

Objav silu TČM a meridiánov – 2. deň



Soňa Milová
Renata Poláková
Info: renatapolakova.sk

Jang

- Jedna zo základných protichodných síl, ktoré riadia vesmír.
- Prejavuje sa ako tvar, svetlo, hlava, teplo, aktivita, rodenie, funkčná aktivita tela a teplo vznikajúce pri látkovej výmene.



- Jang je tiež oheň, sucho, rast, rozširovanie, plnosť, a náhly akútny stav.
- Pri ubúdaní Jangu pribúda Jin. Pri nedostatku jangu vzniká chlad a vlhko.



Jin

- Druhá z dvoch protichodných síl, ktoré riadia vesmír.
- Prejavuje sa ako základ, tma, chlad, nečinnosť, smrť.
- Predstavuje materiálnu podstatu tela, t.j. tkanivo, tekutiny a krv.
- Jin je tiež mokro, nehybnosť, zhoršovanie, sťahovanie sa, stuhnutosť, prázdnota a chronický stav.
- Keď ubúda jinu, pribúda jangu.
- Pri nedostatku jinu vzniká teplo – horko a sucho.



JIN - JANG

- V zime potrebujeme viacej pokoja, viacej JIN
- Na jar máme viacej JANG, viacej energie a aktivít
- V lete je veľa tepla ohňa JANG, horúčava, mali by sme nechať dozrieť plody, a potom ich vyrovnať JINOM ochladzovaním
- V jeseni, keď prevláda JIN, začíname uskladňovať aby sme mali JANG
- V zime vyšli s tým, čo sme si uložili a mohli v pokoji oddychovať v JINE

JIN - JANG

Vo vzťahu ku dňu to znamená:

- ▣ V noci by sme mali oddychovať – spánok JIN.
- ▣ Pri stúpajúcom JANGU ráno a dopoludnia, by sme mali mať kopu JANG energie.
- ▣ Na obed najvyššie JANG, najvyššia pozícia Slnka, mali by sme využiť svoj JANG k tráveniu, potom vyrovnať ochladením JIN, trochu pokoja, ísť si ľahnúť.
- ▣ Podvečer JIN začať s prípravou na spánok.

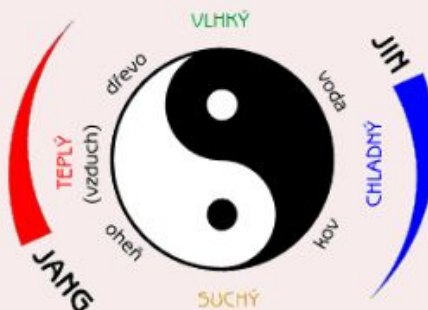
JIN - JANG

Vo vzťahu k životu:

- ▣ Narodíme sa JANG množstvo energie, aktivity spoznávania
- ▣ Krok za krokom pridávame JIN
- ▣ Koniec života tvoríme väčšinou JIN
- ▣ Smrť vstup do veľkého JINU matky ZEME



Yang



Teplé:

Mandarinkové jadierka, hnedý cukor, maslo, rasca, ryby, čerešne, jedlé gaštany, kura, pažitka klinček, kokos, káva, koriander, sépia, d'atle mandarinková kôra, úhor, fenykel, cesnak, zázvor ženšen, cibulka, šunka, ľadvinky, pečeň, horčica pór, longan, liči, mäso, mlieko, slávky, muškátový orech, broskyne, maliny, rozmarýn, garnát, anýz slnečnica, bazalka, ryža, bôb, ocot, víno, alkohol...

Horúce:

Škoricová kôra, sušený zázvor, čierne a biele korenie, červená paprika, sójový olej, bravčové mäso, smotana, kakao, čokoláda...

Yang

Stúpa

Sladká,
ostrá

Teplá

Yin

Klesá

Kyslá, horká,
slaná

Chladná

Yin

Osviežujúce:

Jablká, jačmeň, tofu, hríby, uhorka, cuketa, šalát, jahňacia pečeň, mandarinka, mango mungo fazule, hruška, mäta, redkovka sezamový olej, špenát, jahody, pšenica, čerstvé kokosové orechy, jogurt, čaj, šípkový...

Studené:

Banány, grapfruit, melón, cukrová trstina, rajčina, vodný gaštan, bambusové výhonky, lotosové semiačko, bielok, škeble, krab, riasy, soľ...

Jin	Jang
vnútro	Povrch
Dolná polovica tela	Horná polovica tela
Nohy	Ruky
Vnútoraná strana končatín	Vonkajšia strana končatín
Brucho	Chrbát
Orgány cang	Orgány fu
Dráhy ťing	Spojnice luo
Kosti, svaly	Pokožka
krv	čchi

Zásada

- Všetko, čo rastie nad zemou, chladí, a všetko čo rastie pod zemou, zahrieva!!!
- Čím čerstvejšie, tým chladnejšie, čím upravenejšie tým teplejšie!!!
- Čím zelenejšie, tým chladnejšie !!!

Termíny čínskej medicíny

Na začiatok je nutné povedať si niečo o termínoch čínskej medicíny a dietetiky. Čínske termíny budeme používať preto, že jednoducho vyjadrujú pochody a veci v ľudskom tele. Sú to zaužívané pojmy a predstavy o živote a smrti.

Qi (čchi) – je primárna substancia vesmíru, bytia ako takého, vo všetkých jej podobách.

- Qi sa prekladá ako energia alebo životná sila.
- Je to hnacia sila všetkého pohybu a premeny vo svete aj v našom tele.
- Akýkoľvek metabolický proces, ktorý sa odohráva v našom tele, každý pohyb, každý pocit a každá myšlienka sú vytvárané pohybom qi a súčasne sú jeho vyjadrením.



Tvorba qi v ľudskom tele

- Odkiaľ sa berie qi, kam sa vytráca a čo to vlastne je?
- Na začiatku Života sme všetci obdarovaní určitým veľkým množstvom qi asi tak na 130 rokov, postupne ju žítím mívame.
- Rodíme sa s hojnosťou prvotnej energie – „**esenciou t'ing**“. Táto primárna sila vzniká pri počatí, spojením esenciou matky a otca. Od začiatku sa začína zhromažďovať v obličkách novej bytosti, kde sídli po celý Život a za pomoci orgánov a orgánových dráh sa distribuuje do tela.

