



TŘI POKLADY (*sanbao*): *jing* – *qi* -*shen*: *QI*

Bezejmenná cesta – tao: to, co je takové samo od sebe, neviditelná přirozenost všech bytostí i věcí.

*Nebesa (*jang*) a země (*jin*), nezrození rodiče duálního světa, jenž vzniká a zaniká sám ze sebe.*

*Všechny známé i neznámé jevy a jejich vztahy jsou různými složeninami nebes a země. Tyto složeniny přicházejí k sobě v proudu (střídání) času, (rozlišování) prostoru a (změn) pohybu, představujících nerozlišenou *čchi* neboli *tao*.*

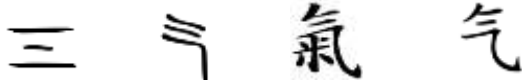
*V lidských bytostech se to konstantně neznámé vyjevuje a tančí před našimi smysly – myšlenkami a pocity, jako duch *shen*.*

Jing je zjevení vzorců, které se objevuje, jedinečně zřetelné a samostatné. Je to dočasný náhled.

Jing, čchi a shen jsou vzájemně neoddělitelné. Jde o fenomén s mnoha fasetami, který nazýváme lidská bytost. Jing ve smyslu ztělesnění. Čchi ve smyslu pohybu v toku času. Shen jako neustálé a zcelující uchopení jingu a čchi, jakožto naše zkušenost, prožitek.

První koncepty čchi pocházejí z období jara a podzimu (771-476 př.nl) a období válčících států (453-403 př.nl). Mělo se za to, že *qi* jsou všechny věci týkající se nebe a země. *Qi* byla chápána jako příčina a následek všeho v univerzu. Byla považována za dynamický energetický jev mající vlastnosti větru (*feng*): volně a spontánně cirkulovat (proudit) z místa na místo.

Vývoj znaku "čchi":



Věštební písmo na kostech

moderní



Výklad čchi v čínské medicíně

- Čchi je zdrojem pohybu v těle.
- Čchi chrání tělo před vnějšími škodlivinami.
- Čchi je zdrojem přeměn/transformace v těle.
- Čchi zahřívá tělo a dodává funkci orgánům.
- Čchi řídí uchovávání tělních substancí a orgánů.

ZDROJE/FUNKCE ČCHI

PRIMÁRNÍ ČCHI (*yuangqi*) je chápána jako *jing* ve formě čchi. Přináleží ledvinám a je zdrojem jin-jangové čchi v těle. *Yuangqi*, podobně jako *jing*, závisí na výživě z postnatální esence.

- Hybná síla funkčních aktivit orgánů
- Základ čchi ledvin
- Umožňuje přeměny/transformace čchi a krve.
- Vynořuje se v *luan* bodech (bodech původu).

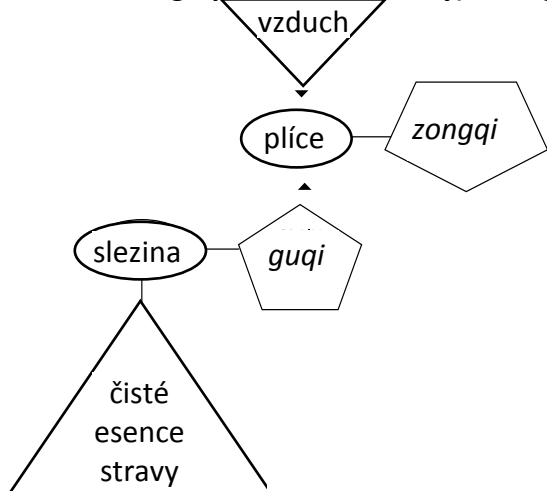
ČCHI OBILNIN/[STRAVY] (*guqi*) se tvoří z nejčistší části požití potravy a je produkována slezinou

- přeměňuje/transformuje a přepravuje/transportuje různé produkty vyzískané z potravy
- je základem pro ještě zušlechtěnější čchi a krev

