

Yuan Xiang



**ČCHIKUNG
LIEČIVÉ
GULÔČKY
ZO STAREJ
ČÍNY**

**ZÁZRAK
PRÍRODNÉHO LIEČITELSTVA**



Yuan Xiang

**ČCHIKUNG -
LIEČIVÉ GULÔČKY
ZO STAREJ ČÍNY**

ZÁZRAK PRÍRODNÉHO LIEČITELSTVA

FOXI LEVICE

© Yuan Xiang, 1991

Čchikung – liečivé guľôčky zo starej Číny

Translation © Vlasta Husárová, 1992

Predslov © MUDr. Ondrej Bangha, 1992

Vydalo nakladateľstvo Foxi, Levice, v roku 1992
Vytlačili Tlačiarne BB, Banská Bystrica

Obsah

- Naučme sa predchádzať ochoreniu
(*MUDr. Ondrej Bangha*) **5**
- Guľôčková terapia je
zvláštnym druhom akupresúry **7**
- Prírodné spôsoby liečby čerpajú
zo starej čínskej filozofie **8**
- Guľôčková terapia aktivizuje
životnú silu čchi **8**
- Ak pochopíme filozofiu starých
Číňanov, uveríme aj
tomuto liečeniu **10**
- Guľôčky, obracané v dlani,
dráždia zóny kože **13**
- Ich účinok je
prekvapujúco
všestranný **17**
- Liečivé účinky cvičenia
s guľôčkami objavili
pred pol tisícročím v období
dynastie Ming **20**
- Aké druhy čchikung
jestvujú? **20**
- Začať s menšími,
po čase používať väčšie **24**
- Niekoľko návodov k cvičeniu **24**
- Guľôčky treba
pravidelne ošetrovať **28**
- Guľôčková terapia posilňuje telo
i dušu zároveň **28**
- Doslov **31**

Upozornenie: Gulôčky čchikung sú vhodné na aktivizáciu síl organizmu, na doplnenie lekárskej starostlivosti a predovšetkým na prevenciu chorôb. Dôrazne však upozorňujeme, že v prípade ochorenia nenahrádzajú lekárske ošetrovanie.

Naučme sa predchádzať ochoreniu

Nájsť pomenovanie v slovenčine pre v názve uvedené pomôcky nie je jednoduché. Ani samotní Číňania nemajú jednoznačný výraz pre liečebné guľôčky: buď ich nazývajú „železné guľôčky“ (tie čchiu), alebo, ak sú zhotovené z kameňa – „kamenné“, alebo „liečebné“ guľôčky (čchienšen čchiu). V Európe sa najväčšmi udomácnilo pomenovanie zaužívané v nemeckej rečovej oblasti: „guľôčky čchikung“. „Čchikung“ je jedným z početných staročínskych cvičení. Slovo „čchi“ znamená vzduch, dych, ale aj životnú silu – podobnú ako v indickej jóge „prána“, v stredovekej európskej terminológii ju poznáme ako „fluidum“. Táto sila podľa teórie tradičnej čínskej medicíny prúdi v ľudskom tele v dráhach akupunktúry. „Kung“ znamená cvik, telocvik, rituálny pohyb. Obe slová nájdeme aj v iných druhoch čínskej tradičnej pohybovej kultúry, napríklad kungfu, taičchi. Všetky majú za cieľ zvyšovať odolnosť človeka ako celku, teda nie iba tela, ale i ducha, voči agresii. Odlišujú sa od seba na základe toho, či agresorom je príroda, nepriateľ, alebo jedinec sám sebe.

Pokladáme za potrebné upozorniť na rozdielnosť poňmania zdravia a choroby človekom moderného Západu a Juhovýchodnej Ázie, kde majú tradície podnes mocné korene.

Choroba na Ďalekom východe sa chápe ako dôsledok nesprávneho konania, pokladá sa za prejav nedisciplinovanosti a ľahkomyselnosti postihnutého, ktorý sa zachoval nesprávne a nerešpektoval predpisy zdravej životosprávy, nevenoval sa dostatočne sám sebe, kým bol zdravý. Pravdivosť východoázijských predstáv potvrdzujú posledné roky naše štatistiky, ktoré dokazujú, že zo štyroch pätín je za svoje zdravie zodpovedný

jedinec, a iba z päťtiny zdravotníctvo. Môžem potvrdiť z vlastných skúseností, že v Číne sú každé ráno preplnené parky cvičiacimi ľuďmi. Na každom kroku stretnete ľudí, ktorí v dlani žmolia a krúčia dve cinkajúce kovové alebo hrkotavé kamenné guľôčky. Tí ľudia sa hrajú, ale vedia, že touto hrou si upevňujú zdravie.

Väčšina Číňanov si uvedomuje, že dýchaním a potravou dostáva do svojho organizmu „životnú silu čchi“. Aj to, že čchi prúdi v dráhach tela v presne vymedzenom smere a optimálnou rýchlosťou. Ak prúdenie čchi (a krvi) z rôznych príčin stagnuje, alebo ide nesprávnym smerom, ochorie buď iba orgán, alebo i celý organizmus. Na prúdenie čchi v dráhach možno vplývať dráždením aktívnych bodov, z ktorých sa niekoľko nachádza aj na dlani. K tlakovej stimulácii slúžia aj terapeutické guľôčky.

Cieľom každého lekára by malo byť využitie všetkých dostupných pomôcok na predídenie choroby a upevnenie zdravia svojich pacientov. To isté však platí aj pre každého človeka. V tejto brožúrke nájdete informácie o u nás pomerne novej, málo známej metóde. Používanie čchikungových guľôčok je zaručene neškodné, teoreticky odôvodnené a polstoročným úspešným využívaním v Číne aj prakticky doložené. Ako odborník pre akupunktúru a tradičnú čínsku medicínu používajú čchikungových terapeutických guľôčok odporúčam každému.

MUDr. Ondrej Bangha, Ph.D.M.A.,

prednosta oddelenia akupunktúry ÚTRCH Bratislava-Podunajské Biskupice, vedecký sekretár Spoločnosti akupunktúry a A.M., pri Slovenskej lekárskej spoločnosti

Guľôčková terapia je zvláštnym druhom akupresúry

Prírodné liečebné postupy sa dnes už vo svete – tak na Východe ako i na Západe – stali súčasťou oficiálnej lekárskej vedy. Prírodné liečiteľstvo spopularizovalo veľké množstvo liečebných postupov, ktorých pôvod siaha do dávnych čias. Najuznávanejšie spomedzi nich pochádzajú zo starej Číny, v tejto krajine majú podnes rovnoprávne postavenie s modernou medicínou. Mnohí už istotne poznáte liečbu pomocou vpičov – akupunktúru, čiže dráždenie aktívnych bodov kovovými ihlami. Rovnako dôležitá je aj akupresúra, teda stimulácia aktívnych bodov tlakom.

Akupunktúra sa u nás začala uplatňovať už začiatkom 60. rokov. Oficiálne vedecké kruhy ju dovtedy nebrali na vedomie, pretože západná medicína nevedela vysvetliť mechanizmus jej pôsobenia. Postupne sa však odborníci aj laická verejnosť presvedčili, že táto prastará metóda je veľmi účinná pri prevencii, zmiernení a liečbe viacerých chorôb. Obzvlášť efektívna je pri tlmení bolesti a anestézii.

Pri akupresúre sa nemusia používať ihly, ale na potrebné body tlačíme prstami alebo nejakými pomôckami. Tento postup je veľmi výhodný, pretože si ho môže osvojiť takmer každý. Pacient nemusí zakaždým vyhľadávať lekára, môže si uvoľniť bolesť aj sám.

Okrem týchto postupov jestvuje viacero variánt orientálnych spôsobov liečby, napríklad pripaľovanie, nahrievanie aktívnych bodov horiacimi bylinkami, prikladanie rúk (prenos energie z liečiteľa na pacienta), prisávanie baniek, akupunktúra ušnic a dva svojrázne druhy akupresúry: masáž chodidiel a dlaní alebo pôso-

benie na aktívne zóny dlane prostredníctvom liečivých guľôčok čchikung. Tieto postupy vychádzajú z poznatku, že na povrchu dlane a chodidla prechádzajú v určitých oblastiach dráhy energie (tzv. meridiány), ktoré pôsobia na isté časti organizmu. Ich dráždením je možné ovplyvňovať činnosť jednotlivých orgánov.

