkkostí, umírněností, pomalými,

ale rytmickými pohyby. Toto jsou jeho základní specifika. Dlouhodobá praxe dokazuje, že právě díky nim se stalo tchaj-tí-čchüan jedním z nevyhledávanějších druhů zdravotního cvičení. Procvičuje celé tělo, od konečků prstů na nohou i rukou, až po všechny klouby, šlachy, svaly. Posiluje celý organismus, harmonizuje funkce orgánů, komplexně reguluje metabolismus, snižuje krevní tlak, dokonce předchází osteoporóze. Rozhodně tedy patří mezi formy pohybu vedoucí k pevnému zdraví a dlouhověkosti.

Jak na to?

Můžete si vybrat z celé řady stylů a sestav, od mezinárodně rozšířených až po méně známé tradiční. Na začátek jsou ale vhodnější spíše ty kratší, u kterých se lze hrubý pohyb naučit během velice krátké doby. Tak jako při jídle potřebujeme misku, tak při studiu tchaj-tí-čchüan potřebujeme sestavu, která plní úlohu „nádoby“. Až když máme tuto nádobu, můžeme ji naplňovat. Při studiu tohoto umění se doporučuje volně dýchat, pohybovat se zlehka, přirozeně a uvolněně tak, jako kdybyste byli na procházce.

Nejdříve se učíme hrubý pohyb celé sestavy. Když ji už celou známe, měli bychom si osvojit pohyby tak, abychom nemuseli přemýšlet, co následuje, a abychom ji zvládli zacvičit celou plynule a bez zaváhání. Poté se postupně zaměřujeme na základní zásady při postavení těla, na pozice a uvolněnost nohou – od chodidel až po kyčle. Důležité je také udržovat tělo vzpřímené a rukama pohybovat přirozeně.

>>>

Na jiné věci zatím nemyslíme. V další fázi se zaměříme na ramena. Ta by měla být uvolněná a přirozeně svěřená, stejně tak i lokty. Když jsme si osvojili výše uvedené zásady, upřeme pozornost na uvolňování pasu a kyčlí. Nyní by již měla energie volně proudit od temene hlavy až k patám a od pat k temeni. Takto se vytvoří základní osa, kterou se však nemyslí páteř, ale linie od hráze mezi konečným a pohlavními orgány až k bodu paj-chuej na temeni. Výše uvedené zásady můžeme při pilném cvičení zvládnout za dva měsíce. Další fáze již trvá delší dobu.

Po osvojení nejzákladnějších principů začínáme pracovat na „stavění základů“, tj. zakořeňování. V této fázi je vhodné vést pohyby co nejpomaleji, sílu pod chodidly uvolnit a temeno držet tak, jakoby bylo zavěšené, což je nesmírně důležité dodržovat po celou dobu cvičení. Postupně budete mít pocit, jakoby chodidla vrůstala do země. Obrát se jeden po druhém uvolní, stejně tak i pas a bedra. Pokaždé, když se přenáší váha, musíme dávat pozor na to, aby se nevychylovala středová osa. Klíčové

je tempo cvičení, pohyby by se měly vést velice pomalu ale přitom plynule.

V dalším stadiu se snažíme celé tělo i pohyby natahovat do prostoru. Vědomí



i vnější formu udržujeme v harmonii. Když je jedna část těla vepředu, je jiná vzadu. Když je něco nalevo, musí být něco i napravo. Když chceme ustoupit dozadu, uděláme nejdříve pohyb dopředu. Tělo se

má otevřít, ve smyslu zvětšování prostoru mezi všemi klouby, mezi svaly a kostmi i mezi kůží a svaly. Temeno zůstává zavěšené, pas je uvolněn a kyčle zanořené. Tak-

to bude i páteř pružná a uvolněná. Proto lidé dlouhodobě a vytrvale cvičící tchaj-ťi-čchüan netrpí nemocemi páteře. Konečky prstů na rukou se natahují směrem ven, ramena se však vtahují dovnitř. Takto se

natahují celé paže. Podobně je to i s nohama. Proto ti, kteří pilně cvičí, jsou dostatečně silní, mají protažené šlachy a jejich síla dosahuje do dálky. Takovéto natahování šlach a uvolňování kloubů, otáčivé a spirálovité pohyby ještě víc protahují tělo a zprůchodňují meridiány, působí na krevní řečiště a zabraňují kornatění cév.