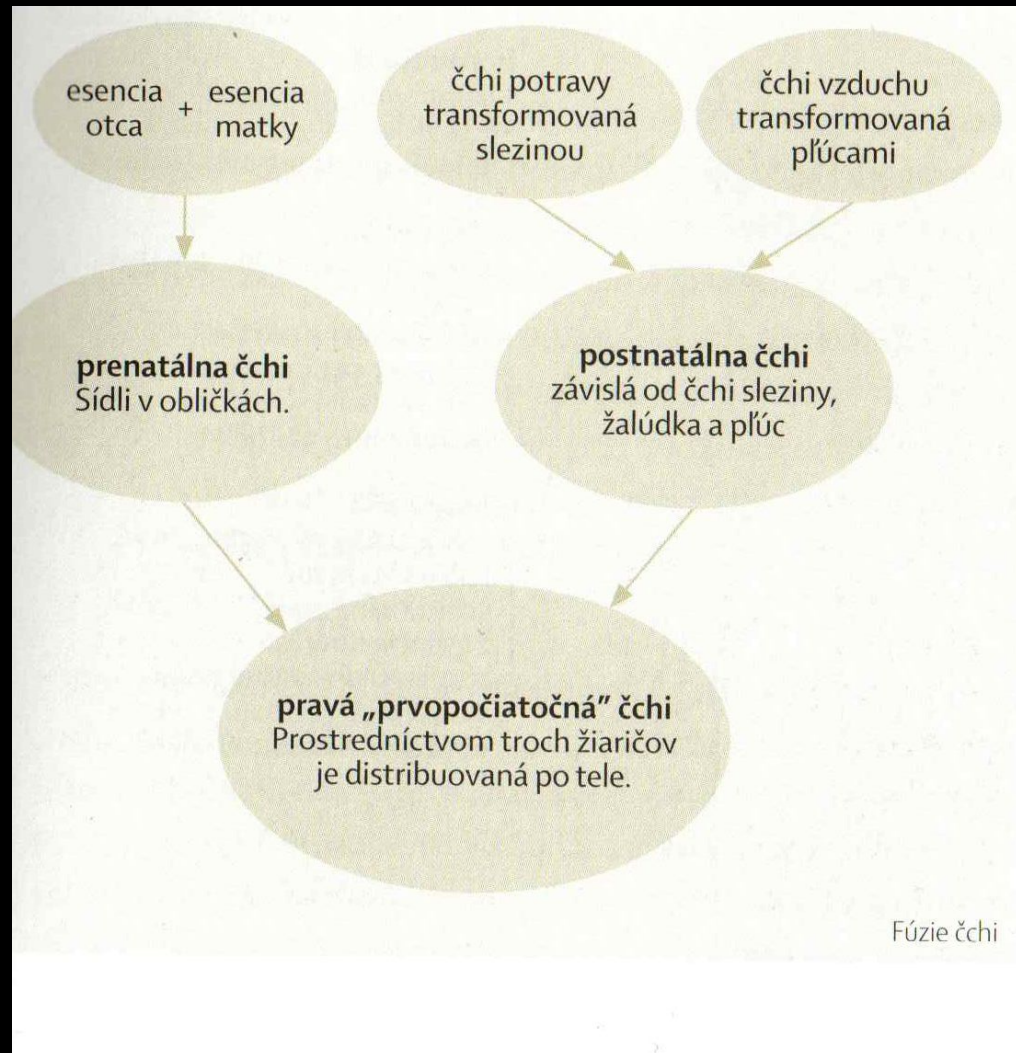


Tvorba qi v ľudskom tele

- Táto qi sa po narodení človeka dopĺňa o qi vzduchu, ktorý človek dýcha, a o qi potravy, ktorú konzumuje. Spoločne pre telo tieto zdroje vytvárajú vitálnu silu, ktorá je základným predpokladom života.
- V prenesenom význame si to môžeme predstaviť tak, že žijeme vďaka dvom „batériám“, ktoré sú navzájom prepojené.
- **Prenatálna qi** (*sien-tchien č' t'ing*) a **postnatálna qi** (*chou – tchien č' t'ing*).



Pravá „prvopočiatčná“ qi



Prenatálna qi

- ▣ **Prenatálna čchi (sien-tchien Č' t'ing).**
Nazýva sa aj „esenciou predchádzajúceho Neba“ tá, ktorú sme dostali pri oplodnení. Zdedili sme ju od rodičov, jej kvalita je daná a určuje našu výkonnosť, talent, inteligenciu, predispozíciu ku chorobám, dĺžku života, celkový „drive“ človeka.
- ▣ Aké genetické predpoklady dieťa dostane to závisí od stavu predchádzajúcich generácií jeho rodu, hlavne však bezprostredne od toho, ako žijú jeho matka a otec, pretože oni mu túto qi bezprostredne dávajú.
- ▣ **Prenatálna qi** je ako zásoba ropy. Je jej dosť, čerpáme ju, no raz sa vyčerpá! A keď sa vyčerpá, už sa nedá naštartovať, nastáva smrť. Keď sme mladí, máme jej veľa, no málokto si uvedomuje jej krátkodobosť, prchavosť a krehkosť v paradoxe obrovskej sily.

Čo vyčerpáva prenatálnu qi ?

Vyčerpávajú ju hlavne extrémny:

- ponocovanie, extrémne náročná fyzická a mentálna práca,
- nadmerné hladovky, nadmerný sex, neustále cestovanie, potápanie sa,
- pohyb vo veľkých nadmorských výškach,
- silné psychické výdaje a emocionálne výkyvy,
- vyčerpáva sa vtedy, keď sa stane pre nás pravidlom prekonávanie hranice svojej únavy.



Postnatálna qi

- ▣ **Postnatálna qi (chou – tchien č'ťing).** Je druhým zdrojom qi človeka. Nazýva sa aj „esenciou neskoršieho Neba“, teda tá, ktorú tvoríme po narodení. Mohli by sme ju dosť nepoeticky porovnať k starostlivosti o auto.
- ▣ Je to dennodenná údržba toho, čo nám poskytuje to, aby sme mohli fungovať. Závisí od kvality potravín a tekutín, ktoré prijímame, od kvality vdychovaného vzduchu, ale aj od kvality myšlienok, ktorými sa zaoberáme.
- ▣ Aj kvalita medziľudských vzťahov a zaoberanie sa s vlastnými emóciami stav našej qi ovplyvňuje.
- ▣ Človek, ktorý žije v súlade s cyklami prírody, stravuje sa primerane a zdravo, má dostatok času na odpočinok a príliš sa emočne nevyčerpáva, má dostatok tejto qi.

Pravá „prvopočiatočná“ qi

- ▣ Fúzia týchto dvoch „batérií qi“ tvorí „prvopočiatočnú pravú qi“ (*jüan čchi*) človeka. Obidve batérie sú rovnako dôležité. Keď je jednej menej zdroj tej druhej musí byť zákonite vyčerpaný viacej a naopak. K tomu, aby základná substancia z vyššie uvedených dvoch zdrojov vydala zo seba energiu, aby bola premenená v qi, je nutná spolupráca a činnosť viacerých orgánov
- ▣ Najdôležitejšie z tých sú **obličky, slezina, žalúdok a pľúca**.
- ▣ V obličkách je uchovaná **prenatálna vrodenná** esencia qi, slezina a žalúdok trávia potravu, premieňajú ju v **postnatálnu esenciu t'ing** a dopravujú do pľúc.
- ▣ Pľúca vdychujú zvonka qi, ktorá sa zmieša s už vytvorenou esenciou, a pomáhajú túto zmes distribuovať do organizmu.

Funkcie Qi v tele

Funkcia hybnej sily

- ▣ Hýbe ďalšími tekutými zložkami v organizme ako je krv, voda, telesné tekutiny apod. Vďaka nej prebiehajú také procesy ako je cirkulácia krvi, vylučovanie potu a moču.
- ▣ **Jej oslabenie– prázdnota** sa prejaví napr. ako porucha krvného obehu, zrazenie krvi, stagnácia vody, vznik vodnatých opuchov, poruchami orgánov, celkovou zníženou výkonnosťou – únavou.

Ohrievacia funkcia

- ▣ Qi je podľa TČM zdrojom tepla v ľudskom organizme a súčasne aj silou, ktorá reguluje respektíve spôsobuje kolísanie telesnej teploty.
- ▣ **Prázdnota qi** vedie k podchladeniu vnútorných orgánov, chladu v končatinách. Oslabenie vedie k strate rovnováhy medzi otváraním a zatváraním. Póry sú príliš priepustné z tela uniká jangová qi, čo vyvoláva precitlivosť na chlad. Ak preváži zatváranie, póry sa „upchávajú“, blokujú výstup jangovej čchi z tela preto sa v organizme akumuluje teplo a zvyšuje horúčosť.

