

Harmonizační orgánová sestava

Harmonizační orgánová sestava je sestava 12 cviků, z nichž každý protahuje jednu akupunkturální dráhu a působí zároveň na orgán, který této dráze přísluší. Cvičením postupně pročišťujeme a harmonizujeme jednu dráhu po druhé. Cviky na sebe navazují tak, jak naším tělem jednotlivými drahami postupně prochází energie ve 24hodinovém rytmu. Každý z 12 orgánů má v uvedených hodinách svůj energetický vrchol (viz graf Orgánové hodiny).

Pro dosažení maximálního účinku je vhodné cvičit sestavu 2x denně - nejlépe ráno a večer. Cvičení trvá 10-15 minut. Je vhodné začít vždy tím cvikem, který právě odpovídá aktuální hodině.

Postup cvičení: Nejprve vždy zaujměte postoj příslušný danému cviku. V této pozici tělo protáhněte tak, abyste vnímali příjemný pocit, ne bolest. V protažení se uvolněte, jak je to jen možné. Po uvolnění se zhluboka nadechněte a protáhněte v této pozici ještě dál. S dalším výdechem se v této poloze znovu uvolněte a s dalším nádechem sval opět protáhněte dál. Po třetím výdechu se pomalu vracíte do výchozí pozice.

1. DRÁHA PLIC (3 - 5 hodin ráno)

Výchozí pozice: Širší stoj rozkročný. S nádechem vzpažte a s výdechem zapažte. Ruce zaklesněte za palce, propněte lokty a paže vytáhněte z ramen. Mírným tahem ved'te s nádechem spojené paže za zády vzhůru tak, abyste vnímali příjemné protažení. Setrvejte v protažení a s výdechem se v něm uvolněte. S dalším nádechem zapažte ještě výše, s výdechem opět protáhněte a uvolněte. Zopakujte 3x. Po třetím výdechu se pomalu vracíte do výchozí pozice. Uvolněte paže, protřepejte je a prociťte účinek protažení.

2. DRÁHA TLUSTÉHO STŘEVA (5 - 7 hodin ráno)

Výchozí pozice: stejná jako u dráhy plic. Zapažené ruce zaklesněte za ukazováky. Paže opět vytáhněte z ramen a propněte lokty. S rovnými zády jděte do předklonu, hlavu zakloňte a vysoko zapažte tak, abyste měli příjemný pocit protažení. S výdechem se v této pozici uvolněte. S každým dalším nádechem se vytahujte výše, s výdechem se v protažení uvolněte. Po třetím výdechu se pomalu vraťte do výchozí pozice a prociťte účinek cvičení.

3. DRÁHA ŽALUDKU (7 - 9 hodin ráno)

Výchozí pozice: sed na patách. Pokud nedosednete nebo cítíte nepříjemný tah, podložte si hýždě polštářkem. Zatáhněte břicho, podsad'te pánev a srovnejte si páteř. Pak s nádechem vzpažte a ruce zaklesněte do sebe. S každým dalším nádechem vytahujte dál, s

výdechem se v dané pozici protahujte a uvolňujte jako u předchozích cviků. Nakonec prociťte účinek cvičení.

4. DRÁHA SLEZINY A SLINIVKY (9 - 11 hodin dopoledne)

Výchozí pozice: Sed mezi patami. Pokud by vám tento sed činil potíže, podložte si hýždě polštářkem či nízkou stoličkou, případně si sedněte na paty. Podsad'te pánev a vyrovnejte páteř. Ruce opřete za tělem a pomalu přejděte do záklonu. Postupně se opřete o předloktí a zakloňte hlavu. Pokud byste při cvičení cítili nepříjemný tah či dokonce bolest, vraťte se do té pozice, kde cítíte příjemné protažení. Stále volně dýchejte.

Pokud můžete pokračovat ještě dále, zaklánějte se tak dlouho, až se temeno dotkne podložky. Paže leží volně podél těla, případně se opřete o lokty. Nakonec se položte na záda, uvolněte šíji, paže vytáhněte za hlavu a dlaně vytočte směrem ven. S výdechem se v dané pozici vždy protáhněte a uvolněte. Nakonec se postupně vraťte do výchozí pozice a vnímejte účinek protažení.