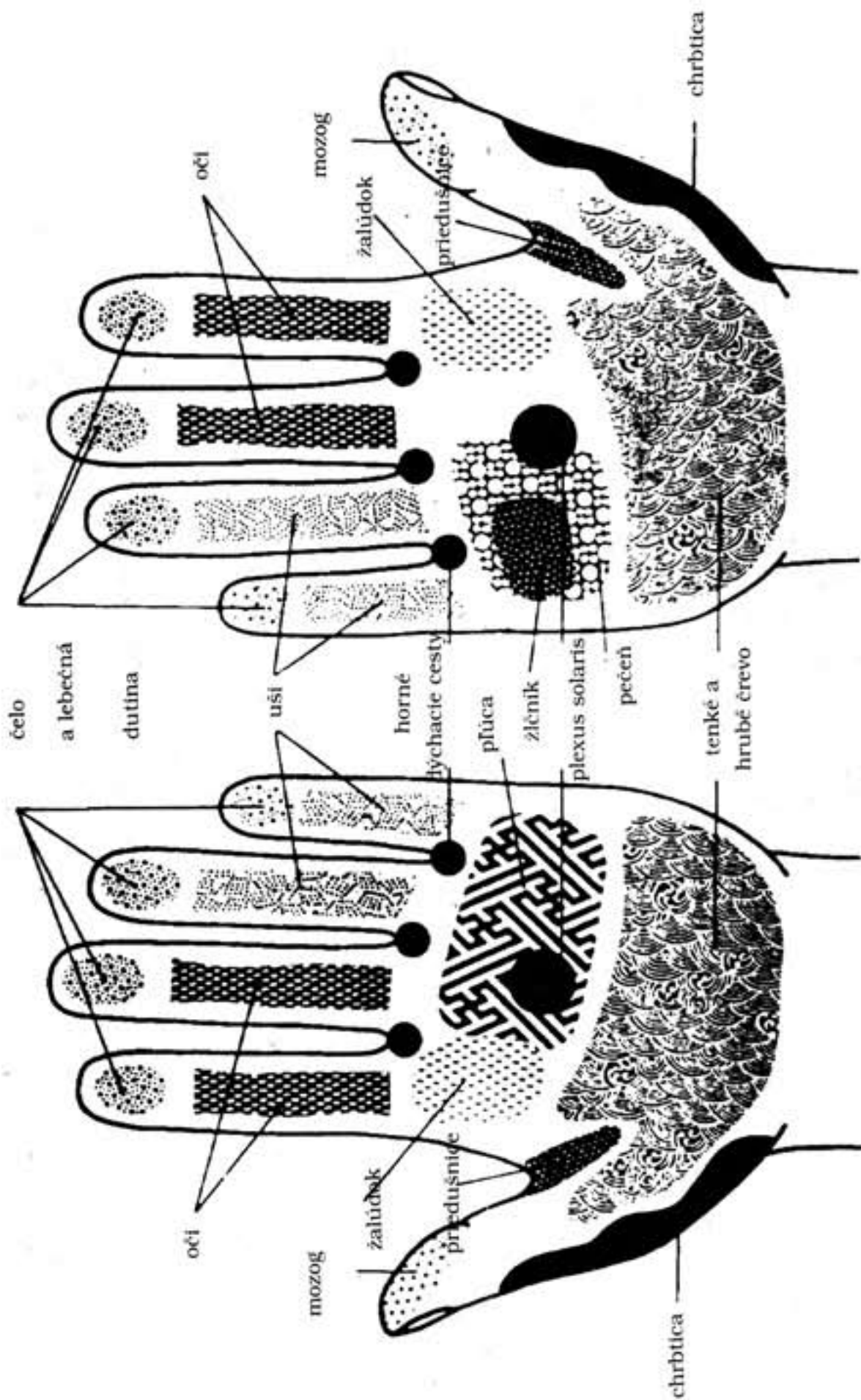
Prírodné spôsoby liečby čerpajú zo starej čínskej filozofie

Podľa jednej zo starých čínskych filozofií – taoizmu – spočíva nielen pozemský život, ale aj existencia vesmíru na dualistickom princípe. Začiatok stojí proti koncu, svetlo proti tme. Deň je produktom noci. Bielu farbu vnímame iba preto, že jestvuje čierna. Podmienkou zvuku je ticho. Po teple leta a jarnom vzkriesení nastupuje chlad zimy a smrť prírody. Smútok možno merať veselosťou.

Tieto protiklady tvoria nedeliteľný celok, ktorý vznikol vďaka vzájomne sa dopĺňajúcemu pohybu. V čínskej filozofii sa tieto protichodné pohyby nazývajú jin a jang. Jin je prvkom ženským, charakterizuje tmou, vlhko, pasivitu, jang je naopak svetlý, teplý, mužný, aktívny. Aby organizmus mohol fungovať harmonicky, musí byť jin a jang v rovnováhe. Ak prevláda jin, jang slabne a naopak. Jang nemôže jestvovať bez jinu, oba prvky sa navzájom regulujú. Hoci sú protichodné, tvoria jeden nedeliteľný celok.

Guľôčková terapia aktivizuje životnú silu čchi

Čchi je životná sila, ktorú vytvorila existencia jin a jang, ona reguluje všetky životné pochody. Čchi je to, čo všetko privádza do pohybu, čo riadi a vedie. Bez čchi neexistuje život a naopak – bez života niet čchi.



Reflexné zóny pravej ruky

Reflexné zóny ľavej ruky

Čchi však nie je výlučne filozofickou kategóriou. V skutočnosti je to jedna forma energie. Podľa čínskeho poňatia existuje v kozme ako prasila (pra-čchi), ktorá hýbe a riadi celé univerzum. Z nej vzniklo všetko ostatné.

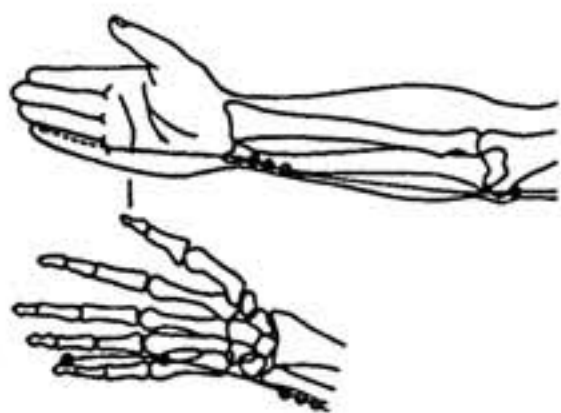
Preložené do jazyka čínskej medicíny to znamená, že každá činnosť v ľudskom organizme má svoje čchi. Dychové čchi pomáha pri dýchaní, čchi výživy riadi premenu prijatej stravy na zásobu energie. Nech organizmus z tejto zásoby pri svojej činnosti alebo v boji s chorobou odčerpá akékoľvek množstvo, čchi tento rezervoár zakaždým doplní.

Čchi, čiže životná energia prúdi v zdravom organizme voľne, bez prekážok v uzavretých dráhach – meridiánoch. Na oboch poloviciach ľudského tela sa v pároch tiahne šesť meridiánov jin a šesť jang. Sú to meridiány srdca, osrdcovníka, žalúdka, hrubého čreva, sleziny a podžalúdkovej žľazy, tenkého čreva, močového mechúra, obličiek, trojitého ohrievača, žlčníka a pečene.

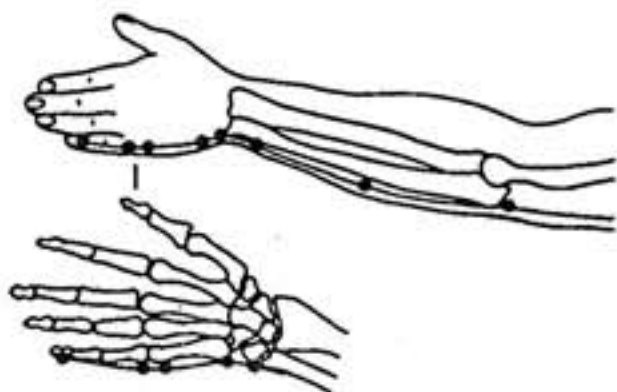
Ak pri prúdení energie v meridiánoch nastane akákoľvek porucha, naruší sa harmonická rovnováha a človek ochorie. Poruchy rovnováhy môže spôsobiť zmena počasia, zranenie, nesprávna výživa, ustavičné preťaženie, skrátka veľa rozličných faktorov. Vtedy treba obnoviť rovnováhu energií, odstrániť prekážku, ktorá bráni jej prúdeniu a správne ju nasmerovať. Akupunktúra, akupresúra ako aj masážna terapia pomocou guľôčok čchikung pôsobi teda na tok energie, na životnú silu čchi.

Ak pochopíme filozofiu starých Číňanov, uveríme aj tomuto liečeniu

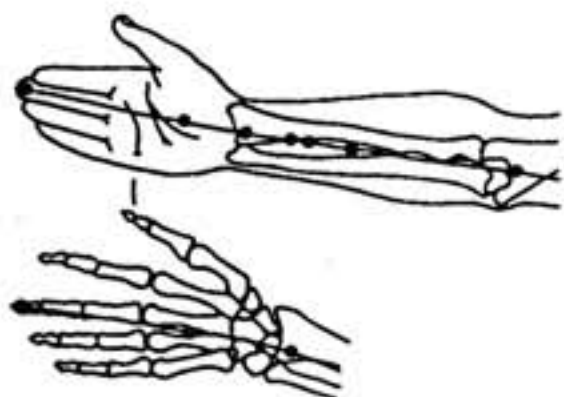
Tradičná východoázijská medicína, využívajúca prírodné spôsoby liečby a prírodné lieky, si stavia tie isté ciele ako klasická medicína: uchovanie alebo obnovenie telesného a duševného zdravia človeka.



