



Paida Lajin terapie



Terminologie


La – protahování

Jin – (čínská medicínská terminologie) – šlachy, vazy a svaly

Jin Suo – zkrácení, atrofie nebo degenerace funkcí Jin, které mohou být hlavním důvodem stárnutí a většiny nemocí

La-Jin – Protahování a obnovení Jin, když se objeví Jin Suo. Nastolí proces samo-uzdravení těla a působí jako prevence proti stárnutí

Taoismus - „Prodloužení Jin o jeden palec prodlouží život o deset let.“



Z Pekingu, Shenzhenu do Sichuanu, Tibetu, Hong Kongu a přes Ameriku, miliony lidí jsou svědky léčebného efektu dvou jednoduchých auto-terapií – Paida a La-Jin.

Na jeho čtyřicáté narozeniny se pan Xiao Hongchi vzdal své úspěšné kariéry finančníka na Wall Street a v Hong Kongu započal svou novou cestu za poznáním čínské medicíny. Učil se od neobyčejných mistrů a doktorů v klášterech, chrámech a dokonce i v hlubokých lesích Číny.

Během let poznal a učil se od mnoha legendárních mistrů a doktorů medicíny. Ovládl spoustu doktorských dovedností a umění, které předtím pokládal za ztracená, teorie a techniky vzácné akupunktury a akupresury nevyjímaje. Dále pak ovládl umění auto-terapie La-Jin a Pai-Da, metody vedoucí ke správnému postavení kostí a terapii nože.

Od té doby pan Xiao zasvětil svůj život uzdravování druhých lidí a předávání umění auto-terapie. Popisuje svou životní cestu jako „dosažení duchovního osvětlení skrze uzdravování lidí trpícími fyzickými nemocemi a pozvedávání jejich mysli.“



所謂「筋長一寸，壽延十年。筋縮則亡，筋柔則康」，
一旦筋縮，可能導致左列這十五種身體現象與症狀：

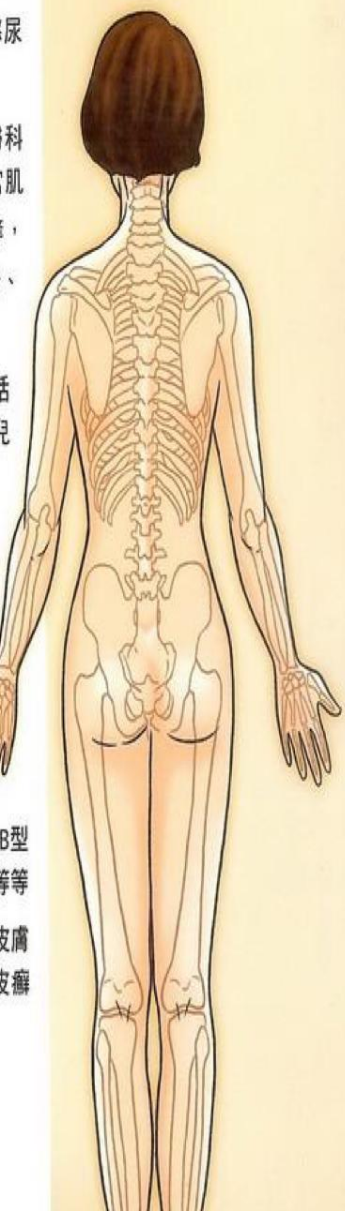
筋縮可能帶來哪些身體症狀？

Jaké jsou symptomy Jin-Suo?

Prodloužení Jin o jeden palec prodlouží náš život o deset let. Člověk umírá tehdy, je-li jeho Jin úplně degenerovaná. Pružná Jin vede k dobrému zdraví. Jestliže se Jin svaští, tělo vykazuje patnáct symptomů této změny.

1. Ztuhlý krk.
2. Bolest v oblasti beder, ztuhlost.
3. Neschopnost se ohnout.
4. Bolest a ztuhlost zad.
5. Bolest nohou, paralýzu.
6. Neschopnost udělat podřep.
7. Nesouměrná délka nohou.
8. Šířící se bolest v patách.
9. Krátké kroky při chůzi.
10. Bolest šlach v oblasti kyčelního kloubu.
11. Neschopnost zvednout věci dopředu, či do stran.
12. Potíže s otáčením se.
13. Stahy či atrofie svalů.
14. Neschopnost natáhnout nebo ohnout loket.
15. Ochablost, strnulost, bolest nebo neohebnost rukou, nohou, lokte a kolena.

列、尿
科肌
、
活兒
B型
等等
皮膚
皮癬



筋縮除了會產生上面所說的這些傷骨科的症狀之外，還有下面這九種病症：

哪些病症會跟筋縮有關？

Které nemoci souvisí s Jin Suo?

Kromě již zmíněných onemocnění svalového a kloubního aparátu, Jin Suo způsobuje:

1. Onemocnění močového systému, jako například onemocnění prostaty, hemoroidy, polyurii, problémy s močením, nevědomé močení, a blokádu močových cest.
2. Onemocnění reprodukčního systému. Bolestivá menstruace, nepravidelná menstruace, dysfunkce erekce, výtok semene před pohlavním aktem, snížení mužského libida.
3. Neznámé bolesti vnitřních orgánů zahrnující bolest žaludku a tenkého střeva.
4. Studené, málo citlivé, oteklé ruce a chodidla.
5. Kardiovaskulární poruchy a poruchy cév mozku. Řadíme sem vysoký krevní tlak, onemocnění srdce, krátký dech, palpitace srdce.
6. Onemocnění jater a žlučníku. Žloutenka typu A, B, C a zánět žlučníku.
7. Onemocnění kůže, alergického či neurologického původu. Lupenka.
8. Diabetes.
9. Paralýza jedné pŕlky těla.



試試蹲式馬桶
就知道了!



快來檢查看看!
如果你下面這八種現象,就是有程度不一的筋縮現象!

你的筋縮了沒?

Máte Jin-Suo?

Vyzkoušejte si:

Pokud vaše tělo vykazuje těchto osm úkazů, pak trpíte Jin-Suo!

Pokus č. 1:

Dokážete udělat dřep? Zkuste udělat pár dřepů.

Pokus č. 2:

Můžete zvedat lehce nohy? Máte potíže se vstáváním?

年紀大了，每次彎腰
都很吃力，不小心還
很容易閃到腰。



【檢查3】
你能彎腰自如嗎？

如果你平常只能小
碎步走路跑步，那
就注意囉！



【檢查4】
你能大步行走或大步開展嗎？

Pokus č. 3:

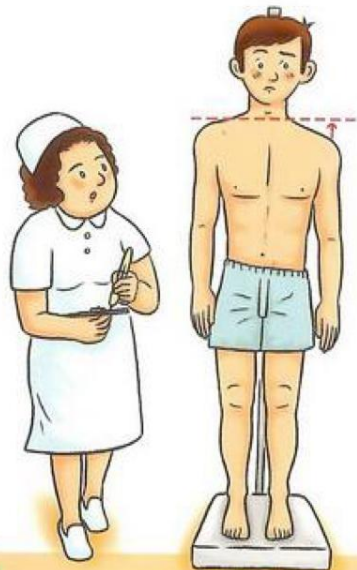
Dokážete se ohnout v pase?

Čím jsme starší, tím je pro nás obtížnější se ohnout nebo si „skřípnout“ záda během procesu ohýbání.

Pokus č. 4:

Můžete dělat dlouhé kroky?

Nebo většinou děláte krátké?



怎麼我從來沒發現
自己是長短腿？

【檢查 5】
你有長短腿嗎？



捷運或公車時拉
吊桿，檢查一下
知道了。

【檢查 6】
你的手能屈能伸嗎？

Pokus č. 5:

Máte jednu nohu delší než druhou?

„Jak je možné, že jsem na to nikdy nepřišel?“

Pokus č. 6:

Můžete ohnout a natáhnout paže?

Zkuste se držet madel nad vaší hlavou při jízdě autobusem.



【7】
腿能開跨蹲馬步嗎？

……原來不容易
是因為我胖，而
我的筋縮了？



【8】
轉身自如嗎？

Pokus č. 7:

Dokážete ohnout nohy do pozice sedu?

Pokus č. 8:

Dokážete se lehce otočit kolem své osy? „Ahá!
Nedokážu to ne proto, že jsem tlustá, ale proto,
že mám Jin Suo!“

La-Jin : auto-terapie, kterou se dokážete naučit během minuty.

Rozšíření Jin o jeden palec prodlouží život o deset let. Člověk umírá, pokud jeho Jin celá degeneruje. Pružný Jin vede k pevnému zdraví.

Zdraví lidé, kteří se dožívají vysokého věku, mají pružný Jin. Pravidelné protahování Jin je nejlepší cestou k udržení si zdraví. Následuje sedm metod La-Jin.

拉筋：一分鐘就學會的自我療法

所謂「筋長一寸，壽延十年。筋縮則亡，筋柔則康」，透過拉筋，能有效治療身體的許多病症。長壽而健康的人通常都有一副柔軟的筋骨，平日如能堅持拉筋，就是最好的保健法之一。下面將一一介紹七種拉筋法。



1 臥位拉筋法



2 立位拉筋法



3 橫豎拉筋法



4 橫拉筋法



5 簡易拉筋法



6 頸部拉筋法



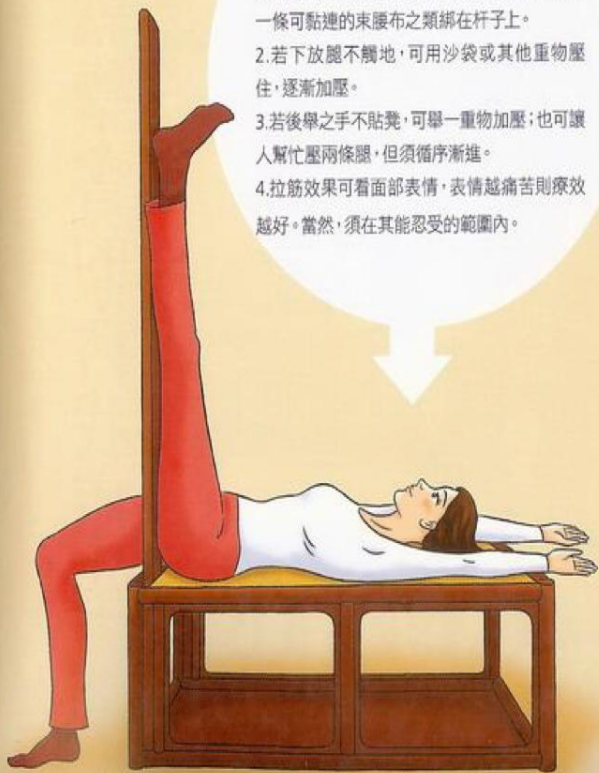
7 拉屎拉筋法

【步驟】

- 步驟① 從拉筋凳插杆子的一側坐下，屁股盡量靠外緣，慢慢躺下。
- 步驟② 將一條腿放在杆子上伸直，腳底與杆垂直，移動身體，使臀部緊貼杆子。
- 步驟③ 另一腿膝蓋彎曲向下，盡量使勁讓腳著地，著地後，腿盡力往上舉之腿併攏（往內）；請注意，此腿越向內併攏難度越大，不能向外形成外八字。正確姿勢是兩腿併攏，用力方向相反，如此才能拉開膝後、大腿內側與腹股溝的筋。
- 步驟④ 雙手舉起，盡量向後延伸，將雙手平放在拉筋凳上。
- 步驟⑤ 如此躺著拉十分鐘，再換一條腿拉十分鐘，方法相同。

【說明】

1. 拉筋者若上舉腿的膝蓋彎曲，可在膝蓋處用一條可黏連的束腰布之類綁在杆子上。
2. 若下放腿不觸地，可用沙袋或其他重物壓住，逐漸加壓。
3. 若後舉之手不貼凳，可舉一重物加壓；也可讓人幫忙壓兩條腿，但須循序漸進。
4. 拉筋效果可看面部表情，表情越痛苦則療效越好。當然，須在其能忍受的範圍內。



這是迄今所見療效最全面、使用最安全的拉筋法，須躺在特製的拉筋凳上實施。

臥位拉筋法（採用拉筋凳）

La-Jin první metoda – sklopná pozice

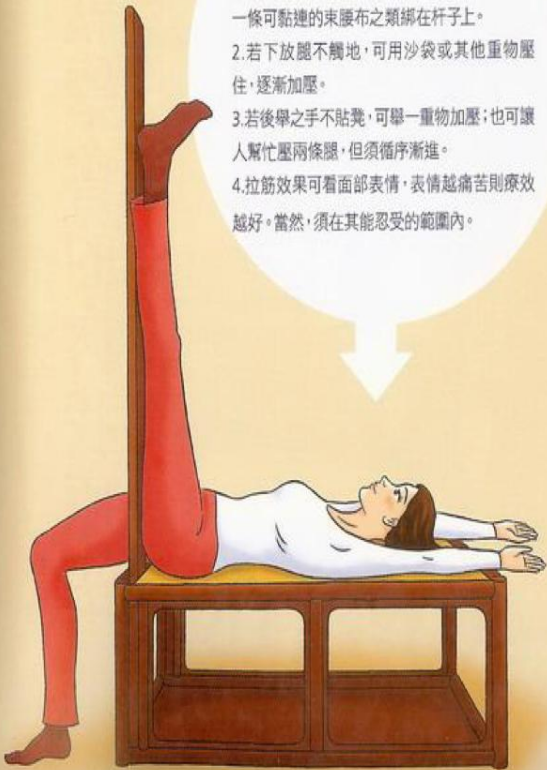
1. krok: sedněte si na jeden konec lavičky a posuňte se na druhý konec; lehněte si na záda
2. krok: opřete levou nohu o desku, pravá noha je ohnutá a chodidlo se co nejvíce opírá o zem
3. krok: vzpažte ruce a nechte je volně ležet na židli. V této pozici vydržte deset minut. Můžete pohupovat levou nohou a tím uvolnit kyčelní kloub.
4. krok: vystřídejte nohy a opakujte cvičení po dalších deset minut.

