

# DIETRICH ROWEK

*Čchi-kung*

*a*

*I-ťing*

Cvičení Osm brokátů

podle staročínské  
knihy moudrosti I-ťing

## Obsah

Předmluva .....	7
Úvod .....	8
ČÍM SE ČCHI-KUNG LIŠÍ OD SPORTU A OBYČEJNÉ GYMNASTIKY? .....	9
JAKÝ VLIV MÁ OSM DRAHOCENNÝCH BROKÁTŮ NA ZDRAVÍ? .....	10
PRO KOHO JSOU CVIČENÍ OSMI DRAHOCENNÝCH BROKÁTŮ VHODNÁ? .....	11
Tao .....	12
OSM TRIGRAMŮ .....	16
SYSTÉM HO-TCHU .....	19
SYSTÉM LO-ŠU .....	22
64 HEXAGRAMŮ I-ŤINGU .....	26
Proces zušlechťování .....	29
STROM ŽIVOTA V ČLOVĚKU .....	30
ČLOVĚK V TOKU ŽIVOTA .....	36
Čchi - životní energie a tři ohříváče .....	39
OSM ZÁZRAČNÝCH KANÁLŮ .....	42
NA CO SI MUSÍME DÁVAT POZOR: .....	47
DRŽENÍ TĚLA, DÝCHÁNÍ, PŘEDSTAVIVOST .....	47
Držení těla .....	48
Dýchání .....	51
Síla představivosti .....	52
Osm drahocenných brokátů .....	53
Cvičení .....	55
Cvičení 1 .....	55
Zatněte pěsti, a blýskejte očima: vaše síly vzrostou .....	55
Cvičení 2 .....	57
Podívejte se dozadu a nechte za sebou patero přehánění a sedm škodlivých vlivů .....	57
Cvičení 3 .....	59
Pokývejte hlavou a zavřte ocasem, abyste vyhnali ze srdce oheň .....	59
Cvičení 4 .....	61
Zdvihejte paže každou zvlášť, abyste	

posílili slezinu a žaludek. ....	61
Cvičení 5 .....	63
Sedmkrát se postavte na špičky a klesněte na paty: vyženete tisíc nemocí .....	63
Cvičení 6 .....	65
Držte se oběma rukama nebe a zregulujte tři ohříváče .....	65
Cvičení 7 .....	67
Uchopte oběma rukama nohy, abyste si posílili ledviny a močový měchýř .....	67
Cvičení 8 .....	69
Napněte luk a zamiřte na orla .....	69
Voda - Od pramene k řece .....	71
Stručné vysvětlivky čínských pojmů .....	72
LITERATURA: .....	74



## **Osm Drahocenných brokátů**

*Zdraví – pohybovat se lehce a pružně*

*Harmonie – být v souladu se světem a s ročními obdobími*

*Nesmrtelnost – prožít v jedné chvíli celou nekonečnost*

(Stará čínská moudrost)

# Předmluva

K mému prvnímu setkání s čchi-kungem došlo v patnácti letech, když jsem za výlohou prodejny tabáku uviděl ležet knihu s titulem „Dech a pohyb“ od Stefana Palose. Fascinován jsem si tu knihu koupil, ale za chvíli jsem ji přečetl a pak zmizela na několik let v mé knihovně.

O sedm let později jsem se snažil najít nějaká speciální cvičení, která by mi pomohla od bolestí páteře vystřelujících až do nohy.

Příčinou byla skolióza a já se nechtěl smířit s předpovědí svého ortopeda, který mi tvrdil, že bolesti se budou v průběhu let ještě zhoršovat. Jedna přítelkyně mi vykládala nadšeně o tchaj-ťi-čchuan, a tak jsem se záhy zapsal na jeden kurz. Vedoucí kurzu sliboval, že se při pravidelném cvičení páteř srovná, a skutečně, o tři měsíce později bolesti v zádech pominuly. Mým největším přáním nyní bylo tuto drahocennou a tehdy ještě neznámou metodu předat dalším.

Když jsem se vzdělával v tradiční čínské medicíně, dozvěděl jsem se od svých učitelů akupunktury Clauda Diolosy a Ihora Majgut'jaka o různých základních formách čchi-kungu a jejich souvislostech s I-ťingem. Již v roce 1985 jsem sám hodiny čchi-kungu dával. Po tom jsem absolvoval výuku pro učitele tchaj-ťi-čchuanu na škole

ITCCA Friedera Anderse ve Frankfurtu, v roce 1988 jsem pak složil léčitelské zkoušky. Čím hlouběji jsem pronikal do tak prostého světa jin a jang, tím zřetelněji jsem viděl souvislosti mezi filozofií iťingu a lékařstvím, které se opíralo o praktické zkušenosti a přitom pracovalo s „neviditelnými“ energiemi.

K napsání této knihy mě přiměly neustále se opakující otázky žáků a přátel, zajímajících se o pozadí a význam čínských dechových a pohybových cvičení. Doufám, že se mi ve čtenáři podaří probudit zájem o čínskou filozofii, která nazírá tělo i ducha v jejich jednotě.

V kapitole „Osm drahocenných brokátů“ je popsán slovem i obrazem průběh pohybů při cvičeních. Předcházející kapitoly informují o filozofickém a medicínském pozadí cvičení, a umožňují tak

pochopit je v širších souvislostech. Pravidelné cvičení Osmi drahocenných brokátů a práce s touto knihou vám umožní dosáhnout změn na těle i na duchu. Můžete si je sami ověřit, a to tímto pokusem:

popište na listu papíru svůj aktuální tělesný a duševní stav a sepište si otázky, které vás zajímají, a list si uložte do psacího stolu. Až si po nějaké době pravidelného cvičení Osmi drahocenných brokátů příslušné pasáže opět pročtete a porovnáte se starými poznámkami, budete skutečně překvapeni!

## Úvod

Pa-tuan-t'ing neboli Osm drahocenných brokátů patří v čínské tradici jedné ze dvou hlavních větví taoistického čchi-kungu. Pa znamená číslo osm, symbol nekonečnosti. Tuan znamená cvičení a t'ing drahocennou látku. Výraz pa-tuan-t'ing lze tedy přeložit i jako „Cvičení k poznání nekonečné struktury světa tvarů“: Když pozorujeme život jen zběžně, vnímáme různé vzory a struktury. Když se však na něj podíváme zevrubněji, spatříme, že všechny vzory jsou protkány jen jednou jedinou nití.

Cvičení čchi-kung ovlivňovala v Číně všechny oblasti společenského i kulturního života již od prehistorických dob. Nejen lékaři, mniši a umělci, ale i řemeslníci a rolníci vycházeli ve svém způsobu života ze zásad obsažených v čchi-kungu, podle nichž máme žít v souladu s přírodou. Dokonce již docela malé děti se připravovaly svým běháním a hopsáním na cvičení čchi-kungu.

Když vypukla kulturní revoluce, pokládaly se staré hodnoty a tradice za překonané a dokonce škodlivé. V nemilost upadly všechny

dosavadní duchovní směry. Nejznámější z nich je buddhismus, konfucianismus a taoismus. Jejich přívrženci a lidé, kteří je praktikovali, byli pronásledováni a zabíjeni.

Ve školách a na univerzitách se prosadila výuka medicíny západního typu. Nicméně byť i nejelementárnější lékařské zaopatření početného čínského lidu by bez takzvaných „bosých lékařů“, kteří používali metod tradičního čínského lékařství, nebylo vůbec možné. O desetiletí později se Číňané na ztracené tradice rozpomněli a pokoušeli se přilákat jejich Mistry, kteří uprchli do ciziny, zpět do vlasti.

Dnes čchi-kung opět doplňuje veškeré tradiční i moderní metody medicínsky terapeutické práce s energií a pomáhá jim. Takzvané „vnitřní umění“ čchi-kungu využívá tělesných pohybů, dýchání zhluboka a síly představivosti k aktivaci životní energie „čchi“, jež je imanentní všem psychickým i fyzickým jevům. Když může čchi volně protékat, znamená to posílení zdraví na těle i na duchu. V neposlední řadě se čchi-kung pokládá za zdroj tvořivé síly, která pomáhá charakterovému, uměleckému i duchovnímu rozvoji člověka.

## ***ČÍM SE ČCHI-KUNG LIŠÍ OD SPORTU A OBYČEJNÉ GYMNASTIKY?***

Při sportu se vždycky zapotíme, vždyť jsme často spokojeni teprve tehdy, když nám dá trénink pořádně „zabrat“. Jsme smířeni se

svalovými křečemi i s vysokou mírou úrazovosti, protože se nám zdá, že cíle „fit for fun“ dosáhneme jedině touto cestou. V Číně patří sport k vnějším cvičením a mnoho učitelů čchi-kungu jej odmítá. Jsou toho názoru, že přílišné výrony potu oslabují krev, nadměrný svalový tonus brání volnému toku energie a vysoká frekvence tepu spojená s krátkým, přerývaným dechem vede k plýtvání energií. Novější poznatky západního sportovního lékařství tento názor potvrdily, a tak se dnes setkáváme spíše s měkčími formami gymnastiky.

Osm drahocenných brokátů má těžiště zcela jinde než jakákoli sportovní aktivita. Plynulé pohyby, pomalé tempo a neustálé korigování držení těla jsou základem cvičení; jakékoli nadměrné svalové napětí pomine. Díky působení blahodárné životní energie (čchi) se náš dech i pulz zklidňují a stávají se rovnoměrnými.

Rozdíly vnímání při sportu a při čchi-kungu si můžeme ozřejmit na duchovních dojmech během procházky lesem a sprintu na sto metrů. Běžec je neustále v maximálním napětí a soustředí se jen na cíl.

Oproti tomu nám procházka v lese otevře všechny smysly pro vnímání mnohotvárnosti přírody. Vnitřní a vnější cvičení se liší nejen odlišným tempem a nasazením sil, ale i v tom, jakým způsobem si uvědomujeme své tělo. Tělesné uvolnění napomáhá duševní pružnosti, neboť teprve ve stavu uvolnění jsme schopni zbavit se zažitých vzorů tělesných projevů. Volný tok energie nás osvobozuje od napětí a nahrazuje je vnitřní rovnováhou. Když se dokážeme pohybovat k nějakému cíli, aniž bychom k němu upínali své myšlenky, budou naše pohyby klidné. Naučíme se věřit, že již sama cesta obsahuje cíl, a z místa, kde jsme cvičili, budeme odcházet s příjemným pocitem tiché radosti.

## ***JAKÝ VLIV MÁ OSM DRAHOCENNÝCH BROKÁTŮ NA ZDRAVÍ?***

Tradiční čínská medicína popisuje vedle struktur z hrubé látky, tvořících lidské tělo – například kosti, svaly nebo kůže – systém energetických drah (meridiány). Těmito drahami přijímá člověk energii ze svého okolí, udržuje své tělo a zase energii vydává ven. Životní funkce a celkový zdravotní stav závisejí na volném průtoku čchi energetickými drahami. Podle tradiční čínské medicíny vznikají choroby a tělesné dysfunkce tehdy, jestliže nežijeme v souladu se zákony přírody. Důsledkem této „neuvědomělé existence“ jsou syndromy projevující se ve třech rovinách, způsobující ztrátu nebo blokování energie.



V tělesné rovině odpovídá blokování energie držení těla s ohnutými zády a vpadlým hrudníkem, poklesu svalového tonu či klopýtavé chůzi. Když se energie ztrácí, projevuje se to naopak zvýšením svalového napětí, člověk se drží nepřírozeně zpříma, jako by „spolkl pravítko“, a chodí vojáčky hlučným pochodovým krokem. Nedostatky v energetické rovině se projeví hlavně při dýchání: buď je slyšitelně hlasité a namáhavé, anebo naopak slabé a povrchní. V duchovní rovině se blokády projevují depresemi, zaražeností a nedostatkem zájmu u společenské dění. Ztráta energie se projevuje v zarputilém lpění na vlastních myšlenkách. Takové stavy se vyznačují pocitem tlaku a napětí, jež mohou dostat až charakter mánie.

Osm drahocenných brokátů působí komplexněji než fyzioterapie: Cílem cvičení je obnovit volný tok čchi, k čemuž je nutno odstranit blokády a strnulost. Kromě pohybového aparátu, na který mají vliv změny v držení těla, zasahují dechová cvičení téměř až do tkání orgánů; postupem času si člověk uvědomuje stále hlubší oblasti těla.

V duchovní rovině prožívá větší uvolněnost a zvýšenou citlivost vůči tvůrčím podnětům.

## ***PRO KOHO JSOU CVIČENÍ OSMI DRAHOCENNÝCH BROKÁTŮ VHODNÁ?***

Během své mnohaleté praxe učitele čchi-kungu jsem učinil zkušenost, že profesionální tanečníci, vrcholoví sportovci a lidé pěstující rehabilitační gymnastiku prožívají stejné potíže jako ženy v domácnosti a „počítačová workaholici“. Hlavní problém spočívá ve změně myšlení. Tanečníci se sice rychle naučí sledy pohybů, ale jen těžko se zbavují zažitých a idealizovaných způsobů držení těla (zdůraznění horní poloviny těla strnutím hrudi). Jedinými předpoklady pro Osm drahocenných brokátů jsou radost z pohybu a ochota učit se, neboť tato cvičení jsou vhodná pro jakýkoli věk a nejsou omezena ani zdravotním stavem.

# Tao

## Cesta

Návrat je pohybem Taa,  
slabost je způsobem jeho působení.  
Vše na světě povstává ve jsoucím.  
Jsoucí povstává v nejsoucím.  
(Lao-c', 40. aforismus z Tao-te-t'ing)

J. C. Cooper<sup>1</sup> ve své knize „Cesta tao“ píše: „Slovo ‚tao‘ musí zůstat vždy nepřeloženo. Jeho význam je příliš obsáhlý, než aby bylo možno je vyjádřit jediným slovem. Nejlépe mu porozumíme pomocí asociací. V překladu se obvykle setkáváme se výrazem ‚cesta‘. Znak pro tao sestává ze dvou kořených znaků: hlavy či vůdce a nohou nebo postupného pokroku. Hlava znamená princip či počátek, zatímco kořenné znaky pro nohy mají hlubší význam síly pohybu směřujícího vpřed, jejich spojení pak odkazuje k cílevědomému pohybu po určité cestě, (...) přičemž spojení hlavy a nohou značí též celého člověka a vše (...), co je v souladu se zákony přírody, a to v bytí i v konání. Ale rozum, který je zde míněn, to není rozum mozku nebo racionálního ducha, je totiž iracionální povahy.“(!)

Alan Watts jde dále: „Ve starší podobě ideogramu pro tao obsahuje pohyblivý znak (rozcestí) hlavu (šou, D.R.).“ Jiný znak (cho)

můžeme přeložit jako, jít a setrvat“, „přičemž jít je jang a setrvat je jin. Proto se ideogram pro tao kombinuje z šou a cho a z toho se odvozuje (...) základní význam tao jako „jít vpřed“. <sup>2)</sup>

---

<sup>1</sup> 1) J.C. Cooper 1977, str. 8n.

<sup>2</sup> Alan Watts 1976, str. 72

Překlad pro tao lze podle toho též interpretovat jako vědomé rozhodnutí (hlava) pohybovat se ve světě a světem (nohy). Historický původ taoismu se ztrácí v šerém dávnověku. Již před 5000 lety popsal prý legendární císař Fu-si filozofické základy I-ťing, o dva tisíce let později pořídil král Wen jeho dnes nejrozšířenější verzi. I-ťing je pokládán za mistrovské dílo taoistické filozofie a jako jediné klasické dílo přežil velké pálení knih v raných čínských dějinách.

Kolem roku 600 př. Kr, napsal Lao-c' Tao-te-ťing, knihu obsahující 81 krátkých textů o světě a lidském individu. Čuang-c', současník Konfuciu (páté století př. Kr.), zanechal pozdějším pokolením řadu anekdot, které zdůrazňovaly spontánnost proti dřívějšímu rigidismu. Ve starých spisech se vypráví, jak ho jednou vyhledalo císařské poselstvo, právě když chytal ryby. Mělo mu nabídnout úřad nejvyššího ministra.

Čuang-c', který byl už tehdy pokládán za nesmrtelného mudrce, ani nevzhlédl a řekl: „Slyšel jsem, že existuje posvátná želva, kterou váš kníže uctívá v truhlici na svém oltáři předků, přestože už je 3000 let mrtvá. Co myslíte, přeje si být po smrti uctívána, nebo by se raději po libosti proháněla ve svých bažinách?“

„Určitě to druhé,“

odpověděli úředníci. „Potom pryč s vámi“, zvolal filozof, „a mě nechte prohánět se v mých!“

Živý humor sympaticky odlišoval taoisty od tuhých konfuciánských moralistů, a i dnes je hlavním důvodem přitažlivosti jejich učení. Alan

Watts patří k nejznámějším zástupcům generace, která hledá nové cesty ve shodě s přírodou a poukazuje na nebezpečí „civilizace propadlé pouhému zisku“. Taoismus je stále živý, v neposlední řadě i díky celosvětovému rozšíření čchi-kungu, tchaj-ťi-čchuanu, Osmi drahocenným brokátům a čínské medicíně.

I-ťing, kniha proměn

Patrně nesjtarší spis o filozofii jin a jang je I-t'ing, který se opírá o učení staročínských mudrců z oblasti tao, wu-čch' a tchaj-t'i. „Kniha proměn“ popisuje v alegorické formě vznik přírody a kultury z volné hry základních sil jin a jang jako stvoření bez stvořitele. Změny ve společnosti i v jednotlivci jsou popsány v obrazech, které musí člověk rozluštit intuicí. To vidíme již z trojího výkladu ideogramu „I“: „lehké“, „stálé“ nebo „proměna“.



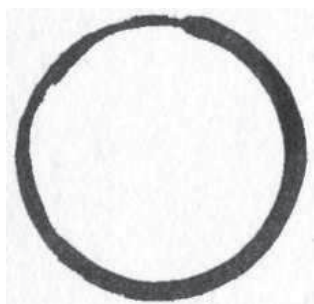
Lehké je bez námahy a bez starosti.

Stálé je stav mezi nebem a zemí.

Proměna je kolotající hojnost toho, co se neustále regeneruje, co nemá počátek ani konec.

I-t'ing ukazuje cestu člověka při hledání „poznání“. Člověk je poutník mezi nebem a zemí, jenž nabývá individuálních zkušeností a učí se poznávat přírodní zákony. Když si uvědomuje své postavení ve světě („stálé“), nabývá přímých zkušeností z působení jin a jang.

Poznání přírodních zákonů jej učí postupovat s časem a rozvíjet své síly („lehké“) v souladu s přírodou. Zcela uvolněn spočine ve volném toku dění („proměna“).



Prázdný kruh symbolizuje neuchopitelný zdroj všeho bytí, wu-čch'. Počátek a konec, otevřeny v obou směrech, se vzájemně překrývají. Kruh je symbolem ničím neomezené přítomnosti energie (čchi).

Tchaj-čch' (též tchaj-t'i) je symbolem projevově protikladné formy univerzálních energií jin a jang. Když se objeví v prázdném kruhu wu-čch', projeví se souhrou sil budování a rozpadu, světla a tmy, energie a látky.