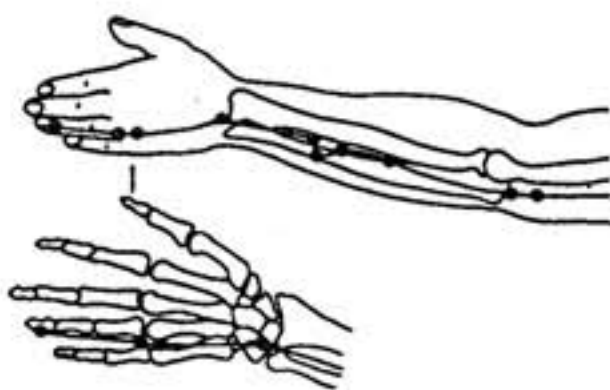
meridián srdca



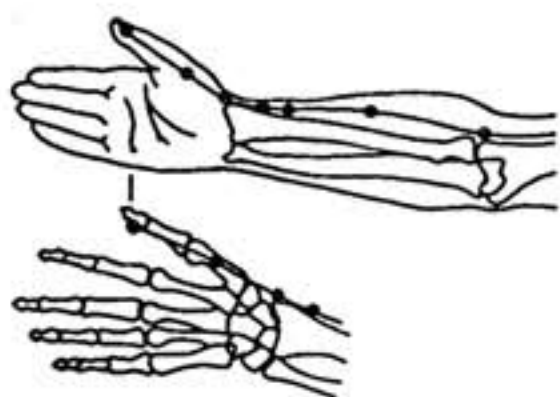
meridián tenkého čreva



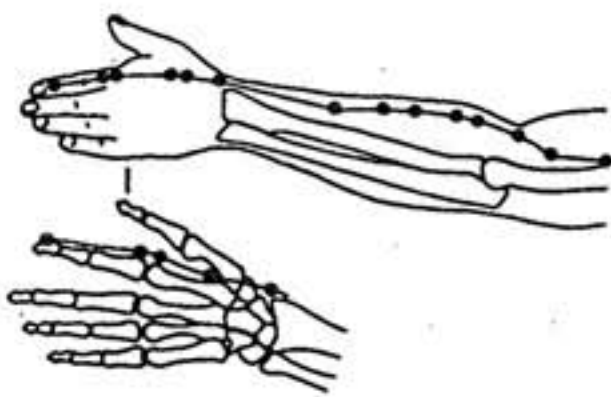
meridián osrdcovníka



meridián trojitého ohrievača



meridián hrubého čreva



meridián pľúc

Smerovanie hlavných meridiánov v ruke (podľa tradičnej čínskej akupunktúry)

Telesné zdravie je v mnohorakej väzbe s duševným a duchovným zdravím. Sme tým, ako myslíme. Ak sú naše myšlienky zmätené a zlé, vplýva to na celé naše telo. Odnášame si nielen následky svojich činov, ale aj myslenia. Dobré myšlienky majú obrovskú silu.

Zvieratá sa riadia iba inštinktami. Sila, moc myslenia je výlučne doménou človeka. Nech si však nikto nemyslí, že táto moc je nekonečná len preto, že je neviditeľná. Pravdou je, že blesk, ktorý rozčesne buk, zemetrasenie, ktoré zjazví planétu – to všetko je hračkou v porovnaní so silou ľudských myšlienok. Preto mávajú zlé myšlienky zdrvivúce následky, kým dobré podnecujú k ďalším pozitívnym činom. Svetlo pravdy a lásky vyžaruje aj z očí.

Pred používaním guľôčok čchi je nevyhnutná aj duševná príprava: terapia bude úspešná len vtedy, ak ste o jej užitočnosti presvedčení. Preto je také dôležité pochopiť čínsku životnú filozofiu.

Základom guľôčkovej terapie je filozofia o čchi.

Slovo kung znamená okrem iného prácu. Čchikung je teda technika, ktorá prebúdzá čchi, upevňuje telo i ducha, mobilizuje celý organizmus. Čchi vôbec nie je abstraktným pojmom, práveže je veľmi rukolapné.

Na vychýrených čínskych klinikách používajú na aktivizáciu čchi rôzne techniky. Dávno ich aplikujú napríklad pri liečbe chronických chorôb. Štatistiky dokazujú, že týmto spôsobom predlžujú život svojich pacientov a zmierňujú aj vedľajšie účinky chemoterapie.

Guľôčkovou terapiou sa dopĺňa bežná liečba nasledujúcich chorôb:

- ❖ Dýchacie ústroje
astma, zápal mandlí, zápal hrdla, nádcha, katar
- ❖ Tráviaci trakt
žalúdočné vredy, gastritída, zápal pečene, žlčové kamene, zápcha, diabetes, chronické hnačky
- ❖ Krvný obeh
vysoký tlak, reumatické choroby, poruchy srdcového rytmu, ubúdanie bielych krviniek
- ❖ Choroby močovo-pohlavných orgánov

zápal obličiek, patologická polúcia, bolestivá menštruácia, neplodnosť žien, neplodnosť mužov, prepadnutie maternice

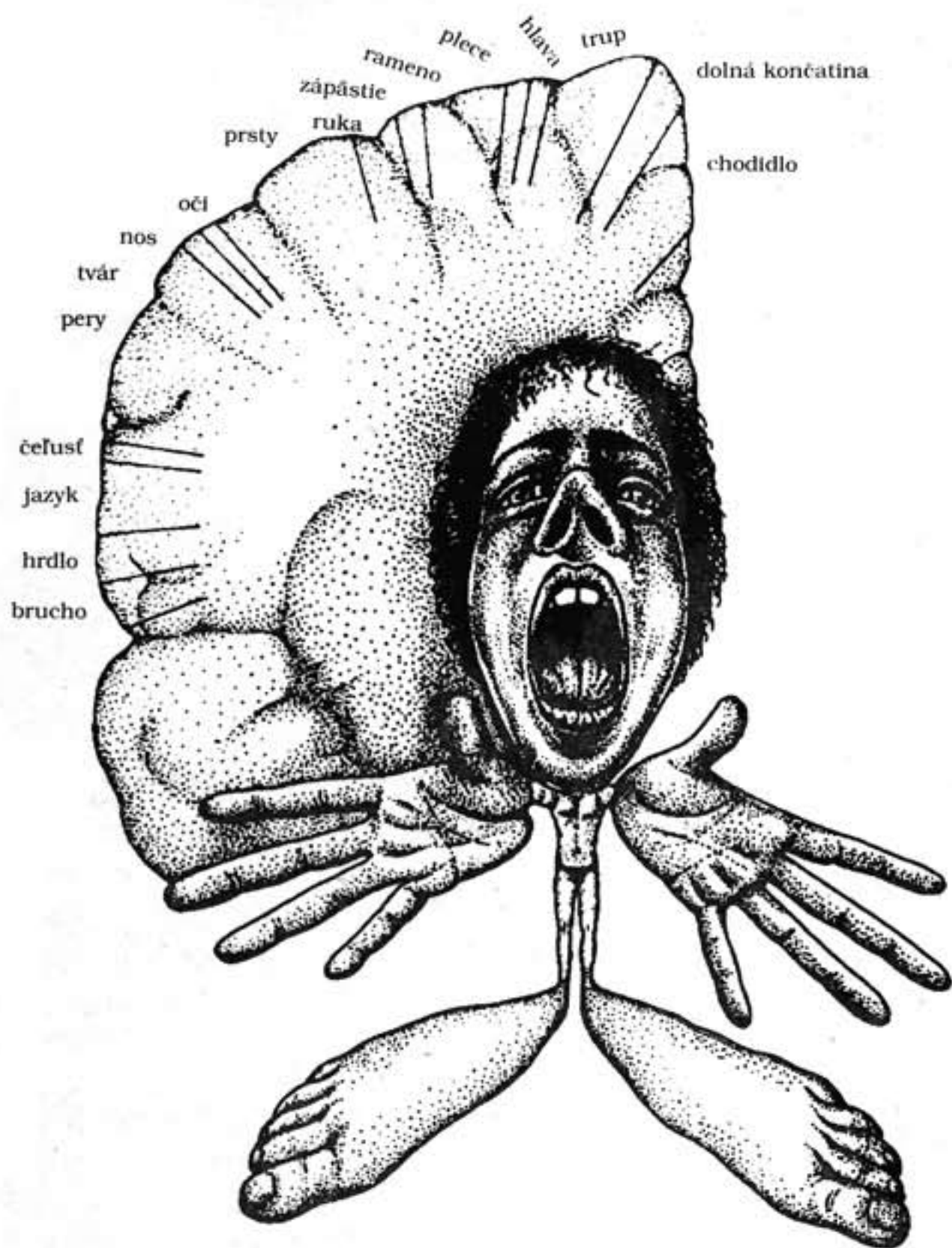
- ❖ Choroby nervovej sústavy
neurózy, necitlivosť, nespavosť, bolesti hlavy, bolesti sedacieho nervu, nervová slabosť
- ❖ Poranenia (vonkajšie, vnútorné)
- ❖ Hormonálny systém
zápal mliečnych a slinných žliaz
- ❖ Choroby kĺbov
zápal ramenných kĺbov, bolesti krížov a chrbtice, iné zápaly kĺbov
- ❖ Kožné choroby, bradavice
- ❖ Choroby zmyslových orgánov
poruchy zraku, chuti, čuchu, zápal nosných dutín, polyp
- ❖ Malígne nádory v počiatočnom štádiu

