



Veronika Carmanová

# JIN JÓGA

podle 5 elementů

 **CPRESS**

# Jin jóga podle 5 elementů

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.cpress.cz](http://www.cpress.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



Veronika Carmanová  
**Jin jóga podle 5 elementů – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2022

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

**ALBATROS**  MEDIA

# OBSAH



**ÚVOD**

7

**DŘEVO**

19

**OHEŇ**

61

**ZEMĚ**

101

**KOV**

145

**VODA**

187

**ZÁVĚR**

229

# PODĚKOVÁNÍ

Sri Gurave Namaha

Děkuji svým učitelům, které jsem potkala, i těm, jejichž učení jsem získala studiem knih. Děkuji všem mistrům a guruům jógy, jejichž učení je předáváno ústně po tisíciletí. Děkuji za ten dar jógy, který nám byl přenechán. Klaním se moudrosti, která sídlí v každém z nás. Nechť máme příležitost ji objevit a ve svém světle spočinout.



# PŘEDMLUVA

Jóga má mnoho tváří a barev. Předkládám vám zde mozaiku, kterou jsem si poskládala jak z učení tradiční čínské medicíny, jin jógy a aromaterapie, tak z klasické jógy. Jsem jógový eklektik, baví mě tvořit si vlastní kaleidoskop. Dogmatici s dovolením odpustí, baví mě pestrost, která vytváří harmonii. A tak vám s pokorou nabízím svůj úhel pohledu a doufám, že vám bude sloužit, inspirovat vás a dělat vám stejnou radost jako mně.





# ÚVOD

Jin jóga se svým výkladem odklání od klasické jógy a nechává se inspirovat taoistickou filozofií. V této knize si budeme povídat o pěti hybatelích a meridiánových energetických drahách, budeme s naprostou samozřejmostí používat pojmy jako jin a jang, a tak věnujme, prosím, chvilku pozornosti tomu, kde se tyto pojmy zrodily, odkud pocházejí a jaký je jejich opravdový význam.

# TAO

---

# 道

Na začátku bylo prázdno, které obsahovalo vše a zároveň v něm nebylo nic.

Prázdno mystické a opředené mnoha tajemstvími, tao. Absolutní nebytí, z kterého se všechno rodí.

*Tao, které lze postihnout slovy,  
není věčné a neměnné tao;  
Jméno, které lze pojmenovat,  
není věčné a neměnné jméno.*

*Bezejmenné je prapočátkem nebe a země.  
Pojmenované je matkou všeho stvoření.*

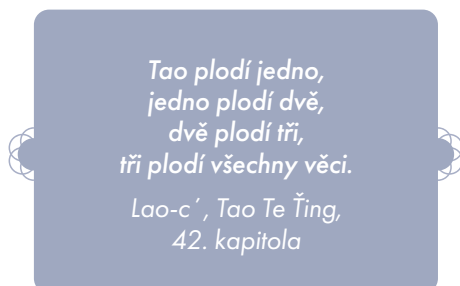
*Lao-c' , Tao Te Ťing,  
1. kapitola*



Tao leží za hranicemi našeho chápání, v okamžiku, kdy mu dáváme jméno a snažíme se ho popsat, už nepopisujeme tao.

Lao-c' vysvětluje, že tao není název pro věc, ale základní přirozený řád vesmíru, jehož konečnou podstatu je obtížné ohraničit, protože je nekonceptní, ale zjevná v bytí živého člověka. Tao je věčně bezejmenné a je třeba jej odlišit od bezpočtu pojmenovaných věcí, které jsou považovány za jeho projevy. Tao je považováno za prvopočátek všeho, stále přítomný zdroj energie, ze kterého se všechno rodí, který však sám neustále prochází proměnou. Není v minulosti, je zde od nepaměti věků, ale je věčně přítomné a plodné, svébytné a pro nás pozemšťany zahalené do závoje tajemství, který se marně snažíme poodhalit. Avšak už v okamžiku, kdy ho pojmenováváme, se již vytrácí jeho původní esence. Tao je všeobjímající prázdnota, která je všude, i v nás. Tato hlubina je zdrojem veškerého tvoření a dění na světě.

Je to energie vstupující do prostoru, která rozhýbává a vytváří protichůdné. I vše protichůdné tak má stejný zdroj. V čínské kosmologii se vesmír vytváří z primárního chaosu hmotné energie, je organizovaný do cyklů jin a jang a zformovaný do předmětů a životů.



