Záda jako zrcadlo

Péče o záda pohledem TČM

www.martinreznicek.cz



Záda jak zrcadlo - obsah

1. **Proč záda bolí** – hrudní a bederní oblast, role ledvin, akutní a chronická bolest
2. **Diferenciální diagnostika** – nadbytek nebo nedostatek, vliv patogenů
3. **Akutní stav** a co s ním dělat
4. **Chronické bolesti** a jak si lze pomoci
5. **Vhodná cvičení** a ***Qi Gong*** pro zdravá záda
6. **Akupresura, baňkování, moxování, *Gua Sha***
7. Podpora **stravou**
8. **Prevence a životní styl** – patero únav, ledviny jsou náš poklad



Proč záda bolí

- Vše se musí **hýbat**, aneb …když jsou **dráhy průchodné**, bolest **není**, dojde-li k ucpání, bolest se **objeví.**
- Nejčastější bolestivé oblasti
  - Oblast hrudní páteře
  - **Bedra a kříž**
- Bedra, kříž, kolena, pohybový aparát – pod energetickým okruhem **ledvin**
- **Ledviny uchovávají esenci *Jing***
- **Nadbytek vs. nedostatek**



Nadbytek vs. nedostatek

	Nedostatek	Nadbytek	Chlad	Horko
Tlak	zmírnění	zhoršení	-	-
Povaha bolesti	Tupá, trvalá	Ostrá	křečovitá	pálivá
Jídlo	zmírnění	zhoršení	-	-
Teplota	-	-	Teplo to zlepší	Chlad to zlepší
Vyprázdnění se	zhoršení	zmírnění	-	-
Začátek	pozvolný	náhlý	-	-
Poloha	Zmírnění vleže	Zmírnění vsedě	-	-
Pohyb/klid	Zmírnění klidem	Zmírnění pohybem	Zmírnění pohybem	Zhoršení pohybem

Nadbytek vs. nedostatek



Nedostatek

- Nedostatek *Qi* (*Qi Xu*)
- Nedostatek krve (*Xue Xu*)
- Nedostatek tekutin (*Jin Ye Xu*)

Stagnace *Qi* vs. Blokáda krve

- **Stagnace *Qi*** = nestálá , rozpínavá bolest, proměnlivá
- **Blokáda krve** = fixní, bodavá, lokalizovaná bolest

Nadbytek

- Vnější patogen
- Vnitřní patogen (chlad/horko)
- Stagnace/blokáda
  - Stagnace *Qi* (*Qi Zhi*)
  - Blokáda krve (*Xue Yu*)
  - Tan/vlhkost (*Tan/Shi*)
  - Strava

Proč záda bolí



Bolest se **může či nemusí** někam **šířit**

- Horní končetiny, krk, hruď
- Břicho, hýždě, dolní končetiny

Vliv sedavého zaměstnání, práce s myší, **stresu**

Čím jsou **ledviny (energeticky) slabší**, tím jsou (dolní) záda **zranitelnější** na další příčiny

- Vlhkost, vítr/průvan, chlad/horko
- Stagnace Qi a blokáda krve

} Nadbytek (akutní)

- Nedostatek ledvin

→ Nedostatek (chronické)

Pevnost beder drží ***Qi* a *yang* ledvin**

Příčiny jsou často vzájemně **propletené**

Proč záda bolí – jak si pomoci

Léčba ve **dvou krocích**

- **Větvičky** problému – rozpustit stagnaci/blokádu, odstranit patogen
- **Kořen** problému – vyživit a uvolnit játra/**posílit ledviny**/zpevnit slezinu

Metody a nástroje

- Baňkování – **akutní** (i chronické)
- Moxování – **akutní i chronické**
- *Gua Sha* – **akutní** i chronické
- Bylinné směsi – **akutní i chronické**
- Akupresura – **akutní i chronické**
- Cvičení – **akutní i chronické**
- *Qi Gong* – **akutní i chronické**
- Úprava stravy - **chronické**



Akutní bolest (nadbytek, větvička problému)

PL: **Odvést patogen / rozpustit stagnaci či blokádu**

Metoda:

- **Baňka** na bolestivá místa – větší podtlak, delší doba (cca 20 min)
- **Moxa** na bolestivé body – prohříváme do zrudnutí
  - Moxovací doutníky
  - Moxovací krabička
- ***Gua Sha*** – podobný účinek jako baňky
- **Akupresura** na bolestivá místa (A-shi body)
- **Akupresura** akupunkturních bodů
  - *Yao Yan* (Oči beder), *Zhi Bian* Bl 54, *Wei Zhong* Bl 40, *Yao Tong Xue*
- **Bylinná směs**
  - 213 Odolnost kamenného sousloupí (*Lu Shi Yao Tong Wan*)



Akutní bolest - baňkování



- Bolest způsobená **blokádou krve /stagnací *Qi***
- Baňka **podtlakem** vytáhne stagnaci/blokádu na povrch a **rozhýbává ji**
- Baňka „ohnivá“ nebo vakuová
- Umístíme na **bolestivou oblast** (často v linii BL)
- Buď v daném místě baňku **necháme cca 15 – 20 minut**, nebo použijeme techniku **klouzavé baňky**







