

PĚT ELEMENTŮ



DŘEVO, OHEŇ, ZEMĚ, KOV A VODA

Abychom si vždy a všude byli schopni vybrat správné jídlo, musíme se důkladně obeznámit se dvěma tématy, z nichž první se zabývá „pěti chuťovými směry – chutí kyselou, hořkou, sladkou, ostrou a slanou“, druhé „příčinami nemocí – emocemi, duševními procesy, špatnými stravovacími návyky, bioklimatickými a jinými vnějšími faktory“.

Díky pěti elementům, čínské nauce staré tisíciletí, jsme schopni pochopit příčiny a důsledky. Všechny duševní, emocionální, energetické a materiální jevy lze této teorii podřídít. Je to analogický systém, ve kterém má podle charakteru a vlastností své místo každá materie i abstrakta. Smysl celého systému tkví v tom, že všechny jevy probíhají v cyklech a na základě těchto cyklů jsme schopni rozpoznat změny, předvídat je a porozumět jim. Elementy jdou za sebou v pevném sledu, jedná se o takzvaný vyživovací cyklus. **Každý proces a každá živá bytost nevyhnutelně prochází stadii pěti elementů, a to v tak zvaném vyživovacím cyklu: dřevo, oheň, země, kov, voda.** Záleží však jen na nás samotných, zda potenciálu jednotlivých elementů plně využijeme.

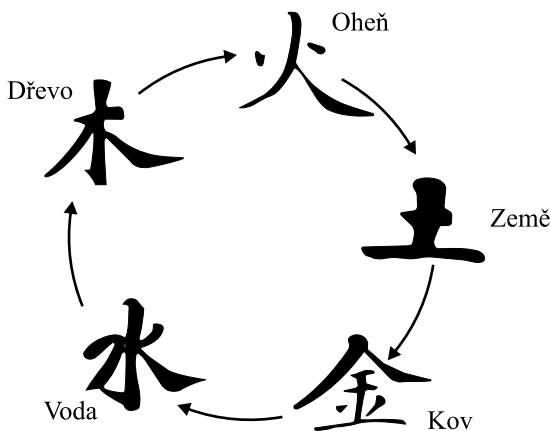
Člověk se rodí ve fázi, která patří *elementu dřeva*. Za příznivých životních podmínek se v dětství vytváří základ spontánnosti, kreativity, tolerance, velkomyslnosti a otevřenosti. Špatné podmínky však mohou vyprodukovat strnulost, intoleranci, hněv, hrabivost a emoční omezenost. Všechny tyto vlastnosti se přiřazují elementu dřeva.

Děti, které ve fázi dřeva mohly rozvíjet své nadšení a uspokojovat svou touhu po vědění, mají dobré předpoklady pro to, aby v mládí plně využily *elementu ohně*. Inteligence a znalosti, intuice a duševní čistota jsou základem duševního vývoje a radosti ze života. Pokud člověk svůj oheň nerozdmýchá, trpí nezájmem, neporozuměním, lpí na materiálních věcech a není schopen plnohodnotného duševního života.

Rozum, praktická zkušenost a zaměřenost na podstatu vedou ve středním věku k vnitřní i vnější stabilitě, což je plodem *elementu země*. Pokud člověku chybí uzemnění, není schopen realizovat své nápady a neumí se poučit ze zkušeností. Žije bez pout a bez odpovědnosti, cítí, že nikam nepatří.

V *elementu kovu* se tříbí zralost a životní zkušenost, smysl pro spravedlnost a pravdivé vidění všech věcí. Materiální i duševní nadbytek, pocit vnitřního bohatství má ten, kdo ví, že je potřebný, protože má co dávat. Tento poznatek mu zvýší sebevědomí a (za předpokladu zdravého duševního vývoje) vznikne aktivní jedinec, který má potřebu dělat něco pro druhé. Moudrý člověk dává, neboť ví, že ho dávání obohatí. Soucitný člověk dává, protože mu dávání dělá radost. Element kovu nám umožňuje, díky vzrůstajícímu duševnímu nadbytku, poznat pravou podstatu ducha. Duch je jako prostor – prázdný a přitom plný, protože z něj vše vzniká. Pokud této pravdě porozumíme, stane se z nás člověk moudrý i soucitný.