Vysvětlení této kapitoly nabízí francouzský sinolog Henri Maspero, který vysvětluje, že *dvě* znamená kosmické principy jin a jang (temno a světlo), *tři* pak symbolizuje nebe, zemi a člověka.

*„Žlutý císař řekl: Jin a jang jsou cestou nebes a země, jsou základním principem všech věcí, otcem i matkou nekonečných proměn, kořenem i počátkem života i smrti a sídlem duchovního poznání.“*

*Su-wen, 5. kapitola*

# JIN A JANG

---

Jin a jang jsou v základu čínského myšlení, vyjadřují zákonitosti tak naprosto univerzální, že prolínají do různých filozofií a škol až do novověku, a tak se předpokládá, že všichni tomuto základnímu konceptu rozumíme. Kde však vzniká tato jednota a co doopravdy znamená?

Řekové pro jednotu používali termín monáda. Slovo monos ve významu sám se používá v některých filozofiích o kosmu k označení nejzákladnější a původní substance. A také pojmy jin a jang, bez nichž by byla celá teorie čínské medicíny nepřeložitelná a nevysvětlitelná, nás nejprve zavedou k tao.

Dvě poloviny, které společně tvoří celistvost. Harmonicky proplétající se bílá barva s černou v monádě jinu a jangu se v našem západním světě stala symbolem rovnováhy dobra a zla, světla a tmy. Lidé mají velkou potřebu rozlišovat to dobré, hodné od zlého, nehodného, jako by nic jiného neexistovalo. Často vidíme svět černobíle, monáda nám obě barvy spojuje do jednoho celku. Když monádu roztočíme, hranice se rozplývají a mizí. A my tušíme, dokonce víme, že jedno od druhého oddělit nelze. Přibližujeme se tím k pravdě, kterou taoismus vnímal jako základ svého učení. Jin a jang mají stejný zdroj, prapůvodní energii čchi. Jen svou vzájemnou součinností dokážou rodit vše ostatní. Taoističtí mudrci věděli, že vše se otáčí v cyklech, jedno se přelévá v druhé, jedno bez druhého neexistuje a konec je jenom nový začátek.

Jin a jang jsou si vzájemně svými kořeny, jang kořen v jinu a jin kořen v jangu.



# KONCEPTY JINU A JANGU

1

## Jin a jang jsou ve vzájemném protikladu

Samotné jin a jang jsou neviditelné, ale jsou hybatelem a charakteristikou daných věcí. Z tohoto prvotního konceptu vznikly protiklady a naše černobílé vidění. Jang má tendenci světla, pohybu tepla vzhůru, činnosti, výbušnosti. Naopak jin je temný, klidný, chladný a stabilní. Rovnováha vesmíru musí být vždy zachována, protiklad přirozeně hledá vyrovnání. A tak naše posouzení je pouze dáno relativitou a úhlem pohledu.

2

## Jin a jang v sobě vzájemně koření

Jeden nedokáže existovat bez druhého, i v tom nejhlubším jinu je již zárodek jangu a obráceně. Vše dokážeme pojmenovat a oddělit, jen protože je zde protipól. Jak jinak bychom věděli, že je den, kdybychom neznali noc? Jak bychom poznali, že se cítíme dobře, kdybychom neznali pocity nedobré? Vzájemné protiklady jsou spjaté a neoddělitelné.

3

## Jin a jang se vzájemně převažují

Tento koncept nám vysvětluje, že jin a jang na sebe neustále reagují, neustále se nacházejí v pohybu. Vnímáme jin a jang jako dva oddělené principy, ale místo toho se na ně dá nahlížet jako na jednu věc: buď s energií přibývající, nebo ubývající. Střídání ročních období je výborným příkladem k uchopení tohoto konceptu. Na jaře se rodí jang, teplo, které pomalinku začne převažovat nad hlubokým jinem. Jedno ustupuje, druhé přibývá.

4

## Jin a jang se vzájemně proměňují

Jin se proměňuje v jang a jang se proměňuje v jin. V okamžiku, kdy jedna ze složek dosáhne svého vrcholu, začne se přeměňovat ve svůj opak.

Jangu přisuzujeme kvalitu světla, pohybu, slunce, síly, mužského principu.

Jin zase symbolizuje tmu, klid, měsíc, jemnost, ženský princip.

