

Taiji formy a pohyby jako léčivé qigong na jednotlivé orgány

Qigong znamená vnitřní práce. Taiji je pohybovou formou qigong. Tělo je tvořeno 12-ti základními meridiány (energetickými drahami). Energetické proudění vytvořilo, podle typu energie, různé orgány. Název dráhy (toku) je pak stejný jako název orgánu. Orgány se dají rozdělit na plné a prázdné (cang a fu). Cvičení vychází z jejich doladění do přirozené kondice. Plíce mají jin energii a proto cvik, který se použije na jejich doladění bude jinového charakteru, pokud problém, který mají bude opačný, tedy typu jang. Pokud budou mít plíce poruchu jinového typu, použijeme cviky jangového i jinového charakteru. V tomto případě současně s cvikem pro tlusté střevo. Jinými slovy – použijeme dva různé cviky, zatímco v prvním případě jen jeden.

Zdraví je rovnováha mezi jin a jang. Z hlediska funkce znamená jang přílišnou aktivitu, nadbytek, plnost. Jin opak, tedy slabost, sníženou aktivitu, prázdnotu.

Obecně – soustředění na břišní dech, pohyb zápěstí, jin rukou nádech, jang rukou výdech, energii vést do tantien. Cviky provádět bez jakéhokoli napětí, prostě taiji.

ORGÁN	CVIČENÍ	STAV	KONDICE
Tlusté střevo	Použij Pohlázení pavího chvostu skonči v an. Opakuj 5 krát na obě strany.	Orgán jang Cvik jang Problém jin	Pro léčbu jin potíží použij pouze tento qigong. Nemoc z prázdnoty.
	Použij qigong pro plíce – Ryba v osmičce. Běž do ní 10 krát a drž ji jako qigong 1 minutu (5 krát každá strana).	Jang potíže Oba cviky	Použij cvik pro střevo i plíce. Nemoc z plnosti.
Plíce	Ryba v osmičce, jdi do ní z Posazení dozadu.	Orgán jin Jinový cvik Jang problém	Použij při jangovém stavu jako je zápal, atd. Je účinný při všech chorobách plic.
	Pohlázení pavího chvostu do an.	Jin potíže Oba cviky	Použij v případě přítomnosti tekutiny v plicích. Cvič ho ve spojení s předcházejícím qigong.
Plíce/tlusté střevo	Napnutí luku. Opakuj 5 krát na obě strany. Jdi do toho z Jednoduchého biče.	--	Při celkovém doladění, které potřebují oba tyto orgány.
Plíce /slezina	Všeobecně se použije Koni se dělí hřívá. Otáčej se na patách. Opakuj 5 krát a drž postoj 3 minuty.	--	Pro celkové doladění plic a sleziny.
Žaludek	Jednoduchý bič jako statický qigong od 30 s do 3 minut. 3 krát pak druhá strana. Přejít z Ryby v osmičce.	Jang	Pro všechny nemoci žaludku, hlavně jeho slabé aktivitě.
	Plující oblaka, jako pohybový qigong na místě.	--	Pro celkové doladění, při jakýchkoli potížích typu jin i jang.
	Zlatý kohout stojí na jedné noze. Jako statický qigong. 30 s – 3 min na obě strany.	--	Všechny žaludeční problémy.
Celkové povzbuzení trávení	Brnknutí na loutnu. Přejít z Oprášení kolene. Drž 1 – 5 minut. Obě strany.	--	Zlepšení trávení.
Slezina	Příčný let. Přejít z poslední Opice pak držet 1 minutu. 3 krát, pak druhá strana.	Jin (Při jang problému žaludku)	Při přílišné jangové energii ve slezině (plnosti na slezině).
Játra	Zdvižení paží (Lift hands), přechod z Jednoduchého biče, držet 15 s – 1 min, 3 krát na obě strany.	Jin orgán Jang problém	Při přílišné aktivitě. Dá se použít i obecně.

Žlučník	Zahnání opice, přechod z Pěst pod loktem, pracovat i pohybem hrudníku, držet 1 min, 3 krát, na obě strany.	Jang orgán Jin problém	Použití i při bolestech bederní páteře.
Centrální nervová soustava	Úder ramenem, přejdi do něj ze Zdvižení paží, drž 20 s – 1 min. Pak pokračuj do Jeřába a opět drž 20 s – 1 minutu.		Celkové povzbuzení mozku.
Srdce	Oprášení kolene jako statický qigong bez přechodu, drž na obě strany 1 – 5 minut.	Jin orgán Jang problém	Nadbytek na srdci, nespavost atd. Dá se použít i obecně při veškerých problémech srdce.
Tenké střevo	Rozevření vějíře, přechod z Bodnutí jehly, 3 krát na obě strany, držet 1 – 5 minut.	Jang orgán Jin problém	Nedostatečná činnost střeva.
Žlázy s vnitřní sekrecí	Krok vpřed, blok a úder, přechod z Oprášení kolene, drž 1 – 5 minut, opakuj 3 krát na obě strany.	--	Pokud žlázy nefungují optimálním způsobem.
Trávicí problémy - obecně	Z an po zavření (váha zůstává na pravé noze) držet 1 – 5 minut, 1 – 3 krát na obě strany.	--	Při žaludečních obtížích.
Revitalizace všech vnitřních orgánů	Tygr se vrací do hor, přejdi do toho ze Zkřížení rukou 1 – 5 minut, na obě strany	--	Zlepšení funkce všech orgánů.
Snížení váhy	Pěst pod loktem ve staré formě, přechod ze zatlačení do rohu, drž 1 – 5 minut nebo dynamicky kolikrát chceš. Dobré v kombinaci s Lotosovým kopem. Obě strany.		Při nadváze.
Zvednutí váhy	Pěst pod loktem z Yang Chengfu stylu, držet 1 – 5 minut, obě strany.		Při nedostatečné váze.
Zvýšení životní síly	Bodnutí jehly do mořského dna, statický qigong 1 – 5 minut, obě strany, přejdi do ní z Oprášení kolene + Lotosový kop ze starého stylu.		Dobré též na páteř.
Slezina	Sáhnutí na koně, přechod z Jednoduchého biče, statický qigong 1 – 5 minut, obě strany.	Jang stav	Nadbytek energie na slezině.
Slezina	Plující oblaka, jako dynamický qigong.	Jin stav	Prázdnota sleziny.
Příliš jang energie	Z Napnutí luku dělej obloukové kopy.	Jin cvik	Hněv, vztek, pocit nadbytku energie.
Příliš jinové energie	Oddělení levé a pravé nohy ze starého stylu.	Jang cvik	Pocit ztráty energie.
Ledviny	Otočení a kop pravou nohou („pirueta“), vyjdi z levého kopu, obě strany.	Jang problém Jin orgán	Nadbytek na ledvinách.
	Had se plazí dolů, přechod z Jednoduchého biče. Stát rovně. Statický qigong 1 – 5 min. Opakuj 3 krát na obě strany.		Celkové vylepšení stavu ledvin.
Močový měchýř	Železná ruka a zatlačení do tan tienu – ze starého stylu. Nebo úder na konci starého stylu a rozvedení paží.	Jin problém	Nedostatečná funkce.
Zlepšení cirkulace krve	Krok do Sedmi hvězd. 1 – 3 minuty, 3 krát na obě strany.		Při špatné cirkulaci.

