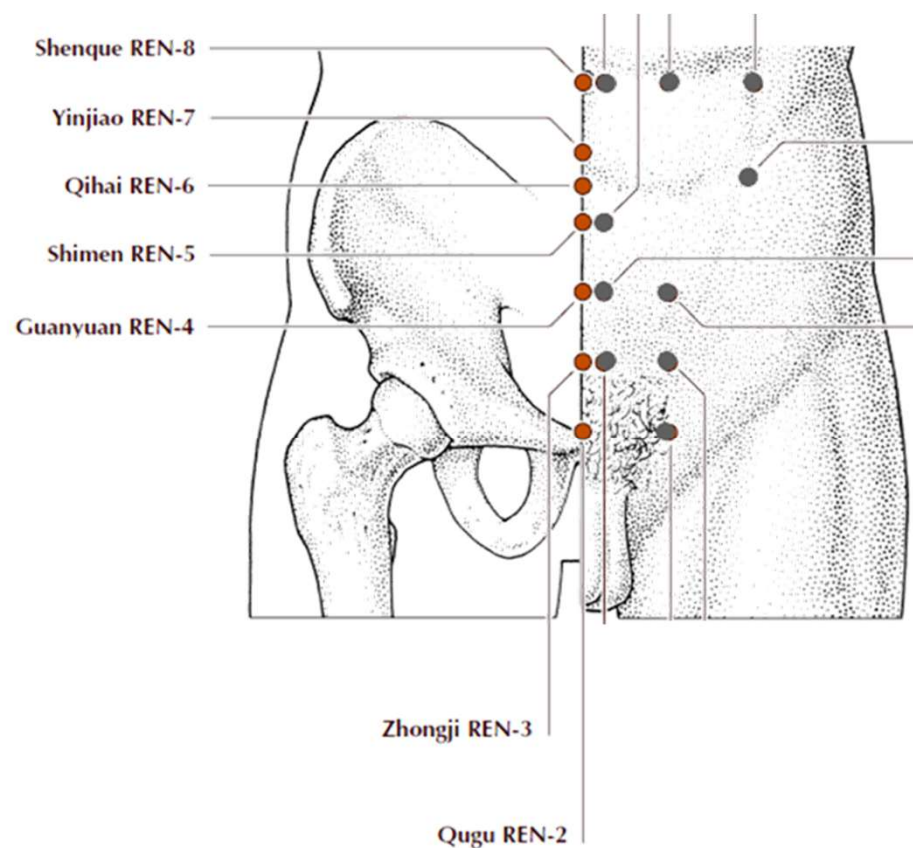
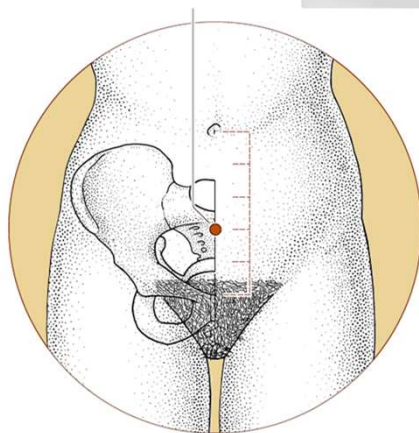
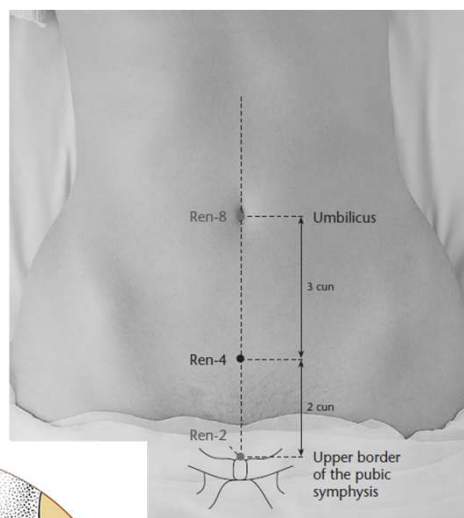


Seznam bodů

Průběh dráhy CV *renmai* v oblasti pod pupkem



Přední střední 4 - CV4 (*guanyuan*)



Lokalizace:

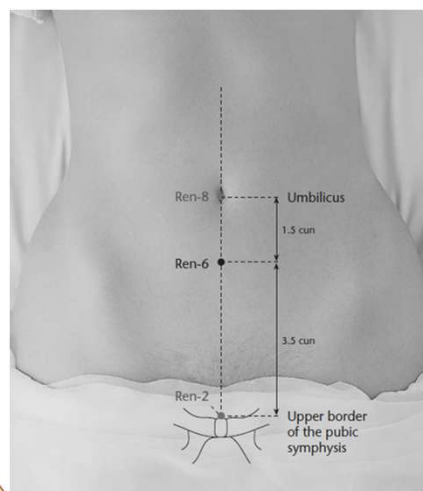
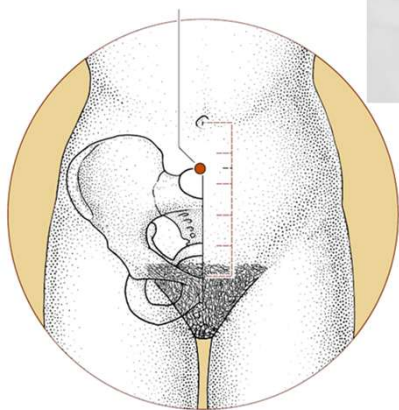
v podbřišku, na přední střední čáře, 2 cuny nad horním okrajem symfýzy, 3 cuny pod pupkem

Použití

- je skvělý pro lidi se slabým trávením, zimomřivostí a nízkou energií. Jeho pravidelná stimulace pomáhá obnovit sílu trávicího systému.



Přední střední 6 - CV6 (qihai)



Lokalizace:

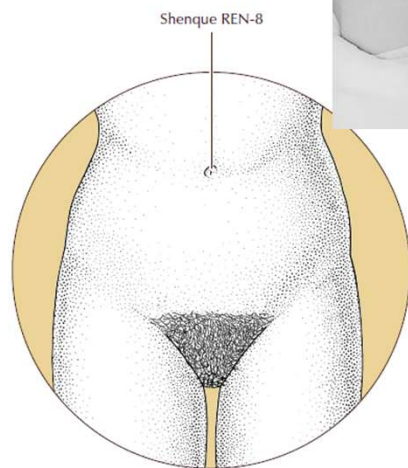
v podbřišku, na přední střední čáře, 1.5 cun pod pupkem, 3.5 cun nad horním okrajem symfýzy

Použití

- doplnění jangové/zahřívající energie ledvin
- **podporuje trávení a metabolismus**
– užitečný při obezitě, nadýmání a pomalém trávení.



