Šíje, trapézy a hrudní páteř v TČM

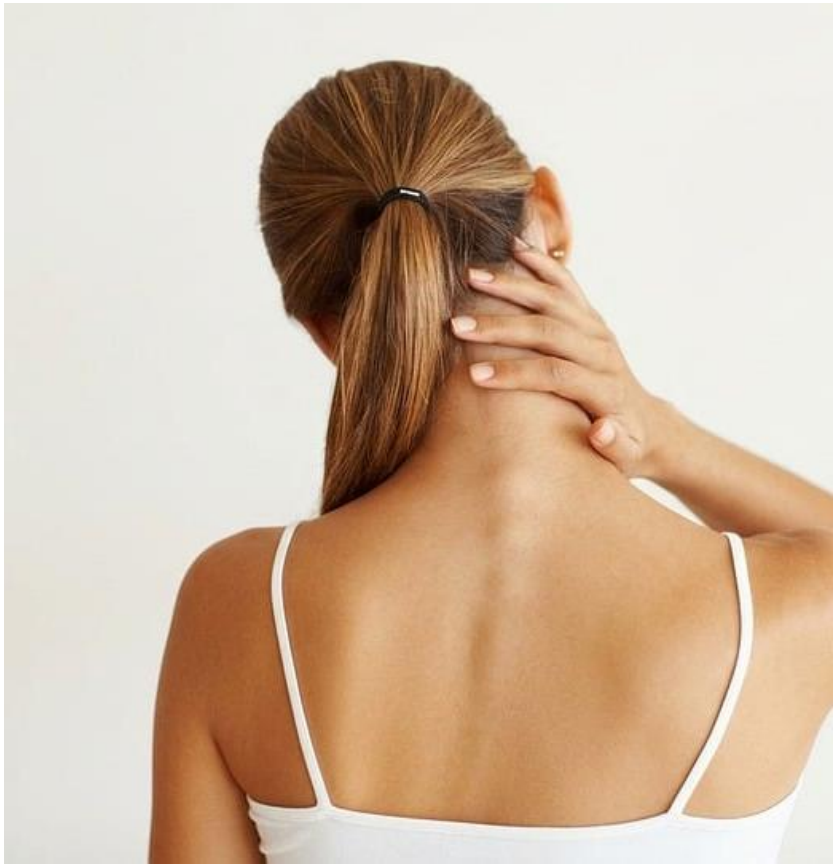
Druhá kapitola zrcadla

www.martinreznicek.cz



Horní záda jak zrcadlo - obsah

1. **Proč záda bolí –** hrudní oblast, trapézy, šíje - akutní bolest
2. **Akutní stav** a co s ním dělat
3. **Vhodná cvičení** a ***Qi Gong*** pro zdravá záda
4. **Akupresura, baňkování, moxování, *Gua Sha***
5. Vhodné **bylinné směsi**
6. **Prevence a životní styl –** patero únav, ledviny jsou náš poklad, játra jsou branou pro emoce



Proč horní záda bolí

- Vše se musí **hýbat**, aneb …když jsou **dráhy průchodné**, bolest **není**, dojde-li k ucpání, bolest se **objeví.**
- Nejčastější bolestivé oblasti
  - Oblast **mezi lopatkami**
  - Oblast **krční páteře**
  - **Trapézy**
- Akutní bolest - **nadbytek**
- *Tai Yang* – oddíl, přes který vstupuje **chladný patogen**
- **Vnitřní patogen** – yang v nějaké podobě.
- **Stagnace Qi a blokády krve** v důsledku **emoční zátěže** a **stresu**
- **Fyzický rámec –** jak sedíme, stojíme, hrbíme se, hýbáme se, dýcháme, spíme



Proč horní záda bolí – jak si pomoci

Léčba ve **dvou krocích**

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

Metody a nástroje

- Baňkování
- Moxování
- *Gua Sha*
- Bylinné směsi
- Akupresura
- Cvičení
- *Qi Gong*



Akutní bolest (nadbytek, větvička problému)

PL: **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
  - BL60 *Kun Lun*, SI3 *Hou Xi,* GB20 *Feng Chi,* GB39 *Xuan Zhong*
- **Bylinná směs**
  - 004 Průsmyk větrné hory (*Chuan Xiong Cha Tiao Wan*)
  - 041 Stezky palácového parku (*Xue Fu Zhu Yu 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