Toto prvotní oddělení se v I-t'ingu znázorňuje čarami.



Přerušovaná čára je symbolem jin, které se může otvírat a zavírat a tudíž přijímat energii. Stahování a zklidňování, zakořeňování a obracení se do nitra, to jsou pohyby jin, které bývá ztotožňováno s intuicí, senzitivitou a ženskostí. V určitých situacích totiž může být příhodnější moudře vyčkávat než se hnát vpřed, jak to znázorňuje nepřerušovaná čára jang.



Jang vede energii dál a symbolizuje analytické myšlení, aktivitu a mužský princip. Jeho pohyby spočívají v dynamickém a prudkém směřování vpřed, rozvíjení směrem nahoru a usilování rozšiřovat se navenek.

Tchaj-čch' nesymbolizuje však jen polaritu životních forem, ale také rytmické proměny jin v jang. Úměrně tomu, jak přibývá síly jang (například světla), musí síla jin (temnota) ustupovat a naopak.

Každá z těchto sil zároveň obsahuje i sílu opačnou a nedokáže ji nikdy zcela potlačit. Neustálá změna způsobuje proměny energie.

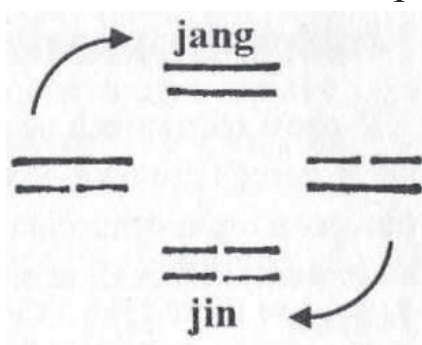
Bez ustání se střídá teplo a chlad, vdech a výdech, růst a rozpad.

Když uspořádáme čáry jin a jang do dvojic, vznikne jiné zobrazení rytmických proměn, jak je mimo jiné známe z ročních období.

Léto a zima jsou extrémně horká (jang) a studená (jin) roční období. Podle zákonitostí jin a jang je léto tím teplejší, čím studenější byla předcházející zima. Jaro a podzim nejsou jen dobou vyrovnání, ale i přeměny energií. Když na jaře přibývá tepla je země ještě chladná, zatímco na podzim síla slunce slábne (jin), přestože v zemi

je ještě nashromážděno teplo

(jang). Střídání jin a jang můžeme sledovat nejen v přírodě, ale i v organismu: čím hlouběji se nadechneme, tím déle může trvat výdech; teprve po dostatečné fázi regenerace můžeme znovu pořádně rozvinout své síly. Když k oběma čarám



nebe a země přidáme jako třetí čáru člověka, vznikají základní znaky I-ťingu, trigramy. Horní čára (nebe) se popisuje jako světlá (jang) nebo tmavá (jin), spodní čára (země) jako pevná (jang) nebo měkká (jin). Mezi nebem a zemí rozvíjí člověk síly lásky (jang)

a spravedlnosti (jin): vnímání působení sil přírody a vzájemné závislosti živlů a živých bytostí bez předsudků vzniká jako aktivní výraz lásky.

## OSM TRIGRAMŮ

V osmi trigramech se odrážejí síly jin a jang, pět fází proměn, nebe, země i člověka. Pět fází proměn symbolizuje propojení mezi funkcemi organismu, charakteristickým podnebím té které roční doby a elementy, z nichž je složen svět: dřevem, ohněm, zemí, kovem a vodou.

Tak například element či živel voda je navenek jinový – voda je měkká, mírná a poddajná. Uvnitř je však jangová a skrývá v sobě nesmírné síly, vždyť trvale působící kapky vody rozruší i skálu a divoká řeka si sama vyhloubí koryto. Ročním obdobím živlu vody je zima. Chlad, který vnější projevy života zmrazí, odpovídá principu jin. Avšak životní síla a teplo (jang) ze zvířat nevyrchají ani během zimního spánku, zůstávají ukryty hluboko v organismu. V těle lze k živlu vody přiřadit ledviny, které navenek pasivně vyplavují jedy (jin) a vnitřně určují prostřednictvím hormonů nadledvinek aktivitu a sílu vůle (jang).

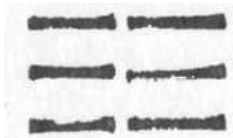
Hru jin a jang najdeme i v Osmi drahocenných brokátech; jednotlivé trigramy jsou spojeny s jedním ze cvičení, která nás spojují se základními silami nebe, člověka i země a s pěti fázemi proměn.



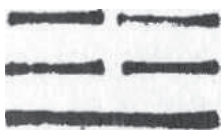
**Nebe** obsahuje energii (Janě) ve třech rovinách nebe, člověka a země. Nezadržitelný pohyb nejvyššího

jang se ztotožňuje s otevřeným, světlem naplněným nebem. Hlava jako nositel smyslových orgánů a mozek pracují na nejvyšší úrovni, pokud je jejich vnímání jasné a ničím nezkalené.

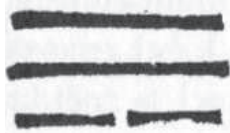
Cvičení č. 6 způsobuje šíření čchi v kruzích.



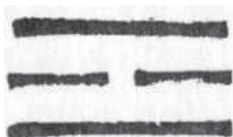
**Země** obsahuje látku (jin) na všech třech úrovních. Teprve životní energie látku přiměje, aby na sebe brala určité formy. Země symbolizuje břicho a tedy i trávicí orgány. Cvičení č. 4 harmonizuje tok energie mezi hrudí a břichem, mezi levou a pravou polovinou těla.



**Hrom** je v rovině země znázorněn jangovou, v rovině člověka a země jinovou čarou. V hromu se vybíjejí nahromaděné přírodní síly: jin v nebi má tendenci k poklesu, zatímco jang v zemi stoupá. K hromu se přiřazují nohy; teprve zakořenění v zemi umožní čchi, aby stoupala tělem. Při cvičení č. 1 si představujeme, že nejprve mocně stoupá zemská čchi z nohou. Když zatneme ruce v pěst, zdvihneme je a otevřeme, necháme se inspirovat nebeským čchi.

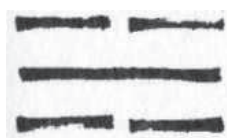


V trigramu **vítr** (element dřevo) vidíme dvě jangové čáry nad jednou jinovou. Nad zemí se vše dostává do pohybu. Zatímco čchi zdůrazňuje nárůst čchi ve vertikálním směru, vede cvičení č. 2 náš pohled k obzoru tak, abychom přehlédlí celý zemský okružek. Stehna, jež odpovídají tomuto trigramu, zcela narovnají naše nohy.

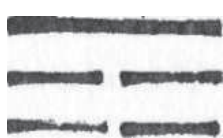


Plamen **ohně** (živel oheň) je navenek jangový, jasný a zářící, ale blízko dřevu vidíme tmavou jinovou oblast. Na rozdíl od vody má oheň jen krátkodobý účinek, dlouho však nevydrží; jang v něm převažuje. Svou podstatou závisí oheň na palivu: podobně jako lpí oheň na dřevu, lpí i duch na těle. Trigram je symbolem očí, které dovolují světlu ze střední čáry, aby se dostalo na obě strany. Cvičení č. 3

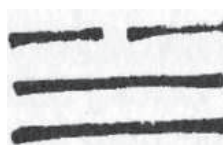
otvírá srdeční oblast (uvnitř jin) a umožňuje čchi a krvi proudit do periferních oblastí a napovrch (navenek jang).



**Voda** (živel voda) je navenek mírná a povolná (jin), avšak v hloubi nezadržitelná a silná (Jang) – Oheň a voda spolu svádějí boj, na jejich trigramech vidíme opačné rozložení sil. Pohyby cvičení č. 7 jsou plynulé a měkké, probíhají vzestupně i sestupně. Koncentrujeme se při nich na to, abychom si udrželi energii čchi. Trigramu vody odpovídají uši, které potřebují, aby byl v okolí klid (jin), aby byly schopny vnímat jediný zvuk (jang) v ní tm.



V trigramu **hora** (živel země) je v rovině nebe jangová čára, zatímco v rovině člověka a země převládají ještě chladné a klidné jinové energie. Hora je obrazem vnitřního usebrání. Při cvičení č. 8 zůstává tělo klidné a stabilní v širokém postoji (dole a uprostřed jsou jinové linie). Ruce (nahore je jang) napínají luk, aby z vnitřního klidu vystřelily na pohyblivý cíl.



**Jezero** (element kov) je určováno dvěma silnými jangovými čarami ve střední a vrchní rovině. Nad nimi je jedna jinová linie, která se otvírá a zavírá. Při vědomém střídání mluvení a mlčení nabývá na síle řeč. Nejvyšším výrazem síly je radost, kterou v tomto trigramu zprostředkují ústa.

Při cvičení č. 5 stoupá životní energie zdola a zevnitř. Když se však plně vzpřímíme, neztrácí se čchi směrem ven, ale vrací se zpět ke kořenům, aby pak znovu stoupala.



# SYSTÉM HO-TCHU

V čínské kultuře jsou trigramy spojeny nejen s vnějšími projevy přírody, ale souvisejí neoddělitelně též s vnitřními fenomény. Císař

Fu-si spatřil v jedné vizi neustálou vyváženost zdánlivě různých energií a nazval ji ho-tchu. Ho-tchu nezná ani určité stanoviště, ani určitý čas, protože energie působí stále – všude všechny zároveň – a doplňují se.

Osm trigramů je v ho-tchu uspořádáno podle svého poměru jin a jang. Tvar, který z toho vznikne, je osmiúhelník, jenž geometricky představuje mezistupeň mezi kruhem a čtvercem, symboly nebe a země. Vyberte si jako první cvičení trigram, s nímž se dokážete snadno identifikovat. Při druhém cvičení (v ho-tchu leží na protilehlé straně) se seznámíte s opačnou silou. Provádějte stejný počet obou cvičení. Pokud máte zahradu, můžete si v ní pro Osm drahocenných brokátů vymezit místo ve tvaru osmiúhelníku.



Při cvičení pak stůjte obličejem ke středu osmiúhelníku.

V I-ťingu se ho-tchu nazývá „starší uspořádání“ nebo „dřívější nebe“. Poměr jin a jang v osmi trigramech se v něm popisuje takto:

*Nebe a země určují směr.*

*Hora a jezero spojují své síly.*

*Hrom a vítr jsou si navzájem pobídkou.*

*Oheň a voda spolu nebojují.*

*Tak je spolu osm znaků propojeno.*

Na vertikální ose systému ho-tchu stojí proti sobě nebe a země.

Nebe otevřené a daleké, takže volnému průtoku energií nic nebrání.

Země je zhuštěním pěti elementů. Ze vzájemné hry těchto elementů povstávají veškeré tvary, co jich na světě je. Vertikální osa určuje směr mezi spiritualitou a materialismem. Pokud se pokládáte za materialisty, měli byste si vybrat cvičení 4. Představujte si přitom, jakým způsobem země vytváří životní formy, jak jim poskytuje výživu a chrání je. Doplnující energie je vyjádřena ve cvičení č. 6, během něhož duchovně pátráte po původu všech jevů. Teprve vnitřní pochopení této osy dodá našemu životu směr, neboť tvořivá síla a spiritualita potřebují hmotný základ, aby se realizovaly. Podle

I-ťingu právě toto nalézání smyslu napřímí člověka vnitřně mezi nebem a zemí.

Na vodorovné ose systému ho-tchu najdeme proti sobě oheň a vodu. Ve vnějším světě spolu zápasí jako nepřátelské živly. Když však, jak to odpovídá jejich povaze, déšť svlaží a slunce vysuší, aniž by se vzájemně zničily, znamená to, že uzavřely mír. Oheň symbolizuje rozum, jehož jasnost prosvěcuje všechny věci a jejich souvislosti, zatímco hluboká voda symbolizuje podvědomí. Pokud cítíte, že jste intuitivní člověk, nebo pokud chcete tuto vlastnost posílit, začněte cvičením č. 7. Pokuste se nechat věci plynout vlastní cestou, nehledejte pevné body, podle nichž byste je poměřovali. Při doplňujícím cvičení č. 3 analyzujte korektně průběh pohybů a

technické podrobnosti cvičení. V obou cvičeních nedopřejte při svých rozhodnutích převahu ani intuici ani rozumu, ale použijte jakoukoli sílu vždy v souladu s její povahou.

V úhlopříčkách systému ho-tchu, klesajících jedna vpravo a druhá vlevo, stojí proti sobě hora a jezero. Hora (cvičení č. 8) je výrazem neotřesitelného klidu a stability, její obrázek v I-ťingu vyjadřuje

„udržování v klidu“. Jezero (cvičení č. 5) naopak ztělesňuje obraz veselé rozpustilosti, jak ji zažíváme v uvolněné atmosféře letního koupání v jezerech. Niterně odrážejí tyto obrazy z přírody hluboký meditativní klid, který vzniká, když se nenecháme smýkat myšlenkami sem a tam („hora omezuje“), ale přesto dokážeme vychutnat jejich volný tok („jezero obveseluje“). Díky spojení hory a jezera nebude vnitřní klid nikdy ztuhlý a nepružný a uvolněnost nebude nikdy povrchní a nebude se vybíjet v hloupostech.

V úhlopříčkách systému ho-tchu, stoupajících zleva doprava, se v hromu a větru setkávají obě energie, jež představují pohyb čchi.

Hrom probouzí věci, vítr jimi hýbá. V bouřlivém a vypjatém období byste se měli za energiemi, jež jsou na mocném vzestupu, vydat pomocí cvičení č. 1. Cvičení č. 2 vám zajistí potřebné vyrovnání, neboť vítr rozežene mraky a je vidět jasně a daleko. Když se hrom a vítr setkají, spojí se vybití nahromaděných a zadržovaných sil s blahodárným tokem volně proudící energie. Takové vnitřní vyrovnání vám při cvičení pomůže rozvíjet jinové a jangové aspekty skutečné kreativity.

*Obě pradávna znamení „tvorivé“ a „přijímající“ jsou... jako nebe a země právě vyzařováním ducha..., jež dává působením odvozených sil vzniknout světu a jeho proměnám. Každá z těchto sil působí určitým směrem; ale pohyb a proměny jsou možné proto, že síly působí vždy v párech, aniž by se vzájemně rušily, a dodávají potřebný rozmach kruhovému pohybu, na němž spočívá vše živé v tomto světě.<sup>3</sup>“*

---

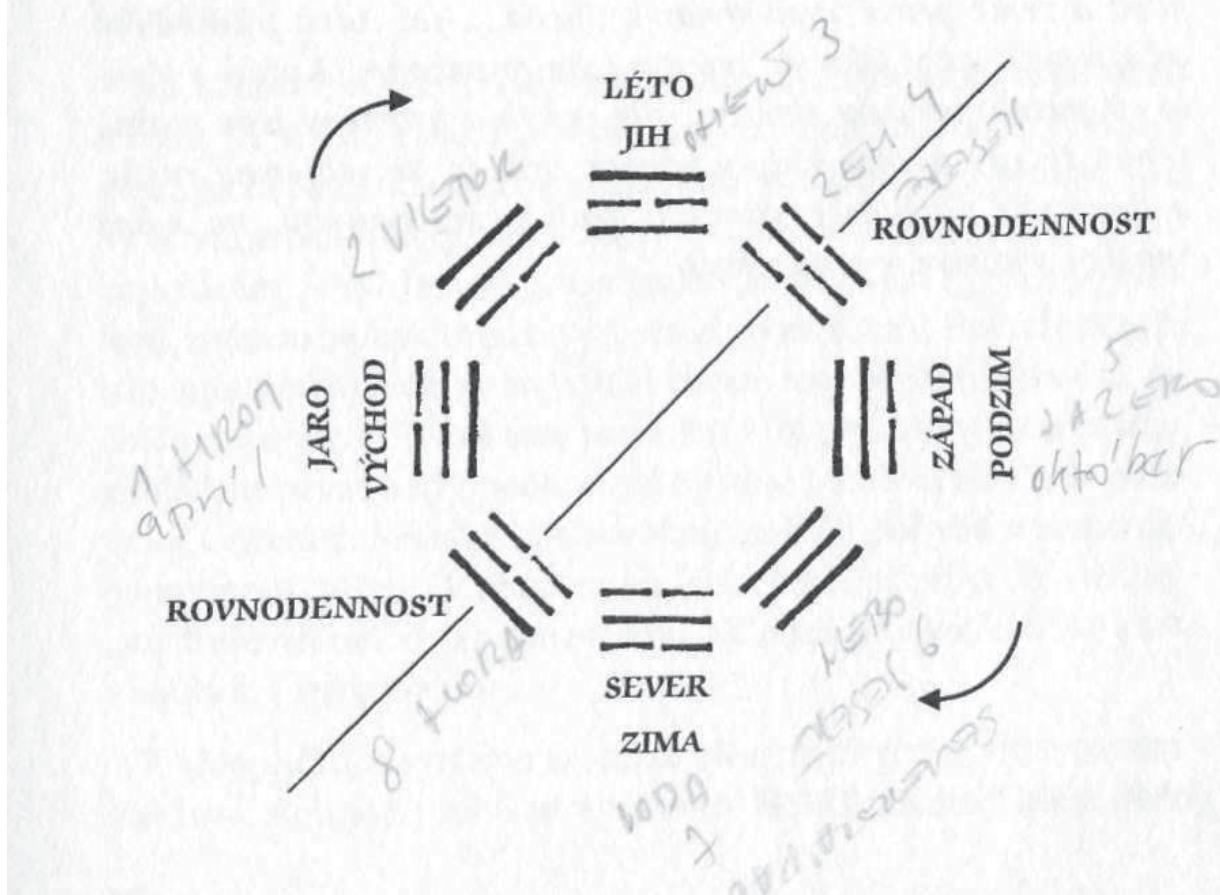
<sup>3</sup> Richard Wilhelm 1973

# SYSTÉM LO-ŠU

Asi tisíc let po císaři Fu-sim spatřoval král Wen-wang v osmi trigramech vyjádření cyklických procesů a dal jim název „Mapa žluté řeky“ (Lo-šu). V jeho vizi souvisejí trigramy se světovými stranami a ročními obdobími a symbolizují střídání energií v průběhu času.

Životní fáze:

- 1 ☳ **Hrom** - porodní bolesti,
- 2 ☱ **vítr** - svobodná hra dětství,
- 3 ☲ **Oheň** - uvědomělý život v dospělosti,
- 4 ☷ **země** - doba práce a dokončování,
- 5 ☵ **Jezero** - střed života,
- 6 ☰ **a nebe** - moudrost stáří,
- 7 ☵ takze se smrt ukazuje v elementu vodě.
- 8 ☶ **Hora** pak tvoří most mezi životem a smrtí.



*Hrom symbolizuje vnitřní i vnější růst,  
vítr pronikání a reflexi,  
oheň zářný příklad pro sebe i pro ostatní,  
země nezištnou službu,  
jezero radost z dávání,  
nebe možnou jednotu v univerzálním bratrství,  
a hora introspekci a klid čistého vědomí.*

V systému lo-šu je země centrem dění, neboť život na zemi je pod vlivem počasí působícího z osmi světových stran. Tak vzniká čtvero ročních období a čtvero meziobdobí, které mají stejně jako osm trigramu vlastní charakteristiku a význam. Zevně se roční období mění nezadržitelně způsobem, jakým každé z nich připravuje období následující. Vnitřně člověk na počasí závisí emocionálně i zdravotně.