Funkcie Qi v tele

Ochranná funkcia

- ▣ Qi nie je uzatvorená v ľudskom tele, ale ho presahuje. Jeho jangová zložka tvorí okolo tela obal, jeho hlavnou úlohou je chrániť organizmus a brániť ho pred vplyvom vonkajšej škodliviny ako je (vietor, chlad, horúčosť, vlhko, sucho), ktoré by mohli rozvrátiť jeho vnútorné prostredie. Wej qi.



Funkcie Qi v tele

Zadržiavacia funkcia

- ▣ Táto funkcia je príkladom jin-jangových protikladov.
Z jednej strany qi – jej aktívna zložka s prejavom jangu – zabezpečuje v tele pohyb qi, krvi, esencie a telesných tekutín atď.
- ▣ **Z druhej strany** - jej jinová zložka svojimi sťahujúcimi vlastnosťami udržiava tok spomínaných položiek vo vymedzených dráhach.
- ▣ Napríklad zadržiavanie v tomto zmysle: qi udržiava krv v cievach a bráni jej k vyliatiu mimo ciev. Regulácia vylučovania tekutín a stolice: patrí sem regulácia sekrétov žliaz, žalúdočných šťiav, slín, vylučovanie potu a moču.
- ▣ Regulácia esencie t'ing: zachovávanie esencie v obličkách a s tým spojená funkcia nasávania qi pri dýchaní a regulácia pohlavných orgánov. Regulácia polohy orgánov: qi pomáha udržiavať orgány v pôvodnej polohe a bráni im ich poklesu napr. maternica, močový mechúr.

Funkcie Qi v tele

- ▣ **Transformačná funkcia:** qi je transformačná sila, ktorá v tele uskutočňuje všetky transformačné procesy.
- ▣ **Vyživovacia funkcia.** V podobe vyživujúcej qi, je qi substanciou, ktorá prestupuje celým telom a dodáva všetkým jeho častiam výživné látky potrebné k jeho existencii a regenerácii.



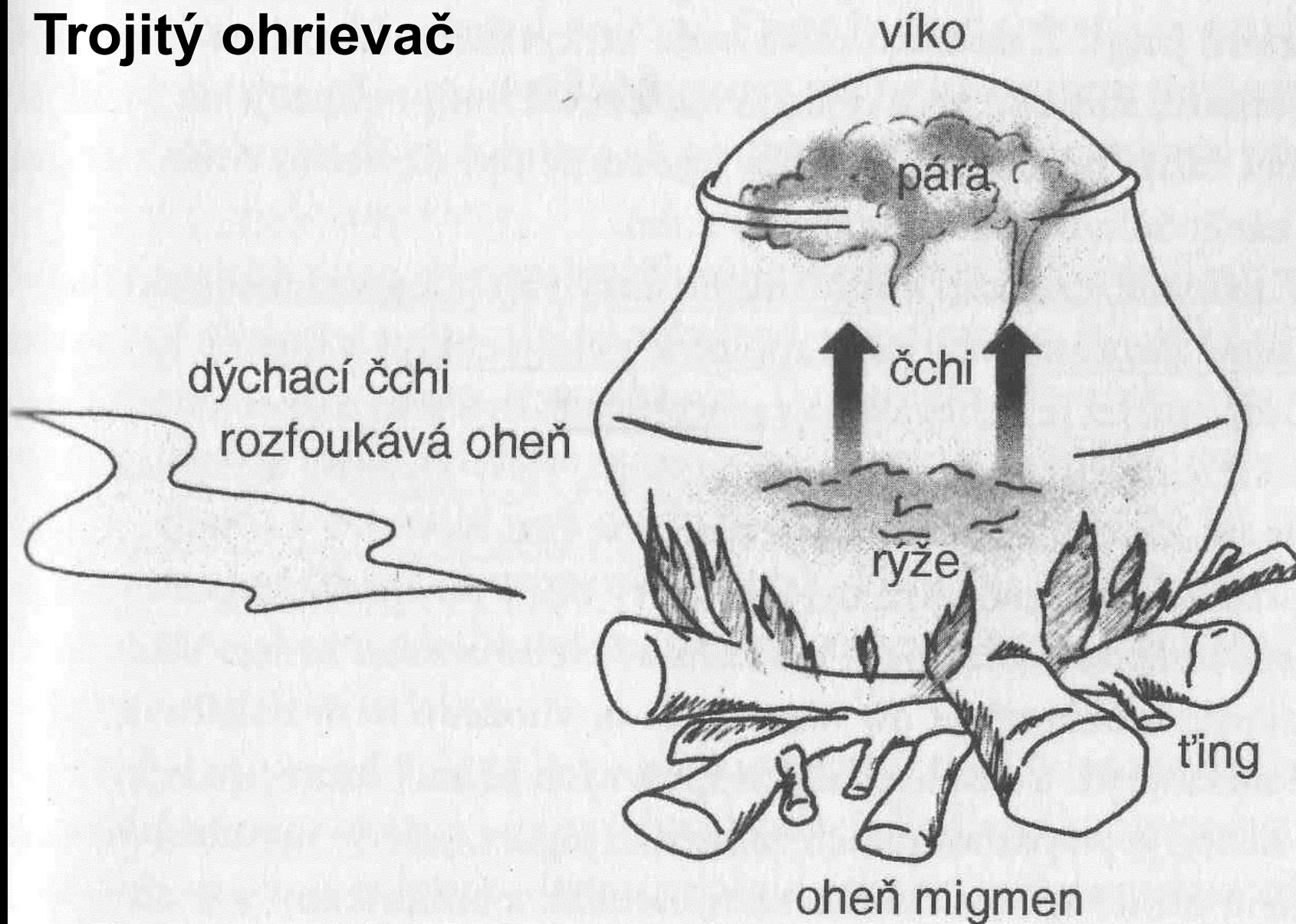
Tráviaci proces

Z vopred uvedeného vyplýva, že najdôležitejšie je vytvoriť v žalúdku „polievku“ o teplote 38 °C.

- Nesmieme zabúdať, že telesná teplota ľudského tela je 37 °C.
- Všetko, čo podporuje vytvorenie tejto teplej tekutiny – polievky v žalúdku, je dobré pre trávenie a všetko, čo bráni, tráviacemu procesu alebo ho narúša, je zlé. To je v zásade pravda aj z pohľadu klasickej medicíny.



