

Cvičení čchi – kung – Cvičení pro pět fází proměny

Cvičení je vhodné pro každého člověka, mohou se ho naučit i starší lidé, lidé s postižením nebo nemocní lidé. Sestava těchto osmi cviků, které mají speciální vztah k pěti funkčním okruhům v těle, vám může pomoci zlepšit a upevnit vaše zdraví i psychickou pohodu. Usměrnjuje a posiluje tyto okruhy, přivádí je zpět k rovnováze. Cviky byste měli provádět v předepsaném pořadí a s plynulými přechody – tak si totiž zjistíte plynulý tok čchi. Necvičte křečovitě, nýbrž uvolněně, a přerušete cvičení tehdy, když se například přihlásí bolest v paži nebo v nohách. Při potížích s krevním oběhem (závratě, nízký krevní tlak), můžete část těchto cviků provádět v sedě.

Abyste své zdraví podporovali optimálním způsobem, provádějte vždy kompletní sestavu cviků. Máte-li mimořádné potíže v jednom z funkčních okruhů, můžete toto cvičení dle libosti prodloužit. V každém případě byste měli cvičit celou sekvenci, aby byl zdravý tok čchi udržován v chodu. Pravidelné cvičení je předpokladem pro vývoj stabilní základny. Zvolte si některou denní dobu, kdy budete moci nerušeně cvičit. Ráno budete moci využít zejména svěží sílu nového dne. Večer je zase vhodný k tomu, aby potenciál vaší energie nabyl znovu rovnováhy a abyste prohloubili pocit vnitřního klidu. Pokud je to možné cvičte na čerstvém vzduchu a v klidném prostředí, necvičte po jídle.

Příprava na cvičení

Základní postoj:

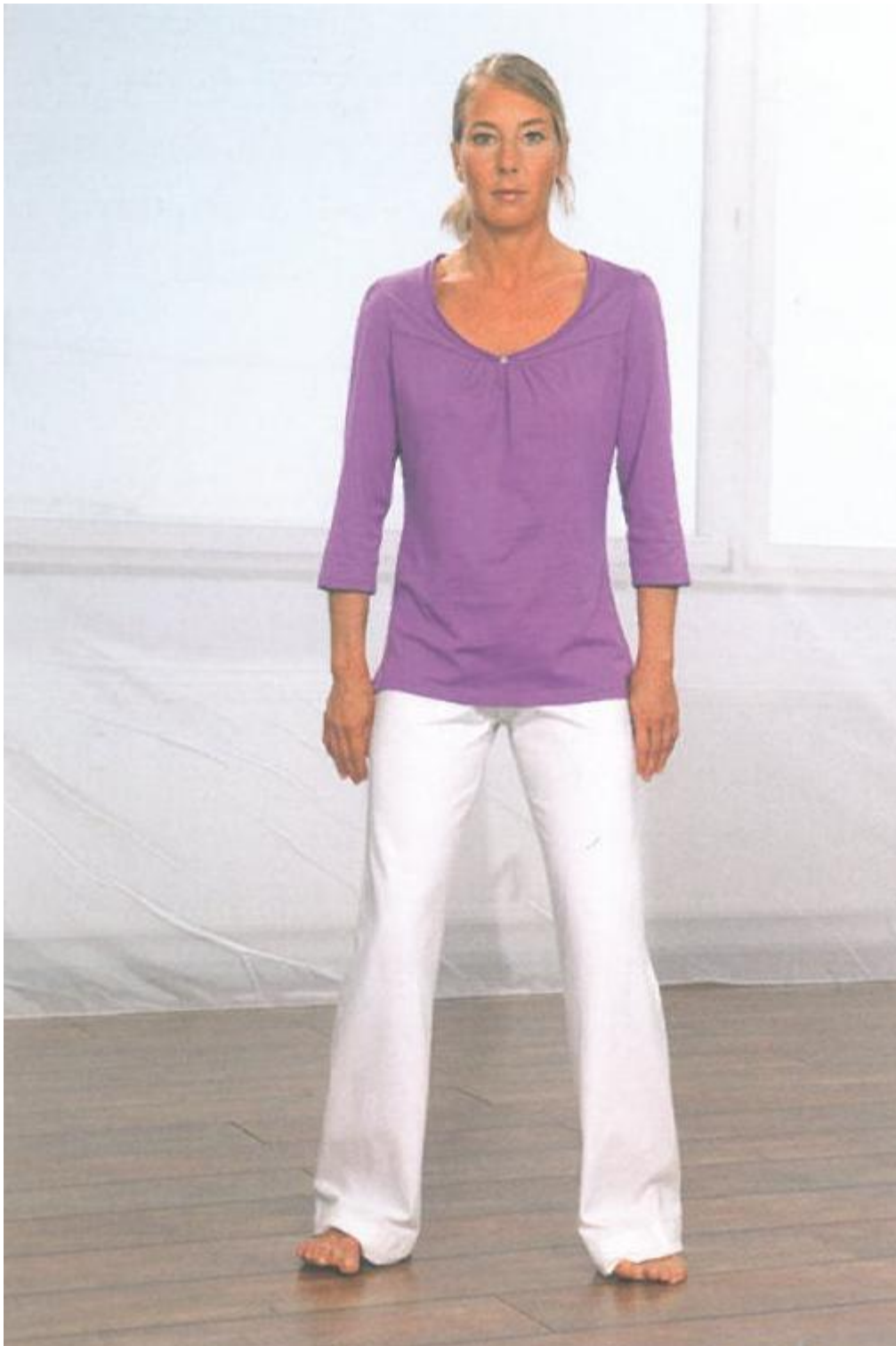
Nacvičte si nejprve výchozí pozici, protože ta má pro cvičení zásadní význam. Dopřejte si dostatek času k tomu, abyste si vytvořili stabilní základní postoj v tělesné, duchovní a emocionální rovině. Při cvičení totiž nejde jen o to, abychom zaujali vnějškově správný postoj nebo prováděli gymnastické pohyby. Účinek cvičení mnohem více závisí na tom, zda se nám podaří propojit tělesnou úroveň s určitými představami a s pozitivním emocionálním naladěním. Abychom se to dokázali naučit, je užitečné propracovávat se k určitému cviku nebo postoji skutečně krok za krokem v popsáném pořadí. Stále znovu daný úkon kontrolovat a případně si jej opravovat.

Zaujměte uvolněný postoj, tak abyste chodidla měli přibližně na šířku ramen od sebe a v souběžném postavení. Celková váha těla spočívá v oblasti nártů – nikoli na patách nebo bříškách prstů. Pak lehce pokrčte kolena, dbejte však při tom na to, aby nepřechnívala přes špičky vašich prstů na nohou. Pokrčení kolenou provedeme téměř automaticky k tomu, že se vám poněkud napřímí záda, čímž se protáhne bederní oblast páteře a vyrovnají se tendence k jejímu prohnutí. Sedací svaly přitom zůstávají uvolněné a vaše tělesná váha může klesnout dolů, což navodí uvolněnou a stabilní pozici. Snažte se držet trup co nejvíce zpříma a uvolněte svá ramena. Vaše paže visí volně podél trupu, podpažní jamky jsou otevřené, hřbety rukou ukazují dopředu.