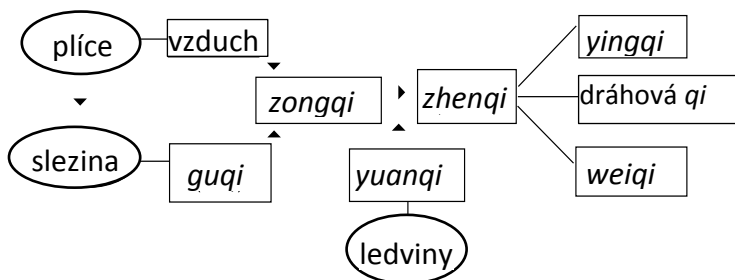
OSNOVNÁ ČCHI (*zongqi*) přináleží plicím a je úzce spřízněna s funkcemi plic a srdce. *Zongqi* je prvním stupněm pročištění čchi, je to *guqi* smíšená se vzduchem v plicích. Po smísení *yuangqi* je zušlechtěna do pravé čchi (*zhenqi*).

- Posiluje plicní funkci řízení čchi a srdeční funkci řízení krve a cév
- Řídí řeč a sílu hlasu
- Ovlivňuje a podporuje krevní oběh do končetin
- Vyživuje srdce a plíce

Vztah mezi *guqi* (obilnin/potravy) a *zongqi* (osnovná) PODOBY ČCHI



Původy čchi



Pravá čchi - *zhenqi*

Finální stupeň pročištění osnovné čchi (*zongqi*) a původní čchi (*yuanqi*). Je to čchi, která cirkuluje v drahách a vyživuje orgány. *Zhenqi*, podobně jako *zongqi*, má původ v plicích. Právě proto říkáme, že plíce řídí čchi. Pravá čchi nabývá podoby ***weiqi*** (ochranné čchi) a ***yingqi*** (vyživující čchi).

Ochranná čchi - *weiqi*

Známa jako ochraňující energie pohybující se mezi pokožkou a svaly. *Weiqi* je řízena plicemi a její energie brání patogenním faktorům z vnějšího prostředí vstoupit do těla (*škodlivý vnější vítr*). Pacienti se slabou *weiqi* jsou náchylní k častým nachlazením, chřipkám a virovým infekcím.

Vyživující čchi - *yingqi*

Vyživující čchi je důležitý faktor ve výživě těla a také napomáhá přeměně potravy v krev. Je úzce spojena s krví, pohybuje se spolu s krví v cévách a v drahách a dodává nezbytnou čchi orgánům.

Jieji – čchiový uzel „bílá rosa (*bailu*)“ - jin sestupuje a objevuje se jasnost

Toto údobí nám ukazuje posouvající se vztah mezi bortícím se *jangem* a vynořující se *jin*. Když *jin* sestupuje, začíná přebírat vládu. Ranní bílá rosa je zvěstovatelem změny. Přichází studený západní vítr a podzim vrcholí, zatímco sklizeň energicky pokračuje. Občasná chladná rána znamenají příchod a rozvoj *jinové čchi*. Čas spočínutí a jasnosti.

Léčba: regulovat tekutiny

Jídlo: hrozno, fazolky mungo, čaj bílé rosy (*bailushan, bailucha*, „podzimní čaj“), batáty (sladké brambory)

Spánek: sny o projasněnosti **Dech:** *neigong* je třeba cvičit uvnitř, nejlepší čchi v 5 odpoledne



SROVNÁNÍ BYLINNÝCH SMĚSÍ

WCN2(.9)

liujunzi tang

renshen

baizhu

fuling

zhigancao

banxia

chenpi

(*shengjiang*)

(*dazao*)

GM T71 Prospívající země

(Prosperous Earth)

renshen

baizhu

fuling

zhigancao

banxia

chenpi

huangqi

shanyao

WCM3(.9)

shen-ling baizhu san

renshen

baizhu

fuling

gancao

shanyao

baibiandou

sharen

yiwiren

jiengeng

lianzi

(*dazao*)

