

Dráha Močového měchýře a Ledvin

a) V sedu vzpažte a s výdechem se chyťte za chodidla, nejlépe z malíkové strany tak, aby palcová hrana ruky směřovala ke stropu. Partner jemně zvětší rozsah předklonu, který je hluboký a hlava v předklonu

Pozornost zaměřit na:

- tah podél celé páteře a po zadní straně dolních končetin (Močový měchýř)
- tah po palcové hraně horních končetin (Masunagova dráha Močového měchýře)
- pocity uvolnění, energetického nabití, příprava na „útok nebo útek“

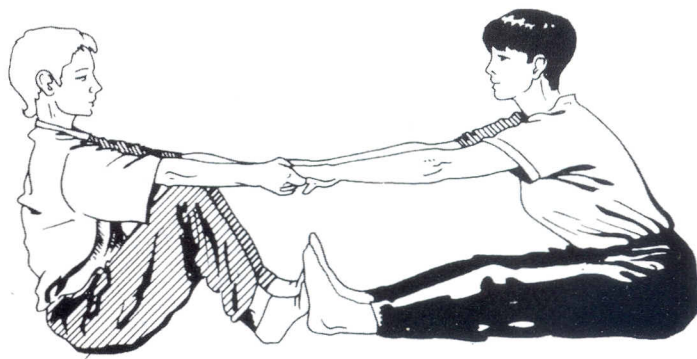
Protažení dráhy Močového měchýře



b) Stejná pozice jen srovnat hlavu do prodloužení páteře. Ruce tentokrát můžete podat partnerovi, který je uchopí tak, aby malíková hrana směřovala ke stropu

Pozornost zaměřit na:

- vnitřní stranu dolních končetin a na střed přední strany trupu (klasická dráha Ledvin)
- tah podél malíkové hrany horních končetin (Masunagova dráha Ledvin)
- chuť k životu, strach versus důvěra, síla a vůle dotáhnout rozdělané záležitosti do konce

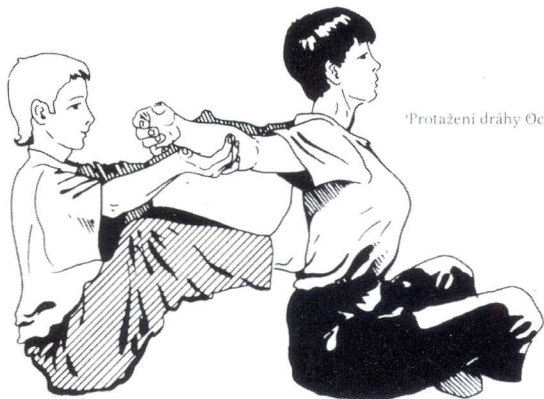


Protažení dráhy Ledvin

Dráha Ochránce srdce a Trojitého ohříváče

a) Turecký sed, záda rovně a upažit. Partner si sedne za cvičícího, nohama se zapře o jeho záda, uchopí předloktí a jemně přitáhne horní končetiny vzad

Protažení dráhy Ochránce srdce

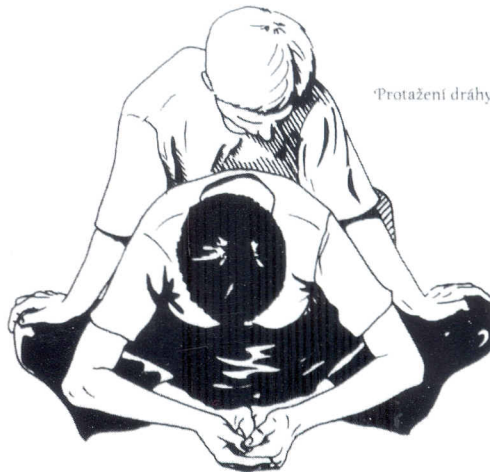


Pozornost zaměřit na:

- tah středem vnitřní strany horní končetiny (klasická dráha Ochránce srdce)
- „otevírání“ srdíčka a zvětšování prostoru v hrudníku (část Masunagovy dráhy Ochránce srdce)
- krevní oběh
- kvalitu partnerských vztahů, lásku

b) Stejná výchozí pozice, chodidla posunout vpřed a co nehlubší předklon. Pomocník nalehne, aby zvětšil rozsah předklonu a tlačí kolena k zemi

Protažení dráhy Tenkého střeva



Pozornost zaměřit na:

- tah na vnitřní straně dolních končetin (Masunagovo Tenké střevo)
- tah kolem lopatek a zevní části horních končetin do malíku (Tenké střevo)
- schopnost oddělit to, co je v životě důležité a pro vás dobré a co nikoli

Dráha Žlučníku a Jater

a) Sed roznožný, loket opřít o zem a úklon do strany, rameno blíže ke stropu tlačíme vzad. Partner si klekne na stehno, ke kterému se ukláníte a pomáhá s intenzivnějším protažením strany těla i kolem podpažní jamky