Představte si, že vaši hlavu v jejím nejvyšším místě táhne někdo jemně vzhůru, jako by to byla loutka na špagátku. Jistý tah tak pocítujete v oblasti krční páteře, brada je lehce přitahována směrem k ohryzku, špička jazyka spočívá na

patře za horními řezáky. Uvolněte ještě jednou naprosto vědomě hýždě, břicho, ramena a šíji, aniž byste měnili pozici. Dýchejte rovnoměrně a uvolněně.





Základní duchovní postoj:

- vědomé uzemnění: představte si, že jste dobře spojeni se zemí, pevně zakořenění jako strom

- vědomé bytí v našem středu: obraťte své vědomí směrem k tan-tchienu , což je nejdůležitější energetické centrum, které s nachází přibližně na šířku tří prstů pod naším pupíkem (střed těla). Z tohoto energetického centra vycházejí v čchi-kungu veškeré pohyby a opět se sem vracují.

- vědomé dýchání: Nechejte během cvičení naprosto přirozeně nepřerušovaně proudit svůj dech, aniž byste jej zastavovali. Nadechněte se a vydechněte pokud možno nosem.

Základní emocionální postoj:

Dopřejte si úsměv. Znamením základního emocionálního postoje je vnitřní úsměv. Vnitřním úsměvem je míněn láskyplný a přívětivý postoj vůči nám samým a vůči všemu přítomnému – vůči všemu, s čím se právě setkáváme, vůči všemu, co právě děláme. Tento vnitřní úsměv se může rozvíjet z našeho středu, daleko nad úroveň našeho fyzického bytí.

Přípravný uvolňovací cvik:

Dosáhnout uvolněného postoje se nám podaří nejlépe tehdy, když chodidla a zejména palce na nohou – budou dobře zakořeněna v zemi. Představíme si, že veškerou svou tíhu posíláme směrem dolů, zatímco záda, ramena, paže i hlavu pocítujeme s lehkostí, jako by to byly větve ovívané větrem.

Celkový tělesný pocit – dole se cítíme pevní a nahoře měkčí, v postoji není nic nuceného. Pro začátečníky často nebývá příliš snadné tělesně se uvolnit zatímco stojí.

K tomu můžete využít toto přípravné cvičení.

Postavte se pevně na obě chodidla a vytřepejte směrem dolů své ruce, paže i ramena. Postupujte tak, aby se toto chvění pozvolna přeneslo na celé tělo – na trup, záda a nohy, až nahoru k uvolněné, lehce pootevřené spodní čelisti. Vnímejte, jak se tento rytmus uvolněného protřepávání šíří celým tělem. Nechejte přitom proudit svůj dech. Až se znovu vrátíte ke klidnému postoji, vychutnávejte si chvíli příjemný pocit uvolnění, přirozenosti a tepla.

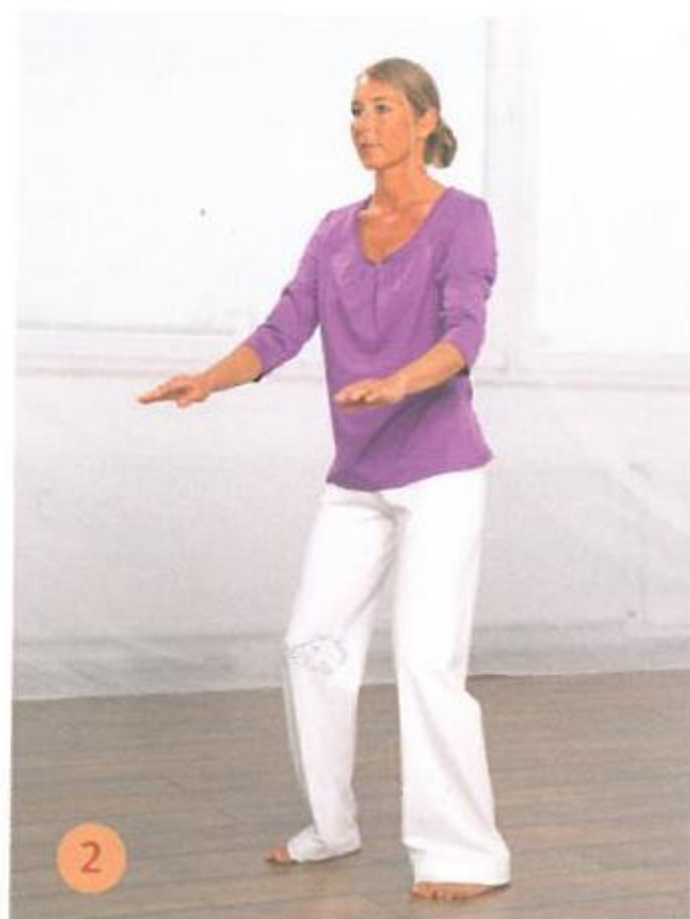
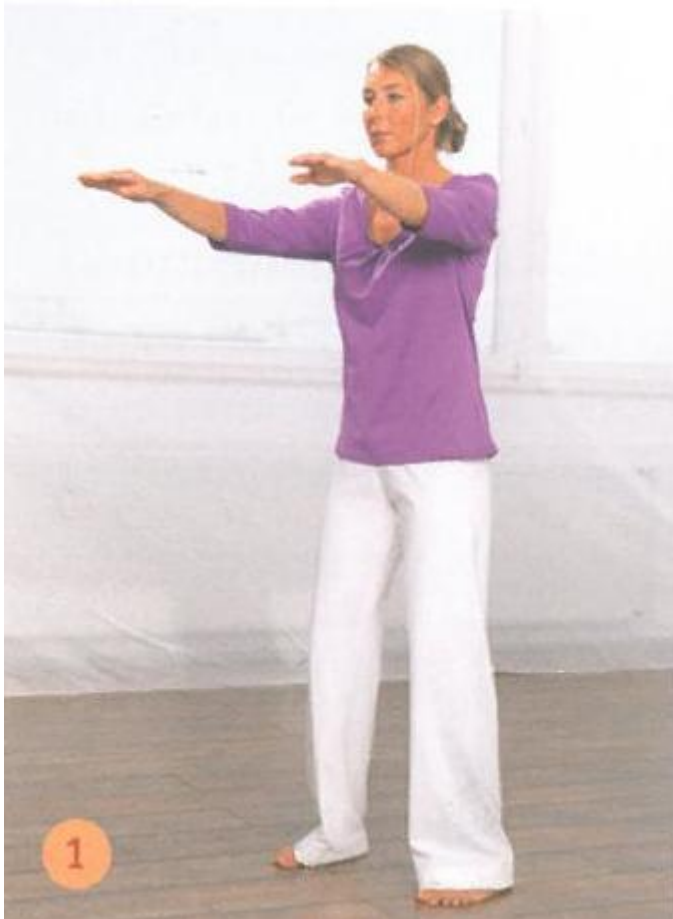
Cvičení