5. DRÁHA SRDCE (11 - 13 poledne)

Výchozí pozice: Sed roznožmo s pokrčenými koleny vytočenými do stran, chodidla opřená o sebe. Prsty rukou propleťte, malíky zapřete proti sobě a rukama uchopte špičky nohou. Hrudník protlačte dopředu, vyrovnejte páteř, hlavu vytáhněte vzhůru, v pažích prociťte protažení. V této pozici se třikrát zhluboka nadechněte a vydechněte. Nakonec paže uvolněte a prociťte účinek protažení.

6. DRÁHA TENKÉHO STŘEVA (13 - 15 hodin odpoledne)

Výchozí pozice: Stejná jako v předchozím cviku, jen chodidla poněkud dále od těla. Špičky nohou obejměte spojenými dlaněmi s malíky zapřenými proti sobě a čelem se předkloňte co nejnižší k nohám. Lokty směřují co nejbližší k podlaze. S každým dalším výdechem více uvolněte kyčle a prohlubte předklon. Pak se pomalu vraťte do výchozí pozice a prociťte, jak cvičení v těle působí.

7. DRÁHA MOČOVÉHO MĚCHÝŘE (15 - 17 hodin odpoledne)

Výchozí pozice: Sed přednožmý, ruce vzpažte, paty protlačte dopředu, nártu přitáhněte k tělu, vytáhněte se z kyčlí a s výdechem se předkloňte. Propněte kolena. Ruce položte na stehna, kolena či kotníky, v ideálním případě jimi uchopte malíky nohou - jak kdo může. Nejde o hluboký předklon, ale o protažení zadní strany dolních končetin a svalstva zad. Setrvejte v příjemném protažení, bez napětí.

S nádechem se vytahujte z beder, s výdechem prohlubte předklon a uvolněte se. Uvolněte i šíji a svaly obličej. Pak se pomalu, obratel po obratli vraťte zpět do sedu a vnímejte účinek cvičení.

8. DRÁHA LEDVIN (17 - 19 hodin večer)

Výchozí pozice: Stejná jako v předchozím cviku. Vzpažte ruce, vytáhněte se z kyčlí a jděte do předklonu. Uchopte se za plosky nohou, nejlépe v bodě Ledviny 1 v důlku na chodidle na spojnici přední třetiny plosky a linie mezi 2. a 3. prstem. Pokud nemůžete protáhnout nohy, mohou v tomto cviku zůstat mírně pokrčené. S nádechem protlačujte hrudník dále dopředu, vyrovnejte záda, hlava je v prodloužení trupu. S výdechem se uvolněte, povolte ramena, šiji a obličej a opět procíťte účinek protažení.

9. DRÁHA OCHRÁNCE SRDCE (19 - 21 hodin večer)

Výchozí pozice: Turecký sed, podsadte pánev, vytáhněte se z beder, vyrovnejte páteř a s nádechem rozpráhněte paže do šířky rovnoběžně s podložkou ve výši ramen. S výdechem se v této pozici uvolněte. S dalším nádechem procíťujte spojení ze srdce až do konečků obou prostředníků, lopatky stáhněte ještě více k sobě a protahujte paže. Po dokončení cviku s výdechem pomalu překřížte paže, dlaně položte na opačná kolena a přejděte k dalšímu cviku.

10. DRÁHA TROJITÉHO OHRÍVAČE (21 - 23 hodin večer)

Výchozí pozice: viz konec předchozího cviku. Vyrovnejte páteř, hlavu vytáhněte za temenem. S nádechem zatlačte plochou dlaní do kolena, prsty se snažte kolena přitáhnout k sobě. Kolena vyvíjejí protitlak směrem do stran. S výdechem procíťte protažení a uvolnění paží a trapézových svalů. Třikrát nadechněte a vydechněte, při posledním výdechu se pomalu předkloňte dolů tak, jak je protažení příjemné. Vytáhněte se z beder a trup přitáhněte co nejbližší k nohám. S každým dalším výdechem je uvolnění hlubší. Po dokončení se pomalu, obratel po obratli napřimujte a procíťujte, jak cvičení v těle působí. Pokud máte při sezení v této pozici potíže či bolestivé napětí, podložte si hýždě polštářkem nebo nízkou stoličkou, případně se posaďte na židli.