Větší zralost se projevuje ve schopnosti harmonizovat vnější a vnitřní stavy. Osm drahocenných brokátů nám umožní tyto souvislosti poznat a zažít tak, abychom se naučili používat svou energii ve shodě s časem a místem.

Podle systému lo-šu je možno projít Osm drahocenných brokátů po sobě tak, jak jsou číslovány. Pokud se vám podařilo založit si v zahradě osmiúhelník, otočte se zády k jeho středu a zadívejte se do světového směru, kterým ukazuje trigram.

Ve schematickém znázornění systému lo-šu je trigram hrom (cvičení 1) přiřazen měsíci dubnu. Nashromážděné napětí se uvolní v jarních bouřích, všude v přírodě vyrážejí nové výhonky a rozvíjejí se poupata. V tu dobu prožívá i člověk, puze neodolatelně vpřed, nové

impulzy. Hrom symbolizuje nejen jeho počáteční nadšení, ale i potíže, s nimiž se setká na počátku tvůrčí fáze.

Po tomto prudkém výbuchu se s teplými větry začínajícího léta (cvičení 2) šíří po světě, jenž očarován tone v záplavě květů, blahodárný vliv životní energie. Lidé objevují zvědavě a nezaujatě nová území. V žáru léta dosahuje energie maxima. Člověk je plným rozkvětu sil a cítí se, jako by ho unášela mohutná vlna.

Člověk dospívá ve znamení ohně (cvičení 3). Zářící, neboť nyní vidí svět a svět vidí jeho. Přesto zatím zná z vlastní zkušenosti jen polovinu cyklu.

Když se léto chýlí ke konci, nastává pod trigramem země (cvičení 4) sklizeň. Je to doba práce, neboť ideje, jež vznikly ve znamení hory, dozrávají stejně jako plody přírody. V rolnických společenstvích i v moderním životě vyžaduje čas sklizně spolupráci a podporu všech vzájemně působících sil.

Po sklizni začínají týdny radosti, jak je symbolizuje jezero (cvičení

5). V říjnu se zlatým listím nadchází čas ochutnávky vína. Nyní je možno v poklidu vychutnávat příjemné stránky života. V období vnitřního i vnějšího bohatství rozvíjí člověk radost z dávání. Ale ani tato doba netrvá věčně.

A již je za dveřmi zimní slunovrat pod znamením nebe (cvičení 6).

Nyní můžeme po zvážení minulých činů rozhodnout, zda za sebou máme úspěšný rok. Ve stáří bychom se měli ohlédnout za vším, co jsme v životě dělali a dokázali, neboť nadešla doba, kdy se můžeme otočit zpět. Duchovně může toto bohatství životních zkušeností vést k poznání, že všechny formy života mají stejnou hodnotu.

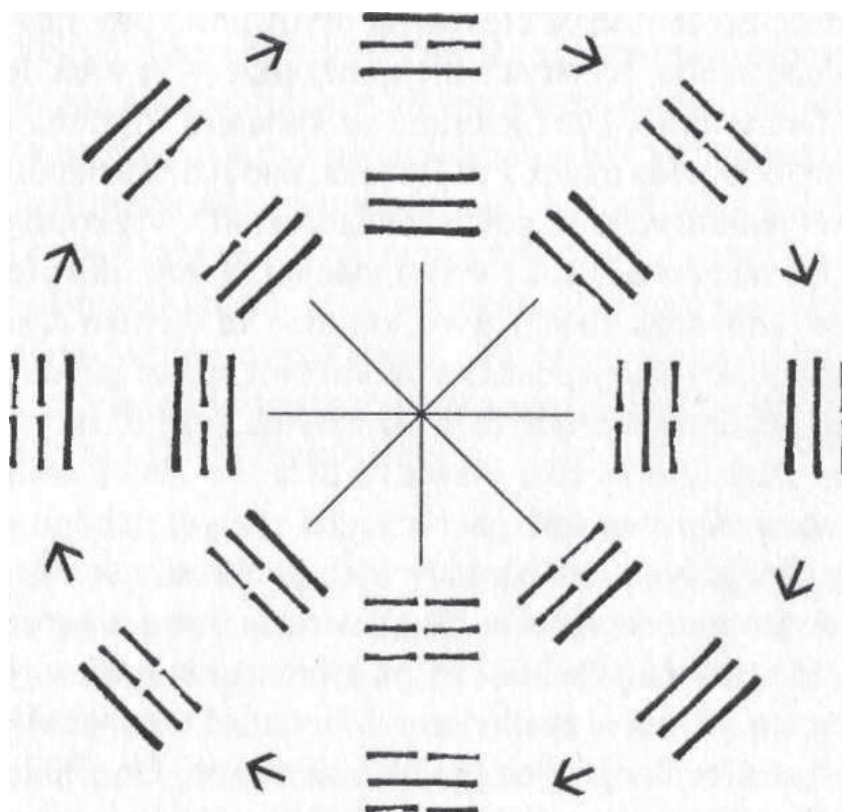
Ve znamení vody (cvičení 7) se redukuje všechny viditelné procesy na minimum, avšak uvnitř síla života nikdy nezaniká. Tváří

v tvář smrti musíme všechno opustit – přátele, majetek, důvěrné zvyklosti a v neposlední řadě i vlastní tělo. Proto odpovídá studená zima době očisty a vyjasnění.

Hora (cvičení 8) symbolizuje neotřesitelnost, hluboký klid meditace, kdy člověk překonává své sympatie i antipatie, a obráží přechod z jednoho roku do druhého. Tuhá zima je za námi, hluboko uvnitř se probouzejí životní procesy skryté pod zdánlivě neproniknutelnou kůrou země. Je to doba rovnodennosti, kdy všechny věci čekají, až budou moci vyklíčit. Člověk je v jakémsi neurčitém mezistádiu, neboť i když už má minulý cyklus za sebou, nevstoupil dosud aktivně do dalšího.

Jak následuje rok za rokem, odvíjí se spirála otevřená do budoucna. Směrem dozadu se spirála zhušťuje podle zkušeností, které jsou za námi.

Když položíme schémata ho-tchu a lo-šu přes sebe, odráží hotchu neměnnou vnitřní rovnováhu, která vzniká, když spočineme v situaci okamžiku. Z této současné rovnováhy se znaky lo-šu odvíjejí spirálovitě do minulosti i budoucnosti.



## 64 HEXAGRAMŮ I-ŤINGU

Když zkombinujeme všech osm trigramu ho-tchu a lo-šu, dostaneme 64 hexagramů I-ťingu. Jednotlivé hexagramy představují téma, s nímž se člověk, procházeje odspoda nahoru šesti liniemi, na své životní pouti setká; každá linie odpovídá desíti letům života. Podle čínských představ odpovídá plné životní očekávání zdravého člověka 120 letům. Za tu dobu projde dvakrát všemi šesti liniemi. V prvních šedesáti letech převládá vzestupná jangová energie, ve druhém období sestupná jinová energie.

Až do deseti let setrvá člověk na první linii. Dítě má vše před sebou a nad sebou, zčerstva a ničím nezatíženo se vrhá do nových situací. Druhá linie, která zaujímá ve spodním trigramu centrální postavení, odpovídá mládí. Pro člověka, napůl dítě a napůl dospělého, je svět jednou velkou „pokusnou laboratoří“. Vyzkouší všechno, aniž by musel nést důsledky svého jednání. S třetí linií přebírá člověk odpovědnost za vlastní život, zatímco ve čtvrtém desetiletí již působí důsledky jeho jednání na okolní svět, neboť střední čáry hexagramů zastupují profesní úsilí fáze života, jež leží mezi dětstvím a stářím. Páté linii se říká vládcova čára. Po letech úsilí se nyní člověk ocitá sám v mocné pozici; snaží se nyní uchopit do rukou všechny nitky života. Avšak i při vědomí této síly se s šestou linií ohlašuje výstup z hexagramů. To je čára mudrce, jenž stojí výš než vládce. Moudrý člověk má vše za sebou a nenechá se již ničím k ničemu nutit. Dívá se zpátky na své životní zkušenosti. V sedmém desetiletí se člověk opět dostává na linii dětství. Do 120 let, kdy se lidský věk v úplnosti završí, člověk projde liniemi hexagramů podruhé. Zatímco v prvních šedesáti letech se vydává do světa, stáří využije spirituální člověk k tomu, aby se vyrovnal s duchovními hodnotami. Zajímavé v této souvislosti je, že zakladatel tchaj-ťi-čchüanu vytvořil toto nejblahodárnější z vnitřních čínských bojových umění teprve v sedmdesáti letech.



Mnoho čtenářů zná jistě I-t'ing jako knihu věštek. Avšak i bez konkrétních otázek týkajících se problémů každodenního života se můžeme v proměnlivé hře cvičení a čtení poznat moudrost této knihy. Každé cvičení Osmi drahocenných brokátů odpovídá jednomu trigramu; když chceme napodobit některý hexagram, zvolíme jako první cvičení spodního a jako druhé cvičení horního trigramu. V cyklu

64 dní můžete projít všemi hexagramy I-t'ingu a stát se taoistickým poutníkem světem a naučit se prožívat obrazy života jako volný tok energie. V dalším textu vysvětlujeme jako příklady několik hexagramů.

Nejvyšší jangová síla nebe je znázorněna v hexagramu 1 „Plodící“, nejvyšší jinová síla země v hexagramu 2 „Přijímající“. „Kniha proměn“ začíná popisem působení jin a jang v člověku a ve světě:

v hexagramu 11 „Pokoj“ je nebe pod zemí (cvičení 6 před cvičením 4). Nebe je symbolem univerzálního vědomí, jež sestupuje na zem a je určující pro život na zemi. Protože vědomí prostupuje všemi částmi těla, má duch vůči tělu vůdčí postavení. Jedině tak může tělo rozkvétat a prospívat. Když naopak nabude tělo vrchu nad duchem, stává se materiální život samoučelným a spiritualita ustupuje do pozadí. Tvořivé síly se ocitají mimo hru, nebe a země se od sebe vzdalují a dochází k situaci, která je vyjádřena v hexagramu 12 „Uváznutí“ (cvičení 4 před cvičením 6). Jen tehdy, když se dokážeme splehnout na vlastní hodnotu a vymanit se z těchto osidel, rozmotáme celý uzel a uváznutí překonáme.

Hexagramy 63 „Po dokončení“ a 64 „Před dokončením“ odrážejí v setkání ohně (plameni žizni po vědění) a vody (chladně nezúčastněného pozorování) vnitřní proměnu člověka od nevědomosti a k moudrosti (cvičení 3 před cvičením 7). Hexagram 64 symbolizuje použití správných sil na nesprávném místě, protože ještě není plně rozvinuto pochopení vnitřního řádu přírody. Podobně jako v nezkušeném člověku dríme potenciál dokonalosti, tak jsou přítomny i voda a oheň jako obrazy potenciálů vnitřního vývoje. Ale

dokud oheň šlehá do výšky a voda se vsakuje směrem dolů, jejich síly se nespojí. Když spoutáme oheň zvědavosti a žízně po vědění a vodu nevědomí povýšíme na intuici, vznikne hexagram 63 (cvičení 7 před cvičením 3). Nyní se síly teprve použijí na správném místě ve správný čas. Voda se zahřeje, ale nepřevaří, takže v úzkém rozmezí mezi intelektualitou a intuicí vzniká skutečná moudrost.

V hexagramu 41 „Zmenšení“ se nachází jezero pod horou (cvičení 5 před cvičením 8). Jezero pod horou se vypařuje a tím i zmenšuje, horu naopak jeho vláha obohacuje. Hora je obrazem stability a síly, které však mohou zhoustnout v zarputilost a tvrdohlavost;

jezero symbolizuje lehkost a radost, ale též nestálost a lehkomyšlnost. Redukcí nižších sil může radost vzrůst a duch se posílit. Hexagram 31 „Působení“ popisuje vzájemnou přitažlivost pohlaví (cvičení 8 před cvičením 5). Stejně jako první díl „Knihy proměn“ začíná znakem pro nebe a země, objevují se v druhém díle znaky pro námluvy a manželství jako základ všech sociálních vztahů. Slabý prvek je nahoře, silný prvek je dole; jejich síly se tak přitahují, dokud se k obapolnému prospěchu nespojí. Vnitřní klid při vši vnější radosti zabrání tomu, aby radost překročila míru.

V hexagramů 32 „Trvalost“ se blahodárná síla čchi pohybuje nitrem člověka volně jako vítr a navenek se projevují zvláštní účinky (cvičení 2 před cvičením 1). Tento hexagram má pro Osm drahocenných brokátů mimořádný význam, neboť v I-ťingu se praví: „Podle toho, v čem věci trvají, lze poznat povahu všech věcí na nebi i na zemi.“<sup>4</sup> Trvalé věci tak lze vytvořit jen s pochopením zákonů přírody. Hexagram 42 „Rozmnožení“ popisuje, jak z vyváženého spojení energického činu (hrom je spoután a držen vespod) a povolnosti

(vítr odpovídá blahodárnému vyjádření v kontaktu s vnějším světem) vzniká z ovládnutí a služby, z dávání i braní jejich spojením větší potenciál, než jaký by odpovídal jejich pouhému součtu (cvičení 1 před cvičením 2).

---

<sup>4</sup> Richard Wilhelm 1973

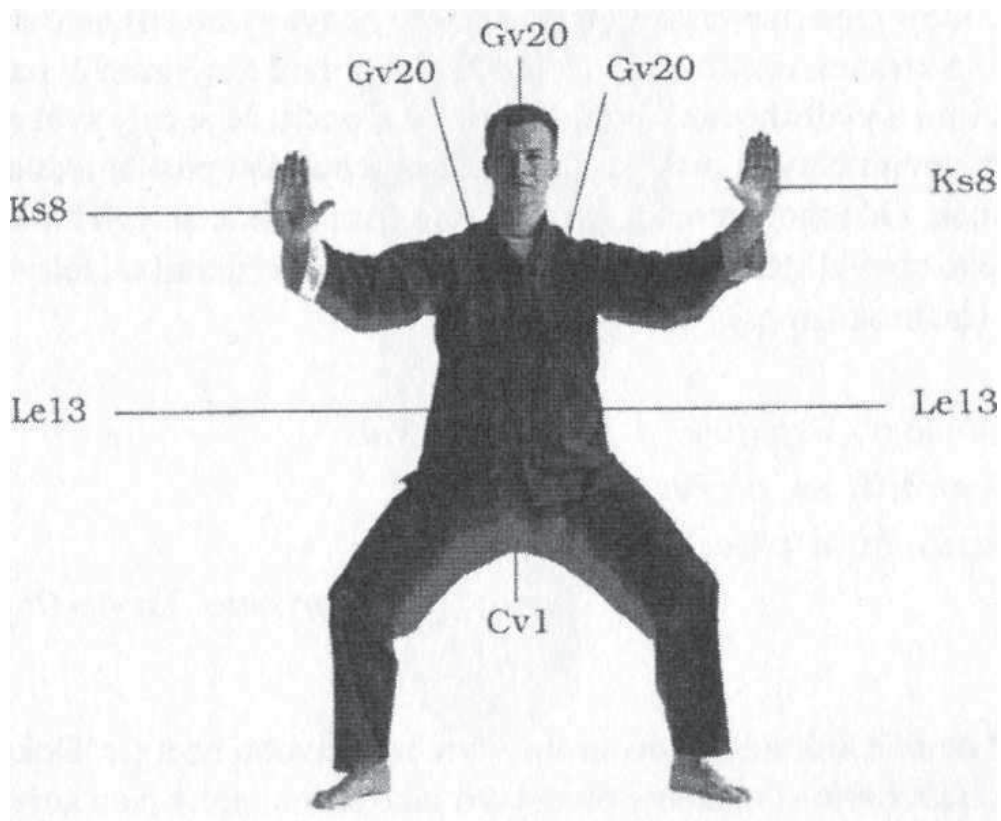
# Proces zušlechtování

Zatímco začátečníci provádějí pohyby Osmi drahocenných brokátů neotesaně a neohrabaně, pokročilí nechají pohyby jen tak plynout. Osvobození od zbytečného ostychu a zábran nekontrolují křečovitě každý pohyb. Svým žákům s oblibou říkávám: Když nemotora pohyb spraví, hýbá se hned pro své zdraví; kdo trhavě se pohybuje, o zdraví se připravuje; zahod' přitom svoji tíž, k nebi budeš hnedle blíž.

Klid a pohyb jsou podobně jako jin a jang relativními stavy věci střídajícími se v běhu světa. Absolutní klid znamená mrtvolnou nehybnost, zatímco absolutní pohyb spaluje a stravuje sebe sama. Obojí vede ke smrti. V běžném životě vidíme projevy obou extrémů v přehnané ctižádosti a „stresové hyperaktivitě“ nebo zase v tupé letargii a naprosté netečnosti v době deprese a v pocitu zdánlivé nesmyslnosti všech věcí. Veškeré procesy v přírodě sestávají z neustálého střídání klidu a pohybu. Protože Osm drahocenných brokátů bylo převzato z přírody, snažíme se najít v každém pohybu klid a v klidu si uvědomit pohyb. Vyrovnanost ve vlastním nitru osvobozuje od extrémních rytmů života. Během cvičení se oprošťujeme čím dál tím více od těla a necháme se stále výrazněji vést svým duchem. Čím hlouběji se vnitřně uvolníme, tím méně energie promarníme ve zbytečném plýtvání silami. Naše jednání bude nabývat na významu i na důrazu tím více, čím méně se budeme bránit situaci, v níž se nacházíme. Cílem je, aby tělo bylo i v plné akci stejně pasivní jako vlajka na stožáru. Ale při sebemenším pohybovém impulzu následuje stožár (duchovní impulz), s nímž je spojen. Pohyby se rozvíjejí lehce, spontánně a nenucené. Proto bychom si měli při cvičení vzpomenout na staré čínské přísloví:

*Ptáci v kleci mluví o svobodě, svobodní ptáci létají.*

# STROM ŽIVOTA V ČLOVĚKU



V této kapitole se nejprve zabýváme různými tělesnými partiemi a jejich významem a potom se snažíme vysvětlit celkovou souvislost mezi tělem a duchem.

Obyčejný člověk má „roztříštěné“ vědomí; z mozaiky života vidí často jen jednotlivé kameny. Když ho nic netušícího přepadnou nemoci a naráží na různá životní protivenství, cítí se jimi smýkán sem a tam. Kdo však našel cestu tao, ten má hlavu v oblacích, nohy na zemi, avšak ruce ve světě lidí. Takový člověk se stává vizionářem, který je schopen a připraven cokoli si pomyslet či si představit. Kdo stojí oběma nohama zakotven v životě (na zemi), toho hned tak něco nevyvede z míry. Na první pohled se nijak neliší od ostatních lidí, ale viditelné dílo jeho rukou svědčí o tom, že vytvořil most mezi nebem a zemí.

Dokud je člověk povrchní, upíná se jeho vědomí k povrchnostem.