Je-li tělo již dostatečně uvolněné, snažíme se cvičit zlehka, jako bychom kráčeli na obláčku a vznášeli se v prostoru. Pohyb by měl být plynulý a hladký, bez jakéhokoliv zadržávání. V této fázi již můžeme libovolně zrychlovat a zase zpomalovat, přitom ale nesmíme ztratit základní principy pohybu. Velice vhodný je také trénink ve dvojicích, trénink takzvaných „tlačících rukou“ (tchuej-šou).

Když si zažijete určitý soubor pohybů, postupně v něm můžete nacházet jemné nuance a tím můžete bystřit ducha. Pokud máte méně času, je vhodnější zvolit si krátkou sestavu a tu správně opakovat několikrát za sebou. Dech by měl být přiro-



zený a uvolněný, kroky by se neměly příliš natahovat do dálky, ani příliš přepínat. Aby se projevil zdravotní účinky tchaj-ťi-čchüan, doporučuje se cvičit pravidelně minimálně půl roku, každý den alespoň dvacet minut.

Autor článku: Čchen Č'-kang, předseda Asociace tchaj-ťi-čchüan, stylu Čchen z Čchen-ťia-kou a zakladatel čínské gymnastiky tchaj-ťi-čchüan
Překlad: Zuzana Franklinová ■



Svátek Středu podzimu

Na jaře se příroda probouzí, vše začíná růst, na podzim se sklízí úroda a připravují se zásoby na zimní měsíce. Svátky jara a svátek Středu podzimu představují v Číně nejdůležitější svátky roku. Letos připadá svátek Středu podzimu na 15. září.

K vzniku tohoto svátku se váže pověst o vystoupení krásavice Čchang E, manželky slavného hrdiny Chou I, na Měsíc. Chou I sestřelil devět slunců, která sužovala lidstvo horkem, a za své zásluhy dostal od vládce Nebes zázračnou pilulku nesmrtnosti. Svěřil ji manželce do úschovy. Jednou, podle lunárního kalendáře to bylo 15. dne 8. měsíce, odjel Chou I na lov. Do jeho domu se vetřel prohnaný soused, který chtěl donutit krásavici Čchang E, aby mu vzácnou pilulku vydala. Čchang E ji ale rychle spolkla, aby se nedostala

do rukou zlého člověka. Jakmile to však učinila, rozlil se jí po těle pocit nesmírné lehkosti, jakoby jí narostla křídla. Začala se vznášet výš a výš, až se octla na Měsíci, kde prý žije až do dnešních dnů. Lidé ji začali uctívat jako bohyni Měsíce a vždy 15. dne 8. měsíce připravovali na její počest obětní stoly. Z tohoto zvyku se vyvinul dnešní svátek Středu podzimu.

Svátek má i další význam. V tento den je Měsíc v úplňku a bývá nejlépe pozorovatelný. Okrouhlý tvar symbolizuje naplnění a celistvost, je tedy i symbolem

úplné a harmonické rodiny. V tento den se schází všichni členové rodiny, hoduje se a na stolech nesmí chybět krásně tvarované měsíční koláčky jüe-ping, jež mají připomenout pospolitost rodiny i krásnou bohyni Čchang E. Kromě hodování se luští různé hádanky, rozsvěcí se lampiony, pije se vavřínové víno.

Zdroj: CRI ■

皓魄當空寶鏡生，雲間仙桂靜無聲。
平分秋色一輪滿，長伴雲衢千里明。
狡兔空從弦外落，妖蟾休向眼前生。
金波暗送行人路，更待銀河徹底清。

《中秋》——李朴



Kulturní akce v ČR a Číně

ČESKÁ ÚČAST V ČÍNĚ

1. Muzika folklorního souboru Čtyřlístek, Nové Strašecí

7. - 13. 6. 2016

Účast na CHINA - ASEAN MUSIC FESTIVAL MUSIC WEEK, Nan-ning, Kuang-si autonomní oblast.

