

<https://youtu.be/cRo7mviPLf8>

JAK MŮŽE QI GONG POMOCI V MODERNÍM ŽIVOTĚ? VII. – Jak použít energii na udržení dobré paměti? Prevence Alzheimerovy choroby (21.9.2020)

Ok, dobrý večer všichni.

Budeme teď dál mluvit o tom, jak nám náš qi gong pomáhá v moderním životě. Minulý týden jsme o tom mluvili dvakrát. Mám další dopisy, kde se lidé ptají – teď je moc informací, nemáme dobrou paměť. A spousta lidí si dělá starosti, že až zestárnou, dostanou Alzheimerovu chorobu. Víme, že po sedmdesátce – hodně praktikujících je starších než 70 – tak jak si uchovat dobrou paměť až do konce života, abychom pořád byli schopni jasně uvažovat. A také jsme mluvili o tom, že paměť obecně není funkcí mozku. Protože ve stavu pauzy, když tělo opustíte, tento mozek u sebe nemáme, ale máme veškeré vzpomínky. Takže si o svou paměť nedělejte starosti, vaše paměť vždy bude existovat, neztratíte ji. Ale změnit paměť z duše na paměť těla, vyjádřit ji řečí, tato schopnost může být poškozena.

Takže co můžeme říct – Alzheimer, nebo to že ve stáří ztrácíme paměť, to není problém duše, duše se nemění, má stále dobrou paměť. Problém jsou buňky a fungování mozku. Paměť obecně nesouvisí jen s naším mozkiem, ale také je spojena s naším srdcem. Obzvláště způsob myšlení nesouvisí jen s mozkiem, ale myšlení také má na starosti srdce. Není-li myšlení, není paměť. Paměť s myšlením rozhodně souvisí. Myslíme – ano, vzpomínám, kdo jsi, díky myšlení vzniká paměť. Když praktikujete Image Medicínu, zvláště když se otevře třetí oko, můžete se přesvědčit, že pokud má někdo Alzheimerovu chorobu, je u něj obraz nejen v mozku, ale i v srdci. A pak je třeba, abychom přemýšleli – paměť možná nesouvisí jen s mozkiem, když ji léčíme nebo děláme prevenci/ chráníme se před tímto problémem, ale možná souvisí ještě s něčím dalším.

Mozek je spojený se srdcem, srdce, fyzické srdce, je spojené s mozkiem. Oba dohromady utváří myšlení. Je trochu těžké to dokázat, pokud srdce nefunguje, mozek nefunguje, a pokud nefunguje mozek, nefunguje srdce. Takže je těžké ověřit, jestli se srdce účastní procesu myšlení. Jak tomu tedy můžeme nějak porozumět, že proces myšlení spojuje mozek a srdce? V čínské medicíně, v literatuře je hodně takových teorií. Například xin, srdce, nám pomáhá porozumět, dává možnost duši se projevit. Když začneme o něčem přemýšlet, jak pocítíme, že se srdce také účastní? Ale víme, že když si pomyslíme něco jiného, souvisí to se srdcem. Když se snažíme přemýšlet nad tím, co se stalo, něco ne moc dobrého, naše srdce to cítí.

Ale jak můžeme rozumět tomu, že se srdce účastní procesu myšlení? Obvykle se na to můžeme z lékařského hlediska se podívat tak, že pokud má člověk problém se srdcem – obvykle to naruší proces myšlení. Další způsob je z mé klinické zkušenosti, když jsem léčil lidi s Alzheimerovou chorobou – musíme pracovat nejen s mozkiem, probudíme i srdce a propojíme je. Používáme tento příklad – když léčíme nějaký problém mozku, problém s myšlením, i třeba po mrtvici, také často zjistíme spojení se srdcem, i v srdci je vidět nějaký obraz. Takže když použijeme mantru *bien na vyčištění obrazu srdce, když srdce nemá obraz, použijeme bien na mozek, a pak použijeme *thong na propojení srdce s mozkiem**. A pak uvidíme u člověka výsledek, na paměti, nebo přesněji lepší se mu proces myšlení, už si vzpomíná.

