



# Anastacia White

## Klasické receptury TČM srozumitelně a prakticky

Vzdělávací cyklus



### Uzdravující srdce – léčebný postup čínské medicíny

心 = srdce/mysl/duše

Radikál *xin* je v čínštině součástí těchto znaků: láska, *yi*, *zhi*, naslouchat, ladný pohyb, vdechnout, pečovat, ochotný, šťastný, nadšený. Znak *xin* se vyvinul ze symbolu užívaného na bronzových nádobách v období dynastie *Shang* (zhruba 2000 let př.n.l.) pro penis.

### Meditace na horu *Kunlun*

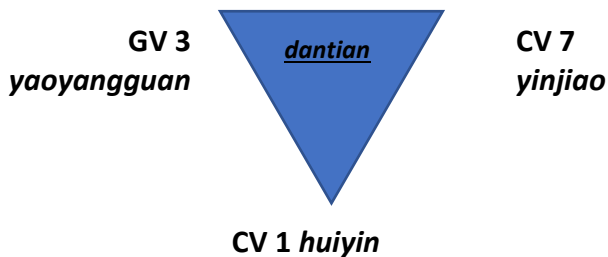
Jde o řízenou vizualizaci do psychospirituálních sfér pěti duší.

V mnoha taoistických alchymických praktikách si adept vizualizuje svou vnitřní bytost jako půvabnou horskou krajinu obydlenou božstvy, což je důsledek vlivu budhistické kosmologie.

Z knihy *The Five Spirits (Pět duší)* autorky Lori Dechar



### Základní princip čínské medicíny pro kultivaci normálního nebo vyváženého je více jinový než jangový



### Lovení patologií a všímání si normálního

dýchání	<i>jing</i>	plíce/ledviny	kov/voda
jezení	<i>qi</i>	slezina	země
spaní	<i>shen</i>	játra/srdce	dřevo/ohně

### Čínská astrologie – jieji podzimní rovnodennosti (jieji = údobí podle lunárně-solárního kalendáře) zhōngqiū jié (údobí/svátek středu podzimu) – svátek úplňku se slavnostními měsíčními koláčky



Uvažování a přehodnocování  
Organizování  
Posuzování  
(Od)pouštění  
Uctívání předků  
Ustalování, konsolidace



### Bylinné formule:

**Bylinný strážce Jin (Herbal Sentinel Yin)** – doplnit čchi plic, posílit ledviny, vyživit jin, ustálit povrch, navýšit ochrannou čchi.

**Bylinný strážce Jang (Herbal Sentinel Yang)** – doplnit čchi plic a sleziny, ustálit povrch, posílit ledviny, navýšit ochrannou čchi

**Mladý bylinný strážce (Children's Herbal Sentinel)** – doplnit čchi, ustálit povrch, podpořit imunitu, přeměnit vlhkost a rozptýlit nahromaděnou stravu

## DALŠÍ PŘIPRAVOVANÉ WEBINÁŘE S ANASTACIÍ WHITE

(vždy v angličtině s překladem do češtiny)

**A) samostatné čtvrtěční mini-webináře od 19:00** (trvání cca 1,5 h), tentokrát téma:

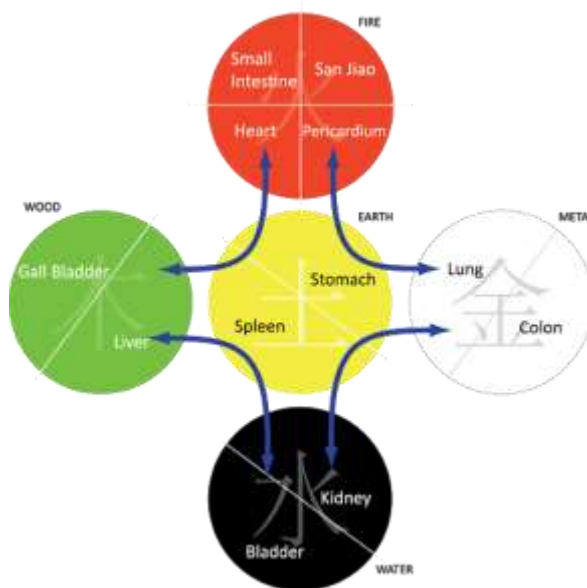
### **PĚT HYBATELŮ: ONTOLOGICKÁ PERSPEKTIVA**

Tato série mini-webinářů, i s ohledem na chystaný velký webinář, představí pět hybatelů z pohledu medicínské kosmogonie 9. století. Jde o model, který nabízí uspořádání s hybatelem zemí uprostřed. Pochopení tohoto přístupu umožňuje v praxi čínské medicíny docenit komplexitu mozaiky čínských medicínských věd.

Navíc ještě probereme bolesti hlavy vycházející z nerovnováh země, kovu a vody a jejich řešení pomocí bylin.

- **7. října 2021:** země středu
- **11. listopadu 2021:** kov západu
- **16. prosince 2021:** voda

více viz <https://www.tcmcap.cz/inpage/webinare-tcm/>



### **B) velký 4denní webinář**

#### **„VYROVNÁVÁNÍ HORMONŮ – PĚT FÁZÍ ŽIVOTA ŽENY“**

Hormonální nerovnováhy žen od menarche po menopauzu. Porozumění životu ženy v pojetí pěti fází života a jejich korespondence pěti hybatelům a pěti duším.

Představeny budou fyziologické procesy endokrinního systému i to, jak dochází k narušování rovnovážného hormonálního stavu, jenž pak způsobuje nesoulad mezi *jing*, *shen* a *zangfu*.

Podle čínské medicíny probereme etiologii vynechávající menstruace (amenorea), velmi silné menstruace (menoragie), předmenstruačního syndromu (PMS), bolestivé menstruace (dysmenorea), syndromu polycystických ovárií (PCOD) a menopauzy.

Pro nápravu *qi* a *shen* využijeme bylinné přípravky čínské medicíny, zejména od Giovanni Maciocioho, a doplňkově éterické oleje.

- víkend 8.-9. ledna 2022
- víkend 12.-13. února 2022

více viz <https://www.tcm.cz/p/295/pet-fazi-zivota-zeny-vyrovnani-hormonu>



Author & design

© 2021 Anastacia White, čínské léčebné nauky  
[www.eemedicinewisdom.com](http://www.eemedicinewisdom.com) - [white.anastacia@gmail.com](mailto:white.anastacia@gmail.com)

Czech Translation

© 2021 TCM Consulting and Publishing z.s.  
poznání čínské medicíny tradičními i moderními cestami  
[www.tcmcap.cz](http://www.tcmcap.cz)    [info@tcmcap.cz](mailto:info@tcmcap.cz)