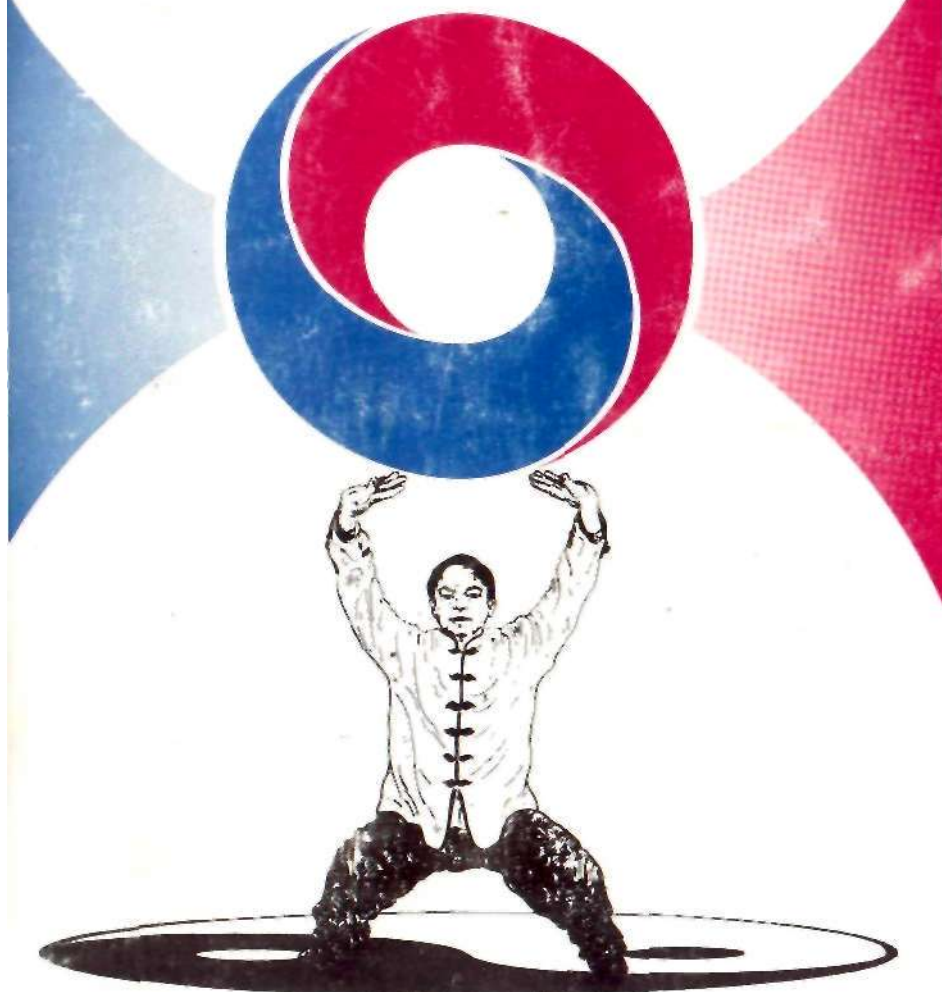


ZÁKLADY TAI-CHI CHI-KUNG

太極氣功

TCHAJ-ŤI ČCHI-KUNG
PRO ZDRAVÍ A BOJOVÁ UMĚNÍ



DR. YANG JWING-MING

EDICE
BUDO

ZÁKLADY TAI-CHI CHI-KUNG

Základy Tai-chi Chi-kung



Dr. YANG JWING-MING

Dr. YANG JWING-MING

ZÁKLADY

TAI-CHI CHI-KUNG

TCHAJ-ŤI ČCHI-KUNG
PRO ZDRAVÍ A BOJOVÁ UMĚNÍ



Z anglického originálu *The Essence of Tai Chi Chi Kung - Health and Martial Arts* (Yang's Martial Arts Association (YMAA), Jamaica Plain, Massachusetts, 1994) přeložil Václav Liška (Komise bojových umění). Transkripce čínských termínů Martin Slobodník. Editor F.H. Richard.

Vydání první. Náklad 2000 výtisků.

© Yang's Martial Arts Association (YMAA) 1994.

© Czech Edition RI-EL / CAD Press Bratislava 1995.

Všechna práva vyhražena. All rights reserved.

Vydalo nakladatelství

CAD PRESS

Box 5, BRATISLAVA 42

SR-844 44

ISBN 80-85349-48-5



Malba Chow Chian-chiua

Text:

Říká se, že sungský taoista Čang San-feng, poté, co viděl způsob boje jeřába a hada, stvořil *tchaj-t'i čchuan*, který je účinný k prevenci chorob a k dlouhověkosti. Cvičil jsem *tchaj-t'i* po mnoho desetiletí a ověřil jsem si toto rčení.

日研太極
為常課
練到功深
自不知
八十高齡
心未老
登山訪勝
興無移
周千秋賦
梁榮經書

**Studuji tchaj-t'i každý den pomocí pravidelných cvičení.
Dosáhl jsem hlubokého kung-fu, ačkoliv jsem si to neuvědomil.
V pokročilém věku osmdesáti, není moje srdce ještě staré.
Nikdy neztrácím zájem o horské výstupy a navštěvování známých
scenérií.**

Báseň Chow Chian-chiu
Kaligrafie Leung Chen-jing
Překlad Dr. Yang Jwing-ming

UPOZORNĚNÍ

Autor a vydavatel těchto materiálů odmítají jakoukoliv zodpovědnost za škody na zdraví, které by mohly vzniknout v důsledku následování pokynů v nich obsažených bez konzultace s odborníkem.

Tělesné nebo jiné aktivity popisované v těchto materiálech mohou být pro někoho příliš namáhavé nebo nebezpečné a nezkušení čtenáři by se měli před jejich zahájením poradit s lékařem.

PODEĚKOVÁNÍ

Díky A. Reza Farman-Farmaianovi za fotografie, Wu Wen-chingovi za kresby. Michaelu Wiederholdovi za sazbu a Johnu R. Redmondovi za kresbu na obálce. Díky také Davidu Ripianzimu, Rogeru Whiddenovi jun., Jamesi O'Learymu jun. a mnoha dalším členům YMAA za odbornou revizi rukopisu a přispění mnoha cennými návrhy a podněty. Zvláštní díky Alanu Dougallovi za jeho redigování. A vřelé díky umělcům Chow Chian-chiuovi a Leung Chen-yingovi za jejich krásnou malbu a kaligrafii v úvodu této knihy.

[Údaje v hranatých závorkách byly vloženy editorem českého vydání.]

O B S A H

PODĚKOVÁNÍ	8
O AUTOROVÍ	10
PŘEDMLUVA	11
ÚVOD	13
Kapitola 1. VŠEOBECNÝ ÚVOD	
1-1. Úvod	15
1-2. Definice <i>čchi</i> a <i>čchi-kungu</i>	16
1-3. Krátká historie <i>čchi-kungu</i>	18
1-4. Kategorie <i>čchi-kungu</i>	24
1-5. Krátká historie <i>tchaj-t'i čchuanu</i>	32
1-6. Teorie <i>čchi-kungu</i>	34
1-7. Všeobecné koncepty cvičení <i>čchi-kungu</i>	38
1-8. <i>Tchaj-t'i čchuan</i> a <i>čchi-kung</i>	50
1-9. Jak používat tuto knihu	52
Kapitola 2. KOŘEN TCHAJ-ŤI ČCHUANU - JIN A JANG	
2-1. Koncept Jin a Jang, Kchan a Li	55
2-2. Jin a Jang v <i>tchaj-t'i čchuanu</i>	59
Kapitola 3. TCHAJ-ŤI ČCHI-KUNG	
3-1. Všeobecné cvičební koncepty	69
3-2. Základní cvičební principy	70
3-3. Zahřívací <i>čchi-kung</i>	72
3-4. Nehybný <i>tchaj-t'i čchi-kung</i>	87
<i>Nej-tan</i> - meditace vsedě	
<i>Waj-tan</i> - meditace vestoje	
3-5. Pohybový <i>tchaj-t'i čchi-kung</i>	107
I. Prvotní soubor	
II. Navýjecí soubor	
III. Houpavý soubor	
Kapitola 4. ZÁVĚR	156
Dodatek A. Rejstřík čínských pojmů	167
Dodatek B. Autorova transkripce čínských pojmů	176

O AUTOROVI

Dr. Yang Jwing-ming [čti: Jang Ťun-min] se narodil v r. 1946 na Tchaj-wanu. V 15 letech se začal učit *wu-šu (kung-fu)* u šaolinského mistra stylu Bílého jeřába (oddíl *paj-che*) Cheng Gin-gsaoa (Čcheng Ťin-caoj. Za 13 let svých studií u mistra Chenga se stal Dr. Yang odborníkem v metodě Bílého jeřába pro obranu a útok, což zahrnuje jak použití holých rukou, tak různých zbraní jako jsou Šavle, hůl, kopí, trojzubec a dvě krátké tyče. U stejného mistra studoval také styl Bílého jeřába, oddíl *čchin-na*, masáž a léčbu bylinami. Ve věku 16 let začal studovat Janguv styl *tchaj-t'i čchuan* u mistra Kao Tchao. Po studiu u mistra Kao Tchao pokračoval Dr. Yang ve studiu a výzkumu *tchaj-t'i čchuanu* pod vedením několika mistrů v Tchaj-pej. Získal kvalifikaci učitele *tchaj-t'i*.

Když bylo Yangovi 18 let, vstoupil do koleje Tamkang v Tchaj-pej [institut Tan-t'iang], aby tam studoval fyziku. Za pobytu na koleji začal studovat šaolinskou Dlouhou pěst (*čchang-čchuan*) u mistra Li Mao-chinga [Li Mao-čching] v klubu Kuo-šu koleje Tamkang (1964-1968) a nakonec se stal pomocným instruktorem u mistra Li. V r.1971 získal titul bakaláře na tchajwanské Národní universitě a pak (v letech 1971-1972) sloužil u vojenského letectva. Za této služby Dr. Yang vyučoval fyziku na akademii čínského letectva a zároveň také vyučoval *wu-šu*. Po řádném propuštění z armády se v r. 1972 vrátil na kolej Tamkang, kde vyučoval fyziku a pokračoval i ve výcviku pod vedením Mistra Li. Li Mao-ching jej učil severnímu stylu *wu-šu*, který zahrnuje jak techniky beze zbraní (zejména kopání), tak použití Četných zbraní.

V r.1974 přišel Dr. Yang do USA studovat strojírenství na Purduc University. Na žádost několika studentů začal vyučovat *kung-fu* a to vedlo k založení „Čínského universitního klubu pro studium *kung-fu*“ na jaře 1975. Za svého pobytu na Purdue University vyučoval Dr. Yang také *tchaj-t'i čchuan* v kursech financovaných kolejí. V květnu 1978 získal doktorát.

Nyní žije Dr. Yang se svou rodinou v Massachusetts. V lednu 1984 zanechal inženýrství, aby mohl věnovat více času výzkumu, psaní a vyučování na Yangově akademii bojových umění v Bostonu.

Celkem se Dr. Yang zabývá již více než 20 let čínským *wu-šu (kung-fu)*. Z toho 13 let zasvětil výcviku šaolinského stylu Bílého jeřába (*paj-che*), šaolinské Dlouhé pěsti (*čchang-čchuan*) a *tchaj-t'i čchuan*. Dr. Yang má za sebou 16 let praxe s vyučováním: 7 let na Tchaj-wanu, 5 let na Purdue University, 2 roky v Houstonu a 2 roky v Bostonu, Massachusetts.

[Jména osob činných v současnosti nejsou transkribována a jsou uváděna v běžné anglické formě. Tyto osoby uvádíme jmény, pod nimiž vystupují a jsou na Západě známí! - poznámka vydavatele].

PŘEDMLUVA

Po uvedení čínská akupunktury do západního světa, pojem *čchi* a jejího oběhu v lidském těle se postupně stal uznávaným a akceptovaným západními lékaři i širší veřejností. Více a více lidí v této zemi se obrací k akupunkturnímu léčení nebo zkouší *čchi-kung*, a když sdělují přátelům své dobré zkušenosti, pověst těchto orientálních umění vzrůstá.

Cvičení *čchi-kung* (což je zacházení s *čchi*, energií v těle) nemusí pouze udržovat vaše zdraví a duševní rovnováhu, ale může také vyléčit řadu nemocí bez použití jakýchkoliv léků. *čchi-kung* používá buď nehybné nebo pohybové meditace ke zvýšení a regulování oběhu *čchi*.

Když cvičíte pravidelně, vaše mysl se stane postupně klidnou a míruplnou a celá vaše bytost se začne cítit více vyrovnaná. Avšak nejdůležitější věcí, která vzejde z pravidelného cvičení *čchi-kungu*, je odhalení vnitřního světa vaší tělesné energie. Skrze vnímání a cítění a zakoušení vašich vnitřních zkušeností začnete chápat sebe sama nejen tělesně, ale také duševně. Tato věda vnitřního vnímání, kterou Číňané studovali po několik tisíciletí, je obvykle zcela ignorována západním světem. Avšak v dnešní zaměstnané a zmatené společnosti je tento trénink zvláště důležitý. S duševním mírem a uvolněností, které vám může *čchi-kung* dát, budete lépe schopni se uvolnit a těšit se z vaší denní práce a snad dokonce nalézt skutečné štěstí.

Věřím, že je velmi důležité pro západní svět začít se okamžitě učit, studovat, zkoumat a vyvinout v široké škále toto vědecké vnitřní umění. Upřímně doufám, že může být velmi účinné při pomáhání lidem, zvláště mladým lidem, vyrovnat se se zmatenými a obávanými nároky života. Všeobecné cvičení *čchi-kungu* by mohlo zmenšit duševní tíseň v naší společnosti, pomoci těm kteří jsou nevyrovnaní a snad dokonce snížit míru kriminality, *čchi-kung* vyrovnává vnitřní energii a může léčit mnoho nemocí. Zvláště starší lidé zjistí, že udržuje jejich zdraví a dokonce zpomaluje proces stárnutí. Kromě toho *čchi-kung* pomůže starším lidem překonat depresi, úzkost a pomůže jim nalézt mír, klid a skutečné štěstí. Jsem si jist, že lidé v západním světě si - tak, jako miliony Číňanů - uvědomí, že cvičení *čchi-kungu* jim poskytne nový pohled na život a že se ukáže být klíčem k vyřešení mnoha dnešních problémů. Z těchto důvodů jsem aktivně studoval, zkoumal a publikoval to, co jsem se naučil. Já a několik lidí z mého okruhu, kteří se usilují šířit slovo o *čchi-kungu*, to však nemůžeme dělat dost dobře sami. Potřebujeme získat více zkušených lidí, avšak zvláště potřebujeme, aby se ve výzkumu angažovaly university a zavedené lékařské organizace.

Od té doby, co jsem přišel v roce 1974 do Spojených států, jsem snil o uvedení tradičních čínských pokladů *čchi-kungu* do západní společnosti. Je to teprve několik posledních let, co se tento sen postupně začal uskutečňovat.

V roce 1982 vznikla YMAA (Yang's Marliar Arts Association) a v r. 1989 byla založena YOAA (Yang's Oriental Arts Association). YMAA publikuje dvě *série knih o čchi-kungu*. První série je pro *začátečnický čchi-kungu* a druhá série jsou do hloubky jdoucí knihy pro pokročilejší cvičence *čchi-kungu*. První knihou a videofilmem úvodní série bylo *OSM KUSŮ BROKÁTU* [Česky CAD Press 1995]. Tato kniha. *ZÁKLADY TCHAJ-ŤI ČCHI-KUNGU*, je druhou knihou úvodní série. Bude obsahovat úvod k teorii *čchi-kungu*, která nemůže být efektivně poskytnuta samotným videofilmem, který je vydáván společně s touto knihou.

Jestliže tato kniha neuspokojí vaši zvědavost ohledně *čchi-kungu*, jste zváni zkoumat do hloubky jdoucí sérii o *čchi-kungu*. Tato série zahrnuje:

1. *KOŘEN ČÍNSKÉHO ČCHI-KUNGU - Tajemství tréninku čchi-kung.*
2. *SVALY/ŠLACHY MĚNÍCÍ A MOZEK/MOZEK OČIŠŤUJÍCÍ ČCHI-KUNG - Tajemství mládí (I-t'ín t'ing a Si-suej t'ing).*
3. *MASÁŽ ČCHI-KUNG - čchi-kung tchuej na a léčení bodovým tlakem (čchi-kung an-mo a čchi-kung tien sue).*
4. *ČCHI-KUNG A ZDRAVÍ - Pro léčení a udržení zdraví.*
5. *ČCHI-KUNG A BOJOVÁ UMĚNÍ - Klíč k pokročilé způsobilosti v bojových uměních {Šao-lin. Wu-tang, E-mej a jiné}.*
6. *BUDDHISTICKÝ ČCHI-KUNG - Čchan, kořen Zenu.*
7. *TAOISTICKÝ ČCHI-KUNG (Tan-ting tao-kung).*
8. *TIBETSKÝ ČCHI-KUNG (Mi-cung šen-kung).*

První svazek, *KOŘEN ČÍNSKÉHO ČCHI-KUNGU*, uvádí historické pozadí a různé kategorie *čchi-kungu*, teorie a principů *čchi-kungu* a klíče k tréninku *čchi-kungu*. Poskytuje mapu světa *čchi-kungu*. Je doporučováno, aby *KOŘEN ČÍNSKÉHO ČCHI-KUNGU* byl čten před všemi ostatními. Druhý svazek, *SVALY/ŠLACHY MĚNÍCÍ A MOZEK/MOZEK OČIŠŤUJÍCÍ ČCHI-KUNG*, uvádí obecné koncepty těchto dvou umění, pojednává o teorii a cvičebních principech svaly/šlachy měnícího *čchi-kungu* a morek/mozek očišťujícího *čchi-kungu*.

Závěrem bych chtěl poukázat na jednu věc pro ty z vás, kteří se upřímně zajímáte o studování zkoumání této „nové“ vědy. Jestliže začínáte nyní, budoucí generace na vás budou pohlížet jako na průkopníky vědeckého výzkumu *čchi-kungu*. Navíc, kromě zlepšení vašeho vlastního zdraví, budete mít prospěch ze zvýšení vašeho pochopení života, stejně jako zásluhu na zvýšení podílu štěstí v tomto světě.

ÚVOD

V posledních dvaceti letech začíná být čínský pojem „*čchi*“ postupně chápán západní veřejností a akceptovaný moderní lékařskou společností. Nyní se má za to, že *čchi* je „bioelektřina“ obíhající v lidském těle. Teprve v posledních dvaceti letech se oblast bioelektřiny postupně zpřístupnila moderní společnosti. Kvůli zájmu o tento nový obor studia a také kvůli otevřenější komunikaci s čínskou kulturou, tato oblast bude pravděpodobně kvést v příštích dvaceti letech. Nejzřetelnějšími známkami toho je široce přijímané akupunkturní léčení nemocí a popularita *čchi-kungu* a *tchaj-ti čchuanu*.