【步驟】

- 步驟① 從拉筋凳插杆子的一側坐下，屁股盡量靠外緣，慢慢躺下。
- 步驟② 將一條腿放在杆子上伸直，腳底與杆垂直，移動身體，使臀部緊貼杆子。
- 步驟③ 另一腿膝蓋彎曲向下，盡量使勁讓腳著地，著地後，腿盡力往上舉之腿併攏（往內）；請注意，此腿越向內併攏難度越大，不能向外形成外八字。正確姿勢是兩腿併攏，用力方向相反，如此才能拉開膝後、大腿內側與腹股溝的筋。
- 步驟④ 雙手舉起，盡量向後延伸，將雙手平放在拉筋凳上。
- 步驟⑤ 如此躺著拉十分鐘，再換一條腿拉十分鐘，方法相同。

【說明】

1. 拉筋者若上舉腿的膝蓋彎曲，可在膝蓋處用一條可黏連的束腰布之類綁在杆子上。
2. 若下放腿不觸地，可用沙袋或其他重物壓住，逐漸加壓。
3. 若後舉之手不貼凳，可舉一重物加壓；也可讓人幫忙壓兩條腿，但須循序漸進。
4. 拉筋效果可看面部表情，表情越痛苦則療效越好。當然，須在其能忍受的範圍內。



臥位拉筋法（採用拉筋凳）

這是迄今所見療效最全面、使用最安全的拉筋法，須躺在特製的拉筋凳上實施。

Poznámky:

1. Pokud nedokážete nohu, která se má opírat o stěnu dostatečně natáhnout, můžete si pod koleno vložit ručník, nebo kus nějaké jiné látky.
2. Pokud ohnutou nohou nedosáhnete na podlahu, můžete si nohu něčím zatížit a tím dosáhnout toho, že se chodidlo dotkne země.
3. Jestliže se vzpažené ruce nedotýkají lavičky, na níž ležíte, můžete v nich držet nějaký těžší předmět, který vám pomůže ruce protáhnout. Toto by se mělo provádět postupně.
4. Jaký efekt má cvičení na vaše tělo, můžete posoudit z výrazu vašeho obličeje. Čím více bolesti, tím větší efekt cvičení má. Bolest by však měla být snesitelná.

將兩張平坦、無扶手的椅子擺放在門框或牆壁一側。

坐在椅邊上，臀部盡量移至椅邊。

躺下仰臥，右腳伸直倚在門框或牆壁上，左腳屈膝落地，盡量觸及地面，雙手舉起平放在椅上，做十分鐘。期間左腳亦可作踩單車姿勢擺動，有利放鬆髖部的關節。

移動椅子至另一面，再依上述方法，左、右腳輪換，再做十分鐘。

間接打通全身經絡，經絡通則祛痛、排毒、增強免疫力及性功能。

痛症立竿見影，如腰痛、腿痛、膝痛、背痛、經痛、頭痛等。

治病療效顯著，如高血壓、心臟病、糖尿病、攝護腺炎、痔瘡、便秘等。

減肥、去斑、塑身等等。

效果均讀者在實踐中親身體驗的，對其他多種疾病亦有療效。



Jestliže vám chybí speciální lavice na provádění tohoto cviku, je zde jednodušší možnost La-Jin

1. krok: dejte k sobě dvě stejně vysoké židle. Umístěte je blízko stěny nebo rámu dveří.

2. krok: sedněte si na židli, která je blíže dveřního rámu/stěny a přisuňte se co nejbližší k okraji židle.

3. krok: lehněte si na záda s pravou nohou opírající se o stěnu a levou nohou pokrčenou, dotýkající se chodidlem země. Vzpažte ruce za hlavu a natáhněte je na židli. Zůstaňte v pozici po dobu deseti minut. Během toho můžete pohybovat levou nohou stejným způsobem, jako když jedete na kole. Tento pohyb uvolní kyčelní kloub.

4. krok: Opakujte toto cvičení i s levou nohou opřenu o zed' po dobu deseti minut.

將兩張平坦、無扶手的椅子擺放在門框或牆壁一側。

坐在椅邊上，臀部盡量移至椅邊。

躺下仰臥，右腳伸直倚在門框或牆壁上，左腳屈膝落地，盡量觸及地面，雙手舉起平放在椅上，做十分鐘。期間左腳亦可作踩單車姿勢擺動，有利放鬆髖部的關節。

移動椅子至另一面，再依上述方法，左、右腳輪換，再做十分鐘。

間接打通全身經絡，經絡通則祛痛、排毒、增強免疫力及性功能。

痛症立竿見影，如腰痛、腿痛、膝痛、背痛、經痛、頭痛等。

治病療效顯著，如高血壓、心臟病、糖尿病、攝護腺炎、痔瘡、便秘等。

可減肥、去斑、塑身等等。

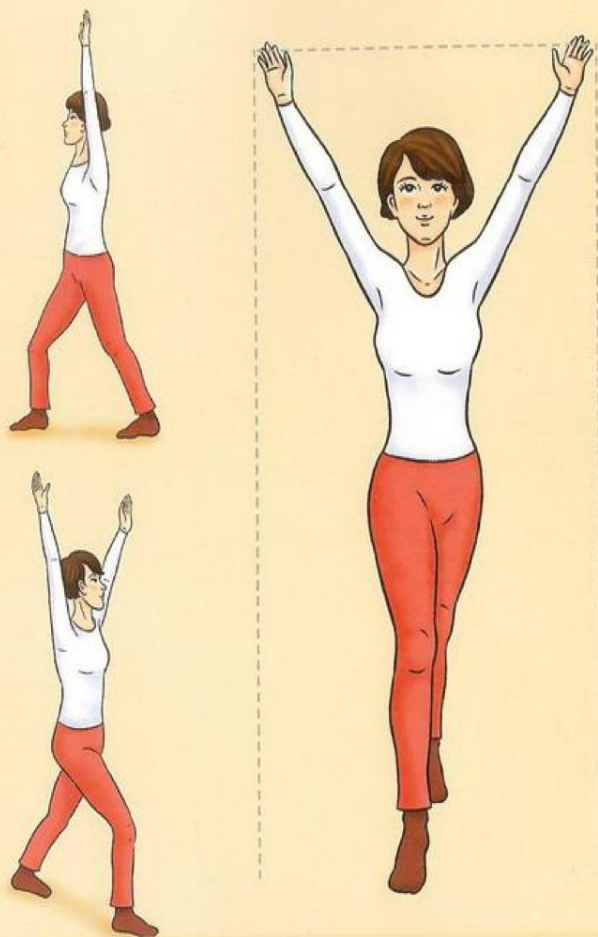
效果均讀者在實踐中親身體驗的，對其他多種疾病亦有療效。



Efekty

1. Tato pozice napomáhá cirkulaci Chi celým tělem. Dochází ke zmírnění bolesti, odbourávání škodlivých látek, posílení imunity a sexuální potence.
2. Pozice napomáhá při bolesti v kříži (houser), skelalgii, gonyalgii, nostalgii, menorralgii a bolestech hlavy.
3. Tato pozice skvěle funguje proti chronickým onemocněním – vysokému krevnímu tlaku, onemocnění srdce, cukrovka, onemocnění prostaty, hemeroidům a zácpě.
4. Tato pozice léčí nespavost, napomáhá při snižování tělesné váhy.

立位拉筋法



【步驟】

- 步驟① 找到一個門框，雙手上舉扶兩邊門框，盡量伸展開雙臂。
- 步驟② 兩腳一前一後站成弓步，前腿彎膝，後腿要直，腳跟須著地。
- 步驟③ 身體正好與門框平行，頭直立，兩眼向前平視。
- 步驟④ 以此姿勢站立三至八分鐘，再換一條腿站弓步，也站立三至八分鐘。

【功效】

- ① 此法可拉肩胛部、肩周圍、背部、腿部及其相關部位的筋腱、韌帶。
- ② 主要用於治療肩頸痛、五十肩、背痛等症。
- ③ 對拉開小腿後部的膀胱經也有利。

La jin metoda č. 2

Postoj

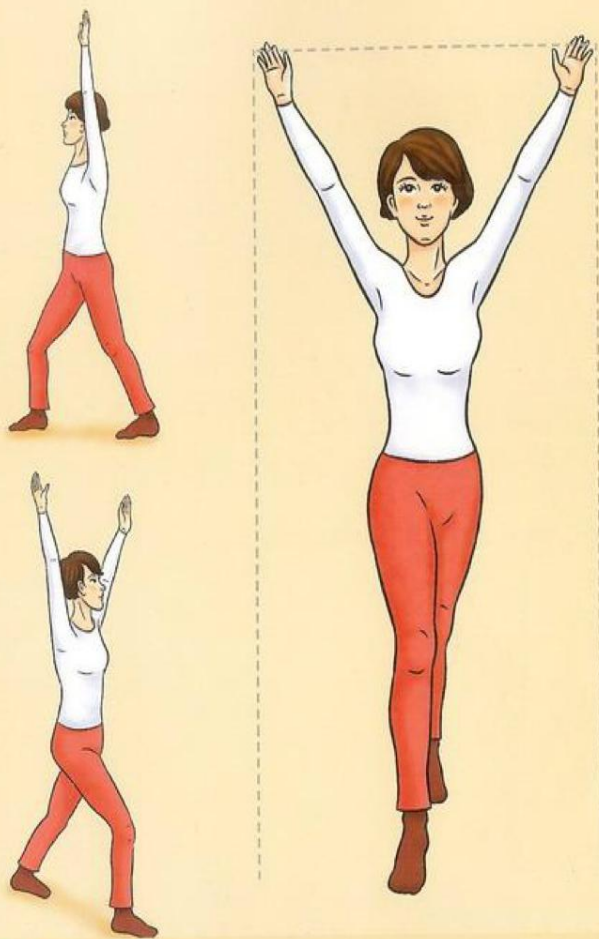
Vhodné pro lidi, kteří pracují v kanceláři.

1. Postavte se do dveří a zvedněte obě ruce nahoru. Ruce se dotýkají rámu dveří. Ruce natáhněte jak nejvíce je to možné.
2. Jednu nohu dejte dopředu, pokrčte ji. Druhou nohu dejte dozadu a propněte, jak nejvíc to bude možné.
3. Horní polovina těla by měla být paralelně s rámem dveří. Hlava je vzpřímená, oči se koukají vpřed horizontálně.
4. Zůstaňte v pozici po dobu tří minut a poté prohodte nohy. V této pozici vydržte opět tři minuty.

