

<https://www.youtube.com/watch?v=glb0qIMjffY>

## **Jak nám qi gong pomáhá v moderním životě? I. – Qi gong při syndromu chronické únavy**

31.8.2020

Dobrý večer všem. Znovu začínáme po přestávce večerní přednášky. Na žádost mnoha lidí bude nyní tématem, jak qi gong pomáhá lidem v soudobé společnosti.

Je to velké téma, i život obecně je velké téma. V posledních 30 letech je snaha o zlepšení kvality života. Když jsem v roce 2000 otevřel své centrum v Seattlu v USA, na samém začátku tam byla pacientka, která mi řekla, že její diagnóza je syndrom chronické únavy. A řekla mi, že ve Spojených státech je s touto diagnózou více než půl miliónů lidí. To mě překvapilo, s touto nemocí jsem se dříve nesetkal.

Ok, takže symptomy chronické únavy jsou zaprvé – člověk se stále cítí unavený. Takže co je to za problém, jaké jsou ještě symptomy? Podle toho, co si pamatuji, že říkala – od rána do večera, i v noci se cítí pořád unavená. Není to jako běžní lidé, když jsou po práci unavení, a když si odpočinou, jsou odpočatí. Ona se cítila unavená pořád. Někteří pacienti měli mnohem horší symptomy – byli dokonce tak unaveni, že nebyli schopni dělat nic, ani si uvařit. Když mi řekla, že je s touto diagnózou víc než půl miliónu lidí, začalo mě to hodně zajímat. Třetím okem jsem si ji prohlédl, abych viděl obraz, příčinu. A zjistil jsem, že má obrazy v plicích, že jsou temné. Takže jsme použili IM, vyčistili, projasnili plíce, a ona pak řekla – mně je tak dobře, cítím se dobře. Tak jsem řekl – to není žádný problém, proč je to tak těžké? A pak další pacient – šestkrát léčba a uzdravil se. A pak další žena, která také pár let měla syndrom chronické únavy, a po devíti sezeních se také uzdravila. Takže jsem řekl – dobře, můžeme dát 100% záruku – tuto chronickou nemoc lze vyléčit pomocí Image Medicíny. Takže sekretářka na web napsala, že dáváme záruku na vyléčení od chronické únavy.

Nato nám zavolali z New Yorku. Žena říkala, že má tento syndrom asi deset let, nemůže se hýbat, pořád jen leží. Nemůže letět do Seattlu. Ptala se – můžete to vyléčit léčením na dálku? Říkali jsme si – s takovou diagnózou lidé nemohou létat, můžeme jim pomoci na dálku? V takovou chvíli je těžké použít léčení pomocí obrazy. To bylo kolem roku 2000, před 20 lety, Internet v tu dobu tak dobře nefungoval, žádné videohovory, zoom, nebylo to jak udělat. Takže jsme řekli, teď to asi bude těžké, nemůžeme vám pomoci. A pak přišla další paní do centra, také s vážnými symptomy chronické únavy. A po několika léčeních se uzdravila. Jenže po dvou týdnech přišla znovu a říkala, že se jí únava vrátila. Ptám se – proč, co se stalo, jak je to možné? Poté, co se uzdravila, chtěla změnit svůj život a měla nějaké rodinné problémy. To nás přimělo zamyslet se nad tím, že nelze zaručit 100% – jsou různé podmínky. Ale tento problém s únavou v našem životě samozřejmě existuje.

Takže symptomy chronické únavy, vážná únava, je to jako nemoc, něco jako nespavost (ne jen špatný spánek). To mě vedlo k tomu, zkoumat, jak se liší energie v tomto případě od běžných lidí. Zjistil jsem, že úspěšní lidé (v byznysi), ti mají energie dost. Mám několik přátel v Číně, obchodníci, profesori. Každý den pracují i víc než 14 hodin a přesto se necítí unavení. Když jsme měli zkoušky na univerzitu, učitel vždy říkal, nesoutězte jen svými znalostmi, ale také svou energií. Takže u studentů – také, když nemáte dost energie, cítíte se po pár hodinách studia unavení, a ostatní ne. A pak po čase uvidíte velký rozdíl. Jedna žena, byznysmenka, 65 let, pracuje každý den, dlouho, 16 hodin, a má pořád

spousta energie, i večer. I v Moskvě jsem potkal pár lidí, kteří říkali – pracuju půl dne a pak jsem unavený a dál nemůžu. Ve svém běžném životě vidíme také, že někteří lidé jsou pořád energičtí a jiní jsou hned unavení. Tak jsem o tom přemýšlel a zkoumal, jak používáme ve svém životě qi gong, aby nám to v takových situacích pomohlo.