Guľôčky, obracané v dlani, dráždia zóny kože

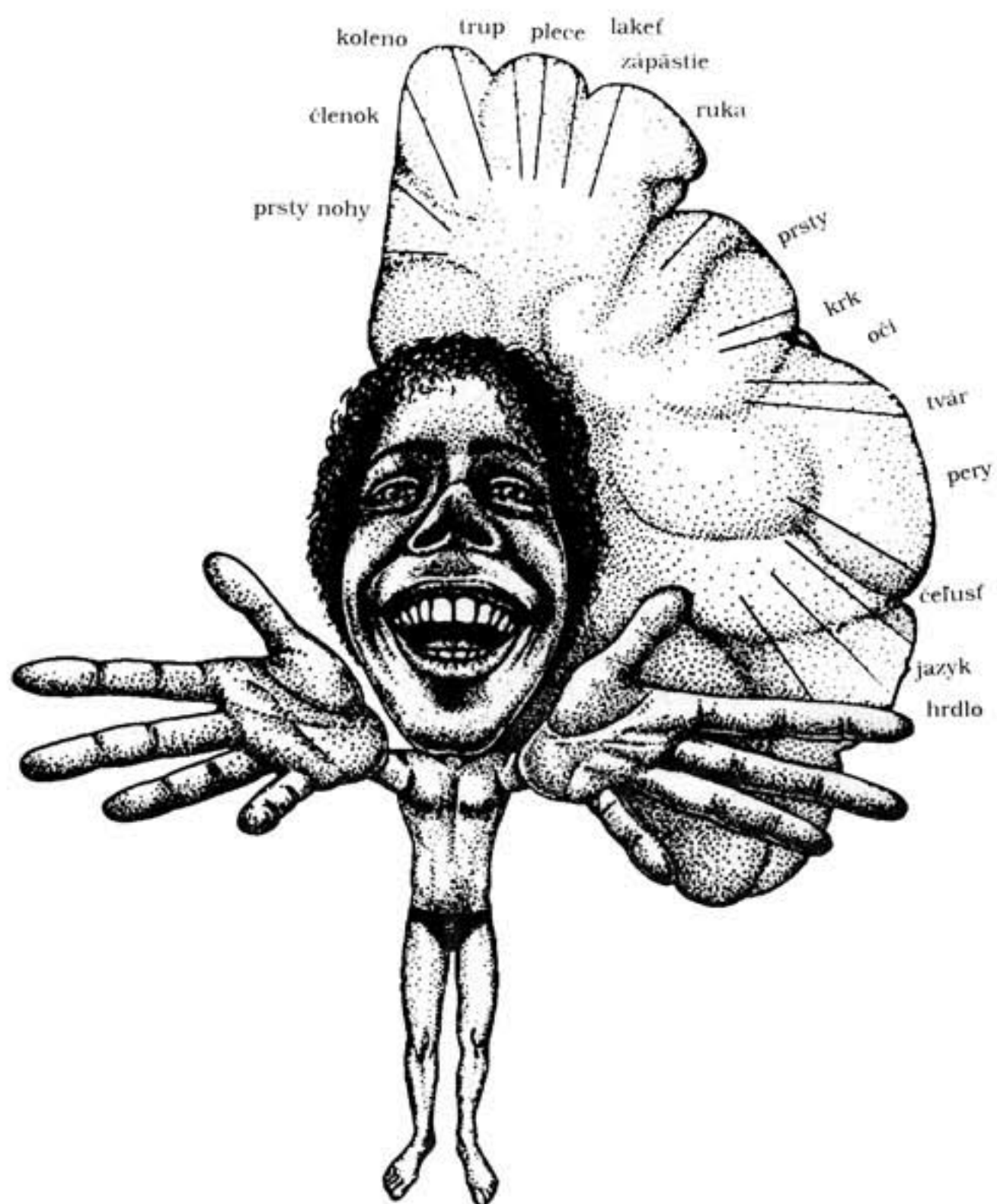
Lekárska veda už dávno pozná vzťah, ktorý medzi kožou a vnútornými orgánmi sprostredkúva nervová sústava. Človek prostredníctvom zmyslových orgánov – a medzi ne patrí aj koža – ustavične prijíma podnety, prichádzajúce z okolitého sveta, a reaguje na ne. Ľudský organizmus je jednotným systémom, ktorého všetky časti navzájom súvisia, preto impulz, zasahujúci niektorý orgán, vplýva aj na ostatné orgány. Na tomto poznatku stavia zásada: „Liečim človeka, nie chorobu.“

Anglický neurológ *Henry Head* (1861–1940) zistil, že na povrchu tela sa nachádzajú presne ohraničené zóny, ktoré reagujú na určité vnútorné orgány. Nazvali ich *Headovými zónami*.

Akonáhle niektorý orgán ochorie, nervová sústava túto poruchu reflexnou cestou premietne na príslušnú



Mimoriadne dôležitá úloha ruky vo vnímaní



Mimoriadne dôležitá úloha ruky pri pohybe

Headovu zónu – povrch kože sa na určitom mieste stane precitlivelým. Tento vzťah však funguje aj opačným smerom: dráždením povrchu tela možno pôsobiť na vnútorné orgány. O čo presnejšie a cielenejšie príslušnú zónu dráždime, o to väčší bude účinok na zodpovedajúci vnútorný orgán. Dnešné prírodné liečiteľstvo napríklad používa dávno známou metódu prikladania baniek s oveľa väčším účinkom, pretože pozná presné rozloženie aktívnych bodov. Tieto poznatky vynikajúco využívajú aj maséri, na ňom stavia aj terapia guľôčkami čchikung.

Nezvyčajná dôležitosť zón na koži dlani sa vysvetľuje tým, že zodpovedajú jednotlivým úsekom krčnej chrbtice, ktoré sú zas v kontakte s aortou, hypofýzou, srdcom, pľúcami a priedušnicami. Keď teda dráždime reflexné zóny dlane, napríklad tým, že v nich otáčame guľôčky čchikung, reflexívne vplyvame na činnosť orgánov, vzdialených od dlane.

Takéto pôsobenie na vzdialené miesta je základom liečby akupunktúrou. Napichovanie niektorých bodov na ušnici má napríklad prekvapujúci účinok na znižovanie bolesti určitých častí tela.

Reflexné zóny ruky sú vo vzťahu takmer s každým orgánom a pri otáčaní guľôčok sa všetky zóny dobre premasírujú. Najmä intenzívny tlak a hnietenie vonkajšej strany zápästia, bruška palca a celej plochy ukazováka pôsobí na vnútorné orgány veľmi intenzívne. Masírovanie článkov prstov vplyva na obeh lymfy. Na dlani sa sústreďujú aktívne akupunktúrne body, ktoré zasahujú meridiány srdca, osrdcovníka ako aj meridiány pľúc, otáčaním guľôčok možno teda tieto orgány aktivizovať.

Dráždenie reflexných zón ruky pôsobí na hormonálnu sústavu, srdce a krvný obeh, tráviaci trakt, svaly a kĺby. Dôležitosť ruky dokladá aj to, že zobrazenie jej aktívnych zón na závitoch mozgovej kôry čelového laloku zaberá v porovnaní s ostatnými orgánmi neúmerne veľkú plochu.

Ich účinok je prekvapujúco všestranný

Otáčanie guľôčok je príjemným, zábavným liečením.

Masážny efekt pohybujúcich sa guľôčok stimuluje lokálny nervový systém, krvný obeh, aktivizuje pohyb lymfy, napína šlachy, podporuje tvorbu kĺbového mazu, urýchľuje metabolizmus tkanív a tým napomáha vylučovaniu splodín látkovej výmeny. Vytrvalý pohyb zápästia a prstov rozhybe aj svaly predlaktia a ramena. Pohyb svalov pôsobí na žily ako pumpa, to napomáha prúdeniu krvi smerom ku srdcu a naspäť a zlepšuje celý krvný obeh.