【拉筋法2】

立位拉筋法

適合辦公室的拉筋法，特別有助於伏案工作者。



【步驟】

- 步驟① 找到一個門框，雙手上舉扶兩邊門框，盡量伸展開雙臂。
- 步驟② 兩腳一前一後站成弓步，前腿彎膝，後腿要直，腳跟須著地。
- 步驟③ 身體正好與門框平行，頭直立，兩眼向前平視。
- 步驟④ 以此姿勢站立三至八分鐘，再換一條腿站弓步，也站立三至八分鐘。

【功效】

- ① 此法可拉肩胛部、肩周圍、背部、腿部及其相關部位的筋腱、韌帶。
- ② 主要用於治療肩頸痛、五十肩、背痛等症。
- ③ 對拉開小腿後部的膀胱經也有利。

Efekty

1. Tato terapie protahuje svaly a šlachy lýtek, zad, nohou a ostatních připojených částí těla.
2. Cvik je možno jednoduše cvičit doma jako terapii při bolestech ramen a krku, periartritidy, bolestech zad.
3. Cvik dále pomáhá protáhnout meridián v oblasti měchýře a křížovou oblast zad.

【拉筋法3】

橫豎拉筋法

結合臥位拉筋法和橫拉筋法，是難度較大的拉筋法。

【步驟】

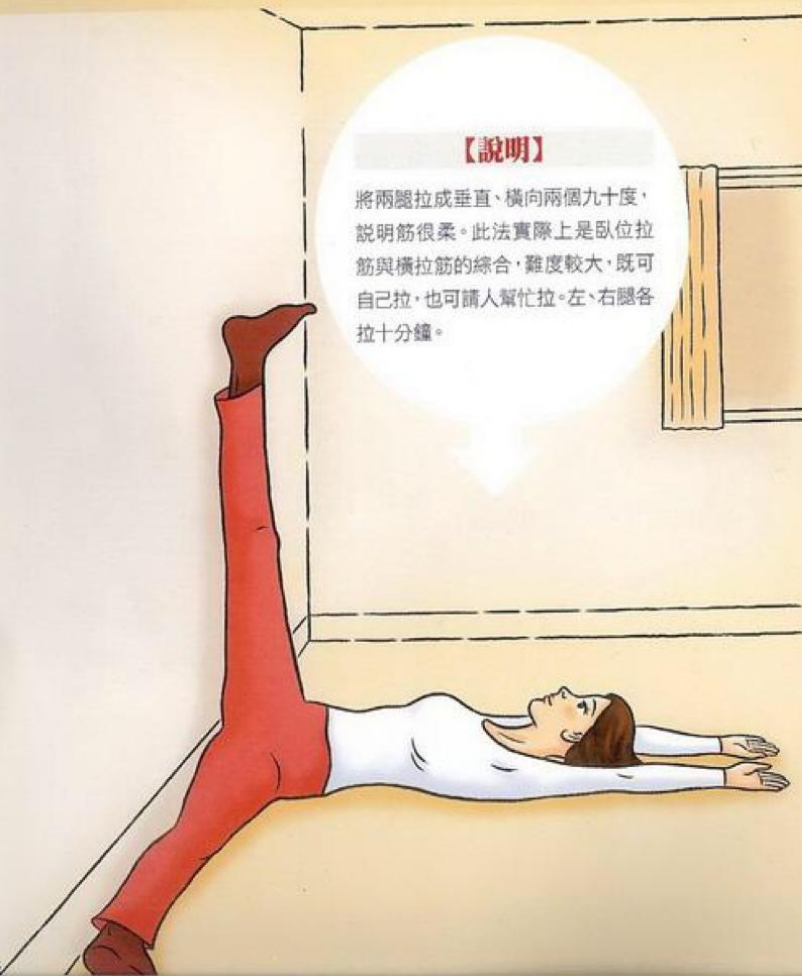
- 步驟① 人躺在牆根處。
- 步驟② 一腿上舉貼牆（豎），另一腿盡量貼牆水平橫拉（橫）。

【功效】

- ① 對某些臥位、立位拉筋後療效不徹底者，此法可補充、續療、鞏固。
- ② 橫拉可強化疏通肝、脾、腎三條經，對相關病情有幫助，如脾胃病、腎病、糖尿病、心臟病、高血壓等。

【說明】

將兩腿拉成垂直、橫向兩個九十度，說明筋很柔。此法實際上是臥位拉筋與橫拉筋的綜合，難度較大，既可自己拉，也可請人幫忙拉。左、右腿各拉十分鐘。



La Jin metoda 3

Spojený La Jin. Tato pozice kombinuje sklopnou pozici s horizontální pozicí a proto je více náročná.

1. Lehněte si na zem k hraně stěny a podlahy.
2. Zvedněte jednu nohu a opřete si ji vertikálně o zeď, druhou nohou tlačte směrem ke stěně v horizontálním směru.

橫豎拉筋法

結合臥位拉筋法和橫拉筋法，是難度較大的拉筋法。

【步驟】

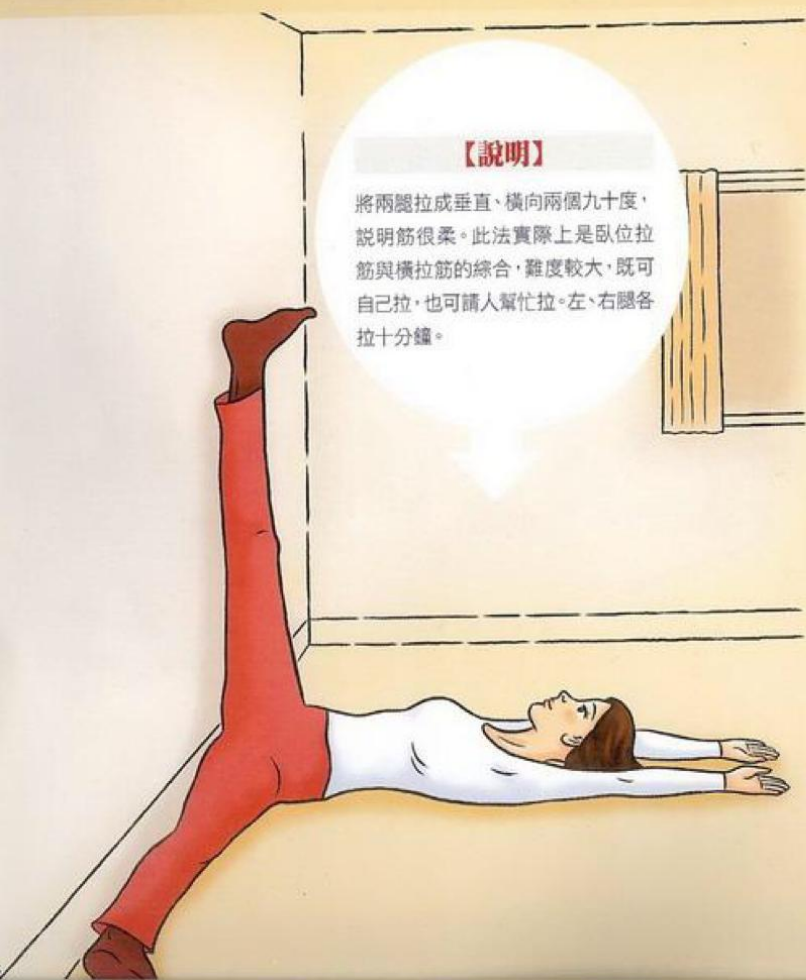
- 步驟① 人躺在牆根處。
- 步驟② 一腿上舉貼牆（豎），另一腿盡量貼牆水平橫拉（橫）。

【功效】

- ① 對某些臥位、立位拉筋後療效不徹底者，此法可補充、續療、鞏固。
- ② 橫拉可強化疏通肝、脾、腎三條經，對相關病情有幫助，如脾胃病、腎病、糖尿病、心臟病、高血壓等。

【說明】

將兩腿拉成垂直、橫向兩個九十度，說明筋很柔。此法實際上是臥位拉筋與橫拉筋的綜合，難度較大，既可自己拉，也可請人幫忙拉。左、右腿各拉十分鐘。



Efekty

1. Tato metoda doplňuje cvičení pro ty, kteří cítí, že nemají užitek ze sklopné a vzpřímené pozice.
2. Tento cvik zvyšuje průtok meridiánu jater, sleziny, ledvin. Proto napomáhá při léčbě onemocnění sleziny, žaludku a jater, cukrovky, srdečních nemocnění a vysokého krevního tlaku.

【拉筋法3】

橫豎拉筋法

結合臥位拉筋法和橫拉筋法，是難度較大的拉筋法。

【步驟】

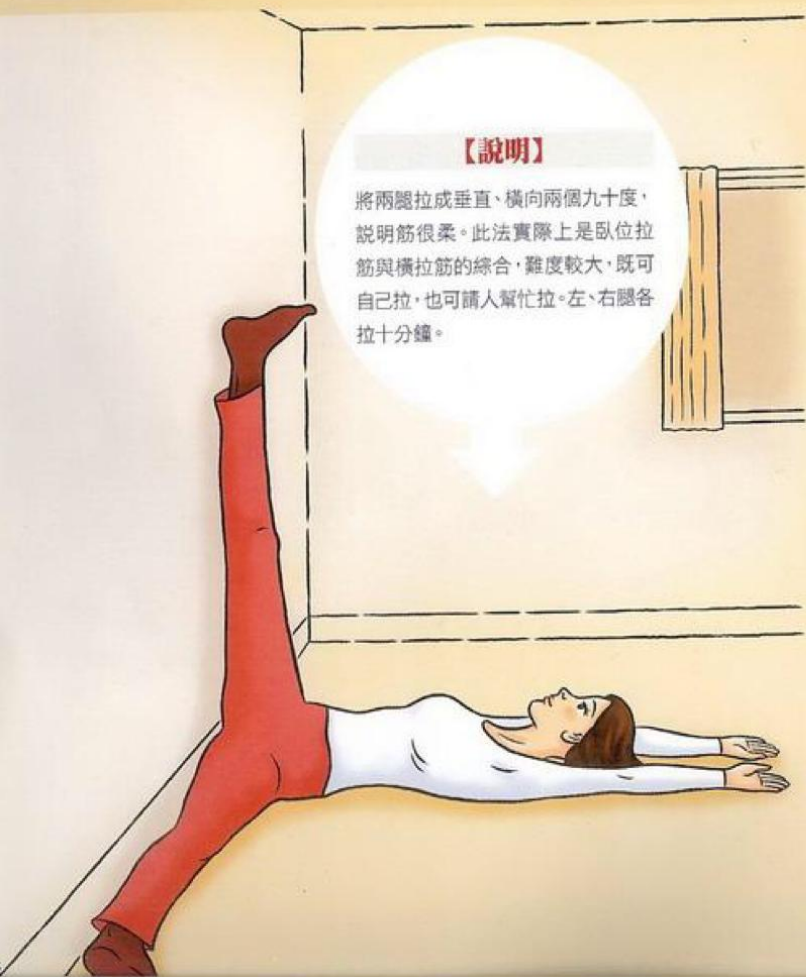
- 步驟① 人躺在牆根處。
步驟② 一腿上舉貼牆（豎），另一腿盡量貼牆水平橫拉（橫）。

【功效】

- ① 對某些臥位、立位拉筋後療效不徹底者，此法可補充、續療、鞏固。
② 橫拉可強化疏通肝、脾、腎三條經，對相關病情有幫助，如脾胃病、腎病、糖尿病、心臟病、高血壓等。

【說明】

將兩腿拉成垂直、橫向兩個九十度，說明筋很柔。此法實際上是臥位拉筋與橫拉筋的綜合，難度較大，既可自己拉，也可請人幫忙拉。左、右腿各拉十分鐘。



Poznámky

Jestliže je pro vás jednoduché vytvořit v této pozici pravý úhel, tak máte velmi flexibilní Jin. Tato pozice je sjednocením sklopné a horizontální pozice a proto je těžší. Můžete tuto pozici praktikovat sami, popřípadě můžete někoho poprosit, aby vám pomohl. Každou nohu protahujte po dobu deseti minut.