Je překvapující, že hlavní důvod popularity *tchaj-ti čchuanu* není jeho bojová potencialita, ale spíše schopnost zlepšovat zdraví. Ačkoliv je bojovým uměním, *tchaj-ti čchuan* přivádí cvičence k vysoké úrovni tělesného uvolnění, klidnosti a míru myslí. Nejdůležitějším ze všeho je, že zlepšuje vnitřní oběh *čchi*, který je klíčem k udržení zdraví a léčení mnoha nemocí.

Na rozdíl od jiných vnitřních bojových stylů, takových jako *sing-i*, *pa-kua* a *liou-che pa-fa*, začáteční trénink *tchaj-ti čchuanu* je zcela uvolněný a použití svalů je redukováno na minimum. Kvůli tomu může být cvičen lidmi každého věku. Podle mé osobní učitelské zkušenosti, velké procento lidí, kteří začínají s *tchaj-ti* je nemocných nebo starých. Zvláště v Číně je *tchaj-ti* velmi známé pro svoji schopnost zlepšovat nebo dokonce léčit mnoho nemocí, zvláště problémů žaludku, plic, srdce, ledvin, vysoký krevní tlak, artritidu, mentální poruchy a mnoho dalších. Jakmile pochopíte principy cvičební teorie *čchi-kungu* a *tchaj-ti*, budete schopni porozumět tomu, proč tomu tak může být.

Ačkoliv vám *tchaj-ti čchuan* může dát uvolněné tělo a klidnou mysl, nejdůležitějším dobrodiním, které můžete získat, je vyšší úroveň pochopení života a přírody. *Tchaj-ti* vás vede k cestě, kterou můžete používat energii ke komunikování s přírodou. Toto je cesta k obojímu, tělesnému a duševnímu či duchovnímu zdraví.

Jakmile jste toho dosáhli, jak se můžete podívat nebo si být nejistí ohledně smyslu života?

Soubory *čchi-kungu* používané v *tchaj-ti čchuanu* jsou jednoduchými cvičeními, která vám dají cit pro vaši *čchi* a nastartují vás na cestě k pochopení jak pracoval se svojí *čchi*. Nelepší pouze váš oběh *čchi*, je to klíčem k úspěšnému cvičení *tchaj-ti čchuanu*, buď pro zdraví nebo pro bojové účely. Ve skutečnosti, není velkého rozdílu mezi *tchaj-ti čchi-kungem* a *tchaj-ti čchuanem* samotným. Veškeré požadavky správného cvičení jsou pro oba přesně tytéž. Jediným rozdílem je, že formy *čchi-kungu* jsou mnohem jednodušší než pohyby *tchaj-ti čchuanu*. To cvičenci umožňuje cvičenci koncentrovat svoji veškerou snahu do zlepšení své schopnosti cítit vnitřek svého těla. Některé z forem v souborech *čchi-kungu* jsou ve skutečnosti zjednodušenými pohyby převzatými ze sestavy *tchaj-ti čchuanu*.

Je mnoho různých stylů *tchaj-t'i čchuanu*, každý se svými vlastními soubory *čchi-kungu*. V této knize uvedu ty, které mě byly předány od mých mistrů. První kapitola podá přehled historického pozadí *čchi-kungu* a *tchaj-t'i čchuanu* a uvede všeobecné teoretické a cvičební koncepty *čchi-kungu*. Druhá kapitola probere kořen nebo podstatu cvičební teorie *tchaj-t'i*: Jin a Jang. Nakonec, třetí kapitola uvede cvičení *tchaj-t'i čchi-kungu*.

Kapitola 1

VŠEOBECNÝ ÚVOD

1 - 1 . Ú V O D

Čchi-kung, studium energie ve vesmíru, je jedním z největších kulturních vy-možeností, kterými Čína přispěla k rozvoji lidské rasy. Bylo to díky studiu *čchi*, že byla pochopena rovnováha mezi silami Jin a Jang ve vesmíru. Toto pochopení vedlo k formulování "Tao" (přirozené cesty, angl. výslovností „Dow“), které se stalo vůdčím principem čínské filosofie. Přirozené, toto „Tao“ bylo používáno k vysvětlení nejen přírody, ale také lidstva. Číňané doufali, že studium Taa může ukázat cestu ke zlepšení lidské ho zdraví nebo prodloužení lidského života. Toto vedlo k vývoji čínského lékařství. Byl stu-dován běh *čchi* v těle, který se stal oborem lidského *čchi-kungu*.

Podle Čínské lékařské teorie je *čchi* nebo energie těla považována za Jin, zatímco fyzické tělo je považováno za Jang. *čchi* nemůže být viděna, ale může být pociťována. Jin aspekt vašeho těla je vztažen k vašemu myšlení, du-ši a duchu, zatímco Jang aspekt vykonává rozhodnutí Jinu. Žádná z obou částí nemůže trvat sama o sobě. Musí se vzájemně vyrovnávat a koordinovat tak, aby mohl existovat život. *čchi* je zdrojem života a činnosti fyzického těla jsou projevem života. Když je Jin silný, projev Jangu může být také silný. Když je Jin slabý nebo příliš silný, Jin a Jang mohou ztratit rovnováhu a vý-sledkem může být choroba. Z toho důvodu se čínské lékařství a *čchi-kung* v první řadě zabývají tím, jak udržet správnou rovnováhu Jinu a Jangu.

Podle mnoha dokumentů, ačkoliv mnoho jiných kultur objevilo oběh *čchi*, žádná z nich jej nestudovala tak hluboce, jako Číňané. Teprve v posledních dvaceti letech západní svět začal přijímat koncept *čchi*, uvádějíc jej na stejnou úroveň s bioelektřinou obíhající v lidském těle. Více a více západních lékařů začíná uznávat, že abnormální nebo nepravidelný oběh *čchi* nebo bioelektřiny je jedním z hlavních příčin tělesných a duševních nemocí. Mnoho západních lékařů posílá pacienty k akupunkturistům kvůli alternativní metodě léčení jistých neduhů, které západní lékařství jen těžce léčí. Někteří dokonce pacien-tům doporučují přibral *čchi-kung* nebo *tchaj-t'i* jako prostředek regulování krevního tlaku.

Jako adept *čchi-kungu* byste měl nahlédnout zpět do jeho historie, abyste poznal, jak byl vyvinut. Pochopení minulosti umožňuje, abyste zabránil opa-kování chyb, kterých se dopustili jiní lidé před vámi. Také to pomůže vypěs-tovat v sobě ocenění hodnoty umění, které je nezbytné při zaobírání se vašim vlastním studiem.

Z těchto důvodů, zasvětime zbytek této kapitoly definování *čchi* a *čchi-kungu* a přehledu historie *čchi-kungu* a *tchaj-t'i čchuanu*. Také představíme všeobecné koncepty, které jsou kritické při chápání, „proč“ a „jak“ u vašeho cvičení *čchi-kungu*. Ve druhé kapitole budeme pojednávat o Jin a Jangu *tchaj-t'i čchuanu*. Toto vám poskytne pochopení místa *tchaj-t'i čchi-kungu* v čínském *čchi-kungu*. Konečně, ve třetí kapitole uvedeme několik souborů cvičení *tchaj-t'i čchi-kungu*.

1-2. DEFINICE ČCHI A ČCHI-KUNGU

Co je to čchi?

Abyste porozuměli *čchi-kungu*, musíte nejprve pochopit, co je to *čchi*. *Čchi* je energie nebo přirozená síla, která naplňuje vesmír. Jsou tři hlavní typy *čchi*. Nebesa (obloha nebo vesmír) mají Nebeskou *čchi* (*tchien-čchi*), která je tvořena silami, které nebeská tělesa uplatňují vůči zemi; takové jako sluneční svit, měsíční svit a měsíční přílivové jevy. Země má Zemskou *čchi* (*ti-čchi*), která absorbuje Nebeskou *čchi* a je jí ovlivňována. Lidstvo má lidskou *čchi* (*žen-čchi*), která je ovlivňována ostatními dvěmi. Za starých časů Číňané věřili, že je to Nebeská *čchi*, která kontroluje počasí, podnebí a přírodní pohromy. Když tato *čchi* nebo energetické pole ztratí svoji rovnováhu, snaží se sama vyrovnat. Pak musí vítr vát, déšť padat, dokonce se vyskytnou tornáda a hurikány, aby Nebeská *čchi* dosáhla nové energetické rovnováhy. Nebeská *čchi* také ovlivňuje lidskou *čchi* a věštění a astrologie jsou pokusy toto vysvětlit.

Pod Nebeskou *čchi* je Zemská *čchi*. Je ovlivněna a kontrolována nebeskou *čchi*. Například, příliš mnoho deště způsobí, že se řeka rozvodní nebo změní svoji dráhu. Bez deště umírají rostliny. Číňané věří, že Zemská *čchi* je tvořena čárami a vzory energie, stejně tak, jako zemské magnetické pole a žár ukryté v nitru země. Tyto energie se musí také vyrovnávat, jinak se vyskytnou pohromy jako je zemětřesení. Když je *čchi* země vyrovnána, rostliny budou růst a živočichové budou prospívat. Také každá jednotlivá osoba, živočich a rostlina má své vlastní pole *čchi*, které se vždy snaží vyrovnat. Když jakýkoliv individuální život ztratí svoji rovnováhu, onemocní, zemře a rozloží se.

Musíte pochopit, že všechny přírodní věci, včetně člověka, vyvíjejí se v přírodních cyklech Nebeské *čchi* a Zemské *čchi* a jsou jimi ovlivněny. Poněvadž jste částí této přírody (*Tao*), musíte pochopit Nebeskou *čchi* a Zemskou *čchi*. Pak budete schopni dát se do pořádku, bude-li potřeba, přizpůsobit se snadněji přírodnímu cyklu, a naučíte se, jak se chránit před negativními vlivy přírody. Toto je hlavní cíl cvičení *čchi-kungu*.

Z toho můžete vidět, že máte-li prožít dlouhý a zdravý život, prvním pra-

vidlem je žít v harmonii s cykly přírody a varovat se a chránit před negativními vlivy. Číňané zkoumali přírodu po tisíce let. Některé z informací o vzorech a cyklech přírody byly zaznamenány v knihách, jednou z nich je *I-ŤING* (Kniha proměn). Tato kniha podává průměrné osobě formule k vysledování, kdy se změní sezóna, kdy bude sněžit, kdy by měl farmář orat nebo sklízet. Nezapomínejte, že příroda se vždy opakuje. Jestliže bedlivě pozorujete, budete schopni vidět mnoho z těchto rutinních vzorů a cyklů způsobených znovu vyvažováním polí *čchi*.

Po tisíce let Číňané zkoumali vzájemné vztahy všech věcí v přírodě, zvláště s ohledem na lidské bytosti. Z této zkušenosti stvořili různá cvičení *čchi-kungu*, aby napomohli přivést oběh tělesné *čchi* do harmonie s přírodními cykly.

Číňané také objevili, že skrze *čchi-kung* jsou schopni posilovat svůj oběh *čchi* a zpomalovat degeneraci těla, získat nejen zdraví, ale také delší život. Uvědomění si, že takové věci byly možné, velmi povzbuzuje nový výzkum.

Co je to *čchi-kung*?

Z předešlého pojednání můžete vidět, že *čchi* je energie a nachází se v nebi, v zemi a v každé žijící věci. Všechny z těchto různých typů energie na sebe vzájemně působí a mohou se v každý měnit. V Číně je slovo „*kung*“ často používáno místo „*kung-fu*“, což znamená energii a čas. Každé studium nebo trénink, který vyžaduje mnoho energie a času k naučení nebo k dosažení, je nazýván *kung-fu*. Název může být použit k označení jakékoliv zvláštní schopnosti nebo studia, pokud vyžaduje čas, energii nebo trpělivost. Proto je správnou definicí *čchi-kungu* je jakékoliv cvičení nebo studium zabývající se *čchi*, které zabírá dlouhý čas a mnoho úsilí.

Čchi existuje ve všem, od největšího k nejmenšímu. Protože *čchi* existuje ve všem, od největšího k nejmenšímu. Protože je rozsah *čchi* tak nesmírný, Číňané jej rozdělili do tří kategorií, paralelních ke Třem Silám (*San cchaj*) - Nebe, Země a Člověk. Obecně řečeno, Nebeská *čchi* je největší a nejsilnější. Tato Nebeská *čchi* obsahuje v sobě Zemskou *čchi* a uvnitř Nebeské a Zemské *čchi* žije člověk se svojí vlastní *čchi*. Můžete vidět, že Lidská *čchi* je částí Nebeské *čchi* a Zemské *čchi*. Avšak, protože lidské bytosti, které zkoumají *čchi* se hlavně zajímají o lidskou *čchi*, název *čchi-kung* se obvykle používá ve vztahu pouze k tréninku *čchi* pro lidi.

Výzkum *čchi-kungu* by měl ideálně obsahovat Nebeskou *čchi*, Zemskou *čchi* a Lidskou *čchi*. Pochopení Nebeské *čchi* je velmi obtížné, avšak bylo tomu tak zvláště za starých časů, kdy se věda právě vyvíjela. Hlavní pravidla a principy vztahující se k Nebeské *čchi* mohou být nalezeny v takových knihách jako *PĚT PRVKŮ A DESET RODŮ, NEBESKÉ KMENY (RODY)* a *I-ŤING*. [A dalších jako jsou *Nahrazení pokrmů příjmem čchi* (Čchu-ku š'-

čchi), *Metody pěstování života* (Jang-šeng-fang) a *Spis o použití moxy a působení na jedenáct jinových a jangových drah* (Jin-jang š'-i maj ťiou-ťing)].

Mnoho lidí se stalo zběhlými ve studiu Zemské čchi Jsou nazýváni *ti-li-f* (učitelé geomantie) nebo *feng-šuej-š* (učitelé větru a vody). Tito odborníci používají akumulovanou soustavu geomantické znalostí a *I-ŤING*, aby pomohli lidem učinit důležitá rozhodnutí, taková jako, kde a jak postavit dům nebo dokonce, kde umístit hrob. Toto povolání je v Číně stále docela běžné.

Čínský národ věří že Lidská čchi je ovlivňována a kontrolována Nebeskou čchi a Zemskou čchi a že tyto ve skutečnosti předurčují jejich osud. Někteří lidé se specializují na vysvětlování těchto spojení; jsou nazýváni *suan-ming-š'* (učitelé vypočítávající život), neboli věštcí osudu.

Hlavní výzkum *čchi-kungu* se zaměřil na lidskou čchi Protože čchi je zdrojem života, jestliže pochopíte, jak čchi funguje a budete vědět, jak ji správně ovlivnit, budete schopni žít dlouhý a zdravý život. Bylo zkoumáno mnoho různých aspektů lidské čchi, včetně akupunktury, akupresury, masáže, bylinné léčby, meditace a cvičení *čchi-kungu*. Použití akupunktury, akupresury, masáže a bylinné léčby k upravení proudění lidské čchi se stalo kořenem čínské lékařské vědy. Meditace a pohybová cvičení *čchi-kungu* jsou čínským lidem široce používána ke zlepšení zdraví nebo dokonce k léčení určitých nemocí. Meditace a cvičení *čchi-kungu* zastávají dodatečnou úlohu, která je využívána taoisty a buddhisty při jejich duchovním usilování o osvětlení a buddhovství.

Můžete vidět, že studium jakéhokoliv aspektu čchi by mělo být nazýváno *čchi-kungem*. Protože tento název je dnes obvykle používán pouze ve vztahu ke kultivaci lidské čchi, abychom zabránili zmatení, budeme jej používat pouze v tomto užším smyslu.

1-3. KRÁTKÁ HISTORIE ČCHI-KUNGU

Historie čínského *čchi-kungu* může být zhruba rozdělena do čtyř období. Víme málo o prvním období, o kterém se má za to, že začalo někdy před r. 1122 př.Kr., když byl sepsán *I-ŤING* (Kniha proměn), a trvalo až do dynastie Chan (206 př.Kr.), kdy by z Indie imponován buddhismus a jeho meditační metody. Tato infúze přenesla meditaci a cvičení *čchi-kungu* do druhého období, náboženského údobí *čchi-kungu*. Toto období končilo až za dynastie Liang (502-557), kdy bylo objeveno, že *čchi-kung* může být používán pro bojové účely. Toto byl začátek třetí periody, období bojového *čchi-kungu*. Mnoho rozdílných stylů bojového *čchi-kungu* bylo stvořeno a založeno na teoriích a principech buddhistického a taoistického *čchi-kungu*. Toto období skončilo až svržením dynastie Čchin v r. 1911, když začalo nové období, ve kterém je čínský *čchi-kung* smíchán s praxí „*čchi-kungu*“ z Indie. Japonska a mnoha dalších zemí.

Před dynastií Chan (do r.206 př.Kr.)

Když byl čínskému národu předložen spis *I-ŤING (Kniha proměn)*, lidé věřili, že přírodní energie nebo síla zahrnuje *Tchien* (nebe), *Ti* (zemi) a *Žen* (člověka). Tyto tři aspekty přírody mají své vymezené zákony a cykly. Zákony se nikdy nemění a cykly se pravidelně opakují. Proto, jestliže chcete porozumět zákonům a cyklům *tchien-š'* (Nebeské časování), měli byste být schopni pochopit přírodní změny, takové jako období, podnebí, počasí, dešť, sníh, sucho a všechny ostatní přírodní události. Mezi přirozenými cykly jsou cykly dne, měsíce, a roku, stejně tak jako cykly dvanácti a šedesáti let.

Jestliže chápete zákony a strukturu země, budete schopni pochopit zeměpis, jak rostou rostliny, jak se se pohybují řeky, kde je nejlepší místo k žití, kde postavit dům a jak by měl být situován, aby to bylo zdravé místo k žití, a mnoho dalších věcí vztahených k zemi. V Číně jsou dodnes lidé, kteří si vydělávají na živobytí v profesi zvané *ti-li* (geomantie) nebo *feng-suej* (vzduchvoda). *Feng-suej* se obvykle používá, když jsou umístění a vlastnosti větru a vody v krajině nejdůležitějšími faktory při zhodnocení místa. Tito profesionálové pomáhají lidem vybrat si, kde žít, kde pohřbit své mrtvé a dokonce, jak znovu upravit a vyzdobit domovy, kanceláře tak, aby byly lepšími místy k žití a práci.

Když chápete *žen-š'* (lidské vztahy), budete schopni chápat vzájemný vztah mezi přírodou a lidmi. Jestliže chápete tři přírodní síly, budete schopni předvídat přírodní pohromy, osud země a dokonce budoucnost osoby. Číňané věří, že *2c* v *tomto vesmíru* je *čchi* nebo přírodní energie, která představuje ryto přírodní zákony a cykly. Tato přírodní síla určuje všechno; podmiňuje růst rostlin, ovlivňuje narození dítěte a ovlivňuje osud země, nebo dokonce osobní touhy a temperament. Tato oblast vytvořila povolání zvané *suan-ming-š'* (výpočet života), které je zasvěceno předpovídání osudu.