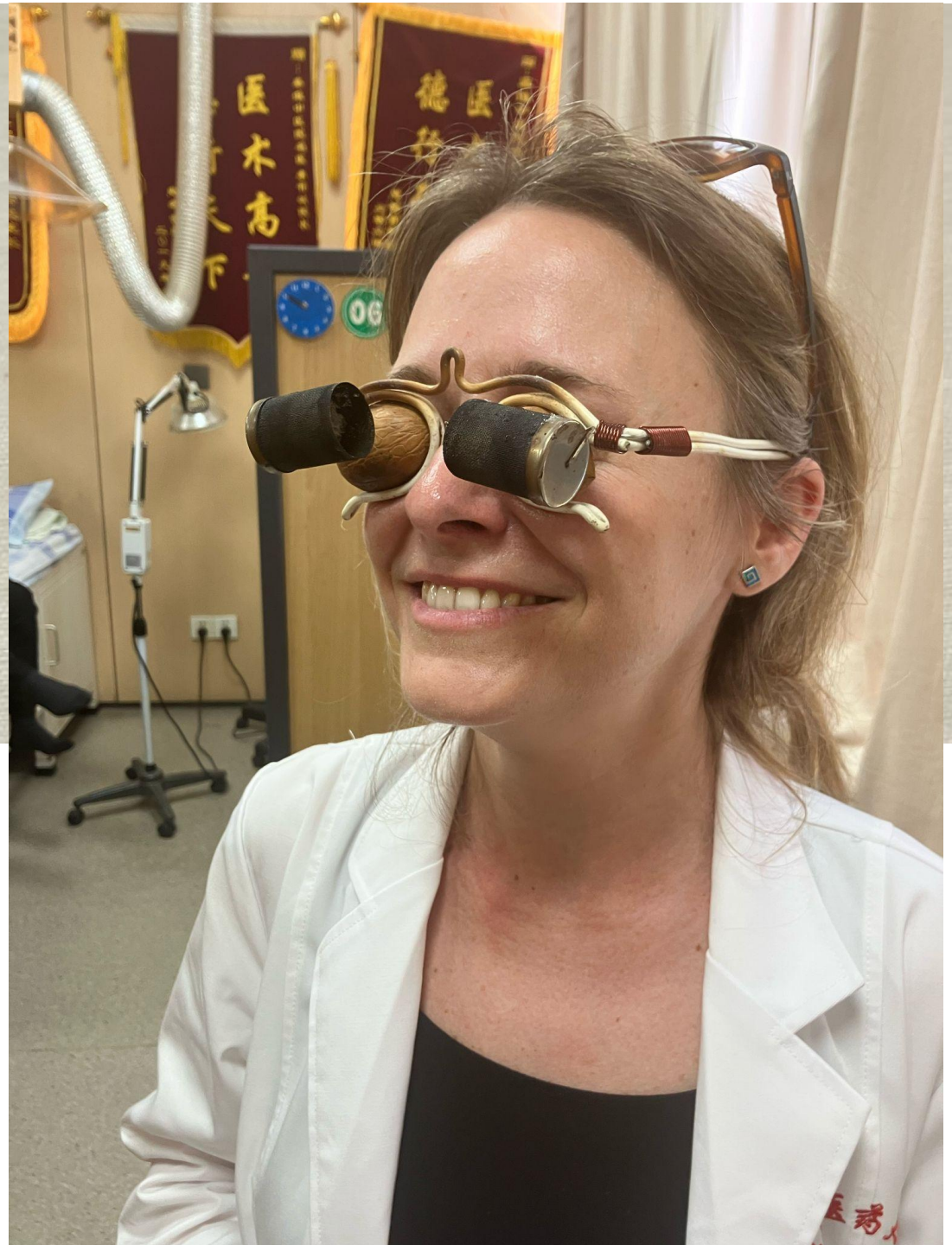
Akutní bolest - moxování



- Bolest způsobená **blokádou krve /stagnací *Qi***
- Moxa **teplem a *Qi*** bylin rozpouští stagnaci/blokádu
- Moxa **kouřivá a nekouřivá**
- Použijeme **moxovací doutníky** nebo **moxovací krabičku**
- Aplikace na **bolestivou oblast** nebo **bolestivý bod**
- **Prohříváme do zrůžovění oblasti**







Akutní bolest – akupresura bolestivých míst

- Bolest způsobená **blokádou krve /stagnací *Qi***
- Masírování **bolestivé oblasti**
  - Palcem, ukazovákem
  - Dlaní, loktem
- Stagnace / blokáda je **plnost**, proto „**vypouštíme**“ (záměr)
- Zesílení účinku (např.) **kurkumovým sprejem,** nebo **tibetskou náplastí**





Akutní bolest – akupresura AKU bodů

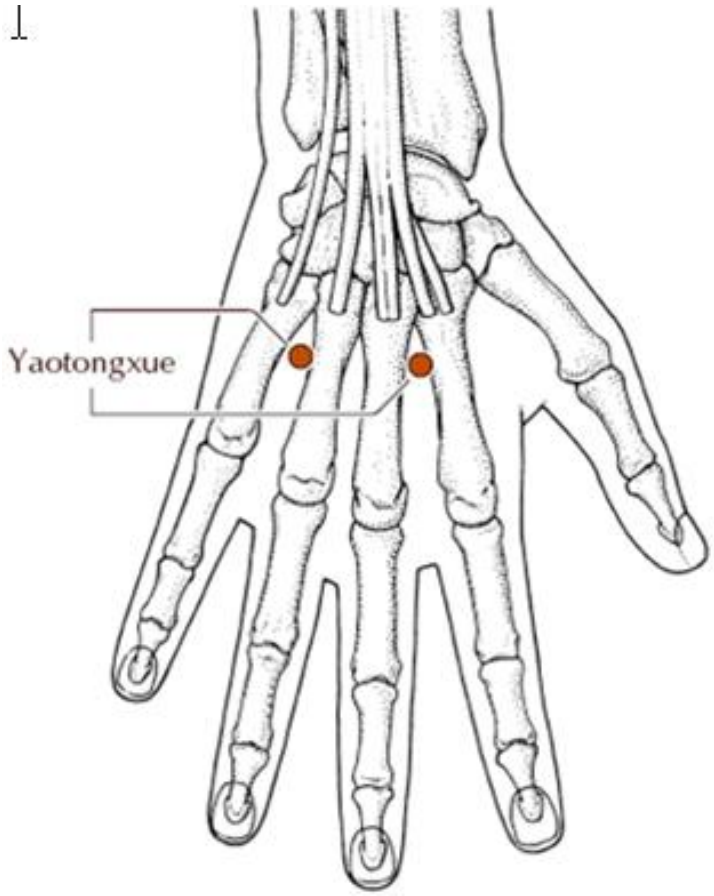
- Bolest způsobená **blokádou krve /stagnací *Qi***
- Masírování vhodných **AKU bodů**
  - Palcem/ukazováčkem
  - Nástrojem (např. tužka)
- Stagnace / blokáda je **plnost**, proto „**vypouštíme**“ (záměr)
- Vhodné body:
  - *Yao Tong Xue*
  - *Yao Yan* (Oči beder)
  - *Zhi Bian* Bl 54
  - *Wei Zhong* Bl 40
  - *Hou Xi SI 3*



Akutní bolest – akupresura AKU bodů

Yao Tong Xue = bod pro bolest beder

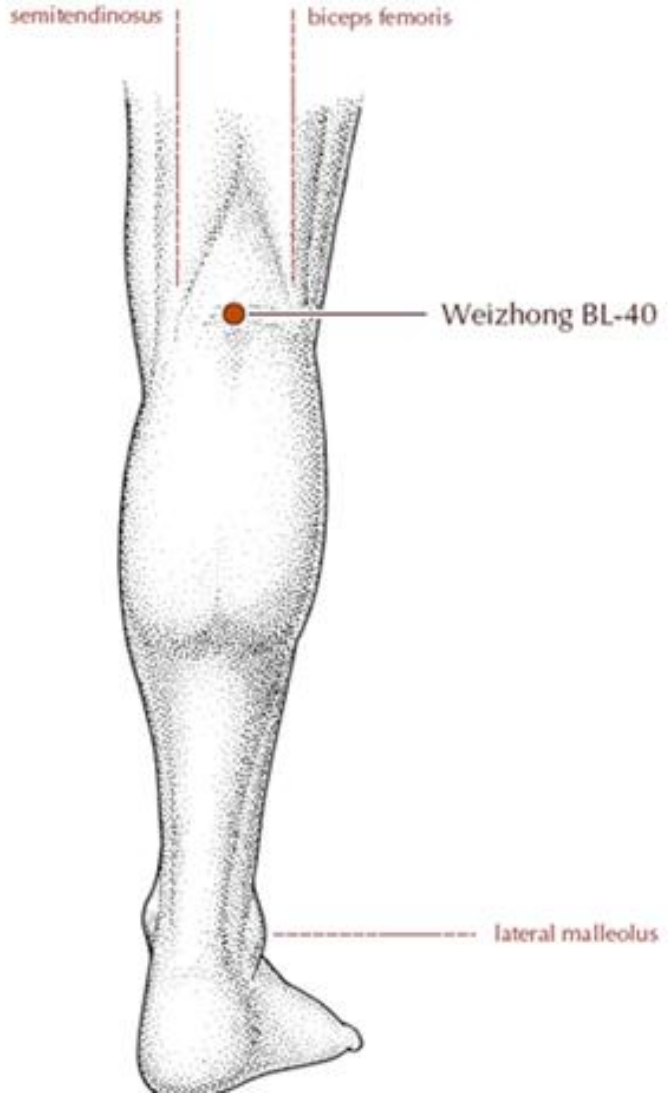
- Vzdálený bod, na horní končetině
- Dva body na hřbetě ruky, mezi 2. a 3. a mezi 4. a 5. metakarpální kůstkou, v prohlubni distálně od bází metakarpů
- Při **akutní bolesti v bedrech** (akutní lumbago)
- **Rozhýbává Qi a krev** v oblasti beder, bolest spíše asymetrická, stimulujeme na té straně, kde je bolest
- Palcem, ukazováčkem, tužkou, 36x zmáčkneme, nebo 18x proti směru HR a 18x po směru