橫豎拉筋法

結合臥位拉筋法和橫拉筋法，是難度較大的拉筋法。

【步驟】

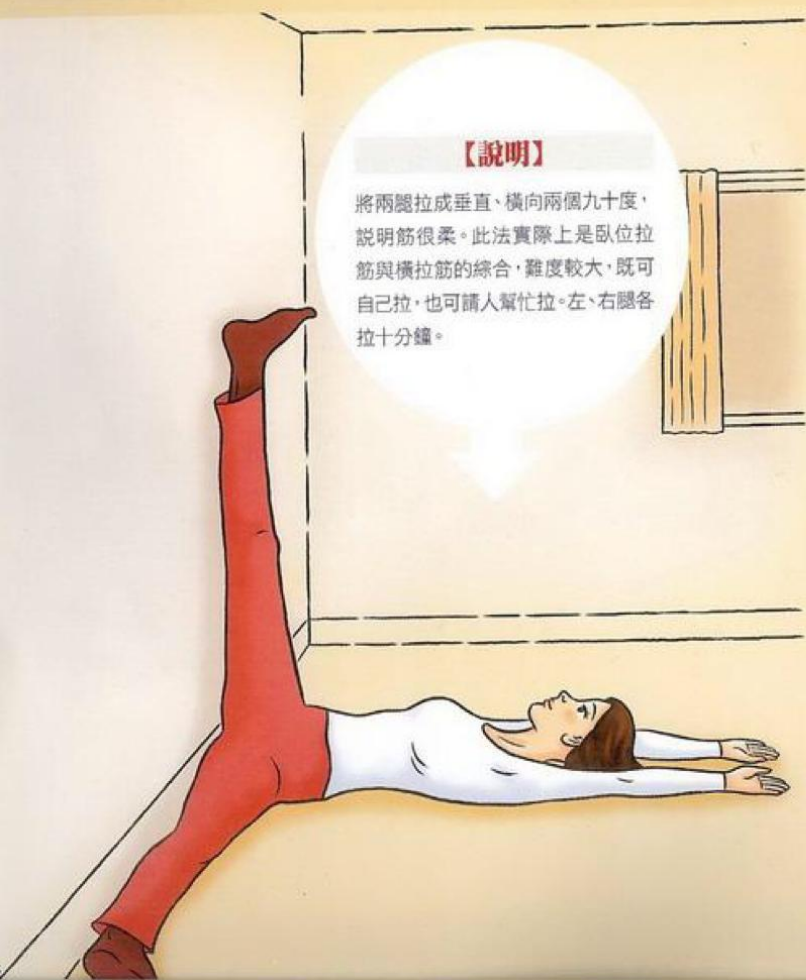
- 步驟① 人躺在牆根處。
 步驟② 一腿上舉貼牆（豎），另一腿盡量貼牆水平橫拉（橫）。

【功效】

- ① 對某些臥位、立位拉筋後療效不徹底者，此法可補充、續療、鞏固。
 ② 橫拉可強化疏通肝、脾、腎三條經，對相關病情有幫助，如脾胃病、腎病、糖尿病、心臟病、高血壓等。

【說明】

將兩腿拉成垂直、橫向兩個九十度，說明筋很柔。此法實際上是臥位拉筋與橫拉筋的綜合，難度較大，既可自己拉，也可請人幫忙拉。左、右腿各拉十分鐘。

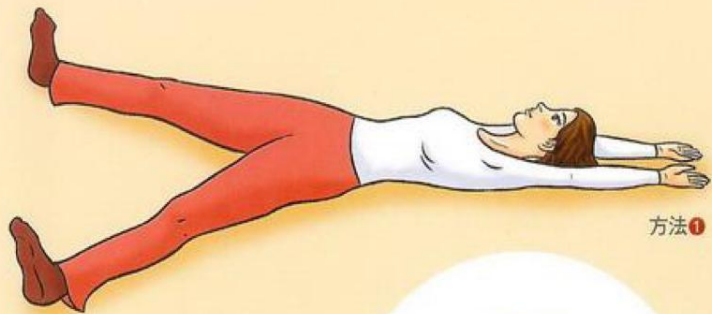


Poznámky

Pokud si přejete zlepšit tuto techniku, poproste někoho o asistenci. Lehněte si na postel a poproste asistenta, aby vám tlačil na jednu nohu do té chvíle, než pocítíte velkou bolest. Vydržte v pozici tři minuty. Poté to samé udělejte s druhou nohou.

橫拉筋法

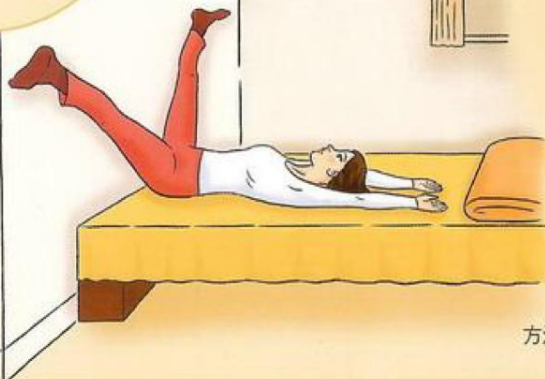
可配合臥位拉筋法的輔助拉筋，可以自己拉筋，也可以讓人幫忙拉筋。



方法①

【說明】

若要加大力度治病，則需要一人協助。人躺在床上或地上，由另一人按住一條腿，將另一條腿水平向外拉開，拉到患者可以忍受痛苦的極限，停住三分鐘，狀如驢推磨。拉完一條腿，再拉另一條腿三分鐘。



方法②

【方法】

方法① 人平躺在床或地上，雙腳盡量水平向兩邊展開，拉十分鐘。

方法② 也可仰躺床上，雙腳朝上貼牆盡量分開，如同大寫字母Y。

【功效】

此法可用於配合臥位拉筋，如果臥位拉筋之後腰背、薦椎仍有餘痛，即用此法。

La-Jin 4. pozice – horizontálním

Metoda 1

Lehněte si na zem a tlačte nohy na opačné strany. Vydržte deset minut.

Metoda 2

Lehněte si na postel, opřete si nohy o zeď a tlačte na opačné strany, jako písmeno Y.

Efekty

Můžete tyto metody použít jako přípravu na sklopnou pozici. Jestliže bolest v okolí pasu, zad a sedacích obratlů přetrvává po praktikování sklopné pozice, pak je vhodné začít nejprve s touto pozicí.

【方法】

方法① 面朝上，平躺於床或凳上，將頭伸到床緣或凳緣外，雙手也盡量向後伸展，讓頭部的重量自行牽引頭部下垂三分鐘。

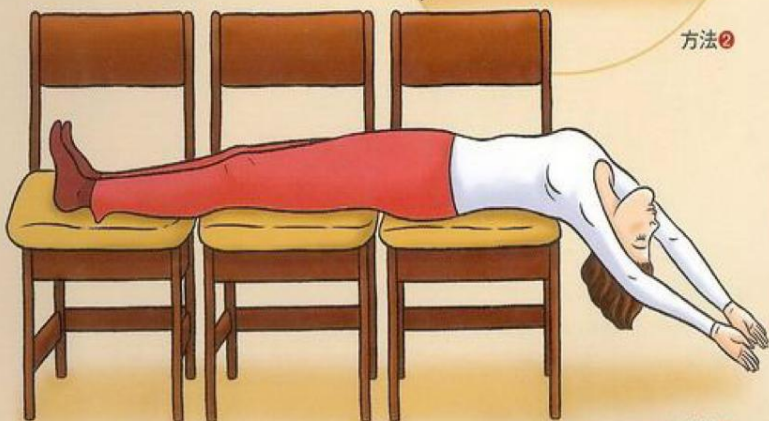
方法② 睡覺時不用枕頭，仰臥平躺、側躺皆可。因平時工作時，頭長時間趨於前下方不動，導致頸椎疼痛不適，此法正好反其道而行之，是一種柔和的拉筋法，且時間長。因為長期用枕頭睡覺，所以剛開始會不習慣，試過幾天就適應了。

【功效】

此法主要用於治療各種頸椎、肩背疾病。



方法②



方法①

La-Jin 5. metoda

Křční La Jin

Tato metoda je vhodná nápravu bolesti v oblasti krku, ramenou a zad.

Metoda 1: Lehněte si na záda na postel či na lavičku. Položte hlavu na kraj postele nebo lavičky a protáhněte ruce dozadu co nejvíce můžete. Přitom se vaše hlava prověsí dolů. Setrvejte v této pozici po dobu tří minut.

Metoda 2: Spěte na zádech nebo na bohu bez polštáře. Bolest v oblasti křční páteře se objevuje po dlouhém dni v práci, kdy například hledíte upřeně do počítače, bez jakéhokoliv jiného pohybu. Tato metoda je opakem polohy, ve které setrváváte, když jste v práci. Je to šetrná metoda, ve které můžete vydržet dlouhou dobu. Po několika nocích si lze zvyknout na nepřítomnost polštáře.

簡易拉筋法

結合了臥位拉筋和立位拉筋，只要有椅子、沙發，就可以做的拉筋法。

【說明】

此法在一定程度上結合了臥位拉筋與立位拉筋，可利用辦公室或家裡的椅子、沙發，隨時隨地拉筋。



【步驟】

- 步驟① 一腿膝蓋跪在地上，另一條腿平放在椅子或沙發上。
- 步驟② 雙手上舉並合攏，兩食指併齊朝天伸出，雙臂盡量拉到耳根後。
- 步驟③ 拉三至十分鐘，強度與時間也可自己決定。

【功效】

- ① 下跪的膝蓋承受壓力，對治療膝關節毛病有幫助，上舉雙臂可治五十肩。
- ② 對大部分臟腑疾病的康復有幫助。
- ③ 很好的日常養生保健法。

La-Jin 6. metoda

Zjednodušené La-Jin

Tato metoda spojuje sklopnou a vzpřímenou pozici. Pro tento cvik potřebujete židli nebo gauč.

1. krok: Klekněte si na zem. Jedna noha bude na zemi a druhá bude volně ležet na gauči nebo židli.

2. krok: Vzpažte obě ruce, dlaně se dotýkají, ukazováčky ukazují směrem k nebi. Protáhněte ruce až k uším.

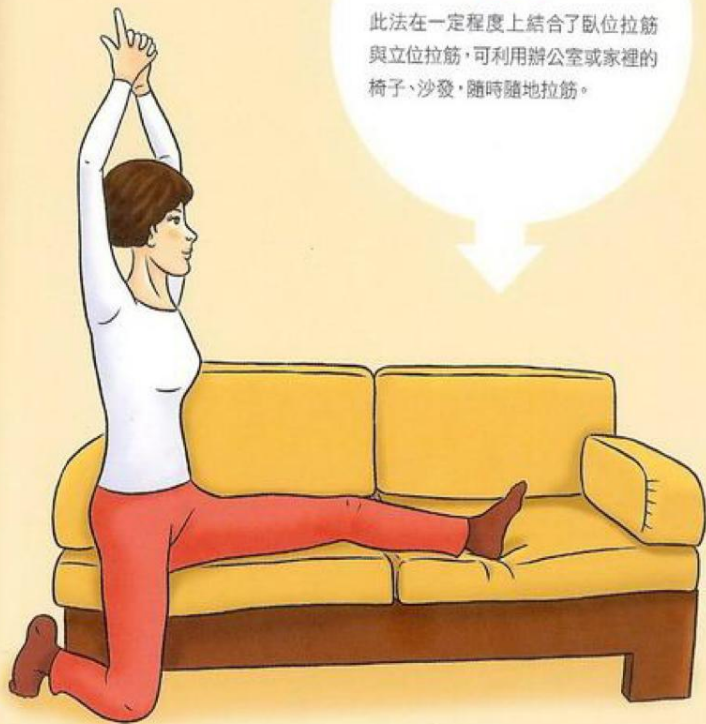
3. krok: V této pozici zůstaňte po dobu tří až deseti minut. Intenzita a doba cvičení je na vás.

簡易拉筋法

結合了臥位拉筋和立位拉筋，只要有椅子、沙發，就可以做的拉筋法。

【說明】

此法在一定程度上結合了臥位拉筋與立位拉筋，可利用辦公室或家裡的椅子、沙發，隨時隨地拉筋。



【步驟】

- 步驟① 一腿膝蓋跪在地上，另一條腿平放在椅子或沙發上。
- 步驟② 雙手上舉並合攏，兩食指併齊朝天伸出，雙臂盡量拉到耳根後。
- 步驟③ 拉三至十分鐘，強度與時間也可自己決定。

【功效】

- ① 下跪的膝蓋承受壓力，對治療膝關節毛病有幫助，上舉雙臂可治五十肩。
- ② 對大部分臟腑疾病的康復有幫助。
- ③ 很好的日常養生保健法。

La-Jin 6. metoda
Zjednodušené La-Jin

Účinky

1. Tento cvik napomáhá při léčbě onemocnění kolenního kloubu. Pozice paží uvolňuje pocit zmrzlých ramenou.
2. Napomáhá k uzdravení vnitřních orgánů.
3. Jedná se o skvělou metodu pro každodenní podporu zdraví.