1. Cvik k regulaci pěti částí Jangu

- zatímco se začínáte pomalu zhluboka nadechovat do břicha, zvedejte ruce, vzdálené od sebe na šířku ramen, před svým tělem až do výše ramen. Představte si, jak se váš tan -tchien naplňuje energií.
- zatímco vydechujete nechejte klesat paže
- zhoupněte pažemi podél vašich boků, až za vaše tělo. Při výdechu se břicho lehce stáhne.
- doprovodná představa – energie proudí ode dna pánve dozadu ke křížové kosti, dále k pupíku a opět dolů ke dnu pánve

- dech během tohoto cvičení postupuje do podbřišku, respektive z podbřišku, aniž byste jej k tomu nutili a aniž byste měli pocit tlaku. Je velmi důležité, abyste během celého cvičení měli stažený svěrač, aniž byste při tom napínali sedací svaly.

- opakujte toto cvičení po dobu deseti až dvaceti dechových cyklů



2. Cvik k regulaci pěti částí Jinu – Zahajovací cvik

- uvolněte ruce ze základního postoje a paže zvedejte podél těla vysoko nad hlavu, dlaně přitom směřují vzhůru a během pohybu paží nahoru se mírně stáčejí dovnitř.

V průběhu pohybu se nadechněte.

- doprovodná představa – veškeré úseky těla i všechny buňky od chodidel až k horním partiím začíná prostupovat a naplňovat energie země. K tomu, abyste si o celém cviku

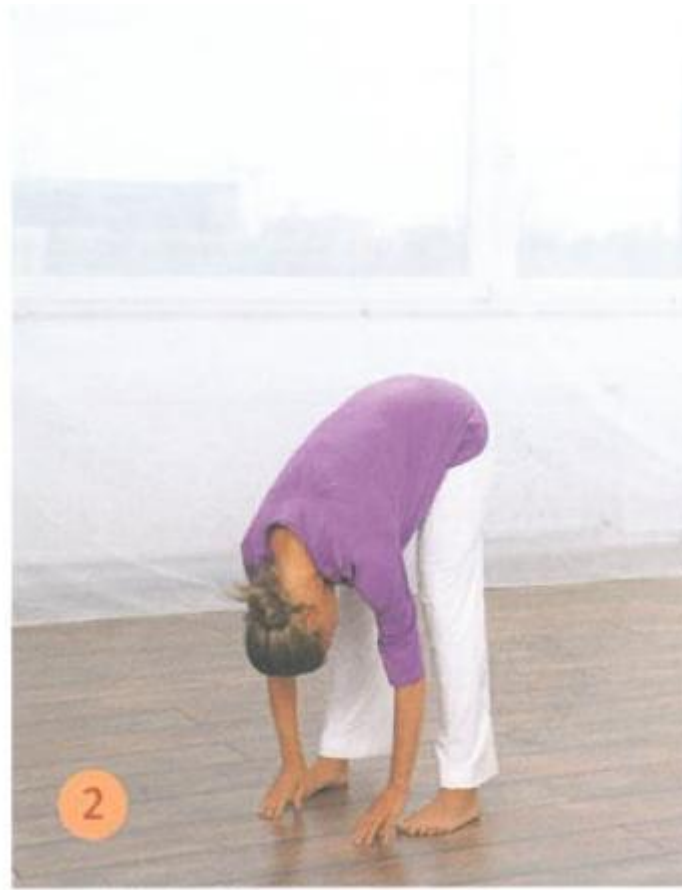
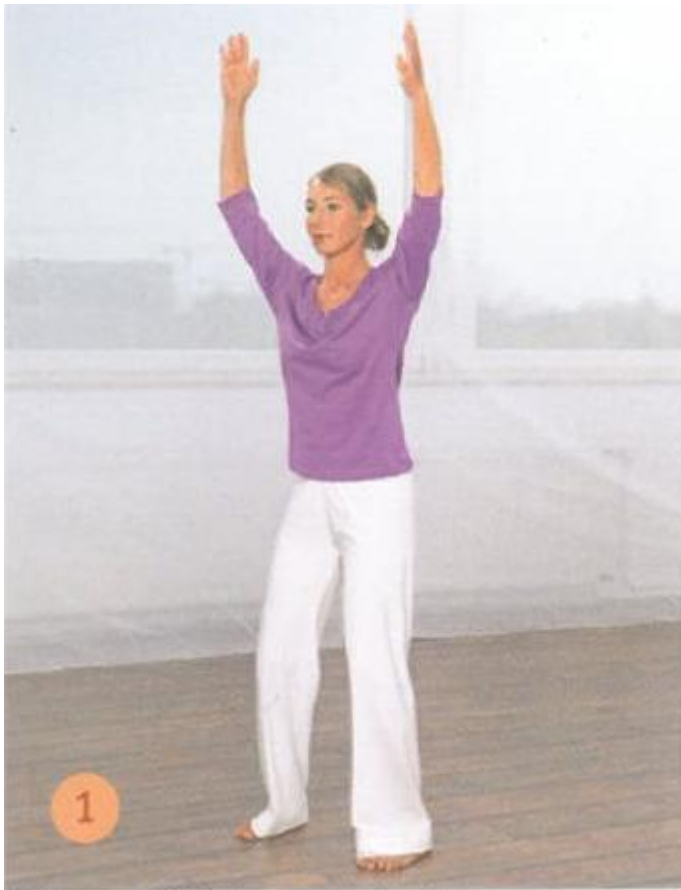
vytvořili vnitřní obraz, vám pomůže představa, že do výšky zvedáte míč.

- se začátkem výdechu, tj. ve chvíli, kdy ruce nad vaší hlavou ukazují směrem vzhůru, začněte spouštět paže i hlavu a ohýbat dopředu a dolů páteř – obratel po obratli, horním obratlem počínaje. Vypadá to, jako by vaše paže táhly horní část těla směrem dolů.

- doprovodná představa – veškeré napětí v těle se rozplývá a odtéká do podlahy

- se začátkem dalšího nádechu se lehce ohněte v kolenou a začněte opět narovnávat horní část těla (zády a bederní páteří počínaje). Nyní se opět nacházíte v základním postoji.