Akutní bolest – akupresura AKU bodů

BL 40 *Wei Zhong* = střed ohbí

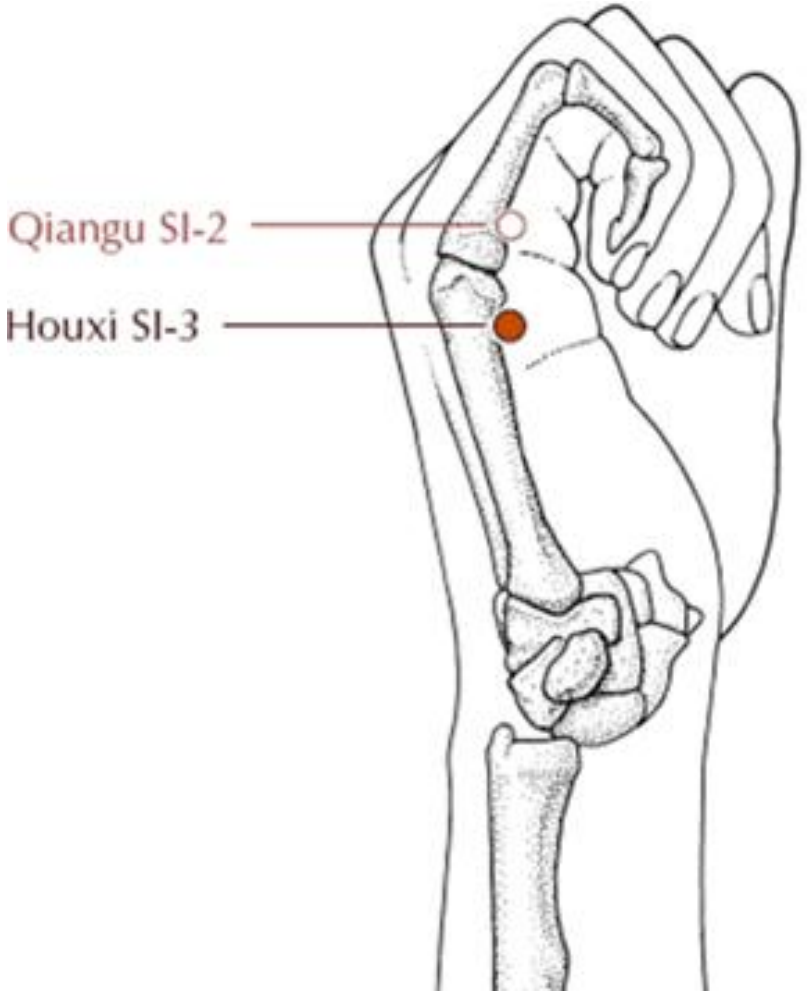
- Vzdálený bod, na dolní končetině
- V zákolenní rýze, uprostřed mezi šlachou m. semitendinosus a m. biceps femoris
- Při **akutní bolesti v bedrech** (akutní lumbago)
- **Rozpouští stagnaci *Qi* a blokádu krve** v bedrech
- Palcem, ukazováčkem, tužkou, 36x proti směru HR



Akutní bolest – akupresura AKU bodů

SI 3 *Hou Xi* = zadní rokle

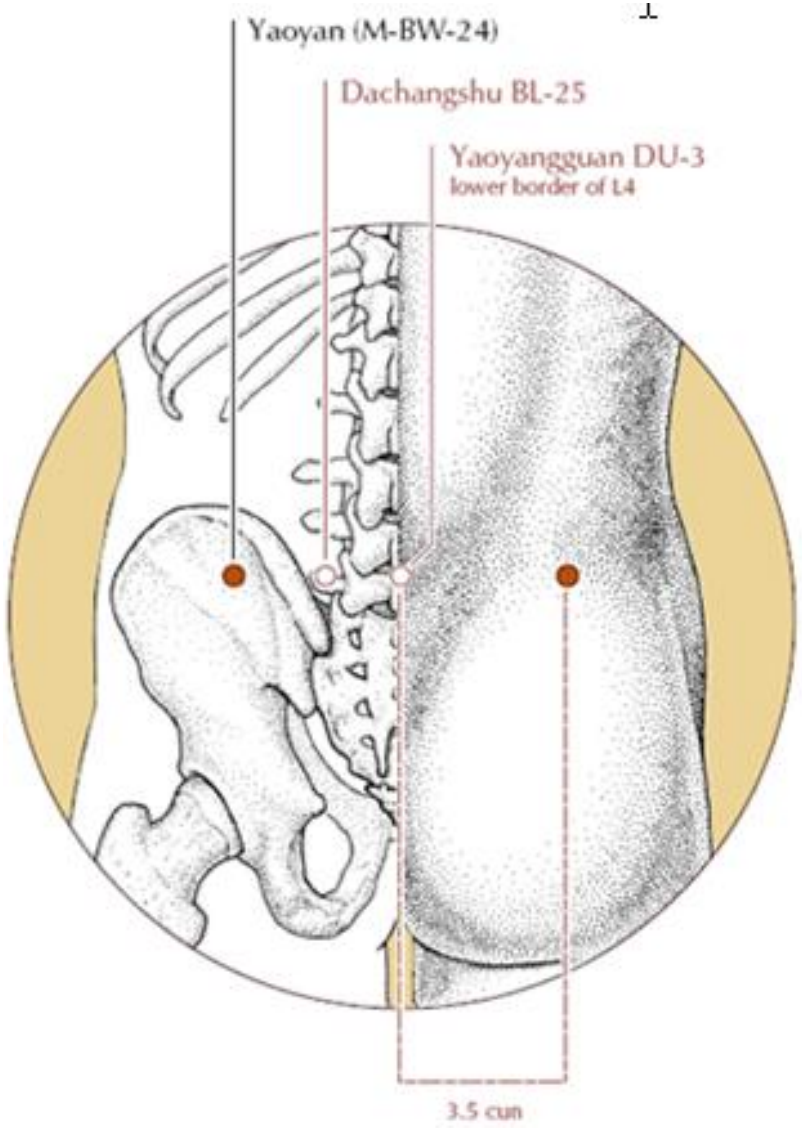
- Vzdálený bod, na horní končetině
- Ulnární strana ruky, rozhraní kůže, proximálně od hlavičky 5. metakarpu
- Při **akutní bolesti v bedrech** (akutní lumbago), **týlu, krku a šíje, trapézů**
- **Rozpouští stagnaci *Qi* a blokádu krve** v daných oblastech, (Tai Yang), na bolest, ztuhlost a kontraktury
- Palcem, **propiskou**, 36x proti směru HR nebo 36x zmáčkneme