Je snadné chápat, že jste byli stvořeni a rostli pod vlivem přírodních zákonů a cyklů. Jste částí přírody a jste zapojeni do cyklů přírody. Jestliže budete jednat proti tomuto přírodnímu cyklu, onemocníte a brzy zemřete. Jestliže znáte přírodní cykly a učíte se, jak žít v souladu s nimi, prožijete dlouhý a zdravý život. To je smyslem „Tao“, což může být přeloženo jako „Přirozená cesta“.

Vycházejí z chápání těchto principů, čínský národ vypočítal způsob určování změn přírodní *čchi*. Toto vypočítávání se nazývá *Pa kua* (Osm trigramů). Z Osmi trigramů je odvozeno 64 hexagramů. Proto byl *I-ŤING* pravděpodobně první knihou, která učila čínský národ o *čchi* a jeho variantách v přírodě a člověku. Vzájemná souvislost Tri přírodních sil a jejich variant *čchi* byla později vysvětlena v knize *ČCHI-CHUA LUN (Teorie variant čchi)*.

V období let 1766-1154 př.Kr. (dynastie Šang) čínští lékaři začali používat kamenné sondy zvané *pien-š'* k upravení oběhu *čchi*. Toto je považováno za začátek akupunktury. Během dynastie Čou (1122-771 př.Kr.) Lao-c' (Li Er)

popsal jisté dýchací techniky v knize *TAO-TE-ŤING* (Kniha o Tao a ctnosti)¹. Pozdější spis *Š'-Ťi* (*Zápisky historika*) a kronika *ČCHUN-ČCHIOU* v obdobích Jara a Podzimu a Válčících států (770-221 př.Kr.) popsaly kompletnější metody dechového tréninku. Okolo r. 300 př.Kr. taoistický filosof Čuang-c' popsal vzájemný vztah mezi zdravím a dechem.

Během dynastií Čchin a Chan (221 př.Kr. až 220 po Kr.) bylo napsáno několik knih, které vysvětlovaly oběh *čchi*; patří mezi ně takové spisy jako *NAN ŤING* (*Spis o potížích*) Pien Čchuea [Čchin Jue-žen], *ŤIN-KCHUEJ JAO-LOE* (*Předpisy ze zlaté komory*) od Čang Čung-ťinga [Čang Ťi, 150-214] a *ČOU-I* [*I-ŤING*] *CCHAN TCHUNG-ČCHI* (*Srovnávací studie Knihy pro změnu dynastie Čou*) od Wej Po-janga. Téměř všechny spisy byly napsány takovými učenici jako Lao-c' a Čuang-c' nebo takovými lékaři jako Pien Čchue [vlastním jménem Čchin Jue-žen, pravděpodobně autor spisu *Nan-ťing*] a Wej Po-jang.

Od dynastie Chan po dynastii Liang (do r. 502 př. Kr.)

Éra dynastie Chan byla v Číně slavným a míruplným obdobím. Šlo především o období dynastie Východních Chan (1.stol. n.l.), kdy byl do Číny importován z Indie buddhismus. Protože chanský císař byl oddaným buddhistou, buddhismus se brzy rozšířil a stal se velmi populárním. Mnoho buddhistických meditačních cvičení a cvičení *čchi-kung*, která byla cvičena v Indii po tisíce let, bylo absorbováno do čínské kultury. Buddhistické kláštery učily mnohá cvičení, zvláště nehybnou meditaci neboli Čchan (Zen), která znamenala novou éru ve cvičení *čchi-kung*. Mnohé poznatky z hlubší teorie a praxe *čchi-kungu*, jež byly vyvinuty v Indii, byly přineseny do Číny. Bohužel - protože trénink byl zaměřen na dosažení buddhovství - tréninková teorie a praxe byla zaznamenána v buddhistických spisech a držena v tajnosti. Po stovky let nebyl náboženský trénink *čchi-kung* nikdy vyučován mezi laiky. Teprve v tomto století byl zpřístupněn obecnému lidu.

Nedlouho poté, co byl buddhismus importován do Číny, taoista jménem Čang Tao-ling [nazývaný též Ťin-ši (Nebeský mistr), sečuanský mystik] zkombinoval tradiční taoistické principy s buddhismem a stvořil [kolem r. 142] náboženství zvané *Tao-ťiao* [Nauka o Cestě]. Mnoho meditačních metod bylo kombinováno s principy a tréninkovými metodami z obou zdrojů.

Protože Tibet měl svoji vlastní větev buddhismu, se svým vlastním tréninkovým systémem a metodami dosažení buddhovství, byli, aby zde kázali, pozváni do Číny také tibetští buddhisté. Časem byla jejich cvičení také absorbována.

Navíc, mimo meditační cvičení *čchi-kungu*, které kolovaly lajně mezi kláštery, pokračovali ve svém výzkumu *čchi-kungu* i tradiční učenici a lékaři. Za vlády dynastie Tin [265-420], ve 3. století po Kr., použil známý lékař jmé-

nem Chua Tchuo [141-208] akupunktury pro anestezii při chirurgických operacích. Taoista Chua Tchuo použil pohyby zvířat k vytvoření souboru *Wu-čchin-si* (Hra pěti zvířat), který učil lidi, jak zvýšit svůj oběh Čchi. V tomto období také lékař jménem Ke Chung [Ko Hong/Č'-čchuan; 284-364] zaznamenal nové poznatky ve své knize *PAO-PCHU-C* [jež se skládá ze dvou částí - *Waj-pchien* (Vnější kapitoly) a *Nej-pchien* (Vnitřní kapitoly)], ve stovazkovém spisu *Ťin-kchuej jao-fang* [Recepty ze zlaté skříňky] a jeho stručnější verzi nazvané *Čou-chou t'iou-cu-fang* [Příručka receptů pro naléhavé případy]. Tchao Chung-ťing [Tchung-ming, 451-536] sestavil spis *JANG-ŠENG JEN-MING LU* (*Záznamy o vyživování těla a prodloužení života*), který prozradil mnoho technik *čchi-kung* [a též - kromě jiných lékařských a alchymistických spisů - *Pen-cchao-t'ing t'i-čü* (Komentovaný herbář a receptář)].

Od dynastie Liang po pozdní dynastii Čching (do r. 1911)

Během dynastie Liang (502-557 po Kr.), císař pozval indického prince jménem Bódhidharma (čin. Ta-mo), který byl také buddhistickým mnichem, kázat buddhismus v Číně. Když císař dospěl k závěru, že se mu nelíbí jeho buddhistická teorie, mnich se uchýlil do ústraní kláštera Šao-lin. Když Bódhidharma (Ta-mo) přišel do kláštera Šao-lin, uviděl, že kněží jsou zesláblí a chorlaví. Rozhodl se odejít do ústraní, aby přemítal nad problémem. Zůstal v odloučení po devět let. Když problém vyřešil, napsal dvě díla: *I-ŤIN-ŤING* (*Svaly/Šlachy měnící kniha*) a *SI-SUEJ-ŤING* (*Spis o očištění dřene*). Spis *I-ŤIN-ŤING* učil mnichy, jak získat zdraví a posílit jejich fyzická těla. Spis *SI-SUEJ-ŤING* učil mnichy, jak použít vnitřní energii nebo *čchi* k čištění kostní dřene a posílení krve a imunitního systému, stejně tak, jak dodat energii mozku a dosáhnout buddhovství a osvícení. Protože *Dřeh čistící kniha* byla obtížnější k pochopení a cvičení, tréninkové metody byly předávány tajně pouze několika málo žákům v každé generaci.

Poté, co mnichové praktikovali cvičení *I-t'in-t'ing*, zjistili, že nejen zlepšili své zdraví, ale také velmi zesílili. Když tento trénink byl integrován do forem bojových umění, zvýšil účinnost jejich technik. Navíc k tomuto bojovému tréninku *čchi-kungu* šaolinští mniši stvořili také - díky sledování způsobu boje různých zvířat - styly pěti zvířat kung-fu. Napodobovaná zvířata byla tygr, leopard, drak, had a jeřáb.

Mimo kláštery pokračoval vývoj *čchi-kungu* i během dynastií Suej a Tchang (581-907). Čchao Juan-fang [Tiao Juan-fan, 581-618] sestavil *ČU-PING JUAN-CHOU LUN* (*Teze o původu a příznacích různých nemocí*), které jsou opravdovou encyklopedií metod *čchi-kungu*. Uvedl 260 různých způsobů zvýšení toku *čchi* [kromě systematického zpracování 1739 syndromů nemocí]. Spis *ČCHIEN-ŤIN JAO-FANG* (*Tisíc drahocenných předpisů*) od Sung S'-maoa popisuje metodu vedení *čchi* a také použití šesti zvuků. Použití šesti

zvuků k regulování *čchi* ve vnitřních orgánech bylo již současně používáno buddhisty a taoisty. Sung S'-mao [581-682] také uvedl masážní systém zvany „Lao-c'ových 49 masážních technik“, [Je též autorem třicetisvazkového spisu *Tchien-t'in i-fan*, dopňku jeho hlavního spisu). *WAJ-TCIiAJ MI-JAO (Zvlášť důležité tajemství)* od Wang Tchaoa [670-753] pojednává o užití dýchacích a rostlinných terapií při poruchách oběhu *čchi*.

Během dynastií Sung. Ťin a Juan (960-1368 po Kr.) vzniklo několik dalších významných spisů. Dílo *JANG-ŠENG ŤUE (Život vyživující tajemství)* od Čang An-ťaoa pojednává o několika cvičeních *čchi-kung*. *ŽU-MEN Š'-Š' (Konfuciánské hledisko)* od Čang C'-chea [Cchung-čeng; 1156-1228] používá *čchi-kung* k léčení vnějších zranění, takových jako pořezání a vymknutí. *LAN-Š' MI-CCHANG (Tajná knihovna orchideového pokoje)* od Li Kuoa používá *čchi-kung* a rostlinné prostředky pro léčbu vnitřních poruch. *KE-Č'-JU LUN (Další teze o úplném studiu)* od Cu Tan-siho [Čen-cheng: 1281-1358] poskytla teoretické vysvětlení použití *čchi-kungu* při léčení neduhů.

Traduje se, že někdy během dynastie Sung (960-1279), nedlouho poté, co začal klášter Šao-lin používat *čchi-kung* při svém bojovém tréninku, musel Čang San-feng stvořit *tchaj-t'i čchuan*. *Tchaj-t'i čchuan* následuje odlišný přístup při svém použití *čchi-kungu*, než styl Šao-lin. Zatímco Šao-lin zdůrazňuje jeho cvičení *čchi-kung waj-tanu* (zevní elixír), *tchaj-t'i čchuan* zdůrazňuje trénink *nej-tan* (vnitřní elixír) *čchi-kungu*.

V r. 1026 byl vytvořen lékařem Wang Wej-iem [Wej-te] známý mosazný člověk pro akupunkturu. Předtím, ačkoliv zde bylo mnoho publikací, které vykládaly teorii, principy a léčebné techniky akupunktury, bylo mezi nimi mnoho rozporů a mnoho bodů, které byly nejasné. Když Wang postavil svého mosazného člověka, napsal knihu zvanou *TCHUNG-ŽEN ČEN-ŤIOU-ŤING* [resp. *Tchung-žen ju sue-čen-jen tchu (Osvětlení měděného člověka akupunktury a moxy)*]. Vysvětlil vztah 12 orgánů a 12 kanálů *Uchi*, objasnil mnoho zmatených bodů a poprvé systematicky uspořádal teorii a principy akupunktury. V r. 1034 použil akupunkturu, aby léčil císaře Žen-cunga [1023-1065]. S podporou císaře akupunktura kvetla. Jeho práce velmi přispěla k pokroku *čchi-kungu* a čínského lékařství podáním jasně a systematické ideje o oběhu *čchi* v lidském těle.

Později, za dynastie Sung (1127-1279). byl maršál Jue Fej pověřen vytvořením několika vnitřních cvičení *čchi-kungu* a bojových umění. Říká se, že *Osm kusů brokáty (Pa-tuan-t'in)* bylo stvořeno maršálem Jue Fejem ke zlepšení zdraví jeho vojáků. Byl také znám jako tvůrce vnitřního bojového stylu *sing-i*. Navíc k tomu bojovní umělci Orlího stylu uvádějí, že Jue Fej byl tvůrcem jejich stylu.

Od tehdy až do konce dynastie Čching [Abachaj / 1911] bylo založeno mnoho dalších stylů *čchi-kungu*. K nejznámějším patří *Chu-pu kung* (kung Tygřího kroku), *Š'-er čuang* (Dvanáct pozic) a *Ťiao-chua kung* (Žebrácký kung). V tomto období bylo vydáno mnoho dokumentů vztahujících se

k čchi-kungu, lakové jako *PAO-ŠEN MJ-JAO (Tajný a důležitý dokument o tělesné ochraně)* od Ceng Juan-paje, který popisoval pohybová i nehybná cvičení čchi-kungu; *JANG-ŠENG CHUO-JU (Krátký úvod k vyživování těla)* od Čchen Ťi-žua, o třech pokladech: *Ťing* (esence), *Čchi* (vnitřní energie) a *Šen* (duch). Také spis *I-FANG ŤI-ŤIE (Úplný úvod k lékařským předpisům)* od Wang Fan-jena uvedl a sumarizoval předtím publikované materiály; *NEJ-KUNG TCHU ŠUO (Ilustrované vysvětlení nej-kungu)* od Wang Cu-juana uvedlo Dvanáct kusů brokátu a také vysvětlilo ideu kombinování pohybového a nehybného čchi-kungu.

V pozdní dynastii Ming (17.stol.) byl stvořen bojovými styly tchaj-jangu bojový styl čchi-kungu zvaný *Chuo-lung kung* (kung Ohnivého draka). Později za dynastie Čching (1644-1911), byl stvořen Čchuej Chaj-čchuanem známý styl bojového umění zvaný *Pa-kua čang*. Tento styl si nyní získává popularitu po celém světě.

Před r. 1911 byla čínská společnost velmi staromódní a konzervativní. Dokonce i přesto, že Čína rozšiřovala v posledních staletích svůj kontakt s ostatním světem, vnější svět měl malý vliv na oblasti vzdálené od pobřeží. Se svržáním dynastie Čching a založením Čínské republiky se začal národ měnit jako nikdy předtím. Proto bychom měli udělat čáru za rokem 1911 a považovat čas od té doby za nové období.

Od pozdní dynastie Čching do současnosti

Od roku 1911 vstoupilo cvičení čchi-kungu do nové éry. Díky jednoduchosti komunikace v moderním světě má západní kultura velký vliv na Orient. Mnoho Číňanů otevřelo své mysli a změnilo své tradiční ideje, zvláště na Tchajwanu a v Hongkongu. Různé styly čchi-kungu jsou nyní vyučovány otevřeně a mnoho dříve lajných dokumentů bylo publikováno. Moderní metody komunikace otevřely čchi-kung mnohem širší veřejnosti než předtím a lidé mají nyní šanci studovat a pochopit mnoho rozdílných stylů. Navíc, lidé jsou nyní schopni srovnat čínský čchi-kung s podobnými uměními ostatních zemí, jako je Indie, Japonsko, Korea a Střední Východ. Hluboce věřím, že v blízké budoucnosti bude čchi-kung považován za nejpodněnější a nejvyzývavější pole k výzkumu. Je to stará věda, čekající jen, aby byla zkoumána s pomocí nových technik. Cokoliv můžeme udělat k urychlení tohoto výzkumu, velmi pomůže lidstvu pochopit a porozumět sobě.

1-4. KATEGORIE ČCHI-KUNGU

Obecně řečeno, všechna cvičení *čchi-kungu* mohou být rozdělena podle své tréninkové teorie a metod do dvou obecných kategorií: *waj-tan* (Vnější elixír) a *nej-tan* (Vnitřní elixír). Pochopení rozdílů mezi oběma vám poskytne přehled o většině čínských cvičení *čchi-kungu*.

W a j - t a n (Vnější elixír)

„*Waj*“ znamená „zevní“ nebo „vnější“ a „*tan*“ znamená „elixír“. Vnější zde znamená končetiny v protikladu k trupu, který zahrnuje všechny vnitřní orgány. Elixír je hypotetická život prodlužující substance, kterou čínští taoisté hledali po tisíciletí. Původně si mysleli, že elixír je něčím fyzickým, co by mohli připravit z rostlin nebo chemikálií čištěním ve výhni. Po tisíciletích studia a experimentování zjistili, že elixír se nachází v lidském těle. Jinými slovy, jestliže chcete prodloužit svůj život, musíte najít elixír ve svém těle a pak se naučit jej chránit a vyživovat jej.

Při cvičení *waj-tan čchi-kung* soustřeďujete svoji pozornost na končetiny. Když cvičíte, *čchi* se hromadí ve vašich pažích a nohách. Když se potenciál *čchi* ve vašich končetinách nahromadí na dostatečnou úroveň, bude *čchi* téci kanály, odstraňujíc každou překážku a vyživujíc orgány. Toto je hlavní důvod, proč osoba, která vykonává fyzickou práci, je obecně zdravější než někdo, kdo po celý den jen sedí.

Nej - t a n (Vnitřní elixír)

„*Nej*“ znamená vnitřní a „*tan*“ elixír. Takže *nej-tan* znamená hromadění elixíru vnitřně. Zde vnitřně znamená v těle. namísto v končetinách. Zatímco při *waj-tanu* se *čchi* hromadí v končetinách a pak se pohybuje do těla, cvičení *nej-tan* hromadí *čchi* v těle a vede ji ven do končetin.

Obecně řečeno, teorie *nej-tanu* je hlubší, než teorie *waj-tanu* a je obtížnější k pochopení i ke cvičení. Tradičně bývala většina cvičení *nej-tan čchi-kungu* předávána tajněji než cvičení *waj-tanu*. Toto je zvláště pravda u nejvyšších úrovní *nej-tanu*, takových jako je Očišťování morku/mozku, které bylo *předáváno pouze* několika důvěryhodným žákům.

čchi-kung můžeme také roztřídit na čtyři hlavní kategorie podle účelu nebo konečného cíle cvičení: 1. udržení zdraví; 2. léčení onemocnění; 3. bojová způsobilost a 4. osvícení nebo buddhovství.