Trojítý ohrievač

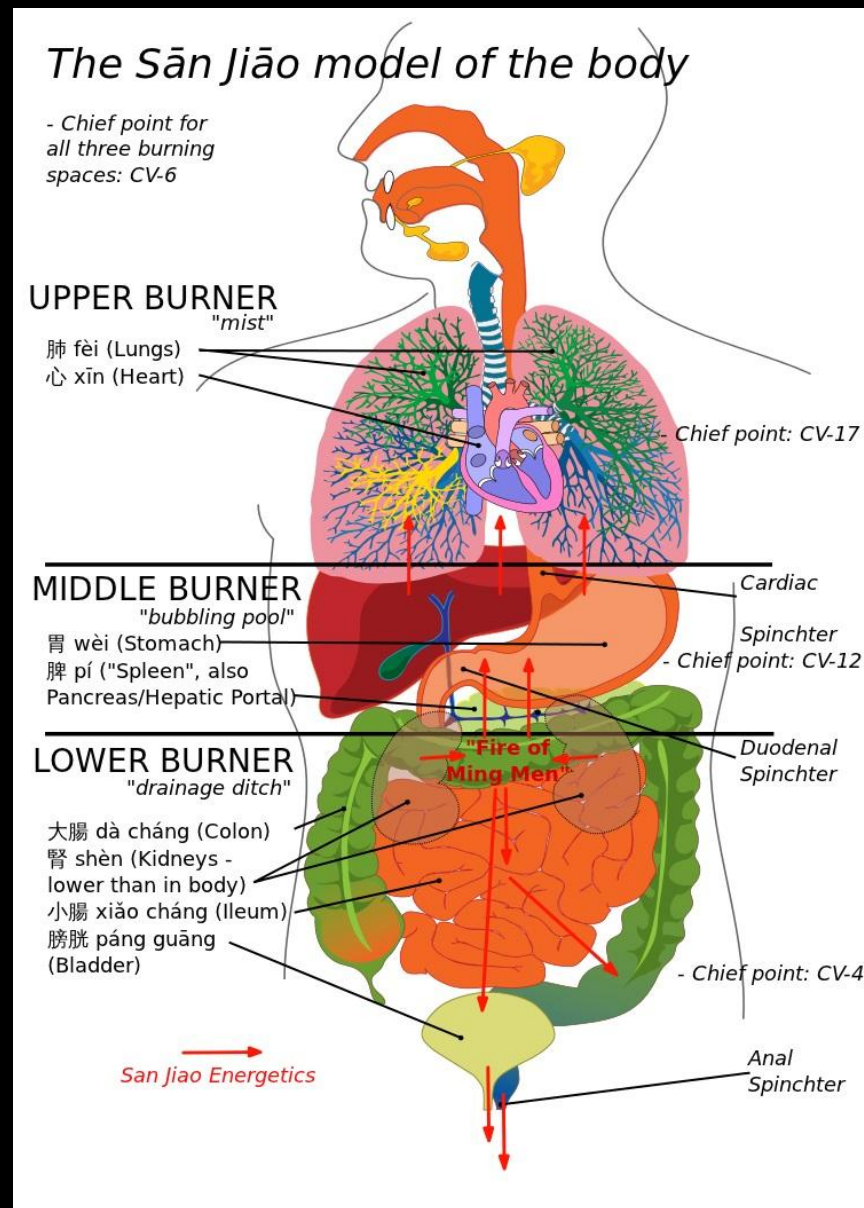


Tráviaci proces

V čínskej medicíne sa trávenie rovná rozptyľovaniu čistých substancií, ktoré majú byť uchované a substancií kalných, ktoré majú byť vylúčené potom, čo prešli premenou, transformáciou.

Tri ohrievače (San Jiao)

- Všetky fyziologické premeny v čínskej medicíne sú tepelnou transformáciou.
- Na ľudský trup sa môžeme pozrieť ako na tri ohniská, tri nádoby, ohrievače.
- Horný ohrievač obsahuje srdce a pľúca.
- Stredný ohrievač obsahuje slezinu, žalúdok, pečeň, žlčník a tenké črevo.
- Dolný ohrievač zahrňuje obličky, močový mechúr, hrubé črevo a reprodukčné orgány.

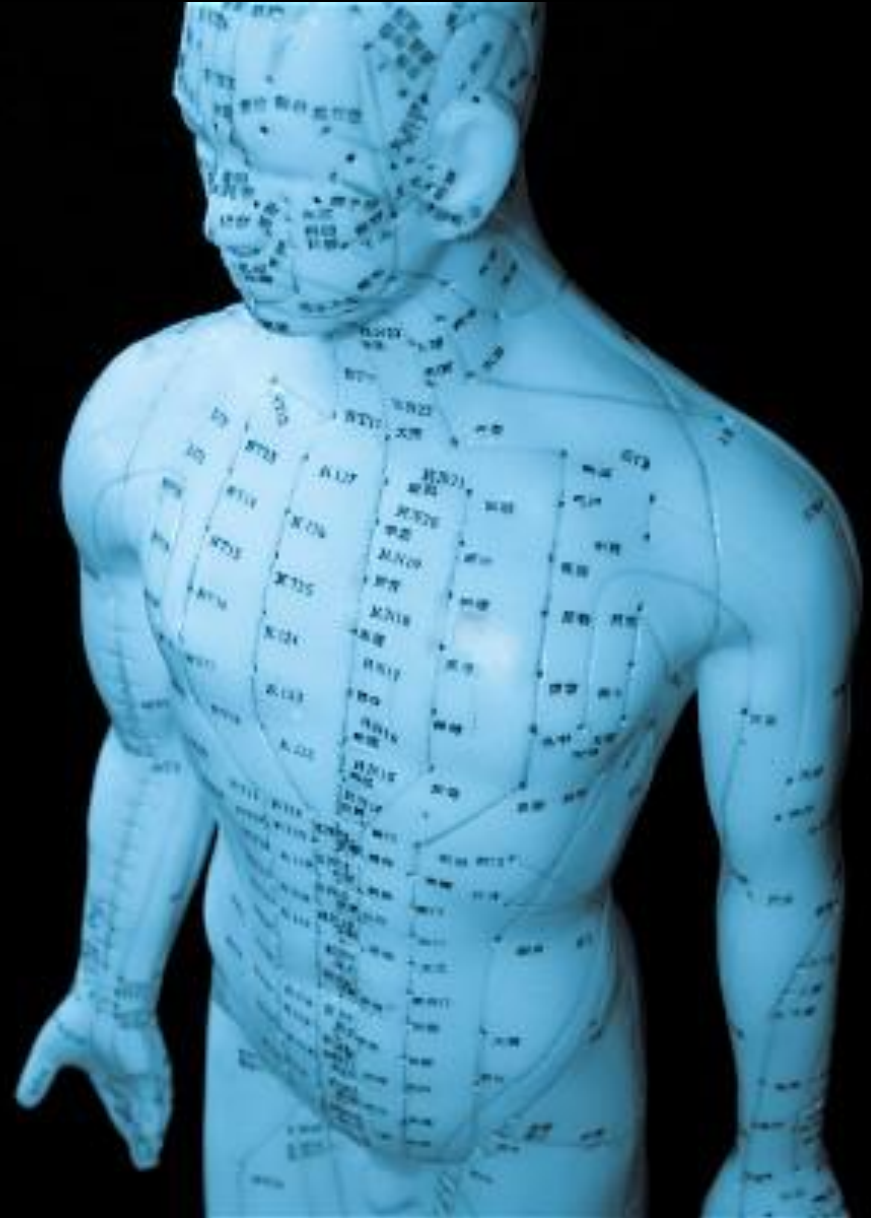


***„Nebo je popretkávané
súhvezdiami, Zem riečnymi
cestami a človek energetickými
dráhami.“***

***Vnútrotná kniha
Žltého cisára***

Meridiány - hlavná úloha dráh.

- Tvorí pomyselnú sieť prúdiacej qi.
- Každý vnútorný orgán má svoju dráhu (srdce, hrubé črevo, žlčník, slezina, žalúdok, pľúca, obličky atď.).
- Existuje tiež predná stredná dráha (dráha počatia) a zadná stredná dráha (vládnuca dráha) a mimoriadne dráhy, ktoré majú vlastné aktívne body.
- Znalosť jednotlivých dráh je nevyhnutná pre akupunktúru.