Princip Jin									
tma	vnitřní	pomalé	měkké	žena	měsíc	dole	spirituální	postit se	méně je více
Princip Jang									
světlo	vnější	rychlé	tvrdé	muž	slunce	nahoře	praktické	jíst	více je lépe

Jak tyto principy přenést do naší praxe jin jógy? Ranní jin jóga může být lehce protkána rozhybáním páteře, můžeme sem zařadit pár pozdravů slunci, budeme-li chtít. Ráno a dopoledne slunce stoupá a jang roste. Zcela pasivní lekce jin jógy by nemusela být zcela vhodná, zvlášť pokud se člověk chystá jít do práce. Práce je sice aktivita jangová, velký význam však má, zda je to práce sedavá, nebo aktivní.

Večerní praxe jin jógy, kdy jangu ubývá a jinu přibývá, bude přirozeně pasivnější, klidná, kontemplační. Jeden bez druhého nemůže existovat, i to mějme, prosím, na paměti, pokud si vybíráme jógovou praxi sami pro sebe. Sedíme-li celý den v kanceláři, posturální linii těla máme zcela vypnutou a stěžujeme si na bolesti zad, příjemné protažení v jin józe nám od bolestí zad nepomůže. Bude nutné posílit to, co je celý den ohnuté, tedy záda, nohy, zadek a střed. Jin jóga v tuto chvíli slouží jako úžasná psychohygiena, terapie pro duši, ale bolesti zad nevstřebá. Naopak sportovci, aktivní lidé, neposedové všeho druhu, by měli jin jógu vyhledávat jako kompenzaci k neutichajícímu jangu fyzické schránky, protože i svaly si zaslouží pasivitu, odpočinek a klid.

## JIN JÓGU PRAKTIKUJEME VE TŘECH TATTVÁCH

Slovo *tattva* je buddhistického původu a znamená úroveň reality, na které praktikujeme.

### První tattva – hloubka jinu

Zde platí známé pravidlo: „Nepoužíváme své tělo k tomu, abychom se dostali do pozice, místo toho použijeme pozici, abychom se dostali ke svému tělu.“

Ego nechme stranou. Nalaďme se na signály své duše a těla. Vnímejme. Každý den je jiný. Neporovnávejme se s nikým, ani sami se sebou, když jsme byli malí, nebo s tím, jak naše tělo reagovalo včera. Každý den se píše jiný příběh. Možná dnes bylo více stresu v práci, a tělo je proto stažené, možná je dnes větší teplo, a tak se do pozice dostáváme snáze. Je toho mnoho, co ovlivňuje naši hloubku. Respektujme sami sebe.

Neustále se srovnáváme, porovnáваме, ale jóga nás učí cestu dovnitř, vede nás k sobě samým. Naslouchejme vlídně svému tělu, naslouchejme jeho řeči. Pochopme, co říká. Zkusme se naučit rozeznávat hlas svého těla, svého bytí a hlas ega. Dva různé hlasy v nás. Ego je hlasitější. Ego porovnává, diagnostikuje a tlačí. Naše vlastní ego nám bude podrývat sebevědomí, nebo naopak nás bude chválit, jak krásně nám to jde. Je to důležité? Častokrát pro své ego neslyšíme ten důležitější dialog. Řeč našeho těla. Co říká? Je mu zde dobře? Naše vlastní anatomie, tvary a délky kostí definují danou pozici tvarem. Nejdí příliš hluboko, netlač za hranice své anatomie. Respektuj své tělo. Respektuj ho ale také tím, že se svým tělem budeš vědomě pracovat. V praxi jin jógy se

chceme spojit sami se sebou. Nechceme jít příliš daleko, příliš hluboko a vše, prostě to urvat za jednu praxi. To nemá s jógou nic společného. Ale nechceme ani být bez kontaktu s tím, co se odehrává. Ta správná hloubka pro praxi může být každý den úplně jiná.

Někdy si potřebujeme více odpočinout, po náročném dni si vyšřavení a vyčerpaní leháme do pozic jin jógy. Používáme jin jógu spíše jako restorativní jógu, pomůžeme si, vypodložíme se a odpočineme si.

Jiné dny chceme být aktivnější a od samého počátku jdeme do pozic hlouběji a svým dechem a trpělivostí uvolňujeme zatuhlé fascie a pojivové tkáně v těle, otevíráme se nové zkušenosti a klidu.

