

Velký pomocník pro psychiku i trávení – bod ST 25

Jedním z mých nejoblíbenějších a také nejčastěji používaných bodů v akupunktuře je bod **Tianshu**, **ST-25**.

Jeho **první výhodou** je snadná lokalizace (leží 2 cuny laterálně od pupku), snadnost napichování a pro svou nebolestivost i dobrá snášenlivost jehlování tohoto bodu pacienty.

Druhou výhodou jsou jeho klasické okruhy funkcí – regulace *qi*, podpora prvku země, podpora správného fungování střev, pročišťování vlhkosti, horka, uvolňování retence potravy. Tedy poměrně široký okruh působení, zejména v oblasti gastrointestinální a urogenitální, takže téměř pro každého pacienta tento bod najde své opodstatnění.

Třetí výhodou bodu *Tianshu* je jeho ambivalentnost. V případě trávicích obtíží se používá se s oblibou pro léčení zácpy i průjmů, protože celkově harmozinuje (je to *mu* bod dráhy tlustého střeva), podporuje funkci celého středního ohniště. Při zácpě rozpojuje střeva, zlepšuje metabolismus tekutin, při průjmu bude regulovat tekutiny, harmonizovat střední ohniště, zastaví nadměrné vylučování vody. Nachází se na oblasti břicha, tudíž ho můžeme použít i jako lokální bod a v případě stagnací potravy slouží palpačně i jako poplašný bod.

Čtvrtou jeho výhodou je již zmiňovaná příslušnost ke skupině sběrných bodů, čímž se rozsah možného používání tohoto bodu výrazně rozšiřuje (např. napichování v kombinaci se *shu* body apod.). Zároveň je i jedním z bodů, kterého využívá mnou velmi oblíbená metoda Břišní akupunktury - pracuje s *qi* dolního ohniště a zastupuje oblast pasu.

A konečně jeho **pátou výhodou**, pro mě nejpodstatnější, je jeho symbolika. Jak už sám jeho název napovídá, je to čep. *Tian* znamená nebesa nebo nebeský, *shu* je čep. Bod se nachází v horizontální ose člověka, kde vše nad osou patří nebi (*jangu*) a vše pod osou patří zemi (*jinu*). Je to tedy bod, přes který můžeme harmonizovat *yin* s *yangem*, nebo nebesa se zemí, chcete – li. Což už samo o sobě dává nepřeberné množství různých možností použití.

Vzhledem k tomu, že je to *mu* bod dráhy tlustého střeva a zároveň dráhový bod žaludku, má velkou afinitu k trávení. Co je vlastně symbolikou trávení? Je to proces, kdy zvenku přijímáme podněty, v sobě je nějakým způsobem zpracováváme a to, co nedokážeme strávit, necháváme (v ideálním případě) odejít. Můžeme mluvit o potravě, stejně jako o myšlenkách, pocitech či reakcích. Bod tedy můžeme díky této rovině použít na řešení jak trávicích, tak i psychických a emočních problémů tohoto rázu. Co neumíme přijímat? Co nedokážeme strávit? Co v sobě neudržíme? Co nedokážeme ze svého života vyloučit, pustit? Co hromadíme? V čem máme prázdnotu a v čem plnost? Znáte člověka, který si někdy neklade takové otázky?

Díky jeho lokalizaci můžeme bod *Tianshu* používat i k řešení problémů pasu (problematické otáčení se v pase, hubnutí atd.) a harmonizování horní a dolní poloviny těla. Vzhledem k tomu, že leží jen 2 cuny na obě strany od pupku, leží víceméně v centru celého člověka. Ať už se pohybujeme v jakémkoliv referenčním rámci dané oblasti – pupku coby základního spojení s výživou přes matku, bodu CV 8 - *Shenque*, oblasti solar plexus, oblasti hara nebo v oblasti třetí čakry – jak komu co vyhovuje. V každém případě je to velmi významné místo na těle člověka.

Přes symboliku tohoto bodu zacházím v jeho používání ještě dále. Je to naše jakási pomyslná spojnice se zákony nebe, zprostředkovává nám kontakt s nebesy, tedy i s naším duchovním vedením. Dává člověku vztah k něčemu, co ho přesahuje.

Jak vidíte, tento bod můžeme používat velmi zemitě, prakticky a klasicky, na posílení středního ohniště a trávení, např. v kombinaci s bodem *Zusanli*, ST 36. Můžeme ho použít i více abstraktně, v jeho přeneseném okruhu používání, v psychické rovině, např. s bodem *Baihui*, GV 20.

K zesílení účinku tohoto bodu můžeme v určitých situacích použít tzv. liniové napichování, tj. využít body ve stejné linii, tedy bod *Daimai*, GB 26, *Daheng* – SP 15, *Huangshu* – KI 16 a *Shenshu* - CV 8 (ten nenapichovat!). Ale o tom až někdy jindy.

