



EZOTERIKA 30. 10. 2015

Bod Zu San Li neboli bod dlouhověkosti - víte, kde se nachází?

Tradiční čínská medicína je založena na myšlence existence vitální energie, která vytváří vše - tělo i ducha, hmotu, věci i přírodu. V našem těle...

Bod **Zu San Li** je mocný bod, který umí rozmnožit energii ve všech drahách. Zu San Li je **bod dlouhověkosti, vytrvalosti a neúnavnosti**. Japonci mu přezdívají „bod stovek onemocnění“ a o jeho účincích kolují i legendy a lidové pověsti. Tento bod se nachází jako 36. bod na dráze žaludku - na přední straně holeně.

Zu San Li a čínská medicína

Tradiční čínská medicína je založena na myšlence existence vitální energie, která vytváří vše - tělo i ducha, hmotu, věci i přírodu. V našem těle proudí tato energie drahami - meridiány, a aby systém fungoval, musí v **harmonii a rovnováze**. Převaha některého znamená počátek zdravotních obtíží.

První písemné doklady o čínské medicíně jsou staré asi tři tisíce let. Za její zakladatele jsou považováni tři legendární císaři: Fu Si, Shen Nong a Huang Ji. V tradiční chronologii se uvádí, že

vládli v období mezi lety 2852 až 2597 př. n. l. Státní výuka medicíny započala v Číně v roce 443. V roce 642 pak byla zřízena Velká lékařská škola, která se podle oboru studovala tři až sedm let. Vládnoucí vrstvy v Číně podporovali rozvoj medicíny a lékaři tak měli veškeré podmínky pro svoji práci. Několik tisíc let stará kniha Nei Jing, která je **hlavním pramenem pro studium čínské medicíny**, popisuje využívání jehel, tedy tzv. akupunkturu, léčení bylinami a také nahřívání akupunkturálních bodů na těle doutnajícími smotky bylin. Již tehdy byly podpůrnými metodami léčby cvičení a masáže. Tyto základní postupy se používají dodnes. Základní myšlenkou čínské medicíny je, že nemoc je třeba začít léčit ještě předtím, než propukne. Prevence je důležitější než léčba.

Terapeut tradiční čínské medicíny si nejdříve s klientem popovídá, zeptá se ho na aktuální problémy, chuť k jídlu, preference chladu či tepla, na kvalitu jeho spánku i na jednotlivé části těla. I maličkosti mohou hrát velkou roli.

Čínská medicína vychází ze **souladu s přírodou a přírodními zákonitostmi**. Návrat k přírodě si v dnešní Evropě získává čím dál tím více zastánců a příznivců a tak se nevracíme k bylinné léčbě, tradiční medicíně a přistupujeme i k úpravám naší stravy tak, aby byla více v souladu s přirozeným světem. Naše západní lékařství nemoc léčí a řeší ji až v době, kdy dojde k jejímu propuknutí, Číňané naopak se jí snaží předcházet. Čínská medicína tělo harmonizuje tak, aby choroba nevznikala. Velkým pomocníkem v tomto konání je **sama příroda**.

Pověsti o bodu Zu San Li - bodu dlouhověkosti

Staří Číňané dávali **masáži bodu Zu San Li** takový význam, že se dostal až do lidového rčení: „Nezaměstnávej sloužícího, nemá-li jizvu na bodě Zu San Li. Každý člověk, který chtěl dát najevo péči o své zdraví, si tento bod pravidelně masíroval, až měl místo na noze zarudlé. To byla známka starostlivosti a pečlivosti.

Dlouhá staletí platí v Číně ještě další poučka, vážící se k bodu Zu San Li. „Chceš-li se dožít stáří 100 let v plné svěžesti, denně si ošetřuj tento bod!“

Jedna z pověstí o tomto bodu vypráví o služebníkovi císaře. Tohoto služebníka dlouhodobě trápily bolesti žaludku, které byly naprosto nesnesitelné. Jednou upadl na schodech až tak nešťastně, že se silně uhodil, a to právě do bodu Zu San Li. Když opadla bolest poraněné nohy, zjistil poté, že zmizely i jeho nesnesitelné bolesti žaludku. Uvědomil si, jak silně byl zasažen do nohy a které místo to bylo. Začal si to místo masírovat a od té doby se mu již nikdy bolesti neopakovaly.