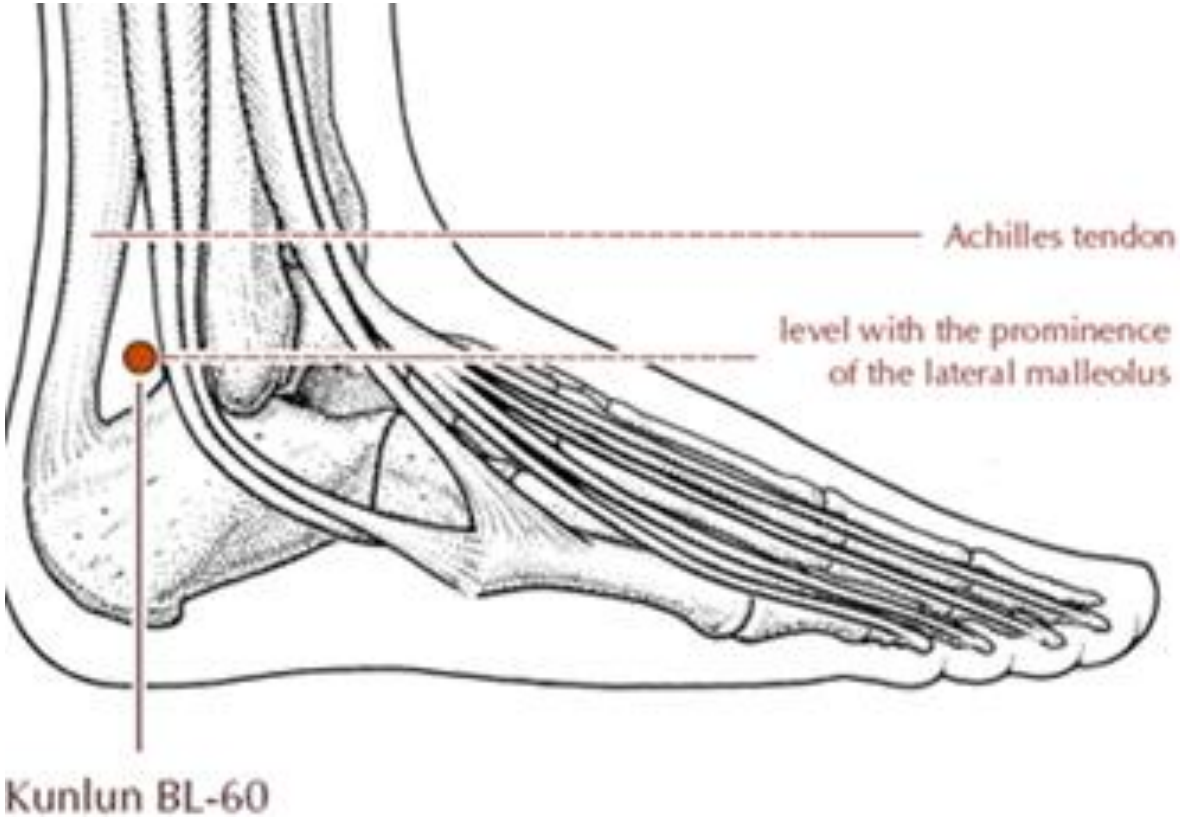
- Bolest způsobená **blokádou krve /stagnací *Qi***
- Masírování vhodných **AKU bodů**
  - Palcem/ukazováčkem
  - Nástrojem (např. tužka, propiska)
- Stagnace / blokáda je **plnost**, proto „**vypouštíme**“ (záměr)
- Vhodné body:
  - BL60 *Kun Lun*,
  - SI3 *Hou Xi,*
  - GB20 *Feng Chi,*
  - GB39 *Xuan Zhong*