- tento zahajovací cvik proved'te 5x



3. Cvik pro plíce

- ze závěrečné pozice zahajovacího cviku (tj. ze základního postoje) zvedejte nyní spolu s nádechem své ruce paže znovu nad hlavu (viz. Zahajovací cvičení - uvolněte ruce ze základního postoje a paže zvedejte podél těla vysoko nad hlavu, dlaně přitom směřují vzhůru a během pohybu paží nahoru se mírně stácejí dovnitř. V průběhu pohybu se nadechněte.). Se začátkem výdechu spusťte ruce před hrud', dlaně by přitom měly mířit dolů.

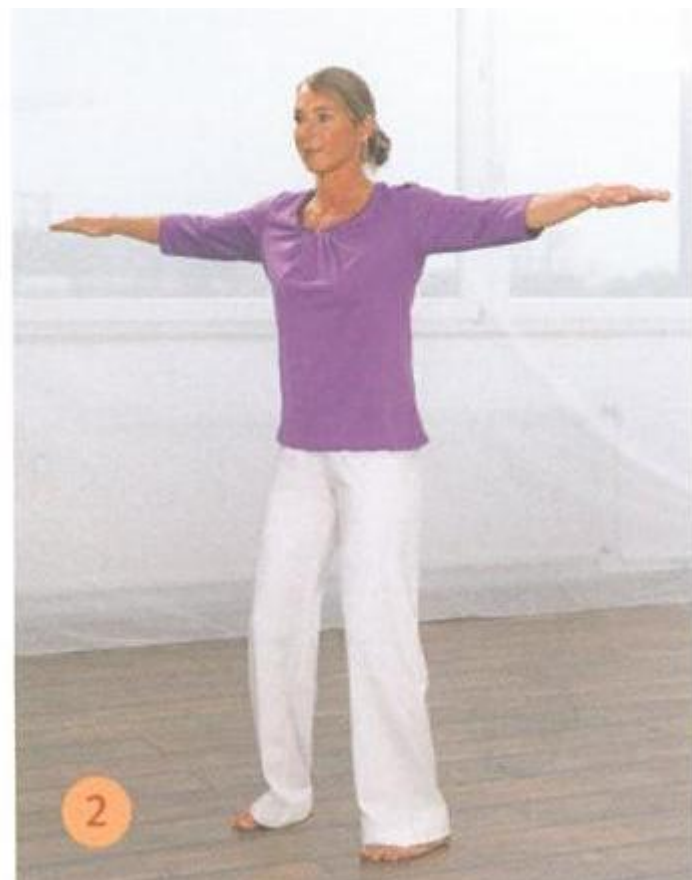
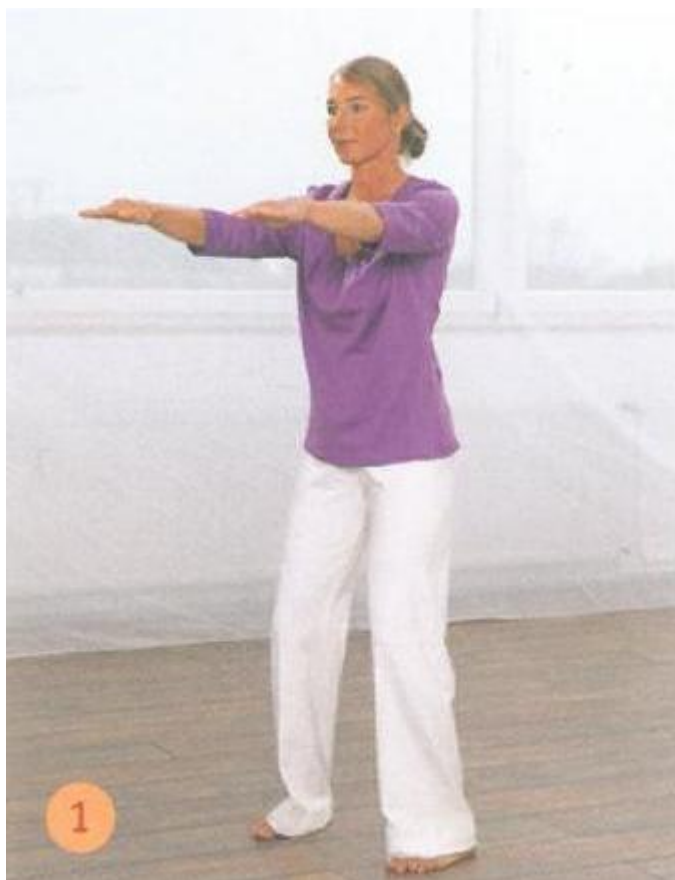
- s dalším nádechem rozpažíte před hrudníkem až na úroveň ramen a v závěrečném bodě otočíte dlaně směrem vzhůru

- doprovodná představa – spolu s nádechem roztahujete závěs – před vámi se rozprostírá nádherná širá krajina. Prostupuje vás pocit svobodomyšlnosti.

- s následujícím výdechem vedete své paže znovu dopředu, vaše ruce se na konci tohoto pohybu nesmějí dotýkat, nýbrž mají být od sebe vzdálené na šířku ramen. Obrátte nyní dlaně opět směrem dolů k podlaze.

- doprovodná představa – veškerá vyčerpaná energie opouští tělo spolu s dechem.

- opakujte tento cvik alespoň 10x, maximálně však 20x



Účinek cviku:

Tento cvik masíruje plicní tkáň a okolní nervy, dodává sílu plicím a posiluje příslušné akupunkturní dráhy (meridiány). Strídavé napětí a uvolňování v oblasti lopatek, hrudní a krční páteře navíc stimuluje nervy, cévy a soustavu kapilár, stejně jako lymfatický systém v celém úseku hrudního koše. Pravidelné cvičení vede k posílení celé dýchací soustavy a zároveň k rozhojnění obranné čchi (Wei Qi) – a to zase vede k posílení imunitního systému.

4. Cvik pro ledviny

- z konečného postoje cviku pro plíce přejdete plynule s dalším nádechem do základního postoje. S následujícím výdechem přesunete svou váhu na levou nohu, zatímco levou paží pohybujete směrem k zádům – levá dlaň pak spočívá v úseku pravé ledviny – a vy přitom sunete pravou ruku doleva před sebe, hřbet ruky je otočený směrem k obličeji.