Existenční strach, egoistické myšlení a jednání jsou charakteristické pro člověka, který nevěří původu své existence. Nespravedlnost, bezohledné chování a promítání vlastních záporných vlastností na druhé mají svůj původ v neschopnosti považovat prostor za spojovací element s ostatními. Prostor je pro ně naopak jakýmsi rozdělovníkem, jakousi zdí, vystavenou z pýchy a pohrdání, za kterou se utíkají, aby skryli svou vlastní slabost.



Vyživovací cyklus elementů:

*Dřevo živí oheň, teplo ohně probouzí k životu zemi,
země produkuje kov, minerály kovu oživují vodu,
voda vyživuje rostliny (dřevo)*

Z důvěry v neomezený potenciál prostoru a z důvěry ve vlastního ducha pramení přesvědčení, že ducha nelze zničit. Plodem tohoto poznání je nebojácnost, nejvyšší vlastnost *elementu vody*. Tohoto elementu člověk dosáhne ve stáří. Je tedy nutné pochopit, že během svého života, od narození až po stáří, člověk postupně projde jednotlivými elementy. Na druhou stranu jsou však tyto elementy v člověku obsaženy neustále a záleží jen na nás, jak jich dokážeme využít. Pět elementů překračuje zažitý pojem času, který zpochybnil nejen Einstein.

Psychickým projevem oslabení elementu vody je strach. Nastává tehdy, když se člověk cítí nesvůj v neo-hraničeném prostoru. Takový člověk se chová nepřátelsky, staví barikády, aby ochránil ego a ztrácí kontakt se svým počátkem.

Zkoumání pěti elementů přináší moudrost a poznání, že všechny jevy v kosmu spolu souvisí, že jeden na druhém závisí, že jeden na druhého působí a že materie je jen zhmotnělá čchi, která se neustále pohybuje a mění. Pohyby makrokosmu může člověk částečně pozorovat. Podléhají určitým zákonitostem, které se dají vysvětlit pomocí cyklů, jako je například cyklus krmný. Tyto poznatky nám umožňují ledacos předvídat. Jednoduše řečeno – jelikož víme, že po podzimu přichází zima, opatříme si včas teplé oblečení. Již několik století před Kristem sbírali Číňané zkušenosti a zkoumali zákonitosti, na jejichž základě vytvořili systém pěti elementů a model jin a jang.

Jelikož jsme my, lidé, nikdy nepoznali podstatu ducha a počátek bytí, jsme víceméně odkázáni na spekulace. Do dnešního dne zakládali vědci své poznatky na systémech. Čínská medicína je díky systémům schopna rozpoznat příčiny nemoci, porozumět jí, předvídat její průběh a zvolit vhodnou léčbu.

V oblasti výživy hraje velkou roli pět chuťových směrů: kyselý, hořký, sladký, ostrý a slaný; pět chutí, které podléhají jednotlivým elementům. Stejně tak důležité je přiřazení orgánů, neboť umožňuje poznat účinek, který na ně mají chuťové směry.

V tělesné rovině proudí čchi podle krmného cyklu od orgánu k orgánu, aby zachovala jejich aktivitu. Stejným způsobem se šíří nemoci i negativní vlivy, a to podle cyklů v organizmu. Velkou roli zde hraje *kontrolní cyklus*, ve kterém jeden element vždy ovládá element následující za sousedním, čímž se podrobněji zabývám v kapitolách o dřevu a ohni, kde tento princip i názorně vysvětluji.