Často si myslíme, že to je problém paměti, ale co cítíme, je, že nemůžeme přemýšlet, myslíme a nemáme výsledky. Je to otázka procesu myšlení v mozku. S Image Medicínou máme způsob co s tím – například probudíme mozek, srdce (*wake up*), *thong* – propojíme je. Nebo po traumatu mozku nebo po nějaké nemoci, prasklá céva, mozek nemá dostatek okysličení nebo krve, nebo u diabetu mozek nemá dost výživy – v takových případech musíme zlepšit schopnost fyzických buněk, použít metodu *regenerace*. Spousta lidí určitě neviděla situaci, když někdo ztratil paměť. Já jsem viděl v Taiwanu, v USA, léčebné ústavy s lidmi, kteří ztratili paměť, lidi s Alzheimerovou chorobou. Měli opravdu velmi špatnou paměť. Dva lidé se setkají, a druhý den se nepoznají. Nebo odejdou z pokoje a nevědí, kde jsou. Minulý rok se u matky jedné mé čínské studentky, něco přes sedmdesát, také objevila Alzheimerova choroba, nepoznávala dceru ani manžela. Tak mě její dcera požádala o pomoc. Její maminka nepoznávala svého muže a nemohla ani chodit ven, nedokázala by se vrátit. Také mám spolužáka, jehož žena má také problém s pamětí, nepamatuje si. Problém je, že když její otec zemřel, byla velice smutná, vzniklo emoční trauma, a pak ztratila paměť.

Takže když prohlédneme takového pacienta, má v mozku hodně tmavých míst, a v srdci také. Diagnóza obrazem je skvělá, protože obraz ukáže, kde je problém. Ale fyzické vyšetření nic špatného ukázat nemusí. Už jsem měl několik vážných situací. Problém je, zkontroluji srdce, není v pořádku. Ale podle vyšetření v nemocnici srdce v pořádku je. A pak i docela rychle, třeba po týdnu, náhle přijde infarkt. Například poblíž šaolinského kláštera, jeden přítel mě pozval do Zhangzhou(?) na oběd. Během oběda na první pohled vypadal zdravě. A pak jsem třetím okem uviděl, že jeho srdce má málo qi. Tak jsem řekl, dávej pozor, tvé srdce už vykazuje vážný symptom. Poslechl mě a začal u sebe nosit prášky na infarkt. Já jsem se se skupinou vypravil do šaolinského kláštera na meditaci. Ale po dvou týdnech mi volal a říkal, přijedu za tebou, jsem v nemocnici, měl jsem infarkt. Poté, co jsem s ním mluvil, týden poté měl infarkt. Naštěstí měl ty prášky, vzal si je a zavolal si záchrannou službu, manželka mu zavolala záchranku, a pak kvůli infarktu ztratil vědomí. Každopádně měl naštěstí dost času dostat se do nemocnice a na pohotovosti mu zachránili život.

Takže diagnóza pomocí obrazu nám pomáhá odhalit problémy dříve. Třeba u rakoviny prsu. Je to, jako když normálníma očima vidíte mrak a víte, že asi bude pršet. Dnes s technikou už se pozná pár dní dopředu, že bude pršet. Takže s diagnózou pomocí obrazu je to podobné – také známe diagnózu dřív. Ale když lidé mají symptomy, je těžké, aby vám uvěřili, protože když vás nechají, abyste je vyléčili, pak si mohou myslet, že jste z nich jen chtěli vylákat peníze. Takže se dá spíš, jen když jde o přátele, můžeme je upozornit, aby byli opatrní.

Takže v našem životě, jak se postaráme, aby měl náš mozek stále dobrou paměť. Jak se můžeme chránit od Alzheimerovy choroby, po sedmdesátce, osmdesátce? Nebo máme nějakou meditaci nebo nějaké jídlo nebo cvičení, abychom mozek udrželi stále v kondici? Jsem si jistý, že nějaké jídlo, pokud ho budeme stále používat, pomůže mozku. Například musíme pořád kontrolovat, jestli je v mozku dostatek krve a kyslíku. Pokud chceme mít dobrou paměť, samozřejmě stále potřebujeme správnou stravu pro mozkové buňky. A také potřebujeme mít dostatek kyslíku pro mozkové buňky. A je třeba pracovat nejen na propojení mozkových buněk, a také se srdcem, a všechna tato propojení by měla být silná. A také potřebujeme nejen chránit staré lidi před Alzheimerovou chorobou, ale také zlepšit paměť u mladých i starých, dětí, studentů, u všech. Jak můžeme paměť posílit?

Před časem jsme u studentů zkoumali, jak můžeme zlepšit jejich fungování při studiu, zlepšit jejich výsledky. Obecně tento způsob také používáme pro zlepšení fungování mozku. Jednou funkcí je

paměť a druhou způsob myšlení, to se nedá tak docela oddělit. Pokud dobře nemyslíme, může paměť zeslábnout. Pokud dobře nemyslíme, může se paměť snížit. Když pořad hodně myslíme, může být mozek uvnitř dobře propojený a máme dobrou paměť.