Akutní bolest – akupresura AKU bodů

Yao Yan = oči beder

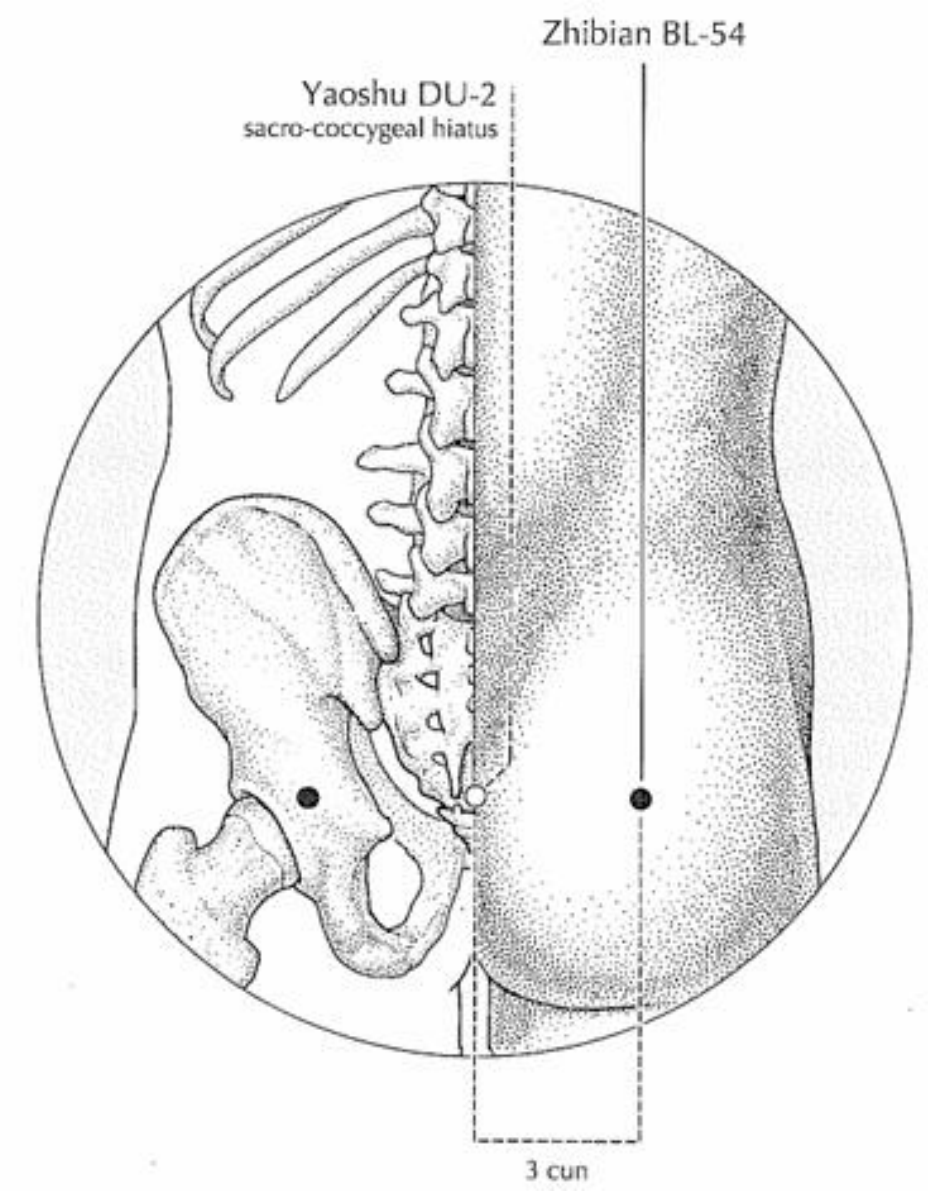
- Blízký bod, oblast beder
- 3,5 cunu laterálně od dolního okraje precessus spinosus L4, v úrovni bodu BL 25 Da Chang Shu
- Prospívá bederní oblasti, posiluje ledviny
- **Při bolestech beder** (akutních i chronických)
- Palcem, 36x proti směru HR nebo 36x stlačíme, oboustranně



Akutní bolest – akupresura AKU bodů

BL 54 *Zhi Bian* = hranice řádu

- Blízký bod, oblast hýždí
- Na hýždích, 3 cuny laterálně od středové linie zad, na úrovni čtvrté dvojice otvůrků křížové kosti
- Prospívá bederní oblasti, aktivuje dráhu močového měchýře, snižuje bolest
- **Při bolestech beder** (akutních i chronických)
- Palcem, loktem, 36x silou stlačíme, nebo točíme proti směru HR



Akutní bolest – *Gua Sha*

- **Odstranění patogenu škrábáním**
- Princip podobný baňkování
- Nástroj: původně roh buvola, dnes jadeit, rohovina či kov
- Opakovaně se **přejíždí** po namazané pokožce, kde je bolest, tím se rozhýbá stagnace a vytáhne se blokáda krve na povrch
- Fialové/červené skvrny jsou projevem stagnace/blokády (mizí za cca 4 dny)



Akutní bolest – bylinné směsi

213 Odolnost kamenného sousloupí *(Lu Shi Yao Tong Wan)*

- **Rozhýbává stagnace Qi a blokády krve** v oblasti beder a dolních končetin, zejména v terénu nedostatku yangu, snižuje bolest, uvolňuje ztuhlost a zvyšuje ohebnost

(**052 Únik z obručí** (*Tao Hong Si Wu Wan*)

- Zesílení rozhýbávajícího efektu





Akutní bolest – poznámky

Cvičení a *Qi Gong*

- Individuálně v rámci možností
- Nejít přes bolest
- Suché teplo pomáhá

Nezapomeňte, že **akutní bolest** je „větvička problému“, kořen je **v energeticky oslabených ledvinách**

- Posílení ledvin viz „Chronická bolest“



Chronická bolest (nedostatek, kořen problému)

PL: **Posílení ledvin,** (změkčení jater, zpevnění sleziny)

Metoda:

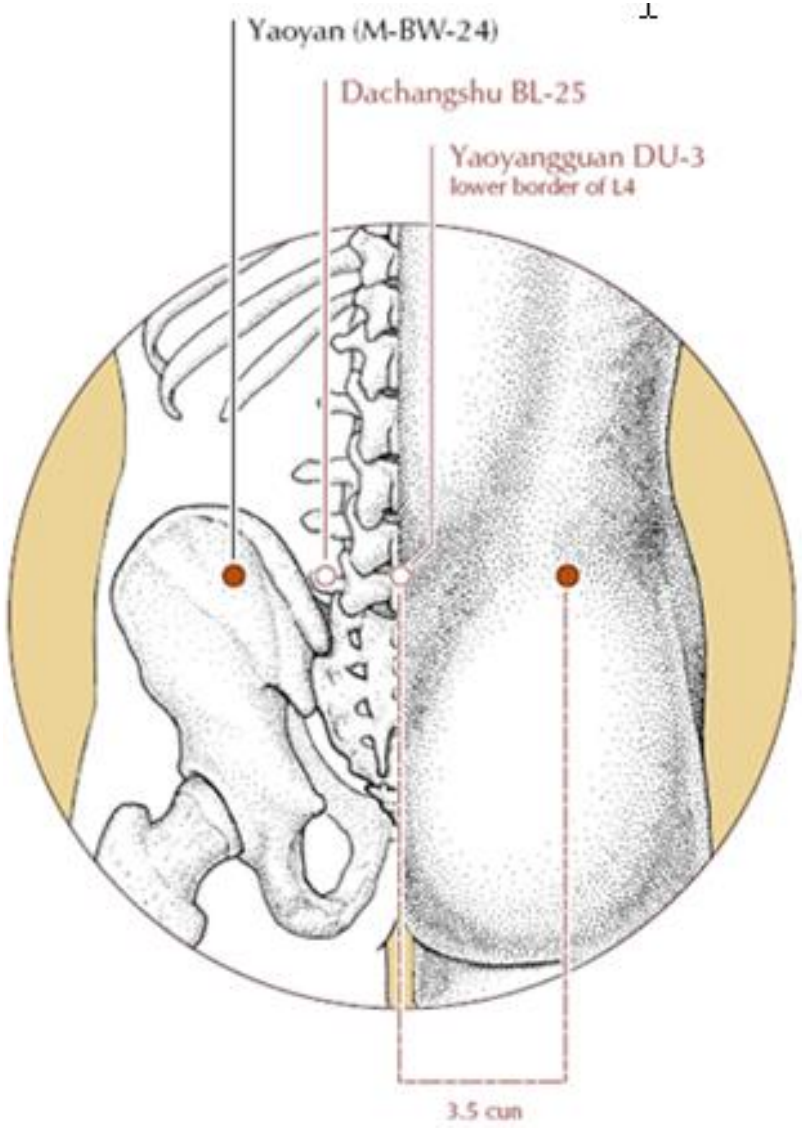
- **Moxa** na bolestivou oblast – prohříváme do zrudnutí
  - Moxovací doutníky
  - Moxovací krabička
- **Akupresura** a **moxa** akupunkturních bodů
  - *Yao Yan* (Oči beder), *Zhi Bian* Bl 54, Shen Shu BL 23, Kun Lun BL 60, GV 4 Ming Men, Tai Xi KI 3
  - *San Yin Jiao SP 6*
- **Bylinná směs**
- **Úprava stravy**
- ***Qi Gong* a cvičení**



Chronická bolest – akupresura/moxa AKU bodů

Yao Yan = oči beder

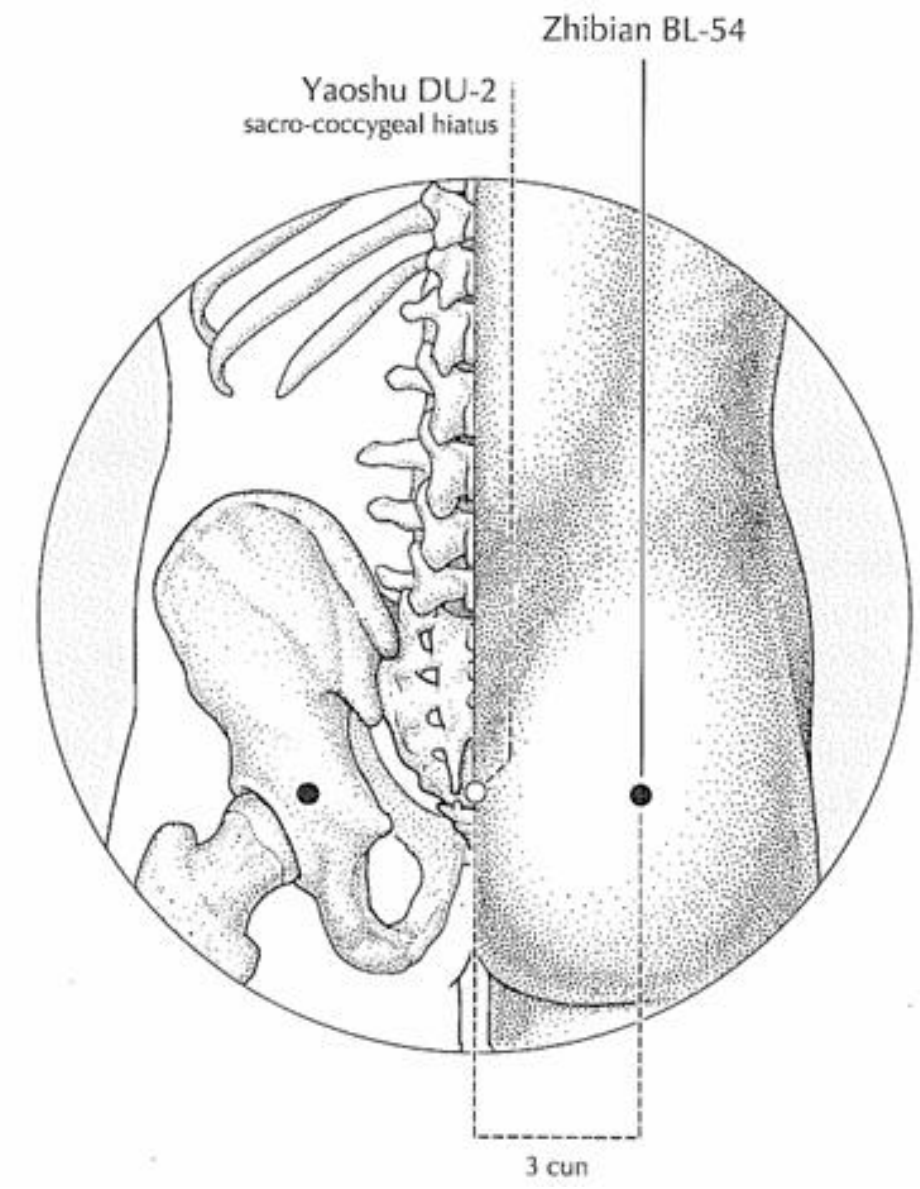
- Blízký bod, oblast beder
- 3,5 cunu laterálně od dolního okraje precessus spinosus L4, v úrovni bodu BL 25 *Da Chang Shu*
- Prospívá bederní oblasti, posiluje ledviny
- **Při bolestech beder** (akutních i chronických)
- Palcem, 36x stlačujeme, nebo po směru HR
- **Moxou** prohříváme okolí bodu