【步驟】

- 步驟① 整個人蹲下去到底，雙腳掌盡量貼地，雙腳併攏。
- 步驟② 雙手抱腿、埋頭（道家稱這為「嬰兒抱」，人在娘胎裡就是這樣）。

【功效】

- ① 此動作有助於拉開頸部、胸背、腰部、尾椎、胯部、膝蓋、小腿肚上的筋，打通全身經絡，促進氣血循環與大小腸蠕動，對大部分已知的慢性病都有幫助，如高血壓、心臟病、男科病、婦科病、腎虛、便秘、痔瘡、糖尿病等。
- ② 對亞健康者是極好的保健、養生、康復方法。



【說明】

有些人一時無法蹲到底，也沒關係，經常練習，假以時日，便能整個腳掌貼地蹲到底。

La-Jin 7. metoda

Metoda protahování v podřepu

Tato metoda je nejstarší La-Jin metodou.

1. krok: Sedněte si do podřepu, snažte se mít chodidla u sebe a tlačte je směrem k zemi.
2. krok: Obejměte kolena a hlavu svěste dolů. Taoisté této pozici říkají „obětí dítěte“, pozice dítěte v děloze.

【步驟】

- 步驟① 整個人蹲下去到底，雙腳掌盡量貼地，雙腳併攏。
- 步驟② 雙手抱腿、埋頭（道家稱這為「嬰兒抱」，人在娘胎裡就是這樣）。

【功效】

- ① 此動作有助於拉開頸部、胸背、腰部、尾椎、胯部、膝蓋、小腿肚上的筋，打通全身經絡，促進氣血循環與大小腸蠕動，對大部分已知的慢性病都有幫助，如高血壓、心臟病、男科病、婦科病、腎虛、便秘、痔瘡、糖尿病等。
- ② 對亞健康者是極好的保健、養生、康復方法。



【說明】

有些人一時無法蹲到底，也沒關係，經常練習，假以時日，便能整個腳掌貼地蹲到底。

Účinky

1. Toto cvičení napomáhá protahovat svaly krku, hrudi, boků, zad, sedacích obratlů a aktivuje kolaterální meridiány v těle, aby mohly Chi, krev a obsah střev plynule proudit. Cvik také napomáhá při léčbě chronických onemocnění, jako například vysokého krevního tlaku, onemocnění srdce, onemocnění spojené se stářím, gynekologických obtíží, nedostatečné funkce ledvin, ochablosti rukou, zácpy a hemoroidů.
2. Skvělá metoda pro každodenní péči o zdraví.

Návod

Jestliže se při podřepu nedostanete až k zemi, nevadí. Pokud tento cvik budete denně praktikovat, postupně dokážete udělat podřep s chodidly na zemi.

拉筋既是診斷，也是治療！

從拉筋姿勢就能診斷出身體可能的問題與病症，而拉筋同時也就在治療。下面舉幾個例子：

1 拉筋時膝痛而不直，則定有筋縮症，筋縮則首先說明肝經不暢，因為肝主筋，而肝經不暢，脾胃也不會好，因肝屬木，脾屬土，木剋土。

2 拉筋時膝蓋背面（膕窩）會疼痛，說明膀胱經堵塞；膀胱經一堵塞，腰就有問題。腰的問題可能是腰椎問題，也可能是腎的問題，或是兩者都有。膀胱與腎互為表裡，共同主水，凡膀胱不暢者腎經也不會通暢，浮腫、肥胖、頻尿、糖尿病等皆與此相關。

3 後舉的手臂不能貼到凳面，則表明有五十肩，心、肺、頭、五官、乳腺等部位的各類疾病都與此相關。

4 上舉的腿不能伸直，下落的腿懸在空中不能落地，表明筋縮嚴重，肝、脾、腎經不暢，不僅有腰腿痛症，可能內臟也有諸多問題。對於女人而言，表示可能有婦科毛病，對男人而言，可能有攝護腺毛病。



Cviky La-Jin dokážou nejen léčit, ale také napomáhají při stanovení diagnózy. Nemoc můžeme diagnostikovat díky La-Jin postoji a během cvičení La-Jin se může nemoc vyléčit. Uvedeme příklady:

1. příklad – Jestliže trpíte bolestmi kolen a je pro vás nemožné je narovnat (příznaky Jin Suo), pak tato indispozice indikuje zablokování meridiánu v oblasti jater. Na játra má vliv Jin. Zneprůchodnění meridiánu v oblasti může mít vliv i na žaludek a slinivku. Játra patří ke dřevu, zatímco slezina patří k zemi, a dřevo ovlivňuje zemi.

2. příklad – Pokud trpíte bolestmi kyčlí a také vás trápí bolesti na zadní straně kolen, pak to ukazuje, že máte blokový průchod meridiánu v oblasti močového měchýře. Zároveň jsou afektované i ledviny. Močový měchýř a ledviny jsou úzce spojeny. To proto, že patří k vodě. Močový měchýř tedy nemůže být zdravý, pokud nejsou zdravé ledviny a opačně. K onemocněním způsobeným zablokováním meridiánu v oblasti močového měchýře patří edém, obezita, časté močení a cukrovka.

拉筋既是診斷，也是治療！

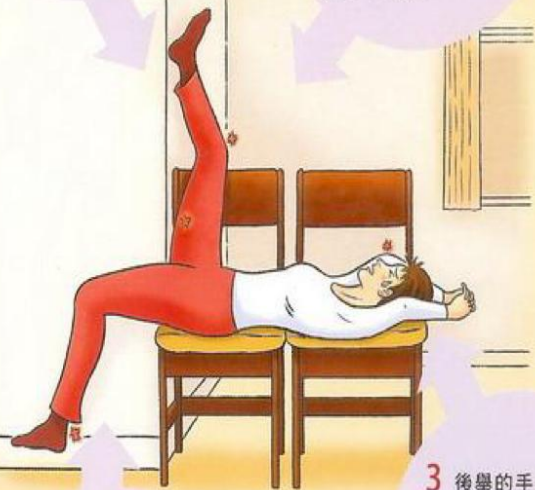
從拉筋姿勢就能診斷出身體可能的問題與病症，而拉筋同時也就在治療。下面舉幾個例子：

1 拉筋時膝痛而不直，則定有筋縮症，筋縮則首先說明肝經不暢，因為肝主筋，而肝經不暢，脾胃也不會好，因肝屬木，脾屬土，木剋土。

3 後舉的手臂不能貼到凳面，則表明有五十肩，心、肺、頭、五官、乳腺等部位的各類疾病都與此相關。

4 上舉的腿不能伸直，下落的腿懸在空中不能落地，表明筋縮嚴重，肝、脾、腎經不暢，不僅有腰腿痛症，可能內臟也有諸多問題。對於女人而言，表示可能有婦科毛病，對男人而言，可能有攝護腺毛病。

2 拉筋時膝蓋背面（膕窩）會疼痛，說明膀胱經堵塞；膀胱經一堵塞，腰就有問題。腰的問題可能是腰椎問題，也可能是腎的問題，或是兩者都有。膀胱與腎互為表裡，共同主水，凡膀胱不暢者腎經也不會通暢，浮腫、肥胖、頻尿、糖尿病等皆與此相關。



3. Pokud při sklopné pozici nemůžete položit ruce na lavici, pak to ukazuje na zmrzlé rameno nebo onemocnění srdce, plic, hlavy, smyslových orgánů, či onemocnění mléčných žláz.

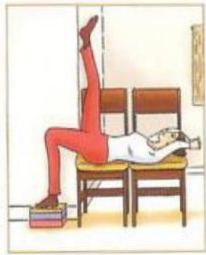
4. Jestliže se při sklopné pozici nedokážete dotknout nohou země, pak to naznačuje, že máte v nepořádku například játra, slezinu. V případě bolesti v pasu jsou afektované ledviny či břišní orgány. Pokud tímto trpí ženy, pak to může být zapříčiněno gynekologickými obtížemi. U mužů to poukazuje na problémy s prostatou.

Může při La Jin dojít k poškození Jin nebo svalů?

1. La Jin je přirozené cvičení. Bolesti naznačují, že Chi a krev nemohou proudit hladce, tudíž je potřeba praktikovat La Jin pravidelně, aby vše proudilo tak, jak má.
2. La Jin je cvičení, které ovládáte vy a řídíte se dle vlastní aktuální kondice. Proto si můžete cviky nastavit tak, aby nedošlo k natažení svalů.
3. To, že při cvičení La Jin pociťujete bolest, naznačuje, že ve vašem těle není něco v pořádku. Tuto bolest můžete kontrolovat tím, že budete flexibilně manipulovat s intenzitou a dobou cvičení.
4. Jestliže začínáte s La-Jin, nebo trpíte vážnou chorobou, pak je lepší postupovat se cvičením postupně a zvyšovat náročnost kousek po kousku.
5. Někdo řekl, že jeho Jin bylo obtížné už v dětství a že s tím nelze nic dělat. Ve skutečnosti Jin poukazuje na onemocnění jater, protože játra ovládají svaly. Proto by i tento člověk měl cvičit La-Jin.
6. Pokud při cvičení La-Jin necítíte žádnou bolest, otupělost či otok, pak vězte, že je vše ve vašem těle na správném místě. Jin jsou hladké a tudíž i Chi a krev mohou přirozeně proudit tělem.

拉筋會拉傷筋與肉嗎？

- 1 拉筋是一項自然合理的動作，痛、麻、痠、脹等反應都說明氣血不通，所以需要拉通。
- 2 拉筋是人自己拉自己的筋，力道與時間都可調控；自己拉有個極限，即絕不會把筋與肉拉出自己的身體。
- 3 拉筋會疼，說明身體有毛病。但疼應該是在自己能忍受的範圍內，可以通過拉筋強度與時間靈活掌握。
- 4 初學者、病重者、老人一開始不必用力拉得太狠，也不必一次到位，最好循序漸進，逐漸延長拉筋時間，逐漸加大力度。
- 5 有人說自己從小就筋硬，其實筋硬是身體出問題的警訊，說明肝功能有問題，因為肝主筋，所以這種人更得拉筋。
- 6 當你無論怎麼拉、拉多久都無痛、麻、痠、脹感時，說明骨正筋柔，氣血自流，反倒不必拉筋了。



椅子替代法

雙手伸不直，上舉的腳也無法筆直貼牆，都沒有關係，慢慢來，先讓身體適應拉筋的感覺。

若下放腳不觸地：

- ① 可用沙袋或其他重物壓住。
- ② 在腳下用物品墊高。

若上舉腿膝蓋彎曲：
可在膝蓋處用一條可黏連的束腰布之類綁在杆子上。

如何循序漸進拉筋？

一般人在家裡或辦公室，可以借用身邊的家具或物品來幫助自己拉筋，此處以臥位拉筋法為例說明。



拉筋凳做法

【階段 1】

垂下的腳下方可用書本墊高作腳墊，來支撐懸空的腳。

Jaký je správný postup při La-Jin?

La-Jin je možné provádět doma nebo v kanceláři. Může vám k tomu být nápomocen například nábytek.

Můžeme si vzít sklopnou pozici jako příklad.

Nezáleží na tom, jestli dokážete napsat ruce, nebo jestli se dotýkáte stěny po celé délce nohy. Důležité je, že se vaše tělo zpomalí a zvykne si na La-Jin.

Jestliže vaše koleno klesá, sotva ho propnete, pak můžete přivázat nohu k desce (viz obr.).

Pokud se vaše noha nedotýká země, je možné jí něčím zatížit, nebo si podložit chodidlo do požadované výšky.