Jeho klouby jsou přitom jako brány, které mohou být zavřeny, otevřeny (střední poloha kloubů) nebo přetočeny. Teprve když člověk najde cestu ke svému nitru, ke středu sebe sama, jeho pohyby se zklidní, otevřou se vnitřní brány a všechny jednotlivé části – dříve prožívané každá zvlášť – splývají v jediný celek. Kdo v klidu spočine v tomto středu (tan-tchien), vnímá vnější pohyby jako střídavé stoupání a klesání, rozšiřování a stahování, otvírání a zavírání či nadechování a vydechování. Potom se dostaví pocit, že je celý svět protkán neviditelnými nitkami, že všechny jeho části působí jedna na druhou. Od tohoto momentu přesahuje Osm drahocenných brokátů daleko obvyklé tělo (mikrokosmos) a dovolují uvědomit si „tělo světa“ (makrokosmos).

*(Moudrý) neputuje, a přece poznává,  
nerozhlíží se, a přece pojmenovává,  
nepůsobí, a přece dovršuje.  
(Lao-c', 47. aforismus Tao-te-ťingu)*

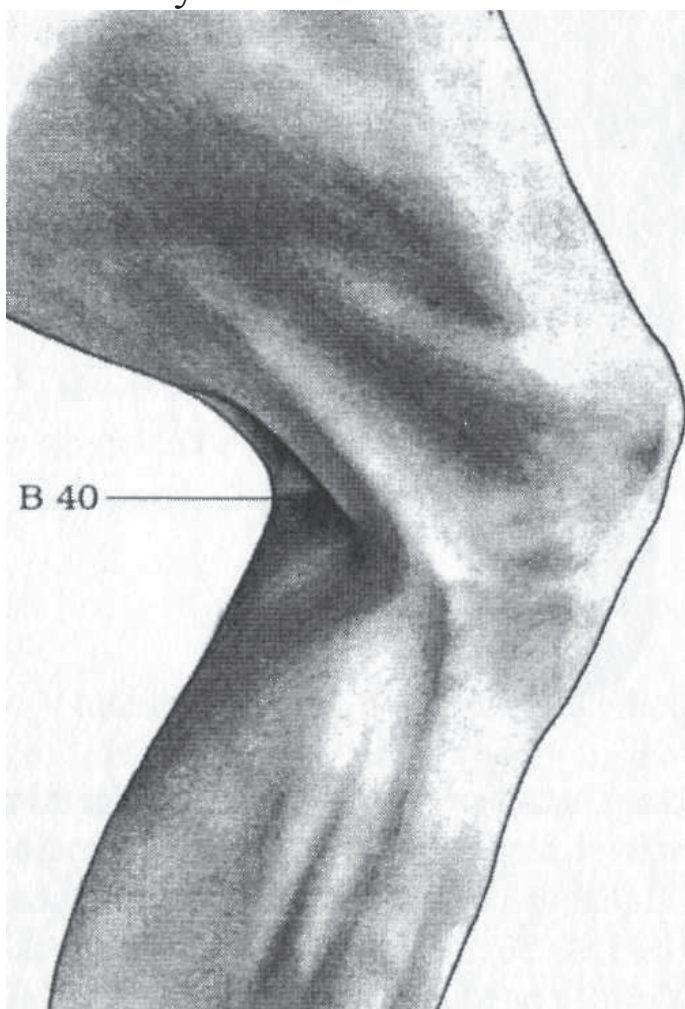
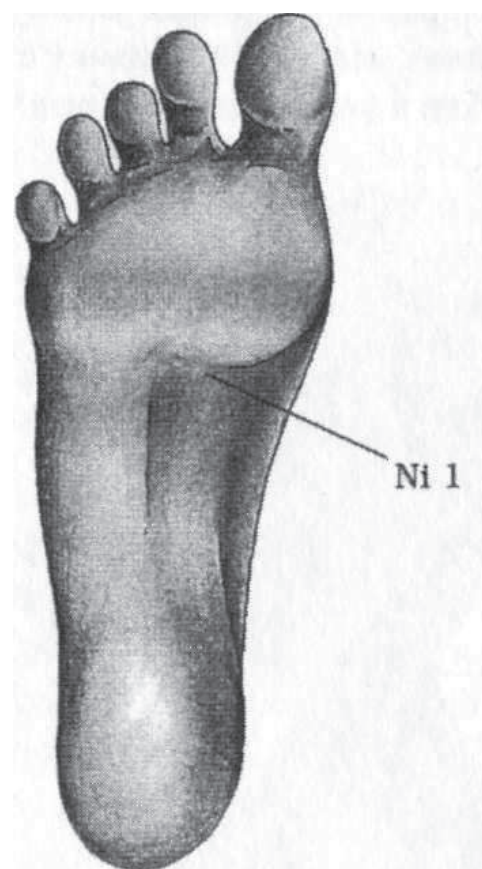
V mnoha kulturách jsou stromy symboly životní energie. Dokonce i lidské tělo si můžeme představit jako strom: nohy jsou kořeny, trup je kmen, paže jsou větve a hlava je korunou celku.

Nohy jsou nejspodnějšími částmi těla, které musejí všechno ostatní nést. Akupunktura bod Ni 1 je překládán jako „vyvěrající pramen“.

Z tohoto pramene stoupá čchi vzhůru do těla, aby dodávala tantchienu energii země. Chcete-li procítit nohy, zaujměte vysoké postavení (viz kapitolu „Na co musíme dávat pozor: držení těla, dýchání, představivost“). Ohněte kolena a přeneste veškerou váhu těla do chodidel. Nyní zlehka rozkmitujte směrem dopředu a dozadu kyčle, abyste více procítli paty a přední část chodidel. Bočním pohybem kolen je výrazněji namáhána vnější i vnitřní strana. V

ideálním případě spočívá váha těla na třech bodech, takže se klenba nohy sama zdvihne.

Prostředníky mezi stojem a pohybem jsou kolena, jež ideálním případem ukáží, jak jsme pružní. Kolena se dovedou stejně tak podlomit a třást se strachy jako ztuhnout a umožnit nám zaujmout vojenský postoj. Akupunkturní bod Ma 36 („Božský klid“) je v akupunktuře používán nejčastěji, protože posiluje a uklidňuje žaludek. Jak velice člověk na této rovnováze závisí, poznáme v extrémních stavech trýznivého hladu nebo v naprosté neschopnosti pohybu po pořádné opici. Akupunkturní bod Gb 34 pomáhá svalstvu uvolnit se a regenerovat. Ve východních zemích jsou na něj po sportování a velké námaze přikládány teplé náčinky. Akupunkturní bod B1 54 leží uprostřed kolenních jamek a posiluje se při depresích a úzkostných stavech.



Při cvičení Osmi drahocenných brokátů ohýbáme kolena vždy tolik, dokud neucítíme bříška chodidel a paty.

Pánev, která je nesena kyčelními klouby, chápeme jako mísu, ve které se shromažďuje energie, kterou sem předává horní ohříváč (srv. kapitolu: Čchi – Životní energie a tři ohříváče). Když si pánev přeneseme na obraz stromu, jsou kyčle místem, kde

kořeny přecházejí v kmen. Mezi kyčli a rameny existuje vztah jin (spodní kloub: kompaktní a stabilní) a jang (horní kloub: lze jej vyložit a je pohyblivý). Akupunktura se využívá k ošetřování křivých kyčlí, příliš vysoko postavených ramen nebo jednostranné bolesti, resp. spasmů nad dráhou žlučníku. Akupunkturní bod Gb

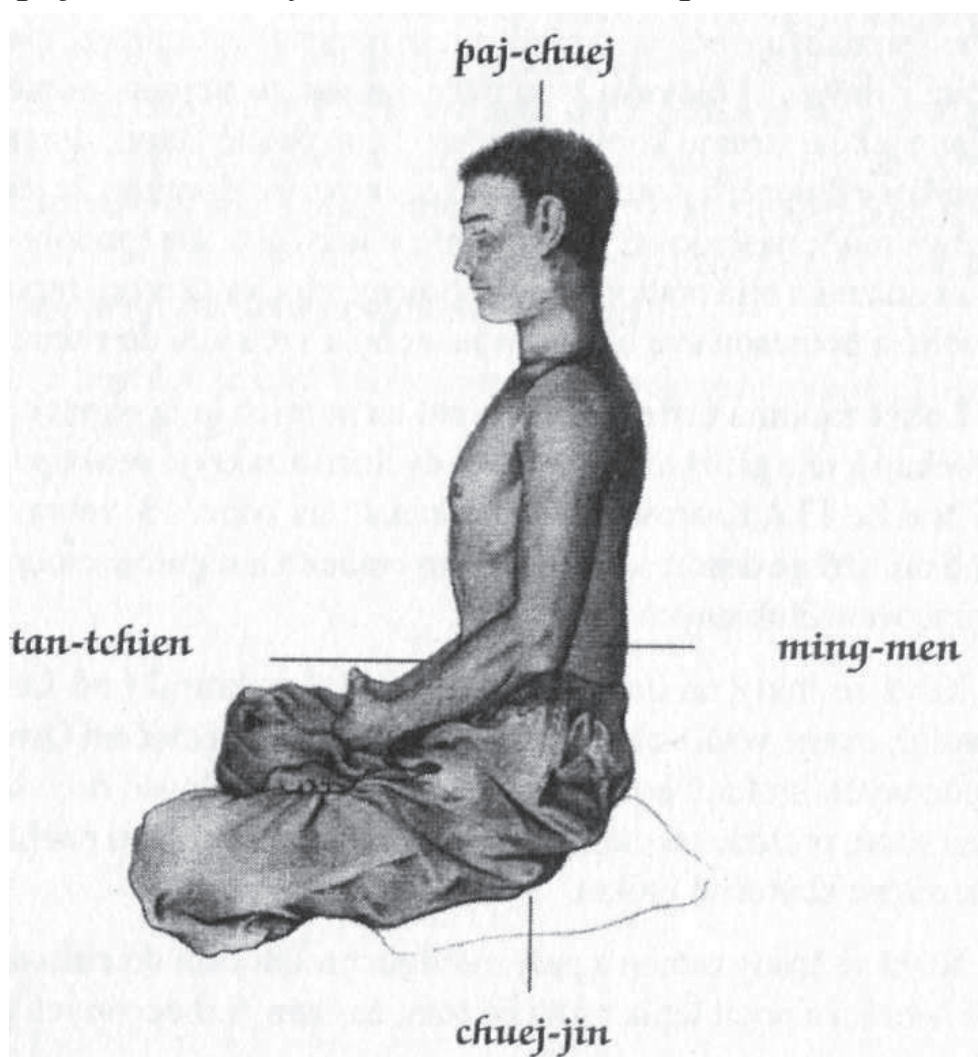
30 je za jamkou a hlavicí kyčelního kloubu. Když jsou ramena a kyčle kolmo nad sebou, umožňuje základní postoj Osmi drahocenných brokátů odplavování napětí.

Pokud chcete nyní sami pocítit, jak velký význam má pánev, postavte se bokem k zrcadlu. Nohy rozkročte na šíři ramen a postavte rovnoběžně.

Ohněte kolena, abyste zřetelně ucítili váhu těla v chodidlech. Když se v ramenním pletenci zakláníte příliš daleko dozadu, vznikají na hrudní straně spasmů. Když se zase předkloníte příliš daleko dopředu, napíná se horní zádové svalstvo. Postavte se nyní zpříma do střední polohy a všechno napětí z ramen zmizí. Soustředte se na působení pohybů kyčlí: když budete otáčet kyčli jako břišní tanečnice, vznikají potíže s křížem nebo kulatá záda. Když budete zmíněné pohyby provádět zcela pomalu, ucítíte, jak se energie čchi hromadí buď vpředu (tan-tchien) nebo vzadu (ming-men). Teprve v základním postoji lze volně pohybovat břichem a záda se mohou uvolnit a narovnat. Šikmé postavení kyčlí má vliv snad na všechny klouby v těle a zesiluje zatížení v tahu i tlaku, což je stejné jako blokování energie. Proto ten, kdo má jednu nohu delší než druhou o více než dva centimetry, by neměl cvičit bos, ale v obuvi bez podpatku s vložkou.

I když mají kyčle ústřední postavení, přesto si pohyby příslušných partií uvědomujeme snad ze všech nejméně. Přitom právě ony jsou nejsilněji spjaty se sexualitou, oblastí, v níž zvláště záleží na tom, abychom se zbavili jakéhokoli napětí a dosáhli vzájemného prožitku.

**Střední linie trupu** zahrnuje dvě důležité energetické dráhy: turnaj a žen-maj, řídicí kanál a služební kanál (viz též kapitola: Osm zázračných kanálů). Služební kanál otvírá přední stranu těla, takže je možno energii čchi přijímat. Uvolněním přední strany se zlepší průchodnost hrdla a hrudní kost poklesne, takže dech může proudit až do podbřišku (tan-tchien). Tam je čchi vedena silou představivosti až ke kostrči. Při výdechu se obratle srovnají nad křížovou kostí jako perly na náhrdelníku. Čchi nyní stoupá podle řídicího kanálu nad záda, přes hlavu proudí až k hornímu rtu, až se nakonec v patře úst opět spojí se služebným kanálem. V klidu působí tento vzestup na



hlavu a mozek, v pohybu je energie vynášena přes paže a ruce ven. Aby byl koloběh přijímání a vydávání uzavřený, musíte zlehka položit jazyk na patro a dýchat nosem: propojíte tak obě energetické dráhy.

Trup uzavírá ve spodní části oblast akupunkturního bodu Cv 1



(chuej-jin). Jde o nejnižší položené místo v trupu, kde se setkává a shromažďuje jinová energie, nacházející se pod diaphragma urogenitale (mezi pohlavními orgány a řití, viz též kapitolu: „Na co si musíme dávat pozor: držení těla, dýchání, představivost“).

**Ramena** se pokládají za nositele odpovědnosti. Když musejí svou tíhu nést samy, dostávají záhy spasmy, unaví se a tuhnou. V akupunkturním bodě Gb 21 („Zřídlo ramen“) se odráží stav ramen a bod signalizuje bolestí a křečemi, že ramena zapomínají delegovat práci i jiným. U člověka jsou paže a nohy ve stejném poměru jin a jang jako u stromu koruna a kořeny: čím pevněji stojí, tím pohyblivější a výkonnější jsou paže. Když si znovu uvědomíme, že jakýkoli pohyb může následovat jen v souhře všech částí těla (podobně jako jsou do změn těla matky země zapojeny všechny živly), ramena se uvolní a přenesou své břemeno na nohy a svou sílu do rukou.

**Loket** zaujímá ústřední postavení na horních končetinách. Když doléhají k tělu příliš těsně, brání to dýchání a zakryje se akupunkturní bod Le 13 („Kafrová dřevěná brána“) na konci 13. žebra. Tento bod umožňuje dostat se k uloženým emocím a reguluje emocionální zpracování hlubinných prožitků.

Když se lokty na bocích otevřou a akupunkturní bod Le 13 se uvolní, máme větší volnost pohybu i více síly. Při cvičení Osmi drahocenných brokátů byste si měli dávat pozor, abyste ruce netrčeli ven silou, protože tak může vznikat napětí v horní části paží a energie začne zbytečně unikat.

Když se brány ramen a paží otevřou, proudí čchi do rukou. Lehké šimrání a pocit tepla svědčí o tom, že Osm drahocenných brokátů provádíte správně. Akupunkturní bod Ks 8 („Palác práce“) se nachází na dlani.

Ruce a nohy jsou ve vzájemném poměru jin a jang: zatímco nohy pomáhají stát, ruce slouží k aktivnímu působení. Od zvířat nás odlišuje nejen to, že lidské ruce nosí nástroje a zbraně, ale i jejich vysoká citlivost a schopnost přenášet dotykem energii.

Kde vzadu původně začínala fontanela, je na hlavě akupunkturní bod Gv 20 (paj-chuej). Překládá se jako „Nebeský otvor“ nebo „Bod sta sjednocení“. Tam se sbíhá veškerá jangová energie. Podle čínských představ dokáže člověk přijímat nebeskou inspiraci pouze tehdy, jestliže v oblasti paj-chuej nejsou žádné blokády; potom je vnímání jasné a zřetelné (jang)

Při cvičení Osmi drahocenných brokátů se bod paj-chuej zlehka a pomalu zdvihá nahoru. Všechny tělesné údy sledují tento pohyb podobny loutkám, protože jejich nejdůležitější nitky se sbíhají na hlavě: hlava řídí všechny pohyby člověka. Stupeň uvědomění a duševní pružnosti nepoznáme jen podle výrazu obličeje a jasnosti očí, ale i podle držení hlavy. Když se hlavě nedostává čchi a krve, je svěšená a vypadá ochable. Když se naopak nutíme nosit ji zpříma, bývá důsledkem strnutí šíje a prkenné držení těla. Proto je nejblahodárnější, když krev a čchi volně a bez překážek stoupají do hlavy, takže se zdá, jako by ji zdvihala neviditelná nit k nebi.

Pozn.: u kojenců je část hlavy – fontanela pokryta jen kůží, kosti srostou teprve později.

## ČLOVĚK V TOKU ŽIVOTA

Lidské tělo vzniká spojením vajíčka a spermie. Husté pletivo dědičných vloh rodičů se rozpustí a smísí se v nové buňce se změněným genotypem. V devíti měsících života před narozením dostává dítě hrubé i jemné živiny především pupeční šňůrou. I v tomto smyslu je pupek středem těla. Pohyby kojence po narození připomínají stále ještě do jisté míry astronauta pohybujícího ve stavu

bez tíže. Jakmile se však přeruší pupeční šňůra, začnou pracovat tři ohříváče

(viz kapitolu: Čchi – životní energie a tři ohříváče). Kojenec se pak zvolna učí sám vládnout svým tělem. Rád si cucá palec u ruky i u nohy, což není náhoda, protože jejich zvláštního postavení si všímá i Osm drahocenných brokátů – u člověka má totiž palec u ruky jiné postavení než ostatní prsty. Dítě sedí s plným bříškem a lehce, zcela přirozeně zdviženou hlavou tak, jak to odpovídá sezení v čchi-kungu. Ale jeho potřeba pohybu nezadržitelně roste. Netrvá dlouho a záhy se postaví do vzpřímené polohy, kdy sleduje osu nebe-země stejně jako postoj v čchi-kungu. Přestože tápe a působí neohrabaně, upoutá nás, jak se malé dítě pohybuje bez zábran a blokády. Svaly jsou měkké a na malém člověku působí všechno zaobleně a plně.

Dovede přirozeně dýchat břichem: Číňané říkají takovému způsobu dýchání „nahore prázdné a dole plné“. Volným pohybem bránice se k sobě posouvají útroby v podbříšku, takže se plíce mohou rozepnout k svému maximálnímu objemu: čchi dítěte proudí volně. Když se dítě rozesměje, strhne k smíchu i nás dospělé. Když se rozpláče, stojí nás nemalou námahu, abychom nepodlehli jeho žalu. Zároveň však dítěti dosud chybí kontrola; bezcílně zatím třepe mezi spoustou dojmů, ale zároveň v tomto světě silněji a silněji zakořeňuje. Orientuje se přitom podle rodičů a svého sociálního prostředí.