Jak víme, qi gong je prostá věda o životě. A co je tedy qi gong? Qi gong se skládá ze dvou slov – qi a gong. Qi se dá přeložit jako energie, gong je síla. Obecně chápeme qi gong takto – jak silnou máte energii, jaká je síla vaší qi. Obecně můžeme říct, že qi gong je to, jak ve svém životě mít dost energie. Jak můžeme svou energii zvýšit. Pokud máme problém s únavou, jak můžeme tu situaci změnit? Jistě, že je mnoho důvodů, které mohou únavu působit. Spousta důvodů, proč jsou lidé unavení. Tato únava v našem životě – není to žádná typická fyzická nebo emoční nemoc, s diagnózou, ale člověk se neustále cítí unavený. Obvykle jsem u pacientů viděl, že měli k tomu i další symptomy – například špatnou kvalitu spánku, pořád měli symptomy jako nachlazení, bolest v krku, bolavé celé tělo. Lékaři tomu dali název syndrom chronické únavy, ale není jasné, jaká je příčina a jak to léčit. Jak víme, když chceme zvýšit svou fyzickou sílu, jdeme do fitka, ale lidem s chronickou únavou by to přitížilo. Takže podle různých pacientů, obrazů, jsme zjistili, že mají tmavé obrázky v plicích, tj. jejich plíce slaběji fungují. A také měli symptom obtížného dýchání, zadýchávali se. I další symptomy mohou působit únavu, ale to není chronická únava – když přejde ta nemoc, přejde i únava.

Takže v životě máme tolik věcí na práci, je tolik informací a spousta zajímavostí, že nám to zabírá hodně času a jsme unavení, dokonce i děti se často cítí unavené. Přirozeně musíme chodit dříve spát, abychom měli dost času na spaní, to je velmi důležité. Pokud má někdo neustále nedostatek spánku, nakonec se unaví. Ale někteří lidé říkají – já spím dlouho, ale kvalita mého spánku je nízká. Ano, kvalita spánku je také důležitá. Někteří lidé mají pořád energii, a mají také výhodu dobré povahy, Během krátké chvílky usnou. Proto je dobré chodit každý den spát ve stejnou dobu, abychom si na to zvykli a usnuli rychle. Také můj výzkum – spánek a regenerace – po nemoci a chemické léčbě jsou části organismu poškozené, ale dobrý spánek unaveným nebo poškozeným buňkám pomůže se regenerovat. Takže potřebujeme zlepšit kvalitu spánku.

Jak můžeme použít qi gong, aby nám pomohl zlepšit kvalitu spánku. Obzvláště, jak nám může pomoci od problému s únavou. Co používám – použijte své plíce. Kdy cvičíme dýchání orgány, dýchejte plícemi, ne nosem. Při nádechu si představujeme, že nabíráme dobrou energii nebo bílou qi do plic. Při výdechu si představíme, jak tmavá qi z plic odchází pryč. Nádech výdech, můžeme cvičit. A když necítíte, že jste unavení, můžete cvičit (pokud jste ospalí, tak to cvičit nemusíte). Takže toto cvičení pomáhá se syndromem chronické únavy. Používáme plíce, pomalý nádech, nadechnout světlou qi, pak vydechnout tmavou qi. Takže qi gong nám v našem moderním životě, třeba cvičením toho jednoduchého cvičení, pomůže s kyslíkem v plicích, a tím nám dodá víc energie v celém těle.

Ted' je čas na meditaci, budeme dýchat plícemi. Pojdme společně. Pomalu se nadechněte plícemi. Pomalu plícemi vydechněte. Nadechněte správnou qi. Vydechněte tmavou qi. Takto si postupně prosvětlete celé plíce.

(následuje cvičení)

To je pro dnešek vše, budeme pokračovat ve čtvrtek večer. Dobrou noc.