2. Folklorní soubor Valášek, Praha

17. - 22. 9. 2016

Pozvání na 2016 CHINA - ASEAN (Nanning) Drama Theater Performances Week, Nan-ning, Autonomní oblast Kuang-si Čuang

ČÍNSKÁ ÚČAST V ČESKÉ REPUBLICCE

1. Taneční soubory "China Guangxi Guilin Wangu Cheongsam

Troupe" a „China Guangxi Guilin Wencai Troupe" z města Kuej-lin, Autonomní oblasti Kuang-si Čuang vystupovaly na festivalech:

10. 6. 2016, MFF Jablonec nad Nisou

10. - 12. 6. 2016, MFF Mělnický vrkoč, Mělník

15. - 19. 6. 2016, MFF Pod Zvičinou, Lázně Bělohrad

2. Dětský hudební soubor „QINGDAO AFFILIATED SCHOOL OF BEIJING NORMAL UNIVERSITY", provincie Šan-tung, ČLR

17. - 19. 6. 2016, Mezinárodní dětský folklorní festival Kunovské léto, Kunovice

3. Prezentace kultury provincie Kuej-čou

23. 6. 2016, Praha



4. První dětský umělecký festival Praha

11. - 13. 7. 2016

5. The Sprout, čínský taneční soubor, Hongkong, zvláštní správní oblast ČLR

17. - 22. 8. 2016, MFF Červený Kostelec,

6. La P en V Innovative Dance Platform, čínský taneční soubor, Hongkong, zvláštní správní oblast ČLR

25. - 28. 8. 2016, MFF Frenštátské slavnosti, Frenštát pod Radhoštěm

7. Ve spolupráci s FoS ČR zajištěn pro Slovensko čínský taneční soubor KIDANCE, Hongkong, zvláštní správní oblast ČLR

24. - 28. 8. 2016, Dubnický folklorní festival, Dubnica nad Váhom, Slovensko

Zdroj: Folklorní sdružení České republiky
Foto: Jiří Janda ■





Setkání srdcem blízkých lidových kultur v Martinickém paláci

PRAHA. V Martinickém pláči – v jednom z nejkrásnějších renesančních paláců ze 16. století v Praze na Hradčanech, se ve čtvrtek 23. června letošního roku „potkaly“ sice hodně vzdálené, ale přesto srdcem, obsahem a estetickým cítěním blízké starobylé lidové kultury čínské provincie Kuej-čou a regionů země uprostřed Evropy – Čech, Moravy a Slezska. Stalo se tak zásluhou spolupráce představitelů Lidové vlády provincie Kuej-čou, Mezinárodní organizace pro lidové umě-

ní (I.O.V.), české sekce I.O.V. a Folklorního sdružení ČR, kteří pro obyvatele Prahy a její návštěvníky připravili atraktivní výstavu fotografií z oblasti folkloru i náhorné ukázky tradičních lidových řemesel vybraných regionů Číny a Česka.

V úvodu setkání „vzdálených lidových kultur“ guvernér provincie Kuej-čou Sun Č'-kang přítomným představil region ležící na jihozápadě Číny. Podle jeho slov se provincie s více než 40 miliony obyvatel

vyznačuje nejen bohatými zdroji surovin, ale i různorodou kulturou národnostních menšin. Žije zde 49 etnických skupin a 17 původních národnostních menšin – Miao, Boujej, Tung Ťi, Šuej, Chuej, Žuang, Paj, Gadeo a další. Dvanáct folklorních festivalů, které v průběhu roku prezentují lidové tradice a kulturu této multietnické provincie, patří k těm nejznámějším a nejvíce obdivovaným v Číně. Účast na některém z nich je samozřejmě otázkou prestiže jak pro folklorní soubory z celé-

>>>





ho světa, tak samozřejmě i pro ty, které pocházejí ze země ležící uprostřed Evropy.