Pravidlem zůstává, že bychom na horní hranici neměli překročit svou vlastní kapacitu 80 % z dané pozice. Musíme vzít v úvahu také druhou tattvu, druhou úroveň praktikování jin jógy, jíž je čas. Na spodní hranici musíme být stále aspoň trochu v kontaktu se svým tělem, tedy zhruba z nějakých 40 až 50 %.

### **Druhá tattva – čas**

Zaujmeme pozici, nastavíme se do ní, setraváme v klidu po předem určenou dobu. Často se říká, že naše praxe ve skutečnosti začíná teprve v okamžiku, kdy jsme připraveni pozici opustit. V tom okamžiku, kdy sami sebe překonáme a pozici neopustíme, kdy se ocitneme mimo svou komfortní zónu a náš vnitřní dialog se pustí do vášnivé hádky, to je ta nejdůležitější část praxe. Naše vnitřní praxe. A této vnitřní praxi se říká disciplína. Disciplína je nejvyšší forma sebelásky. Přemůžeš se a naučíš se odepřít si moment okamžitého ukojení svých potřeb a komfortu, tvým cílem je přece posunout se hlouběji a blíže ke svému já... Dnešní svět definuje sebelásku optikou masáže, bublinek a luxusu. Ale opak je pravdou. Jde o to, jak sami se sebou mluvíme, když se dostaneme za hranici svého komfortu. Jak jsme ochotni a schopni překonat své okamžité uspokojení a vědomě vytvářet svůj život tak, abychom mohli nalézt tu nejlepší verzi sebe samých, tu verzi, která je ukrytá v nás a někdy je až příliš ponořená do bubliny pohodlí. Největší část praxe se odehrává uvnitř, v naší hlavě. Pro mnohé může být obtížné si vůbec najít čas a na podložku vstoupit a začít praktikovat. Mnozí na podložku vstoupí, ale za chvíli odběhnou s výmluvou důležité schůzky, nutnosti vyřízení telefonu. Kolikrát si ani nevšimnou, že je obelhává jejich vlastní hlava!

A pak je to i náš čas jinový, který plyne tak nějak po svém. Miluješ-li danou pozici, je-li tvá anatomie příznivá, chceš v pozici zůstat déle. Ale pokud je to pozice, která ti je nepříjemná, chceš utéct hned. Věř, že právě ta tě má něčemu naučit.

Jin jóga je klidná a pomalá, zaujmeme pozici a vytrváme v ní. Některé pozice jsou omezené na 2 až 3 minuty, ale jin jóga se dá praktikovat v dlouhých výdržích, klasicky 10 až 20 minut. Doporučený čas k jednotlivým pozicím je

popsaný v daných sestavách. Čas lze vždy zkrátit nebo prodloužit. Bez stability a hloubky však ani čas nic neznamena.

### **Třetí tattva – stabilita jinu**

Hledáme stabilitu těla, dechu a myslí. Chceme, aby tělo bylo bez chvění a vibrací. Vibrace těla jsou spojené s vibrací dechu. Dech se pomalinku zklidňuje, prohlubuje a stabilizuje. Čím klidnější je náš dech, tím klidnější je naše mysl.

*Naše tělo je jako hora.*

*Náš dech je klidný jako horské jezero.*

*Naše mysl je klidná a hluboká jako modř na obloze.*

Najdi v sobě tolik potřebný klid, zaujmi pozici a na nějaký čas se do ní ponoř. Nepospíchej. Nevř se. Utiš všechny vibrace a klesni do pozice na určený čas. Pokud se budeme celou dobu vrtět, ošívát a trpět jen tím, že jsme v pozici, bez vědomého dechu a bytí, stále budeme přicházet o podstatu své praxe. Neutíkej nikam, neodbíhej ani ve své vlastní hlavě. Všiměj si, čeho si všímáš. Všiměj si, jak dýcháš. Buď vědcem a vědecky zkoumej své vlastní bytí, pozoruj. Pozoruj tok svých myšlenek a nehodnoť je. Jen je pozoruj, zaznamenávej a těš se ze své vlastní přítomnosti. Tuto praxi a tento čas sis určil sám, určila sis ji sama, setrvej tedy se sebou. Pokud budeš celou dobu v myšlenkách, unikne ti kus sebe. Záměrem praxe jógy je být se sebou. Jóga není self-improvement, neboť filozofie jógy nás učí, že každý z nás jsme již tím nejlepším, božským světlem. Ačkoliv je někdy pod nánosem bahna těžké vidět své vlastní světlo, nikam neutíkej a pozdrž se zde. V klidu se dívej do nitra svého, až spatříš to božské světlo, zdroj vlastní energie, to, z kterého jsme stvořeni. Zde setrvej.