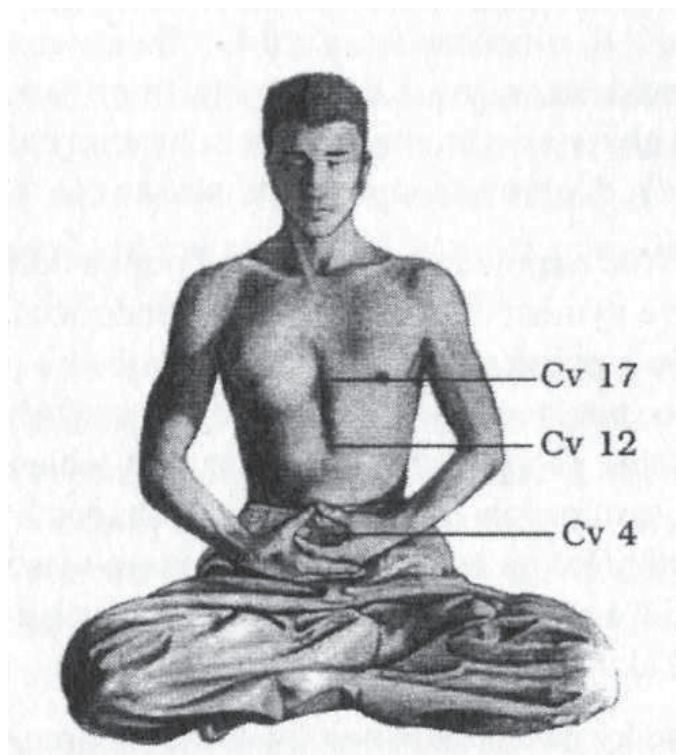
V procesu dospívání necháváme běhání a skotačení dětství za sebou. Jsme koncentrovanější a bereme život do svých rukou, zároveň však vznikají stále pevnější představy o určitých rolích. Tato tendence ke kontrole se projevuje v postojích napjatého očekávání, jenže napětí vede ke hromadění čchi. Když se energie hromadí a nemohou volně protékat, ztrácíme schopnost dětí vítat s nadšením v životě vše nové. Místo toho se stavíme svými nadějemi, obavami, zábranami a křečovitými snahami pod takový tlak, že už se nedokážeme nechat volně unášet proudem života. Chytáme se a zmítáme, snažíme se zaujmout nějakou pozici a zachytit se něčeho pevného, a ani přitom necítíme, že pouta, která nás váží, ještě sami utahujeme. Přitom jsme „nahore plní a dole prázdní“, což je v Číně

výraz pro stáří a nemoc. Jakmile máme hlavu plnou zkostnatělých představ, nejsme už sami s to hodit si záchranné lano, abychom „nechali draka stoupnout vzhůru“. Osm drahocenných brokátů bychom přitom neměli cvičit podle tréninkového plánu orientovaného na výkon. Abychom pocítili jejich plný účinek, musíme se naučit „investovat do prázdnoty“, jak to vyjádřil jeden slavný učitel tchaj-t'i.

Možná zjistíme, že ke své sebevýchově potřebujeme podobně jak k výchově dítěte – vyrovnanost. Život je kulatý jako kruh, v němž bez ustání koluje energie jin a jang. Dospělí by se měli od dětí učit stejně jako děti od dospělých. Ne nadarmo byl taoistický mudrc Lao-c' nazýván „starým dítětem“, neboť jeho moudrost vznikla z přirozené spontánnosti a svěžesti dítěte spojené s vědomím zkušeností dlouhého života.

*Dosíci krajní prázdnoty,  
uchovat neporušený klid!  
Bezpočet tvorů může pak vyvstávat zároveň,  
vidím, jak se zas obrátí zpátky.  
Ze všech bytostí, jakkoli se rozmnožují,  
každá se navrátí ke svému kořeni.  
Navrátit se ke svému kořeni, to' spočinout v klidu,  
spočinout v klidu, to' naplnit určení.  
Kdo naplnil určení, je věčný.  
Znát věčné, to' být osvícený,  
neznát věčné, to' jít slepě do neštěstí.  
Kdo zná věčné, je snášenlivý,  
kdo je snášenlivý, je nestranný,  
kdo je nestranný, je královský,  
kdo je královský, řídí se nebem,  
kdo se řídí nebem, patří Tau.  
Tao je věčné, a kdo je má,  
nepřichází po celý život v nebezpečí.*

# Čchi – životní energie a tři ohřivače



Lidské tělo můžeme docela dobře přirovnat ke stroji, který spaluje suroviny a uvolňuje energii, neboť přes potravu a dýchání jsme spojeni se základními prvky světa (dřevem, ohněm, zemí, kovem a vodou). Za vyrovnaný koloběh těchto elementů odpovídají tři ohřivače. Protože však není smyslem našeho života pouhé přežívání, jsme odkázáni na energetické přebytky, které se ukládají v tan-tchienu

(„Pole elixíru“). Neobejdeme se přitom bez pravidelných dechových a pohybových cvičení. Uložené přebytky energie máme přitom k dispozici, abychom mohli rozvíjet svůj duchovní potenciál. To předpokládá pobývat přes všechna protivenství života ve svém středu, dokud se nenaučíme, že energie se nemůže ztrácet, ale že se jen nachází v procesu neustálé proměny.

Horní ohřivač reguluje dýchání. Najdeme jej na hrudním koši mezi klíčovou kostí a hrudní kostí, kde je též srdce a plíce. Jejich

schopnost přijímat z kosmu energii se projevuje v akupunkturním bodě Cv 17 na střední linii těla mezi prsními bradavkami.

Střední ohřívač čerpá energii z potravy a získané suroviny používá k budování a rozvíjení tělesných tkání. Jeho potenciální schopnosti poznáme podle napětí tkání epigastria: když je epigastrium ochablé, svědčí to o nedostatku chuti k jídlu a v rozvinuté formě o tendenci k poklesu orgánů. Když je epigastrium naopak příliš čilé, ukazuje to na obžerství s hromaděním v zažívacím traktu. Příslušný akupunkturní bod leží mezi pupkem a hrudní kostí.

Spodní ohřívač odpovídá za část těla od pupku dolů. Přebytečné zbytky látkové výměny jsou vylučovány a energie získaná dýcháním, potravou a pohybem se ukládá. Mocná bedra a silné břicho vyčnívající pod pupkem svědčí o značné nashromážděné vitální síle.

Asi na šíři dlaně pod pupkem se nachází tan-tchien, střed všech vzestupných, sestupných, rozšiřujících se i stahujících pohybů našeho těla. Soustředění na tento bod síly v našem vlastním středu je nejdůležitějším aspektem Osmi drahocenných brokátů. Za tuto oblast odpovídá akupunkturní bod Cv 4.

Všechny buňky našeho těla nesou takzvanou prenatální energii.

Tato energie využívá základních látek v buňkách k růstu a pohybu.

Tyto látky tvoří materiální bázi tělesných funkcí, výkonnosti a aktivity. Bodem, kde se shromažďují, je ming-men („Brána života“)

mezi druhým a třetím bederním obratlem. Jeho poloha vůči tantchienu svědčí o tom, že oba body jsou vzájemně spojeny. Jak se bude náš život rozvíjet a utvářet, záleží na souhře prenatální energie

(naší konstituce související s ming-men) a aktivního budování postnatální energie (přebytky energie z dýchání a potravy v tantchienu). Ve spodním ohřívači se proto ukládá hlavně základní oheň celého těla, prenatální energie, díky níž probíhají všechny procesy spalování, budování a přeměny, rozhodující pro délku života a kladoucí základy naší odolnosti. Střední ohřívač získává čchi a základní substance z potravy. V horním ohřívači se čchi setkává s energiemi, které získáváme z přírody prostřednictvím dechu. Tím

nemáme na mysli jen čistý kyslík, ale i vůně, které se hned dostávají do mozku.

Tato směs z dechu, potravy a prenatální energie koluje jako životodárná energie krevními cévami a energetickými drahami (meridiány). Dvanáct nejdůležitějších energetických drah je spojeno přímo s orgány a dělí se adekvátně na šest jinových a šest jangových energetických drah (odpovídají šesti čarám v šestiúhelníku – hexagramů). Odtud procházejí vždy tři horními a tři dolními končetinami.

Když se podíváme na stojícího člověka s rukama zdviženými k nebi, přenášejí tři jinové energetické dráhy nohou energii ze země k trupu. Na něm rovněž začínají tři jinové energetické dráhy paží. Odtud pak proudí energie do dlaní a přes špičky prstů dál k nebi. Tři jangové energetické dráhy paží vedou po vnější straně končetin od špiček prstů k hlavě, odkud je nebeská energie rozváděna po vnější straně dolních končetin a nohou až do prstů.

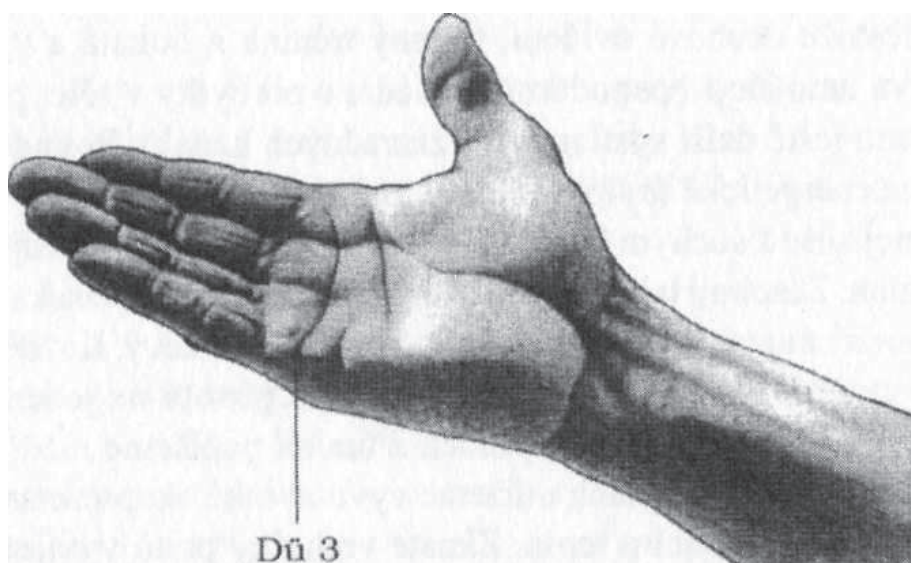
Na rozdíl od výživné energie proudí ochranná energie mimo cévy a energetické dráhy. Jejím úkolem je chránit tělo před nepřátelskými vlivy a nemocemi; obklopuje tělo jako schrána a neblahé vlivy od něho udržuje v odstupu. Otvírání a zavírání pórů naší kůže patří mezi projevy ochranné energie. Závisí na síle spodního ohřívače, napájí ji a udržuje střední ohřívač a horní ohřívač jí pomáhá šířit se naším tělem i mimo ně.

Čiňané berou princip ochranné energie tak vážně, že učitel čchikungu, který onemocní nebo se zraní, nejen ztratí na vážnosti, ale odejde od něj i část žáků. Na druhé straně se o slavném mistru tchaj-ťi Jang Čcheng-fuovi vypráví, že když spal, děti ze sousedství mu rády házely na břicho rýži. Jeho to totiž ani v nejmenším nevyrušilo ze spánku, ale jeho nashromážděná energie čchi byla tak mocná, že se zrnka rýže z jeho břicha neskutálela – ale byla přímo vystřelena pryč!

## **OSM ZÁZRAČNÝCH KANÁLŮ**

Tradiční čínská medicína rozeznává dvanáct energetických drah, jimiž výživná energie protéká ve 24hodinovém rytmu. Tento rytmus určují hodiny v lidských orgánech, jež stanoví pro každý orgán čas, kdy je plný energie a kdy je prázdný. Tak se regulují formy, funkce i pohyby lidského těla a jeho orgánů.

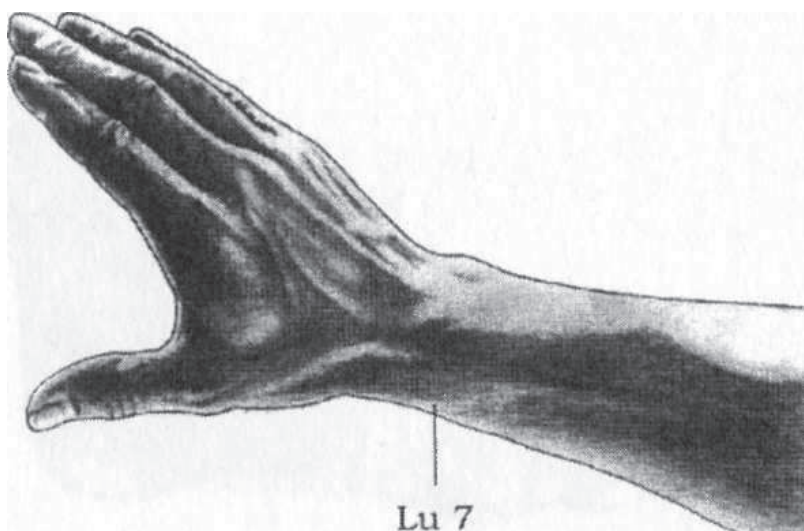
Přestože dechová cvičení, tělesný trénink a bohatá a vyvážená strava umožňují hospodárně nakládat s přebytky v těle, potřebují k tomu ještě další systém: osm zázračných kanálů. Pokud srovnáváme energetické dráhy s řekami, pak tyto útvary můžeme přirovnat nejspíše k suchým kanálům, které za velké vody ulehčují hrázím a jezům. Zásobují takzvané zvláštní orgány, mezi něž čínská medicína počítá mozek, kosti, dělohu, žlučník a krevní cévy. Každé jednotlivé cvičení Osmi drahocenných brokátů působí na jeden z osmi zázračných kanálů. Jejich průběh a funkci popíšeme níže. Reakce v energetických drahách můžeme vyvolat také akupunkturou, masáží nebo působením tepla. Zkuste vrcholky prstů vyvíjet rovnoměrný tlak na některý akupunkturální bod, dokud neucítíte jemné vtahování nebo vyzařování. Na tuto masáž tělo reaguje regulací příslušného zázračného kanálu. Až se seznámíte s pohyby Osmi drahocenných brokátů, naučíte se též sledovat díky své představivosti průběh energetických drah a podněcovat nebo utišovat tok energie.





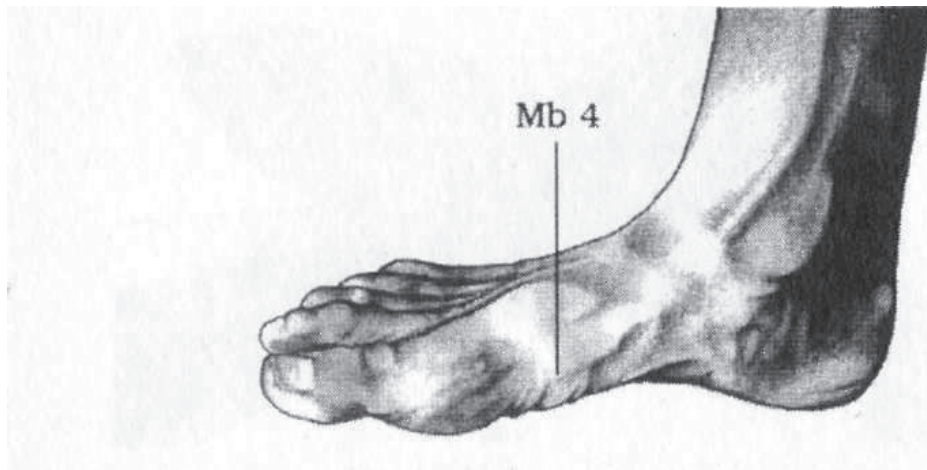
Řídící kanál začíná v pohlavních orgánech. Probíhá přes chuej-jin (bod mezi řití a pohlavními orgány) ke kostrči, dále po páteři nahoru k temennímu bodu na hlavě (paj-chuej) a odtud k hornímu rtu. Tím propojuje všechny jangové energetické dráhy v těle. Jsou s ním spojeny tyto nemoci: problémy s páteří (ztuhnutí nebo nedostatečné narovnání), problémy v šíjové oblasti, s hlavou a s centrálním nervovým systémem.

***Žen-maj – služebný kanál***  
***(Cvičení 3 – akupunkturní bod Lu 7)***



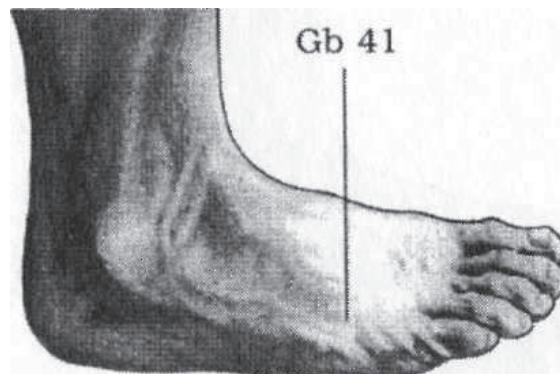
Služebný kanál začíná v pohlavních orgánech a vede přes chuej-jin a břicho až k ústům. Žen-maj se nazývá též „Jezero jinových energetických drah“. Reguluje menstruaci u žen, takže jsou po dvakrát sedmi letech schopny početí a po sedmkrát sedmi letech již jsou opět neplodné. Proto žen-maj odpovídá za výživu embrya v matčině těle. U muže probíhá odpovídající vývoj v osmiletém rytmu. Všechny problémy v urogenitální oblasti, s impotencí, sterilitou, ale i dechové potíže a astma mohou být se služebným kanálem spojeny.

***Čchung-maj – kanál řídící pronikání  
(Cvičení 6 – akupunkturní bod Mb 4)***



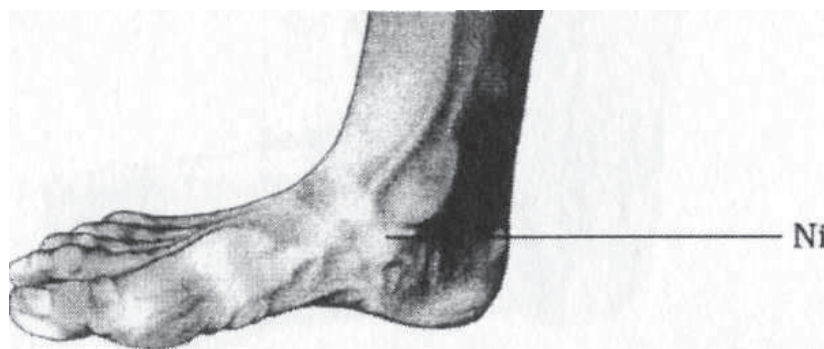
Rovněž kanál řídící pronikání začíná v pohlavních orgánech a probíhá na jednu stranu po přední a zadní stěně břišní dutiny, na druhou stranu nohama až k palcům. Z čchung-maj („Moře krve“) souvisejí hormonální problémy jako poruchy měsíčního krvácení nebo tvorby mléka. Protože spojuje dvanáct energetických drah v ústech, odpovídá za výživu celého těla. Tento kanál má prostřednictvím ledvin spojitost s prenatálním a přes žaludek s postnatálním vývojem. S nedostatečnou výživou čchung-maj může proto souviset i adynamie (vyčerpání) a oslabení imunitního systému, stejně jako řada problémů v urogenitálním systému.