Avšak toto je pouze hrubé určení, poněvadž téměř každý styl *čchi-kungu*

slouží k více než jednomu z výše uvedených účelů. Například, ačkoliv se bojový *čchi-kung* zaměřuje na zlepšení bojové účinnosti, může také zlepšit vaše zdraví. Taoistický *čchi-kung* se zaměřuje na dlouhověkost a osvícení, ale k dosažení tohoto cíle potřebujete být v dobrém zdraví a umět léčit onemocnění. Kvůli tomuto víceúčelovému aspektu těchto kategorií bude jednodušší raději pojednat o jejich pozadí, než o cílech jejich cvičení. Znalost historie a základních principů každé kategorie vám pomůže jasněji pochopit jejich *čchi-kung*-

1. Vědecký *čchi-kung* - pro udržení zdraví

V Číně před dynastií Chan byly dvě hlavní školy vzdělanosti. Jedna z nich byla stvořena Konfuciem (551-479 př.Kr.) v období Jara a Podzimu [Čchun-čchiou, 771-475 př.Kr.] a stoupenci jeho filosofie jsou obvykle zvaní konfuciány. Později byla jeho filosofie popularizována a rozšířena Menciem [Meng-c'; 372-289 př.Kr.] v období Válčicích států [Čan-kuo, 5.-3.st.př.Kr.] a lidé, kteří ji cvičili jsou nazýváni *žu-t'ia* (konfucianisté). Klíčovými pojmy jejich základní filosofie jsou Loajalita, Synovská úcta, Humanita, Laskavost, Vira. Spravedlnost, Harmonie a Mír. Humanita a lidské citění jsou hlavními předměty studia. Filosofie *žu-t'ia* se stala středem většiny čínské kultury.

Druhá hlavní škola vzdělanosti byla zvaná *lao-t'ia* (taoismus) a byla stvořena Lao-c'em v 6. století př.Kr. Lao-c' je považován za autora spisu zvaného *TAO-TE ŤING* (Kniha o ctnosti Tao), která popisuje lidskou morálku. Později, v období Válčicích států, jeho následovník Čuang Čou napsal knihu zvanou *ČUANG-C'*, která vedla k formování jiné silné větve taoismu. Před dynastií Chan byl taoismus považován za odvětví vzdělanosti. Avšak v dynastii Chan byl tradiční taoismus kombinován s buddhismem importovaným z Indie a začal být postupně pokládán za náboženství. Proto tedy může být taoismus před dynastií Chan pokládán spíše za učenecský taoismus než za náboženství.

S ohledem na jejich přispění k rozvoji *čchi-kungu*, obě školy vzdělanosti zdůrazňovaly udržení zdraví a prevenci nemocí. Věřily, že mnoho nemocí je způsobeno mentálními a emocionálními výstřelky. Když není mysl osoby klidná, vyvážená a míruplná, orgány nebudou normálně fungovat. Například, deprese může způsobit žaludeční vředy a špatné trávení. Vzteky způsobí poruchy jater. Smutek způsobí stagnaci a stažení plic a strach může narušit normální fungování ledvin a měchýře. Uvědomili si, že jestliže chcete zabránit nemocem, musíte se naučit vyrovnávat a uvolňovat své myšlenky a emoce. Toto je nazýváno „ovládáním mysli“.

Proto učenci zdůrazňovali získání míruplné mysli skrze meditaci. V jejich nehybné meditaci je hlavní částí tréninku zbavení se myšlenek, takže mysl je čistá a klidná. Když se zklidníte, tok myšlenek a emocí se zpomaluje a vy se

cítíte mentálně a emocionálně neutrálními. Tento způsob meditace může být považován za cvičení emocionální sebekontroly. Když jste v tomto „bezmyšlenkovém“ stavu, stanete se velmi uvolněnými a můžete se dokonce uvolnit hluboko dolů do vašich vnitřních orgánů. Když je vaše tělo takto uvolněno, vaše *čchi* bude přirozeně plynout hladce a silně. Tento způsob nehybné meditace byl velmi obvyklý mezi příslušníky staročínské učenecké společnosti.

Kvůli tomu, aby dosáhli cíle, klidné a míruplné mysli, byl jejich trénink zaměřen na ovládnutí mysli, těla a dechu. Věřili, že tak dlouho, jak jsou tyto tři věci ovládnuty, bude tok *čchi* hladký a nevyskytne se žádné onemocnění. Toto je důvod, proč trénink *čchi* učenců je nazýván *siou čchi*, což znamená „kultivování *čchi*“. *Siou* v čínštině znamená ovládat, kultivovat nebo opravit. Znamená to udržet se v dobré kondici. Toto je velmi odlišné od taoistického tréninku *čchi* po dynastii Chan, který byl nazýván *lien čchi*, což je přeloženo „trénovat *čchi*“. *Lien* znamená nacvičovat nebo cvičit za účelem posílení.

Mnoho spisů *čchi-kungu* napsaných konfuciánci nebo taoisty bylo omezeno na udržení zdraví. Učeneckým postojem v *čchi-kungu* bylo následovat svůj přirozený osud a udržet své zdraví. Tato filosofie je zcela odlišná od filosofie taoistů po dynastii Chan, kteří odmítali, že by něčí osud nemohl být změněn. Věřili, že je možné cvičit svoji *čchi*, abychom ji učinili silnější a prodloužili svůj život. V učenecké společnosti se říká: „*Žen šen čchi š' ku lai š'* “², což znamená: „V lidském životě je sedmdesátka vzácná“. Měli byste pochopit, že málo z prostých lidí ve starověku žilo přes sedmdesát let, kvůli nedostatku dobré stravy a moderní lékařské technologie. Říká se také: „*An tchien le ming*“³, což znamená „Mír s nebem a potěšení ze svého osudu“; a „*Siou šen t'un ming*“⁴, což znamená „Kultivuj tělo a očekávej osud“. Srovnej toto s filosofií pozdních taoistů, kteří říkali: „Jedno sto a dvacet znamená zemřít mladý“⁵. Věřili a dokázali, že lidský život může být prodloužen a že lze odolávat osudu a překonal jej.

Konfuciánství a taoismus byly dvě hlavní školy vzdělanosti v Číně, ale bylo zde mnoho jiných škol, které byly a jsou víceméně obsaženy ve cvičeních *čchi-kungu*. Nebudeme zde o nich pojednávat, protože od těchto škol je pouze omezený počet spisů o *čchi-kungu*.

2. Lékařský čchi-kung - pro léčení

Ve staré čínské společnosti většina císařů respektovala učence a byli ovlivněni jejich filosofií. Lékaři nebyli však nějak zvlášť ctěni, protože prováděli své diagnózy dotýkáním se pacientova těla, což bylo ve společnosti považováno za charakteristiku nižších tříd. Ačkoliv lékaři vyvinuli důkladnou a úspěšnou lékařskou vědu, byli obvykle přehlíženi. Avšak pokračovali v tvrdé práci a studiu, a liše předávali výsledky svého výzkumu následujícím generacím.

Ze všech skupin studujících *čchi-kung* v Číně, lékaři byli jednou z nejstar-

ších. Od doby objevu oběhu *čchi* v lidském těle, asi před čtyřmi tisíci lety, zasvětili čínští lékaři hlavní část svého úsilí studování chování *čchi*. Jejich snahy vyústily v akupunkturu, akupresuru nebo bodovou tlakovou masáž a bylinnou léčbu.

Nadto mnoho čínských lékařů používalo své lékařské znalosti k vytvoření různých souborů cvičení *čchi-kungu*, buď pro udržení zdraví nebo pro léčení určitých nemocí. Čínští znalci medicíny věřili, že pouhé provádění meditačního sezení nebo nehybné meditace pro ovládání těla, mysl i dechu - tak, jak to prováděli učenci - není dostačující k léčení chorob. Věřili, že k zvýšení oběhu *čchi* se musíte pohybovat. Ačkoliv klidná a míruplná mysl byla důležitá pro zdraví, cvičení těla bylo důležitější. Naučili se skrze svoji lékařskou praxi, že lidé, kteří správně cvičili, onemocněli méně často a jejich těla degenerovala pomaleji, než v případě lidí, kteří prostě jen posedávali. Také si uvědomili, že určité tělesné pohyby mohou zvýšit oběh *čchi* v určitých orgánech. Z toho usuzovali, že tato cvičení mohou být také používána k léčení určitých nemocí a k obnovení normálního fungování těchto orgánů.

Některé z těchto pohybů jsou podobné způsobu, jakým se pohybují jistá zvířata. Je jasné, že aby zvířata přežila v divočině, musí instinktivně chránit své tělo. Část tohoto instinktu se týká toho, jak vytvořit svou *čchi* a jak zabránit jejímu úbytku. My, lidé, jsme za léta odloučení od přírody ztratili mnohé z těchto instinktů.

Mnoho lékařů vyvinulo cvičení *čchi-kungu*, která byla vytvořena podle zvířecích pohybů k udržení zdraví a léčení onemocnění. Typickým, velmi známým souborem takových cvičení je *Wu-čchin-si* (Hry pěti zvířat) vytvořený Dr. Tun Tchieniem. Další známý soubor založený na podobných principech se nazývá *Pa tuan řin* (Osm kusů brokátu). Byl stvořen maršálem Jue Fejem, který, což je dost zajímavé, byl spíše vojákem než lékařem.

Kromě toho, využívajíc své lékařské znalosti oběhu *čchi*, čínští lékaři zkoumali a zjišťovali, který pohyb může pomoci léčit konkrétní nemoci a zdravotní problémy. Nepřekvapuje, že mnoho z těchto pohybů bylo podobných těm, které byly používány k udržení zdraví, protože mnoho nemocí je způsobeno nevyváženou *čchi*. Když nerovnováha přetrvává po dlouhou dobu, orgány budou ovlivněny a mohou být fyzicky poškozeny. Je to právě tak, jako u běžícího stroje, jenž je napájen nesprávným elektrickým proudem - po čase bude stroj poškozen. Čínští lékaři věří, že před fyzickým poškozením orgánu se v pacientově těle nejprve objevuje abnormalita v rovnováze a oběhu *čchi*. **ABNORMÁLNÍ OBĚH ČCHI JE PRAVÝM ZAČÁTKEM CHOROBY A FYZICKÉHO POŠKOZENÍ ORGÁNU.** Když je *čchi* v určitých orgánových kanálech příliš pozitivní (Jang) nebo příliš negativní (Jin), váš fyzický orgán začíná trpět poškozením. Jestliže neupravíte oběh *čchi*, onen orgán selže a bude degenerovat. Nejlepším způsobem jak někoho léčit, je upravit a vyrovnat *čchi* ještě předtím, než se vyskytne fyzický problém. Proto je upravení a dosažení normálního oběhu *čchi* hlavním cílem akupunkturních nebo aku-

presurních léčení. Také byliny a zvláštní diety jsou považovány za důležité formy léčby při regulování *čchi* v těle.

Dokud je nemoc omezena na úroveň stagnace *čchi* a nevyskytuje se žádné fyzické poškození orgánu, mohou být cvičení *čchi-kungu* určená pro udržení zdraví používána k opětovnému seřízení oběhu *čchi* a léčení potíží.

Jestliže je však nemoc již tak vážná, že fyzický orgán začal selhávat, pak se situace stala kritickou a je nezbytně zvláštní léčení. Léčbou může být akupunktura, byliny nebo dokonce operace, stejně tak, jako zvláštní cvičení *čchi-kungu*, určená k urychlení uzdravení nebo dokonce k vyléčení nemoci. Například vředy a astma mohou být často vyléčeny nebo potlačeny nějakým jednoduchým cvičením. Nedávno, v Číně i na Tchaj-wanu, se ukázala být účinná jistá cvičení *čchi-kungu* při léčení určitých druhů rakoviny.⁶

Za tisíce let pozorování přírody a sebe někteří adepti *čchi-kungu* šli ještě hlouběji. Objeví, že tělesný oběh *čchi* se mění s ročním obdobím a že je to dobrý nápad, jak vypomoci tělu během těchto periodických přizpůsobování. Také si povšimli, že v každém období mají různé orgány charakteristické problémy. Například na začátku podzimu se musí plíce přizpůsobit chladnějšímu vzduchu, který dýchají. Během tohoto přizpůsobování jsou plíce citlivé na poruchy, takže vaše plíce mohou cítit těžkosti a můžete se snadno nachladit. Váš trávicí systém je také ovlivněn průběhem sezónních změn. Může se zvětšit vaše chuť k jídlu nebo můžete dostat průjem. Když teplota klesá, vaše ledviny a měchýř vám začnou dělat potíže. Například, pakliže ledviny jsou zatížené, můžete cítit bolest v zádech. Zaměřením se na tyto sezónní poruchy *čchi* meditační objevili soubor pohybů, který může být úspěšně používán k urychlenému nastolení tělesné harmonie. Tato cvičení *čchi-kungu* budou rozvedena v dalším svazku.

V návaznosti na dílo maršála Jue Peje i mnozí další lidé, kteří nebyli lékaři, také vytvořili soubory lékařského *čchi-kungu*. Tyto soubory byly původně stvořeny k udržení zdraví a až později začaly být používány také k léčení onemocnění.

Je mnoho zpráv v populární i odborné literatuře o používání *čchi-kungu* ke zlepšení zdraví nebo dokonce vyléčení mnoha nemocí, včetně rakoviny. O mnoha případech bylo pojednáváno v čínských časopisech o *čchi-kungu*. Jednou z knih, která popisuje použití *čchi-kungu* k léčení rakoviny je *Nový čchi-kung pro prevenci a léčení rakoviny*⁶ od Yeh Minga (Chincse Yoga Publications, Tchaj-wan, 1986).

3. Bojový čchi-kung - pro boj

Čínský bojový *čchi-kung* nebyl pravděpodobně vytvořen předtím, než Ta-mo sepsal v šaolinském klášteře během dynastie Liang (502-557) *Svaly/šlachy měnící knihu*. Když šaolinští mniši cvičili Ta-moův *Svaly/šlachy měnící čchi-kung*, zjistili, že jsou tak schopni nejen zlepšit své zdraví, ale že mohou též velice zvýšit sílu své bojové techniky. Od té doby pak mnoho bojových stylů vyvinulo soubory *čchi-kungu* ke zvýšení své účinnosti. Kromě toho mnoho bojových stylů bylo stvořeno na základě teorie *čchi-kungu*. Mistři bojových umění hráli v čínské společnosti zabývající se *čchi-kungem* hlavní roli.

Když byla poprvé aplikována teorie *čchi-kungu* v bojových uměních, byl používán ke zvýšení síly a účinnosti svalů. Teorie je velmi jednoduchá - mysl (I) je používána k vedení *Čchi* do svalů, aby je nabudila, takže fungují účinněji. Průměrná osoba používá své svaly maximálně na 40 % účinnosti. Jestliže někdo cvičí svoji koncentraci a používá svoji silnou I (mysl vytvořenou z čistého myšlení) k vedení *Čchi* účinněji do svalů, bude schopen nabudit svaly na vyšší úroveň a proto zvýšit svoji bojovou účinnost.

Když byla teorie akupunktury lépe pochopena, bojové techniky byly schopné dosáhnout mnohem pokročilejší úrovně. Adepti bojových umění se učili útočit na určitá místa, taková jako jsou akupunkturní životní body, aby narušili nepřítelův tok *čchi* a vytvořili nerovnováhu, která způsobila zranění nebo dokonce smrt. Aby to dokázal, musí cvičenec pochopit dráhu a načasování oběhu *čchi* v lidském těle. Musí také trénovat, aby dokázal přesně udeřit na správné body a do správné hloubky. Tyto bodové úhazové techniky byly nazývány *tien-sue* (Záměrné body) nebo *tien-maj* (Záměrné cévy / *dim mak*).

Většina cvičení bojového *Čchi-kungu* napomáhá zlepšit cvičencovo zdraví. Jsou však jiná cvičení bojového *čchi-kungu*, která, ačkoliv vytvářejí nějakou zvláštní schopnost, jež je užitečná pro bojování, také poškozují cvičencovo zdraví. Příkladem toho je Dlaň železného písku. Ačkoliv tento trénink může vytvořit úžasnou destruktivní sílu, může také poškodit vaše ruce a ovlivnit oběh *čchi* v rukou a ve vnitřních orgánech.

Od 6. století bylo vytvořeno mnoho bojových stylů, které byly založeny na teorii *čchi-kungu*. Mohou být zhruba rozděleny na zevní a vnitřní styly.

Zevní styly zdůrazňují vytvoření *čchi* v končetinách, za účelem koordinace s fyzickou bojovou technikou. Následují teorii *waj-tan* (Zevního elixíru) *čchi-kungu*, který obvykle generuje *čchi* díky speciálním cvičením v končetinách. Soustředěná mysl je během cvičení používána k lomu, aby nabudila *čchi*. Toto významně zvyšuje svalovou sílu a proto zvyšuje účinnost bojové techniky. *Čchi-kung* může být také používán ke cvičení těla, aby odolávalo úderům a kopům. Při tomto cvičení je *čchi* vedena tak, aby nabila kůži a svaly, umožňujíc jim odolávat úderu bez zranění. Tento trénink je obvykle nazýván „Železnou košili“ (*chie pu šan*) nebo „Ochranou zlatého zvonu“ (*t'in čung čcha*). Bojové styly, které používají tréninku *waj-tan čchi-kungu*, jsou

obyčejně nazývány zevními styly (*waj-kung*) nebo tvrdými styly (*jing-kung*). Šaolinské *kung-fu* je typickým příkladem stylu, který používá bojový *čchi-kung waj-tan*.

Ačkoliv *waj-tan čchi-kung* může pomoci adeptům bojových umění zvýšit jejich sílu, je zde nevýhoda. Protože *waj-tan čchi-kung* zdůrazňuje trénink zevních svalů, může zapříčinit nadměrný vývoj. Ten může způsobit, když cvičenec zestárne, problém zvaný „rozptýlení energie“ (*san kung*). Aby se toto napravilo, začne adept zevního bojového umění, když dosáhne vysoké úrovně tréninku zevního *čchi-kungu*, cvičit vnitřní *čchi-kung*, který se specializuje na léčení problému rozptýlené energie. To je důvodem, proč se říká, že „šaolinské *kung-fu* jde od zevního k vnitřnímu“.

Vnitřní bojový *čchi-kung* je založen na teorii *nej-tanu* (Vnitřního elixíru). Při této metodě je *čchi* generována v těle, namísto v končetinách, a tato *čchi* je pak vedena do končetin ke zvýšení síly. Aby byla *čchi* úspěšně vedena do končetin, musí být technika měkká a svalové použití musí být udržováno na minimu. Trénink a teorie bojového *nej-tan čchi-kungu* je mnohem obtížnější než u bojového *waj-tan čchi-kungu*. Vážnější zájemce by se měl obrátit na autorovu knihu *POKROČILÝ JANGŮV STYL TCHAJ-ŤI ČCHUANU - TEORIE TCHAJ-ŤI A TCHAJ-ŤI ŤING*.

Několik vnitřních bojových stylů bylo vytvořeno v horách Wu-tang a E-mej. Populárními styly jsou *tchaj-t'i čchuan*, *pa-kua*, *lou si jao pu* a *sing-i*. Měli byste však vědět, že právě vnitřní bojové styly, které jsou obvykle nazývány měkkými styly, musí při některých příležitostech během boje použít svalovou sílu. Proto, když adept vnitřního bojového umění dosáhl příslušného stupně ve vnitřním bojovém *čchi-kungu*, měl by se také naučit, jak použít mnohem tvrdší zevní techniky. Proto se říká: „Vnitřní styly jdou od měkkého k tvrdému“.