椅子替代法

拉筋動作簡單易學，但一定要循序漸進慢慢來，不要太急、太快、太猛烈，才不會讓自己的肌肉受傷。



拉筋凳做法

【階段 2】

逐漸抽去腳墊，讓下垂的腿更接近地面。

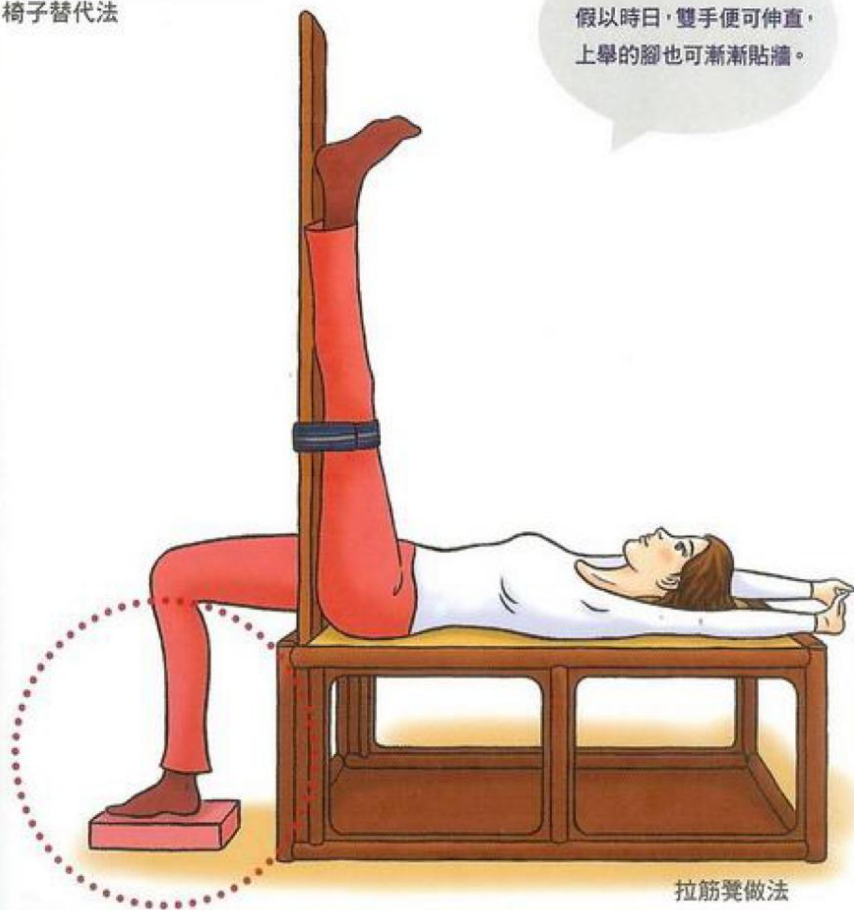
Je snadné se La-jin naučit, musíte jej však cvičit ve správném pořadí. Důležité je zpomalit pohyb, aby nedošlo ke zranění svalů.

1. krok – Nohu, která by se měla dotýkat země při sklopné poloze, je možné podepřít například knihami položenými na podlahu.
2. krok – Knihy je možné použít i jako závaží za pokrčenou nohu. Tím se docílí toho, že se budete moci dotknout nohou země.



椅子替代法

假以時日，雙手便可伸直，
上舉的腳也可漸漸貼牆。



拉筋凳做法

【階段 3】

再逐漸抽出腳墊，降低高度。

3. krok – Postupně snižujte počet podpůrných knih. Jestliže provádíte La Jin na židlích, časem dosáhnete toho, že se vaše paže protáhnou a noha propne.



椅子替代法



拉筋凳做法

【階段 4】

腳掌可以完全貼地，恭喜你。

4. krok – Gratulujeme!

Právě jste dosáhli dokonalosti v La-Jin.

拉筋可能會出現的身體反應？

Jaké jsou možné fyzické reakce na La-Jin?

1. Bolest, znecitlivění, otok, svědění
Tyto reakce jsou normální v případě přírodní terapie. V tradiční čínské medicíně se tyto projevy označují jako "Chi Chong Bing Zao" – volně přeloženo – Chi bojuje s nemocí. Můžeme to označit jako „tma před svítáním“. Tyto odpovědi fyzického těla vám napoví, že jsou meridiány málo průchodné.

第一類反應：

痛、麻、痠、脹、癢、犯困（打呵欠）

【說明】

- 1 這是自然療法的療程中會產生的自然現象，中醫稱之為「氣沖病灶」，即人的正氣被調動、啟動後，與邪氣相持、搏鬥時在人體出現的生理反應，可稱之為黎明前的黑暗。
- 2 這種反應是一種信號，告訴人們淤堵的經絡正在被打通。

第二類反應：

紅斑、紅疹、水泡、頭暈、頭痛、嘔氣（打嗝）、噁心、吐濃痰、流鼻涕、放屁、拉很臭的屎與很騷的尿等等

【說明】

- 1 這些都是排毒反應，出現這些症狀，應乘勝追擊，繼續拉筋、拍打。身體經過內在的清洗、排毒後，會逐漸恢復正常，越來越健康，甚至脫胎換骨。
- 2 即使病治好後，還應繼續拉筋、拍打，作為日常保健。不過，拉筋、拍打的時間與強度可以適度減低。

2. Zarudnutí, puchýře, závratě, bolesti hlavy, škytavka, nevolnost, hleny, rýma, plynatost, páchnoucí výkaly a moč

Výše zmíněné reakce jsou takzvané detoxikační. V těchto případech je vhodné cvičit La-Jin nebo Pai-Da. Po vnitřním očištění se tělesná kondice obnoví a vy se budete cítit jako znovuzrození.

La-Jin a Pai-Da by se měli každodenně praktikovat, pokud chcete dosáhnout trvalého obnovení zdraví. Délku a intenzitu cvičení je možné postupně snižovat.

拉筋可能會出現的身體反應？

第一類反應：

痛、麻、痠、脹、癢、犯困（打呵欠）

【說明】

1 這是自然療法的療程中會產生的自然現象，中醫稱之為「氣沖病灶」，即人的正氣被調動、啟動後，與邪氣相持、搏鬥時在人體出現的生理反應，可稱之為黎明前的黑暗。

2 這種反應是一種信號，告訴人們淤堵的經絡正在被打通。

第二類反應：

紅斑、紅疹、水泡、頭暈、頭痛、噁氣（打嗝）、噁心、吐濃痰、流鼻涕、放屁、拉很臭的屎與很騷的尿等等

【說明】

1 這些都是排毒反應，出現這些症狀，應乘勝追擊，繼續拉筋、拍打。身體經過內在的清洗、排毒後，會逐漸恢復正常，越來越健康，甚至脫胎換骨。

2 即使病治好後，還應繼續拉筋、拍打，作為日常保健。不過，拉筋、拍打的時間與強度可以適度減低。

拉筋該注意哪些事項？

Upozornění

1. Pro praktikování La-Jin je vhodné nosit dlouhé kalhoty a triko s dlouhým rukávem. Klimatizace by měla být během cvičení vypnutá. Teplo je zapotřebí kvůli tomu, že se během cvičení otevírají póry. Díky tomu by se mohl člověk nachladit.
2. Pokud je pro vás těžké praktikovat La-Jin v leže, můžete lehce pokrčit kolena, abyste snížili bolest.
3. Pacienti trpící hypertenzí, srdečními chorobami nebo osteoporózou, by se měli poradit se svým lékařem, zda mohou cvičit La-Jin. Pokud má někdo Jin-Suo, pak při cvičení La-Jin dochází ke zvýšení krevního tlaku a zrychlení srdečního tepu. Pokud se vám toto stane, je nejlepší si lehnout a dát si pod hlavu polštář, aby se přebytek krve v hlavě dostal zpět do tělního oběhu.
4. Senioři, pacienti s osteoporózou a lidé se závažným onemocněním mohou při cvičení kvůli bolestem omdlít. Tito lidé by tedy neměli postupovat příliš rychle. Správná intenzita a praxe jsou nezbytné, stejně jako vytrvalost.
5. Jestliže na sobě pociťujete neobvyklé příznaky jako znecitlivění rukou nebo nohou, studený pot, modrání v obličeji, pak právě hyperventilujete, tedy dýcháte více, než je nutné. V takovýchto případech se doporučuje zakrýt si ústa a nos papírovým kapesníkem, či dýchat do plastového sáčku. Tyto příznaky vymizí do pěti minut.

1 拉筋時要穿長衣長褲，關閉或減少空調風力，避免傷風受寒。因拉筋時毛孔打開，稍不留意便不治病反招病。

2 臥位拉筋腳著地困難的人，膝腿可稍向外撇以減輕痛苦，但著地後應盡力向內併攏，直到兩腿完全併攏，別向外形成外八字。

3 凡有高血壓、心臟病、骨質疏鬆症患者或長期體弱的重病患者，一定要先請示醫生是否適合做這類拉筋法。有筋縮的人在拉筋時一定會痛，忍受疼痛時心跳加快、血壓升高，可放一小枕頭將頭稍稍抬高，以避免血沖腦部。

4 老人、骨質疏鬆症患者、重病體弱者，可能因疼痛而暈厥，所以不宜操之過急，拉筋時間可從短到長，強度可從小到大，因人而異，沒有絕對標準，只要長期堅持，就會日久見功夫。

Jak dlouho bychom měli setrvat v La-Jin sklopné poloze?

Jaká má být intenzita?

Doba trvání La-Jin

Neexistuje žádná pevně stanovená doba. Bylo řečeno, že je vhodné praktikovat La-Jin 10 minut pro každou nohu, ale samozřejmě si tuto dobu můžete upravovat dle vlastního uvážení.

1. Deset minut je v pořádku u zdravých lidí, kteří dokážou propnout nohu a druhá se jim dotýká země bez větších obtíží. Jestliže však někdo cítí bolest už při lehání si na židli, pak je vhodnější postupovat progresivním způsobem z hlediska délky a intenzity cvičení.
2. Deset minut La-Jin by nemělo být obtížné pro lidi, kteří cvičí jógu či tančí. Jestliže chcete zvýšit délku trvání na 20 nebo 30 minut, pak jistě pocítíte účinky. Chronická onemocnění jako nespavost, zácpa, choroby srdce a nervového systému postupně vymizí.

臥位拉筋一次要拉多久？多強？

拉筋時間

拉筋時間沒有絕對標準。建議每條腿拉筋十分鐘，也僅供參考，並非標準。

1 上舉腿伸直，下放腿觸地，對多數身體健康的人來說，其上舉腿很難伸直，下放腿很難觸地，有的人剛躺上拉筋凳就已經疼痛難熬，恨不得立刻放棄，所以這種人須循序漸進，從一分鐘、兩分鐘開始慢慢加時、加壓。

2 練瑜伽、舞蹈的人，拉筋十分鐘毫不困難，若將每條腿的拉筋時間延長到二十分鐘、半個小時，腳麻、痠痛、打嗝、放屁、通便、流汗等各種效果都會顯現，各種慢性病，如失眠、便秘、腎虛、心腦血管毛病等都會全面好轉。

拉筋強度

拉筋的強度因人而異，沒有固定標準，以每個人自己可以忍受的幅度為限。

1 可以在拉筋時讓人壓腿，也可壓沙袋等重物。
2 後舉之手如果手握小啞鈴、書包、字典等重物，會增加一定痛感，但是這對治療五十肩、胸悶、乳腺疾病、心臟病等多種病症更有顯著療效。

3 這種拉筋法配合呼吸將雙手盡量向後伸展，對乳房下垂、肥胖的女性有明顯效果。因為臥拉筋改變了重力對乳房下垂的作用方向。

Intenzita La-Jin

Intenzita La-Jin se u každého jednotlivce liší. Neměla by však přesáhnout míru bolestivosti.

1. Při cvičení můžete požádat blízkou osobu, aby vám pokrčenou nohu stlačila směrem dolů. Další variantou je, dát si na ní pytel s pískem nebo jiné závaží.

2. V natažených rukou můžete držet nějaké těžší břemeno. To sice zvýší intenzitu bolesti, ale napomůže k léčbě zamrzlého ramena, onemocnění prsou a srdečních chorob. Nebo si spojte pásek, který si navléknete na zápěstí nebo až k loktům (to přitáhne vaše paže k hlavě aniž byste museli ruce držet u sebe prsty) a propněte ruce v loktech.

3. Při La-Jin je potřeba správně dýchat. K tomu napomůže protažení ramen směrem k podložce. U starších žen má toto cvičení kladný dopad na jejich poprsí.