U elementu země, kovu a vody se v oddílu o kontrolním cyklu nezabývám účinky chuťových směrů zvlášť, neboť jsou projednávány postupně v celém textu.

	木	火	土	金	水
Element	Dřevo	Oheň	Země	Kov	Voda
Roční období	jaro	léto	pozdní léto	podzim	zima
Klima	vítr	horko	vlhko	sucho	chlad
Barva	zelená	červená	žlutá	bílá	černá
Orgán jin	játra	srdce	slezina	plice	ledviny
Orgán jang	žlučník	tenké střevo	žaludek	tlusté střevo	močový měchýř
Smysl	zrak	řeč	chuť	čich	sluch
Chuť	kyselá	hořká	sladká	ostrá	slaná
Emoce a	flexibilita	radost	stabilita	bystrý rozum	vůle
duševní postoj	prosazení	otevřenost	pravdivost	důvěřivost	skromnost
Pozitiviva	plánování	duševní čistota	rozum	spravedlnost	odvaha
Negativa	předpojatost	ne přátelskost	trápení	přílišný	strach
	podrážděnost	uzavřenost	sentimentalita	smutek	nedostatek
	hněv	zmatek	mučivé	neschopnost	stimulů
			mýšlenky	uvolnění	přetažení

Zastoupení pěti elementů

DŘEVO



Element dřeva symbolizuje začátek, zrod a dětství; rychlý růst, vývoj, plánování a začátek podnikání. Zastupuje malý jang jara, rychlé pučení semen a výhonků, když přibývá slunečního svitu. Elementu dřeva se přisuzují orgány játra a žlučník, zelená barva, bioklimatický faktor vítr a kyselá chuť.

JÁTRA A ŽLUČNÍK

Jedná se o orgány, které elementu dřeva přísluší. Prvně jmenovaný orgán každého páru je vždy zásobníkem neboli jinovým orgánem. Jeho úkolem je hromadit šťávy a čchi a být tělu k dispozici. Jinové orgány hrají velkou roli při vzniku nemocí, a proto se o nich tolik mluví.

Játra „kontrolují“ – takovýto výraz používá čínská terminologie – oči, zrak, tonus svalů, který ovlivňuje napjatost a ochablost svalstva, šlachy a nehty na nohou i rukou. Zodpovídají za plynulý tok čchi a jeho rovnoměrné rozvrstvení v těle. Játra jsou ve značné míře zodpovědná za množství a kvalitu krve.

Na základě kontrolní funkce příslušného orgánu se dá zjistit organická příčina problémů. Oční potíže, které provází například sennou rýmu a které se projevují svěděním, slzením a záněty, mají svůj původ v poruše jater. Pozor: z hlediska čínské medicíny. Funkční kruh obsahuje všechny funkce orgánu a meridiánu jater. Pokud trpíte sennou rýmou a podle západní medicíny jsou vaše játra zdravá, pak je pravděpodobně vše v pořádku. Onemocnění očí je však pro lékaře praktikujícího TCM znakem toho, že

v jaterní oblasti došlo k energetické poruše, která musí být odstraněna, pokud chceme sennou rýmu vyléčit.

Zánět rohovky v každém případě do této oblasti patří. Západní diagnóza má pro lékaře praktikujícího TCM jen sekundární význam. Pro lékaře či léčitele řídicího se TCM spočívá příčina zánětu v přebytku jangu v játrech, z čehož se také vyvozují patřičné závěry. Zkoumá, jak k přebytku jangu vlastně došlo. Je na vině hněv, stres, ostré koření, alkohol, česnek nebo vše dohromady? Když je odpověď na tuto otázku nalezena, může pacient proti této příčině bojovat. Zchlazující terapie může pacientovi pomoci při zvládnání hněvu, může mu ukázat cestu, jak své síly lépe využít.

Svalové přetažení, lámavost nehtů a všechny příznaky nedostatečnosti krve jsou znakem poruchy jater.