V posledních padesáti letech někteří adeпти *tchaj-t'i čchi-kungu* nebo *tchaj-t'i Čchuanu* vyvinuli trénink, který je určen hlavně pro upevnění zdraví a je nazýván *wu-t'i čchi-kung*, což znamená „neextrémní *čchi-kung*“. *Wu-t'i* je slav neutrality, který předchází *tchaj-t'i*, což je stav spoluúčasti protikladů. Jsou-li ve vaší mysli myšlenky a city, je zde Jin a Jang, avšak jestliže můžete zastavit svoji mysl, můžete se vrátit do prázdnoty *wu-t'i*. Když dosáhnete tohoto stavu, vaše mysl je vycentrovaná a čistá a vaše tělo uvolněné; vaše *čchi* je schopna plynout přirozeně a hladce a sama dosáhnout správné rovnováhy. *Wu-t'i čchi-kung* se stal velmi populárním v mnoha oblastech Číny, zvláště v Šanghaji a Kantonu.

Jak vidno, v čínské bojové společnosti bylo studium *čchi-kung* velmi rozšířeno; hlavním zaměřením tréninku bylo ovšem původně spíše zvýšení bojové schopnosti než péče o zdraví. Dobré zdraví bylo považováno za přirozený vedlejší produkt tréninku. Až v tomto století zdravotní aspekt bojového *čchi-kungu* začal získávat větší pozornost. Toto je zvláště pravdou ve vnitřních bojových uměních. Obraťte se, prosím, na další, podrobnější knihu YMAA

4. Náboženský *čchi-kung* - pro osvícení nebo buddhovství

Uznává se, že náboženský *čchi-kung*, ačkoliv není tak populární jako jiné kategorie v Číně, dosáhl nejvyšších výsledků ze všech kategorií *čchi-kungu*. Býval vždy držen v tajnosti a teprve v tomto století byl odhalen laikům.

V Číně zahrnuje náboženský *čchi-kung* hlavně taoistický a buddhistický *čchi-kung*. Hlavním účelem jejich tréninku je usilování o osvícení nebo o to, co buddhisté označují jako buddhovství. Hledají cestu, jak se pozvednout nad normální lidské utrpení a jak uniknout z cyklu neustálé reinkarnace. Věří, že všechno lidské utrpení je způsobeno sedmi emocemi a šesti tužbami. Jestliže jste stále poutáni k těmto emocím a tužbám, budete se po své smrti reinkarnovat. Abyste zabránili reinkarnaci, musíte cvičit svého ducha v dosažení velmi vysokého stavu, kde je natolik silný, aby byl po vaší smrti nezávislý. Tento duch vstoupí do nebeského království a dosáhne vnitřního míru. Zmíněný trénink je těžký k provádění v každodenním světě, proto cvičenci často opouštěli společnost a uchýlovali se do samoty hor, kde mohli soustředit veškeré své síly na sebezdokonalování.

Adepti náboženského *čchi-kungu* cvičí, aby posílili svůj vnitřní *čchi* k vyživení svého ducha (*šen*), až je tento duch schopen přetrvat smrt fyzického těla. K dosažení tohoto stavu je nezbytný trénink Morek/mozek očišťujícího *čchi-kungu*. Umožňuje jim vést *čchi* do čela, kde sídlí duch, a pozvednout mozek k vyššímu energetickému stavu. Tento trénink býval omezen pouze na několik kněží, kteří dosáhli pokročilé úrovně. Tímto tréninkem se vážně zabývali také tibetští buddhisté. Za poslední dva tisíce let následovali tibetští a čínští buddhisté i taoisté stejné principy, z čehož povstaly tři hlavní náboženské školy tréninku *čchi-kungu*.

Toto náboženské usilování směřující k osvícení nebo buddhovství je uznáváno za nejvyšší a nejobtížnější úroveň *čchi-kungu*. Mnoho adeptů *čchi-kungu* zahrnuje přísnost tohoto náboženského usilování a cvičí Morek/mozek očišťující *čchi-kung* pouze za účelem dlouhověkosti. Byli to právě tito lidé, kteří nakonec odhalili tajemství Očišťování morku/mozku vnějšímu světu. Jestliže se zajímáte o hlubší poznání tohoto tréninku, měli byste se obrátit na knihu *SVALY/ŠLACHY MĚNÍCÍ A MOREK/MOZEK OČIŠŤUJÍCÍ ČCHI-KUNG* od Dr. Yanga.

1-5. KRÁTKÁ HISTORIE TCHAJ-ŤI ČCHUANU

Teorie *čchi* a *čchi-kung* nebyly aplikovány v čínských bojových uměních až do pozdní dynastie Liang (502-557). Tento *čchi-kung* může být klasifikován buď jako „zevní“ nebo „vnitřní“. Zevní styly posilují s *čchi* svaly končetin, takže mohou projevit svoji maximální sílu. Přirozeně takový trénink také vyvíjí svaly. Vnitřní styly věří, že k tomu, aby fyzické tělo projevilo svoji maximální sílu, je nejdůležitější naučit se, jak cirkulovat a shromažďovat *čchi*. Pouze pak může být fyzické tělo účinně posíleno. Jejich trénink se proto zaměřil na cirkulování a shromažďování *čchi* vnitřně. Aby to šlo provést, tělo musí zůstat uvolněné a do značné míry vláčné. *Tchaj-t'í čchuan* patří do této vnitřní kategorie.

Vypráví se, že *tchaj-t'í čchuan* byl vytvořen Čang San-fengem za dynastie Sung, v období vlády Wej-cunga (asi 1101 L.P.). Říká se, že techniky a formy na stejných principech existovaly již za dynastie Liang (502-557), a byly učeny Chan Kung-jueem, Čchen Ling-siem a Čchen Piem. Později, za dynastie Tchang (713-905), Su Suan-pi, Li Tao-c' a Jin Li-cheng učili podobné bojové techniky. Byly nazývány Třiceti sedmi pozicemi (*San-š'-čchi š'*), Z nebe se slanými technikami (*Chou-tchien-fa*) nebo Malým devátým nebem (*Siao-t'iou-tchien*), které měly sedmnáct pozic. Přesnost těchto pramenů je sporná, takže není skutečně známo, kdy a kým byl *tchaj-t'í čchuan* stvořen. Protože historické záznamy o Čang San-fengovi jsou nejčtenější, získal největší kredit.

Podle historického záznamu *NAN LEJ ŤI WANG ČENG NAN MU Č'MING* „Čang San-feng, z dynastie Sung, byl taoistou z Wu-tangu. Wej-cung (sungský císař) jej předvolal, ale cesta byla zablokována a on nemohl přijít. V noci se mu (Wej-cungovi) zdálo, že jej císař Juan (první ťínský císař) učil bojovým technikám. Za svítání zabil sám stovku nepřátel.“⁷ V mingském dějepise *MING Š' FANG-Č' ČUAN* se píše: „Čang San-feng z kraje Liao-tung-i. Zvaný i jménem Čchuan-i. Také jménem Ťun-pao. San-feng byla jeho přezdívka. Protože nebýval upravený a čistý, také zvaný Čang La-tcha (Špinavý Čang). Byl vysoký a velký, s postavou jako želva, a měl záda jako jeřáb. Velké uši a kulaté oči. Dlouhý vous jako střepec kopí. Nosí pouze mnišskou róbu, v zimě nebo v létě. Může sníst bušl potravy anebo nemusí jíst několik dní nebo i několik měsíců. Může cestovat tisíc mil. Rád se baví s lidmi. Chová se jakoby nikdo nebyl okolo něj. Často cestoval se svými žáky do Wu-tangu. Postavil tam jednoduchou vesnici a žil v ní. Ve 24. roce období Chung Wu uslyšel o něm Ming Tchaj-c' a vyslal posla, aby jej vyhledal, ale nemohl být nalezen.“⁸

Bylo také zaznamenáno za dynastie Ming v *MING LANG JING ČCHI SIOU LEJ KAO*: „Čang Nesmrtelný, jménem Ťun-pao, také jménem Čchuan-i, přezdívaný Suan-suan, také zvaný Čang La-tcha. Ve třetím roce Tchien Šun (1460.) navštívil císaře Ming Jing-cunga. Byl namalován obraz. Vousy a knír

byly rovné, týl hlavy měl střapeč. Purpurová tvář, velké břicho, bambusový klobouk v ruce. V horní části obrazu bylo věnování od císaře, honorující Čang-ga jako "*Tchung wej sien chua čen žen*,, (geniálního taoistu, který s konečnou platností rozlišil a čistě pochopil mnoho)".⁹ Zpráva je nedůvěryhodná, protože kdyby byla pravdivá, Čang San-feng by byl v onom čase nejméně 500 let star.



Obrázek 1-1. Čang San-feng

Jiné záznamy uvádějí, že Čang San-fengovy techniky pocházely od taoisty Feng I-juana (Fon Yi-Yuena). Jiný příběh říká, že Čang San-feng byl pradávným poustevnickým meditátorem. Viděl prý straku bojující s hadem, měl zážitek náhlého pochopení a stvořil *tchaj-t'i čchuan*.

Následovníkem Čang San-fenga v provincii Šen-si byl Wang Cung, Čchen Tchung-čou byl v kraji Wen, Čang Sung-si v Čaj-jenu, Jen Ťi-mej byl v S'mingu, Wang Cung-jue byl v San-jou a Ťiang-fa v Che-pej. Techniky *tchaj-t'i* byly předávány a rozděleny do dvou hlavních stylů, jižního a severního. Později Ťiang-fa předal své umění rodině Čchen v Čchen Ťia-kou v kraji Chuaj-čching, v Che-nanu. *Tchaj-t'i* bylo potom předáváno po čtrnáct generací a rozděleno na Starý a Nový styl. Starý styl byl prováděn Čchen Čchang-singern a Nový styl byl stvořen Čchen Jou-penem.

Následník Starého stylu, Čchen Čchang-sing, pak předal umění svému synovi Ken-junovi a svým příbuzným z rodiny Čchen, Čchen Chua-juanovi a Čchen Chua-mejovi. Také předal své *tchaj-t'i* vně své rodiny Jang Lu-šanovi a Li Po-kchuejovi, oběma z provincie Che-pej. Tento Starý styl je nazýván Třinácti pozicemi staré formy (*S'-san š'lao t'ia*). Později jej Jang Lu-šan předal svým dvěma synům, Jang Pan-chouovi a Jang Tien-chouovi. Pak Tien-chou předal umění svým dvěma synům, Jang Šao-chouovi a Jang Čcheng-fuovi. Tato větve *tchaj-t'i čchuanu* je populárně nazývána Jangovým stylem. Také Wu Čchuan-jou se učil od Jang Pan-choua a položil základy velmi známého stylu Wu.

Čchen Jou-pen předal svůj Nový styl Čchen Čching-pchingovi, který vytvořil styl *tchaj-t'i čchuanu* zvaný Cchao-pao. Wu Ju-žang se naučil Starý styl od Jang Lu-šana a Nový styl od Čchen Čching-pchinga a vytvořil styl Wu *tchaj-t'i čchuanu*. Che Wej-ti získal své umění ze stylu Li a vytvořil styl Che. Sun Lu-tchang se učil ze stylu Che a vytvořil styl Sun.

1-6. TEORIE ČCHI-KUNGU

Mnoho lidí se domnívá, že *čchi-kung* je obtížným předmětem k pochopení. Jistým způsobem je to pravda. Musíte však pochopit jednu věc: Bez ohledu na to, jak obtížná je teorie a praxe určitého stylu *čchi-kungu*, základní teorie a principy jsou velmi jednoduché a zůstávají stejné pro všechny styly *čchi-kungu*. Základní teorie a principy jsou kořeny celého cvičení *čchi-kungu*. Jestliže pochopíte tyto kořeny, budete vlastnit klíč ke cvičení a růst. Všechny styly *čchi-kungu* pocházejí z těchto kořenů, avšak každý vykvetl odlišně.

V tomto oddíle budeme pojednávat o těchto základních teoriích a principech. S touto znalostí jako základem, budete schopni pochopit nejen to, co budete provádět, ale také, proč to provádíte. Přirozeně je nemožné pojednat o všech základních pojmech *čchi-kungu* v tak krátké kapitole. Avšak poskytnete začátečníkům alespoň klíč k otevření dveří do rozlehlé, čtyři tisíce let staré zahrady čínského *čchi-kungu*. Jestliže si přejete vědět více o teorii *čchi-kungu*, obraťte se na *KOŘEN ČÍNSKÉHO ČCHI-KUNGU* od Dr. Yanga.

Čchi a člověk

Abyste použili *čchi-kung* k udržení a zlepšení svého zdraví, musíte vědět, že ve vašem těle je *čchi* a musíte pochopit, jak cirkuluje a co můžete udělat k zajištění toho, aby cirkulace byla plynulá a silná.

Z předešlých pojednání víte, že *čchi* je energie. Je podmínkou pro život. *Čchi* ve vašem těle nemůže být viděna, ale může být pociťována. Tato *čchi*

může způsobit, že se vaše tělo projevuje příliš pozitivně (příliš Jang) nebo příliš negativně (příliš Jin).

Představte si, že vaše fyzické tělo je stroj a vaše *čchi* je proud, který jej uvádí do pohybu. Bez proudu je stroj mrtvý a neschopný funkce. Například, když se píchnete, cítíte bolest. Přemýšleli jste někdy: „Jak cítím bolest“? Mohli byste odpovědět, že je to proto, že máte ve svém těle nervový systém, který vnímá píchnutí a posílá signál do mozku. Avšak je toho zde mnohem více než jen toto. Nervový systém je hmotný a jestliže nemá energii v něm obíhající, nebude fungovat. *Čchi* je energie, která uvádí do činnosti nervový systém a ostatní části vašeho těla. Když se píchnete do kůže, tato oblast je stimulována a pole *čchi* je narušeno. Váš mozek je uzpůsoben tak, aby cítil tyto i jiné vzruchy a vysvětlil příčinu.

Podle čínského *čchi-kungu* a lékařství je *čchi* ve vašem těle rozdělena na dvě kategorie: řídící *čchi* (*jing-čchi*), která je často nazývána vyživovací *čchi*, a ochranná *čchi* (*wej-čchi*). Řídící *čchi* je energie, která byla poslána do orgánů tak, aby mohly fungovat. Ochranná *čchi* je energie, která byla poslána k povrchu těla, aby vytvořila štít chránící vás před negativními vnějšími vlivy, takovými jako chlad. Abyste se udrželi zdravými, musíte se naučit, jak účinně řídit tyto dvě *čchi*, aby vám mohly sloužit.

Čchi je charakterizována jako Jin, protože může být pouze pociťována, zatímco fyzické tělo je určováno jako Jang, protože může být viděno. Jin je kořenem a zdrojem Života, který oživuje jangové tělo (fyzické tělo) a projevuje zevně moc a sílu. Proto, když je *čchi* silná, fyzické tělo může správně fungovat a být zdravé, může projevoval mnoho síly.

Abyste měli silné a zdravé tělo, musíte se naučit udržovat plynulý oběh *čchi* ve svém těle a musíte se také naučit, jak vytvářet hojnou zásobu *čchi*. Abyste dosáhli těchto dvou cílů, musíte nejprve pochopit oběhový a uskladňovací systém *čchi* ve vašem těle.

Čínští lékaři již dávno objevili, že lidské tělo má dvanáct hlavních kanálů a osm cév, skrze které cirkuluje *čchi*. Dvanáct kanálů se podobá řekám, které rozvádějí *čchi* po těle a také spojují končetiny (prsty rukou a nohou) s vnitřními orgány. Rád bych zde poukázal, že „vnitřní orgány“ čínského lékařství nezbytně nekorrespondují s fyzickými orgány, jak jsou chápány na Západě, ale spíše se souborem sobě podobných klinických funkcí a ve vztahu k orgánovému systému. Osm cév funguje jako rezervoár a reguluje rozvádění a oběh *čchi* ve vašem těle.

Když je osm rezervoárů plných a silných, *čchi* v řekách je silná a bude účinně řízena. Když dojde v některém z těchto dvanácti kanálů nebo řek ke stagnaci, *čchi*, která plyne ke končetinám a vnitřním orgánům, bude abnormální a může se vyvinout nemoc. Měli byste pochopit, že každý kanál má svoji zvláštní sílu toku *čchi* a každý je jiný. Všechny z těchto různých úrovní síly *čchi* jsou ovlivňovány vaší myslí, počasím, denní dobou a potravou, kterou jste snědli, a dokonce vaší náladou. Například, když je počasí suché, *čchi*

v plicích bude mít sklon být více pozitivní, než když bude vlhko. Když se zlobíte, tok *čchi* ve vašem jaterním kanálu bude abnormální. Síla *Schl* se v různých kanálech během dne v pravidelném cyklu mění a v jakémkoliv určitém čase je jeden kanál nejsilnější. Například, mezi 11, a 13. hodinou je tok *čchi* nejsilnější v srdečním kanálu. Nadto, úroveň *čchi* stejného orgánu se může lišit od jedné osoby k jiné.

Kdykoliv není tok *čchi* ve dvanácti řekách nebo kanálech normální, bude osm rezervoárů řídit tok *čchi* a uvádět jej zpět do normálu. Například, když zažijete náhlý šok, tok *čchi* v měchýři se stane okamžitě nedostatečným. Normálně bude rezervoár okamžitě regulovat *čchi* v tomto kanálu, takže se zotavíte ze šoku. Avšak, jestliže je rezervoár *čchi* také nedostatečný, nebo pokud je účinek šoku příliš veliký a není dost času regulovat *čchi*, měchýř se náhle stáhne, způsobujíc neovladatelné močení.

Když je osoba nemocná kvůli zranění, její hladina *čchi* má sklon být buď příliš pozitivní (nadbytečná, Jang) nebo příliš negativní (nedostatečná, Jin). Čínský lékař buď použije bylinný předpis k upravení *čchi* nebo jinak vpíchne akupunkturní jehly na různá místa kanálů, aby tlumil tok v některých a stimuloval tok v jiných, takže může být znovu nastolena rovnováha. Je zde však jiná alternativa a tou je použití jistých tělesných a duševních cvičení k upravení *čchi*. Jinými slovy, použití *čchi-kungu*.

V posledních dvaceti letech západní lékařství postupně začalo akceptovat existenci *čchi* a jejího oběhu v lidském těle. Několik studií naznačuje, že to, co Číňané nazývají *čchi*, je bioelektrickým oběhem v těle. Nyní je všeobecně přijímáno západním lékařstvím, že nerovnováha bioelektrického napětí je hlavní příčinou většiny nemocí. Moderní věda nyní učí mnoho věcí, které nám pomohou lépe pochopit *Čchi-kung* a také zvýšit ochotu západního lékařství přijmout platnost *čchi-kungu*.

Jestliže je *čchi* bioelektrinou obíhající v lidském těle, abychom udrželi cirkulaci *čchi* nebo bioelektriny, musí zde být EMF (electromagnetic force = elektromagnetická síla) generující elektrický potenciálový rozdíl. Je jako elektrický obvod, který musí být připojen k baterii nebo jinému zdroji EMF, předtím, než zde může být proud.