Obrazy s potřebou:

navšít čchi, posílit slezinu

odfiltrvat vlhkost

zastavit průjem

GM T38 Sídlo středu

(Central Mansion)

renshen

baizhu

fuling

zhigancao

shanyao

baibiandou

sharen

yiwiren

jiengeng

lianzi

taizishen

yuzhu

xiyangshen

Obrazy s potřebou:

doplnit slezinu a žaludek

vyživit *jin* sleziny a žaludku

doplnit čchi plic

přeměnit vlhkost

zastavit průjem

Obrazy s potřebou:

doplnit čchi sleziny a plic, přeměnit vlhkost

PŘIPRAVOVANÁ VZDĚLÁVACÍ SETKÁNÍ S ANASTACIÍ WHITE

podzim/zima 2022 až jaro 2023:

A) CYKLUS ONLINE SANBAO (TŘI POKLADY) – QI – SHEN - JING

samostatné čtvrtetní mini-webináře od 19:00 (trvání cca 1,5 h):

Cyklus se 3 samostatnými mini-webináři v širších kosmologických kontextech, ale stále s důrazem na každodenní použitelnost.

Tři poklady jsou od sebe neoddělitelné. Společně jsou vícestranným fenoménem, který nazýváme lidská bytost. *Jing* ve smyslu ztělesnění. *Qi* ve smyslu pohybu v toku času. *Shen* jako neustálé a zcelující uchopení *jingu* a *čchi*, jako naše zkušenost, prožitek.

Pochopíme-li tři poklady (*sanbao*) a jejich vzájemné vztahy v širším kontextu, umožní nám to porozumět celostnímu náhledu čínské medicíny na lidské bytosti.

- **15. září 2022: QI**

Čchiové spojení nebes (*jang*) a země (*jin*) se nazývá lidská bytost. Podzim nám nabízí příležitost ke kultivaci *jinové čchi*. S ústupem *jangu* v této roční době začíná *jin* převládat. Obranné mechanismy našeho fyzického těla v této době spotřebovávají více *jangové čchi* na ochranu ducha *shen* a esence *jing*. Ze všech ročních dob je to právě podzim, kdy nejvíce doceníme rčení, že *čchi* je kořenem lidské existence

- **13. října 2022: SHEN**

Shen je poklad či klenot o mnoha zářivých ploškách, jež oživuje esenciální *čchi (jingqi)* každé lidské bytosti. Budeme zkoumat mysteria ducha *shen*, jehož Západ nazývá *mysl-já* a Čína ho identifikuje s našimi smysly, myšlenkami a pocity. Jak podzim pokročil a zima je již nablízku, *jinová čchi* se zanořuje hlouběji, a spolu s ní sestupuje do hlubin i náš *shen*. Zveme Vás ke společnému zkoumání tajemné entity zvané SHEN.

- **24. listopadu 2022: JING**

Jing je moudrost vtělení a reprodukce/(sebe)obnovy těla. Uchovávání a přežívání z uskladněných zásob je důležitým symbolem zimy. Umět si uchovat esenci, *prenatální* i *postnatální*, a umět ji využít, to je v této roční době nedocenitelná podpora pro naši *čchi*. Využívejme moudrost při navigaci zimní *jinové čchi*, abychom vhodně ovlivnili budoucí jarní obnovu *jangové čchi*, vč. vystupování ducha *shen* vzhůru a ven do znovurodíčího se jarního světa. Těšíme se, že se s námi vydáte zkoumat JING!

Online mini-webináře pořádá TCMcap - více viz <https://www.tcmcap.cz/inpage/webinare-tcm/>

B) NAŽIVO velký 3denní seminář (nebo při nepřízni jako ONLINE 2víkendový odpoledně-večerní seminář) **BOLESTI, ASTMA&EKZÉMY, ZDRAVÍ STŘEV**

- **připravuje se na jaro 2023**

Velké semináře/webináře pořádá 1. škola TČM více viz <https://www.tcm.cz>

Author & design

© 2022 Anastacia White, čínské léčebné nauky

Chinese Herbal Medicine and Diet, Polestar Natal Astrology

www.eemedicinewisdom.com - white.anastacia@gmail.com

FB „Women in Chinese Medicine – The Wisdom of Yin“:

<https://www.facebook.com/groups/1463691483718460/requests/>



TCM
Consulting
& Publishing

Czech Translation

© 2022 TCM Consulting and Publishing z.s.

poznání čínské medicíny tradičními i moderními cestami

www.tcmcap.cz

info@tcmcap.cz