Vieme, že svalstvo tela tvorí jeden uzavretý celok. Prírodní liečitelia berú túto skutočnosť do úvahy, veď patologické zmeny na krčnej chrbtici liečia masírovaním a rozhybávaním svalstva členkov, stehien, svalmi krížov končiac. Vápenatenie krčnej chrbtice vplýva totiž na celé chrbtové svalstvo a smerom dolu až po oblasť slabín.

Pravidelné cvičenie s guľôčkami aktivizuje celú nervovú sústavu, zlepšuje a udržiava v kondícii mozgovú činnosť, pomáha pri zachovaní duševnej sviežosti. Pri cvičení sa upevňuje svalstvo horných končatín a zjemňuje sa motorika rúk, pretože otáčaním guľôčok sa svaly a kĺby rúk neustále namáhajú. Vďaka tomuto izometrickému pôsobeniu rastie nielen zručnosť ruky, ale pevnejú aj všetky svaly horných končatín. Preto je otáčanie guľôčok veľmi vhodné najmä u chorých, dlhodobo pripútaných k lôžku.

Ocelové guľôčky majú ešte dva zaujímavé vplyvy: vibračný a zvukový. V dutine guľôčky sa totiž nachádza ešte jedna, menšia guľka a špirálovitá pružina tvaru kužela, ktoré pri pohybe vibrujú a vydávajú melodický zvuk.

Guľôčky rezonujú na rôznej frekvencii – jedna vydáva hlbší jin, druhá vyšší jang zvuk. Tento zvuk má fyziologický účinok. Už dávno je vedecky potvrdené, že ucho

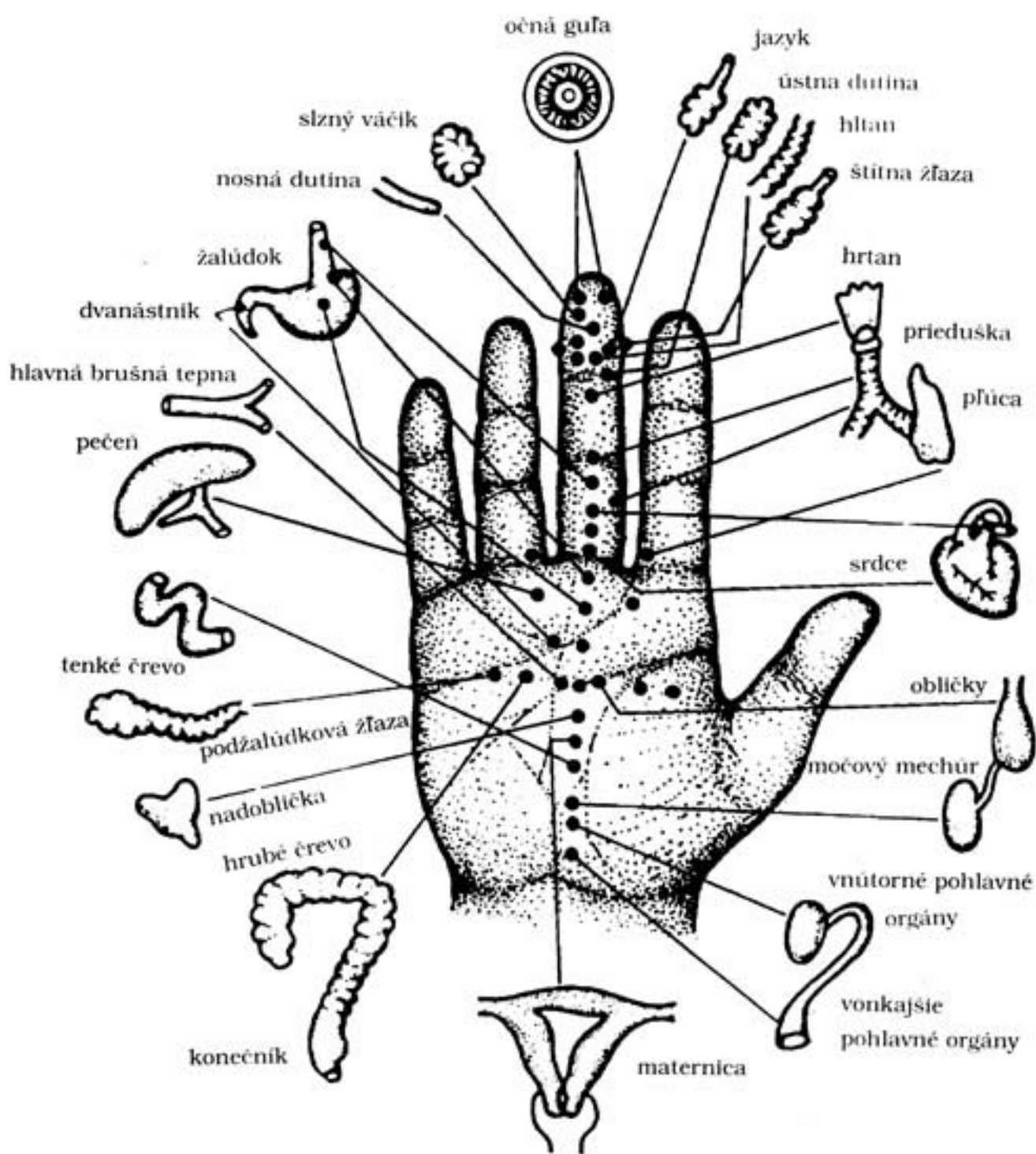
je prostredníctvom nervového systému v spojení so všetkými časťami tela. Tým sa vysvetľuje, že zvuk guľôčok pôsobí na človeka vitalizačne, aktivizuje a harmonizuje ho. Od praveku až po dnešné dni niet takej kultovej činnosti, ktorá by nevyužívala priaznivý účinok spevu, inštrumentálnej hudby.

Ucho ako orgán pre rovnováhu nezohráva dôležitú úlohu iba pri pohybe v priestore. Zvuky jin a jang sa dostanú do slimáka, odkiaľ sa podnet rozšíri do všetkých častí tela. Zvuky čchikungu povzbudzujúco pôsobia na celé telo, preto sú nielen príjemné, ale aj ony liečia.

Vibrácia, ktorá vzniká pri pohybe guľôčok, uvoľňuje hlbšie uložené tkanivá a zlepšuje pohyb krvi v cievach, ukľudňuje nervy, podporuje obeh lymfy.

Zhrňme si doterajšie poznatky:

- ❖ Na Headove zóny na povrchu tela sa premietajú funkčné poruchy jednotlivých vnútorných orgánov.
- ❖ Tieto zóny sú zväčša anatomicky vzdialené od chorého orgánu.
- ❖ Dráždením zón je možné priaznivo vplyvať na vnútorné orgány.
- ❖ Dráždením reflexných zón dlane sa dajú liečiť vnútorné orgány, ktoré sú s nimi spojené.
- ❖ Guľôčky čchikung pri otáčaní dráždia všetky reflexné zóny dlane a tak vplyvajú na príslušné vnútorné orgány.
- ❖ Kompresia (masáž) uvoľňuje tkanivá a zlepšuje periférny krvný obeh.
- ❖ Vibráciou sa uvoľňujú aj hlbšie ležiace tkanivá. Zlepšuje sa prietok krvi v arteriolách, ukľudňujú sa nervové zakončenia a podnecuje sa obeh lymfy.
- ❖ Pôsobením pohybovej (kinetickej) energie vzniká teplo. Tepelná energia sa tkanivom odvádza späť do organizmu, kde reaktivizuje vnútorné orgány, zohrieva žily a tým upravuje prúdenie krvi. Ukľudňuje nervy. Teplo je faktorom jang, je to energia. Pod vplyvom jang a jin sa aktivizuje čchi.



Akupresúrne body dlane a ich vzťah k vnútorným orgánom

- ❖ Melodické zvuky ukludňujú, zlepšujú náladu.
- ❖ Izometrický vplyv upevňuje svalstvo rúk a ramien.

Ak vezmeme do úvahy všetky uvedené hľadiská, zistíme, že sa tu uplatňuje jedna prostá zásada, ktorá je práve pre svoju jednoduchosť presvedčivá a geniálna. Treba si teda len zaobstarat guľôčky čchikung a začať s nimi pravidelne cvičiť.

Liečivé účinky cvičenia s guľôčkami objavili pred pol tisícročím v období dynastie Ming

V Číne – ale už čoraz častejšie aj v Európe – sa na každom kroku môžete stretnúť s ľuďmi, ktorí počas prechádzky, alebo pri oddychovaní v parku otáčajú v dlani dve guľôčky. Pre Číňana to vôbec nie je bezcieľna zábavka na voľné chvíle, ale vedomé využívanie starobylej tradičnej čínskej medicíny, snaha o udržanie a zlepšenie svojej kondície. Guľôčková terapia pochádza zo 14. storočia nášho letopočtu, kedy sa v Číne dostala k moci dynastia Ming. Jeden z členov cisárskej rodiny používal guľôčky čchikung, aby si udržal zdravie a predĺžil život. Spomínaný cisár zomrel vo veku 89 rokov a jeho dvorný lekár, ktorý mu terapiu odporučil, sa dožil 84 rokov, čo je na vtedajší priemerný vek viac ako úctyhodné.