11. DRÁHA ŽLUČNÍKU (23 - 01 hodina v noci)

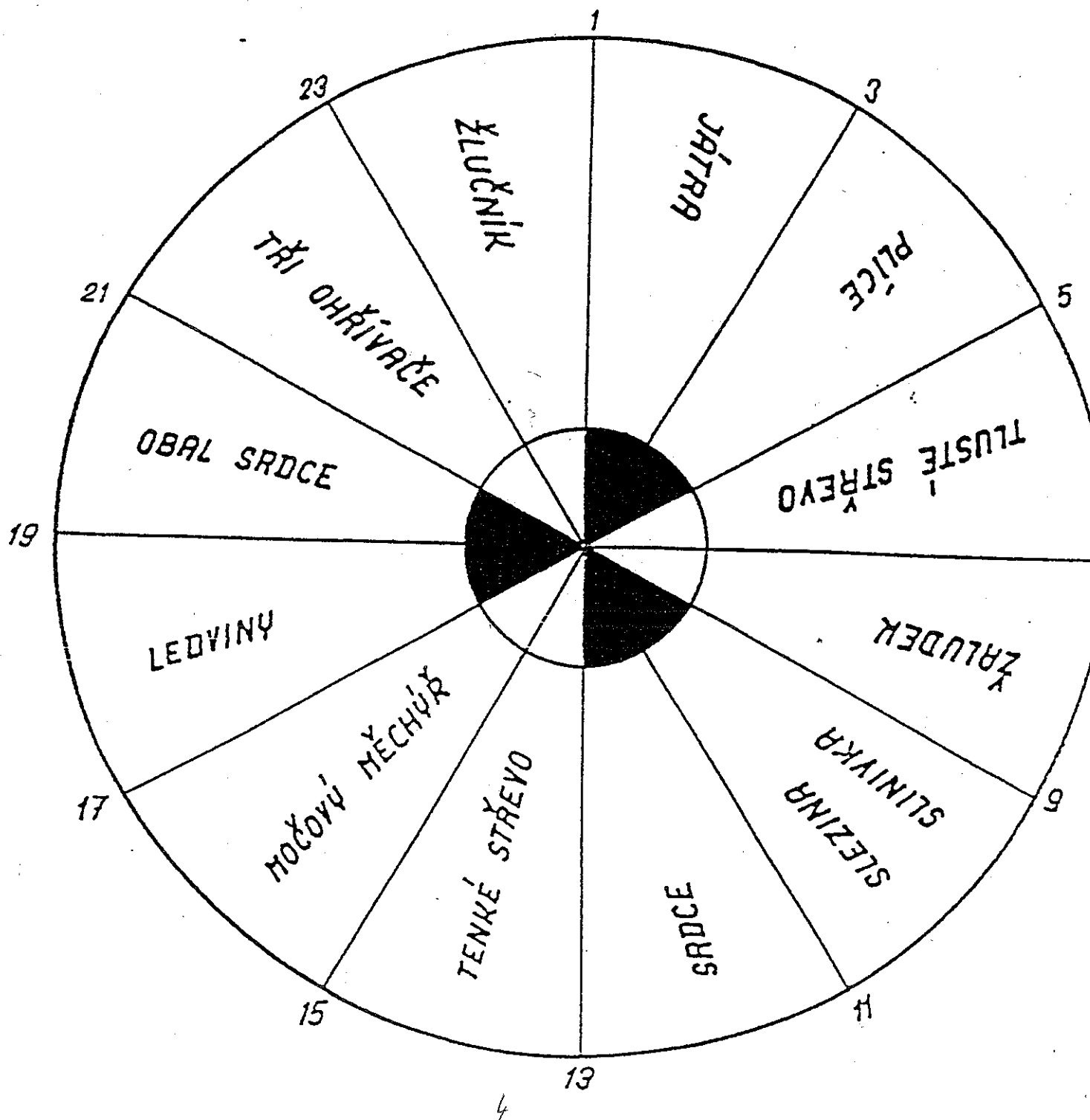
Výchozí pozice: Co nejširší sed roznožmý, vzpažte, vytáhněte se z pasu, špičky nohou směřují dovnitř. Přes levý bok se s výdechem ukloňte k levé noze, s nádechem se úklon ještě prohloubí. Procíťujte protažení po vnější straně dolních končetin (po lampasu) až do 4. prstu u nohy a po boku horní části těla a vnější hraně protažené paže až do prstů ruky. Po protažení a prodýchání strany vystřídejte.