Přední střední 8 - CV8 (*shenque*)



Lokalizace:

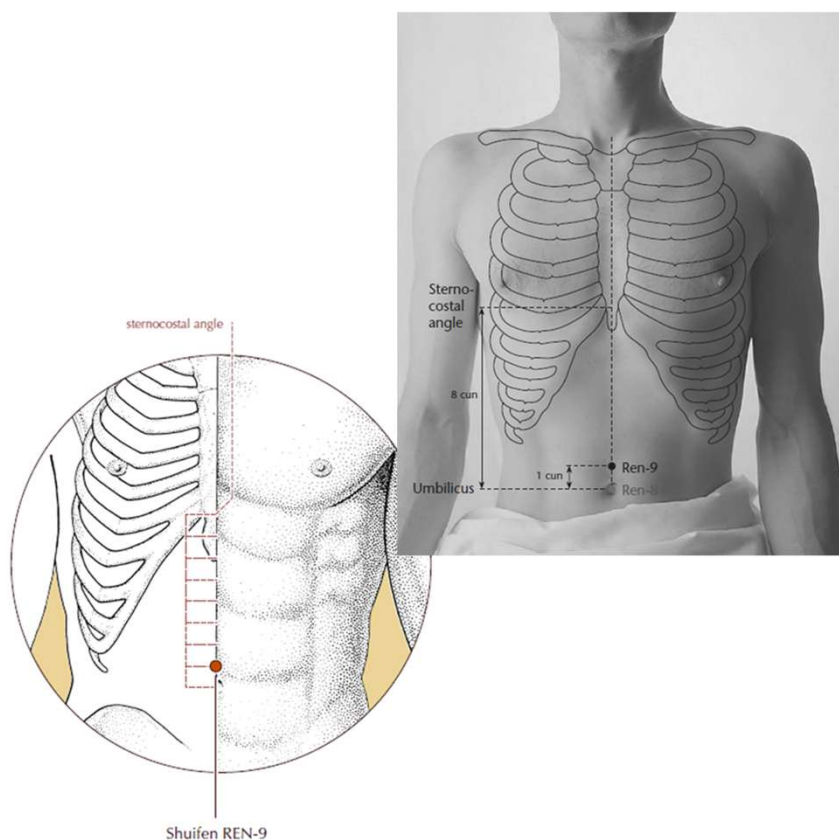
v podbřišku, na přední střední čáře, v centru pupíku

Použití

- **stres a pocity prázdnoty** jakoby ztráta sama sebe
- **uvolnění stresu** v rámci linie CV2 - CV8
- **doplnění energie**



Přední střední 9 - CV9 (*shuifen*)



Lokalizace:

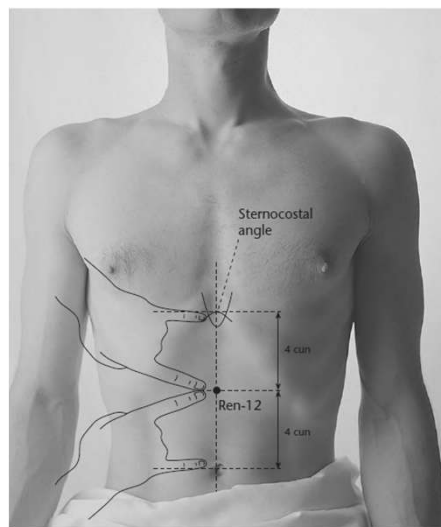
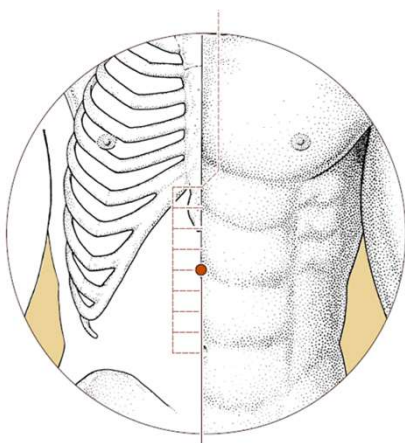
v podbřišku, na přední střední čáře, 1 cun pod pupíkem

Použití

- odvádí přebytečnou vlhkost a vodu
- podporuje trávení a redukci tuků
- stimuluje pohyb Qi v břiše



Přední střední 12 - CV12 (zhongwan)



Lokalizace:

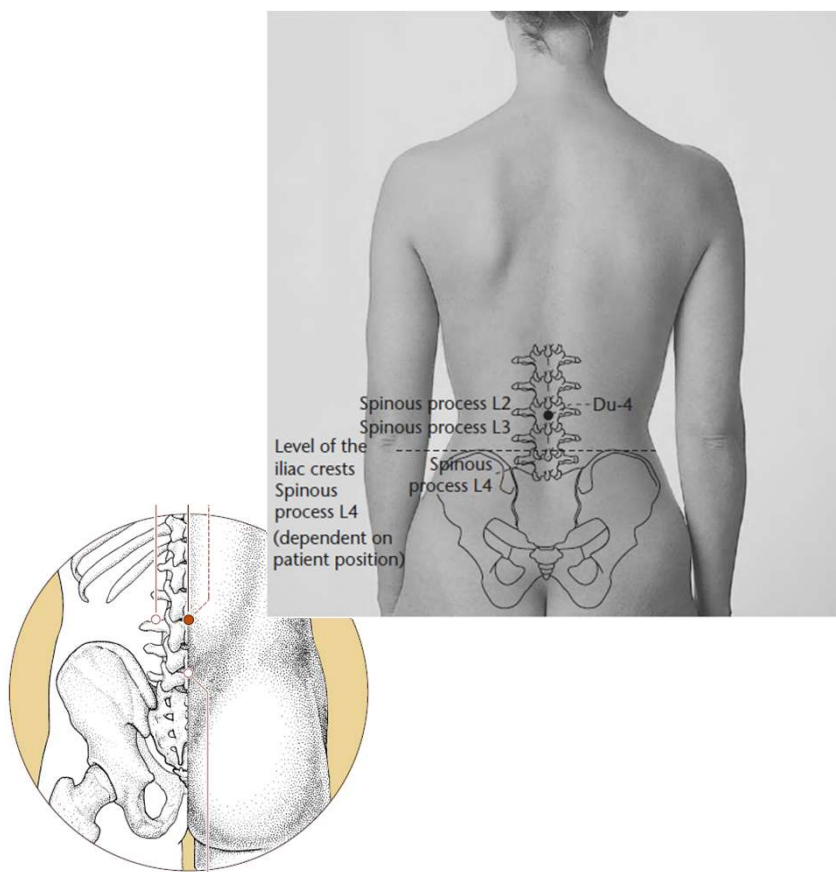
na břiše, na přední střední čáře, 4 cuny nad pupkem, uprostřed vzdálenosti mezi pupkem a sternokostálním úhlem

Použití

- harmonizuje Žaludek a Slezinu
- odstraňuje stagnaci potravy
- zklidňuje trávení



Zadní střední 4 - GV4 (*mingmen*)



Lokalizace:

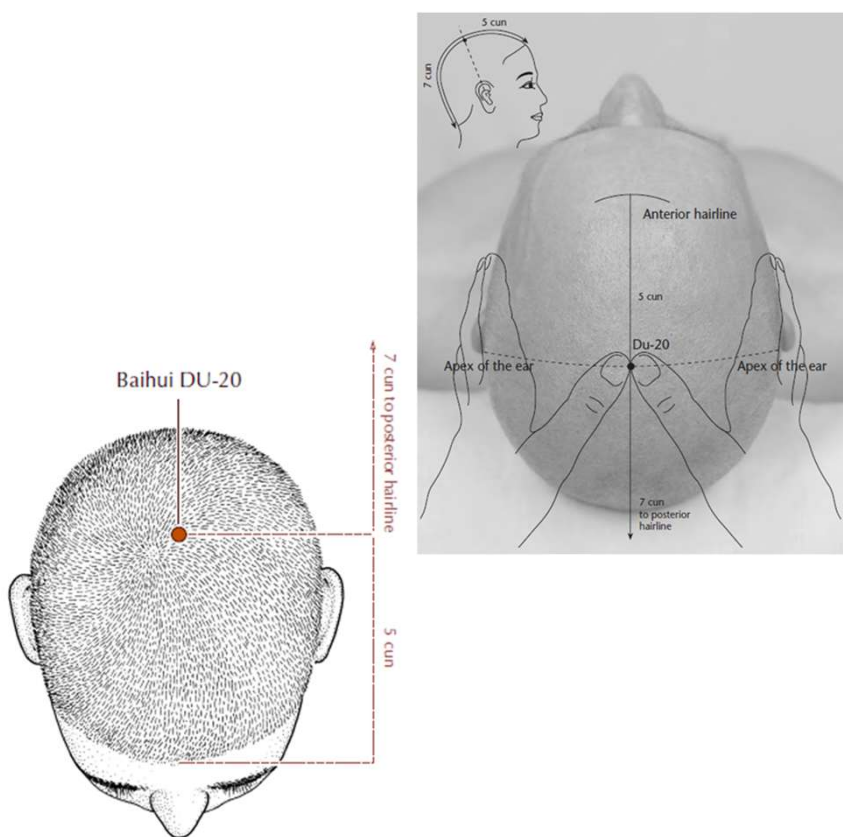
v bederní oblasti, na zadní střední čáře, v jamce pod processus spinosus 2. bederního obratle (anatomicky často dolní okraj žeber, v úrovni bodu BL23 - shenshu)

Použití

- doplnění jangové energie



Zadní střední 20 - GV20 (bahui)



Lokalizace:

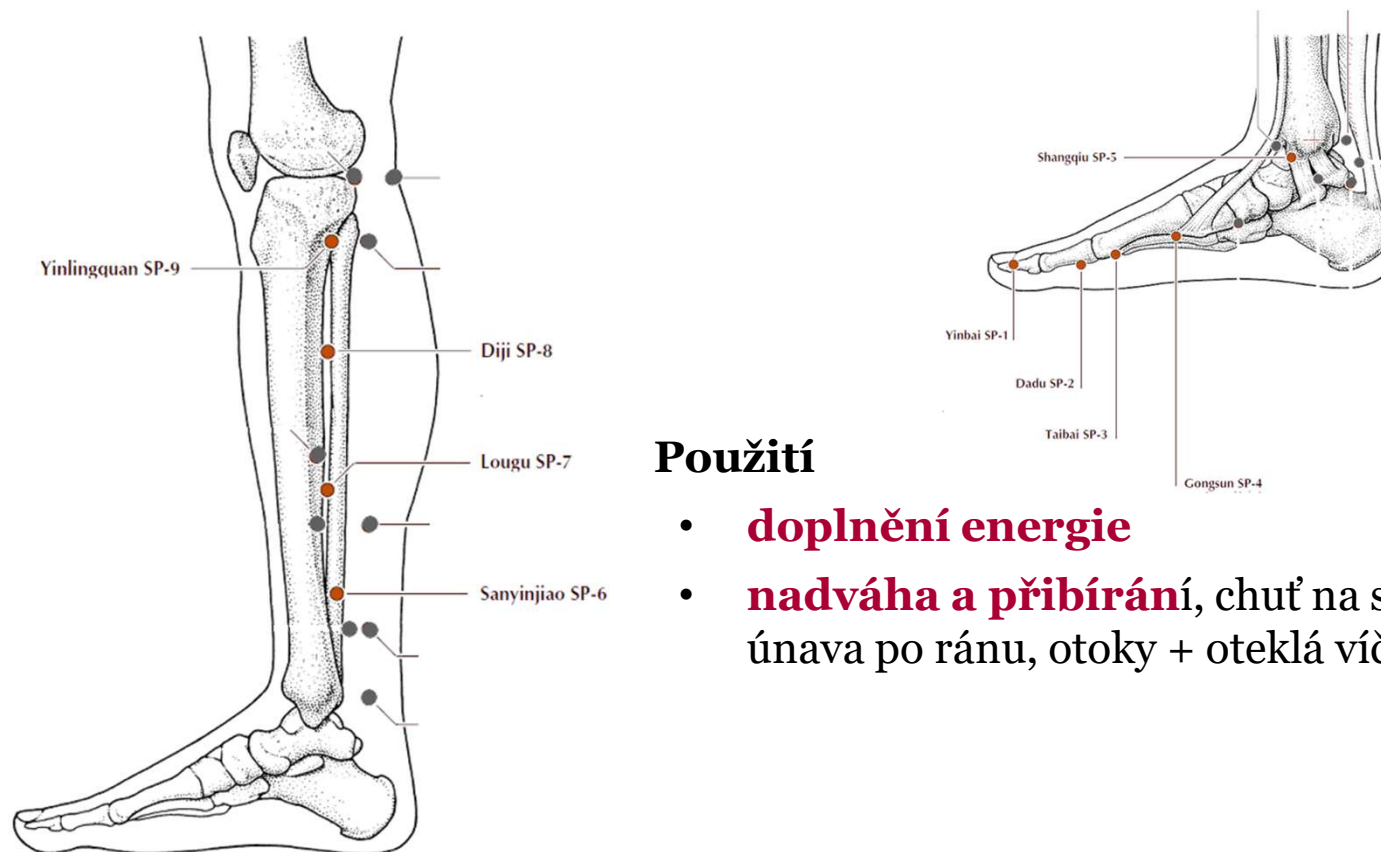
na hlavě , na temeni, na zadní střední čáře, v jamce 5 cun od přední / 7 cun od zadní vlasové linie, lehce za spojnici obou os uší.

Použití

- pozvedává jangovou energii - **vitalizuje ducha**



Průběh dráhy Sleziny - SP (SP1- SP9)

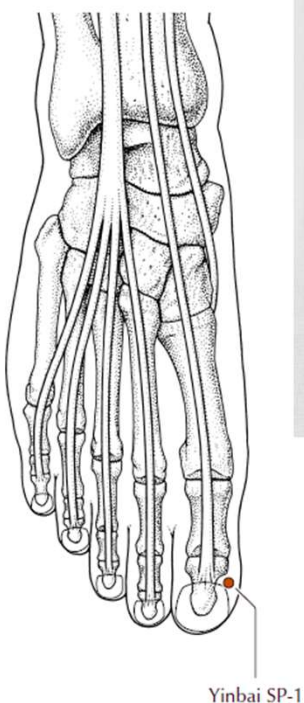


Použití

- **doplnění energie**
- **nadváha a přibírání**, chuť na sladký, únava po ránu, otoky + oteklá víčka



Slezina 1 – SP1 (*yinbai*)



Lokalizace:

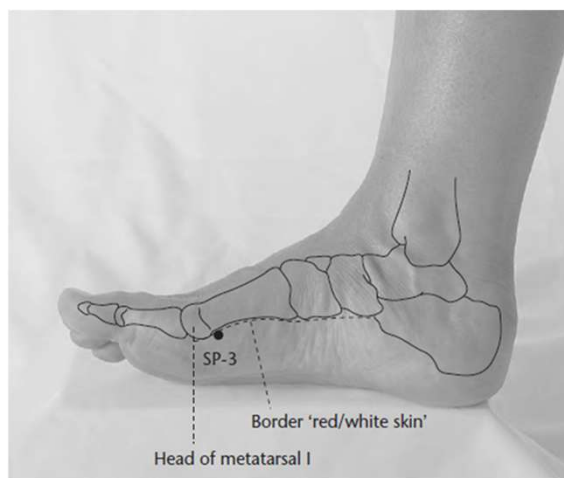
na noze, na dorzální straně distálního článku palce nohy, na průsečíku linií jdoucích vnitřním okrajem nehtu a báze nehtu, 0.1 cunu mediálně od rohu nehtu

Použití

- **silná menstruace**
- **u prolapsu dělohy**



Slezina 3 – SP3 (taibai)

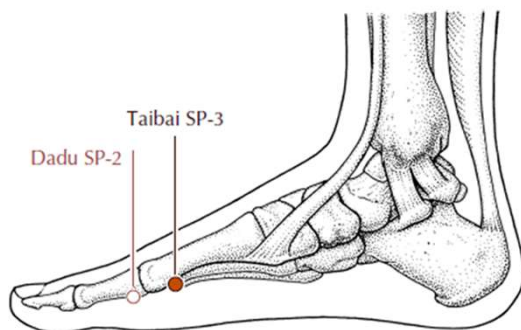


Lokalizace:

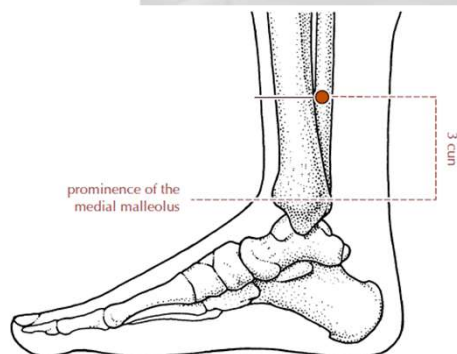
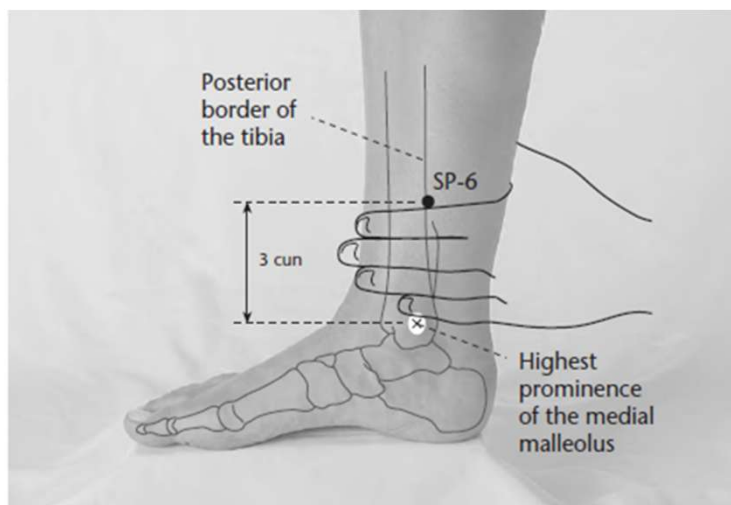
na noze, na vnitřní straně, v jamce proximálně a níž od hlavičky 1. metatarzální kosti, na rozhraní červené a bílé kůže

Použití

- **posiluje Slezinu a podporuje trávení**
- harmonizuje trávicí procesy
- odstraňuje vlhkost a stagnaci
- **posiluje Qi Sleziny**



Slezina 6 – SP6 (*sanyinjiao*)



Lokalizace:

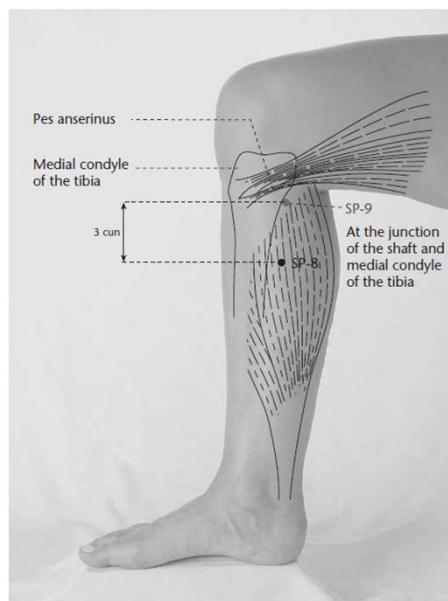
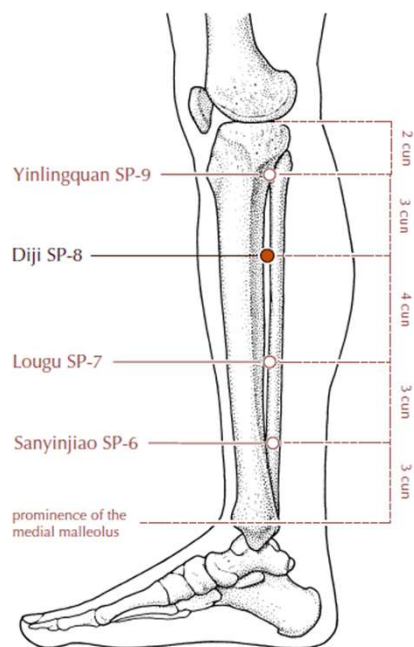
na bérce, na vnitřní straně, 3 cuny proximálně od vrcholu vnitřního kotníku, v jamce za mediální hranou tibie

Použití

- posiluje Slezinu a Žaludek – pomáhá při slabém trávení, nadýmání a průjmu
- reguluje střevní peristaltiku
- odstraňuje vlhkost a stagnaci
- **kontraindikován** v těhotenství, absolutně zakázán



Slezina 8 – SP8 (*diji*)



Lokalizace:

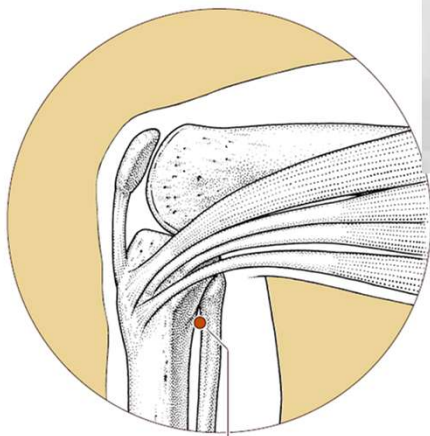
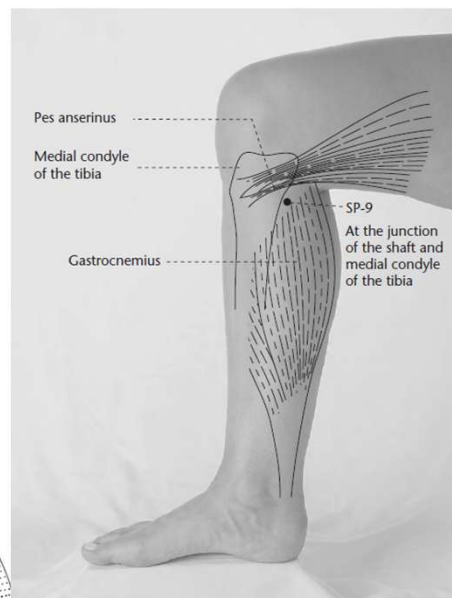
na bérce, na vnitřní straně, 3 cuny distálně od bodu SP9 (yinlingquan) v prohlubenině za mediální hranou tibie