Aké druhy čchikung jestvujú?

Guľôčky, ktoré používali čínski cisári, sa určite veľmi líšili od tých dnešných, nehovoriac už o guľôčkach pre obyčajných ľudí. Pôvodne ich zhotovovali z dreva a používali sa výlučne pre zábavu.

Keď však v 13. storočí objavili ich liečivú moc, začali ich vyrábať z jadeitu a neskôr z ocele. Po čase začali do oceľových guľiek vkladať ešte ďalšiu, menšiu guľôčku, ktorá vydáva príjemný zvuk a spôsobuje vibrácie a tie blahodarne stimulujú aj hlbšie uložené tkanivá.

Originálne guľky čínskej výroby sa zhotovujú v štyroch rozmeroch:

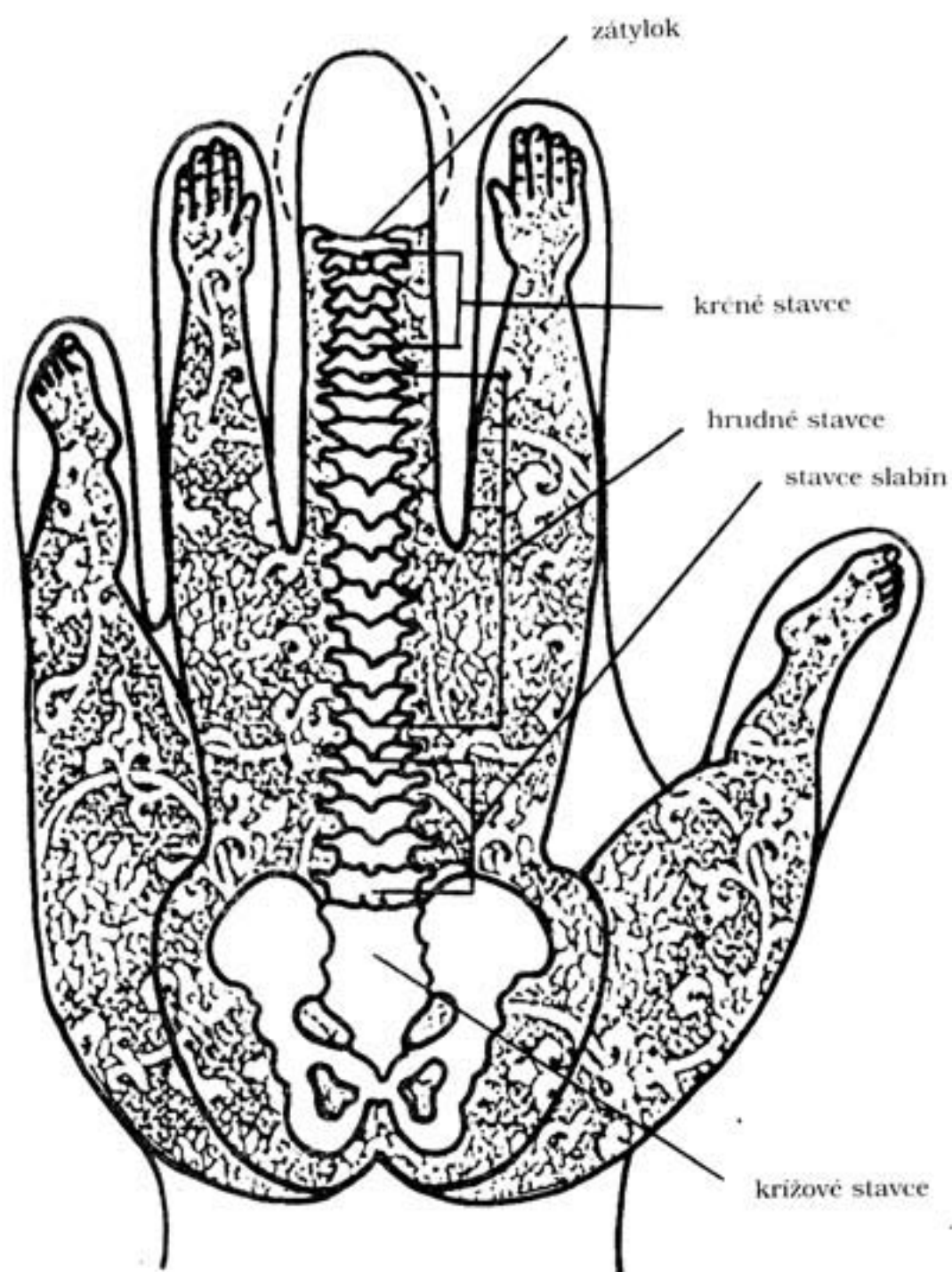
- ❖ guľôčky o priemere 40 mm pre deti
- ❖ 45-milimetrové pre začiatočníkov a ľudí s malými rukami
- ❖ 50-milimetrové normálnej veľkosti
- ❖ 55-milimetrové – extra veľkosť

Podľa spôsobu spracovania:

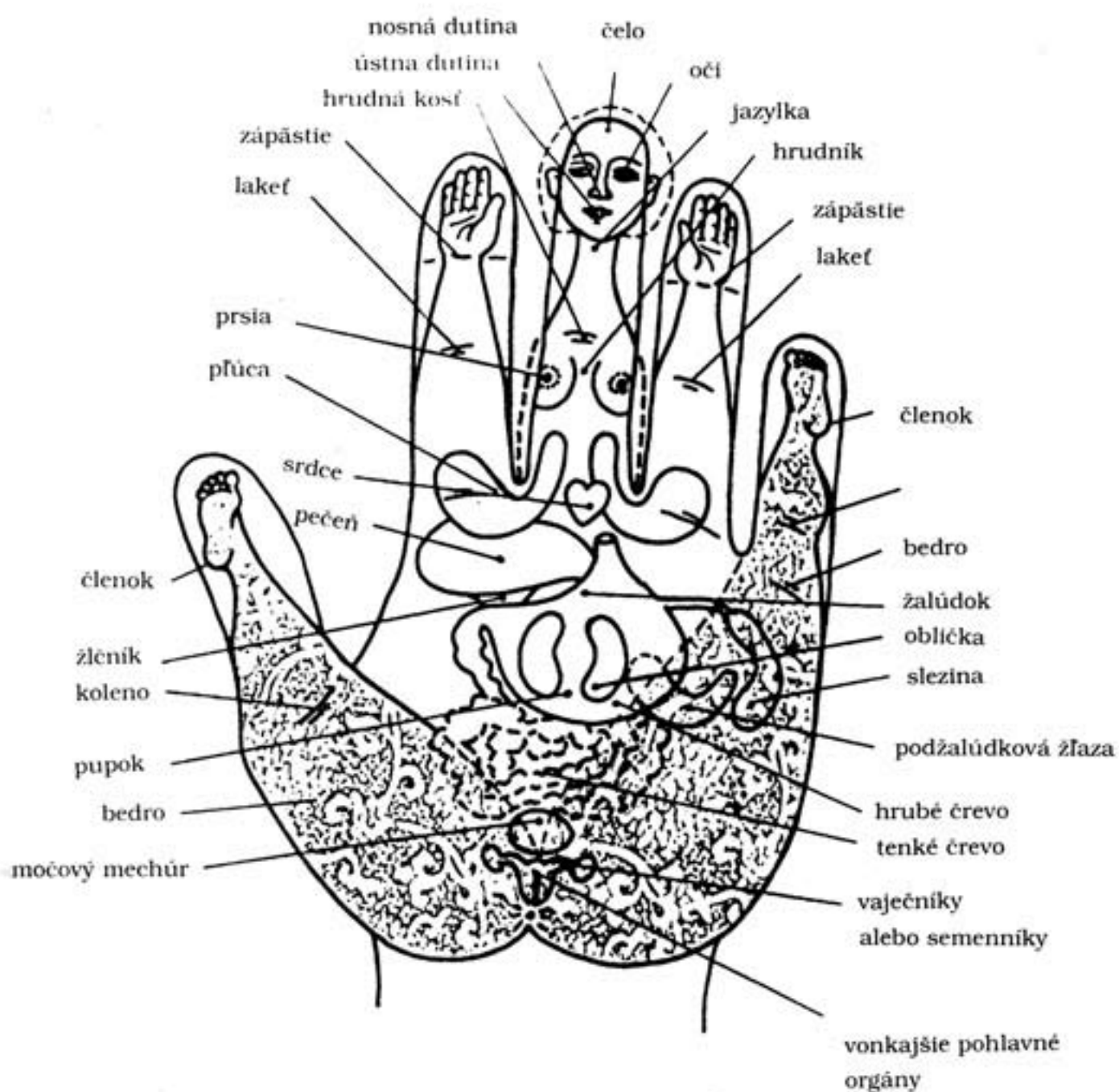
- ❖ chrómované oceľové guľôčky
- ❖ pár 55-milimetrových s hmotnosťou 530 g
- ❖ 50-milimetrové s hmotnosťou 430 g
- ❖ 45-milimetrové s hmotnosťou 330 g
- ❖ 45-milimetrové s gravírovanou kresbou
- ❖ oceľové guľky so zlatistým titánovým povlakom
- ❖ cloisonné (kluoazón) – priehradkový email, všetky so zabudovaným zvončekovým vibračným mechanizmom
- ❖ plná guľôčka z jadeitu
- ❖ obyčajná mramorová guľôčka
- ❖ V Číne sa pre potreby magnetoterapie predáva sada šiestich, 50-milimetrových chrómovaných guľôčok s magnetmi, zabudovanými do povrchu. Magnety sa však postupom času drobia a uvoľňujú zo svojich „lôžok“. Tento druh teda pre nízku kvalitu nedovážame.