Klouby	Z Posazení dozadu přechod do Jednoduchého biče. Drž 1 minutu, 3 krát na obě strany.		Při nemocích a poruchách kloubů.
Tři ohně	Qigong na Tři ohně.		Celkové doladění a vyladění. Srovnání jin a jang energie.
Příliš jin energie	Sed' jako kachna, starý styl. Přechod ze Sáhnutí na koně. Drž 3 minuty na obě strany.		Při pocitu nedostatku energie.

JIN ORGÁNY	JANG ORGÁNY
Plíce Slezina Srdce Ledviny Osrdcečník Játra	Tlusté střevo Žaludek Tenké střevo Močový měchýř Tři ohně Žlučník

ELEMENT	DŘEVO	OHEŇ		ZEMĚ	KOV	VODA
Orgány jin	Játra	Srdce	Osrdcečník	Slezina	Plíce	Ledviny
Orgány jang	Žlučník	Tenké střevo	Tři ohně	Žaludek	Tlusté střevo	Močový měchýř
Roční období	Jaro	Léto		Dojo	Podzim	Zima
Chuť	Kyselá	Hořká		Sladká	Pikantní	Slaná
Barva	Zelená	Červená		Žlutá	Bílá	Černá
Smyslový orgán	Oči	Jazyk		Ústa	Nos	Uši
Vrstva	Šlachy	Cévy		Svaly	Kůže	Kosti
Systém	Nervový	Oběhový		Lymfatický	Dýchání	Vylučovací, hormonální
Tělní tekutina	Slzy	Pot		Sliny	Hlen	Moč
Smysl	Zrak	Řeč		Chuť	Čich	Sluch
Ovoce	Švestky	Meruňky		Datle	Broskve	Kaštany
Zelenina	Pažitka	Šalotka		Topinambur	Cibule	Zelená zelenina
Emoce	Hněv, zlost	Radost		Myšlení	Smutek	Strach
Odras síly prvku	Nehty	Pleť		Rty	Ochlupení	Vlasy, zuby

Vyvážení meridiánů v jednotlivých elementech pomocí forem taijiquan

Oheň

SRDCE A TENKÉ STŘEVO

Srdce – Oprášení kolene

Tenké střevo – Příčný let

Z Bílého jeřába přejdi do Oprášení kolene a z něj do Příčného letu. Pohybuj se v kruhu. První technika je na sever, z ní příčný let na jihovýchod. Oprášení je pak na SV, Let na J atd. až do dokončení kruhu. Pak cvič to samé na opačnou stranu.

OSRDEČNÍK A TŘI OHNĚ

Osrdečník

Tři ohně

Taijiquan – Pěst pod loktem, přechod do Zahnání opice a pak Had obtáčí sloup. To samé platí i ve starém stylu.

Kov

PLÍCE A TLUSTÉ STŘEVO

Plíce – Ryba v osmičce

Tlusté střevo – Pohlazení pavího chvostu

Z prvního pengů přechod až do Ryby v osmičce, pak opět peng atd. 3krát, pak druhá strana.

Země

ŽALUDEK A SLEZINA

Žaludek – Plující oblaka

Slezina – Sáhnutí na koně

Taijiquan – Proved' 4 krát Plující oblaka a přejdi bez Biče rovnou do Sáhnutí na koně. Opakuj několikrát.

Dřevo

JÁTRA A ŽLUČNÍK

Žlučník – Zahnání opice

Játra – Zdvížení paží

Z Jednoduchého biče přejdi do Zdvížení paží a z něj rovnou do Zahnání opice. Pak a) Zdvížení paží a opět Opice, tedy couvání dozadu nebo b) přenesení váhy na přední a opět Jednoduchý bič a následný pohyb po kruhu (do čtyřech stran).

Voda

MOČOVÝ MĚCHÝŘ A LEDVINY

Močový měchýř – Prakticky každý pohyb, stimulace rotací páteře.

Ledviny – Otočení a kop

Otočení dokola a kop pravou nohou, pronikající úder, horizontální kruh a úder malíkovou hranou pěsti na spánek, opakuj několikrát.