Naše vnitřní odhodlání, naše vůle a tělo jsou zde našimi partnery. Záleží jen na nás, zda se setkají v dramatickém souboji, nebo zda budou sladění jako tanečníci ruku v ruce. Když jeden udělá krok v před, druhý ustoupí vzad, aby vzápětí mohli kroky vyměnit a společně opsat ladnou figuru. Nejde o to, kdo vede a kdo následuje, to nikdo z přihlížejících nepozoruje. Divák vidí soulad, lehkost a vzájemnou důvěru. Stejně tak i při praxi jógy bychom sami se sebou neměli svádět souboj a zápasit se svým vlastním tělem. Naslouchat, ukročit a pak zase přidat. Jóga není zápas, jóga není o tom dát si do těla. Při józe praktikujeme lehkost bytí, která je viditelná i pouhým okem pozorovatele. Podstatou jinu je vřidnost, péče a ustoupení. Ponořením se do praxe jin jógy praktikujeme druhý aspekt našeho hmotného světa. Netlačíme, neřešíme. Nechávej věci, ať se vyvinou, aniž bychom do nich zasahovali. Není to něco, co je snadné, zvlášť ne v našem moderním světě. Odmala nás učí jangovému přístupu, prosadit se a věci řešit. Jsme chváleni, když podáváme výkon. Od útlého věku se po nás něco chce.

Přesto přírodní zákony jsou jasné: Kde je jang, musí být i jin. Někdy je obtížné rozeznat, kdy je potřeba jeden přístup, a kdy druhý. Kdy nechat věci volně plynout a kdy zasáhnout...

Naslouchejme modlitbě ve svém srdci:

*„Bože, dej mi sílu, abych změnil věci, které změnit mohu.  
Dej mi trpělivost, abych snášel věci, které změnit nemohu.  
A dej mi moudrost, abych obojí od sebe odlišil.“*

## ČTYŘI ZÁKLADNÍ MYŠLENKY TAOISMU, KTERÉ NÁM POMOHOU PŘI PRAXI JIN JÓGY

1

Kultivujte v sobě jednoduchost, trpělivost, soucit. V praxi jin jógy se učíme praktikovat tyto principy sami vůči sobě.

2

Wu-wej v čínštině znamená nedělat nic. Není to lenost ani pozvání k relaxaci nebo dokonce propadnutí apatii. Je to koncept nejušlechtlejšího druhu jednání. Znamená to vědomé a moudré rozhodnutí nereagovat. Tato myšlenka je jádrem toho, co znamená následovat cestu tao.

3

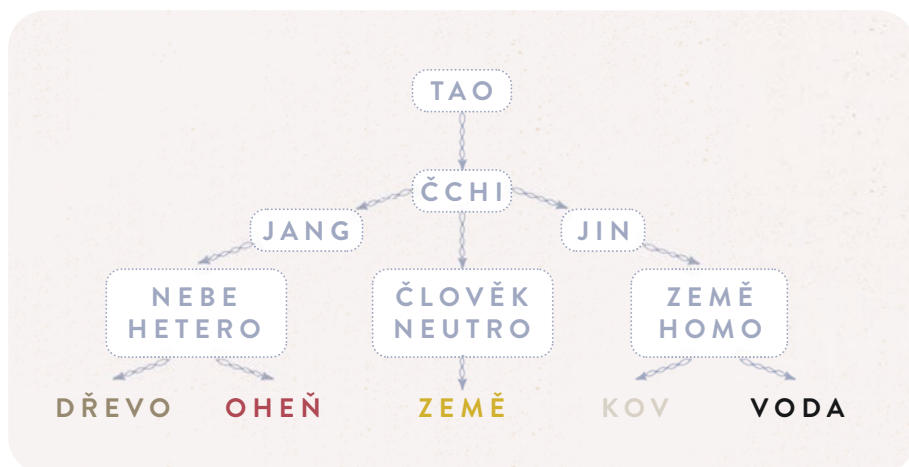
Pouštění a odpouštění. Pokud si uvědomíte, že se všechny věci mění, není nic, čeho byste se snažili držet. Jdeme s proudem toho, co přichází, a volně necháváme odejít to, co odchází.

*Být jako řeka,  
která má pevné břehy,  
ale uprostřed je tok,  
který má svůj vlastní spád.*

4

Harmonie. Pokud náš vnitřní vesmír bude v souladu a harmonii, bude se to zrcadlit i ve vesmíru kolem nás.