Chronická bolest – akupresura/moxa AKU bodů

BL 54 *Zhi Bian* = hranice řádu

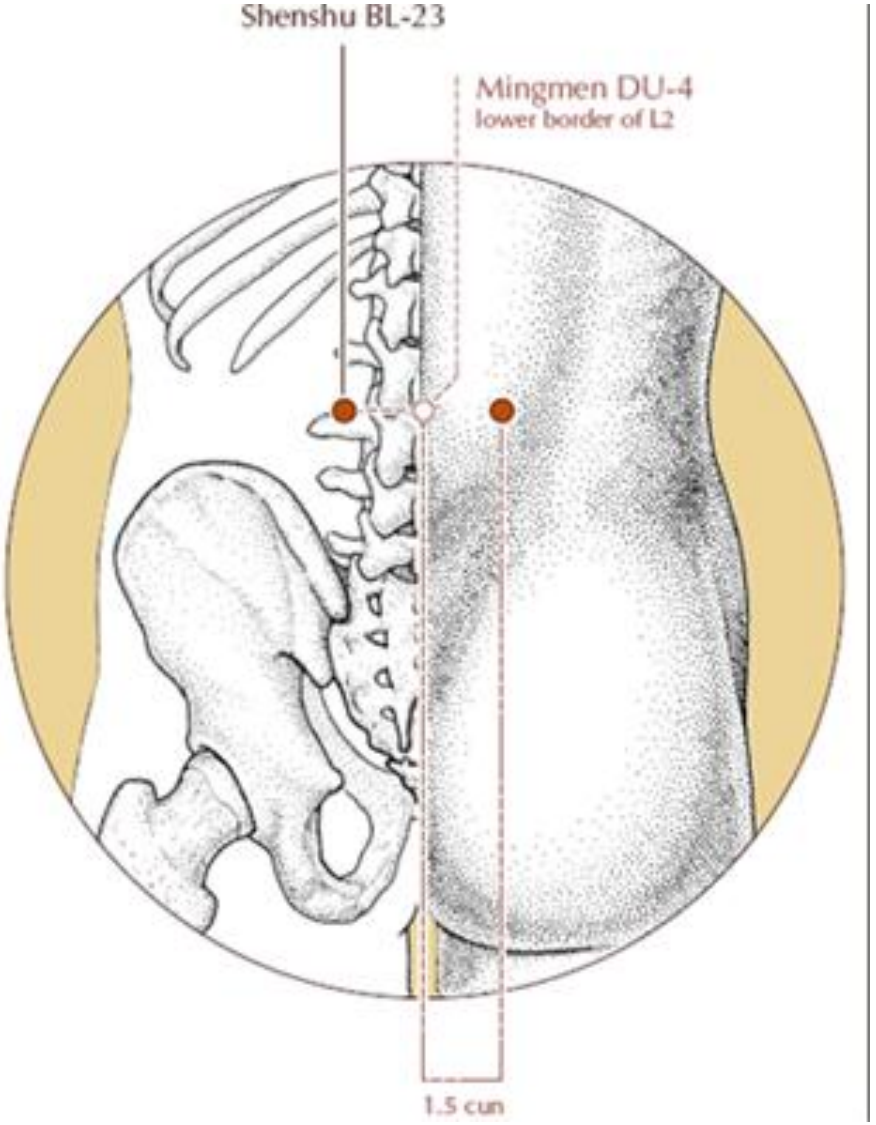
- Blízký bod, oblast hýždí
- Na hýždích, 3 cuny laterálně od středové linie zad, na úrovni čtvrté dvojice otvůrků křížové kosti
- Prospívá bederní oblasti, aktivuje dráhu močového měchýře, snižuje bolest
- **Při bolestech beder** (akutních i chronických)
- Palcem, loktem, 36x silou stlačíme, nebo točíme po směru HR
- Moxou prohřejeme okolí bodů



Chronická bolest – akupresura/moxa AKU bodů

BL 23 *Shen Shu* = zádový bod ledvin

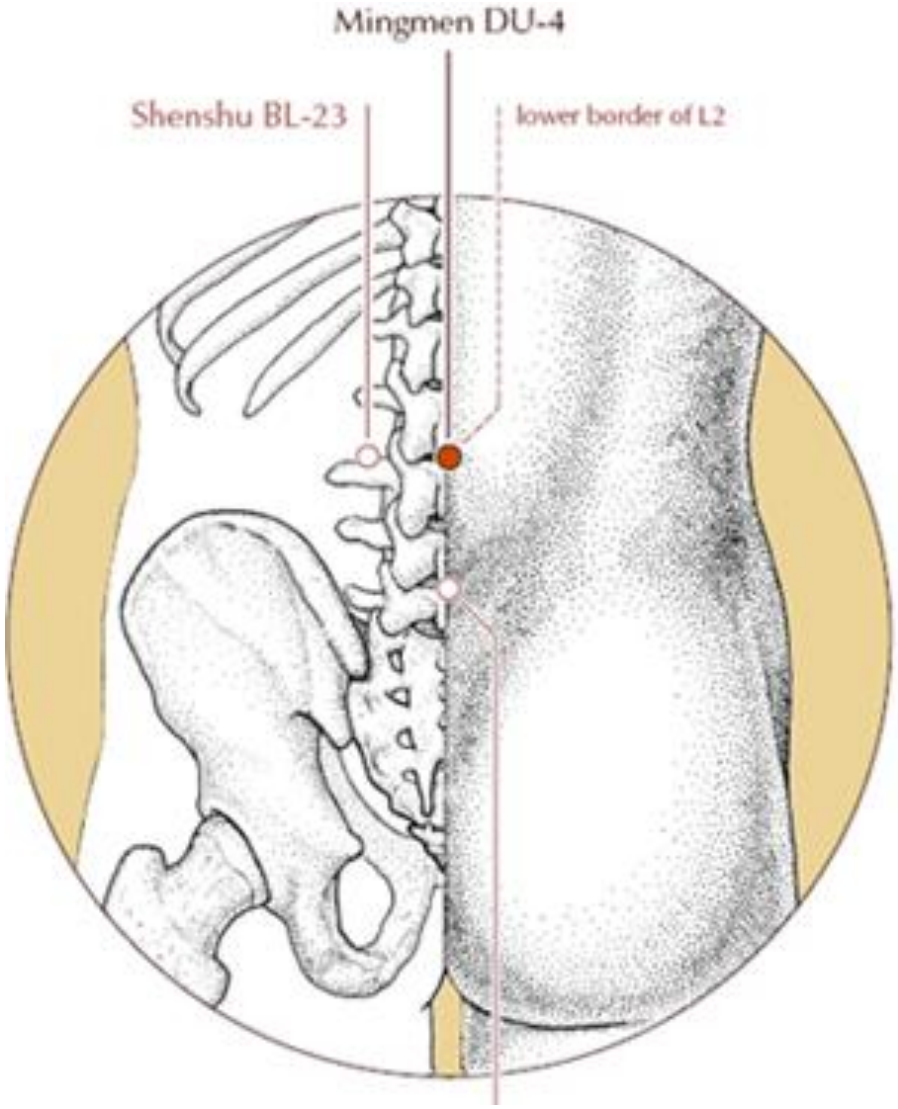
- Blízký bod, oblast beder
- Na zádech 1,5 cunu laterálně od středové linie zad, na úrovni dolního okraje processus spinosus 2. bederního obratle L2
- **Klíčový bod pro bolest a nepevnost beder** a kolen, doplňuje esenci
- Palcem, 36x točíme po směru HR, nebo bod stlačujeme
- Moxou prohřejeme bod a jeho okolí