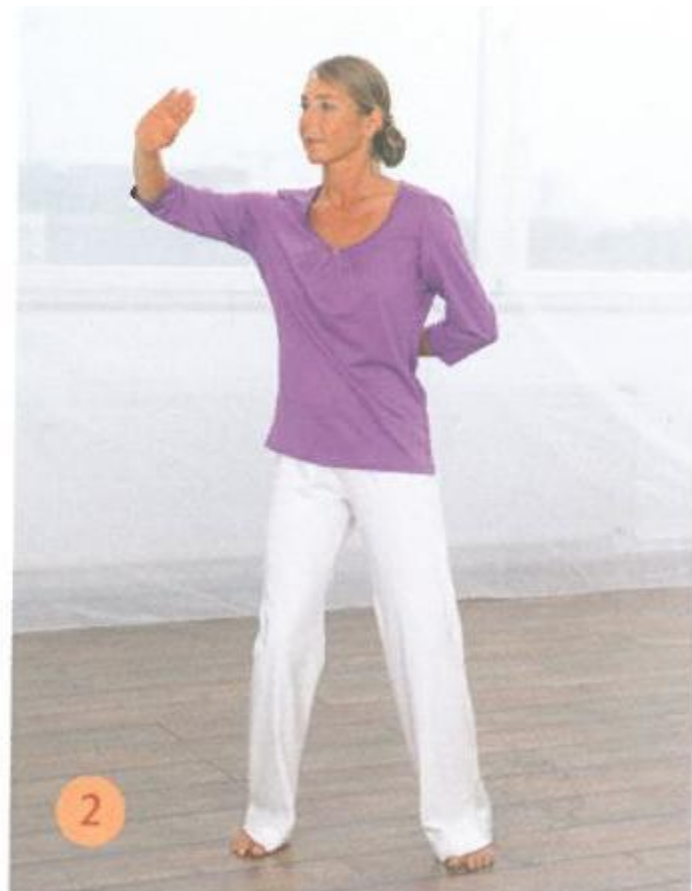
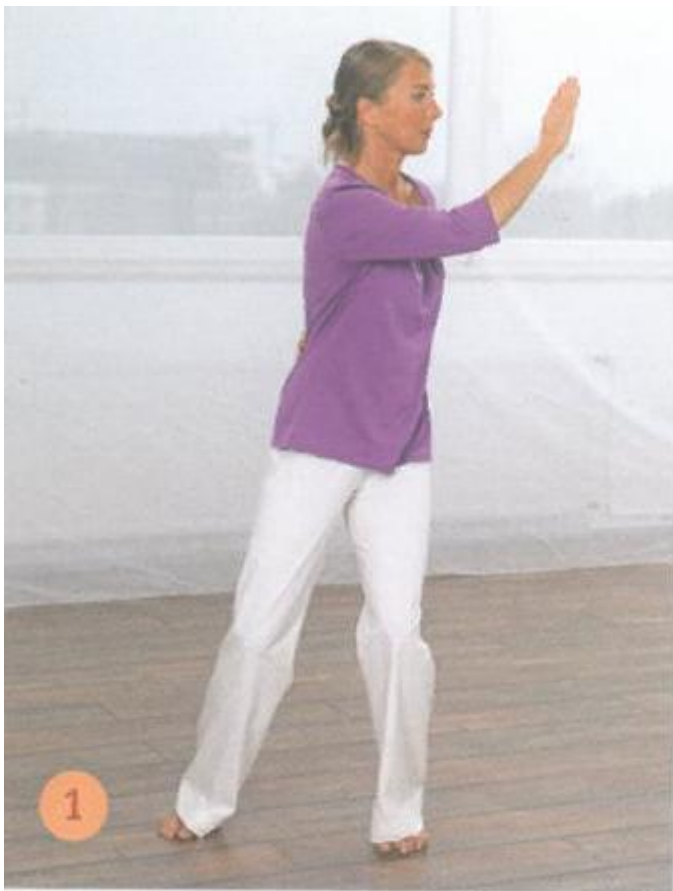
- s dalším nádechem pohybujete pravou rukou kruhovým obloukem směrem doprava a současně přenášíte svou váhu na pravou nohu. Zatímco se stále nadechujete, překlóníte svůj trup dopředu – záda přitom držíte v co nejprímější a nejodlehčenější poloze. Tento cvik by měl provázet pocit, že pravá paže vede horní část těla dolů.

- v nejnižším bodě kruhového pohybu zahájíte výdech a svou váhu pomalu přesunete na levou nohu, přitom se začnete směrem doleva narovnávat, přičemž pokračujete v kruhovém pohybu

- doprovodná představa – v nejnižším bodě nabíráte rukou vodu. Zatímco vaše pravá paže zahajuje další kruhový

pohyb vlevo vpředu před tělem, začněte si představovat, jak načerpaná energie proudí podél pravé paže – přes ramena – do levé paže a pak pokračuje do oblasti pravé ledviny.

- opakujete tento cvik popsaným směrem 5x až 10x
- poté přesuňte svou váhu nejprve na pravou nohu a začněte s kruhovým pohybem směrem doleva. Pravá ruka v tu chvíli spočívá na levé ledvině.
- opakujte tento cvik na tuto stranu rovněž 5x až 10x



Účinek cviku:

Vlivem otáčení, úklonů a narovnávání dochází k intenzivnějšímu prokrvení v oblasti ledvin a k jejich zásobení energií. Zmíněný cvik napomáhá proudění vyživující čchi (Ying-Qi).

5. Cvik pro játra

- přejděte z cviku pro ledviny a při výdechu předpažte pravou paži (směrem dopředu), dlaň při tom směřuje dolů. Levá ruka s dlaní směřující nahoru se mezitím pohybuje k levému boku.