## WU-SING – PĚT HYBATELŮ



Proměny čchi v prvopočátečním prostoru dávají vzniknout jinjangové dynamice. Čínské učení rozlišuje ještě jedno další oddělení energie a dává vzniku teorii pěti hybatelů – wu-sing. Vžil se termín teorie pěti prvků, ale přesný význam je skutečně hybatel, ten, který se proměňuje, reaguje a koná. Nejedná se o stálé a stabilní prvky, jde o hybatele, které popisují energii s určitou kvalitou, tedy hybnou sílu kosmického původu: dřevo, oheň, zemi, kov a vodu.



### Oheň

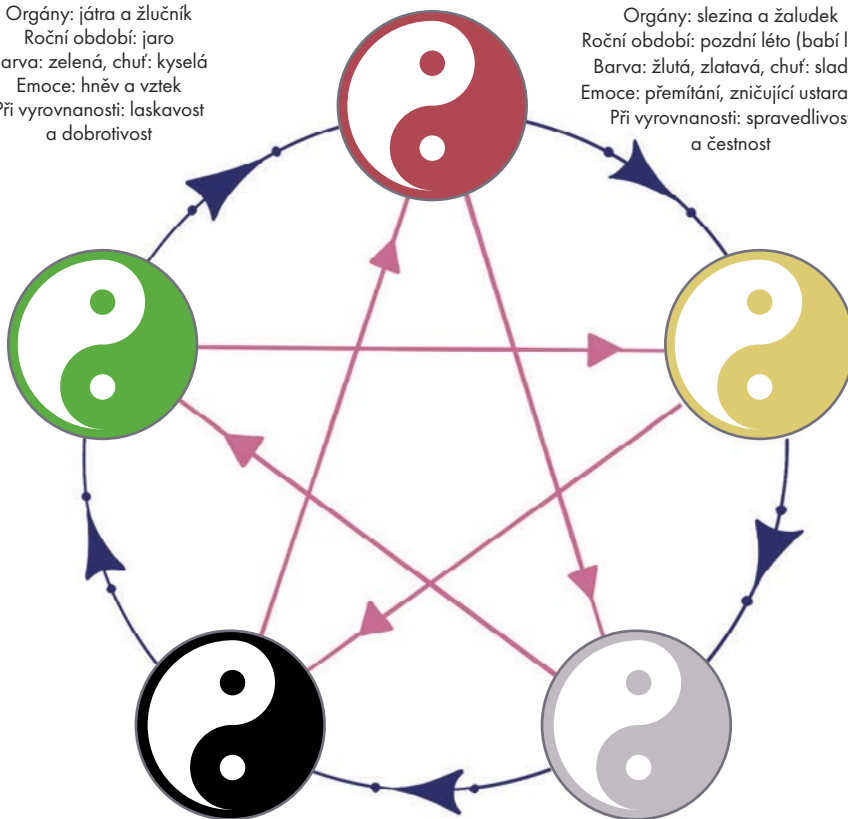
Orgány: srdce a tenké střevo  
(trojitý ohřivač a perikardum)  
Roční období: léto  
Barva: červená, chuť: hořká  
Emoce: radost, extáze  
Při vyrovnanosti: láska a soucit

### Dřevo

Orgány: játra a žlučník  
Roční období: jaro  
Barva: zelená, chuť: kyselá  
Emoce: hněv a vztek  
Při vyrovnanosti: laskavost  
a dobrotivost

### Země

Orgány: slezina a žaludek  
Roční období: pozdní léto (babí léto)  
Barva: žlutá, zlatavá, chuť: sladká  
Emoce: přemítání, zničující ústarianost  
Při vyrovnanosti: spravedlivost  
a čestnost



### Voda

Orgány: ledviny a močový měchýř  
Roční období: zima  
Barva: černá, chuť: slaná  
Emoce: strach a stres  
Při vyrovnanosti: něha a mírnost

### Kov

Orgány: plíce a tlusté střevo  
Roční období: podzim  
Barva: bílá, chuť: ostrá  
Emoce: smutek, zármutek  
Při vyrovnanosti: odvaha a šlechetnost