Použití

- podporuje trávení a pohyb střev
- podporuje peristaltiku střev
- reguluje krevní oběh v břiše – zlepšuje funkci Sleziny a harmonizuje trávicí procesy



Slezina 9 – SP9 (*yinglingquan*)



Lokalizace:

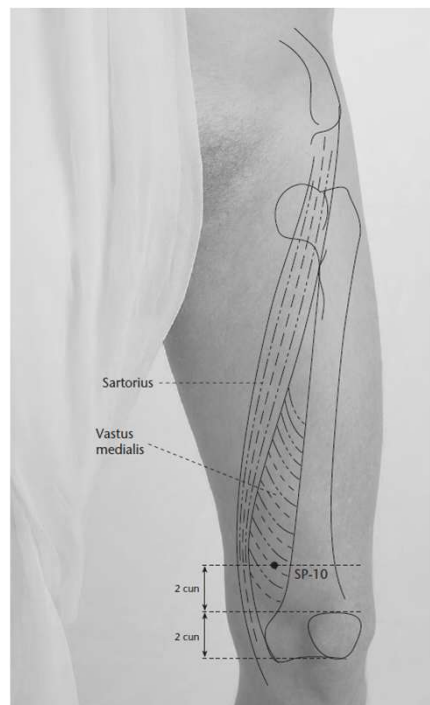
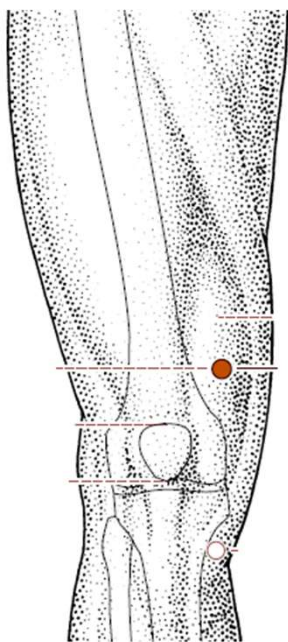
na bérce, na vnitřní straně, v prohlubenině v úhlu tvořeném vnitřním kondylem tibie a zadní hranou tibie

Použití

- **ochrana sliznic**
- výborný bod pokud je přítomno i vlhko - těžkost, únava



Slezina 10 – SP10 (*xuehai*)



Lokalizace:

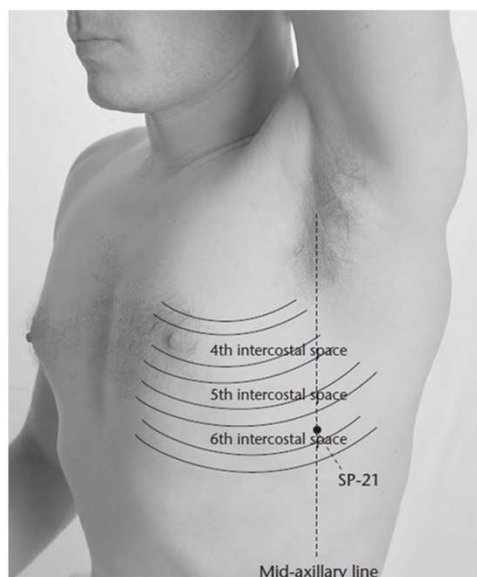
na stehně, na vnitřní straně, při ohnutém koleni 2 cun proximálně od horního okraje patelly, v jamce na vyboulení m. vastus medialis

Použití

- **oživuje krev a rozrušuje stáze**



Slezina 21 – SP21 (*dabao*)

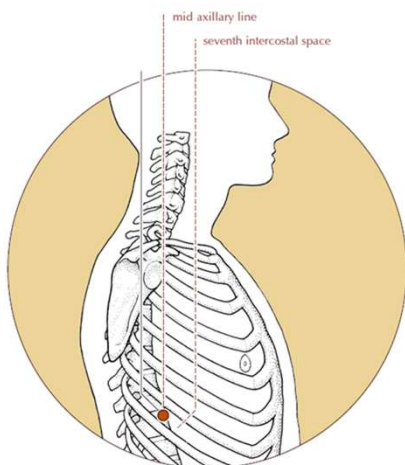


Lokalizace:

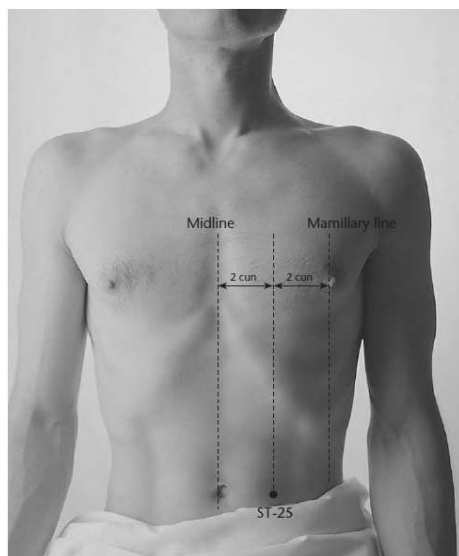
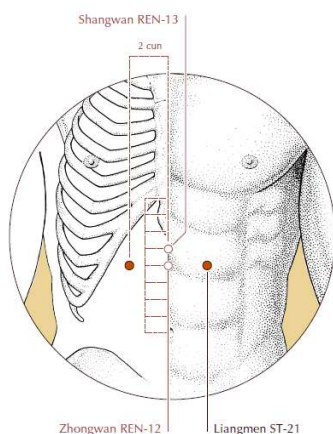
na hrudníku, na střední axiální čáře, v 7. mezižebním prostoru (podle jiných autorů v 6. mezižebním prostoru)

Použití

- klíčový bod pro celkové proudění energie a krve v těle
- odstraňuje stagnaci tekutin a podporuje lymfatický systém
- posiluje Slezinu a podporuje trávení



Žaludek 25 - ST25 (*tianshu*)



Lokalizace:

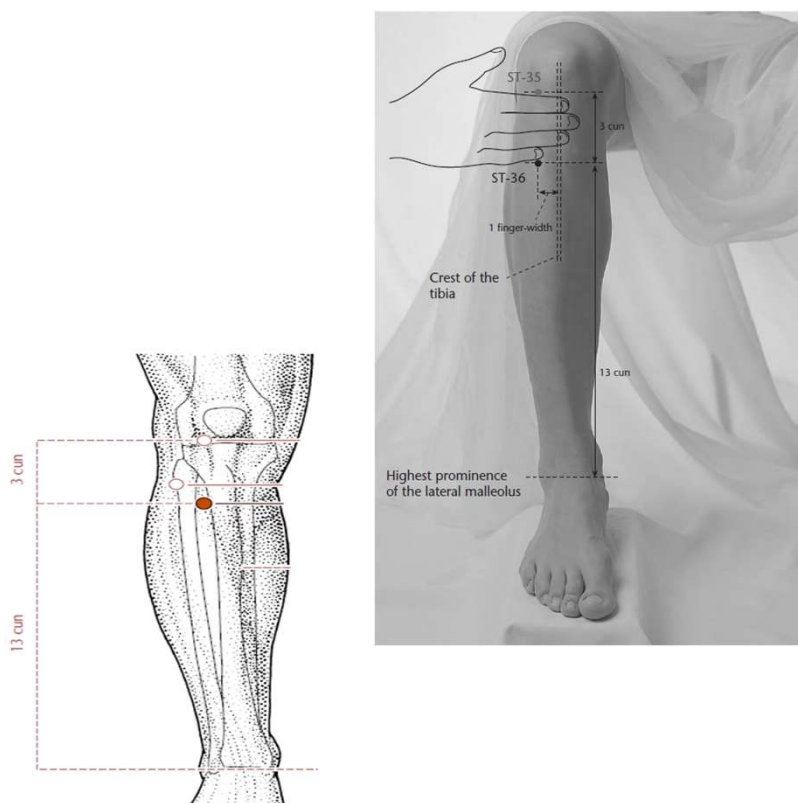
na bříse, 2 cuny laterálně od přední střední dráhy, v úrovni pupku a bodu CV8 (shenque)

Použití

- **podporuje metabolismus tuků** – vhodný při hubnutí a problémech s nadměrným hromaděním tuků v oblasti břicha.
- odstraňuje stagnaci potravy
- odvádí vlhkost a hlen



Žaludek 36 - ST36 (*zusunli*)



Lokalizace:

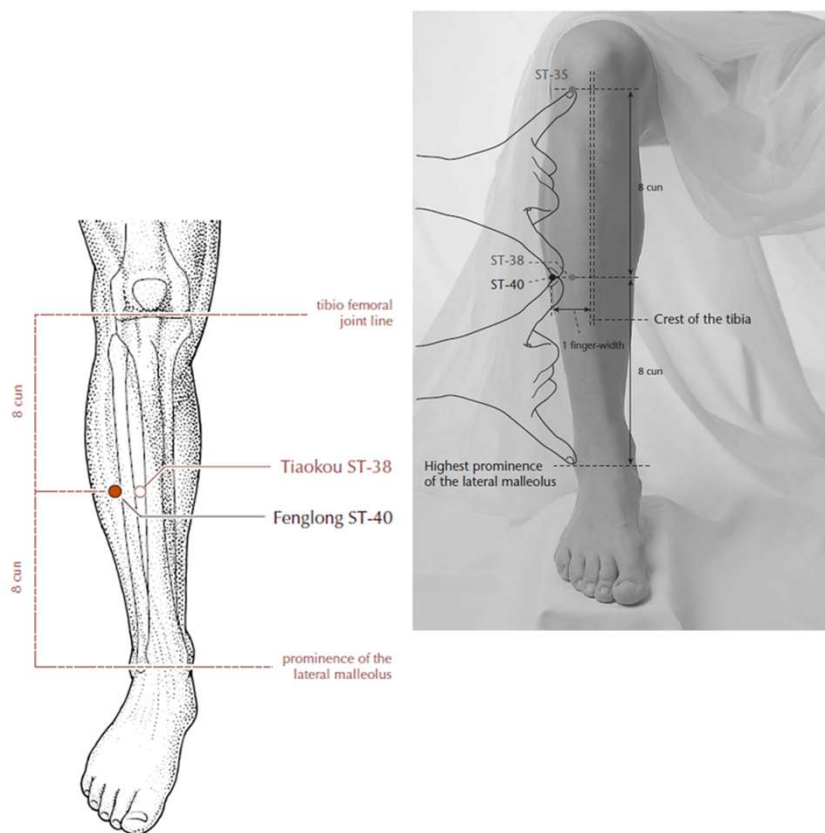
na bérce, na přední straně, 3 cuny pod bodem ST35 (dubi), 0.7 cun laterálně od přední hrany tibie

Použití

- +CV12 = **nízká imunita, únava**, pocit chladu, pomalé trávení
- +CV12 = **doplnění energie**



Žaludek 40 - ST40 (*fenglong*)



Lokalizace:

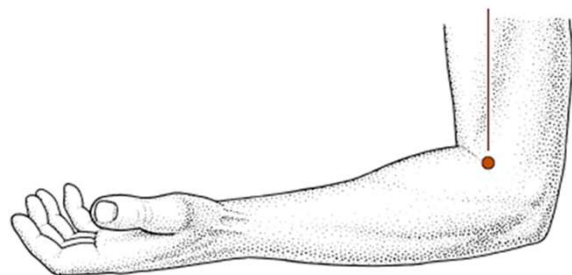
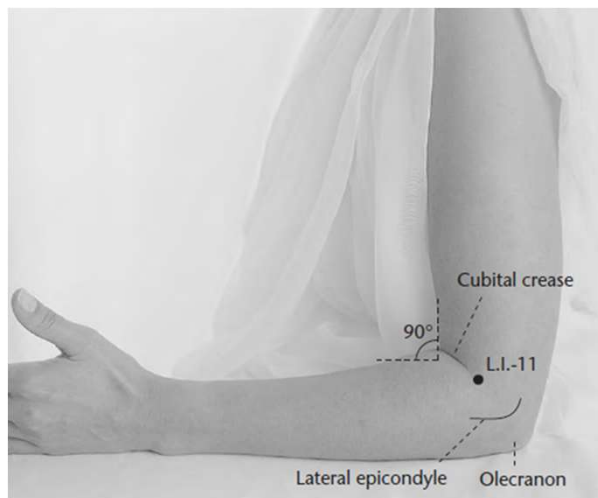
na bérce, ve středu vzdálenosti mezi tibio-femorálním skloubením (úroveň rýhy zákolenní) a vrcholem zevního kotníku, dva prsty laterálně od přední hrany tibie

Použití

- **odstraňuje hlen a vlhkost** – klíčový bod pro lidi s vlhkou horkostí, nadměrným tukem, těžkostí v těle
- harmonizuje trávení a podporuje žaludek
- podporuje hubnutí – zvláště pokud je obezita spojena s vlhkostí



Trusté střevo 11 - LI11 (*quchi*)



Lokalizace:

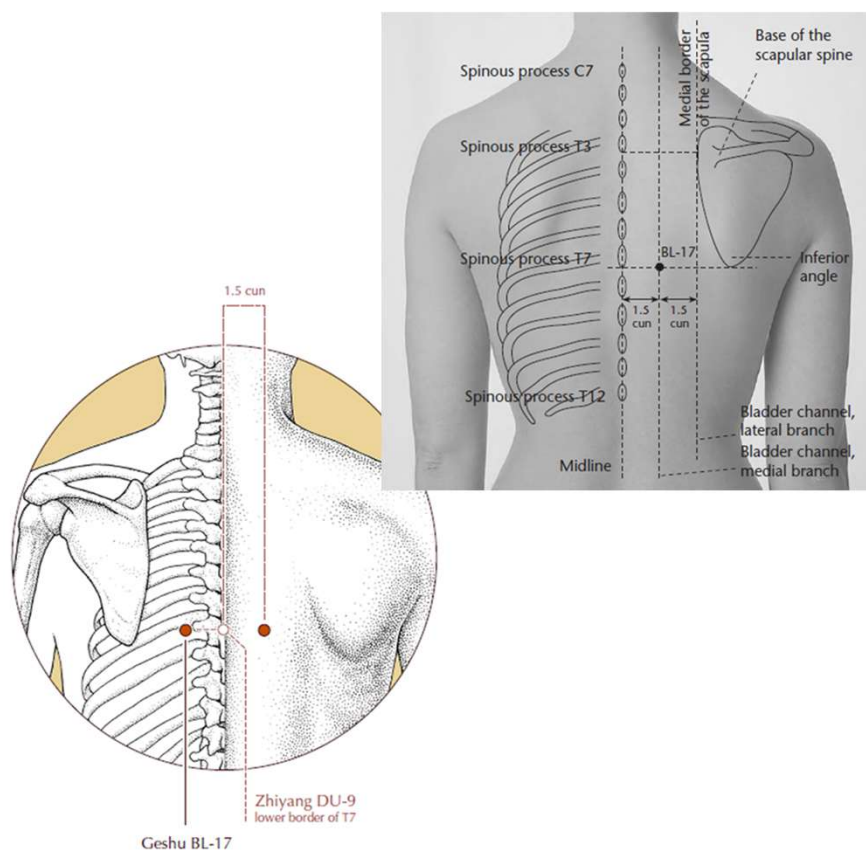
na lokti, uprostřed vzdálenosti mezi bodem LU5 (chize) a laterálním epikondylem kosti pažní na konci loketní rýhy při ohnutém lokti

Použití

- **podporuje metabolismus a hubnutí** – stimuluje spalování tuků, odvádí přebytečnou vlhkost a hlen
- reguluje trávení
- odstraňuje horkost a záněty



Močový měchýř 17 - BL17 (*geshu*)



Lokalizace:

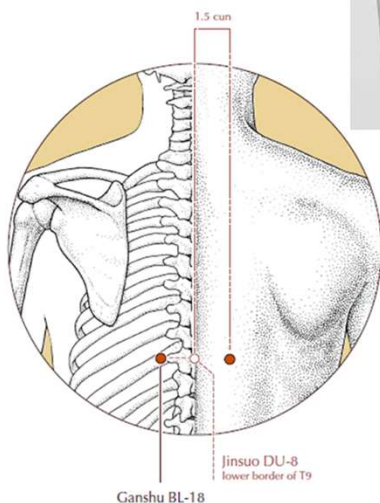
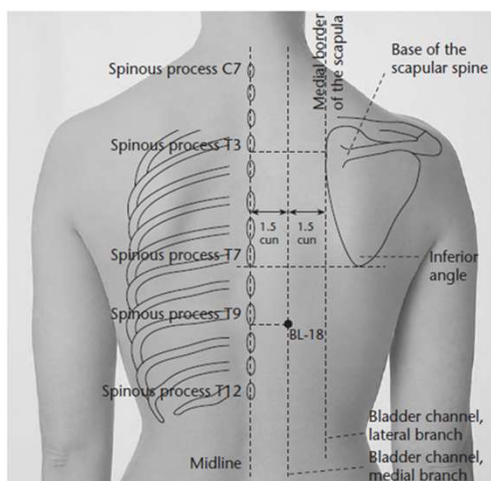
na zádech, v úrovni dolního okraje trnového výběžku 7. bederního obratle, 1.5 cun laterálně od zadní střední čáry

Použití

- **odstraňuje stagnaci krve**
- reguluje krev a podporuje její tvorbu
- klíčový bod pro zdravou krev, trávení a detoxikace



Močový měchýř 18 - BL18 (*ganshu*)



Lokalizace:

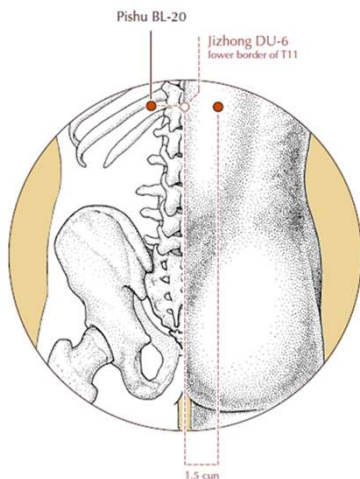
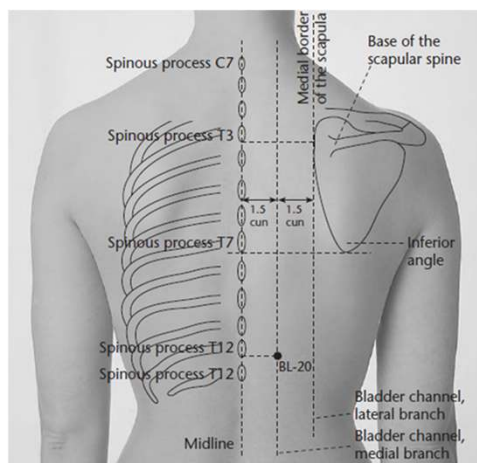
na zádech, v úrovni dolního okraje trnového výběžku 9. bederního obratle, 1.5 cun laterálně od zadní střední čáry

Použití

- **reguluje emoce a stres**
- zlepšuje metabolismus tuků
- klíčový bod pro harmonizaci Jater - správné trávení, metabolismus tuků a emocionální pohodu



Močový měchýř 20 - BL20 (*pishu*)



Lokalizace:

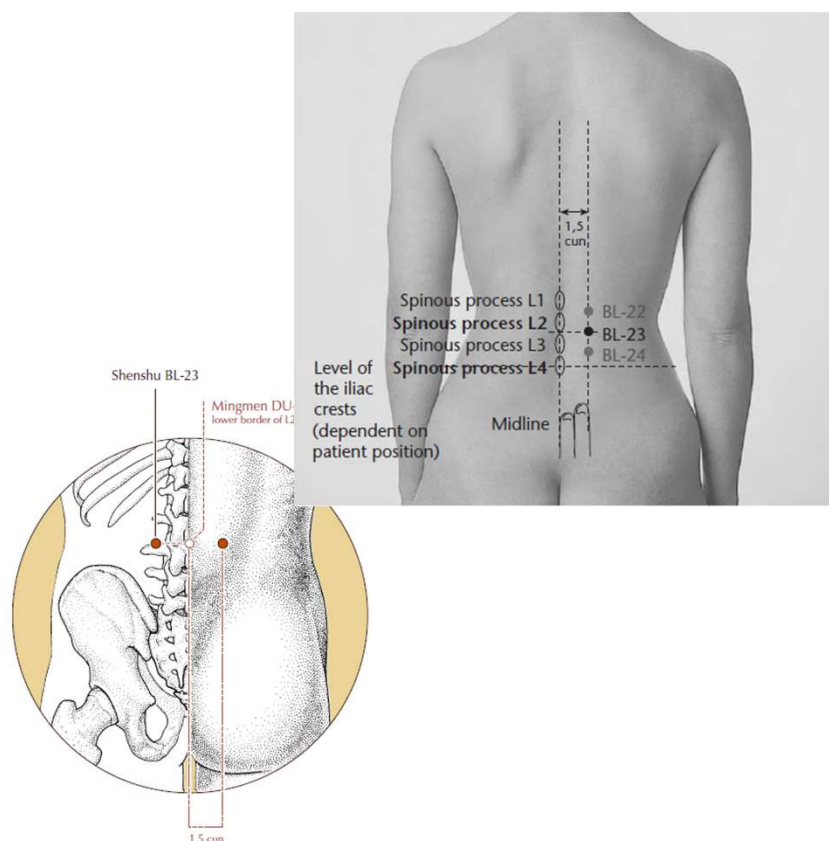
na zádech, v úrovni dolního okraje trnového výběžku 11. bederního obratle, 1.5 cun laterálně od zadní střední čáry