***Taj-maj – pásový kanál***  
***(Cvičení 2 – akupunkturní bod Gb 41)***



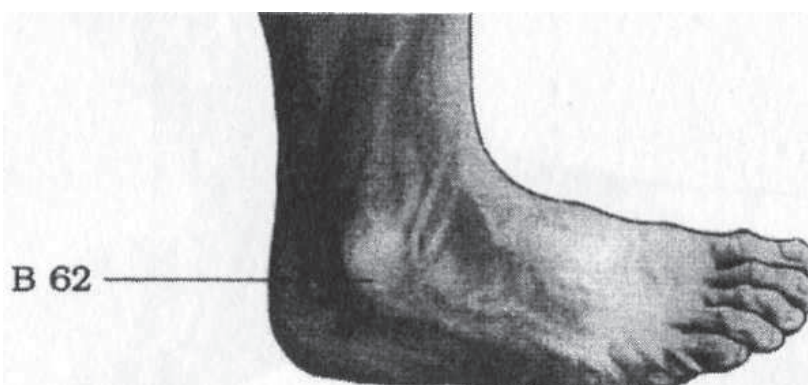
Tato energetická dráha obepíná kyčle jako pás. Taj-maj zahrnuje a kontroluje všechny svisle probíhající energetické dráhy. Má vliv na slabost a nemohoucnost v kyčlích, ale i pocity plnosti a bolesti v abdominu.

***Jin-cchiao-maj – vnitřní patní kanál***  
***(Cvičení 4 – akupunkturní bod Ni 6)***



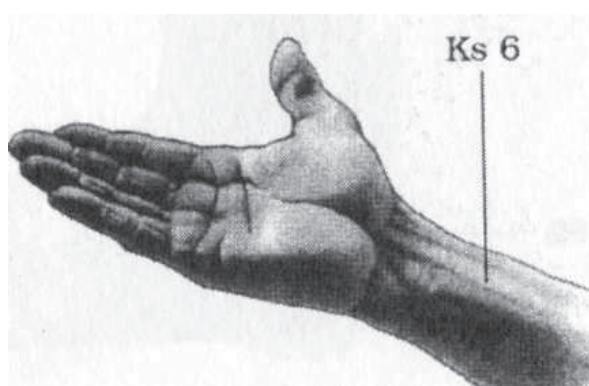
Vnitřní patní kanál začíná v patách a probíhá po vnitřní straně nohou tříslou a klíčovou kostí až k vnitřnímu koutku očí. Tento kanál má co do činění s pohyblivostí nohou a je spoluodpovědný za otvírání a zavírání očí. Mezi symptomy jin-čchiao-maj patří též svalová slabost a poruchy prokrvení dolních končetin i nadměrná spavost.

***Jang-čchiao-maj – vnější patní kanál  
(Cvičení 7 – akupunkturní bod B 62)***



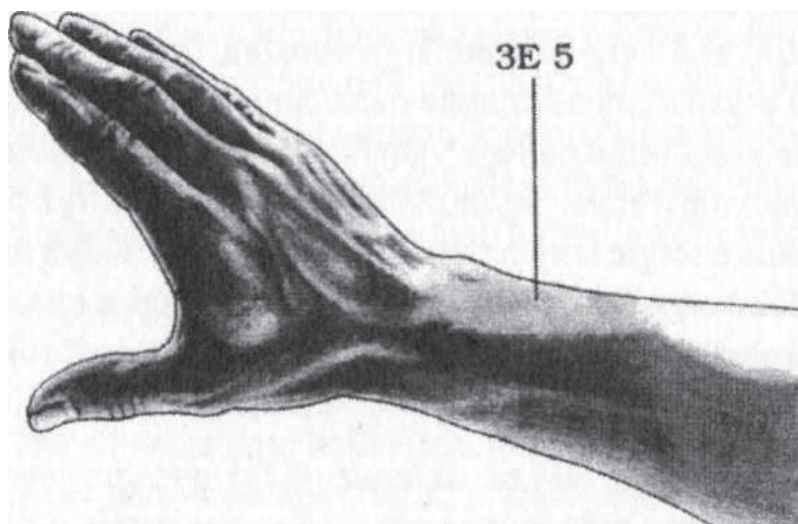
Vnější patní kanál stoupá od paty po venkovní straně nohy po boční straně žeber pod rameny k obličejí, kde se rovněž dotýká vnitřních koutků očí, a odtud pak jde přes uši až k šíji. Jakožto jangový kanál se projevuje symptomy jako předrážděnost, záněty vnitřního koutku očí, poruchami hybnosti nohou se záškuby a neklidem.

***Jin-wej-maj – vnitřní spojovací kanál  
(Cvičení 8 – akupunkturní bod Ks 6)***



Jin-wej-maj spojuje jinové energetické dráhy. Začíná asi na šíři dlaně nad vnitřním kotníkem nohy tam, kde se setkávají tři jinové meridiány jater, ledvin a sleziny, resp. slinivky břišní. Vnitřní spojovací kanál odtud probíhá vzhůru po břišní straně až k hrdlu. S touto energetickou drahou může souviset nervozita a poruchy spánku, bolesti v hrudi, v srdeční a žaludeční krajině.

*Jang-wej-maj – vnější spojovací kanoí  
(Cvičení 1 – bod 3E 5)*



Jang-wej-maj spojuje jangové energetické dráhy a stoupá od vnějšího kotníku podél lopatky, za ušima až k čelu, načež se na šijové lebeční bázi spojí s jang-čchiao-maj. Vnější spojovací kanál posiluje síly imunity a vyvádí čchi na povrch těla.

***NA CO SI MUSÍME DÁVAT POZOR:***

***DRŽENÍ TĚLA, DÝCHÁNÍ, PŘEDSTAVIVOST***

Čchi se může pohybovat díky držení těla, dýchání a představivosti čtyřmi směry: nahoru, dolů, dovnitř a ven. Stavbu svého těla a pohybové návyky sice musíme přijímat takové, jaké jsou, přece však potřebujeme ideální obraz, kterému bychom se přiblížili. Pro Osm drahocenných brokátů není ovšem hlavní svalová hmota či přímé držení těla. Mnohem důležitější je dosažení „průchodnosti“, čímž máme na mysli výměnu energie mezi člověkem a jeho okolím. Tento princip si můžeme nejlépe vysvětlit na příkladu rukou: otevřená ruka je jako otevřený květ, může přijímat

i dávat. Když ruku zavřeme, zůstane energie skryta uvnitř jako v poupěti. Když roztáhneme prsty daleko od sebe, ztrácíme přehnaným napětím citlivost. Když podáme ruku k pozdravu, umožní otevřená „průchozí“ ruka výměnu emocí i informací na subtilní úrovni tělesného vědomí.

Korigování držení těla za účelem zvýšení jeho „propustnosti“ napomáhá volnému pohybu energie, což se projevuje v docela konkrétních pocitech: ruce jsou teplé a podél energetických drah (meridiánů) pocítíme jakési brnění nebo mírný tah. Oči se rozzáří, svaly jsou vláčné a uvolněné, ale přitom dokáží vyvinout sílu.

Dostaví se uvolnění a prodlouží a prohloubí se dech. Při vdechu se krev a energie dostanou až do centra těla (tan-tchien), s výdechem na jeho periferii. Toto otvírání dýchání vede k vzestupu životní energie v člověku.

Nejsubtilnější rovinou pohybů energie je naše představivost. Ať pomyslíme na cokoli, znamená to, že předáváme energii dál.

Čím více si uvědomujeme důsledky držení těla, dýchání a představivosti na své životní procesy, tím nabývá cvičení Osmi drahocenných brokátů na významu.

## ***Držení těla***

Držení těla závisí zaprvé na genetickém základu, jehož se nám dostalo v okamžiku zplození. Na druhé straně ovlivňuje stav našeho vědomí svalové napětí a přenášení těžiště v těle a může ovlivnit centrální nervový systém, dýchání i funkci vnitřních orgánů. Držení těla je přirozeným výrazem ducha. Jakékoli „udržování postoje“

v sobě zároveň zahrnuje tendenci k tuhosti a rigiditě, zatímco úplná volnost má zase za následek chaotické projevy a výstřednosti. Rovnováha znamená, že duch sice drží tělo na uzdě, ta že je však dostatečně dlouhá. V tomto smyslu umožňuje uvolnění naprostou svobodu ve výrazu těla, zatímco uvědomělost pohybů teprve umožňuje optimální funkci všech částí těla a jejich harmonickou souhru.

*Když je provázek dost dlouhý, letí drak vysoko.  
(Staré čínské přísloví)*

Když je trup člověka napřímen, jsou bránice těla napjaty v jedné linii mezi chuej-jin a paj-chuej. Horní bránice (diaphragma turcicae) je v centru mozku, v oblasti, která rozhoduje o bdělosti vědomí. Spodní bránice (diaphragma urogenitale) se nachází mezi řití a genitáliemi a uzavírá tělo směrem dolů (je důležitá pro techniku „zadržování semene“, kterou zde nepopisujeme). Třetí diafragma se nachází uprostřed trupu a je jím napjata napříč: při dýchání se pohybuje nahoru a dolů. Rozdělení stavby trupu a končetin na tři části je podle čínského pojetí zrcadlovým obrazem nebe, člověka a země. To ukazuje, jak důležité je napřímení člověka podle ústřední osy trupu.

### **V Osmi drahocenných brokátech se používá trojí základní postoj:**

Vysoký postoj je napřímený a na šíři ramen, nohy jsou vzájemně rovnoběžné. Dolní končetiny jsou v natažené poloze, ovšem bez napětí svalů.

Středního postoje s pokrčenými koleny a rovnoběžně postavenýma nohama dosáhneme tehdy, když jsou kolenní česky kolmo nad špičkami prstů.

Nejhlubší postoj, jemuž se také říká jezdecký, je na dvojnásobnou šířku ramen. Špičky nohou směřují v úhlu 45° ven, kolena se přitom otvírají ven směrem na prsty.

Vysoký postoj napomáhá stoupání čchi, hluboký postoj naopak jejímu poklesu. Rozkročený postoj vede k otevření (energie vytéká), užší postoj naopak k uzavření (energie se uchovává v tantchieniu). Orientace těla (resp. směr pohledu) se podle systému cvičení v ho-tchu i v lo-šu řídí příslušnými světovými stranami.

## **Neopomeňme ještě tato důležitá doporučení:**

Hlavu budeme mírně nadnášet, jako by ji nahoru táhla neviditelná nit.

Plece spočívají zcela uvolněně, ramena si zachovávají hybnost.

Záda se od kyčlí napřímí jako perly na šňůrce.

Kolenní česky udržují myšlené spojení se špičkami nohou, zatímco paty jsou propojeny se spodní částí zad.

Obecně platí, že kořeny všech pohybů tkví v patách, pak jsou vedeny kyčlí a působí skrze ruce.

Zavřeným rukám se říká dětská, resp. miminkovská pěst: špičky všech čtyř prstů směřují, ovšem zcela volně, proti dlani, palec se z vnější strany dotýká zlehka ukazováčku.

Když jsou ruce otevřené, tedy při takzvané tygří tlamě, jsou palce od ostatních prstů odtaženy.

Platí zásada „dole těžko – nahoře lehké“, což se týká především hrudi a břicha: k dosažení stačí správné napřímení páteře.

Uvědomujeme si všechny části těla a všechny pohyby, svou představivost však na ně nefixujeme.

Všechna tato doporučení byste si měli nacvičit tak, abyste je měli důkladně zažitá. Váš duch se tak naučí řídit všechny pohyby těla podobně, jako když loutkář vede svou figuru hlavně pomocí nitky vedoucí k hlavě. A v neposlední řadě už ani dechu nebrání zbytečné napětí.



## *Dýchání*

Jakmile si nacvičením držení těla osvojíte jistou uvolněnost a nenucenost, můžete svou pozornost věnovat dýchání. Podle starých

Řeků byla bránice „sídlem duše“. Toto tvrzení určitě vychází ze zkušenosti, že stavy prohloubeného vědomí lze vyvolat určitými technikami dýchání.

Vyrovnané dýchání je takzvané břišní dýchání. Abyste toho dosáhli, musíte nejprve otevřít uvolněním svalstva na spodní části těla břišní partie. Napočítejte deset nádechů a výdechů a zkuste svést dýchání k tan-tchien. Jakmile se vám toto jednoduché cvičení podaří, měli byste soustředit pozornost na nádechy a výdechy. Obě fáze by měly být stejně dlouhé. Pokročilá technika dýchání spočívá ve vedení čchi podél malého energetického kruhu (tzv. malý nebeský kruh – pozn. překladatele), resp. kanály tu-maj a žen-maj (viz kapitolu „Strom života v člověku: trup“). Ved'te čchi po nadechnutí od tan-tchien ke kostrči a potom ji při vydechnutí ved'te po zádech nahoru k hlavě a až ke špičce nosu. Ústa při tom zůstanou zavřená, dýchejte nosem. Když se hrotem jazyka dotknete horního patra, bude energetický kruh uzavřen i fyzicky.

Při uvědoměném dýchání bude mít vydechnutí sestupný efekt a zároveň znamená otevření navenek. Nadechnutí naopak působí vzestupně a uzavírá povrch těla. Prodloužený výdech snižuje krevní tlak a rozšiřuje krevní cévy. Adekvátně k tomu působí prodloužené nadechnutí zužujícím způsobem a krevní tlak stoupá.

Vliv dýchání lze ostatně měnit i vlivem představivosti. I když nelze popřít, že duchovní stránka je nadřazena stránce tělesné, doporučuji Číňané napřed tělo připravit a teprve potom se začít cvičit v řízení životní energie silou představivosti. Proto se zprvu začíná vědomou kontrolou držení těla. Potom se pracuje na prodlužování a zjemňování dýchání a teprve nakonec se adept věnuje duchovním zdrojům pohybu i klidu.

Osm drahocenných brokátů však není pouhá dechová gymnastika. Nelze jistě podceňovat, jestliže tělo zůstane do vysokého stáří pružné a pohyblivé a člověk nedýchá krátce a povrchně, ale stále ještě dlouze a hluboko. Také naše smysly neutrpí při správném hospodaření s kyslíkem takové ztráty jako u necvičených osob. Ale

Čuang-c' k tomu nikoli nadarmo řekl:

*..vyrázení starého dechu a nasávání nového, jako když medvěd se protahuje či pták protřepe křídly –  
to všechno je umělé tao (...),  
to pěstují lidé dbalí hygieny v naději,  
že budou žít dlouho jako Pcheng-c'.*

*(Čínský Metuzalém, D.R.)*

## ***Síla představivosti***

Nejhlubší vliv na naši existenci má asi síla představivosti. Od kola vozu po genovou technologii, u počátku všech vynálezů stál obraz v lidské mysli, jejíž síla je rozhodující i při regulaci zdravotního stavu.

Nové věci jsou možné teprve tehdy, když se zbavíme starých představ. Mnoho lidí nalézá podobně jako francouzský matematik Pascal odpovědi na věci, jimiž se zabývali v bdělém stavu, teprve ve snu nebo ve chvílích uvolnění. Schopnost koncentrace umožňuje soustředit naše duševní síly, takže se ve chvílích uvolnění, když se nenutíme k řešení, dostávají nové pohledy a nápady.

Nikdy bychom se při cvičení neměli snažit ovládat čchi křečovitě a za každou cenu. Plného účinku Osmi drahocenných brokátů se totiž dosáhne pouze tehdy, jestliže spojíme koncentraci s uvolněním.

Čínské výzkumy ukázaly, že představivost má v následujících případech měřitelné účinky:

Silou představivosti vedeme sílu čchi z centra (tan-tchien) nahoru do hlavy (paj-chuej): krevní tlak stoupá, dýchání se zkracuje a je povrchnější; člověk je bdělejší, ale také spíše napjatější a vzrušenější.

Silou představivosti vedeme sílu čchi z tan-tchienu dolů do nohou (akupunkturální bod Ni 1): krevní tlak klesá, dýchání se prodlužuje a prohlubuje; jsme uvolnění, ale spíše unavení.

Když čchi zadržíme ve středu (tan-tchien), je účinek neutrální.

Vedeme-li energii čchi vědomě z centra do periferie, má to za následek vytékání energie. Toto otevření zároveň znamená intenzivnější prokrvení periferních oblastí.

Když naopak vedeme v představách energii z končetin do středu těla, má to za následek její hromadění. Krev a energie se zadržují v centrálních partiích těla. Hromadění vede k ukládání energie a má výživnou funkci.

Kromě vedení čchi tělem podporuje studium obrazů I-ťingu a cvičení Osmi drahocenných brokátů použití představivosti. Musíme zdůraznit, že čínská filozofie a čínská medicína vycházejí z představy míry a středu. To znamená, že i u představivosti jde o to, vyhnout se extrémům a dosáhnout vyrovnaní.

## ***Osm drahocenných brokátů***

Cvičení Osmi drahocenných brokátů působí celostně na tělo i ducha. Rozvíjí však i individuální zvláštnosti, které zahrnují vedení pohybů, vyjadřují vztah k určitému trigramu, k pozici v systému hotchu nebo lo-šu a vyplývají z působení na některý ze zázračných kanálů. V dalším textu si tyto souvislosti ukážeme na několika příkladech:

Zvláštní půvab cvičení 1 spočívá v tom, že má zásadní význam pro vývoj člověka (trigram hrom), protože nám pomáhá překonat počáteční potíže a v přeneseném smyslu porodní bolesti (systém

lošu). Cvičení 1 pomáhá též při začínajícím nachlazení. Pomáhá obranným silám organismu dostat se na povrch a dovolí nám, abychom nebyli bezmocně vydáni na pospas povětrnostním vlivům (vnější spojovací kanál).

Cvičení 4 (trigram země) nás spojuje s materiálním světem. Pokud se právě nacházíte ve fázi dozrávání nějakého významného projektu, můžete tohoto cvičení, které rovněž znamená „nestrannou službu“ (v systému lo-šu), dobře využít. Však také jako vedoucí projektu nejspíš víte, že nestačí jen delegovat úkoly, ale že musíte být svému týmu nápomocni i konkrétní prací. Na tělesné úrovni napomáhá toto cvičení stavbě svalstva a struktur tkání (vnitřní patní kanál).

Pokud provádíte jen jedno cvičení, měli byste je na každé straně zopakovat alespoň pětkrát, vyšší počet je ovšem kdykoliv možný.

Pokud chcete provádět dva cviky, máte několik možností: můžete zvolit libovolné trigramy podle os jin a jang systému ho-tchu, například cvičení 8 („Hora“) a cvičení 5 („Jezero“), abyste spojili vnitřní klid s radostně veselým rozpoložením. Nebo využijte klidných večerních hodin a začněte cvičit hexagramy I-t'ingu pěkně po sobě, neboť moudrost této knihy se vám otevře teprve tehdy, až se uvolněně zamyslíte. O víkendu nebo o dovolené můžete procvičit všech

Osm drahocenných brokátů podle systému lo-šu a projít tak celý cyklus. Můžete rovněž začít s určitým ročním obdobím a s ním také celý cyklus zakončit. Pokud se chcete dostat do budoucnosti nebo do minulosti, abyste například mohli sledovat nějaký vývojový proces, jenž v určitém bodě selhal, můžete cyklus zahájit cvičením odpovídajícím tomuto stádiu a vracet se zpět k trigramu hora, kdy byl vývoj ještě nejistý.