Chronická bolest – akupresura/moxa AKU bodů

GV4 *Ming Men* = brána života

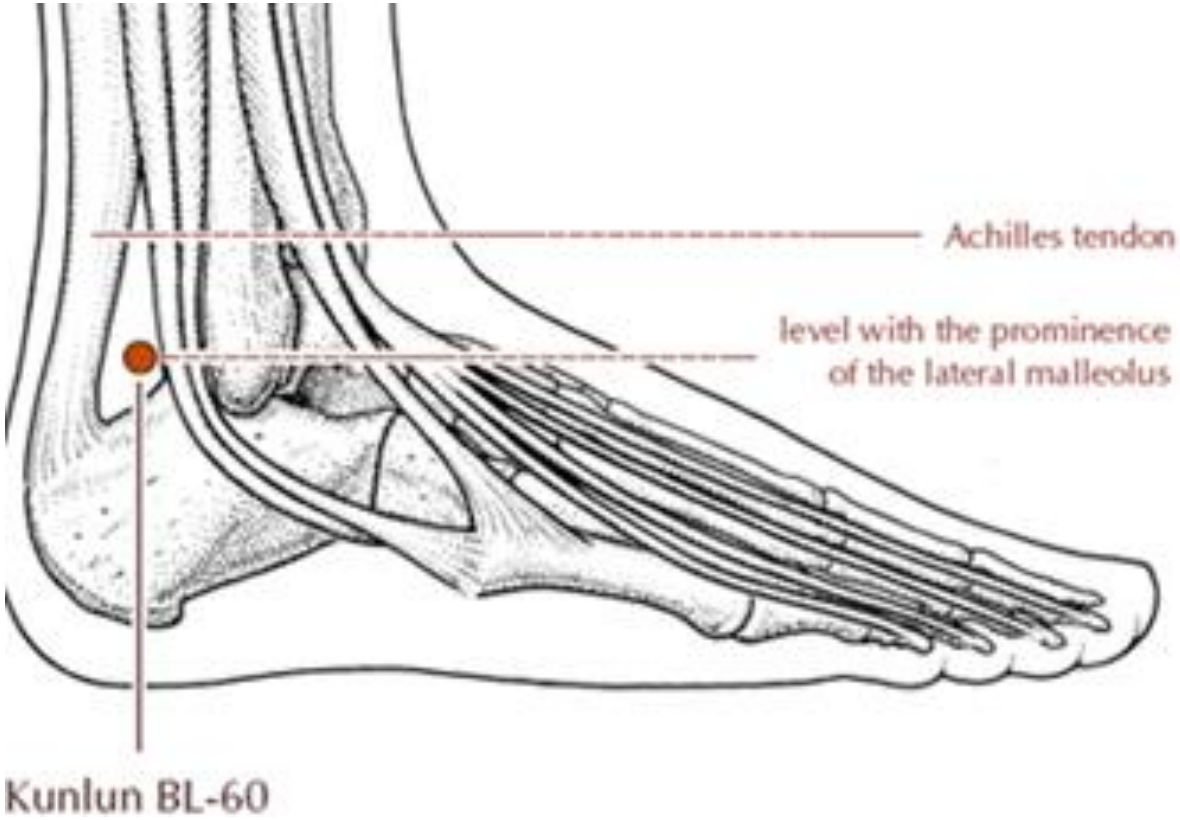
- Blízký bod, oblast beder
- Pod dolním okrajem processus spinosus 2. bederního obratle L2
- **Doplňuje Yang ledvin, prospívá esenci a bedrům**
- Moxou prohříváme bod a jeho okolí



Chronická bolest – akupresura/moxa AKU bodů

BL 60 *Kun Lun* = pohoří

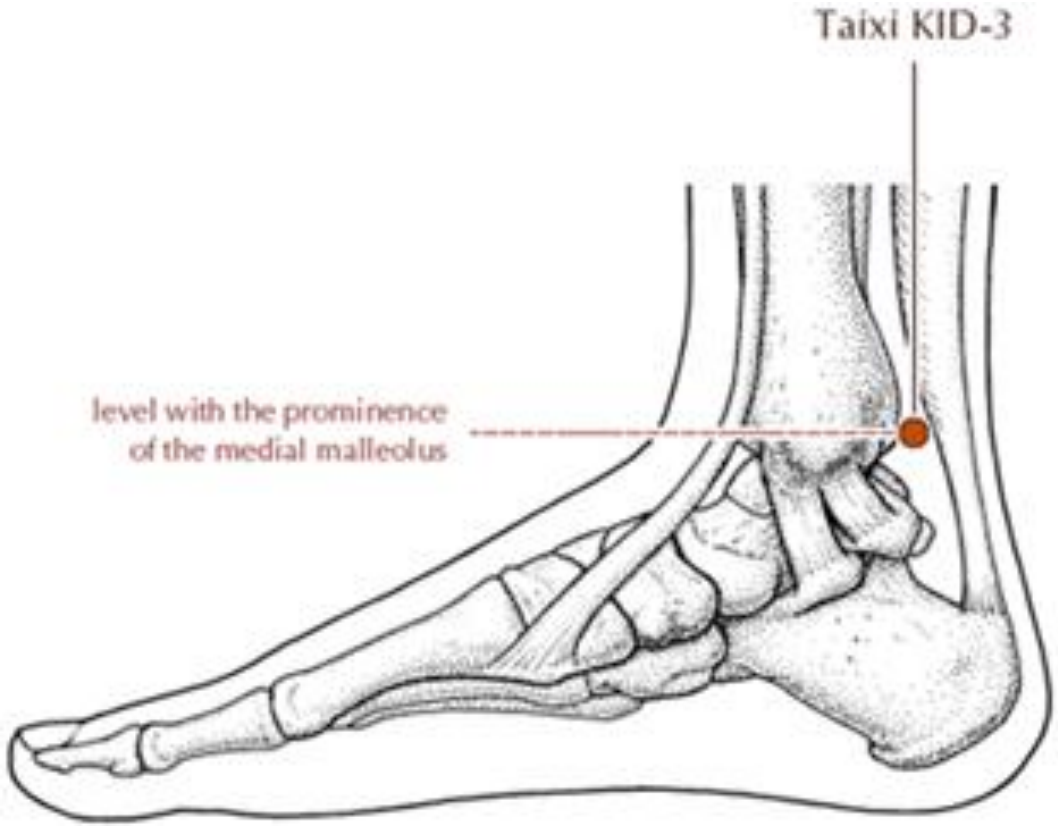
- Vzdálený bod, dolní končetina
- Za **vnějším** kotníkem v prohlubni na ½ vzdálenosti mezi nejvyšším vyklenutím kotníku a zdaním okrajem Achillovy šlachy
- **Na bolesti, kontrakce a zatuhlosti** od zatuhlého krku, ramen, horních zad, beder až po paty
- Palcem, tužkou, 36x zmáčkneme bod
- KI: nepoužívat v těhotenství!