V Číně se tomuto bodu dlouho říkalo „bod tří vesnic“, a to na základě další legendy vojáků čínské armády, kteří, aby přežili dlouhé, vyčerpávající a namáhavé pochody a přesuny, si tento bod nahřívali pelyňkovou moxou. Pokud prováděli moxování poctivě, byli schopni ve zdraví projít ještě minimálně tři další vesnice.

Účinky bodu Zu San Li

Nejen čínská medicína, ale i moderní lékařské výzkumy potvrzují, že **bod Zu San Li** patří mezi nejsilnější imunostimulační body na těle člověka, zejména pak u mužů. U některých žen jeho účinkům konkuruje ještě další bod, a to bod soutoku tří jinových drah nad vnitřním kotníkem.

Stimulací bodu Zu San Li lze nejsilnějších účinků dosáhnout podle starověkého učení v době zimního slunovratu. Doba vlády zimy a období temna končí a to je to pravé období pro podpoření paprsků i v našem těle. Probouzející jangová energie je vhodně podpořena masáží bodu dlouhověkosti v souznění s přírodou. Nemoci se od nás vzdálí a zdraví se podpoří.

Doporučuje se tento bod nejen masírovat, ale také moxovat – zahřívát žhnoucími pelyňkovými doutníky (zejména na podzim). V některých případech různých oslabení je moxování dokonce účinnější než je tomu u masáží.

Tlak nebo **masáž bodu Zu San Li** ovlivňuje krvetvorbu a stav naší krve, dodává energii žaludku a slezině, čistí zablokovanou žaludeční dráhu a je vhodná při nejrůznějších bolestech. Doporučit masáž bodu Zu San Li lze při bolestech svalů, kloubů, kostí i šlach. Masáží tohoto bodu vypuzujeme nadbytečnou vlhkost a z těla a celkově tonizujeme čchi. Čchi označuje v čínském tradičním pojetí světa základní energii, „vitální sílu“.



Kde na těle najdeme Zu San Li?

Bod dlouhověkosti se nachází na noze, na holeni, pod čéškou na koleně. Překryjte koleno palcem ruky – položte pravou ruku na pravé koleno. Mezi malíčkem a prsteníkem pak nahmatáte malou jamku mezi kostmi. To je právě hledaný bod.

Můžete jej však najít i jiným způsobem. Posadte se nejprve na podlahu, obě svoje nohy zatlačte pevně do podlahy a přitáhněte k sobě, bez toho, že byste zvedaly paty ze země. Teď si můžete povšimnout toho, že pod kolenem se nachází vyvýšené místo. Najdete nejvýše položený bod, položíte na něj svůj prst – bod, na kterém máte nyní svůj prst je **Zu San Li**.

Jak a kdy masírovat Bod Zu San Li?