臥位拉筋一次要拉多久？多強？

拉筋時間

拉筋時間沒有絕對標準。建議每條腿拉筋十分鐘，也僅供參考，並非標準。

1 上舉腿伸直，下放腿觸地，對多數身體健康的人來說，其上舉腿很難伸直，下放腿很難觸地，有的人剛躺上拉筋凳就已經疼痛難熬，恨不得立刻放棄，所以這種人須循序漸進，從一分鐘、兩分鐘開始慢慢加時、加壓。

2 練瑜伽、舞蹈的人，拉筋十分鐘毫不困難，若將每條腿的拉筋時間延長到二十分鐘、半個小時，腳麻、痠痛、打嗝、放屁、通便、流汗等各種效果都會顯現，各種慢性病，如失眠、便秘、腎虛、心腦血管毛病等都會全面好轉。

拉筋強度

拉筋的強度因人而異，沒有固定標準，以每個人自己可以忍受的幅度為限。

1 可以在拉筋時讓人壓腿，也可壓沙袋等重物。
2 後舉之手如果手握小啞鈴、書包、字典等重物，會增加一定痛感，但是這對治療五十肩、胸悶、乳腺疾病、心臟病等多種病症更有顯著療效。

3 這種拉筋法配合呼吸將雙手盡量向後伸展，對乳房下垂、肥胖的女性有明顯效果。因為仰臥拉筋改變了重力對乳房下垂的作用方向。

Pai-Da

Terminologie

Pai: Poklepávání

Da: Plácání

Pai-Da: Čínská léčebná metoda, která využívá poklepávání a plácání kůže za účelem vytáhnout a odstranit z těla jedovaté odpadní látky a tím obnovit zdraví, zprůchodnit meridiány a napomoci hladkému proudění Chi.

Sha: jedovatá (toxická) krev

拍打治病根據的原理是什麼？

拍打皮膚（拍痧） || 排毒 || 排除體內的毒廢物

【原理】

1 皮膚與經絡、四肢、五臟、六腑、九竅（九竅指的是人的兩眼、兩耳、兩鼻孔、口、尿道和肛門）均有密切關聯。

2 拍打皮膚會啟動人的信念、心力，刺激、疏通相關經絡，聚氣、行氣，氣行則血行，氣血行則經絡通，經絡通則治病。

3 身體被拍打的部位會自動聚氣、聚血，加強氣血循環。被加強的氣就如同清道夫，自動在全身掃描，找到並打通淤堵的經絡。經絡通則體內有害的垃圾、炎症、腫瘤等等都會被一一清理，從而治病。

4 從西醫角度看，拍打是一種主動破壞療法，可刺激大腦中樞神經，令其調動體內能量、血液、分泌物及淋巴、神經、免疫系統，幫助修復被破壞部分，達到人體自主康復，並提高人體免疫功能。

Jaké jsou principy Pai-Da?

1. Kůže úzce souvisí s meridiány, končetinami, jedenácti vnitřními orgány a s devíti otvory (oči, uši, nosní dírky, ústa, močová trubice a konečník).

2. Pai-Da znovu obnoví víru, duševní sílu a stimuluje meridiány. Rozproudí Chi, která dá do pohybu krev. Zprůchodněné meridiány dokážou vyléčit nemoc.

3. Při poplácávání určité části těla se automaticky zrychlí Chi a krevní oběh. Jako rychlý stroj pak proudící Chi zprůchodní meridiány. Díky tomu se z těla vyplaví jedovaté látky, nemoci a nádorové bujení.

4. Z pohledu západní medicíny má terapie Pai-Da stimulační účinek na nervový systém. Díky tomu se aktivují vnitřní orgány, které pak odstraňují poškozené díly krve a zlepšují tak imunitní systém.



④ 拍後頭部用一隻手更方便，正好蓋住頸部。

一般是從上往下拍打，順序如下：

拍打有一定的順序嗎？

Pai-Da začneme od hlavy a pokračujeme až k nohám.

1. krok – Poklepávání hlavy

- Poklepejte vršek hlavy oběma rukama.
- Poklepejte hlavu po stranách oběma rukama.
- Poklepejte zadní část hlavy oběma rukama.
- Poklepejte zadní část krku jednou rukou.

2. krok – poplácávání ramene

- Poklepejte pravé ramenou levou rukou a naopak. Poklepejte rameno ze všech stran.

【步驟1】拍頭部

- ① 雙手先拍頭頂→
- ② 雙手次拍頭兩側→
- ③ 雙手再拍後頭→
- ④ 單手拍後頭部。



【步驟2】拍雙肩

可用左手拍右肩，右手拍左肩；肩的前部、外部、上部、後部都要拍到。



【步驟3】拍兩側腋下及兩脅內側

心臟病、肺病、乳腺疾病患者尤其要多拍此處。

【步驟4】拍雙肘關節內側

範圍包括內側全部經絡，從內側下沿心經到外側邊緣的肺經、大腸經，以及正中間的心包經。



【步驟5】拍打雙膝

雙手先拍雙膝正面，可用整個手掌包住膝蓋拍；其次拍膝內側、外側及膝後的膕窩。

各類膝蓋、腿的毛病，無論腿痛、腿麻、腿脹等均可如此拍打。此法配合拉筋，療效更快。

【步驟6】拍打雙足

拍打腳心、腳背、內外踝關節及周圍都可重力拍。此法除治腳部疾病外，對所有臟腑疾病都有很好療效。



【步驟7】可隨病情拍打任何部位

在前面六個步驟之後，可根據自身病情隨意拍打全身任何部位，哪裡有病灶就拍哪裡。

若時間不多，怎麼辦？

只拍打以下的重點部位，集中治療

對絕大多數急、慢性病患者，若拍打時間不夠，可集中拍打雙肘、雙膝、雙腹股溝、雙腳，因為這是毒素沉澱較多的部位，也是經絡、血管、神經、淋巴相對集中的區域。

3. krok

Poplácejte obě podpaždí a vnitřní stranu ramene. Toto je vhodné pro pacienty s onemocněním srdce, plic a prsou. Tito pacienti by měli tento cvik provádět vícekrát.

4. krok

Popláčávejte vnitřní strany loketních kloubů. Jsou zde meridiány zahrnující srdeční kanál, srdeční kanál na vnitřní straně a plicní kanál a kanál tlustého střeva na okrajích vnějších stran. Osrdečníkový kanál se nachází ve středu.

5. krok — popláčávání kolen

Položte na kolena obě ruce a ujistěte se, že je koleno dlaněmi celé přikryté. Pak poplácejte vnitřní stranu, pak vnější a nakonec podkolenní jamku. Tento krok může být použit k léčbě různých bolestí chodidel a onemocnění nohou. Spolu s La-Jin zaručí vynikající výsledky.



【步驟3】拍兩側腋下及兩脅內側

心臟病、肺病、乳腺疾病患者尤其要多拍此處。

【步驟4】拍雙肘關節內側

範圍包括內側全部經絡，從內側下沿心經到外側邊緣的肺經、大腸經，以及正中間的心包經。



【步驟5】拍打雙膝

雙手先拍雙膝正面，可用整個手掌包住膝蓋拍；其次拍膝內側、外側及膝後的膕窩。

各類膝蓋、腿的毛病，無論腿痛、腿麻、腿脹等均可如此拍打。此法配合拉筋，療效更快。

【步驟6】拍打雙足

拍打腳心、腳背、內外踝關節及周圍都可重力拍。此法除治腳部疾病外，對所有臟腑疾病都有很好療效。



【步驟7】可隨病情拍打任何部位

在前面六個步驟之後，可根據自身病情隨意拍打全身任何部位，哪裡有病灶就拍哪裡。

若時間不多，怎麼辦？

只拍打以下的重點部位，集中治療

對絕大多數急、慢性病患者，若拍打時間不夠，可集中拍打雙肘、雙膝、雙腹股溝、雙腳，因為這是毒素沉澱較多的部位，也是經絡、血管、神經、淋巴相對集中的區域。

6. krok – poplácávání nohou

Silně poplácejte chodidla, nártu a kotníky. Tento krok léčí nemoci chodidel a zároveň dobře působí na všechny vnitřní orgány.

7. krok – poplácejte jakoukoliv část těla dle potřeby. Každý ze šesti kroků je možno opakovat, dle povahy vašeho onemocnění.

Co dělat, když je málo času?

Poklepejte tyto důležité oblasti: Pro většinu chronických i akutních onemocnění – lokty, kolena, třísla a nohy. V těchto místech je uloženo nejvíce toxinů. Jsou to koncentrované oblasti meridiánů, cév, nervů a lymfy.

如何正確拍打？

Jak praktikovat Pai-Da správným způsobem?

1. Pokleпávejte pozorně
Koncentrace a víra zvýší množství pozitivní energie v těle. Rušivé či negativní myšlenky mají jednoznačně i negativní účinky.
2. Pokleпávejte rázně
Jestliže vás poplácání bolí, pak jste na správné cestě. Bolest eliminuje nemoc.
3. Pokleпávejte i v mysli
Při plácnutí si můžete představit, že do sebe naléváte čerstvou Chi a vynášíte starou ven.
4. Používejte své dlaně a prsty správným způsobem
Při plácání větší plochy, například kolene, použijte jak dlaně, tak prsty. V případě malé oblasti působení, například podkolenní jamka, použijte prsty a hbitý pohyb zápěstí.
5. Recitujte nebo si zpívejte mantry nebo svatá písma, zatímco praktikujete Pai-Da
Recitování mantry nebo písma přinese lepší výsledek. Můžete si vybrat své oblíbené.

1 用心拍打
心存正念，會調動體內正面能量，要堅信自己的病自己治療最好。心存負面念頭，則易起副作用。

2 用實心掌拍打
拍打時感覺痛，說明拍對了，每痛一下表示病業消除一點。

3 用意念拍打
手掌每次拍打皮膚時，可加上從手掌向體內注入清氣之意念，手掌離開皮膚時，可加上手掌抓出濁氣的意念與動作。

4 正確運用手掌或手指
大面積拍打時，整個手掌、手指部分全部用上，比如拍打膝蓋正面。被拍打部位面積若不大，如拍打膝蓋背面的膕窩，可以手指部分為主拍，拍時腕關節可靈活抖動。

5 拍打力度越大越好，越痛越好，只要能忍受
開始拍打比較痛，通常拍打兩分鐘之後痛感會降低。

6 配合念佛念經念咒拍打更佳

拍打時若口中念佛、念經或念祛病消災咒，則效果更佳，念的內容由個人喜好自定。

Délka a četnost Pai-Da

1. Pai-Da lze provádět kdykoliv během dne. Můžete si vytvořit zvyk a plácát se ráno a večer, nebo dopoledne, odpoledne a večer.
2. U zdravých lidí se doporučuje poklepávání hlavy, ramenou, podpaží, loktů a kolen po jeden rok po dobu pěti minut jednou nebo dvakrát denně.
3. Při zdravotních obtížích je možné poplácávat dané místo delší dobu. Obecně platí, že délka by měla být mezi pěti a třiceti minutami jednou nebo dvakrát za den. Je však možné praktikovat Pai-Da i vícekrát denně.
4. Pro ty, kteří se cítí špatně, se doporučuje poklepávat na příslušné místo alespoň půl hodiny. Například ti, kteří trpí bolestmi kolen, zmrzlým ramenem, bolestmi krční páteře, bolestmi hlavy a nespavostí, si mohou plácát kolena a lokty častěji během dne a po delší dobu.