Ještě než začneme Osm drahocenných brokátů podrobně probírat, chtěl bych vám ještě doporučit jedno staré čínské přísloví:

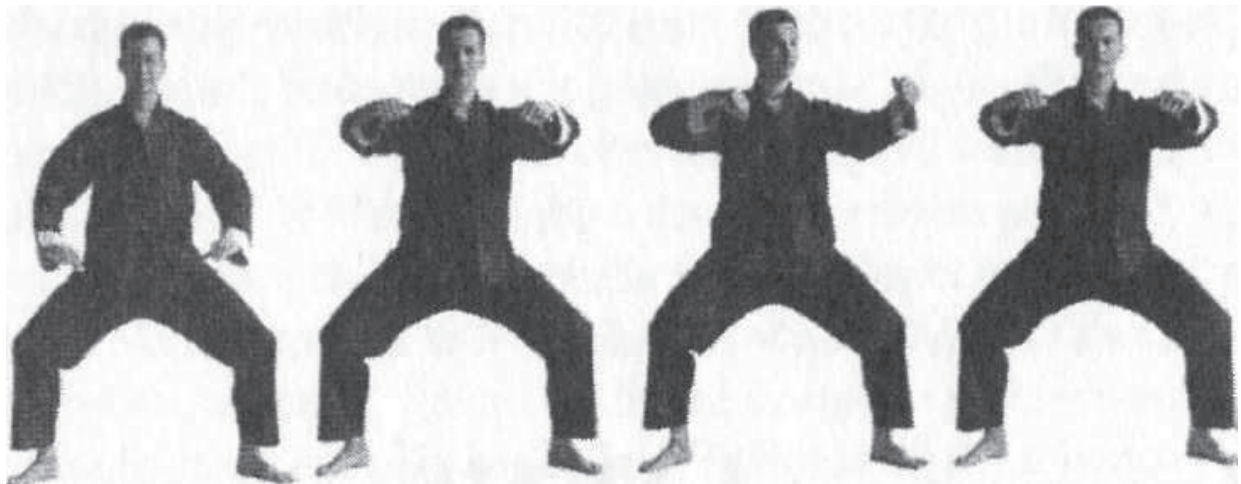
*Udeř pazourkem a dostaneš oheň; nech pazourek v klidu a ani kouře nebude!*

# Cvičení



## *Cvičení 1*

*Zatněte pěsti, a blýskejte očima: vaše síly vzrostou*



Cvičení je přiřazeno k trigramu hrom, jenž v systému lo-šu souvisí s jarem a východem. Hrom symbolizuje nahromaděnou sílu, která v dubnu vyrazí prudce nahoru a ven. Když budete masírovat akupunkturu bod 3E 5, otevře se vnější spojovací kanál. Síla představivosti žene sílu čchi mocně nahoru a ven, aby zahalila tělo jako ochranný závoj.

Zaujměte hluboký postoj s pokrčenými koleny připomínající jezdece na koni, ruce se vznášejí před kyčli. Ruce jsou pootevřeny a tvoří tzv. tygří tlamu: budou od sebe vzdáleny na délku paže. Při nádechu zdvihnete ruce až do výše ramen a zatnete do pěstí jako malé dítě.



Při výdechu pohybujte levou pěstí ven (palec bude směřovat šikmo nahoru), pravou pěst poněkud stáhněte (palec bude mířit šikmo dolů), až budou lokty nad kolena. Při nádechu budou paže opět tvořit kruh před rameny. Poté je zdvihnete před sebou nad hlavu (vnitřní strana pěstí se vytočí ven). Při výdechu se ruce otevřou a hrany rukou opíší vzduchem velký oblouk směrem ke kolenům, až se nakonec zase dostanou do výchozí pozice před kyčli.

Nyní zopakujte toto cvičení i na druhé straně a nakonec přejděte pomalu zpátky do jezdeckého postoje.

## ***Cvičení 2***

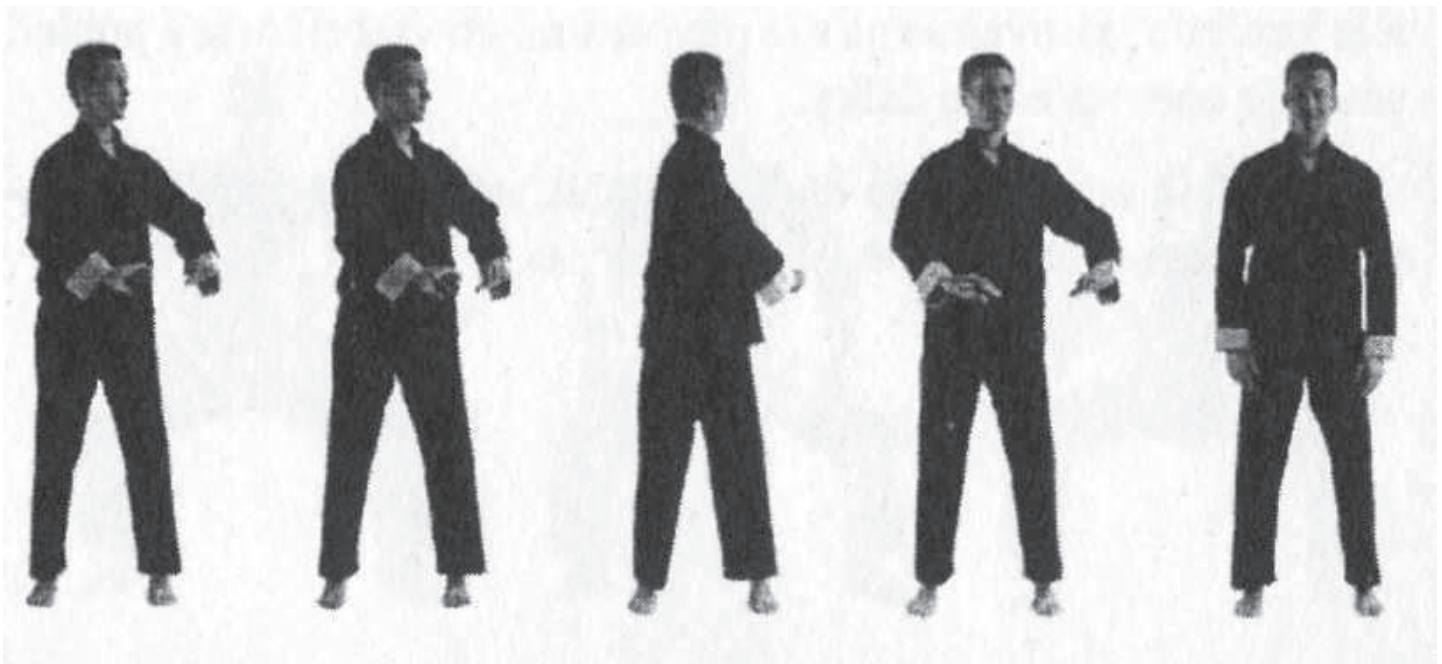
### ***Podívejte se dozadu a nechte za sebou patero přehánění a sedm škodlivých vlivů***



(Patero přehánění: příliš mnoho čtení škodí krvi, příliš mnoho spánku škodí čchi, příliš mnoho sezení škodí masitým tkáním, příliš mnoho stání škodí kostem, příliš mnoho chůze škodí touze. Sedm škodlivých vlivů: vlhkost/chladno nebo tělesné přepínání škodí ledvinám, hněv škodí játrům, příliš mnoho myšlení škodí srdci, nadměrné jedení škodí slezině, studené nápoje škodí plicím, extrémní klimatické podmínky škodí tělu, strach škodí vůli).

Cvičení je přiřazeno trigramu vítr, které je podle systému lo-šu přiřazováno k počátku jara a jihovýchodu. Má se masírovat akupunkturní bod Gb 41, který otvírá pásový kanál. Cvičení je zvláště vhodné pro otevření cesty pro čchi. Oči se dívají daleko za obzor, přitom se však pohled neztrácí v nebi, ale zafixuje se na nějaký pevný bod nad zemí (ideální je asi tak pět stupňů nad horizontem).

V představách se otvírají neomezené možnosti vlastního rozvoje, jaké vyplývají z volného toku životní energie.



Ve vysokém tělesném postoji visí paže volně podél těla. Při výdechu nechte ze sebe spadnout veškeré napětí. Během celého cvičení se cítíte zakořenění v nohou a přitom až po hlavu volní, jako by vás nadnášela neviditelná nitka. Při nádechu zdvihejte ruce dlaněmi nahoru až do výše ramen. Přitom se dívejte před sebe do dálky. Při výdechu obraťte dlaně směrem dolů. Zatímco se kyčle, ramena a hlava stácejí stále více doleva, ruce klesají k levému boku, přičemž paže opisují kruh. Při otočení doleva si výrazněji uvědomte pravou nohu: měli byste mít přitom pocit víru spirálovitě stoupajícího tělem.

Pohled sleduje linii obzoru v úhlu 180 stupňů. Při nádechu obraťte tělo kupředu, zároveň se na své původní místo vracejí ruce a pohled směřuje opět vpřed do dálky.

Nyní cvik zopakujte na druhou stranu, nakonec otočte trup dopředu a ruce nechte volně viset podél těla.



## *Cvičení 3*

*Pokývejte hlavou a zavrťte ocasem, abyste vyhnali ze srdce oheň*



Cvičení je přiřazeno k trigramu oheň, které podle systému lo-šu souvisí s létem a jhem. Masírování akupunkturního bodu Lu 7 působí na služební kanál. Cvičení otvírá hrudní partii a uvolňuje energii nahromaděnou v oblasti srdce. Představte si, že jste panáček vstaváček s olůvkem v břiše a s pocitem lehkosti v hlavě. Představte si, že se nezdviháte do výšin svého vývoje, ale že se rozpomínáte na své začátky (kořeny).



Ruce spočívají v jezdeckém postoji palci dozadu na stehnech. Dívejte se přímo do dálky a zhluboka dýchejte. Při vydechnutí otočte trup a ohněte ho k levému kolenu, načež pokračujte v otáčení k pravému kolenu. Skloňte hlavu a dívejte se přitom na levou patu. Při nádechu zdvihněte hlavu, záda však nenarovnávejte. Nyní se pohybujte zpátky od pravého k levému kolenu a teprve potom se vztyčte.



Zopakujte cvik na druhé straně a nakonec znovu pomalu přejděte do polohy jezdce.

## *Cvičení 4*

*Zdvihejte paže každou zvlášť, abyste posílili slezinu a žaludek.*



Cvičení je přiřazeno k trigramu země, který je v systému lo-šu spojován s pozdním létem a jihozápadem. Masírovaný akupunkturální bod

Ni 6 otevírá vnitřní patní kanál. V akupunktúře jsou orgány slezina/ slinivka břišní a žaludek uváděny do souvislosti s elementem země. O cvičení se v Číně tvrdí, že obohacuje orgány energií čchi, a tím vyrovnává jejich polohu. Celý proces si představujeme jako dozrávání.

V základní poloze visí ruce volně podél těla. Při výdechu ohněte kolena. Při nádechu otočte dlaně nahoru, ruce přitom natáhněte daleko před ramena. Nyní uvolněně, ale zhluboka vydechněte a otočte ruce dolů.

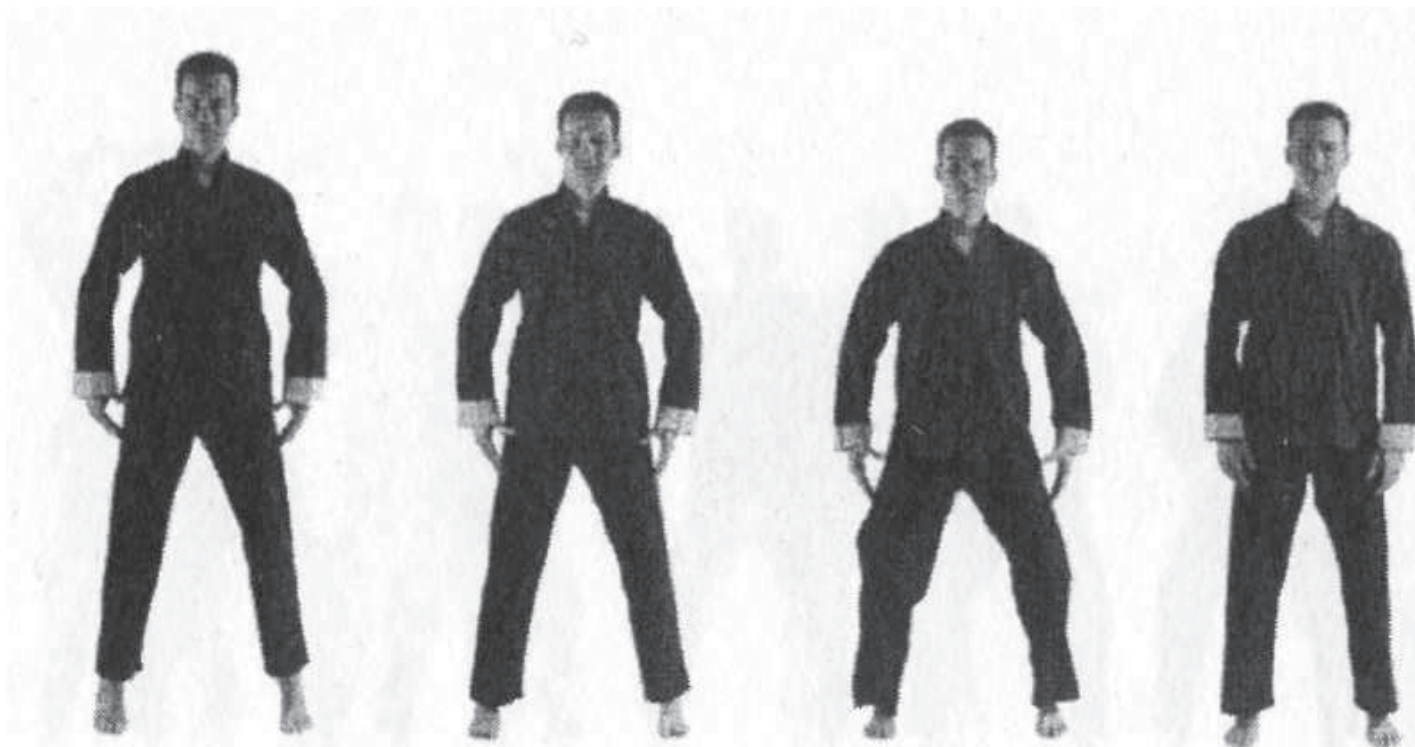


Narovnejte po stranách lokty a spusťte ruce dlaněmi dolů před bránici. Při nadechnutí zdvihněte napolo otevřenou (tygří tlama) levou ruku (po straně vpředu až nad hlavu) a druhou spusťte dlaní dolů ke kyčlím. Při výdechu natočte ruku, která je výše, tak, aby dlaň směřovala ven a spusťte ji po diagonále k levému kolenu, jako byste chtěli rozříznout vzduch. Když se klesající ruka dostane do výše kyčlí, vytočte oba klouby rukou dopředu, až se tím klesavý pohyb paží zastaví. Potom cvik zopakujte na druhé straně.

Na konci vydechněte a spusťte ruce uvolněně podle boků a narovnejte nohy.

## *Cvičení 5*

*Sedmkrát se postavte na špičky a klesněte na paty:  
vyženete tisíc nemocí*



Cvičení je přiřazeno k trigramu jezero, který v systému lo-šu souvisí s podzimem a západem. Nejlepším časem pro toto cvičení je západ slunce. Masírovaný akupunkturní bod Du 3 otvírá řídicí kanál. Představte si, jak ve vzpřímeném postoji čchi stoupá vzhůru podle páteře, jak s sebou přináší dobrou náladu a starosti mizí.

Zaujměte vysoký základní postoj, nohy stojí rovnoběžně a ruce visí podle boků. Pomalu se nadechnuťte a přitom se narovnávejte:

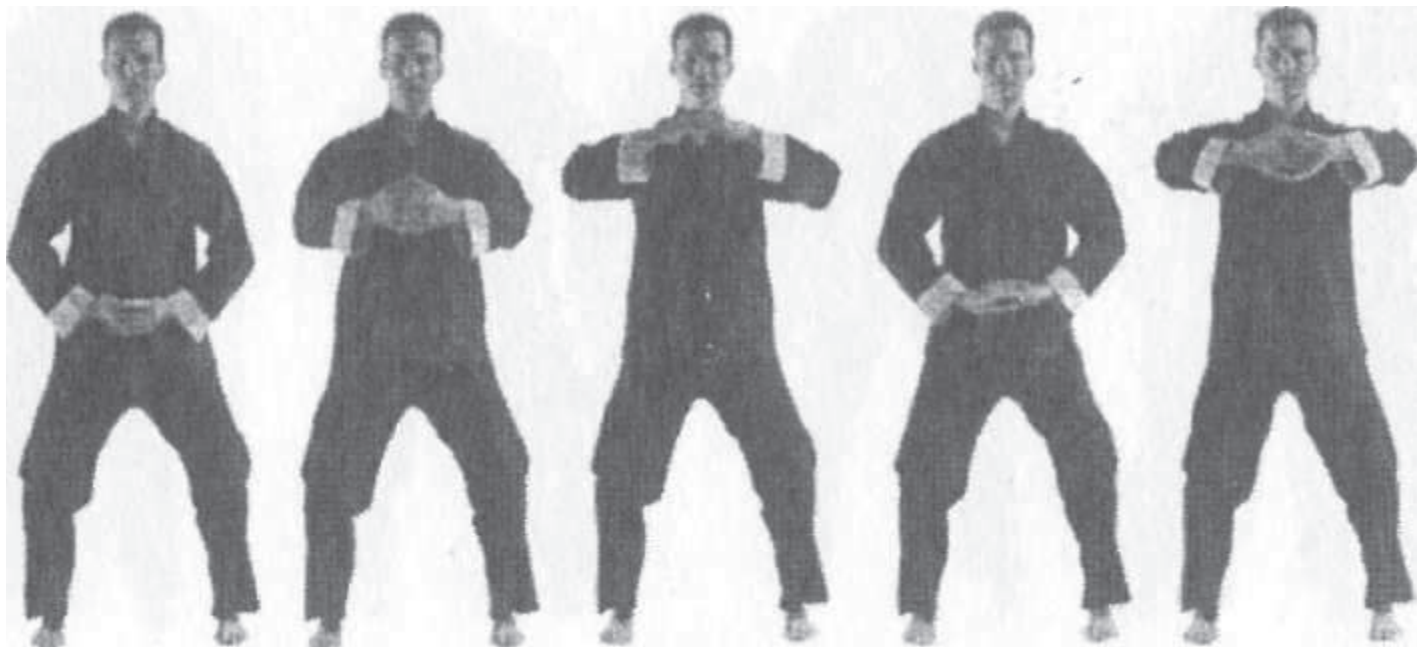


ucítíte, jak energie stoupá až do hlavy (nejprve napněte nohy, potom nadzdvihněte paty, přitom si představujte, že vás zlatá nit na pajchuej zdvihá do výše). Jakmile zcela narovnáte, zase vydechněte, pokrčte hned kolena a zhoupnutím těla dozadu dosedněte zpět na paty.