Špatný průchod čchi meridiánem žlučníku se projevuje v první řadě u boků, dolní části zad a pánve. Přílišné teplo a vlhkost žlučníku způsobuje ischias, housera a problémy s kyčelními klouby, stejně jako boční bolesti hlavy a migrénu. Velmi prospěšné je ošetření meridiánu pomocí akupresury nebo akupunktury. Lidé, jejichž slabým místem je žlučník, špatně snáší tučná jídla a kávu. Akutní blokádu žlučníku vyvolává především kombinace sladké – tučné (smetanový dort, koblížky) a slané – tučné (hranolky, vepřové maso).

EMOCE A DUŠEVNÍ PROCESY

V duševní a emoční oblasti se uvolněná zdravá játra projevují spontánností, kreativitou, organizačním nadáním, tolerancí a velkomyslností. Játra nesnáší tlak. U mnoha lidí se vyskytují neurozy proto, že ve fázi dřeva, tedy v období dětství, byli vystaveni tlaku. Trpěli morálním nátlakem či přílišným očekáváním rodičů. Játra milují volnost a prostor. Vše, co roste, potřebuje prostor; jen tak může vyžrát.

Člověk s napjatými játry má málo volného prostoru. Na všechny, kteří ho chtějí o jeho prostor oloupit, reaguje podrážděně, zlostně a vztekle. Tímto agresivním vyjádřením hněvu se pokouší venku dobýt prostor, který mu chybí uvnitř. Nemá dostatečný odstup pro to, aby si uvědomil, že příčina vězí v něm, v jeho neschopnosti dobýt prostor, který by mohl kreativně vyplnit, v kterém by mohl růst. Avšak právě v tom spočívá řešení. Tvrdohlavost, zarpullost, zatvrzelost, netolerance, sklon ke schválnostem a s tím spojená ztuhlost a napjatost těla, lze vyřešit pouze tak, že si krůček za krůčkem budeme získávat prostor, ve kterém se můžeme realizovat, ve kterém budeme šťastni. Tuto schopnost nám poskytuje element dřeva a játra se žlučníkem. Játra jsou strůjcem fantazie a nápadů, žlučník nás učí čelit konfliktům, jak se prosadit, a dodává nám odvahu k uskutečnění našich plánů v elementu země. Prostor ovšem nezískáme tak, že jej ukradneme druhým, že ho nabudeme tlakem. Lepší cestou je touha po vývoji, kdy naše přání, potřeby a kvality prosadíme klidnou cestou, ku prospěchu všech.

Duševní cvičení jako tchaj-t'i-čchüan a meditace poskytují dostatek prostoru a klidu tím, že aktivují čchi, uvolní blokády a člověk je prostupnější. Čilému, aktivovanému člověku se lépe rozhoduje, zda se nechá strhnout hněvem a rozbije sváteční porcelán, nebo raději okope zahradu. Hněv není nic jiného než čchi. Cílem taoistických meditačních cvičení a mnoha buddhistických meditačních praktik je naučit se zvládat hněv a přeměnit ho v něco prospěšného a pozitivního.

Potlačený hněv, takzvaná studená zlost, se dá ztěží zvládnout, neboť dotyčný sám sebe jako rozhněvaného nepocítuje a tento problém si vůbec nepřipouští. Zatímco v opačném případě – při hněvu horkém – je energetickou bází problému přebytek jangu, který způsobuje emoční výbuchy, u potlačené zlosti je za vše odpovědná stagnace

čchi v játrech. Člověk, jemuž kvůli čchi zablokované v játrech chybí spontánnost a kreativita, si pokouší ulehčit naříkáním, ovládáním a manipulováním. Přát si, aby se svět točil tak, jak chceme my, je nesmysl, vedoucí k depresi. Stejně nesmyslné je sáhnout po alkoholu. Ten sice svým ostrým účinkem blokády a depresi na chvíli odstraní, na druhý den je však frustrace mnohem horší. Lze tedy předpokládat, že člověk, který vše řeší jen alkoholem, problémům neunikne.

