

## **Schopnost snášet utrpení a smutek – rysy osobnosti z čínského pohledu**

V souladu s principem neustávající proměny tkvív v každé nepříznivé vlastnosti také něco pozitivního. Každý člověk v sobě ukrývá charakterové rysy všech pěti elementů. Právě proto se energetická disharmonie zesíleně projevuje v citové oblasti. Emocionální prožívání dráždí i vnější vlivy jako například roční období. Podzim je obdobím kovu, smutek pak emocí, která se k němu řadí. Mnozí lidé mají rádi jistou truchlivost, když se dny zkracují a přichází ono podzimní blues.

Lidé s určitým vztahem k elementu kovu zaujímají k vlastní osobnosti celkově pozitivní postoj. Jestliže jsou energeticky vyrovnaní, vyzařují klid. Nadto oplývají vynikající pamětí (týká se jak pěkných, tak i negativních událostí). „Kovovní“ lidé jsou ve chvílích, kdy je nutné snášet utrpení, silní a unesou toho výrazně více než lidé pod vlivem jiných elementů.

Vychýlí-li se ovšem energetické poměry z rovnovážného stavu, míra schopnosti snášet utrpení se klesne a vládu převzou pocity vlastní nedostatečnosti či strachu ze ztráty. Pod tímto vlivem se rodí melancholie, ze které může vyrůst hluboký zármutek. Dlouhodobé stavy melancholie a nepřekonaný smutek mnohdy bývají dokonce spouštěčem nemoci. Smutek tvoří důležitou součásti života, ale každý jednatel se musí s vlastním zármutkem naučit zacházet. Po tělesné stránce uvedená emoce oslabuje především plíce, vzniknout můžou ale také deformace v oblasti hrudní páteře (takzvaný vdovský hrb).

## **Otevřenost, nebo zakořeněnost – povahové rysy z pohledu západu**

Otevření lidé dokážou scénář vlastního života přepsat, nebo jej dokonce znovu kompletně vytvořit. Sledují mnoho zájmů a k dispozici mají přirozené nadání k nápaditému uskutečňování svých idejí, ze kterého se potom může zrodit skrz naskrz nová životní perspektiva. K dobrodružství a novým zkušenostem se stavějí velmi otevřeně; jsou plní všestranných zájmů a vybavení talentem k originálním rozhovorům a snadno navazují kontakt s jinými lidmi. Vše uvedené pozitivně působí pozitivně na jejich už tak vysoké sebevědomí.

Funkční okruh plic, jemuž přísluší dýchání, symbolizuje v teorii pěti elementů navázání kontaktu a komunikaci s naším okolím. Dech, viděno jako forma energie, vytváří spojení mezi člověkem a nebesy.

Zakořeněnost představuje mentální sounáležitost se zemí a tedy vlohu, která dokáže naprosto smysluplně zaplnit celý život. Zakořeněný člověk žije uvězněný v realitě, a co je známé, ho znepokojuje mnohem méně než něco nového. Jistotu těmto lidem poskytují rituály. Pokud si člověk s výše popsanými sklony někdy v myšlenkách podrobně projde svůj všední den, narazí na jejich celou řadu. Téměř nevyhnutelně ale přitom zůstává stranou veškerá fantazie, protože se většinou dokáže projevit jen velmi slabě.

Za popsaným povahovým rysem hledejme zejména meridián tlustého střeva. Nerovnovážený stav v tomto meridiánu mívá u těchto lidí za následek neschopnost otevřít se změnám v jejich životě. Prostě se již nedokážou oprostít od osvědčených postupů a jednání, přestože by tak třeba i rádi učinili. Vnitřně se však nové situaci brání, což je však stojí množství cenné energie.

Jestliže hladina energie v meridiánu tlustého střeva stoupne příliš vysoko, řada „kovových“ lidí mívá sklon k častějšímu vzdychání. Kromě toho jim často připadá obtížné připustit si, že podali dobrý výkon, a jen stěží dokážou pochválit za jejich zásluhy i jiné lidi. Rozpoznání vlastních předností a silných stránek pro ně představuje téměř nespelnitelný úkol, ovládá je věčná nespokojenost se sebou samými, postrádají duševní pokoj, a tím pádem se často rozčilují kvůli naprostým maličkostem.