拍打一次需要多久時間？ 間隔多久拍一次？

- 1 一天的任何時候都可以拍打。可養成天天拍打習慣，早、晚各一次，也可早、中、晚各一次。
- 2 身體健康者，每次拍打頭、肩、胳膊窩、肘、膝等處一至五分鐘即可。每天一至二次，多次不限。
- 3 亞健康者某些部位功能不佳，除拍打以上保健部位外，可在病灶處加長拍打時間。一般每處拍五至三十分鐘，每天一至二次，更多次不限。
- 4 自感不適或有明顯病灶者，除拍打保健部位外，可重點拍打病灶處半小時以上。例如膝蓋痛、五十肩、頸椎病、頭痛、失眠患者，可重點拍雙膝、雙肘，拍打次數不限，但每天起碼一至二次。

- 5 大病患者，如肩不能舉、腿不能走，或被醫院診斷為牛皮癬、心臟病、高血壓、糖尿病、癌症等患者，建議從頭拍到腳，拍雙肘、雙膝、雙腳及其相應病灶部位可拍打一小時以上，每天一至三次，待病情緩解後再酌情減少拍打時間。
- 6 通常拍打幾次後再拍打不易出痧，這時仍應定期拍打。無論出痧與否，只要拍打就會疏通經絡，達到保健、治療功效。
- 7 拍打時間與頻率如同拉筋，沒有絕對標準，因人而異。無論有病沒病、出痧與否，都可每天拍打。
- 8 一次拍打不完，也可分成幾次拍打。

拍打一次需要多久時間？ 間隔多久拍一次？

1 一天的任何時候都可以拍打。可養成天天拍打習慣，早、晚各一次，也可早、中、晚各一次。

2 身體健康者，每次拍打頭、肩、胳膊窩、肘、膝等處一至五分鐘即可。每天一至二次，多次不限。

3 亞健康者某些部位功能不佳，除拍打以上保健部位外，可在病灶處加長拍打時間。一般每處拍五至三十分鐘，每天一至二次，更多次不限。

4 自感不適或有明顯病灶者，除拍打保健部位外，可重點拍打病灶處半小時以上。例如膝蓋痛、五十肩、頸椎病、頭痛、失眠患者，可重點拍雙膝、雙肘，拍打次數不限，但每天起碼一至二次。

5. Pokud někdo trpí vážnými nemocemi, nebo nemohou zvednout ruce či chodit, mají lupenku, onemocnění srdce, vysoký krevní tlak, cukrovku nebo rakovinu, je vhodné se poklepávat od hlavy k nohám s důrazem na lokty, kolena, nohy a postižené místo po dobu nejméně jedné hodiny minimálně třikrát denně. Délka každého Pai-Da by měla být snížena v návaznosti na zlepšení zdraví.

6. Po nějaké době dojde k návratu přirozené cirkulace krve a tím i kondice. V tomto bodě lze léčit nemoc.

7. Doba trvání a frekvence Pai-Da se mění podle jednotlivce. Pai-Da může být aplikováno každý den bez ohledu na to, zda je či není přítomna Sha.

8. Jednotlivé Pai-Da relace mohou být rozděleny a v každé je možné se zaměřit jen na jednu určitou část těla.

5 大病患者，如肩不能舉、腿不能走，或被醫院診斷為牛皮癬、心臟病、高血壓、糖尿病、癌症等患者，建議從頭拍到腳，拍雙肘、雙膝、雙腳及其相應病灶部位可拍打一小時以上，每天一至三次，待病情緩解後再酌量減少拍打時間。

6 通常拍打幾次後再拍打不易出痧，這時仍應定期拍打。無論出痧與否，只要拍打就會疏通經絡，達到保健、治療功效。

7 拍打時間與頻率如同拉筋，沒有絕對標準，因人而異。無論有病沒病、出痧與否，都可每天拍打。

8 一次拍打不完，也可分成幾次拍打。

Časová délka Pai-Da

1. Pro ozdravné účinky se můžete poklepávat od hlavy k patě patnáct až dvacet minut. Lidé trpící závažným onemocněním by měli tomuto cvičení věnovat minimálně jednu hodinu. Poté, co se objeví Sha je důležité pokračovat v plácání. Sha je jedovatá krev, která odvádí odpadní látky z těla ven, tedy i nemoci. Pokud budete v plácání pokračovat, tyto látky se vyplaví. Tělo dokončí eliminaci a Sha zmizí. To je tajemství účinku Pai-Da.

2. Jelikož jsme každý jiný a máme i jinou fyzickou kondici, je rozdílná i doba, za jak dlouho se u jednotlivce Sha objeví. Měli byste se poklepávat tak dlouho, dokud se Sha neobjeví a pak nezmizí. Senioři, děti, slabí a vážně nemocní lidé by měli dodržovat správné pořadí během Pai-Da.

3. Pro každodenní zdravotní péči doporučujeme nejdříve poklepat hlavu, pak rameno, podpaždí, vnitřní stranu ramene, vnitřní stranu loketního kloubu a nakonec kolene. Minimální délka poklepávání na jednom místě je jedna minuta.

4. Při cílené léčbě můžete hladit a poklepávat na místo delší dobu. V tomto případě platí, že minimální délka poklepu by měla být pět minut pro jednotlivé místo.

如何從出痧的顏色深淺 檢查身體狀況？

一、有病就出痧，無病不出痧，病重痧就重，病輕痧就輕。

二、痧色越深，說明體內之毒、寒、濕、熱等邪氣越重。

潮紅：正常

紅色：風熱，多見於亞健康者

紫紅色：淤熱，容易痠痛

青色：痰濕，容易疲勞

紫黑色：淤滯，體內毒素累積，微循環障礙

黑色：多數是長期慢性病患者或長期服用藥物者

三、根據出痧的部位可以判斷出相應經絡、臟腑發生的疾病或潛伏的病症，也說明相關臟腑的毒素正在被排除，治療已經開始。

四、經絡淤堵嚴重者出痧較快，拍一分鐘不到就會出痧，且痧色較深；反



Jak odvodit nemoc z barvy Sha?

Sha, tedy jedovatá (toxická) krev, se projevuje jako zbarvení kůže po Pai-Da. Pokud se praktikuje Pai-Da na zdravé části těla, neobjeví se zde žádné zbarvení. U onemocnění se příznaky na kůži projeví. Sha odráží nemoc těla a objevuje se po Pai-Da. Více Sha znamená závažnější onemocnění. Čím je barva Sha tmavší, tím více jedu a patogenních látek se v těle nachází.

Zarudnutí: zdravý; normální

Červená: nával tepla; Nachází se u „téměř“ zdravých lidí.

Fialovo-červená: stagnující-teplo. Náchylnost k pocitům bolesti.

Azurová: hlen, vlhkost. Náchylnost cítit se unaveně.

Fialovo-černá: městnání; ukazuje, že pacient trpí velkým nahromaděním toxinů v těle.

Černá: ukazuje, že pacient trpí chronickým onemocněním a dlouhodobě užívá léky.

痧即毒血，皮膚上拍出顏色為出痧，用同等力拍健康組織不會出痧。拍有病或潛伏疾病的組織或穴區會出現痧斑。

如何從出痧的顏色深淺 檢查身體狀況？

一、有病就出痧，無病不出痧，病重痧就重，病輕痧就輕。
二、痧色越深，說明體內之毒、寒、濕、熱等邪氣越重。

潮紅：正常

紅色：風熱，多見於亞健康者

紫紅色：淤熱，容易痠痛

青色：痰濕，容易疲勞

紫黑色：淤滯，體內毒素累積，微循環障礙

黑色：多數是長期慢性病患者或長期服用藥物者

三、根據出痧的部位可以判斷出相應經絡、臟腑發生的疾病或潛伏的病症，也說明相關臟腑的毒素正在被排除，治療已經開始。

四、經絡淤堵嚴重者出痧較快，拍一分鐘不到就會出痧，且痧色較深；反



痧即毒血，皮膚上拍出顏色為出痧，用同等力拍健康組織不會出痧。拍有病或潛伏疾病的組織或穴區會出現痧斑。

V závislosti na výskytu Sha lze určit, v jakém stádiu se nemoc vyskytuje a jakých orgánů se týká. Sha rovněž dokazuje, že tělo započalo s redukcí toxinů a s léčebným procesem.

Sha se rychleji objeví u pacientů s nedostatečným krevním oběhem a jejich Sha je tmavší než u jiných jedinců, postižených jinými chorobami.

之則出痧較慢，痧色較淺。

五、有些人先出紅痧，拍的時間久後出暗紫色痧點、痧塊；嚴重者出深色硬包塊。

六、有些人首次拍不出痧，拍幾次後出痧，說明痧毒較深，須多次拍打才能慢慢調出，也說明了體內毒素處於遊走、變化狀態。

七、有些人初拍拍出痧，拍幾次後再拍不出痧，但過一段時間後又可拍出痧，說明身體狀況一直在變化，心情也在變化。



U některých lidí bude mít Sha nejdříve červenou barvu. Po dalším plácání se barva změní v tmavě fialovou.

U některých lidí se Sha neobjeví hned po prvním Pai-Da. To znamená, že jejich nemoc leží hlouběji a toxiny musí být odstraňovány postupně.

Jiní lidé budou mít Sha hned napoprvé s tím, že zmizí a objeví se až později. To znamená, že jejich tělo prochází změnami.

拍打時需要注意什麼？

Upozornění

1. Při Pai-Da nebuďte vystaveni větru. Vypněte klimatizaci a ventilátory. Póry se během Pai-Da otevřou a mohlo by dojít k nachlazení.
2. Pamatujte na pitný režim. Sklenice vody před a po Pai-Da dodá potřebnou hydrataci v průběhu cvičení. Rovněž se tím zrychlí metabolismus a předejdete únavě.
3. Koupel po Pai-Da
Vykoupejte se v teplé vodě tři hodiny po praktikování Pai-Da.
4. Léčba kožních onemocnění s Pai-Da
Při poklepávání větších ploch kůže, například kolen, používejte všechny prsty a celou dlaň. U kožních onemocnění jako je lupenka, poklepejte delší dobu. Nepraktikujte Pai-Da při léčbě traumat nebo hnisajících ran.
5. Pai-Da léčí cukrovku, křečové žíly a otoky dolních končetin. U pacientů s cukrovkou je vhodné jen lehké a pomalé poplácávání, protože mají slabou kůži a křehké cévy. U pacientů s křečovými žilami a otoky dolních končetin je nejlepší začít s poklepem odspoda nahoru. Tím dojde ke zrychlení krevního oběhu.

1 拍打時應避風
不可用電扇或冷氣直吹，以免風寒之邪通過開泄的汗孔進入體內，引起新的疾病。

2 拍打後要補充水分
拍打前、後飲用一杯熱水，可適當補充消耗的水分，防止頭暈疲勞，促進新陳代謝。

3 拍打後洗浴
拍打後洗浴要在三小時後，並且要用熱水，不可用冷水。

4 皮膚病拍打方法
大面積拍打時，整個手掌及手指部分全部用上，比如拍打膝蓋正面。拍打部位面積不大，或牛皮癬一類的皮膚病須長時間重拍打才有效，皮膚外傷或滲液潰爛的不可拍打。

5 糖尿病、下肢靜脈曲張、下肢浮腫者拍打方法

禁忌
血傾向的疾病，如血小板減少、白血病、過敏性紫斑等禁止拍痧。
糖尿病、皮膚外傷或皮膚有明顯滲液潰爛者禁。
急性創傷、嚴重感染部位、新發生的骨折處、新扭傷局部禁。
明顯的腫塊及惡性腫瘤部位禁止拍痧。
過敏者，不宜拍打。
確規定不可拍打的病症。

拍打時需要注意什麼？

1 拍打時應避風
不可用電扇或冷氣直吹，以免風寒之邪通過開泄的汗孔進入體內，引起新的疾病。

2 拍打後要補充水分

拍打前、後飲用一杯熱水，可適當補充消耗的水分，防止頭暈疲勞，促進新陳代謝。

3 拍打後洗浴

拍打後洗浴要在三小時後，並且要用熱水，不可用冷水。

4 皮膚病拍打方法

大面積拍打時，整個手掌及手指部分全部用上，比如拍打膝蓋正面。拍打部位面積不大，或牛皮癬一類的皮膚病須長時間重拍打才有效，皮膚外傷或滲液潰爛的不可拍打。

5 糖尿病、下肢靜脈曲張、下肢浮腫者拍打方法

禁忌
血傾向的疾病，如血小板減少、白血病、過敏性紫斑等禁止拍痧。

糖尿病、皮膚外傷或皮膚有明顯滲液潰爛者禁。

急性創傷、嚴重感染部位、新發生的骨折處、新扭傷局部禁。
明顯的腫塊及惡性腫瘤部位禁止拍痧。

過敏者，不宜拍打。

確規定不可拍打的病症。

Pacienti, kteří nesmějí být léčeni pomocí Pai-Da

1. Pacienti s krvácivými onemocněními. Lidé s nízkou hladinou krevních destiček, lidé s leukémií.
2. Těhotné ženy
3. Pacienti s těžkou cukrovkou a poraněním kůže s hnisavými výpotky.
4. Pacienti v kómatu, lidé s akutním úrazem, závažnou infekcí, čerstvou zlomeninou nebo podvrtnutím.
5. Pacienti se zhoubnými nádory.
6. Pacienti, kteří nesnesou bolest.
7. Pacienti s jiným onemocněním, kterým doktor zakázal léčbu poklepem.