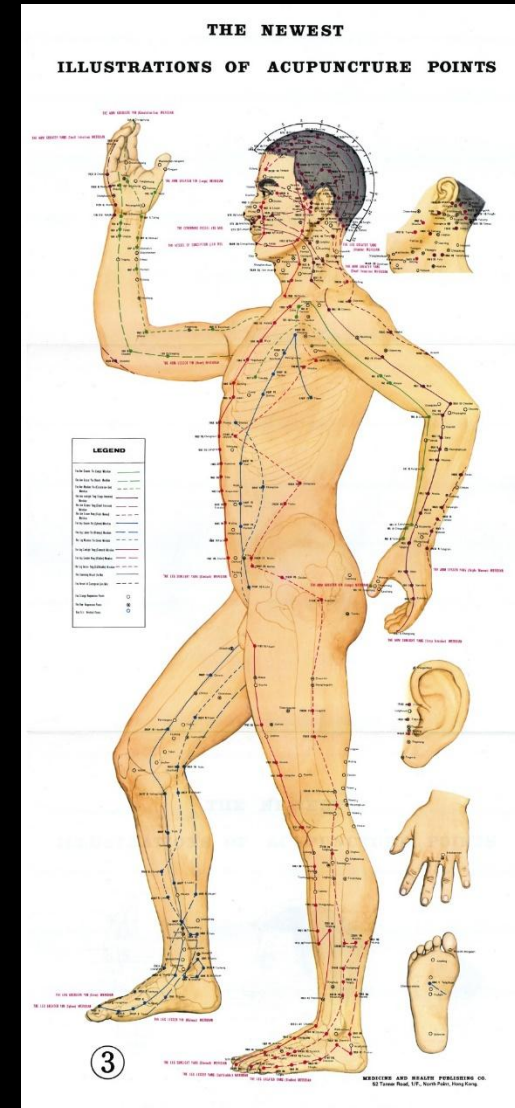


Meridiány - hlavná úloha dráh.

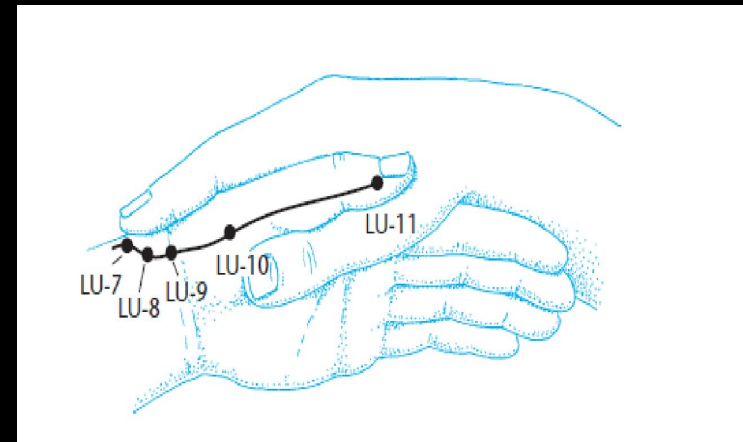
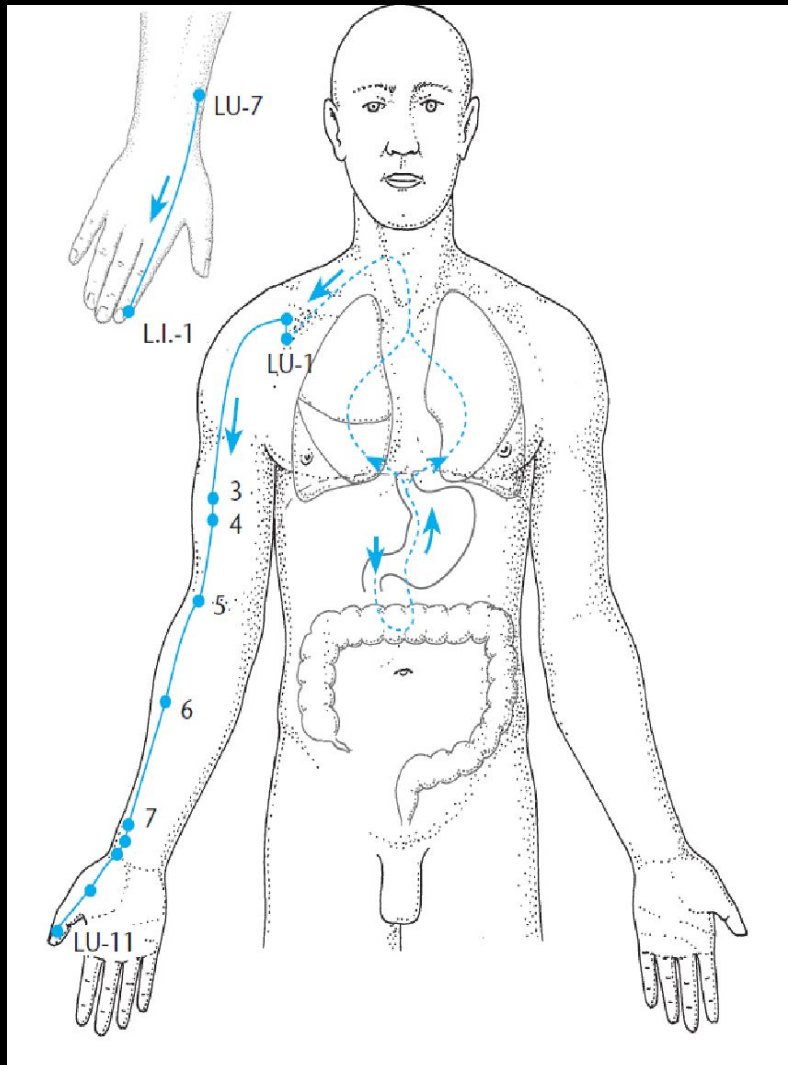
- Tak ako krv prúdi v žilách či lymfa v lymfatických cestách, prúdi čchi v tele systémom energetických dráh – **meridiánov**.
- Z hľadiska celkového pohybu môžeme hovoriť o štyroch základných smeroch toku čchi.
 - **Stúpanie** (šeng) – pohyb smerom hore
 - **Klesanie** (ťiang) – pohyb smerom dole
 - **Vystupovanie** (čchu) – pohyb z vnútra von mimo telo
 - **Vstupovanie** (žu)- vníkanie čchi do tela z vonka

Meridiány - hlavná úloha dráh.

- Každá dráha má svoj vonkajší priebeh na povrchu tela a vnútorný priebeh – cez vnútorné orgány, ktoré pomocou prúdenia qi oživuje a ovplyvňuje. Názvy dráh sú odvodené od orgánu, s ktorým dráha súvisí.
- Od toho či prebieha po rukách (šou), alebo po nohách (cu).
- Od jej príslušnosti k jin alebo jangu a v rámci toho obsahuje aj informáciu o mocnosti, sile jin či jang.