Protažení dráhy Žlučníku



Pozornost zaměřit na:

- stranu těla a uvolňování mezižebních prostor (Žlučník)
- prostředník ruky, kam směřuje po zevní straně horní končetiny Masunagova dráha Žlučníku
- schopnost pružné reakce, rozhodování

b) V sedu roznožném si oba zúčastnění fixují navzájem svá chodidla. Partner uchopí cvičícího za ruce, který se snaží držet záda i hlavu vzpříma, pomalu se zaklání a zatáhne cvičícího do rovného předklonu

Protažení dráhy Jater



Pozornost zaměřit na:

- vnitřní stranu dolních končetin (bolí dráha Jater)
- na vnitřní stranu horních končetin směřující k prsteníku ruky (Masunagova dráha Jater)
- hladký tok Ki ve všech oblastech života
- inspiraci, vize, plány, růst
- vyjadřování či potlačování vzteku

Dráha Plíc a Tlustého střeva

Tento cvik provádějte vestoje.

- a) Dráhu Plíc aktivujte zaháknutím palců za zády a obě horní končetiny zapažte co nejvýše. Zhluboka se nadechněte a nejvíce roztáhněte hrudník. Setrvejte několik dechů a uvolněte. Druhý z dvojice jemně zatlačí na ruce v zapažení



Pozornost zaměřit na:

- palcovou stranu vnitřní strany horní končetiny a hrudník (dráha Plíc)
- zvětšení obsahu hrudníku a prohloubený dech
- příjem Ki
- na smutek či depresi, které s tímto držením těla odcházejí pryč (pokud se u vás smutek nebo deprese objeví, stačí se narovnat, ramena zasadit dozadu, otevřít hrudník a uvědomovat si změnu)

- b) Dráhu Tlustého střeva aktivujte propletením prstů za zády, propněte ukazováky, které jsou spojeny. S výdechem se předkloňte a zapažte do krajní polohy. Zhluboka dýchat a po chvíli vtočte špičky nohou dovnitř. Pomocník opět pomáhá výraznějšímu zapažení



Pozornost zaměřit na:

- tah na zevní straně horních končetin k ukazováku (klasická dráha Tlustého střeva)
- tah na zadní straně dolních končetin (Masunagova dráha Plíce) a při vtočení špiček tah blíže ke straně těla (Masunagova Tlusté střeva)
- vylučování nepotřebné Ki
- schopnost rozloučit se s tím, kdo nebo co odchází

Protážení dráhy Tlustého střeva

Dráha Žaludku a Sleziny

- a) Jeden klečí na patách, případně si sedne na zem mezi paty, záleží na flexibilitě. Druhý si stoupne na stehna, chodidlo je třeba vytočit tak, aby pata stála na dráze Sleziny a přední část chodidla na dráze Žaludku



Protážení dráhy Žaludku a Sleziny na dolních končetinách

- b) Ten spodní se předkloní ze sedu na patách, kolena jsou od sebe, ruce do vzpažení. Horní si sedne na kost křížovou (ne na bedra!) a pomalu lehne přes záda spodního. Natáhne si dolní i horní končetiny. Chyťte se za ruce a spodní ještě protáhne horního



Protážení dráhy Žaludku a Sleziny hlavně trupu a horních končetin

Pozornost zaměřit na:

- protažení přední strany dolních končetin a trupu (klasické dráhy Sleziny a Žaludku)
- při vzpažení na protažení horních končetin (Masunagova prodloužení Sleziny a Žaludku)
- příjem živin a všech událostí z okolí
- péče o vlastní potřeby, starostlivost o druhého
- zda dokážete zůstat za všech okolností sami u sebe
- zda se necháte ovlivnit obavami či přílišnou mentální aktivitou

Dráha Srdce a Tenkého střeva

- a) V sedu spojte plosky nohou k sobě, přitáhněte je co nejbližší pánvi a prsty chodidel obejměte rukama. Záda narovnat, propnout horní končetiny. Pomocník rovná trup nebo pomáhá tlačít kolena k zemi

Pozornost zaměřit na:

- protažení vnitřní strany horních končetin k malíku (klasická dráha Srdce)
- protažení vnitřní strany dolních končetin (Masunagova dráha Srdce)
- pocity radosti, spokojenosti, lásky a zdravého sebevědomí



Protážení dráhy Srdce

- b) Stejná výchozí pozice, chodidla posunout vpřed a co nehlubší předklon. Pomocník nalehne, aby zvětšil rozsah předklonu a tlačí kolena k zemi

Pozornost zaměřit na:

- tah kolem lopatek a zevní části horních končetin do malíku (Tenké střeva)
- tah na vnitřní straně dolních končetin (Masunagova Tenké střeva)
- schopnost oddělit to, co je v životě důležité a pro vás dobré a co nikoli



Protážení dráhy Tenkého střeva