Jak dále Sun Č-kang zdůraznil, nejvyšší správní orgány provincie Kuej-čou v současnosti vynakládají velké úsilí na rozšiřování nových, turisticky atraktivních příležitostí v desítkách destinací se silným zázemím pro cestovní ruch. V zájmu dal-

šího zkvalitnění turismu v provincii neustále rozšiřují infrastrukturu a služby i nabídky incentívni kulturní turistiky, která je především v gesci hlavního organizátora cestovního ruchu – společnosti Guizhou Tourism Administration. Cíl všech aktivit vedení provincie v této sféře je jednoznačný – ještě více posílit prestiž ochranné známky „Pestrobarevná Kuej-čou“.

Předseda FoS ČR Zdeněk Pšenica vyjádřil přesvědčení, že rozvoj česko-čínské kulturní spolupráce přispěje rovněž k rozšiřování vzájemně inspirativních kontaktů i v dalších oblastech života v obou zemích. Současně poděkoval za pozornost a péči, kterou představitelé provincie Kuej-čou věnují folklorním souborům z České republiky při jejich účasti na folklorních

>>>

festivalech v nejlidnatější zemi světa. Potvrdil rovněž připravenost Folklorního sdružení České republiky zvat a zajišťovat pobyt čínských sborů na festivalech v České republice, resp. zprostředkovávat jejich účast na akcích lidové kultury v dalších zemích Evropy.

V rámci ukázek tradičních, byť vzdálených lidových řemesel se hostům přítomným v Martinickém paláci, mezi nimiž byli mj. místopředseda Sněmovny Parlamentu ČR Vojtěch Filip, emeritní předseda Valného shromáždění OSN Jan Kavan a další představitelé politického a kulturního života ČR, představili za čínskou stranu mistři z oblasti výroby šperků ze stříbra, lidových výšivek a batiky. Naše lidová řemesla reprezentovali tvůrci dřevěných figurek, výšivek, paličkových či papírových krajk, veličnočních kraslic a panenek z kukuřičného šustí.

Autor: Kazimír Janoška

Foto: Jiří Janda ■



Čínský rozhlas pro zahraničí (CRI) je státní rozhlasovou stanicí, která jako jediná z čínských stanic vysílá do celého světa. CRI zahájil svoji činnost 3. prosince 1941 a od té doby tuto činnost neustále rozšiřuje. V současné době má v zahraničí 32 zpravodajských kanceláří a vysílá v 61 jazycích, stal se tedy mezinárodní mediální organizací, která disponuje obrovskou informační sítí. Cílem CRI je seznámit svět s Čínou i Čínu se světem a posílit vzájemné poznání a porozumění.

Česká sekce CRI funguje od roku 1968. Kromě vysílání na krátkých vlnách začala v březnu 2004 vysílati na středních vlnách. Od prosince 2003 byly oficiálně uvedeny do provozu také webové stránky v českém jazyce, kde najdou čtenáři spoustu zajímavých článků o kultuře, tradicích, umění a také o aktuálním dění v Číně i v zahraničí.

Vysílání do éteru

České vysílání CRI zachytíte denně na krátkých vlnách:

SEČ 20:00-20:30/ SELČ 21:00-21:30
na frekvenci: 7325kHz, 7415kHz, 9515kHz

SEČ 20:30-21:00/ SELČ 21:30-22:00
na frekvenci: 7305kHz/43.27m, 7415kHz/25.48m

SEČ 12:00-13:00/ SELČ 13:00-14:00
na frekvenci: 13685kHz, 15225kHz/19.7m, 17570kHz/17.07m

na středních vlnách:

SEČ/SELČ 23:30-00:30 na frekvenci: 1458kHz

Czech service

16A Shijingshan Road
Beijing 100040 China
Tel.: +86-010-68892324

+86-010-68892387
Fax: +86-010-68892322
E-mail: cze@cri.com.cn
<http://asiednes.cz>