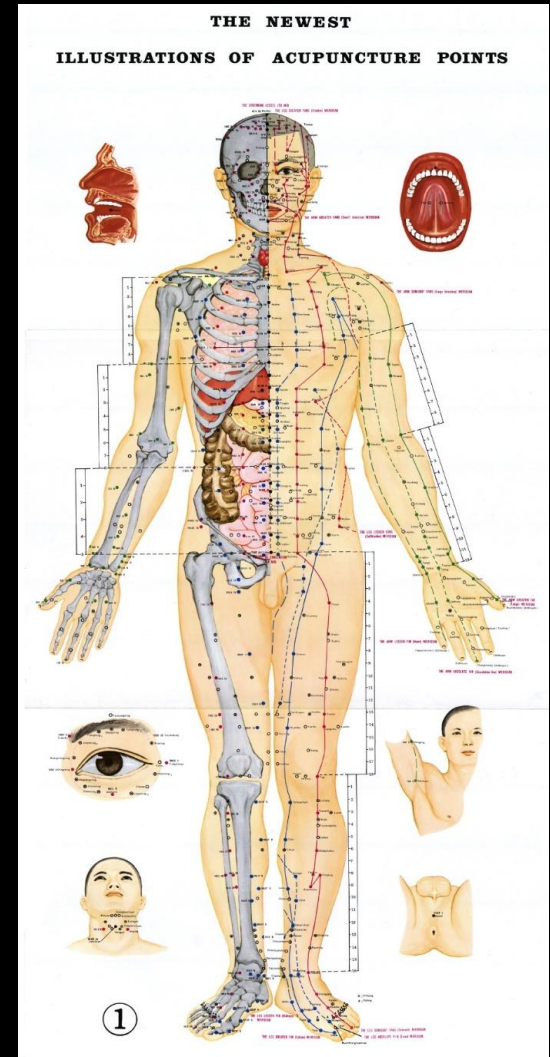


**Šou – tchaj-jin fej- t'ing, čo možno preložiť ako:
tchaj – jinová dráha plúc na ruke.**



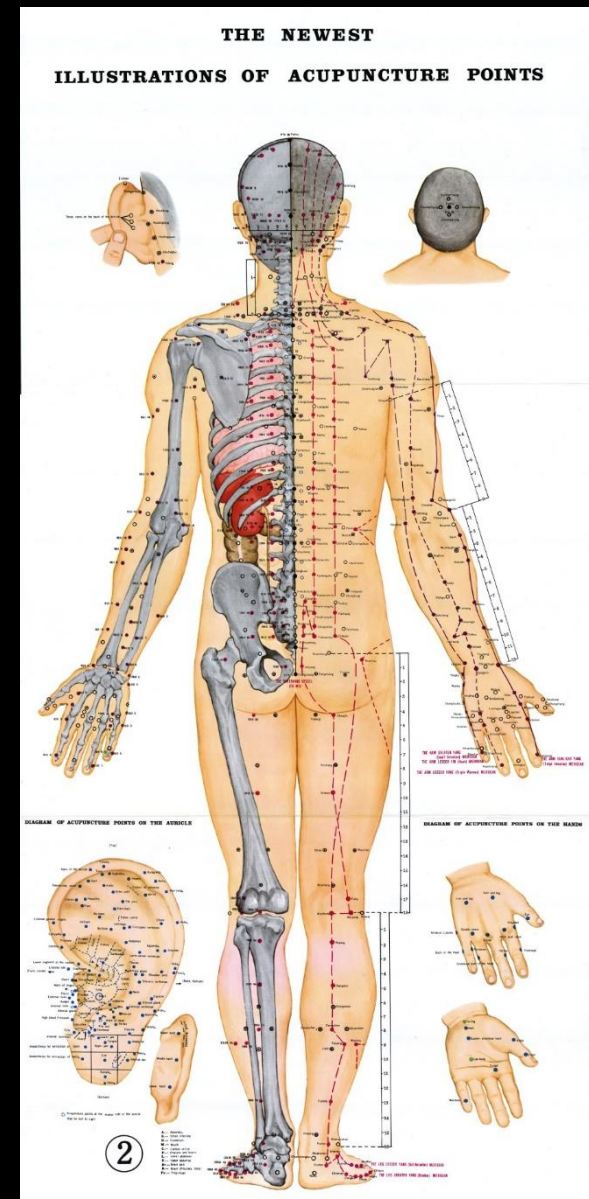
Meridiány -hlavná úloha dráh.

Dráhy jínové sú spojené s orgánmi cang – jínovými (pečeň, srdce, slezina, pľúca, obličky), pričom od orgánov dutiny hrudnej (pľúca, srdce, perikard – osrdečník) prúdia tri dráhy po rukách a k orgánom v brušnej dutine (slezina, pečeň, obličky) prúdia tiež tri dráhy po nohách.



Meridiány - hlavná úloha dráh.

Dráhy jangové sú spojené s orgánmi fu – jangovými (žlčník, tenké črevo, žalúdok, hrubé črevo, močový mechúr) a rovnako tri vedú po rukách (hrubé črevo, tenké črevo, trojitý ohrievač) a tri po nohách (žalúdok, močový mechúr, žlčník), pričom všetky prechádzajú hlavou.

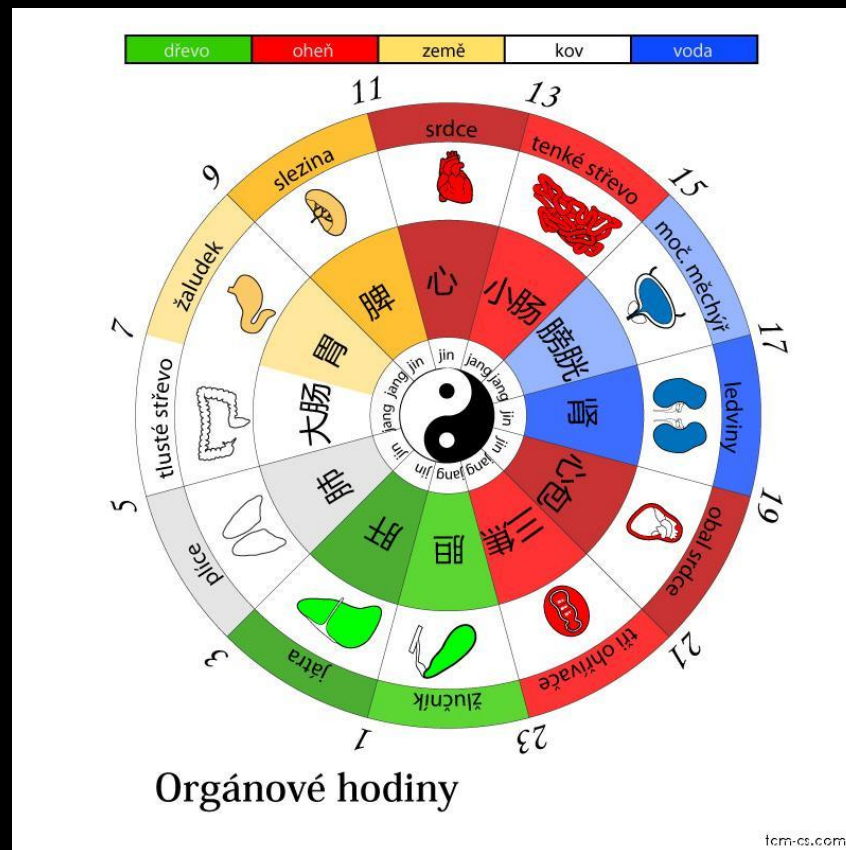


Meridiány - hlavná úloha dráh.