Zatiaľ sme začali dovážať dva druhy čínskych guľôčok:

- ❖ pár 50-milimetrových chrómovaných guľôčok so zvončecko-vibračným mechanizmom, uložených



Zobrazenie chrbtice na chrbte ruky /podľa kórejskej mikroakupunktúry ruky/



Zobrazenie vnútorných orgánov na dlani /podľa kórejskej mikroakupunktúry ruky/

v drevenej ozdobnej škatuľke, potiahnutej hodvábnym brokátom a vystlanej zamatom

- ❖ pár 45-milimetrových guľôčok z jadeitu, v kartónovej škatuľke

Začať s menšími, po čase používať väčšie

Spočiatku vám bude pri obracaní guľôčok chýbať istota, koordinovaný pohyb rúk. Preto je lepšie začínať s menšími guľôčkami, ktoré dobre „sedia“ v dlani, nie sú príliš ťažké, ľahšie sa dajú ovládať. Kto už vie bezpečne krútiť menšími, mal by prejsť na guľky väčších rozmerov, lebo tie majú väčší liečivý účinok. V dlani sa obracajú rezkejšie, lepšie sa teda uplatní aj ich zvukový vibračný efekt. O čo je guľôčka ťažšia, o to väčší je jej izometrický vplyv na svalstvo rúk a ramien.

Niekoľko návodov k cvičeniu

Už vieme, že guľôčky podľa čínskej filozofie reprezentujú jin a jang. Zodpovedá tomu aj skutočnosť, že jedna guľôčka vydáva hlbší zvuk jin, kým druhá vyšší jang. Ak guľôčky obraciame rovnomerne, pôsobenie jin a jang je v rovnováhe. Príslušnou technikou sa však podľa ľubovôle môže umocniť jeden alebo druhý vplyv. Ak guľôčky krútite rýchlo alebo doľava, čiže proti smeru hodinových ručičiek, posilníte jang. Pri pomalom pohybe doprava, sledujúc smer hodinových ručičiek, posilňujete jin. Jin je v prevahe aj počas krátkeho cvičenia, lebo guľôčky sú ešte studené. Pri dlhom obracaní sa posilňuje jang – guľôčky sa zohrejú a akumulované teplo odovzdávajú naspäť telu. Môžete si to hneď aj vyskúšať. Je vám zima? Cítite sa slabý?

Vezmite guľôčky do rúk a rýchlo nimi krúťte doľava, proti smeru hodinových ručičiek. Robte to dlho, aby ste rýchlym a dlhodobým pohybom posilnili jang, a čoskoro pocítite príjemné teplo.



Uvoľnenie a stisk. Pohyb rúk pri otáčaní guľôčok.

Pri používaní guľôčok je dôležité, aby ste boli samostatný, využívali svoju fantáziu, vytvorili si vlastnú techniku. Nemusíte sa kŕčovito držať iba našich návodov. Vymyslite si vlastné, svojské cviky.

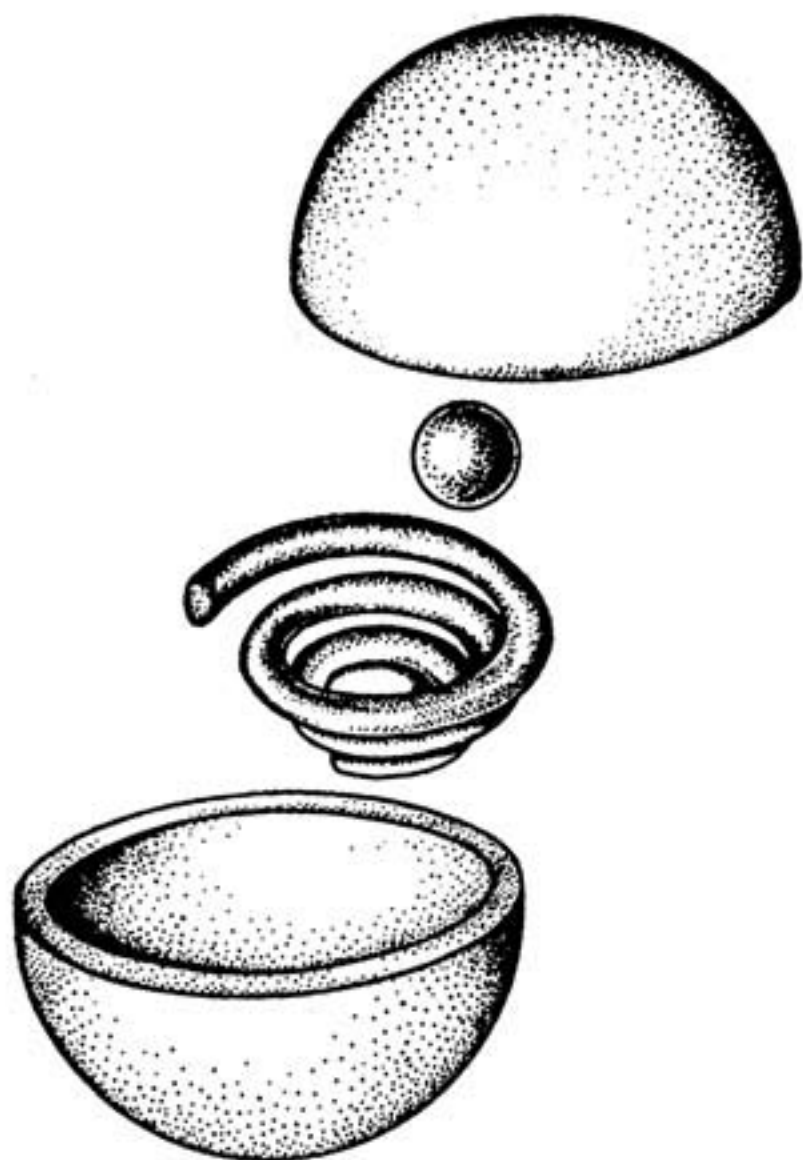


Schéma zvončekovej guľôčky

Pôsobenie guľôčok sa znásobuje, ak ich v dlani obraciate tak, že sa navzájom nedotýkajú. Vzniká tým zvláštne napätie, guľky akoby vám rozťahovali prsty, veď sa musíte snažiť držať ich od seba a zároveň dávať pozor aj na to, aby vám nevypadli z hrste. Takto vyvíjate na akupunktúrne body ruky vyššiu tlak a zároveň ňou – aj celým ramenom – výdatne pracujete. Aj zvonkohra vyznieva krajšie, ak ju neruší zvuk nárazov guľôčok.

Nie je ľahké dosiahnuť, aby sa guľky navzájom nedotýkali, veď pri obracaní sa zvyčajne gúľajú po sebe. Dajte pozor, aby to išlo bez nárazov. Guľky si občas preložte do druhej ruky a striedavo cvičte obidvo- ma. Ak máte dva páry, obracajte ich naraz v oboch rukách.

Gulôčky sa dajú obracať v najrôznejších polohách ruky, hoci aj v zapažení.

Fantázia ponúka neobmedzené možnosti a vaša radosť bude o to väčšia, o čo viac spôsobov si nacvičíte. Čchikung čoskoro začnete brávať so sebou všade, aby ste ich na prechádzke, vo voľnom čase, pri besedovaní alebo čítaní mohli ustavične používať. Dbajte však, aby ste sa nestali ich otrokom!

Nepredpisujte si, koľkokrát denne budete cvičiť a ako dlho. Cvičenie musí zostať hrou. Gulôčky zoberte do rúk vtedy, keď máte na to práve chuť. Pridlhé cvičenie vás nielen unaví, ale môže vám aj poškodiť.

Sprvu vám asi gulôčky budú padať z rúk, tým sa však nenechajte odradiť, no guľka by nemala spadnúť na tvrdý povrch alebo na kameň, lebo by sa mohla poškodiť. Spočiatku sa vám nebude dariť krútiť gulôčkami rovnomerne, alebo ich dlhšie udržať v dlani, ne-strácajte však elán, zo dňa na deň to pôjde lepšie.