Nedostatek energie ve funkčním okruhu plic s sebou mnohdy nese časté střídání nálad a sklony velkému přemýšlení a hloubání, jež však pouze zřídka vede k nějakému cíli. Postižení lidé se rychle vzdávají, rádi se litují nebo se cítí frustrovaní. Většinou z nich je ale vlastní velký hlad po životě a vysoká míra ctížádostivosti a právě tyto protikladné aspekty bývají příčinou jejich silně kolísavých nálad.

V testu energetických tendencí zjistíte, ke kterému typu patříte (viz níže).

## Kov v nerovnováze

Každý funkční okruh (a každý meridián) prochází v určité době energetickým maximem, a v jiný čas naopak minimem. Proměny v energetické hladině probíhají denně ve stejnou dobu a souvisí s distribucí energie v těle. V následujícím textu se pojednává o nadbytku energie, nebo o jeho nedostatku. Při nadbytku ve fázi maxima symptomy nerovnováhy vystupují v zesílené míře. Totéž je sice možné i při vyváženém poměru, ale dochází k tomu jen zřídka (platí shodně i pro minimální hladinu energie). Protože každý člověk v zásadě funguje jako jeden celek, v případě energetické nerovnováhy se objevují jednak tělesné změny a jednak změněné způsoby chování.

S pomocí testu energetických tendencí zjistíte, zda u vás nedochází k energetickým posunům. Projděte si otázky u jednotlivých elementů. Pokud dochází ke zřetelné shodě, je to znamením přesunu energie. Tuto tendenci by vám ovšem měl potvrdit ještě profesionální diagnostik.

## Nadbytek energie

### Tělesné příznaky

- Trápí vás často akutní kašel?
- Jste obecně náchylní k problémům s průduškami a plícemi?
- Jste astmatik?
- Trpíte často křečemi svalstva hrudníku?
- Bolívá vás často hlava?
- Míváte bolestivé dásně?
- Trápívá vás krvácení z nosu?
- Jste v obličeji spíše bledí?

- Trpíte na problémy se zažíváním? Neustále vás střídavě postihuje zácpa a průjem?

### Mentální příznaky

- Často vzdycháte?
- Jste velmi citliví?
- Jste sami se sebou neustále nespokojení?
- Rozčílíte se kvůli maličkostem?
- Máte problém s fyzickým projevem své náklonnosti k jiným lidem?
- Za dobrý výkon nejste schopní pochválit ani sebe, ani jiné?
- Připadá vám obtížné, jestliže máte ocenit své vlastní (či cizí) přednosti?

## Nedostatek energie

### Tělesné příznaky

- Jste náchylní k nemocím z nachlazení?
- Rychle se zapotíte?
- Trápí vás suchý chronický kašel?
- Trpíte nadváhou?
- Trápí vás zácpa?
- Cítíte se často unavení?
- Míváte často sucho v ústech?
- Chraptíte?
- Často vám při řeči nestačí dech?
- Opakovaně vás trápí bolesti břicha?
- Snadno promrznete?
- Pociťujete chlad v oblasti břicha?

### Mentální příznaky

- Jste úzkostliví?
- Připadá vám obtížné, jestliže máte jasně vyjádřit své myšlenky?

- Dokážou vás jiní lidé snadno zklamat?
- Máte sklony k zatrpklosti?
- Jste citliví?
- Zjišťujete, že vám často schází rozhodnost?
- Zoufáte si nad nenadále zadanými úkoly?
- Popsali byste sami sebe jako nevyrovnaného člověka?
- Máte sklony k hysterii a/nebo k depresivním náladám?

### **Tělesné příznaky kovu**

Celá bytost člověka má k dispozici spojovací dráhy, jež vedou z nitra ven. Jestliže tedy v energetickém oběhu v nitru těla nastane disharmonický stav, projeví se na jeho povrchu prostřednictvím určitých symptomů, kterých si všímá zejména dálněvýchoďní diagnostika.