Jsou dva hlavní účely tréninku *čchi-kungu*: první, udržet plynulý oběh *čchi* (bioelektriny), a druhý, naplnit cévy (rezervoáry) *čchi*. Abychom dosáhli plynulé cirkulace *čchi*, musíme regulovat elektrický potenciálový rozdíl, který kontroluje tok *čchi* a také odstraňuje všechny zdroje odporu v dráze cirkulace. Abychom naplnili cévy *čchi*, potřebujeme vědět, jak zvýšil napětí v naší „baterii“.

V tomto bodě se můžete ptát: „Jestliže udržíme zvyšování EMF v baterii (rezervoárech *čchi*), nebude přebytek toku *čchi* přehřívat obvod (činíc jej příliš Jang)?“

Odpověď je: ano, toto se může stát. Avšak vaše tělo je odlišné od běžného elektrického obvodu v tom, že je živé a může se měnit. Když se tok *čchi* stane

silnějším, vaše tělo bude reagovat a posílí se samo, takže může přijmout tento nový tok *čchi*. *Čchi-kung* by měl být trénován pomalu a opatrně, takže když zvyšujete *čchi skladovanou* ve **vašich** kanálech, vaše tělo má čas přizpůsobit se. Vše loto také činí vaše tělo silnějším a zdravějším.

Můžete vidět, že klíčem ke cvičení *čchi-kungu* je, mimo odstraňování odporu z kanálů *čchi*, udržení nebo zvýšení hladiny *čchi* (EMF) v rezervoárech *čchi* (baterie). Jaké jsou zdroje energie v našem denním životě, které zásobují energií naše tělo - nebo vyjádřeno jinak: jaké jsou zdroje, kterými může být zvýšena EMF v tělesném bioelektrickém obvodu, které by zvýšily tok bioelektriny? Jsou čtyři hlavní zdroje:

1. Přírodní energie.

Protože vaše tělo je z elektricky vodivého materiálu, jeho elektromagnetické pole je vždy ovlivňováno sluncem, měsícem, mraky, zemským magnetickým polem a jinou energií kolem vás. Hlavními vlivy jsou sluneční radiace, měsíční přitažlivost a zemské magnetické pole. Tyto ovlivňují významně váš oběh *čchi* a jsou proto odpovědné za způsob vašeho oběhu *čchi*, od chvíle, kdy jste byli stvořeni. Nyní jsme také velmi ovlivňováni elektromagnetickými vlnami vytvářenými rozhlasovými přístroji, televizemi, mikrovlnnými troubami, počítačovými monitory a mnoha dalšími věcmi.

2. Potrava a vzduch.

Abychom si udrželi život, bereme si z potravy a vzduchu ústy a nosem Esence. Tyto Esence jsou pak přetvářeny biochemickou reakcí v hrudi a trávicím systému (zvaném v čínském lékařství trojitý ohříváč) na *Čchi*. Když je *Čchi* vytvořena z Esence, je generována EMF, která cirkuluje *Čchi* skrze tělo. Hlavní část *čchi-kungu* je věnována získání správných druhů potravy a čerstvého vzduchu.

3. Myšlení.

Lidská mysl je nejdůležitějším a nejučinnějším zdrojem bioelektrické EMF. Kdykoliv se pohnete, abyste něco udělali, musíte nejprve generovat myšlenku (I). Tato myšlenka generuje EMF a vede *čchi*, aby nabudila příslušné svaly k vykonání zamýšleného pohybu. Čím více se můžete soustředit, tím silnější můžete generovat EMF a tím silněji můžete tok *Čchi* vést. Přirozeně, čím silnější tok *čchi* vedete ke svalům, tím více budou nabuzeny. Kvůli tomu je mysl považována za nejdůležitější faktor při tréninku *čchi-kungu*.

4. Cvičení.

Cvičení mění potravní esenci (tuk) skladovanou ve vašem těle na *čchi* a proto vytváří EMF. Bylo vytvořeno mnoho stylů *čchi-kungu*, které využívají pohyb pro tento účel.

Při *tchaj-t'i čchi-kungu* jsou mysl a pohyby dvěma hlavními zdroji EMF, ačkoliv ostatní dva zdroje jsou také zahrnuty. Například, když cvičíte brzy ráno, můžete absorbovat energii ze slunce. Když meditujete večer tváří k jihu, srovnáváte se se zemským magnetickým polem. Je také nanejvýš žádoucí vyloučit tučnou a jinou nevhodnou potravu ze své diety a -jestliže je to možné - cvičit v horách, kde je vzduch čerstvý a čistý.

1-7. OBECNÉ POJMY TRÉNINKU ČCHI-KUNGU

Předtím, než začnete svůj trénink *čchi-kungu*, musíte nejprve pochopit tři poklady života - *TING* (esenci), *ČCHI* (vnitřní energii) a *ŠEN* (ducha) - jakož i jejich vzájemný vztah. Jestliže toto nepochopíte, unikne vám kořen tréninku *čchi-kungu*, stejně tak, jako základní idea teorie *čchi-kungu*. Hlavními cíli tréninku *čchi-kungu* je naučit se, jak zadržovat svůj *t'ing*, posílit a upravit svůj tok *čchi* a osvítil svůj *šen*. Abyste dosáhli těchto cílů, musíte se naučit, jak ovládat své tělo (*tchiao šen*), ovládat svoji mysl (*tchiao sin*), ovládat dýchání (*tchiao si*), ovládat *čchi* (*tchiao čchi*) a ovládat svůj *šen* (*tchiao šen*).

Ovládání těla zahrnuje pochopení, jak nalézt a vytvořit základ těla, stejně jako podstaty individuálních forem, které cvičíte. Abyste vytvořili pevný základ, musíte vědět, jak držet svůj střed, jak vyvažovat své tělo, a nejdůležitější ze všeho, jak se uvolnit, aby *čchi* mohla plynout.

Ovládání mysli zahrnuje schopnost, jak udržel svoji mysl klidnou, míruplnou a soustředěnou, takže můžete posuzovat situace objektivně a vést *čchi* na zamýšlená místa. Mysl je hlavním klíčem k úspěchu při cvičení *čchi-kungu*.

Abyste ovládali dýchání, musíte se naučit, jak dýchat, aby si vaše dýchání a vaše mysl vzájemně odpovídaly a spolupracovaly. Když dýcháte tímto způsobem, vaše mysl bude schopna mnohem rychleji dosáhnout míru a tudíž se mnohem snáze soustřeďoval na vedení *čchi**

Ovládání *čchi* je jedním z nejzákladnějších cílů cvičení *čchi-kung*. Abyste ovládali účinně svoji *čchi*, musíte nejdříve ovládat tělo, mysl a dýchání. Pouze pak bude vaše mysl dost čistá na to, aby cítila, jak je *čchi* rozšiřována ve vašem těle a pochopila, jak ji řídit.

Pro buddhistické kněze, kteří hledají osvětlení Buddha, je ovládání *šenu* konečným cílem *čchi-kungu*. Toto jim umožňuje udržet neutrální, objektivní perspektivu života a tato perspektiva je vnitřním životem Buddha. Průměrný adept *čchi-kungu* má nižší cíle. Zvedá svůj *šen*, aby zvýšil svoje soustředění a ovlivnil svoji vitalitu. Toto mu umožňuje vést účinně *čchi* do celého těla, takže vykonává řídicí a ochranné povinnosti. Toto udržuje jeho zdraví a zpomaluje proces stárnutí.

Jestliže pochopíte těchto několik věcí, budete schopni proniknout rychle

do oblasti *čchi-kungu*. Bez všech těchto důležitých prvků bude váš trénink neefektivní a váš čas bude promrhan.

Tři poklady - Ťing, Čchi a Šen

Předtím, než začnete jakýkoliv trénink *čchi-kungu*, musíte nejprve porozumět třem pokladům (*san pao*): *ŤING* (esence), *ČCHI* (vnitřní energie) a *ŠEN* (duch). Jsou také nazývány třemi zdroji nebo kořeny života (*san-juan*), protože jsou považovány za zdroje a kořeny vašeho života. *Ťing* znamená esenci, nejpůvodnější a nejvyšší část. *Ťing* je původní zdroj a nejzákladnější část každé žijící věci a určuje její přirozenost a vlastnosti. Je kořenem života. Sperma je zvané *t'ing-c'*, což znamená „Synovská podstata“, protože obsahuje *t'ing* otce, který přešel na jeho syna (nebo dceru) a stal se synovským *t'ingem*.

Čchi je vnitřní energií vašeho těla. Je jako elektřina, která prochází strojem, aby jej udržela v provozu. *Čchi* pochází buď z přeměny *t'ingu*, který jste obdrželi od svých rodičů, nebo z potravy, kterou jíte, a vzduchu, který dýcháte.

Šen je středem vaší mysli a bytí. Je tím, co vás činí člověkem, protože zvířata nemají *šen*. *Šen* ve vašem těle musí být vyživován vaší *čchi* nebo energií. Když je vaše *čchi* úplná, váš *šen* bude oživen.

Čínská meditátoři a adeпти *čchi-kungu* věří, že tělo obsahuje dva hlavní typy *čchi*. První typ je nazýván vzrozená *čchi* [*sien-tchien čchi*] a pochází z přeměněného Původního *t'ingu*, který jste získali od svých rodičů při početí. Druhý typ, který je zván získaná *čchi* [*chou-tchien čchi*], pochází z *t'ingu* potravy a vzduchu, který přijímáme. Když tato *čchi* plyne nebo je vedena do mozku, může energetizovat *šen* a duši. Tento energetizovaný a pozvednutý *šen* je schopen vést *čchi* do celého těla.

Každý z těchto tří prvků nebo pokladů má svůj vlastní kořen (původ). Musíte znát kořeny tak, abyste mohli posílit a chránit své tři poklady.

1. Vaše tělo požaduje mnoho druhů *t'ingu*. Vyjma *t'ingu*, který vlastníte od rodičů, který je zván Původní *t'ing* (*juan-t'ing*), ostatní *t'ingy* musí být získány z potravy a vzduchu. Mezi všemi těmito *t'ingy* Původní *t'ing* je nejdůležitější. Je kořenem a semenem vašeho života a vaší základní síly. Jestliže vaši rodiče byli silní a zdraví, váš Původní *t'ing* bude silný a zdravý, a vy budete mít silný základ k růstu. Čínský národ věří, že kvůli tomu, abyste zůstali zdraví a žili dlouhý život, musíte chránit a udržovat tento *t'ing*.

Kořen Původního *t'ingu* (*juan-t'ing*) byl před vaším narozením ve vašich rodičích. Po narození tento Původní *t'ing* zůstává ve svém sídle - ledvinách, které jsou považovány za kořen vašeho *t'ingu*. Jestliže udržujete tento kořen silný, budete mít dostatečný Původní *t'ing* k zásobování svého těla. Ačkoliv

nemůžete zvýšit množství Původního *t'ingu*, které máte, trénink *čchi-kungu* může zlepšil jeho kvalitu. Čchi-kung vás může také naučit, jak mnohem účinněji přeměňoval svůj *t'ing* na Původní *čchi* a jak účinně používat tuto *čchi*.

2. Čchi je přeměňována z obou, jak z *t'ingu*, který jste získali od rodičů, tak z *t'ingu*, jenž jste získali z potravy a vzduchu, které přijímáte. Čchi, která je přeměněna z Původního *t'ingu*, jenž jste získali zrozením, je zvána Původní *čchi* (*jiicin-čchi*). * Právě tak, jako Původní *t'ing* je nejdůležitějším typem *t'ingu*, Původní *čchi* je nejdůležitějším typem *čchi*. Je čistá a vysoké kvality, zatímco *čchi* z potravy a ze vzduchu může učinit vaše tělo příliš pozitivním nebo příliš negativním, v závislosti na tom, jak a kde jste ji absorbovali. Když zadržujete a chráníte svůj Původní *t'ing*, budete schopni generovat Původní *čchi* v ryzím a nepřetržitém proudu. Jako adept *čchi-kungu* musíte znát, jak měnit svůj Původní *t'ing* na Původní *čchi* v plynulém a stálém proudu. Protože vaše Původní *čchi* pochází z vašeho Původního *t'ingu*, mají oba za svůj kořen ledviny.

Když jsou ledviny silné, Původní *t'ing* je silný a Původní *čchi* přeměněná z Původního *t'ingu* bude také úplná a silná. Tato *čchi* spočívá ve vašem břiše, ve Spodním *tan-tchien*u. Jakmile se naučíte, jak měnit svůj Původní *t'ing*, budete schopni zásobovat své tělo veškerou *čchi*, kterou potřebuje.

3. Šen je silou, která vás udržuje při životě. Nemá žádnou substanci (hmotnou podstatu), ale dává výraz a zjev vašemu *t'ingu*. Šen je také kontrolní věží pro *čchi*. Když je váš šen silný, vaše *čchi* je silná a můžete ji účinně řídit. Kořenem *senu* (ducha) je vaše mysl (I). Když je váš mozek energetizován a stimulován, vaše mysl bude pozornější a budete schopni se intenzivněji soustředit. Také váš šen bude povýšen. Pokročilí adepti *čchi-kungu* věří, že váš mozek musí být vždy dostatečně vyživován vaší *čchi*. Je to *čchi*, která udržuje vaši mysl čistou a soustředěnou. S hojnou zásobou *čchi* může být energetizována mysl a tato může pozvednout šen a zvětšit vaši vitalitu.

Hlubší úrovně tréninku *čchi-kungu* zahrnují přeměnu *t'ingu* na *čchi*, který je pak veden do mozku, aby pozvedl Šen. Tento proces je nazýván „*fan t'ing pu nao*“¹⁰ a znamená „vrátit *t'ing*, aby živil mozek“. Když je *čchi* vedena do hlavy, zůstává v Horním *tan-tchien*u (středu čela), který je sídlem vašeho šenu. Čchi a šen jsou vzájemně spojeny. Když je šen slabý, vaše *čchi* je slabá a vaše tělo bude rychleji degenerovat. Šen je velitelstvím *čchi*. Čchi podporuje šen, energetizuje jej a udržuje jej ostrý, čistý a silný. Jestliže *čchi* ve vašem těle je slabá, váš šen bude také slabý.

Před narozením nemáte žádnou vlastní *čchi*, ale spíše používáte *čchi* své matky. Když se narodíte, začínáte tvořit *čchi* ze svého Původního *t'ingu*, který jste obdrželi od rodičů. Tato *čchi* je nazývána Vrozenou *čchi*, stejně tak jako Původní *čchi*. Je také nazývána Přednebeskou *čchi* (*sien-tchien čchi*), protože pochází z Původního *t'ingu*, který jste obdrželi předtím, než jste uviděli nebesa (která zde znamenají oblohu), tj. před svým narozením.

Cvičební teorie čchi-kungu

Při cvičení *čchi-kungu* je důležité pochopit princip za vším, co děláte. Princip je kořenem (podstatou) vašeho cvičení, a je to právě tento kořen, jenž přináší výsledky, o něž usilujete. Kořen dává život, zatímco větve a květy (výsledky) skýtají pouze dočasnou krásu. Jestliže držíte tento kořen, můžete znovu růst. Jestliže máte jen větve a květy, tyto odumřou v krátkém čase.

Každá forma nebo cvičení *čchi-kungu* má svůj zvláštní účel a teorii. Jestliže neznáte účel a teorii, ztratíte kořen (smysl) cvičení. Proto jako adept *čchi-kungu* musíte pokračovat v uvažování a cvičení dokud nepochopíte kořen každého souboru nebo formy.

Předtím, než zahájíte trénink, musíte nejprve pochopit, že veškeré cvičení má původ ve vaší mysli. Musíte mít jasnou ideu, co chcete dělat a vaše mysl musí být klidná, soustředěná a vyrovnaná. Toto také zahrnuje, že vaše citění, vnímání a posuzování musí být objektivní a přesné. Tímto mám na mysli emocionální rovnováhu a čistou mysl. Zabere to mnoho tvrdé práce, ale jakmile dosáhnete této úrovně, budete mít vytvořen kořen svého tělesného cvičení a vaše I (mysl) bude schopna vést *Čchi* skrze vaše fyzické tělo.

Jak bylo výše zmiňováno, cvičení *čchi-kungu* zahrnuje pět důležitých prvků: ovládání těla, ovládání dechu, ovládání mysli (*I*), ovládání *čchi* a ovládání *sen* (ducha). Toto jsou základy úspěšného cvičení *čchi-kungu*. Bez těchto základů vaše pochopení *čchi-kungu* a vaše cvičení zůstane povrchní.

1. Ovládání těla (*tchiao sen*) 調身

Ovládání těla se v čínštině nazývá *tchiao Sen*. To znamená přizpůsobovat své tělo, dokud není v nejpohodlnějším a nejuvolnějším stavu. Toto zahrnuje, že vaše tělo musí být vycentrováno a vyváжено. Jestliže není, budete napjatí a neklidní, a to ovlivní posuzování vaší I a oběh vaší *Čchi*. V čínské lékařské společnosti se říká: „(Když) postava (tělesná pozice) není správná, pak *Čchi* nebude plynulá. (Když) *Čchi* není plynulá, I (mysl) nebude mírná. (Když) I není mírná, pak *Čchi* je narušená”.¹¹ Měli byste pochopit, že relaxace vašeho těla vzniká s vaší I. Proto předtím, než můžete uvolnit své tělo, musíte nejprve uvolnit a ovládat svoji mysl (I). Toto je nazýváno *Sen sin pching-cheng*¹², což znamená „Tělo a srdce (mysl) vyváжены”. Tělo a mysl jsou vzájemně spojeny. Uvolněné a vyvážené tělo pomáhá vaší I, aby se uvolnila a soustředila. Když je I v klidu a může posuzovat věci přesně; vaše bude tělo vycentrované, vyvážené a uvolněné.

UVOLNĚNÍ

Uvolnění je jedním z hlavních klíčů k úspěchu v *čchi-kungu*. Měli byste si pamatovat, že **POUZE, KDYŽ JSTE UVOLNĚNÍ, BUDOU VAŠE KANÁLY ČCHI OTEVŘENY** Abyste byli uvolnění, musí být nejdříve uvolněná a klidná vaše I. Když je tato I sladěna s vaším dýcháním, bude vaše tělo schopné se uvolnit.

Při cvičení *čchi-kungu* jsou tři úrovně uvolnění. První úroveň je vnější tělesné uvolnění nebo poziční uvolnění. Toto je velmi povrchní úroveň a téměř každý je schopen ji dosáhnout. Sestává ze zaujetí pohodlného postoje a odstranění nepotřebného napětí, zatímco stojíte nebo se hýbete. Druhou úroveň je uvolnění svalů a šlach. Abyste toho dosáhli, musí být vaše I řízena hluboko do nitra svalů a šlach. Toto uvolnění vám pomůže otevřít vaše kanály *čchi* a umožní *čchi* klesnout a akumulovat se v *tan-tchien*u.