- Na základe príslušnosti k vnútorným orgánom a ich charakteristickým vlastnostiam rozdeľuje čínska medicína **system dráh čchi do šiestich veľkých skupín:**
 - **12 riadnych párových (P,L) dráh,**
 - 8 zvláštnych či mimoriadnych dráh,
 - 12 bočných vetví a riadnych dráh,
 - 15 spojnic,
 - potom ešte 12 šľachosvalových dráh
 - 12 oblastí pokožky.
- Existuje **12 hlavných párových orgánových dráh** (š'-er čeng - t'ing), ktoré sú párové, majú symetrické vetvy na pravej a ľavej strane tela.
- Ich hlavnou charakteristikou je, že sú **spojené s dvanástimi orgánmi cang - fu**, svojim priebehom prepájajú medzi sebou vnútro tela s jeho povrchom a udržujú v ňom neustály kolobeh čchi a krvi. **Dvanásť t'ing – maj** cirkuluje z útrobov tela na jeho povrch a zase späť, pričom ich priebeh sa riadi istými zákonitosťami.

Orgánové hodiny

- Jedným zo spôsobov ako TČM popisuje priebeh energie v závislosti na dennom cykle sú **ORGÁNOVÉ HODINY**.
- Predstavujú maxima a minima energie v priebehu 24 hodín.
- Cyklus 24 hodín je rozdelený po 2 hodinách na 12 častí.
- V priebehu denného cyklu má daný orgán najvyššiu aktivitu práve vo svojej hodine a o 12 hodín neskôr má najnižšiu aktivitu.



Zoznam meridiánov na tele



- ▣ Meridián pľúc - LU
- ▣ Meridián hrubého čreva -LI
- ▣ Meridián žalúdka -ST
- ▣ Meridián sleziny - SP
- ▣ Meridián srdca -HT
- ▣ Meridián tenkého čreva - SI
- ▣ Meridián moč. mechúra-BL
- ▣ Meridián obličiek -KI
- ▣ Meridián perikardu -PC
- ▣ Meridián trojitého ohrievača -TO
- ▣ Meridián žlčníka- GB
- ▣ Meridián pečene -LR
- ▣ Predná stredná dráha -CV
- ▣ Zadná stredná dráha -GV

Podpora harmónie čchi

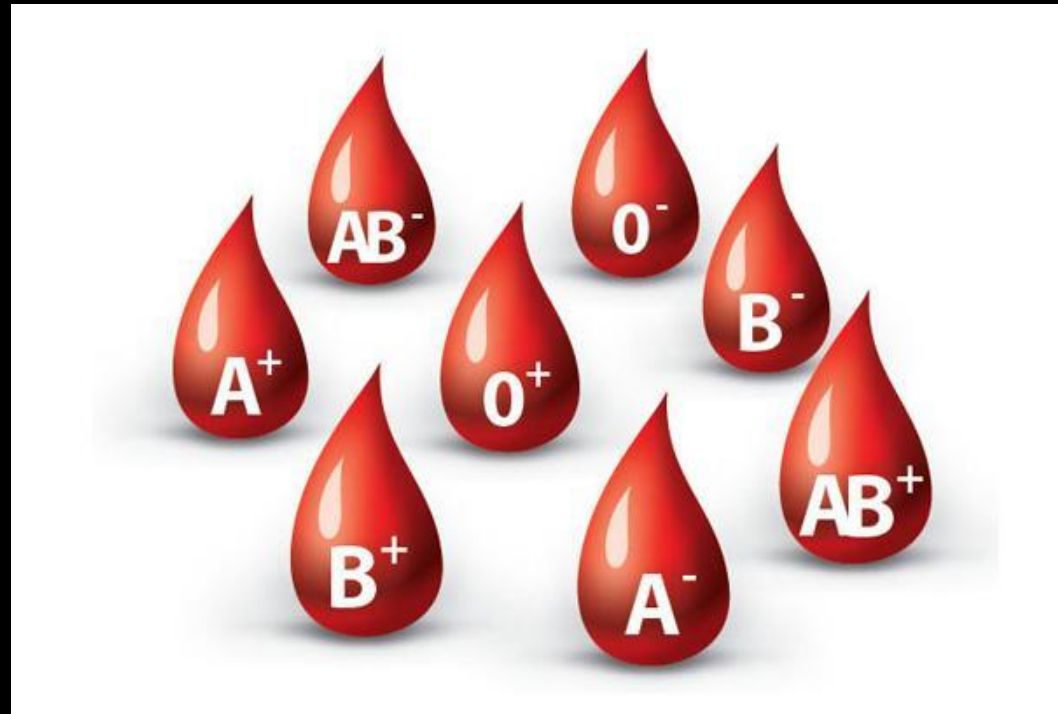
- Pravidelná a kvalitná strava
- Vyvážený pomer medzi prácou a oddychom
- Dostatočný a kvalitný spánok
- Pohyb na čerstvom vzduchu, dýchanie
- Pravidelná detoxikácia
- Pokojnejší emotívny život
- Vyhýbanie sa extrémom
- Pravidelnosť
- Pohyb v prírode na regeneráciu
- Čas na seba

Krv (sue)

- V čínskej medicíne má úplne iný význam ako v západnej.
- Pod pojmom krv si predstavíme len jednu z foriem energie qi, ktorá je súčasne hustá a materiálna.
- Krv je s energiou qi neoddeliteľne spätá.
- Energia qi prináša život pomocou krvi. Bez qi by bola krv iba tekutina.

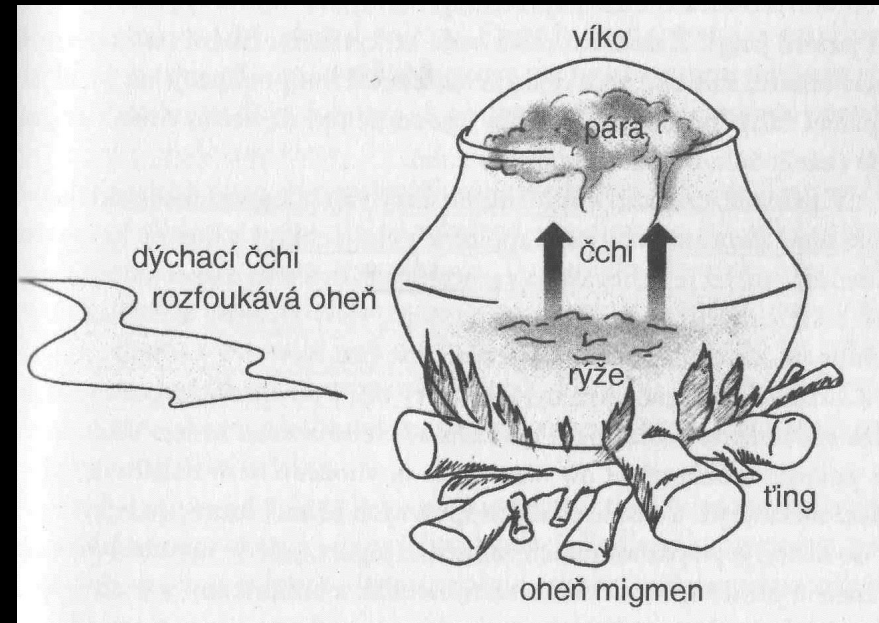
Funkcie krvi:

- Vyživovacia funkcia
- Zavlažovacia funkcia
- Substrát psychiky



Tvorba krvi

- ▣ **Srdce** ako dirigent udáva základný rytmus distribúcie krvi. Na kvalite krvi však srdce spolupracuje s ostatnými orgánmi. V oblasti stredného ohrievača sa tvorí esencia z potravy.
- ▣ **Obličky a slezina**
- zodpovedné za základné formovanie hmoty materiálnej zložky krvi.
- ▣ **Slezina** transformuje esencie z potravy a vody. Výsledok posieľa nahor k pľúcam, ktoré ho obohatia o qi vzduchu.