Pomalou se narovnejte do vysokého postoje a cvičení ukončete.

## *Cvičení 6*

### *Držte se oběma rukama nebe a zregulujte tři ohříváče*



Cvičení je přiřazeno k trigramu nebe, který v systému lo-šu souvisí s pozdním podzimem a severozápadem. Masírovaný akupunkturní bod Mb 4 otvírá kanál pronikání. Když tři ohříváče přijímají čchi, harmonizuje se oběh energie. Je to doba vhodná k posouzení, kdy se můžete ohlédnout za tím, co zbývá.

Zaujměte vysoký postoj, propleťte prsty a spojte ruce před tantchienem: dlaně přitom budou směřovat vzhůru. Při výdechu klesněte do středního výchozího postoje. Nyní se klidně nadechněte a pomalu velkým obloukem zdvihejte ruce po kolmici nahoru – palce přitom směřují ven – až ve výši ramen utvoří stříšku.



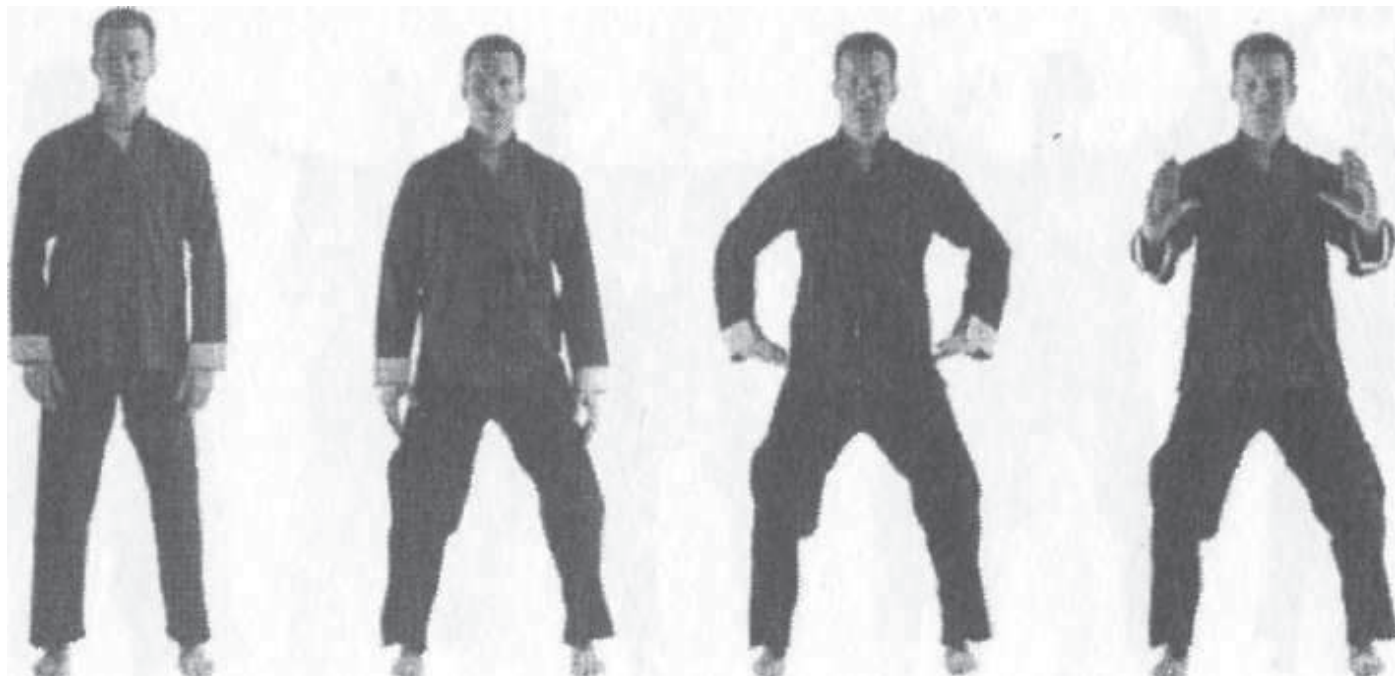
Při výdechu vraťte ruce do výchozí polohy. Jakmile znovu pocítíte potřebu se nadechnout, opište spojenýma rukama s malíčkem dopředu kruh před rameny nad hlavu tak, aby dlaně ukazovaly k nebi. Při výdechu se ruce pustí, paže opíší po stranách těla kruh a vrátí se do výchozí polohy.

Až skončíte cvičení, rozevřete paže a postavte se pomalu do výchozí polohy.



## ***Cvičení 7***

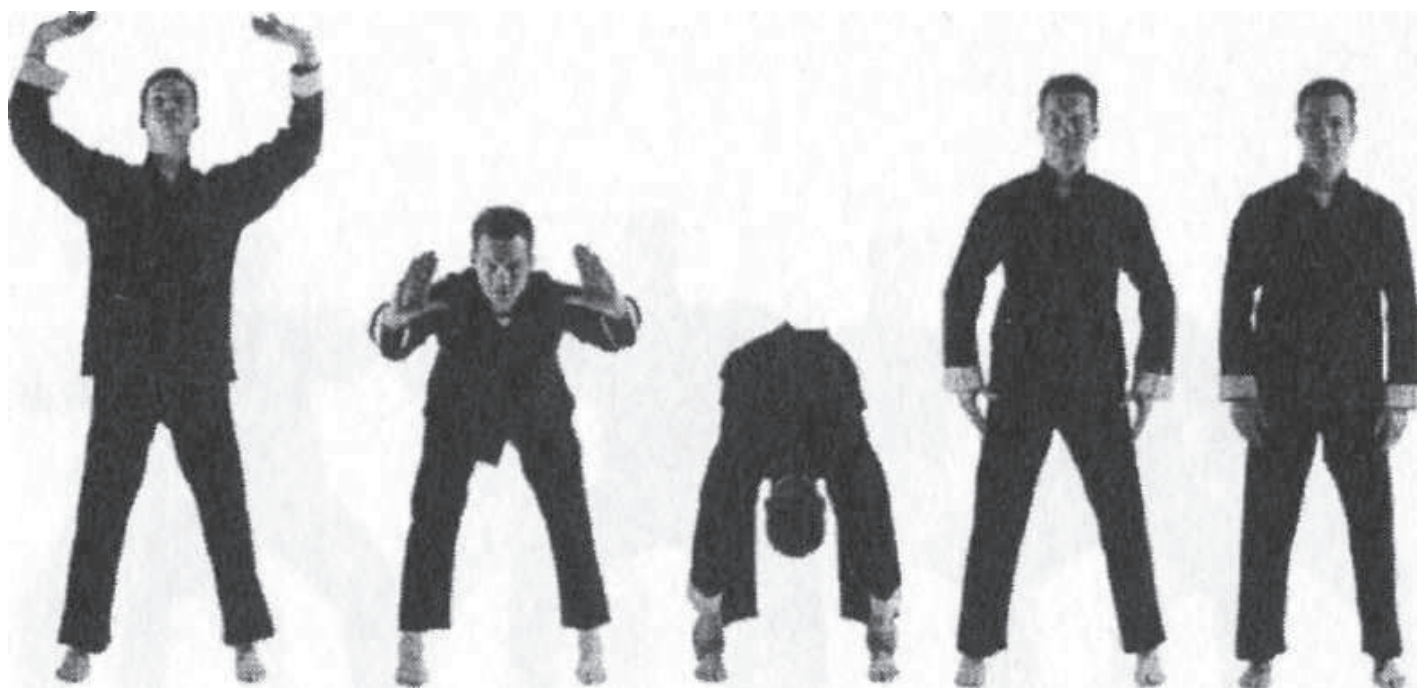
***Uchopte oběma rukama nohy, abyste si posílili ledviny a močový měchýř***



Cvičení je přiřazeno k trigramu voda, který podle systému lo-šu souvisí se zimou a severem. Z této světové strany přicházejí nebezpečné, studené a nepříznivé energie. Masírovaný akupunkturní bod

B1 62 otvírá vnější patní kanál. Cvičení pomáhá organismu posilovat ming-men a čchi pronikat do morku kostí. Představujte si, jak si uvnitř těla ukládáte energetické rezervy.

Zaujměte vysoký postoj. Ruce visí volně podél těla. Vydechněte a ohněte kolena. Při nádechu uvolněte ramena, lokty opíší kruh otevřený směrem ven, na jehož konci se ruce – palci k bokům a prsty dopředu – vznášejí vedle kyčelních kloubů. Při výdechu zdvihněte dlaně před sebe do výše bránice tak, aby lokty byly nad koleny. Při



nádechu se vztyčte v celé své výši a dívejte se mezi rukama otočenýma nahoru daleko do nebe. Nohy jsou nyní natažené, ale ruce zlehka pokrčené, takže ramena zůstávají volná. Při výdechu předkloňte trup od třísel dopředu a dívejte se mezi rukama pootevřenýma do tvaru tygří tlamy do dálky před sebe, načež přejděte s rukama i hlavou dolů do hlubokého předklonu. Rukama se chytěte za kotníky, a pokud to půjde, dotýkejte se prostředníčkem akupunkturního bodu B1 62. Při nádechu se narovnejte, jako by vás na pajchuej táhla neviditelná nitka, ruce přitom nechte volně podél těla.

Až se dostanete do vysokého postoje, můžete cvik zopakovat nebo ukončit.

## ***Cvičení 8***

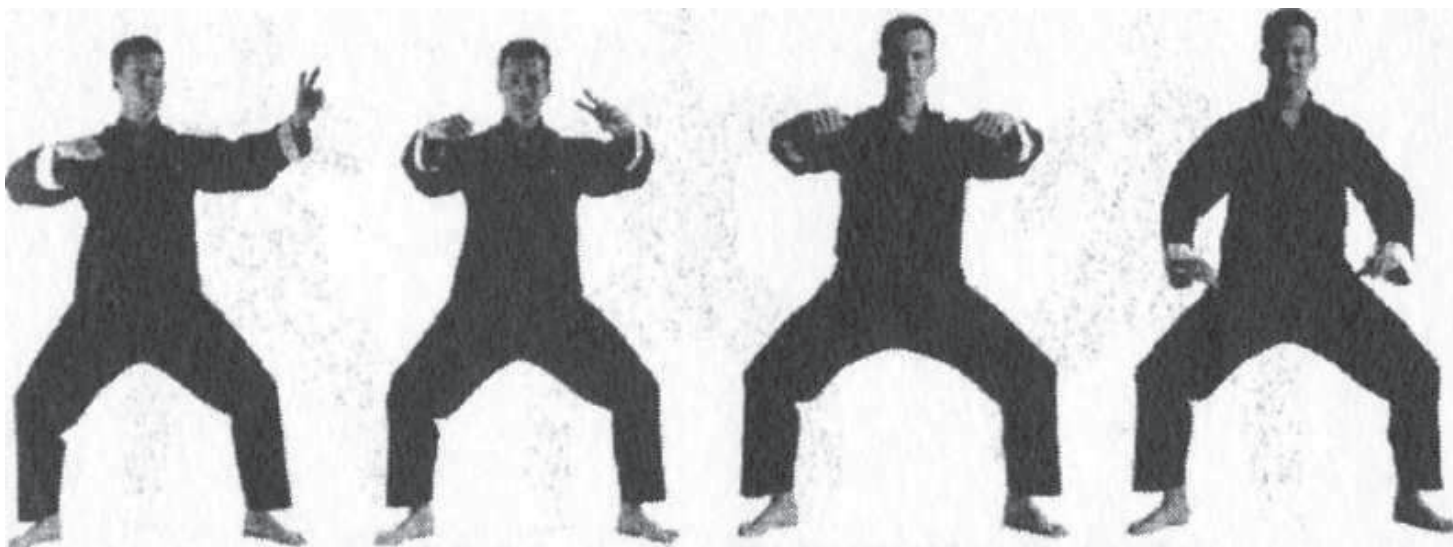
### ***Napněte luk a zamířte na orla***



Cvičení je přiřazeno k trigramu hora, který v systému lo-šu souvisí s předjařím a severovýchodem. Masírovaný akupunkturní bod

Ks 6 otvírá vnitřní spojovací kanál. Cvičení uklidňuje a harmonizuje tok energie. Představujte si, jak z hlubin vašeho podvědomí vystupují na povrch obrazy. Protože hora vyvolává asociace meditace a klidu, nechte obrazy klidně se objevovat a zase zanikat, nepokoušejte se je hodnotit.

Zaujměte postoj jezdce. Ruce se vznášejí pootevřenými dlaněmi dolů před boky. Pootevřené dlaně tvaru tygří tlamy jsou od sebe vzdáleny na délku ruky. Nadechněte se a vydechněte zhluboka, abyste se uvolnili.



Při nádechu zdvihnete ruce do výše ramen tak, aby paže před vámi tvořily kruh. Ruce se zároveň zatnou v pěst na způsob miminek. Při výdechu utvoříte z palce, prsténíčku a malíčku levé ruky kroužek a z ukazováčku a prostředníčku V. Levá ruka se zároveň otevře daleko nad koleno, zatímco pravá pěst se poněkud stáhne. Při nádechu ruce utvoří znovu kruh před tělem ve výši ramen a levá ruka se opět sevře v pěst. Při výdechu ruce otevřete a spustíte je zpátky do výchozí polohy a z ní cvik zopakujete na druhé straně.

Na závěr pomalu opustíte postoj jezdce a přejdete do vysokého postoje.

## Voda – Od pramene k řece

Cvičení čchi-kungu a Osmi drahocenných brokátů začínají s jin, klidnými, mírnými a plynulými pohyby. Ve staré Číně srovnávali jin s vodou, která vždy teče směrem dolů. Naplní i nejhlubší propast, pronikne i do nejmenší pukliny a nezadržitelně stoupá, dokud nepřekoná i tu největší překážku. Voda přitom působí měkce a povolně.

Ale hluboko v ní je ukryta síla, které ani tvrdá skála neodolá. A že má voda při vší své mírnosti nesmírnou sílu, jen když působí dostatečně dlouho, vidíme ve skalních dutinách vyhloubených kapku po kapce či v nových korytech řek. Tato síla není prosta nebezpečí, jak nám názorně ukazují divoké horské toky s životu nebezpečnými víry a vodopády. Divoká síla vody v sobě nejen skrývá nebezpečí, ale zušlechtěna má i blahodárnou hojivou moc. Podobně je tomu i se silou člověka. Extrémní tělesná cvičení, která nás přivádějí na pokraj tělesného vyčerpání, mohou dlouhodobě přinést víc škody než užítku. Vyhnout se takovému nebezpečí dovoluje právě cvičení čchikung.

Jak říkali staří Číňané:

*Útočný beran dokáže zed' rozrušit, ale znovu spravit ji už nedovede.*

S Osmi drahocennými brokáty je to stejné jako s vodou, když se její síla kultivuje. Při hledání zdroje života se obracíme k svému nitru, jdeme až do jeho nejzazších hlubin a přitom procítíme i ten nejskrytější záhyb těla či ducha, takže nám neunikne ani nejjemnější hnutí. Přitom odstraníme poruchy a překážky, aby se životní energie mohla rozlít do širokého proudu. I tento proud nakonec odtéká do oceánu ducha, v němž se nakonec spojí všechny řeky světa.

# Stručné vysvětlivky čínských pojmů

**Čchi:** Čchi znamená především dech, páru nebo životní energii. Podle čínského pojetí lze její plný význam pochopit teprve tehdy, když se nám podaří dosáhnout nedělitelnosti energie a látky.

**Energetické dráhy:** tradiční čínská medicína popisuje dvanáct hlavních energetických drah a osm zázračných kanálů a mnoho vzájemných propojení energetických drah.

**Ho-tchu:** uspořádání trigramu I-t'ingu podle Fu-siho.

**Chuej-jin:** „Sběrný bod energie jin“, bod mezi řití a pohlavními orgány. Tento akupunkturní bod je třeba chápat jako komplementární k paj-chuej a uzavírá tělo směrem dolů.

**Jang:** Všechny jevy v člověku i ve světě, které charakterizuje hlavně teplo, pohyb a snaha o expanzi.

**Jin:** Všechny jevy v člověku a ve světě, u nichž převládá chlad, klid a introverze.

**Lo-šu:** uspořádání trigramu I-t'ingu podle císaře Wen-wanga.

**Ming-men:** „Brána života; mezi druhým a třetím bederním obratlem je oblast, ve které je podle čínského pojetí od narození uložena „původní energie“.

**Paj-chuej –:** „Nebeský otvor“; akupunkturní bod na nejvyšším bodě hlavy mezi ušima. V tomto bodě se shromažďuje všechna vzestupná energie.

**Pět fází proměny:** Diferenciací jin a jang vzniká pět elementů: dřevo, oheň, země, kov a voda, jež se mohou vzájemně podporovat nebo si bránit.

**System meridiánů:** Popisuje systém takzvaných energetických drah, jejichž existence nebyla dosud vědecky potvrzena, i když řada výzkumů prokázala jejich použitelnost ve vědecké praxi.

**Tan-tchien :** „Pole elixíru“; bod těžiště těla na břišní straně asi čtyři prsty pod pupkem.

**Tchaj-t'i:** Vzniká tehdy, když se jin a jang objeví v otevřeném kruhu wu-t'i.

**Tchaj-t'i-čchuan:** Nejblahodárnější ze tří klasických stylů vnitřního bojového umění ve staré Číně, jenž vykazuje všechny rysy čchikungu.

**Tři ohříváče:** Vedle „oběhu“ jediný z dvanácti hlavních meridiánů, jenž má sice funkci látkové výměny, ale nepatří k němu žádný orgán.

**Wu-čch' :** „Duch“ na oné straně jevů je symbolizován otevřeným kruhem, jenž může nabýt jakékoli velikosti a zahrnout tak všechny jevy světa.

**Zázračné kanály (též nádoby):** Část systému meridiánů popisovaná v tradiční čínské medicíně jako zvláštní meridiány či kanály.

# LITERATURA:

Capra, Fritjof. Tao fyziky. Praha-Bratislava, Pragma-Gardenia 1984.

Fairbank, John F.: Dějiny Číny. Praha, Lidové noviny 1998.

Fojtík, Ivan: Tchaj-t'i čchiian a pa tuan t'in. Čínská cvičení pro zdraví a dobrou pohodu. Praha, Naše vojsko 1996.

Hacklová, Monika: Návrat k jaru. Chuej-čchun-kung. Omlazovací cvičení čínských císařů. Bratislava, Eugenika 1999.

Hartzová, Paula: Taoismus. Praha, Lidové noviny 1996.

I-ging. Staročínská kniha o věštění, přeměnách, projevu ducha jang-jin. Brno, Svatá Mahatma 1995.

I-t'ing. Kniha proměn. Přeložil a komentáři opatřil Oldřich Král. Praha, Maxima 1995.

Tao. Výbor z klasických taoistických spisů. Bratislava, CAD PRESS 1994.

Tao. Texty staré Číny. Praha, Československý spisovatel KPP 1971.

Ve světě taoismu. Sborník.. Uspořádal J. Navrátil. Praha, Avatar 1992.

Wilhelm, Richard: I-ging. Kniha proměn. Bratislava, Eko-konzult 1995.