Chronická bolest – akupresura/moxa AKU bodů

KI 3 *Tai Xi* = velká rokle

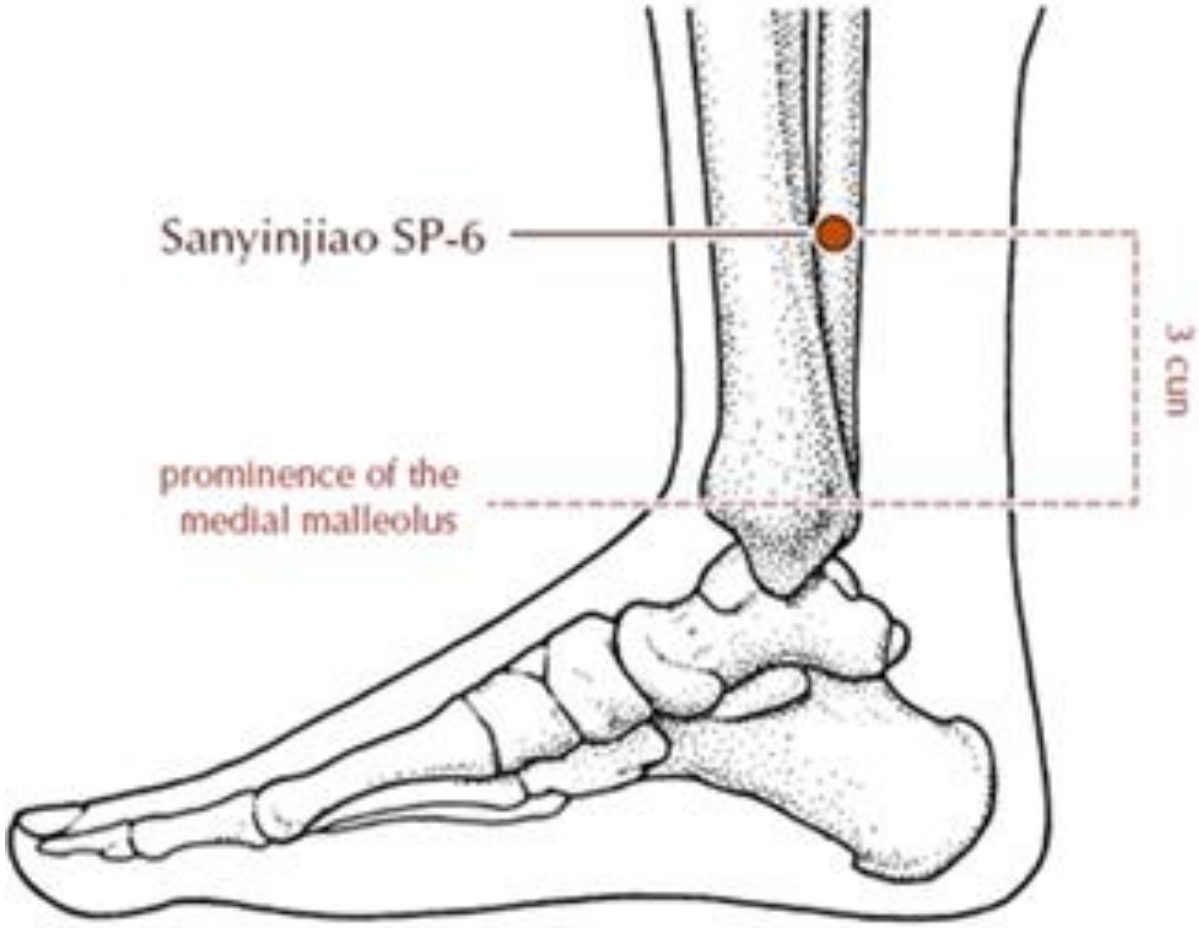
- Vzdálený bod, dolní končetina
- Za **vnitřním** kotníkem v prohlubni na ½ vzdálenosti mezi nejvyšším vyklenutím kotníku a zdaním okrajem Achillovy šlachy
- **Vyživuje ledviny a posiluje bedra,** kolena i paty
- Palcem, tužkou, 36x zmáčkneme bod, nebo 36x po směru hodinových ručiček, nebo moxujeme



Chronická bolest – akupresura/moxa AKU bodů

SP6 *San Yin Jiao* = spojení tří yinů

- Vzdálený bod, dolní končetina
- ½ cunu za zadním okrajem holení kosti, 3 cuny nad vrcholem vnitřního kotníku
- **Posiluje slezinu a vylučuje vlhkost, zprůchodňuje játra a posiluje ledviny**
- Palcem, ukazováčkem, tužkou, 36x zmáčkneme bod, nebo 36x po směru hodinových ručiček, nebo moxujeme
- KI: Ne v těhotenství!



Chronická bolest – bylinné směsi

171 Tajemství zlaté skříňky *(Jin Gui Shen Qi Wan)*

172 Blahodárná síla kořenů *(You Gui Wan)*

- **Vyživuje a posiluje ledviny (*Yin* i *Yang*), prospívá bedrům a kolenům**, snižuje bolest, uvolňuje ztuhlost a zvyšuje ohebnost



105 Vysušení zvlhlé krajiny *(Shen Ling Bai Zhu Wan)*

- **Odvádí vlhkost** a posiluje energetický okruh sleziny

061 Volnost svobodného poutníka *(Xiao Yao Wan)*

062 Zklidnění zčeřené hladiny *(Jia Wei Xiao Yao Wan)*

063 Uklidnění znesvářených *(Chai Hu Shu gan Wan)*

- **Uvolňuje stísněná játra**, vyživuje je a změkčuje



Chronická bolest – úprava stravy

- Bedra a spodní část pohybového aparátu odráží **energetickou sílu ledvin**
- Síla stravy tkví v **každodennosti a pravidelnosti**
- S ledvinami rezonuje vše co je **černé** nebo **tmavě modré**
- Trocha **slané** chuti podporuje ledviny
- **Pravidelnost** ve stravě
- **Teplé** snídaně
- V **yinové fázi** roku zeleninu a ovoce **tepelně upravujeme**
- Přidáváme zahřívající ingredience



Chronická bolest – úprava stravy

- **Teplá snídaně je základ** – polévka, míchaná vajíčka posypaná černým sezamem, obilná kaše s vlašským ořechem
- Dvě **teplá jídla** denně, zejména v zimě
- **Omezit syrovou stravu** – nahradit ji dušenou zeleninou, polévkami, masovými pokrmy
- **Vývary** připravovat pomalu (pomalý hrnec)



Záda jako zrcadlo – prevence a životní styl

***Wu Lao* – Patero únav**

- **Nadměrné stání** zraňuje kosti a tedy i ledviny

***Qi Shang* – Sedmero vnitřních zranění**

- Emoce **strach** patří k ledvinám

Ledviny schraňují náš největší poklad

- Ledviny uchovávají **esenci *Jing***

Poznámka pro muže

- Muž ztrácí část své **esence** ejakulací

***Yang Sheng Fa* –** Umění pěstování života

- Rovnováha ve veškerém našem konání
- Dovolit si zpomalit