Použití

- **harmonizuje trávení a eliminuje stagnaci**
- posiluje Slezinu a Žaludek – podporuje trávení, vstřebávání živin a tvorbu Qi - nejdůležitější bod



Močový měchýř 23 - BL23 (*shenshu*)



Lokalizace:

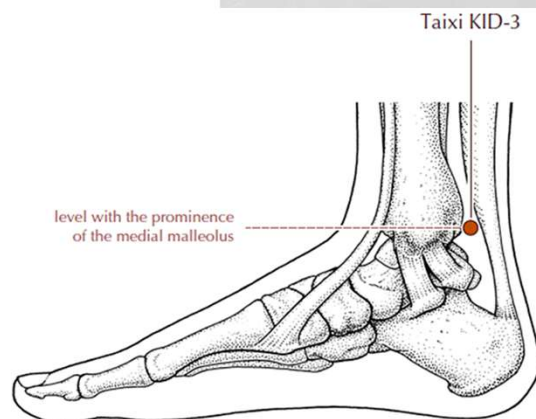
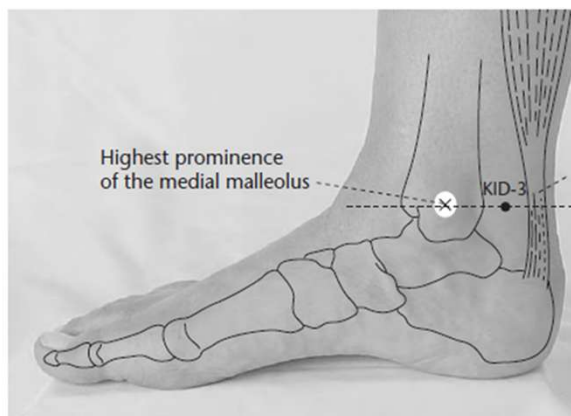
na zádech, v úrovni dolního okraje trnového výběžku 2. bederního obratle, 1.5 cun stranou od GV

Použití

- **doplnění energie, bolest beder**



Ledviny 3 - KI3 (taixi)



Lokalizace:

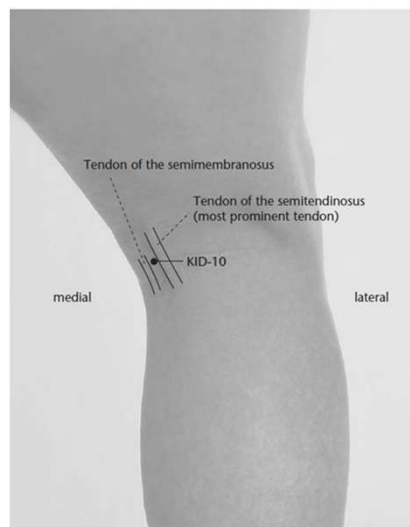
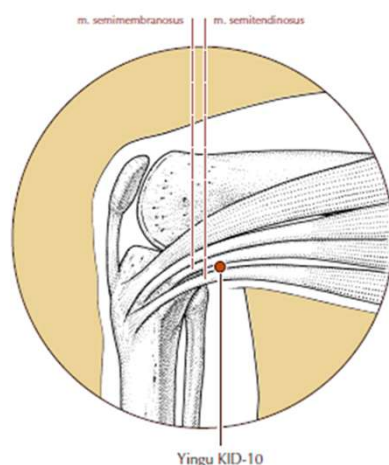
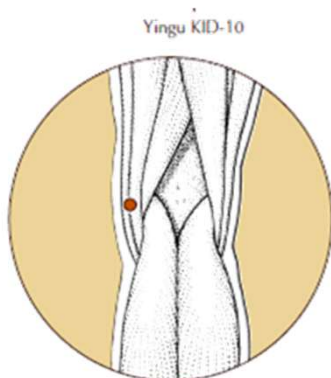
na noze, na vnitřní straně, dorsálně od vnitřního kotníku, v prohlubenině mezi vnitřním kotníkem a Achillovou šlachou, v úrovni vrcholu vnitřního kotníku

Použití

- **harmonizuje Ledviny a Slezinu**
- podporuje trávení a metabolismus
- klíčový bod pro posílení Ledvin, regulaci vody v těle a podporu metabolismu



Ledviny 10 - KI10 (*yingu*)



Lokalizace:

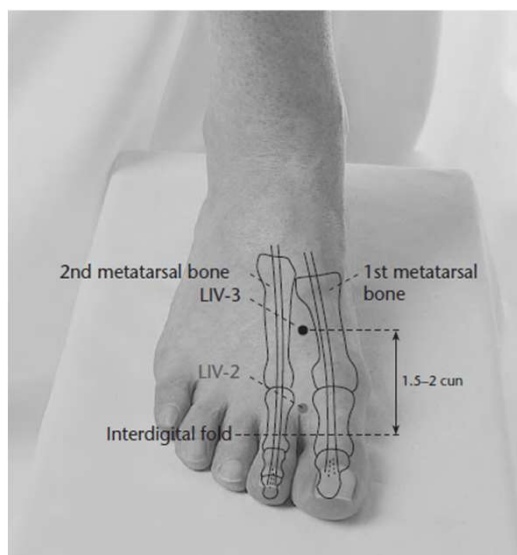
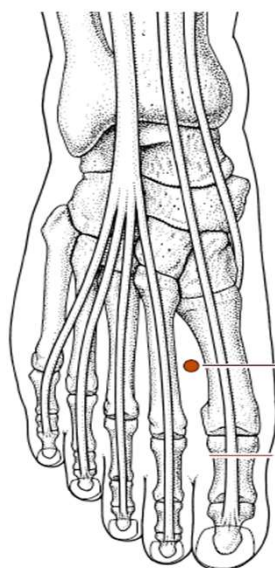
v oblasti kolene, na vnitřním konci zákolenní rýhy, mezi šlachou m. semitendinosus a m. semimembranosus, lokalizuje a napichuje se při ohnutém koleni

Použití

- důležitý bod pro harmonizaci Ledvin, regulaci tekutin v těle a podporu trávení



Játra 3 - LR3 (*taichong*)



Lokalizace:

na noze, na nártu, v jamce distálně od spojení
1. a 2. metatarzální kosti

Použití

- **stres a podráždění** - ale bez příznaků horkosti
- +CV12 = stres/strach/obavy **přecházející přes žaludek**
- + CV6|CV4|LI4|ST36 = **uvolnění stresu**