12. DRÁHA JATER (01 - 03 hodiny v noci)

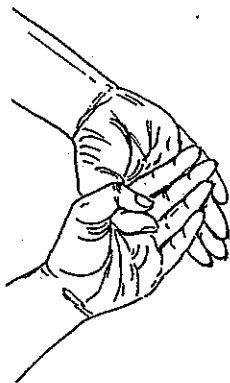
Výchozí pozice: Stejná jako u předchozího cviku. Čelně se předkloňte k natažené dolní končetině, rukou uchopte palec u nohy nebo zmáčkněte bod v meziprstní blance mezi palcem a 2. prstem na noze. S každým dalším výdechem úklon prohlubte. Pak se

pozvolna vraťte do sedu a proved'te totéž na druhé straně. Nakonec ještě protáhněte dráhu jater v hlubokém předklonu mezi roztaženými nohama. Vytáhněte se z beder, vzpažte a s rovnými zády přejděte do předklonu. S každým dalším výdechem předklon prohlubte. Poslední dva cviky prováděné před usnutím zkvalitní váš spánek. Po skončení cvičení se dobře uvolněte v lehu na zádech pro harmonizaci energie.

ORGÁNOVÉ HODINY



dráha plic

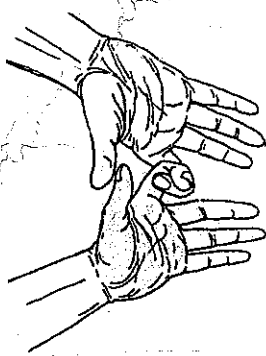


drží se palce

Polohy pro cvičení



dráha tlustého střeva



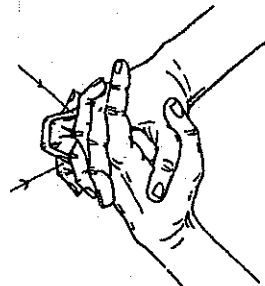
drží se ukazováčky



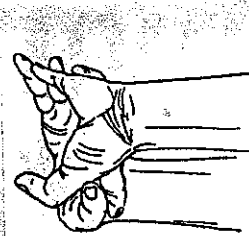
Polohy pro cvičení

Uvolňovací cvičení

dráha žludku



dráha sleziny a slinivky

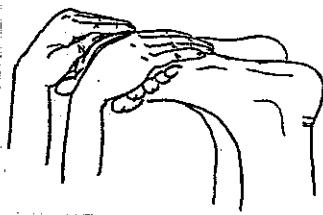


Polohy pro cvičení

dráha močového měchýře

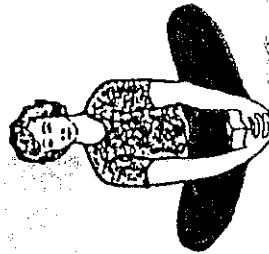


dráha ledvin

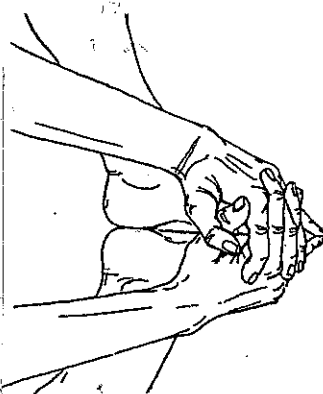
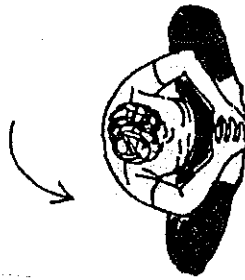


Polohy pro cvičení

dráha srdce



dráha tenkého střeva

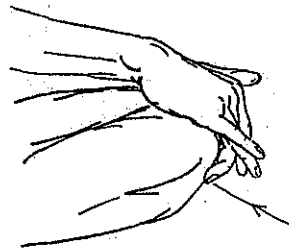


Polohy pro cvičení

dráha osrdečníku



dráha tří ohňů



Polohy pro cvičení

dráha žlučníku

*Držet 4. prst na noze
Druhá paže přes hlavu,
úklon k noze*



dráha jater