Tvorba krvi

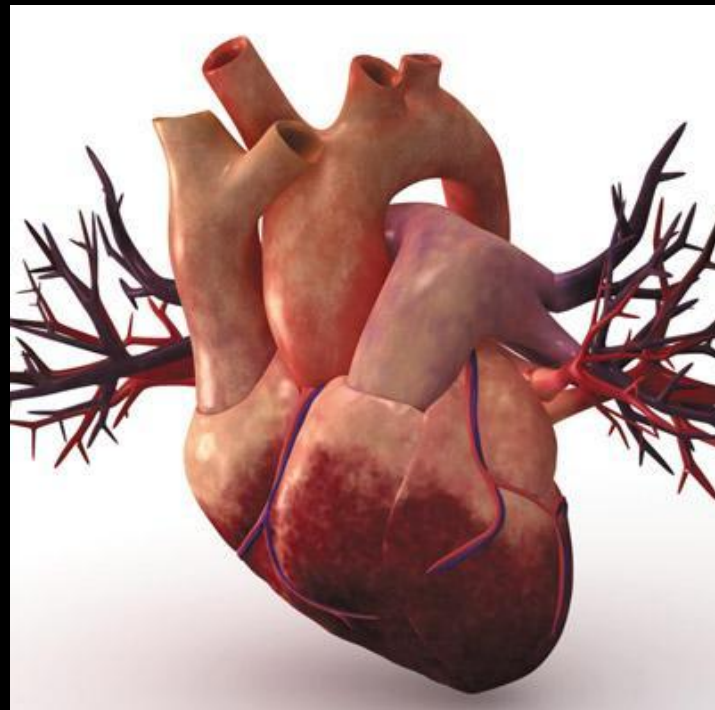
- ▣ Táto esencia postúpi k srdcu, ten mu dá červenú pečat' a rozdistribuuje ho do celého krvného riečiska.
- ▣ Krv sa stáva nesmierne cennou tekutinou plnou výživy určenou pre všetky tkanivá tela.
- ▣ **Vyživuje:** kosti, chrupavky, svaly, šľachy, nechty, vlasy, kožu, orgány, zmysly, psychiku. Bez čchi by to však nedokázala.

Funkcie krvi

- ▣ Krv podľa TČM vykonáva v tele dve hlavné funkcie:
- ▣ **vyživuje (jin-jang) a zvlažuje organizmus:** nohy dostávajú krv a preto dokážu kráčať, ruky dostávajú krv a preto dokážu zavrieť, prsty dostávajú krv preto dokážu uchopiť. Pohyb tela závisí od šliach a šľachy potrebujú krv.
- ▣ **Krv tvorí substrát psychiky - Palivo pre Shen** – tvorí materiálnu substanciu pre mentálne pochody a súčasne Jinovú kotvu príbytok pre ducha Shen.
- ▣ Prítomnosť krvi znamená aj platformu pre prítomnosť duchovných energií, vedomia, vnímania a poznania.
- ▣ **Príklady nedostatku krvi:**
 - **Nadmerná strata krvi:** napríklad pri pôrode (pôrodné depresie), úrazoch, môže spôsobiť stratu vedomia a blúznenie (korieňky našej duše stratia pevnú pôdu pod nohami).
 - **Prázdnota krvi srdca a pečene:** vyvoláva nespavosť, množstvo snov, duševný nepokoj.
 - **Strata krvi** – spôsobuje výpadky vedomia, horúčosť v krvi napadá ducha shen – vyvoláva podráždenosť, stratu sebavedomia, blúznenie.

Cirkulácia krvi

- Stredisko krvného obehu je v zhode s medicínou západu považované srdce, avšak okrem neho do tohto procesu vstupujú aj iné orgány ako sú: **plúca, slezina a pečeň**. Spoluúčasť jednotlivých orgánov je nasledovná.
- **Srdce riadi krv a cievy:** dominantnou silou zabezpečujúcou prúdenie krvi je qi srdca; táto qi svojim tokom unáša v cievach krv, a spôsobuje rytmické sťahovanie srdečného svalu, ktorým je krv neustále vypudzovaná do obehu.

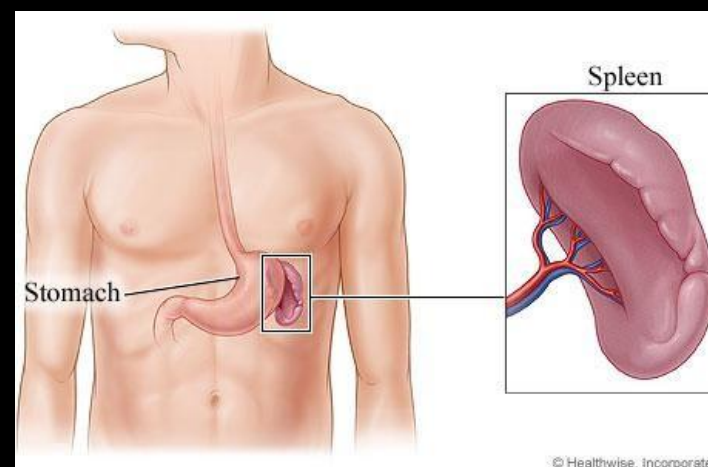


Cirkulácia krvi

- ▣ **Pľúca riadia qi celého tela:** pľúca majú vzťah k tvorbe qi zo vzduchu. Pôsobia ako sila poháňajúca tok krvi. Okrem toho „pľúca sú dvoranou všetkých ciev“ čiže miestom, kde sa koncentrujú cievy a opakovane začína obeh krvi podporované danou funkciou pľúc.



- ▣ **Slezina riadi ovládanie krvi:** Qi sleziny je silou, ktorá – vedľa toho, že pomáha cirkulovať – má predovšetkým kontrakčný účinok. Udržiava krvný tok v cievach a bráni tomu, aby z nich nekontrolovateľne neunikla.



Cirkulácia krvi

- ▣ **Pečeň riadi uchovávanie krvi:**
reguluje množstvo
a obeh krvi v tele
a zaisťuje relatívne
stály prietok
v rôznych situáciách,
kedy organizmus
v rôznych stupňoch
záťaže potrebuje
prekrvenie.



Pulzová diagnostika

- ▣ Krv je nosičom informácií.
- ▣ Pulzovou vlnou vynáša informácie o celkovom stave organizmu na povrch.
- ▣ Pulzová diagnostika je jednou z najdôležitejších metód, ktorou praktik TČM môže zistiť stav tela a ducha.





Esencia (t'ing)

- Esencia je hmotná podstata života každého jedinca.
- Je najjemnejšou telesnou hmotou, ktorá tvorí základ všetkého tkaniva.
- Je zásobárňou a nahromadením telesnej qi, jednak zdedenej, získanej, prijímanej z potravy a zo vzduchu.
- Schopnosť získať a uchovať si esenciu chráni človeka pred chorobami a určuje dĺžku života.
- Stav esencie sa dá poznať podľa vzhľadu kože a podkožia, podľa jazyka, plodnosti, výkonnosti a tvorivosti.

BONUSY

- ▣ Test konštitúcie
- ▣ Ako sa správne stravovať

Na ďalší deň

Päť elementov ako základ TČM
(učenie, rozprava o piatich elementoch)

- ▣ Element Drevo
- ▣ Element Oheň
- ▣ Element Zem
- ▣ Element Kov
- ▣ Element Voda

Vybrané akupresúrne body pri rôznych zdravotných problémoch

- ▣ **A ako ďalej?**

Ďakujeme za váš čas a pozornost':)