- Před samotnou masáží zaujměte pohodlnou, relaxační polohu, ve které se budete cítit příjemně, nejlépe vsedě. Chvilku se zaměřte na svůj dech, zklidněte svoje dýchání a vnímejte svoje pocity. Přistupujte k masáži s vědomím, že léčebný proces právě začíná.
- Nejlepší dobou k masáži Zu San Li je ráno a před obědem. Bod masírujeme devětkrát kruhovým pohybem ve směru hodinových ručiček a střídavě na každé z našich nohou. Opakovaně masírujte obě nohy po dobu asi 10 minut.
- **Masáž bodu Zu San Li** provádějte buď za pomoci prstů, nebo je možné ji provádět za pomoci zrní – ať už si vyberete pohanku, oves či rýži.
- Kromě masáže samotné můžete na tento bod přiložit i stroužek česneku, který necháte nějakou chvíli působit, cca jednu až dvě hodiny, do doby, než pokožka v místě začervení.
- Budete-li bod Zu San Li masírovat podvečer, pak tím podporujete hubnutí. Nikdy však raději nemasírujte bod dlouhověkosti těsně před tím, než chcete usínat, aktivací bodu Zu San Li byste si mohli přivodit nespavost.
- Masírujte bod každodenně – nejlepší výsledky však můžete očekávat v době, kdy je měsíc v novu.
- Nejlepší čas pro posílení imunity, zlepšení činnosti orgánů těla zpomalení procesu stárnutí nastává osm dní po začátku novu měsíce (v tento čas má měsíc tvar písmene D), masírujte bod Zu San Li v tento čas na každé noze střídavě ráno, ve směru hodinových ručiček.
- Chcete-li si zlepšit paměť, činnost kardiovaskulárního systému i celkovou kondici, pak masírujte bod střídavě na každé noze, ve směru hodinových ručiček v době před obědem.
- Po obědě promasírujte body na obou nohách současně. Účinkuje to dobře proti stresu, nervozitě, podrážděnosti, bolestem hlavy i na poruchy spánku.
- V protisměru hodinových ručiček masírujte večer střídavě na každé noze pro zlepšení funkce metabolismu a při hubnutí.

Úkoly a schopnosti bodu Zu San Li

- Kontrola činnosti orgánů v dolní polovině těla
- Kontrola činnosti míchy v oblastech zodpovědných za správné fungování genitálií, ledvin a nadledvinek a trávicího traktu
- Masáží zvyšujete činnost nadledvinek, které vylučují do krve důležité hormony, které stabilizují organismus a celkově tím harmonizujete činnost nadledvinek - díky správné činnosti nadledvinek se odstraňují zánětlivé procesy v těle, reguluje se imunitní systém člověka a normalizuje se krevní tlak
- Masáž Zu San Li zlepšuje trávení, podporuje metabolismus a pomáhá léčit onemocnění trávicího traktu
- Masáží Zu San Li je možné léčit následky mozkové mrtvice
- Masáž tohoto bodu pomáhá odstraňovat i potíže se sebevědomím, odbourává stres napětí, pomáhá najít vnitřní harmonii
- Za pomoci Zu San Li je možné vyléčit i obtíže typu gastritidy, zácpy, pomočování se
- Zu San Li použijeme i při problémech jako je anémie, slabý nebo vynechávající menzes, suchost pokožky i vnitřních sliznic
- Zu San Li má na starost i celkovou energii člověka, jako první pomoc jej můžeme masírovat při stavech slabosti, únavy - tento bod je zdrojem, který regeneruje celkovou životní energii
- Zu San Li má obrovský vliv na prevenci nemocí, na obranu proti nemocím se aplikuje hlavně moxa - nahřívání

Stimulace akupunkturních bodů

Stimulace akupunkturních bodů je jedním z absolutních základů čínské medicíny. Stimulaci je možné provádět za pomoci akupunkturních jehel, což je asi nejznámější způsob. Tyto jehly jsou velice tenké a tak akupunktura není natolik bolestivá, jak se někteří lidé obávají. Podle umístění daného bodu se jehly vpichují povrchově nebo i do větších hloubek. Takováto stimulace je poměrně intenzivní a její léčebný efekt je výrazný. U dětí se používají vakáriová semínka pro jejich nebolestivost. Jedná se o malá a poměrně tvrdá semínka, která se umístí na místo akupunkturního bodu a pak se přelepí náplastí. Takto přilepená semínka pak na bod velmi jemně nebolestivě působí. Účinek lze zvýšit i občasným promačkáním. Mezi možnostmi stimulace patří i **akupresura**, která je výhodná v tom, že klient se ji může snadno naučit a podle potřeby kdykoliv na sobě samém nebo na druhém člověku aplikovat.