Poslední úroveň je uvolnění, které zasahuje vnitřní orgány a kostní morek. Pamatujte si: **POUZE, KDYŽ SE DOKÁŽETE UVOLNIT HLUBOKO DO NITRA SVÉHO TĚLA, BUDE VAŠE MYSL SCHOPNA VÉSTI TAM ČCHI**. Pouze na této úrovni bude *čchi* schopna dosáhnout všude. Pak budete zjevně cítit - jakoby celé vaše tělo mizelo. Když dosáhnete této úrovně uvolnění, budete schopni komunikovat se svými orgány a používat *Čchi-kung* k upravování nebo regulování poruch *čchi*, které vám působí problémy. Snažte se také účinněji chránit své orgány a tudíž zpomalit jejich degeneraci.

ZAKOŘENĚNÍ

Ve veškerém *čchi-kungu* je velmi důležité být zakořeněn. Být zakořeněn znamená být stabilní a v pevném kontaktu s podlahou. Jestliže chcete odstrčit auto, musíte být zakořeněni, takže vaše síla, kterou vynakládáte do tlačení auta, bude vyvážena silou Vynaloženou do podlahy. Jestliže nejste zakořeněni, když strkáte auto, odstrčíte se pouze sami pryč a autem ani nepohnete. Váš kořen je tvořen vaším tělesným kořenem, středem a rovnováhou.

Předtím, než vytvoříte svůj kořen, musíte se nejprve uvolnit a nechat své tělo „usadit“. Když se uvolníte, napětí v různých částech vašeho těla se rozpustí a vy naleznete pohodlný způsob stání. Přestanete bojovat s podlahou, abyste udrželi své tělo vzpřímené, a naučíte se spoléhat na to, že se vaše tělesná struktura bude podpírat sama. Toto uvolní svaly ještě více. Protože vaše tělo nebojuje, aby stálo, vaše I nebude vytlačována nahoru a tělo, mysl a *čchi* budou schopny poklesnout. Jestliže necháte stát v klidu Špinavou vodu, nečistoty budou postupně klesat dolů ke dnu, zanechávajíc vodu nad sebou čistou. Stejným způsobem, když dostatečně uvolníte tělo, aby se usadilo, bude vaše *čchi* klesat do *tan-tchien*u a do oblasti Bublajících zřidel ve vašich chodidlech, a vaše mysl se stane čistou. Pak můžete začít vytvářet svůj kořen.

Abyste zakořenili své tělo, musíte napodobit strom a nechat prorůst neviditelný kořen pod svá chodidla. VÁŠ KOŘEN MUSÍ BÝT ŠIROKÝ, STEJNĚ JAKO HLUBOKÝ. Přirozeně, vaše I musí růst první, protože je to I, která vede Čchi. Vaše I musí být schopna vést Čchi do vašich chodidel a být schopna komunikovat s podlahou. Pouze, když vaše I může komunikovat s podlahou, bude vaše Čchi schopna prorůstat skrz vaše chodidla a vnikat do podlahy, aby vytvořila kořen. Bod Bublajících vídel je branou, která umožňuje vaši čchi komunikovat s podlahou.

Poté, *co jste získali svůj kořen*, musíte se *naučit, jak držet svůj střed*. Stabilitní střed napomůže vaší čchi vyvíjet se rovnoměrně a jednotně. Jestliže ztratíte tento střed, vaše čchi nebude vedena rovnoměrně. Abyste udrželi své tělo vycentrované, musíte nejprve vycentrovat svoji I a pak s ní srovnat své tělo. Pouze za těchto podmínek budou mít formy čchi-kungu, které cvičíte, svůj kořen. Váš duševní a tělesný střed je klíčem, který vám umožní vést vaši čchi mimo své tělo.

Rovnováha je výsledkem zakořenění a vycentrování. Rovnováha zahrnuje seřízení čchi a fyzického těla. Nezáleží na tom, kterým aspektem rovnováhy se zabýváte, nejprve musíte vyrovnat svoji I a pouze pak můžete seřídít svoji Čchi a své fyzické tělo. Jestliže je vaše I vyrovnána, může vám pomoci učinit přesná rozhodnutí a opravit dráhu toku Čchi,

Zakořenění zahrnuje nejen zakořenění těla, ale také formy nebo pohybu. Kořen jakékoliv formy nebo pohybu se nalézá ve svém smyslu či principu. Například při jistých cvičeních čchi-kungu chcete vést čchi do svých dlaní. Abyste to dokázali, musíte si představit, že strkáte předmět vpřed, zatímco držíte své svaly uvolněné. Při tomto cvičení musí směřovat vaše lokty dolů, aby vytvářely pocit zakořenění strčení. Jestliže zvednete lokty, ztratíte pocit „účelu“ pohybu, proto by bylo strčení neúčinné, jestliže byste strkali něco opravdového. Protože účel nebo záměr pohybu je jeho důvodem bytí, máte nyní bezúčelný pohyb a nemáte důvod vést čchi jakýmkoliv způsobem. Proto, v tomto případě je loket kořenem pohybu.

2. Ovládání dechu (*tchiao si*) 調息

Ovládání dechu znamená řízení vašeho dýchání, dokud není klidné, plynulé a mírné. Pouze když jste dosáhli tohoto bodu, budete schopni učinit své dýchání hlubokým, tenkým, dlouhým a měkkým, což je nezbytné pro úspěšné cvičení čchi-kungu.

Dýchání je ovlivňováno vašimi emocemi. Například, když se zlobíte, vydechujete silněji, než nadechujete. Když je vaše mysl smutná, silněji nadechujete, než vydechujete. Když je vaše mysl mírná a klidná, vaše nadechování a vydechování je relativně souměrné. Abyste udrželi své dýchání klidné, mír-

né a vyrovnané, musí být nejprve vaše mysl a emoce klidné a neutrální. Proto, abyste ovládali své dýchání, musíte nejprve ovládat svoji mysl.

Na druhé straně můžete používat své dýchání ke kontrole své I. Když je vaše dýchání stejnoměrné, je to jako byste hypnotizovali svoji I, což ji pomůže k uklidnění. Můžete vidět, že I a dýchání jsou vzájemně závislé a že vzájemně spolupracují. Hluboké a úplné dýchání vás uvolňuje a udržuje vaši mysl jasnou. Naplňuje vaše plicе dostatkem vzduchu, takže váš mozek a celé tělo mají adekvátní zásobu kyslíku. Nadto, hluboké a úplné dýchání umožňuje bránici, aby se pohybovala nahoru a dolů, což masíruje a stimuluje vnitřní orgány.

Z tohoto důvodu je hluboké dýchání také nazýváno „cvičením vnitřních orgánů“. Hluboké a úplné dýchání neznamená, že nadechujete a vydechujete do maxima. Toto by mohlo způsobit přepětí plic a okolních svalů, což by obratem zabraňovalo vzduchu volně cirkulovat, narušovalo by to absorpci kyslíku. Bez dostatku kyslíku se vaše mysl stává rozptýlenou a zbytek vašeho těla se přepíná. Při správném dýchání nadechujete a vydechujete asi 70 nebo 80% kapacity, takže plicе zůstávají uvolněné.

Můžete provést snadný experiment. Nadechněte se hluboce, takže vaše plicе jsou zcela plné, a sledujte, jak dlouho můžete udržet svůj dech. Pak se pokuste nadechnout pouze asi ze 70% své kapacity a sledujte čas, jak dlouho můžete zadržet svůj dech. Zjistíte, že při druhé metodě můžete vydržet déle, než při první. Je to jednoduše proto, že plicе a okolní svaly jsou uvolněné. Když jsou uvolněné, zbytek těla a mysl se mohou také uvolnit, což významně snižuje potřebu kyslíku. Proto, když regulujete své dýchání, první prioritou je nechat plicе uvolněné a klidné.

Při cvičení musí být vaše mysl především klidná, takže vaše dýchání může být regulováno. Když je dýchání regulováno, vaše mysl je schopna dosáhnout vyšší úrovně zklidnění. Tato klidnost může opět napomáhat k regulování dýchání, dokud není vaše mysl hluboká. Poté, co jste trénovali dlouhou dobu, vaše dýchání bude úplné a tenké, a vaše mysl bude velmi jasná. Říká se: „*Sin si siang-i*“¹⁴, což znamená „Srdce (mysl) a dýchání (jsou) vzájemně závislé.“ Když dosáhnete tohoto meditativního stavu, váš srdeční tep se zpomalí a vaše mysl bude zcela jasná: vstoupili jste do sféry skutečné meditace.

Starý taoista Li Čching-jen řekl: „Ovládnutí dechu znamená ovládnutí skutečného dýchání, dokud se nezastavíte vy“¹⁴. To znamená, že správné dýchání neznamená ovládnutí. Jinými slovy, ačkoliv jste začali vědomým ovládnutím dechu, musíte se dostat do stavu, kdy se ovládnutí stane přirozeným a vy na něj nebudete muset dále myslet. Jestliže při dýchání soustředíte svoji mysl na dýchání, není to opravdové ovládnutí, protože *čchi* ve vašich plicích začne váznout. Když dosáhnete úrovně opravdového ovládnutí, nemusíte na něj dávat pozor a můžete používat účinně svoji mysl k vedení *čchi*. Pamatujte: KDEKOLIV JE I, TAM JE ČCHI. JESTLIŽE SE I ZASTAVÍ NA JEDNOM MÍSTĚ, BUDE ČCHI VÁZNOUT. JE TO I, KTERÁ VEDE ČCHI A POHY-

BUJE S NÍ. Proto, když jste ve stavu správného ovládní dechu, vaše mysl je svobodná. Není zde žádného zvuku, váznutí, naléhání nebo váhání a vy můžete být konečně klidní a mírní.

Můžete vidět, že když je dech správně ovládnán, bude *čchi* také ovládána. Tato myšlenka je často vysvětlována v taoistické literatuře. Taoista Kuang Čcheng-c' řekl: „Jeden výdech - Zemská *čchi* se zvedá; jeden nádech - Nebeská *čchi* klesá; opakované dýchání skutečného člověka (tj. toho, kdo dosáhl skutečného Tao) je v pupku, pak je moje skutečná *čchi* přirozeně zapojena“¹⁵. Toto znamená, že když dýcháte, měli byste pohybovat břichem tak, jako byste dýchali svým pupkem. Zemská *čchi* je negativní (Jin) energií z vašich ledvin a Nebeská *čchi* je pozitivní (Jang) energií, která pochází z potravy, kterou jíte, a vzduchu, který dýcháte. Když dýcháte pupkem, tyto dvě energie se spojí a sloučí. Někteří lidé se domnívají, že ví, co je to *čchi*, ale ve skutečnosti to neví. Jakmile spojíte dvě *čchi*, budete vědět, co je „skutečná“ *čchi* a stanete se skutečným člověkem, což znamená dosažení Tao.

Taoistická kniha *ČCHANG TAO CEN JEN* (Píseň (o) Tao opravdovými slovy) praví: „Jeden výdech, jeden nádech, ke spojení s funkcí *čchi*, jeden pohyb, jedna klidnost, je totéž jako (tj. zdroj) stvoření a různost“¹⁶. První část této průpovědi opět naznačuje, že fungování *čchi* je spojeno s dýcháním. Druhá část této průpovědi znamená, že veškeré stvoření a různost pocházejí z interakcí pohybu (Jang) a nehybnosti (Jin). *CHUANG-ŤI NEJ-ŤING* (Vnitřní kniha Žlutého císaře) říká: „Dýchej Původní *čchi*, abys našel nesmrtelnost“¹⁷. Tato věta znamená, že máte-li dosáhnout nesmrtelného cíle, musíte se snažit nalézt a pochopit Původní *čchi*, která pochází skrze správné dýchání z *tan-tchien*.

Taoista Wu Čen-žen k tomu dodává: „Použij Vrozené dýchání, abys hledal místo dýchání skutečné osoby (tj. nesmrtelného),“¹⁸. Z této průpovědi je jasné, že na to, abyste našli místo nesmrtelného dýchání (*tan-tchien*), musíte se spoléhat na své Vrozené nebo Přirozené dýchání a musíte vědět, jak je ovládat. Skrze ovládní svého Vrozeného dýchání dokážete časem určit polohu sídla *čchi* (*tan-tchien*) a nakonec budete schopni použít svůj *tan-tchien* k dýchání jako nesmrtelní taoisté. Nakonec v taoistické písni *Ling juan ta tao ke* (Velká taoistická píseň o původu ducha) se říká: "Prazdroje (Původní *Ťing*, *Čchi* a *Sen*) jsou vnitřně mírně přemísťovány, takže se můžete stát skutečným (nesmrtelným); (jestliže) závisíte (pouze) na zevním dýchání, nedosáhnete tohoto konce (cíle),“¹⁹. Z textu této písně můžete vidět, že vnitřní dýchání (dýchání v *tan-tchien*) je klíčem ke cvičení vašich tří pokladů a nakonec k dosažení nesmrtelnosti. Nejprve však musíte vědět, jak správně ovládat své zevní dýchání. Všechno toto zdůrazňuje důležitost dýchání. Je osm klíčových slov pro vzdušné dýchání, která by měl adept *čchi-kungu* následovat během svého cvičení. Jakmile je pochopíte, budete schopni podstatně zkrátit čas potřebný k dosažení cílů *čchi-kungu*. Těmito osmi klíčovými slovy jsou: 1. Klidný (*řing*); 2. Tenký (*si*); 3. Hluboký (*Sen*); 4. Dlouhý (*čchang*); 5. Plynulý (*jou*);

6. Stejnoměrný (*jun*); 7. Pomalý (*chuan*); a 8. Měkký (*mien*). Tato klíčová slova se sama vysvětlují a s trochou přemýšlení byste měli být schopni jim porozumět.

3. Ovládání mysli (*tchiao sin*) 攝心

V taoistické společnosti se říká, že: "(Když) velké Tao je učeno, nejprve zastav myšlení; když není zastaveno myšlení, (učení) je marné,,²⁰. Toto znamená, že když poprvé cvičíte *čchi-kung*, nejobtížnějším cvičením je zastavit své myšlení. Konečným cílem pro vaši mysl je "myšlení nemyšlení,,²¹. Vaše mysl se nezabývá minulostí, přítomností anebo budoucností. Mysl je zcela oddělena od vlivů přítomnosti, takových jako jsou zloba, štěstí a smutek. Pak může být klidná a pevná a může konečně získat mír. Pouze, když jste ve stavu "myšlení nemyšlení,, budete uvolnění a schopni vnímat klidně a přesně.

Ovládání mysli znamená použití vašeho vědomí k zastavení aktivity ve své mysli, aby byla osvobozena z otroctví myšlenek, vzrušení a uvažování. Když dosáhnete této úrovně, vaše mysl bude klidná, mírná, prázdná a světlá. Pak vaše mysl skutečně dosáhla cíle uvolnění. Pouze, když dosáhnete tohoto stavu, budete schopni se hluboce uvolnit až do morku a vnitřních orgánů. Pouze tehdy bude vaše mysl dost čistá na to, aby viděla (cítila) vnitřní oběh *čchi* a komunikovala s vaší *čchi* a orgány. V taoistické společnosti je to zváno *nej-s' kung-fu*²², což znamená *kung-fu* vnitřního zření.

Když dosáhnete této skutečné relaxace, můžete být schopni vnímat různé prvky, které vytvářejí vaše tělo: pevnou hmotu, tekutiny, plyny, energii a ducha. Budete dokonce schopni vidět nebo cítit různé barvy, které jsou spojeny s vašimi pěti orgány - zelenou (játra), bílou (plíce), černou (ledviny), žlutou (slezina) a červenou (srdce).

Když je již vaše mysl uvolněná a ovládaná a jste schopen vnímat své vnitřní orgány, můžete se rozhodnout studovat teorii pěti prvků. Je to velmi hluboký předmět a je někdy odlišně interpretován orientálními lékaři a adepty *čchi-kungu*. Když je správně pochopen, může vám dál metodu analyzující vzájemné vztahy mezi orgány a pomoci vám navrhnout způsoby opravení nevyvážeností.

Například plíce odpovídají prvku kovu a srdce prvku ohně. Kov (plíce) může být použit k upravení horka ohně (srdce), protože kov může převzít velké množství horka z ohně (a tak zchladit srdce). Když se necítíte dobře nebo máte pálení žáhy (přemíra ohně v srdci), můžete použít hluboké dýchání ke zklidnění nepříjemných vzrušení nebo ke zchlazení pálení žáhy.

Přirozeně, dosažení této úrovně zabere mnoho cvičení. Na začátku nemusíte o tom mít ani ponětí, protože takto bude pro vaši mysl těžší se uvolnit a vyprázdnit se od myšlenek. Jakmile jste již ve stavu "nemyšlení,, upřete svoji pozornost na *tan-tchien*. Říká se "*I Sou tan-ichien*,,²³, což znamená

"Mysl je držena na *tan-tchien*„. *Tan-tchien* je zdrojem a sídlem vaší *čchi*. Vaše mysl zde může vytvořit *čchi* (začátek ohně, *čchi chuo*), pak vést *čchi* kamkoliv chcete a konečně zavést *čchi* zpět do svého sídla. Když je vaše mysl v *tan-tchien*, *čchi* bude mít vždy kořen. Když budete udržovat tento kořen, vaše *čchi* bude silná a úplná a půjde tam, kam budete chtít. Můžete zjistit, že při cvičení *čchi-kungu* nejste s to dosáhnout, aby vaše mysl byla úplně prázdná a uvolněná. Musíte nalézt pevnost v uvolnění, pak můžete dosáhnout svého cíle.

Při cvičení *čchi-kungu* se říká: "Použij svoji I (mysl) k VEDENÍ své *čchi*„, (*i i jin čchi*)²⁴. Všimněte si slova VÉST. *Čchi* se chová jako voda - nemůže být strkána, ale může být vedena. Když je *čchi* vedena, bude plynout hladce a bez váznutí. Když je strkána, rozleje se a půjde po špatné dráze. Pamatujte si, že kamkoliv jde vaše I první, tam ji *Čchi* přirozeně následuje. Například, když zamýšlíte zvednout předmět, tento záměr je vaší I. Tato I povede *Čchi* do paží, aby nabudila tělesné svaly a pak může být předmět zvednut.

Říká se: "Vaše I nemůže být ve vaší *Čchi*. Jakmile je vaše I ve vaší *Čchi*, *Čchi* *vázne*„,²⁵. Když chcete jít z místa na místo, musíte nejprve mobilizovat svůj úmysl a nasměrovat jej k cíli, pak bude vaše tělo následovat. Mysl musí být vždy před tělem. Zůstane-li vaše mysl ve vašem těle, nebudete schopni se pohnout.