**DŘEVO**



## *Dřevo je energií jara.*

Čerstvý jarní element plný síly a vzdoru nachází nové cesty za sluncem. Příroda se probouzí a dává o sobě vědět. Na jaře začíná nový biologický rok, vidíme to všude kolem sebe a cítíme to především v sobě. Jaro je také začátkem nového životního cyklu. V tomto období je příroda a lidský organismus v intenzivním propojení. Vždy máme několik možností, jak k této nastalé jarní situaci přistoupit. Jednou z nich je naladit se, otevřít a žít v souladu s přírodou, respektovat pravidla vesmíru. V každé kultuře a náboženství se setkáváme s očistami a půsty, které jsou předepsány právě na toto období. Je to příprava na nový biologický rok, restart celého systému. Jaro je tzv. doba malého jangu, po jinové zimě energie opět stoupá vzhůru. Nejkrásnější je pozorovat tu klidnou sílu přírody. Probouzí se ze zimního spánku, zapouzdřená semínka se v zemi již delší dobu připravují. Mají trpělivost a čekají na správný čas. V jejich zduřeném těle je potence celého života a jediná cesta je cesta vzhůru za sluncem. A ta vesmírná síla, která dřímá v každém malém klíčku, v každém semínku a poupěti, si razí svou cestu za sluncem s velkou něhou. Semínka se neprodírají zemí násilím, přesto ji prorazí. Život si najde cestu skrze beton, skrze zmrzlou zem, v tom nejméně hostinném prostředí nalezneme známky života. Vše začíná pučet a zelenat se. Stejná potence leží i v našem osobním vesmíru, v našem lidském těle.

*Období Dřeva začíná již v půlce února (první sněženky, zpěv ptáků) a v plné síle a rozkvětu předává svou vládu dále Ohni, zhruba v půlce května (od 15. února do 14. května).*

*Tři jarní měsíce se nazývají rozvíjení nového a odstraňování starého. V tomto období všude v přírodě raší výhonky nového života a vše začíná bujet a rozkvétat. Na jaře mají lidé chodit spát s příchodem noci a časněji vstávat. S rozpuštěnými vlasy a uvolněným oděvem se často mají pozvolnými kroky procházet po dvoře, aby se cítili příjemně a spokojeně. Je třeba, aby chránili život a neničili jej, aby byli velkorysí a ne hašteřiví, uznalí, a ne trestu chtiví, aneb tak to odpovídá atmosféře jarní čchi a taková je cesta pěstování života v jarním období. Kdo se jí protiví, poškozují si játra a v létě u něj může proto dojít k chorobným změnám chladné povahy, neboť si nevytvořil dostatečné podmínky pro nárůst letní čchi.*

Su-wen, kap. 2, s. 15–16,  
překlad: Vladimír Ando

*Z orgánů lidského těla zastupují element Dřeva játra a žlučník.*

# JÁTRA

---

Mocná, dynamická a tvořivá energie jater zprůchodňuje a rozhýbává čchi. Nejdůležitější rolí jater je zajišťovat plynulý chod energie v těle. Jejich hlavní funkcí je **průchodnost**. Všechno v těle musí volně plynout, bez překážek a stagnací, všechny tělesné tekutiny, výživné látky a především krev a spolu s ní čchi. Je to velice zásadní a důležitá role. Volné plynutí a průchodnost je přirozený stav bytí. Tam, kde to neplyne, tam to stagnuje a nefunguje, tam se projevuje bolest.

Tato disperzní kvalita ovlivňuje člověka hned na několika úrovních, ale v první řadě na psychické rovině duševního rozpoložení. Zdravá energie jater proto hraje klíčovou roli v tom, jak se člověk psychicky cítí. Disperzní kvalita plynutí také pomáhá trávení a vylučování. Při trávení potravy je důležitá role žaludku a sleziny, ale játra se svou podpůrnou energií zajišťují prostupnost a uvolněnost trávení. Játra zprůchodňují Zemi (žaludek a slezina). Průchodnost a plynutí jsou důležité pro čchi, krev a tělesné tekutiny – a právě to zajišťují játra.

Druhou neméně důležitou rolí jater je **úschova krve**. Játra jsou hospodářem krve v těle. A protože krev roznáší čchi po celém organismu, kvalita a množství krve, kvalita pohybu čchi a krve a spolu s tím i výživných látek a tekutin je jedna z hlavních rolí orgánu jater. Náš duševní a emoční život, který je projevem životní síly, je také projevem kvality krve. Funkce orgánů elementu Dřeva zajišťují, aby vše v organismu, co se má pohybovat – čchi, krev, výživné látky, tělesné tekutiny apod. – mohlo volně a bez překážek plynout, dostávat se na místo určení. Dřevo miluje svobodu a svoboda je pohyb. Duchovní a tělesný pohyb patří k sobě. Někdy naše myšlenky stagnují, nedokážeme se hnout z místa. Když vyrazíme na procházku do přírody, začneme se hýbat, myšlenková stagnace se uvolní. Hybnost a flexibilita těla souvisí s flexibilitou emoční.

