

## Tradičná čínska medicína a jej miesto v našom živote

Námestie Tiananmen v Pekingu je od Hodžovho námestia v Bratislave vzdialené vzdušnou čiarou 7420 km. Je to o polovicu viac, ako z Bratislavy na severný pól a o 2000 km viac, ako z Bratislavy k rovníku. Snáď kvôli tejto vzdialenosti medzi strednou Európou a Čínou sa vskutku ťažko hľadajú podobnosti z pohľadu geografie, podnebia, politickej a spoločenskej situácie alebo kultúry. História oboch krajín sa tiež vyvíjala nezávisle od seba a úplne odlišným spôsobom.

Rozdiely nachádzame zároveň aj v medicíne. Kým prvá Materia Medica Tradičnej čínskej medicíny sa datuje do roku 1100 pred n. l., hlavný zástupca tzv. gréckej školy - Hippokrates - žil až medzi rokmi 460 – 377 pred n. l. Obrovskou výhodou Tradičnej čínskej medicíny však bola a je kontinuita, ktorá zabezpečila jej neprerušovaný vývoj prakticky až po dnešok. V Európe, zmietanej častými vojnami a veľkým vplyvom cirkvi, bol vývoj medicíny naopak značne spomalený, v istých obdobiach dokonca pozastavený.

Môže sa teda Tradičná čínska medicína, navzdory mnohým rozdielom, uplatniť v starostlivosti o zdravie dnešného Stredoeurópana? Alebo je nám jej koncept naozaj taký vzdialený? Je vôbec Tradičná čínska medicína použiteľná v našich podmienkach? Existujú spoločné črty, pomocou ktorých vieme znovuobjaviť aj múdrosť našich predkov? Tieto a mnohé iné otázky sa pokúšam zodpovedať prostredníctvom neustáleho štúdia a svojej terapeutickej praxe. V nej nachádzam veľa spoločného medzi princípmi Tradičnej čínskej medicíny a životnými princípmi našich predkov a zisťujem, že nám napokon ani čínska medicína nie je tak vzdialená, hoci prichádza z opačnej strany zemegule.

Systém čínskej medicíny a jej systém je prepracovaný skutočne do detailov, a preto môže poskytnúť kompas alebo mapu všetkým ľuďom, ktorí majú záujem zmeniť svoj život k lepšiemu, no nevedia celkom presne, kde začať alebo ktorým smerom sa vybrať. Medzi základné postupy a princípy patrí vnímanie nášho organizmu, vnímanie prostredia, v ktorom žijeme a okolitej prírody, strava, fyzická aktivita, zvládanie našich emócií a v neposlednom rade kladenie dôrazu na prevenciu.

Základnou myšlienkou čínskej filozofie a medicíny je predstava, že celá príroda a teda aj človek, je ovládaná harmóniou, ktorá spočíva v dynamickej rovnováhe dvoch základných princípov - Yin a Yang.

**YANG** predstavuje mužský princíp, nebo, ducha, slnko, deň, svetlo, bdenie, leto, teplo, hluk, dynamiku, transport, akciu a energiu.

**YIN** predstavuje ženský princíp, ktorým je tiež zem, hmota, tieň, noc, tma, spánok, zima, nohy, chlad, ticho, pokoj, stálosť a výživa.

**Qi** (či) v čínskej medicíne predstavuje energiu alebo životnú silu. Je základom života a prejavuje sa na fyzickej aj psychickej úrovni. Každý orgán v tele má tiež svoju Qi.

Vzťah Yang a Yin je zobrazený symbolom MONÁDY. Je to uzavretý kruh, ktorý je plošným zobrazením gule, najdokonalejšieho priestorového útvaru. V čiernej aj bielej časti sú zobrazené malé krúžky opačnej farby, čo zdôrazňuje, že v jednom princípe je obsiahnutý aj princíp druhý a tam, kde silnie jeden princíp, slabne druhý. Nejde však o zánik, ale o vzájomnú premenu, ktorá je neustála. Tieto zmeny nachádzame v prírode, aj v nás samotných.