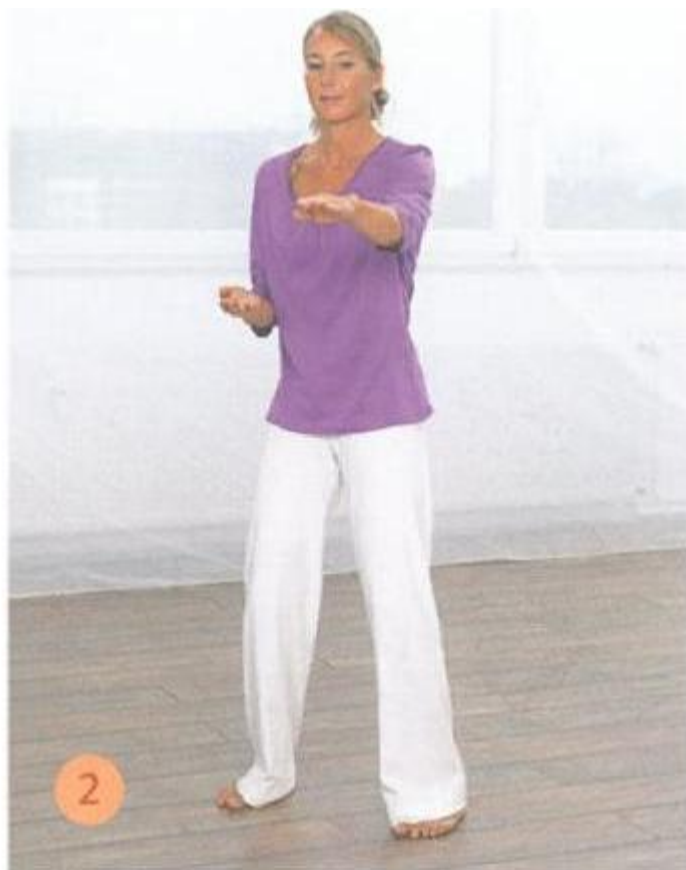
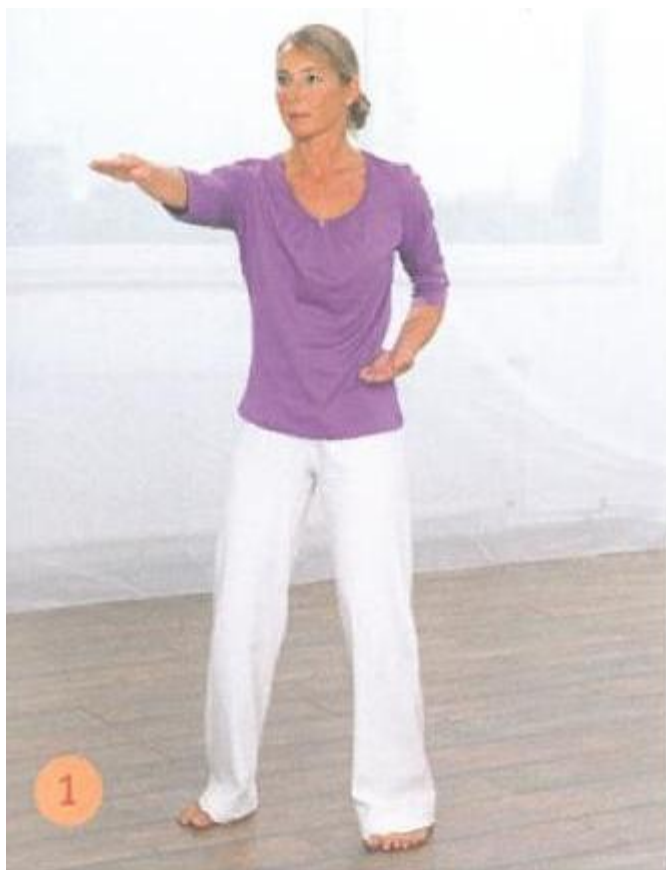
- s dalším nádechem pohybujte svou pravou rukou směrem k pravému boku a levou ruku přesuňte před levé rameno, ruce přitom provádějí otáčivý pohyb.

- v průběhu tohoto synchronního pohybu krouží obě dlaně před středem těla

- doprovodná představa – váš pohled sklouzává vždy po natažené ruce kamsi do dálky. Uvolňuje to oči i ducha.

- provádějte toto cvičení s dlouhým, pomalým dechem – jeden dechový cyklus na tři pohybové rytmy.

- opakujte tento cvik 10x až 20x



Účinek cviku:

Střídáním komprese a dekomprese, které působí na celý trup a oblast jater, dochází v úseku jater a žlučníku k intenzivnějšímu zásobování krví a energií čchi trávicího traktu. Zároveň je stimulováno vše, co se v těle pohybuje – např. svalstvo nebo střeva – a dochází i k podpoře rovnováhy mezi stavem emocionálního napětí a uvolnění.

6. Cvik pro srdce

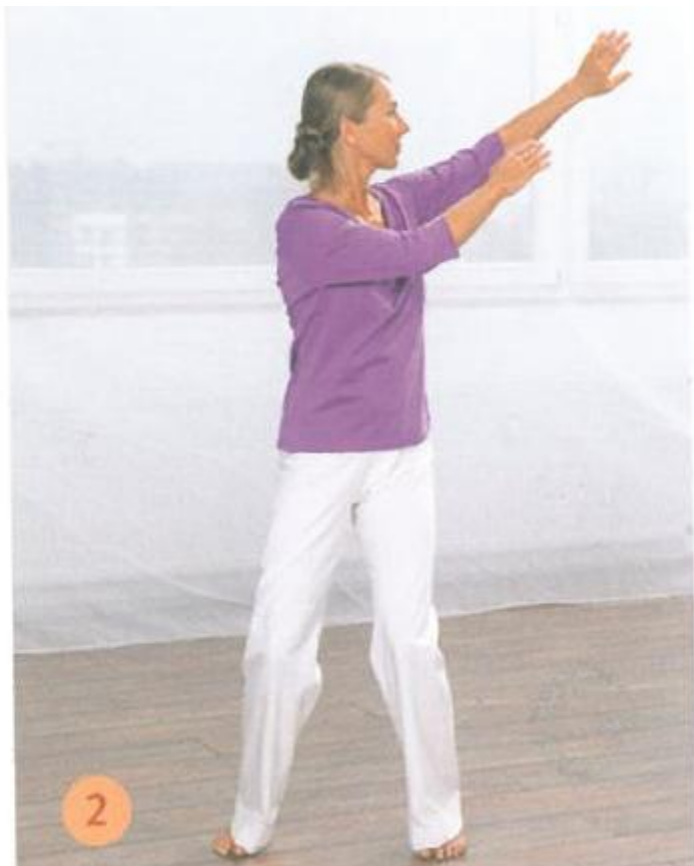
- na konci předcházejícího cviku spusťte během nádechu obě ruce před tan-tien a vytvořte z rukou pozici jako byste drželi míč – levou ruku přitom mějte nahoře a pravou ruku dole na úrovni pupku. Dlaně přitom směřují jedna k druhé. S následujícím výdechem začněte stáčet boky doleva a oběma rukama s dlaněmi namířenými dopředu, pohybujte doleva směrem ven.

- v konečné pozici tohoto otáčivého pohybu se levá ruka nachází nad vrcholem hlavy a pravá ruka je na úrovni ramen. Obě paže s natahují směrem doleva.
- doprovodná představa – pohled zalátá vzhůru a do dálky ve směru vašich paží – díváte s přítom na měsíc.

- s nádechem se vrátíte opět ke středu a vaše ruce se přítom vystřídají ve svém držení. To znamená, že při otáčení boků doprava se v okamžiku frontálního postoje trupu(tj. směřujícího rovně dopředu) nachází pravá ruka nahoře a levá ruka dole (držení míče). Boky a ramenní pletence jsou v přímém postavení.

Váš otáčivý pohyb probíhá plynule zleva přes střed těla doprava a znovu doleva. Nadechněte se ve chvíli, kdy se z boku otáčíte směrem ke středu. Vydechněte ve chvíli, kdy se ze středu otáčíte do boku.