## Krev

Játra uchovávají krev. Nedostatek jaterní krve se často projevuje jako únava, nedostatek lesku a barvy vlasů a nehtů a problémy s očima. Slabost a zranitelnost, kterou může člověk pocíťovat v důsledku nedostatku krve, může mít za následek ztrátu jasnosti vidění.

Když člověk nemá odvalu čelit výzvam, nedokáže se přizpůsobit měnícím se okolnostem, je snadné cítit se jako oběť.

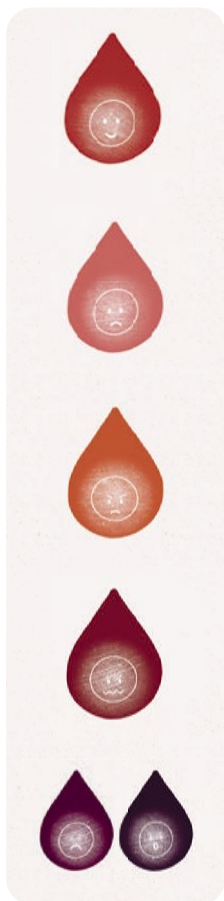
## Menstruace

Játra tvoří prenatální základ u žen. Menstruace, těhotenství a rození je vyhrazeno ženám. Játra regulují krev, vyživují krev a stav jater určuje celkový zdravotní stav ženy.

Ženy, protože procházejí menstruačními cykly, mají větší sklon k nedostatku jaterní krve.

Menstruační krev tedy mnohdy vypovídá o ženském fyzickém zdraví a energii jater, ale třeba také o schopnosti žen počít dítě. Dráha početí, která prochází dělohou, je velice důležitá právě pro těhotenství a je propojena s drahou jater. Funkce této dráhy závisí na tom, jak jsou játra schopna udržet vnitřní průchodnost. Poruchy menstruace, problémy s početím nebo silný bílý výtok jsou jasnými signály, reflektují energetický stav jater.

Menstruace by měla být pravidelná, klidná a bezbolestná. Ženy by v období menstruace měly trochu zvolnit, ponořit se do sebe a zbytečně se nevyčerpávat. Neobvyklosti v periodě poukazují na případné zdravotní problémy. Jednoduchou zpětnou vazbou pro zdraví ženy je tedy kvalita a barva menstruační krve.



**Jasně červená krev** s dostatečným množstvím krve a bez bolesti značí zdravé ženské tělo bez obtíží. Pokud je krev až příliš a menstruace je bolestivá, může to znamenat zdravotní zádrhel. Průměrně žena při menstruaci ztratí 20 až 80 ml krve a menstruace by neměla bolet.

**Světlá až lehce růžová krev**, růžová barva, řidší krev a nadměrné krvácení signalizují poruchy prázdné povahy. Značí přetížení a nedostatečnost. Taková krev může být i u vrcholových sportovkyň nebo žen před menopauzou. Mluvou západní medicíny se potýkáme s nízkou hladinou estrogenu. Z hlediska TČM to znamená nedostatečnost jinu ledvin a jater a přepracovanost.

**Zářící červená až oranžová krev.** Takto zbarvená krev značí infekci nebo vysokou bazální teplotu, také může znamenat nakažení se pohlavní nemocí. V každém případě, pokud se přidává ještě bolest nebo pálení, je to akutní stav a je vhodné vyhledat lékaře.

**Tmavě červená krev**, v níž se navíc často objevují cucky – krevní sraženiny, značí stísněnost jaterní čchi nebo stázi krve. Pokud je krev tmavě červená až hnědá po celou dobu menstruace, je stísněnost závažná.

**Fialová až černá krev** – fialová krev v sobě může mít sraženiny, tyto sraženiny budou znamenat stagnaci krve z chladu. Pokud spolu s touto barvou menstruační krve vás doprovází i bolest při menstruaci, značí to závažnější problém, který je potřeba řešit. Tato barva menstruační krve může signalizovat myomy nebo endometriózu.