Chronická bolest – akupresura/moxa AKU bodů

BL 60 *Kun Lun* = pohoří

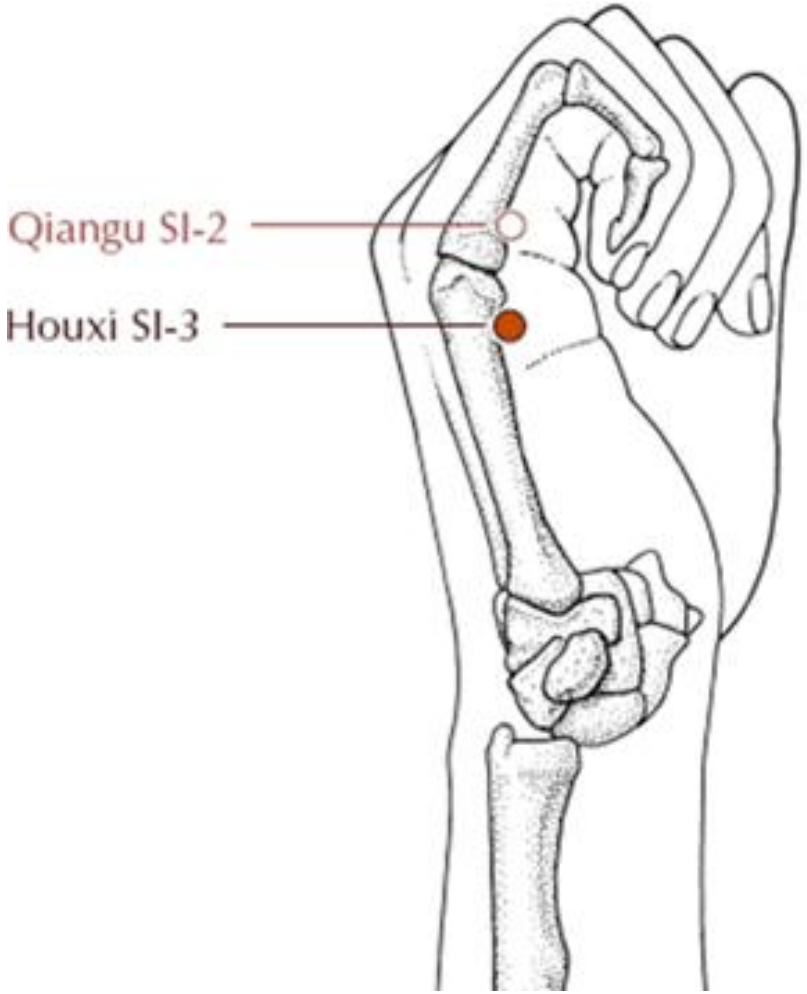
- Vzdálený bod, dolní končetina
- Za **vnějším** kotníkem v prohlubni na ½ vzdálenosti mezi nejvyšším vyklenutím kotníku a zdaním okrajem Achillovy šlachy
- **Na bolesti, kontrakce a zatuhlosti** od zatuhlého krku, ramen, horních zad, beder až po paty
- Palcem, tužkou, 36x zmáčkneme bod
- KI: nepoužívat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