Takže pro staré lidi, mladé, kohokoli, musíme pořad v životě něco dělat. Jak máme svůj mozek procvičovat, trénovat? Naše fyzické orgány mají, jako jin a jang, dvě různé povahy. Jednou je, že když je víc používáme, zesílí, jako sval. Jiné části těla, když je více používáme, opotřebují se. Takže své tělo uvnitř můžeme rozdělit do dvou skupin – některé části těla používáním zesílí, některé zeslábnou. Takže nemůžeme říct, zda jsou zdravější hodně štíhlí lidé (téměř bez svalů a tuku) nebo hodně silní (hodně svalů i tuku).

Lidé si někdy myslí – když někdo začne mít nadváhu, mívá obvykle víc nemocí. Ale můžeme si ověřit, že i hodně hubení lidé také mívají hodně nemocí. Takže jaký stav je zdravý? Zdravý stav je vyvážená míra svalů a tuku, musí to být vyvážené. Nic nepřevažuje. A to se dá změřit. Pokud máte nadváhu, asi máte víc tuku, není rovnováha mezi tukem a svaly. Když cvičíte moc, máte hodně svalů a málo tuku, to také může být problém. Pokud je svalů i tuku moc nebo je obojího málo, také to není vyvážené. Takže existuje standard, obecně, jaká je vaše váha a v rámci toho, kolik by mělo být svalů a kolik tuku.

Ok, a co náš mozek, jak je to s naším mozkiem? Mozek je uvnitř lebky, ta ho chrání. To nám ukazuje, že mozek nepotřebuje fyzicky cvičit. I srdce obklopují žebra, také nepotřebuje fyzicky cvičit. Je-li něco obklopené kostmi, ty to chrání před dotykem. Takže u srdce a mozku, už struktura těla nám napovídá – nesahat. Pokud nemáme přímo sahat, znamená to, že mají svou vlastní funkci pohybu. Takže v tomto případě můžeme použít něco jiného, ne fyzický dotek, abychom zlepšili funkci mozku a srdce. Takže pokud se nad strukturou fyzického těla zamyslíte, pochopíte spoustu principů.

Ok, takže srdce a mozek jsou chráněny kostmi před dotykem. Tak jak můžeme zlepšit jejich funkci? Když fyzicky cvičíme, hýbeme se, srdce se rozbuší. Srdce musí pracovat, protože mozek a další části těla potřebují víc krve, víc kyslíku. To nutí srdce pracovat. Je to pasivní činnost, protože srdce musí pracovat.

Takže naším cílem tady je, že chceme zlepšit funkci a schopnost mozku a funkci a schopnost srdce. Takže jaké jednoduché cvičení můžeme použít? Nebo jaké jídlo nebo něco dalšího, čím můžeme zlepšit funkci mozku? Uděláme si tu jednoduché cvičení, a za domácí úkol se sami zamyslete, ve světle toho, co jsem říkal, jak ještě můžeme zlepšit funkci mozku.

V posilovně cvičíme, bereme nějaké hormony nebo proteiny, a naše svaly jsou pak velké a silné. Kdybychom udělali něco pro posílení paměti, abychom se učili rychle a pamatovali si věci dlouho, to by bylo skvělé.

Takže mi do příště napište, na co jste přišli, jak to vnímáte vy.

Metoda, kterou použijeme tady, je vizualizace. Když si neustále budete zadní částí mozku vizualizovat své srdce, vybuduje to spojení mezi mozkiem a srdcem. Vizualizujeme si oblast šišinky, a pokud si oblast šišinky přímo vizualizujeme srdce,lepší to vztah mezi srdcem a naším mozkiem.

Takže, podívejte se na tento obrázek. A teď, abychom zvýšili svou energii, je třeba, abychom si z této oblasti, šišinky, vizualizovali spodní dantian. Ale pro posílení schopnosti myšlení nebo pro zvýšení naší inteligence, moudrosti, je třeba, abychom propojili mozek, obzvláště tuto oblast šišinky, se srdcem,

pomocí vizualizace. Takže pojdme teď chvíli meditovat a vizualizovat si z oblasti šišinky své fyzické srdce. Uvolněte se, zavřete oči, a vizualizujte si své srdce.

(následuje meditace)

To je pro dnešek vše. Ve čtvrtek si toto cvičení zopakujeme déle, abychom se ho pořádně naučili, abychom zlepšili své schopnosti myšlení. To je pro dnešek vše. Dobrou noc.