- opalujte tento cvik 5x až 10x n každou stranu



Účinek cvičení:

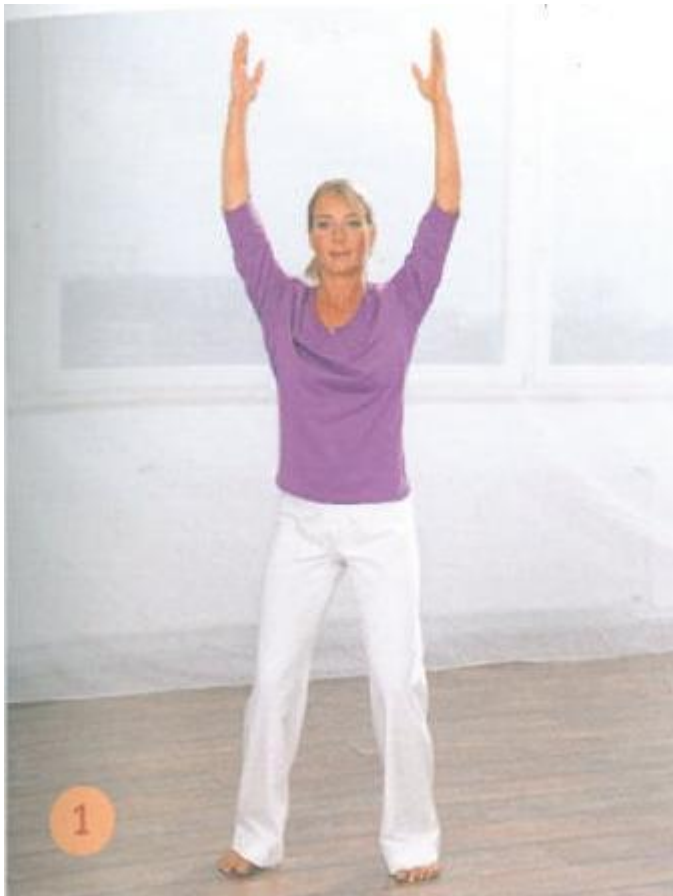
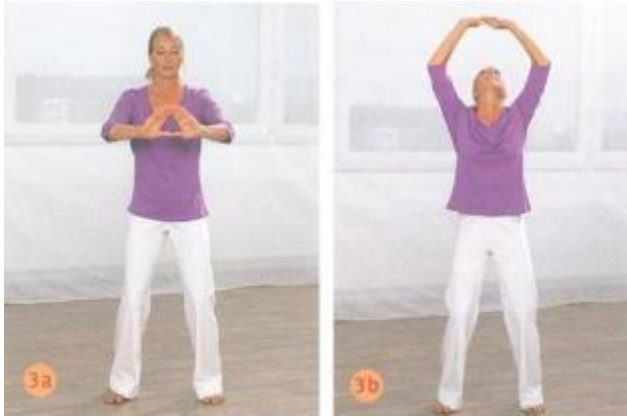
Otáčení trupu pohyby paží v tomto cvičení vyvíjejí střídavý tlak na hrudní koš, čímž vytvářejí účinek podobný masáži srdce a tkáně, která jej obklopuje. Cvik podporuje prokrvení a energetické zásobení srdečního a oběhového systému posiluje výkonnost a duchovní čistotu.

7. Cvik pro slezinu

- po skončení předchozího cvičení spusťte obě ruce k pasu – dlaně přitom směřují dolů. S nádechem nyní zvedněte obě paže nad hlavu.

- s výdechem spouštějte obě ruce dolů – dlaně jsou přitom obrácené k podlaze – před svým tělem dolů, jako byste chtěli stáhnout dolů i oblohu, prsty ukazují k sobě, palec k tělu

- nyní vytvořte před tan-tienem z palců a ukazováčků obou rukou trojúhelník a při nádechu obě ruce zvedejte pomalu nad hlavu (obrázek 3a). V okamžiku, kdy se díváte trojúhelníkem nad hlavou (obrázek 3b), začněte otáčet svým trupem doleva a doprava, pánev přitom zpevněte, netočte s ní. Při nádechu se otáčejte do středu, při výdechu k bokům.
- doprovodná představa – skrze trojúhelník pozorujete při otáčivém pohybu oblohu a obdivujete tisíce hvězd
- cvičení opakujte 10x na každou stranu



Účinek cvičení:

Držení paží ve výši podporuje napínání vaziva obklopující zažívací orgány, zejména slezinu – a ta díky otáčivému pohybu trupu získává novou energii. Pravidelné cvičení intenzivně posiluje trávicí soustavu a zrakové schopnosti.

8. Závěrečný cvik – Uzemnění a vycentrování

Závěrečné cvičení má velký význam, protože díky němu se veškerá čistá čchi nahromadí a stabilizuje v tan-tchien. Tento cvik bychom mohli označit za sklizeň celého cvičení, a proto by jím měla být ukončena každá sestava. Dechová technika u tohoto závěrečného cviku je známá jako „želví dýchání“ – dech proudí zřetelně pomalu, pozornost je zaměřena na tan-tchien, oblast pupíku a dolní části zad (ming-men).

- na konci cviku věnovaného oblasti sleziny začněte při výdechu spouštět ruce před svým tělem dolů. Nad hlavou byly dlaně ještě namířené směrem dopředu (obrázek 1a). Poté stočte ruce do pozice „držení míče“, zatímco paže klesají stále dolů (obrázek 1b).

- paže s rozevřou do stran (obrázek 2a) a poté s následujícím nádechem směřují velkým kruhovým pohybem až nad hlavu (obrázek 2b), dlaně jsou přitom obrácené nahoru.

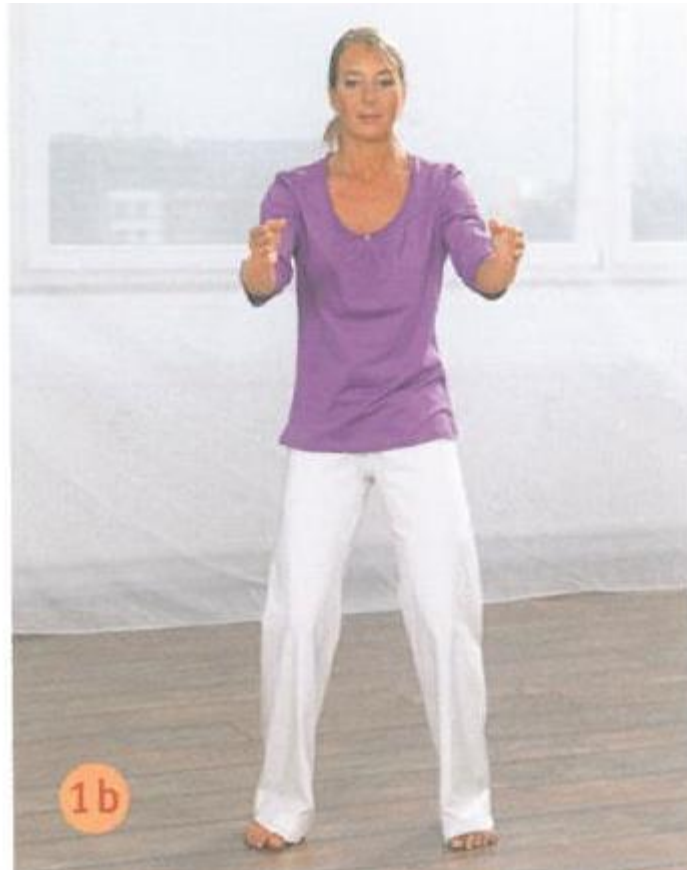
- s výdechem spouštějte obě ruce dolů. Ve výši ramen začněte ruce uvolněně svírat v pěsti (obrázek 3a). Pomalu přecházejte do dřepu a zároveň horní část těla předkloňte do „pozice želvy“, pak s ohnutými lokty začněte co nejpevněji svírat své pěsti (obrázek 3b).