V obou případech, při horké i studené zlosti, může pomoci tchaj-ti-čchüan, čchi-kung, strečink, rekreační sport, autogenní trénink nebo meditativní cvičení. Pomocí těchto technik se člověk uvolní a získá větší odstup.

Zlost způsobuje přebytek jangu v játrech nebo ve žlučníku, a naopak – přebytek jangu v játrech, vyvolaný špatnou stravou či stresem, s sebou nese inklinaci k hněvu či zlosti. V obou případech je zapotřebí změnit jídelníček, abychom zmírnili horko jater, případně žlučníku, a stejně tak je nutné doplnit šťávy. Vždy se řídíme chuťovými směry. Při přebytku jangu či stagnaci čchi v játrech bychom se měli vyvarovat česneku, všech ostrých a horkých koření, kávy, alkoholu, velkých porcí masa, uzenin a vydatných večeří. Jinak lze problém stagnace čchi v játrech v první řadě vyřešit akupunkturou, bylinnou terapií, tělesnou a duševní prací.

Nerozhodnost, doprovázená vnitřním napětím, je typická pro lidi, kteří trpí blokádou v meridiánu žlučníku. Tyto blokády mohou být chronického původu, mohou však také vystupovat akutně, vyvolané stresem nebo citovými konflikty.

Při potížích se žlučníkem pomáhá čaj z kukuřičných vlasů. Při chronických potížích působí jeho pravidelná konzumace zázračně na žlučnickové šťávy. 1 – 2 polévkové lžíce přelijeme 1l horké vody a necháme zhruba 10 minut luhovat.

BIOKLIMATICKÝ FAKTOR VÍTR

Bioklimatický faktor elementu dřeva je vítr, což znamená, že z vnějších, nemoci vyvolávajících vlivů, je vítr onen faktor, který nejdříve poškozuje oblast jater a žlučníku. Každý už na vlastní kůži pocítil účinky průvanu. Jedeme-li dlouho v otevřeném voze nebo jsme-li dlouho vystaveni účinkům klimatizace, vzniká strnulost šíje, bolesti hlavy či ztuhlý krk. Body meridiánu žlučníku na cestě šíjí se nazývají *větrné brány*, kterými vítr vstupuje do meridiánu, čímž blokuje proud čchi. Chceme-li se těmto potížím vyhnout, doporučuje se nosit šátek. Vítr má zvláštní schopnost otvírat povrch těla, takže do těla mohou vniknout další škodlivé klimatické faktory. Každý ví, že úpal či úžeh si uženeme nejspíše na pláži, kde fouká vítr. Stejně tak se dříve nachladíme, když je nejen sychravo, nýbrž i větrno. Lidé s napjatými játry jsou choulostiví na vítr a mají k němu přirozenou averzi.

KYSELÁ CHUŤ

Všechny potraviny mající kyselou chuť se přiřazují k elementu dřeva. Nezralé ovoce je většinou zelené a má kyselou chuť. Zralé ovoce, saláty zelenina a výhonky zelené barvy se podle jejich chuti přiřazují jednotlivým elementům. Zelená barva je však znakem toho, že jsou ovlivněni i elementem dřeva. Existují potraviny, které mají jemnou chuť, a přesto je řadíme, dle přímého vlivu na funkční okruh játra–žlučník, k elementu dřeva, přičemž se jedná především o slepice, kachny, zelené jádro a pšenici. Je ovšem třeba podotknout, že všechny druhy masa a obilí jsou dle jejich sladké, případně jemné chuti a schopnosti posilovat čchi přiřazovány sladkému elementu země. Některé druhy masa a obilí však mají navíc účinek i na orgány jiného elementu. Abychom v tom měli jasno, jsou potraviny v seznamu přiřazeny i tomu elementu, který ovlivňují sekundárně.