Meridián plic končí ve špičce palce – proto může být podoba nehtu na tomto prstu ukazatelem narušené funkce daného meridiánu. Jestliže se nehet přibližně uprostřed poněkud vydouvá, příznak odkazuje na možnou slabost v meridiánu. Oslabený funkční okruh vyvolává dýchací obtíže, onemocnění plic, případně také zvýšenou náchylnost k infekcím. Na oslabenou funkci tohoto meridiánu a překážku v cirkulaci energie odkazuje též výrazná bledost. Nápadné projevy na pokožce (například pupínky na tvářích) lze rovněž vyložit jako příznak nerovnováhy v energetických vztazích v tomto funkčním okruhu.

### **Orgánová řeč kovu**

Každý organismus má svá slabá místa a nikdo z nás není dokonalý – s individuálními slabostmi již přicházíme na svět. Pokud otec nebo matka trpí nějakým zdravotním problémem, tato genetická dispozice se přirozeně může přenést i na nenarozené dítě. V dané souvislosti se často setkáváme s pojmem *dědičná choroba*. Znamená, že určité tělesné oblasti jsou náchylnější k propuknutí jistých nemocí: ne každý člověk však nutně bude od narození nemocný.

Mnozí lidé bohužel svůj zdravotní stav přijímají jako něco, s čím se musí smířit a myslí si, že určitý zdravotní problém je prostě „křížem“, který si jejich rodina musí nést s sebou, a podvědomě již výskyt dané choroby očekávají. Zamyslete se někdy, jak jste na tom vy.

Že nějaké slabé místo musí slabým místem také zůstat, však není zákon vytesaný do kamene. Změňte úhel pohledu a představte si, že máte absolvovat triatlon (to znamená plavání, jízdu na kole a běh). Nyní se zamyslete, ve které disciplíně cítíte svá silná a slabá místa. Možná dokonce neumíte ani plavat – potom se to tedy budete muset naučit. Na druhou stranu však již od dětství jezdíte na kole nebo třeba pravidelně chodíte běhat. Tyto silné stránky lze na začátku tréninku opomíjet a více času věnovat plavání. Tohle je smysluplná a úspěšná cesta, jak se vypořádat s vlastními slabinami.

Za dýchání zodpovídají plíce. Rytmus dechu reprezentuje současně rytmus života. Jakmile dech (například ve stresové situaci) vážne, ustrne také životní rytmus. Přezkoušejte s pomocí následujícího testu, jak rychle vaše tělo reaguje, jestliže u vás nastanou obtíže s dechem. Zaměřte se nejprve na pulz a vnímejte, v jakém rytmu vám bije

srdce. Dýchejte zcela pomalu a intenzivně a náhle zadržte dech. Co se děje s pulzem? Zpomalí a tělesné funkce se zredukují, protože nejdůležitější zásobování těla se zastavilo. Jestliže se dech přeruší, tělo ví, že nastává stav nouze a nejvyššího nebezpečí. Aby tělo vydrželo odolávat co nejdéle, redukuje všechny funkce, jež spotřebovávají kyslík. Tato reakce začíná u tlukotu srdce a končí v zažívání. V okamžiku, kdy opět vydechnete, vnitřní stav výstrahy se zruší a po výdechu ucítíte, jak se vám pulz opět vrací do normálu.

Nevyladěný funkční okruh plic se projevuje také v podobě narušené komunikace mezi vlastním vnitřním životem a vnějšími projevy, kdy mezi nimi vzniká konflikt. Krátké momenty obtíží s dorozuměním mezi vnitřním a vnějším světem nastávají například ve stresových situacích. „Dech se tají,“ „stažené hrdlo“ či „záležitost beroucí dech“ jsou vyjádření, která obvykle používáme ve chvílích, kdy ztrácíme kontrolu nad situací. Klidná a promyšlená reakce je pro tělo ve stavu paniky nadlidským výkonem.

Vleklý rozpor mezi člověkem a okolím negativně ovlivňuje obzvláště průběh astmatu. Při dechové křeči (dýchací krizi) postiženému připadá výdech obtížný až nemožný, už se prostě nedokáže uvolnit, přestože takový stav je pro něj škodlivý. Ve chvíli, kdy záchvat pomine, přichází osvobozující výdech. Lidé, které popsaný nesoulad krátce nebo dlouhodobě postihl, si v jeho průběhu připadají sevření, sešňorování a cítí úzkost nebo až paniku. Tento stav lze znovu upravit vědomým vyslovením věty „nejprve se zhluboka nadechnu“. Životní tok se osvobodí z blokady a vnitřní tlak se uvolní.