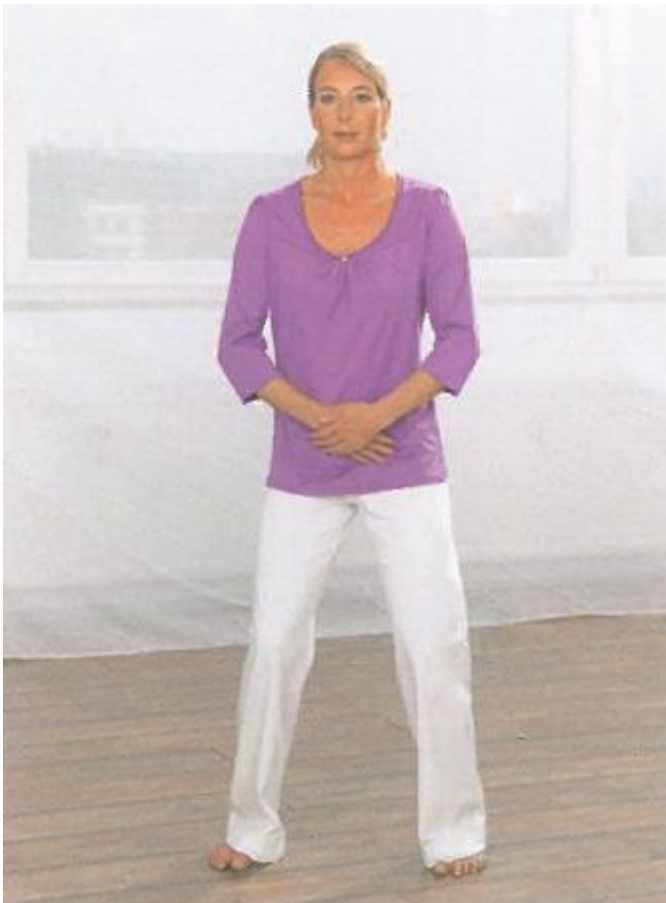
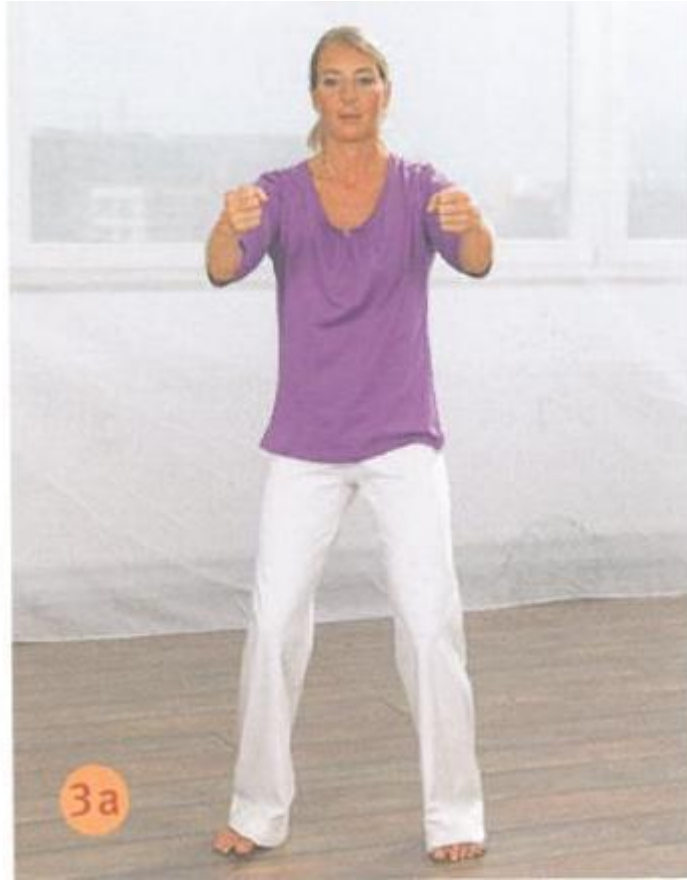
- doprovodná představa – při třetím kroku si představujte, jak se veškerá energie probuzená předcházejícím cvičením, hromadí ve vašem tan-tchien – stejně jako všechny řeky ústí v moři

- s následujícím nádechem se začněte od nohou opět narovnávat – současně uvolňujte napětí v předloktí a své

pěsti. Vydechněte ve chvíli, kdy jste narovnaní a ruce máte pod tan-tchienem (závěrečná pozice na posledním obrázku).

- zopakujte tento závěrečný cvik 5x a sestavu zakončete základním postojem





Několik rad na závěr:

Počet opakování každého cviku lze chápat jako určitou normu. Zejména u lidí se zdravotními poruchami se však délka cvičení i jeho intenzita řídí momentálním stavem cvičícího. Při pravidelném cvičení a s rostoucí zkušeností se začíná rozvíjet ostřejší vnímavost k sobě samému a současně i lepší cit pro vlastní tělo. Spolu s ním roste i vaše důvěra ve vlastní tělesné schopnosti. Cvičte aspoň jednou denně a pokud je to možné v tutéž denní dobu. Zejména na začátku je velmi důležité abyste si cvičení vědomě začlenili do svého denního programu – až se pro vás tento nový rytmus stane čímsi obvyklým a pravidelné cvičení potřebou.

Celou sestavu lze zvládnout zhruba za 30 minut. I když na počátku to možná nepůjde hned hladce, důležité jsou plynulé pohyby. To, že se na začátku dostaví pocit určitého křečovitého sevření, je normální. Pokuste se do svých pohybů vnést rovnoměrnost a klid a celkově procítit průběh pohybů určitého cviku. Již po relativně krátké době se budete moci přesvědčit, že pohyby začínají být plynulé a že s dostavil pocit lehkosti a volnosti. A to je okamžik kdy cvičení čchi.kung začíná působit.

Cviky převzaty z knihy Zákon rovnováhy – Dr. Med. Fritéz Friedl

Pro www.cestakduze.webnode.cz zpracovala a napsala Světluška. Tento článek je možné šířit dál nekomerčním způsobem, v nezkrácené a nezměněné podobě, pokud bude připojeno celé znění této poznámky a aktivní odkaz na výše uvedené webové stránky. Děkuji za respektování této podmínky.