Akutní bolest – akupresura AKU bodů

SI 3 *Hou Xi* = zadní rokle

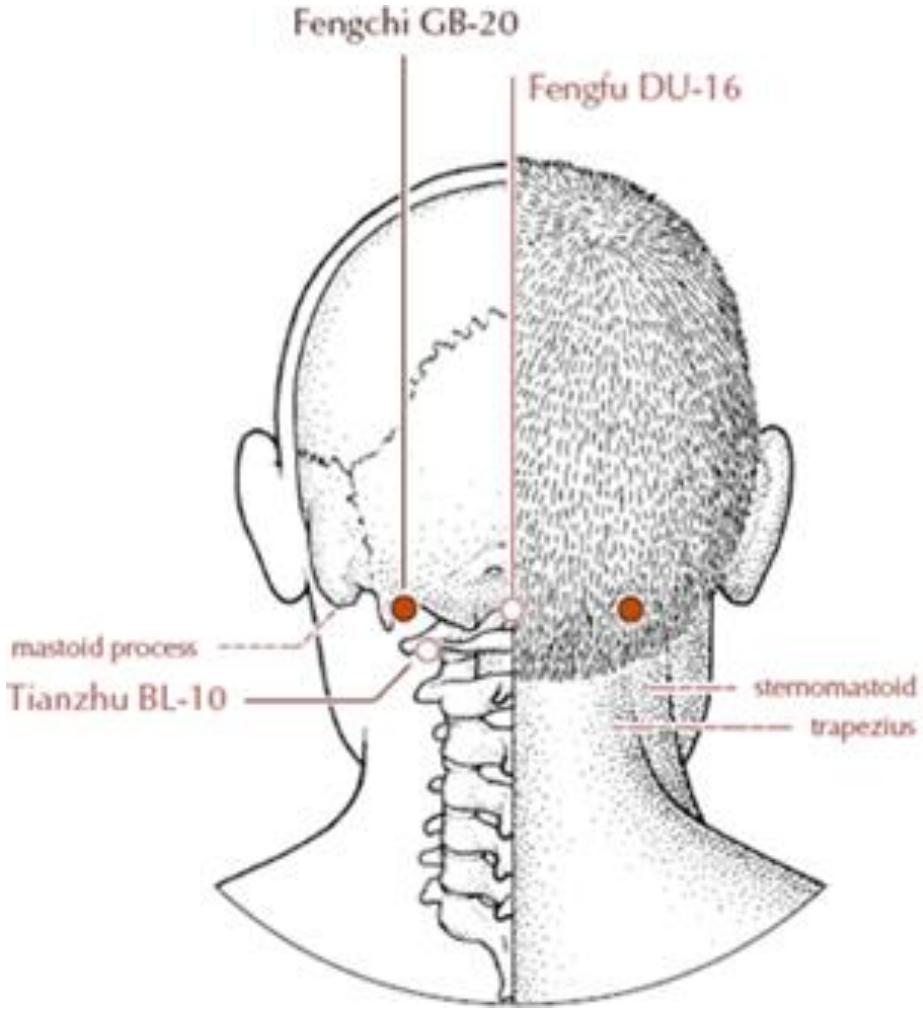
- Vzdálený bod, na horní končetině
- Ulnární strana ruky, rozhraní kůže, proximálně od hlavičky 5. metakarpu
- Při **akutní bolesti v bedrech** (akutní lumbago), **týlu, krku a šíje, trapézů**
- **Rozpouští stagnaci *Qi* a blokádu krve** v daných oblastech, (Tai Yang), na bolest, ztuhlost a kontraktury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



Akutní bolest – akupresura AKU bodů

GB 20 *Feng Chi* = větrné jezírko

- Blízký bod, na hlavě
- Na šíji pod lebeční bází, v prohlubině mezi úpony m.trapezius a m.sternocleidomastoideus
- Vypuzuje **vítr** (vnější i vnitřní), **stahuje** stoupající jaterní yang, **zmírňuje bolest** hlavy, **šíje, ramen a horní části zad**
- Palcem, ukazováčkem, tužkou, 36x proti směru HR nebo 36x zmáčkneme, oboustranně



Akutní bolest – akupresura AKU bodů

GB39 *Xuan Zhong* = visící zvon

- Vzdálený bod, dolní končetina
- Na boční straně bérce, 3 cuny (tedy 4 prsty) nad vrcholem zevního kotníku, za zadním okrajem fibuly
- **Prospívá oblasti krku** – na **zatuhlý krk**, řeší akutní i chronické problémy
- Palcem, ukazováčkem, tužkou, propiskou, 36x proti směru HR nebo 36x zmáčkneme, oboustranně



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

041 Stezky palácového parku *(Xue Fu Zhu Yu Wan)*

- **Rozhýbává stagnace Qi a blokády krve** v oblasti horní poloviny těla

004 Průsmyk větrné hory *(Chuan Xiong Cha Tiao Wan)*

- Na bolesti hlavy, **šíje a ramen** po ofouknutí, nebo nastydnutí. Průvan, chlad, a/c, stav zhoršují.



Kořen problému

Vhodné bylinné směsi

061 Volnost svobodného poutníka *(Xiao Yao Wan)*

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

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

- Uvolňují stísněná játra, vyživují je a změkčují

185 Svěžest z podvečerní pagody *(Zhi Bai Di Huang Wan)*

- Pročišťuje horko z prázdnoty při nedostatku yinu

Vhodný pohyb

- Správné držení těla
- Protahování – přiměřené, nejít přes bolest
- *Qi Gong*