Môžete si skúsiť aj hru s jednou gulôčkou, kotúľajte ju medzi dvoma dlaňami. Ak získate dostatočnú zručnosť, môžete trénovať aj s tromi gulôčkami, alebo pri obracaní troch balansovať na nich tou štvrtou.

Gulôčky sa dajú použiť aj na masírovanie chodidiel. Robte to posediačky, gulôčky položte na koberec (nikdy nie na tvrdý podklad) a hore-dolu ich kotúľajte chodidlami. Cvičte s gulôčkami aj pri kúpeli nôh, zlepši sa vám krvný obeh a kúpeľ bude účinnejšia. Nikdy však guľky nedávajte do vody, v ktorej je rozpustená kúpeľná soľ, lebo ich môže poškodiť.

Váš partner vám môže gulôčkami masírovať chrbát pozdĺž chrbtice. Treba dbať na to, aby sa gulôčka nešmýkala, ale obracala pod rukami. Táto masáž je veľmi vhodná na zmiernenie bolesti chrbtice, uvoľňuje svaly a zlepšuje obeh krvi. Touto technikou možno liečiť aj bolesti pleca a zátylku. Pri bolestiach v oblasti brucha uvoľňuje kotúľanie gulôčok svaly brušnej steny.

Guľôčky treba pravidelne ošetrovať

Na guľôčky dávajte pozor, ich hodnota sa nemeria iba peniazmi. Po použití ich zakaždým poutierajte mäkkou látkou a uložte do škatuľky – nikdy ich nenechávajte voľne ležať v byte, pretože môžu ľahko sklznuť, alebo sa o seba poudierať a tým sa poškodia. Občas ich natrite detským olejom a vyutierajte dosucha. Aspoň raz do mesiaca z nich pomocou neagresívneho mycieho prostriedku odstráňte prilepený prach a pot. Po umytí ich dôkladne osušte, ošetríte detským olejom a opäť dosucha vyutierajte. Ak dodržíte tieto rady, životnosť guľôčok je vlastne neobmedzená.

Guľôčková terapia posilňuje telo i dušu zároveň

Efekt pôsobenia liečivých guľôčok čchikung sa síce nedá mechanicky odmerať, zato ho cítiť. Tieto cviky sú veľmi jemným podnetom, preto liečbu treba aplikovať dlhý čas. Sila terapie spočíva práve v tomto jemnom dávkovaní. Pravidlo totiž hovorí, že malé podnety liečia, stredné blokujú a silné škodia. Jemné podnety aktivizujú samoreguláciu tela. Ona potom postupom času vylúči škodlivé vplyvy a pomôže prekonať chorobu. Preto terapia guľôčkami čchikung vplyva na celého človeka, a to nielen v telesnom, ale aj duševnom zmysle. Z netrpezlivosti, nekludu vzniká množstvo psychovegetatívnych porúch. Musíme sa naučiť zbierať vnútorné sily na to, aby sme prežili harmonický, pokojný život. Učme sa cieľavedome spoznávať svoje telo. Guľôčky čchikung upevňujú aj toto vedomie, veď cvičenie s nimi je vedomý tréning.

Počas cvičenia s guľôčkami sa medzi nami a vonkajším svetom vytvorí skutočný vzťah. Podmienkou však je, aby sme hru s guľôčkami nepocítovali ako unavujúcu nutnosť, ale ako telesný a duševný tréning, výsledkom ktorého je dobré zdravie a duševná pohoda.

三寶之冠
健身強國

保寧市鐵球廠
韓博書

Je to poklad pokladov.
Trénuj a bude mocná celá krajina.
(Výrobňa oceľových guľôčok Baoding, Pujie)

Doslov

Využite, že tento zázrak prírodného liečiteľstva dostať už aj u nás. Pomôžte si sami! Máte v rukách šancu upevniť si zdravie. Zčať môžu aj tí starší. Ak v dlani obraciate dve oceľové alebo kamenné guľôčky, zlepšíte si obeh krvi a zároveň si dráždite akupunktúrne body a reflexné zóny. Je to najjednoduchší spôsob masáže dlane a akupresúry. Nemusíte si naň zvlášť vyčleňovať čas, veď cvičiť sa dá prakticky všade – pri čakaní v radoch, sledovaní televízie, ba aj na prechádzke. Je to vynikajúca náhradná činnosť pre ľudí so sklonom priberať a pre fajčiarov.

Dve polhodinky, ktoré denne venujete cvičeniu, znížia vašu únavu, ukludnia vás a zabezpečia celkovú duševnú pohodu. Zlepšujú aj pamäť, priaznivo ovplyvňujú činnosť všetkých vnútorných orgánov, vrátia, alebo udržia dobré zdravie. Popri tom upevňujú svaly rúk a horných končatín, zlepšujú pohyblivosť kĺbov. Odporúčame ich každému (pisárkam, hudobníkom), kto si pre svoju prácu potrebuje uvoľniť ruky alebo odstrániť kŕč.

Výsledky viacerých čínskych nemocníc dokazujú osemdesiatpercentnú úspešnosť liečby vysokého krvného tlaku, akútnej gastritídy, zápalu kĺbov, neurasténie, angíny pectoris. Osvojiť si liečbu je veľmi jednoduché: obe guľôčky si položíme do dlane a rytmicky striedajúc prsty, vystierame a znovu ich zvierame v päst tak, aby sa guľôčky obracali okolo seba v smere alebo proti smeru hodinových ručičiek.

Začiatočníkom odporúčame používať menšie a lacnejšie jadeitové guľôčky, pokročilejším urobia radosť oceľové zvončekové, ktoré vyvolávajú silnejšiu vibráciu. Možno

no striedať cvičenie pravou a ľavou rukou, s tromi – štyrmi guľôčkami možno cvičenie variovať. Kúpa guľôčok je jednorazová investícia a rodina ich môže používať po celý život. Ak ich ochránite pred pádom, silným úderom, sú prakticky nezničiteľné.

Adresa objednávateľa:

**FOXI, VOS
Koháryho 50
934 01 LEVICE**

Pri odbere minimálne dvoch balení je poštovné zdarma!

Čínske guľôčky čchikung sú už v predaji aj u nás!

Máte problémy so zdravím? Ste rozladení, neviete sa sústrediť? Čínske guľôčky čchikung vám pomôžu nájsť stratenú duševnú rovnováhu.

Ich používanie prospeje každému!

Bližšie podrobnosti o ich liečivých účinkoch sa dozviete z brožúrky Čchikung – liečivé guľôčky zo starej Číny.

Upozorňujeme, že predslov je z pera MUDr. Ondreja Banghu, prednostu oddelenia akupunktúry ÚTRCH, vynikajúceho odborníka na liečenie tradičnými čínskymi metódami.

Guľôčkovou terapiou sa dopĺňa bežná liečba nasledujúcich chorôb:

- ❖ **Dýchacie ústroje**
astma, zápal mandlí, zápal hrdla, nádcha, katar
- ❖ **Tráviaci trakt**
žalúdočné vredy, gastritída, zápal pečene, žlčové kamene, zápcha, diabetes, chronické hnačky
- ❖ **Krvný obeh**
vysoký tlak, reumatické choroby, poruchy srdcového rytmu, ubúdanie bielych krviniek
- ❖ **Choroby močovo-pohlavných orgánov**
zápal obličiek, patologická polúcia, bolestivá menštruácia, neplodnosť žien, neplodnosť mužov, prepadnutie maternice
- ❖ **Choroby nervovej sústavy**
neurózy, necitlivosť, nespavosť, bolesti hlavy, bolesti sedacieho nervu, nervová slabosť
- ❖ **Poranenia (vonkajšie, vnútorné)**
- ❖ **Hormonálny systém**
zápal mliečnych a slinných žliaz
- ❖ **Choroby kĺbov**
zápal ramenných kĺbov, bolesti krížov a chrbtice, iné zápaly kĺbov
- ❖ **Kožné choroby, bradavice**
- ❖ **Choroby zmyslových orgánov**
poruchy zraku, chuti, čuchu, zápal nosných dutín, polyp
- ❖ **Maligne nádory v počiatočnom štádiu**

OBJEDNÁVKA

Závazne si u vás objednávam chrómované oceľové guľôčky čchikung v hodvábnjej škatuľke o priemere:

45 mm Kčs 549,-	ks
50 mm Kčs 549,-	ks
55 mm Kčs 549,-	ks
jadeitové o priemere:	
45 mm Kčs 399,-	ks
50 mm Kčs 399,-	ks
55 mm Kčs 399,-	ks



Najvzácnejší darček

19 Kčs

ISBN: 80-85695-02-2



寿星牌铁球

Gulôčky čchikung
upevnia zdravie celej vašej rodine!

Originálne balenie si môžete objednať
vo VOS FOXI, Koháryho 50, 934 01 Levice.