První věcí při cvičení *čchi-kungu* je vědět, co je *Čchi*. Jestliže nevíte, co je *Čchi*, jak byste ji mohli vést? Jakmile víte, co je *Čchi* a cítíte ji, pak vaše I bude mít co vést. Další věcí při cvičení *čchi-kungu* je znalost, jak vaše I komunikuje s vaší *Čchi*. Což znamená, že vaše I by měla vnímat a cítit tok *Čchi* a chápat, jak je silný a plynulý. Ve společnosti *tchaj-ti čchi-kungu* se obvykle říká, že vaše I musí "naslouchat„, vaší *Čchi* a "chápat„, ji. Naslouchání znamená dávat bedlivě pozor na to, co vnímáte a cítíte. Čím více dáváte pozor, tím lépe budete moci chápat. Pouze, když chápete situaci *Čchi*, bude vaše I moci vytýčit strategii. Při *čchi-kungu* musí vaše mysl či I vytvářet ideu (vizualizovat záměr), která je příkazem pro vaší *Čchi* k vykonání jistého poslání. Čím více komunikuje vaše I s vaší *Čchi*, tím účinněji může být *Čchi* vedena. Z tohoto důvodu se musíte jako začátečník *čchi-kungu* nejprve poučit o I a *Čchi* a také se naučit, jak jim pomoci účinně komunikovat, I je klíčem cvičení *čchi-kungu*. Bez této I nebudete moci vést svoji *Čchi*, nechat ji samu vytvořit sílu *Čchi* nebo s ní cirkulovat skrze celé své tělo.

Pamatujte, KDYŽ JE I SILNÁ, *ČCHI* JE SILNÁ, A KDYŽ JE I SLABÁ, *ČCHI* JE SLABÁ. Proto je prvním krokem tréninku *čchi-kungu* vyvinout svoji I. Prvním tajemstvím silné I je KLID. Když jste klidní, můžete vidět věci jasně a nebýt vyrušováni okolními rušivými vlivy. S klidnou myslí se můžete soustředit.

Konfucius řekl: "Nejprve musíte být klidní, pak vaše mysl může být pevná. Když je vaše mysl pevná, pak jste v míru. Když jste v míru, můžete myslet a nakonec získat„,²⁶. Tento postup je také uplatňován při meditaci nebo při

cvičení *čchi-kungu*: Nejprve buď Klidný, pak Pevný, Mírný, pak Mysli a na konec Získej. Když cvičíte *čchi-kung*, musíte se nejprve naučit být emocionálně klidnými. Jakmile budete klidní, budete moci vidět, co chcete, a zpevnit svoji mysl (ustálit). Tato pevná a ustálená mysl je vaším záměrem či I (tj. jak je I vytvářena). Pouze, když budete vědět, co skutečně chcete, získá vaše mysl mír a bude se moci uvolnit emocionálně i tělesně. Jakmile jste dosáhli tohoto stupně, musíte se pak koncentrovat nebo přemýšlet, abyste vykonali svůj záměr. Tuto pozornou a soustředěnou mysl bude vaše *čchi* následovat a vy budete moci získat, co si přejete.

4. Ovládnutí čchi (*tchiao čchi*) 調氣

Předtím, než dokážete ovládat svoji *čchi*, musíte nejprve zvládnout své tělo, dech a mysl. Jestliže přirovnáte své tělo k bitevnímu poli, pak vaše mysl je jako generál, který vytváří ideje a kontroluje situaci, a vaše dýchání je strategií. Vaše *čchi* je jako vojáci, kteří jsou vedeni na nejvýhodnější místa bitevního pole. Všechny čtyři prvky jsou nezbytné a všechny čtyři musí být koordinovány navzájem, máte-li vyhrát válku proti nemocem a stárnutí.

Jestliže chcete co nejúčinněji uspořádat své vojáky pro bitvu, musíte vědět, která oblast bitevního pole je nejdůležitější, kde jste nejslabší (kde je nedostatek vaší *čchi*) a kam potřebujete poslat posily. Jestliže máte více vojáků než potřebujete v jedné oblasti (přebytečná *čchi*), pak je můžete poslat někam jinam, kde jsou řady řídké. Jako generál musíte také vědět, kolik vojáků je schopných boje a kolik jich budete potřebovat na ochranu sebe a svého velitelství. Abyste byli úspěšní, potřebujete nejen dobrou strategii (dýchání), ale také potřebujete efektivně komunikovat a znát situaci svých vojsk, nebo bude veškerá vaše strategie marná. Když vaše I (generál) ví, jak ovládat tělo (zná bitevní pole), jak ovládat dýchání (stanovit strategii) a jak účinně ovládat *čchi* (řídít vojáky), pak budete schopni dosáhnout konečného cíle cvičení *čchi-kungu*.

Abyste ovládali svoji *čchi* tak, aby se pohybovala plynule po správné dráze, potřebujete více, než jen účinnou komunikaci *I-Čchi*. Také potřebujete vědět, jak vytvářet *čchi*. Jestliže nemáte dostatek *čchi* ve svém těle, jak ji můžete řídit? Jestliže nemáte v bitvě dost vojáků na provedení své strategie, již jste prohráli.

Když cvičíte *čchi-kung*, musíte nejprve cvičit tak, abyste učinili váš tok *čchi* přirozeným a plynulým. Jsou některá cvičení *čchi-kungu*, při kterých záměrně držíte svoji I a taktéž *čchi* v určitých místech. Avšak jako začátečník byste se měl nejprve naučit, jak vytvořil plynulý tok *čchi*, namísto vytváření přehrad *čchi*, což je obvykle prováděno při zevním tréninku *čchi-kungu*.

Abyste vytvořili přirozený a plynulý tok *čchi*, musí být nejprve uvolněna vaše I. Pouze, když je vaše I uvolněná, bude uvolněné vaše tělo a kanály *čchi*

se otevrou pro cirkulaci *Čchi*. Pak musíte koordinovat tok své *Čchi* se svým dýcháním. Pravidelné a klidné dýchání zklidní vaši I a umožní vašemu tělu ještě více se uvolnit.

5. Ovládání ducha (*tchiao šen*) 調神

Je jedna věc, která je v bitvě důležitější, než cokoli jiného, a to je bojový duch. Můžete mít nejlepšího generála, který zná dobře bitevní pole a je také odborníkem strategie, ale jestliže jeho vojáci nemají vysokého bojového ducha (morálku), mohl by prohrát. Pamatujte, že DUCH JE STŘEDEM A KOŘENEM BOJE. Když máte tento střed, jeden voják se může vyrovnat deseti vojákům. Když je jeho duch vysoký, voják splní své rozkazy přesně a ochotně a jeho generál bude moci spolehlivě kontrolovat situaci. Aby se voják v bitvě vyznačoval tímto druhem morálky, musí vědět, proč bojuje, jak bojuje a co může očekávat po boji. Za těchto podmínek bude vědět, co dělá a proč, a toto pochopení pozvedne jeho ducha, posílí jeho vůli a zvýší jeho trpělivost a odolnost.

Totéž platí při cvičení *čchi-kungu*. Abyste dosáhli konečného cíle *čchi-kungu*, musíte mít tři základní duchovní kořeny: vůli, trpělivost a odolnost (vytrvalost).

Šen, což je čínský termín pro ducha, pochází z I (generála). Když je *Šen* silný, I je silná. Když je I silná, *Šen* bude pevný a klidný. **ŠEN JE MENTÁLNÍ ČÁSTÍ VOJÁKA. KDYŽ JE ŠEN VYSOKÝ, ČCHI JE SILNÁ A SNADNO ŘIDITELNÁ. KDYŽ JE ČCHI SILNÁ, ŠEN JE TAKÉ SILNÝ.**

Všechny tyto cvičební koncepty a procedury jsou společné veškerému čínskému *čchi-kungu*. Abyste dosáhli hlubší úrovně pochopení a pronikli k podstatě jakéhokoli cvičení *čchi-kungu*, měli byste uchovávat v mysli těchto pět cvičebních kritérií a zkoušet je kvůli hlubším úrovním významu. Toto je jediný způsob, jak ze svého tréninku získat skutečný prospěch pro duševní a tělesné zdraví. Vždy si pamatujte, že cvičení *čchi-kungu* není jenom formou. Vaše city a chápavost jsou základním kořenem celého cvičení. Tato jinová stránka cvičení nemá žádné omezení a čím hlouběji chápete, tím více uvidíte, co je zde k poznání.

1-8. TCHAJ-ŤI ČCHUAN A ČCHI-KUNG

Předešlé pojednání může být shrnuto následovně:

1. *Tchaj-ťi* bylo původně stvořeno jako styl bojového umění a bylo používáno při boji. Trénink *čchi-kungu* byl nezbytný pro dosažení nejvyšších úrovní bojové způsobilosti.

2. *Tchaj-ťi čchi-kung* je pouze jeden styl bojového *čchi-kungu* a bojový *čchi-kung* je pouze jednou kategorií čínského *čchi-kungu*. Mnoho pohybů *tchaj-ťi Čchi-kungu* bylo převzato z *forem tchaj-ťi čchuami*.

3. *Tchaj-ťi čchi-kung* je odlišný od mnoha jiných bojových systémů *čchi-kungu* v tom, že zdůrazňuje měkkost a vytváří *čchi* vnitřně, skrze cvičení *nejtanu*, ačkoliv také cvičí *waj-tan* skrze měkké tělesné pohyby.

4. V posledních padesáti letech byl *tchaj-ťi čchi-kung* cvičen hlavně pro zdravotní účely, spíše než pro bojové.

Dále, abychom pochopili *tchaj-ťi čchi-kung*, měli bychom analyzoval důvody pro cvičení.

1. Pomáhá začátečníkům *tchaj-ťi* cítit jejich *čchi*. Začátečníci obvykle nemají ani ten nejmenší pojem o *čchi*. *Tchaj-ťi čchi-kung* jim postupně zprostředkovává chápání *čchi* skrze její pociťování a zakoušení. Tento druh znalosti je nezbytný pro jakýkoliv pokrok v *tchaj-ťi*. Z tohoto důvodu jsou začátečníci *tchaj-ťi* obvykle vyučováni některým z mnoha forem *waj-tanu*.

2. Učí začátečníky *tchaj-ťi*, jak ovládat tělo, dýchání a I. Jakmile pochopíte ideu *čchi*, začnete se učit, jak ovládat tělo. Toto zahrnuje, jak uvolnit tělo od kůže, hluboko až do vnitřních orgánů a morku. Skrze toto uvolnění můžete cítit a vnímat svůj střed, rovnováhu a kořen. Musíte se také naučit, jak ovládat dýchání - normální břišní dýchání pro uvolnění a obrácené břišní dýchání pro expanzi a kondenzaci *čchi*. Nejdůležitější ze všeho je však naučit se, jak ovládat svoji mysl, dokud nedokáže být klidná a koncentrovaná bez rozptylování. Všechna tato kritéria jsou kritickými klíči ke správnému cvičení *tchaj-ťi čchuanu*. Jestliže se začnete učit *tchaj-ťi čchuan*, aniž byste již prováděli tento základní trénink, budete zaskočeni komplikovanými pohyby a budete schopni je provádět pouze povrchním způsobem.

3. Učí začátečníky *tchaj-ťi*, jak používat svoji I k účinnému vedení *čchi*. Jakmile ovládáte své tělo, dýchání a mysl, budete moci použít svoji soustředěnou mysl k vedení *čchi*, aby cirkulovala plynule a efektivně.

4. Učí adepty *tchaj-ťi*, jak cirkulovat *čchi* ve 12 primárních kanálech *čchi* a naplňovat dvě hlavní cévy. Jestliže dokážete používat svoji mysl k účinné-

mu vedení *Setí*, dokončili jste základní trénink *tchaj-t'i*. Pak je čas na cvičení forem nebo sestavy *tchaj-t'i*. Nadto můžete pokračovat ve svém tréninku *tchaj-t'i čchi-kungu* a naučit se, jak vytvořit svoji koncentraci vyšší úrovně a v důsledku toho vytvořit svoji *čchi* vyšší úrovně.

5. Učí cvičence *tchaj-t'i*, jak expandovat svoji *čchi* k povrchu kůže a jak kondenzovat svoji *čchi* v kostní dřeni (morku). Když byla vytvořena tělesná *čchi* vyšší úrovně, pak se začnete učit, jak vést *čchi* ke kůži, abyste zvýšili kožní citlivost, a do kostí, abyste vyživilí morek.

6. Učí adepty *tchaj-t'i*, jak používat *čchi* k nabuzení svalů pro maximální projevení *t'ingu*. Když můžete vést *čchi* ke kůži a účinně ji kondenzovat v morku, pak můžete použít tuto *čchi* k nabuzení svalů na vyšší úroveň. Toto je tajemstvím vnitřního *t'ingu* (*nej-t'ing*). Vnitřní *t'ing* je základem a kořenem zevního *t'ingu* (*waj-t'ing*).

7. Vede pokročilého adepta *tchaj-t'i* do oblasti duchovní kultivace. Nejvyšším cílem cvičení *tchaj-t'i čchi-kungu* je dovést vás do oblasti prázdnoty, kde je celá vaše bytost ve stavu *wu-t'i* (nevýraznosti, bez rysů). Když jste dosáhli tohoto cíle, *čchi* ve vašem těle a *čchi* v přírodě se spojí a stanou jednou a všechny lidské touhy postupně zmizí.

Ačkoliv mnoho mistrů *tchaj-t'i* stvořilo formy *čchi-kungu*, většina dnes používaných tréninkových forem byla přejata ze sestavy *tchaj-t'i*. Například odstrčení, čáp roztahující svá křídla, mávání rukama v mracích atd. jsou obvykle používány pro cvičení *čchi-kungu*.

Abyste pochopili, proč se *tchaj-t'i čchuan* stal populárnějším, než jakékoliv jiné styly *čchi-kungu*, musíte nejprve pochopit rozdíly mezi *tchaj-t'i čchi-kungem* a většinou ostatních systémů *čchi-kungu*:

1. Protože *tchaj-t'i čchuan* byl původně stvořen pro bojové účely, každý pohyb má svůj obranný nebo útočný smysl. To znamená, že záměr *I* musí být v každém pohybu silný. To cvičenci umožňuje vést *Čchi* silněji a účinněji do končetin, vnitřních orgánů a morku. Kvůli tomuto většímu důrazu na *I* může být tok *Čchi* plynulejší a *Čchi* může být více zvýšena, než u obvyklých cvičení *čchi-kungu*, která tak silně *I* nezdůrazňují.

2. Aby byla pohotově a účinně projevena síla *tchaj-t'i t'ing*, *t'ing* musí být nejprve nashromážděna. Uskládňování *t'ingu* (v *I*, *Čchi* a pozici) je *Jin*, zatímco projevení *t'ingu* je *Jang*. *Tchaj-t'i* zdůrazňuje stranu *Jin* a stranu *Jang* stejně a v důsledku toho může vyvažovat *Jin* a *Jang* v celém těle a zabránit nezdramým výchylkám. Toto je odlišné od mnoha jiných cvičení *čchi-kungu*, která zdůrazňují stranu *Jang* více než stranu *Jin*. Cvičenci, kteří kladou důraz na

jangové formy tréninku neonemocní snadno, ale protože se jejich těla stanou příliš Jang, budou stárnout rychleji, než normálně.

3. *Tchaj-t'i čchi-kung* zahrnuje obojí trénink, *nej-tan* i *waj-tan*, a je úplnější než tento u jiných systémů *čchi-kungu*, které zdůrazňují pouze jedno nebo druhé.

4. *Tchaj-t'i čchi-kung* nevytváří pouze cirkulaci *čchi* v primárních kanárech *čchi*, ale také Ochrannou *čchi* v kůži a morkovou *čchi* v kostech. Nadto, *tchaj-t'i čchi-kung* také učí cvičence, jak zvýšit hladinu zásoby a cirkulace *čchi* ve dvou hlavních cévách - Koncepční a Vládoucí cévě.

5. *Tchaj-t'i* je měkké a nepoužívá svalového napětí, které ostatní bojové styly *čchi-kungu* v nějakém stupni používají. *Tchaj-t'i čchi-kung* zdůrazňuje použití I k vedení *čchi* v uvolněném těle a nepoužívá napětí k nabuzení svalů. Toto pro cvičence činí snadnějším dosáhnout klidného, míruplného, meditativního stavu. Adept je schopen uvolnit mentální stres a fyzické napětí a dosáhnout vyšší úrovně relaxace. Toto je klíčem k udržování a zlepšování duševního a tělesného zdraví.

1-9. JAK POUŽÍVAT TUTO KNIHU

Když cvičíte jakýkoliv *čchi-kung*, musíte se nejprve ptát: "Co, Proč a Jak,?" „Co“ znamená: „Co hledám?", „Co očekávám?" a „Co mohu udělat?". Pak se musíte ptát: „Proč to potřebuji?", „Proč to pracuje?", „Proč to musím dělat tímto způsobem namísto oním?". Nakonec musíte určit: „Jak to pracuje?", „Jak mnoho jsem pokročil směrem k mému cíli?" a „Jak budu moci pokročit dále?".

Je velmi důležité pochopit, co cvičíte, a ne jen automaticky opakovat vše, co jste se naučili. Pochopení je kořenem jakékoliv práce. S pochopením budete moci poznat svůj cíl. Jakmile znáte svůj cíl, vaše mysl může být pevná a stálá. S tímto pochopením budete s to vidět, proč se něco stalo a jaké principy a teorie jsou za tím. Bez toho všeho bude vaše práce prováděna slepě a bude to jen dlouhý a bolestivý proces. Pouze, když jste si jisti, co je vaším cílem a proč jej potřebujete dosáhnout, povstane vám otázka, jak to budete dělat. Odpovědi na všechny tyto otázky tvoří kořen vašeho cvičení a pomohou vám zabránit bloudění a zmatení, které nejistota přináší. Jestliže budete mít tento kořen, budete moci aplikovat teorii a uvést ji v život - budete vědět, jak tvořit. Bez tohoto kořene to, co se naučíte, budou pouze větve a květy, které časem uvadnou.

V Číně je znám příběh o starém muži, který uměl měnit kus skály na zlato.

Jednoho dne se na něj přišel podívat chlapec a požádal jej o pomoc. Stařec odpověděl: „Chlapče! Co chceš? Zlato? Mohu ti dát zlata kolik chceš.“ Chlapec odpověděl: „Ne, mistře, to, co chci, není vaše zlato, to, co chci, je kouzlo, jak měnit skálu na zlato!“ Když máte jen zlato, můžete jej všechno utratit a stát se opět chudým. Jestliže však máte kouzlo, jak dělat zlato, nebudete nikdy *chudí*. Ze stejného důvodu, když se učíte *čchi-kung*, měli byste se učit teorii a principy v pozadí, ne jen pouze cvičit. Chápání teorie a principů nejen zkrátí váš čas uvažování a cvičení, ale také vám umožní účinněji cvičit.

Jednou z nejtěžších částí tréninkového procesu je učení se, jak formy provádět skutečně správně. Každý pohyb *čchi-kungu* má svůj zvláštní smysl a účel. Abyste se přesvědčili, že vaše pohyby a formy jsou správné, je nejlepší pracovat s videopáskem a knihou dohromady. Jsou některé důležité věci, které byste nemuseli pochytit čtením, ale jakmile je uvidíte, budou vám jasné. Příkladem jsou přechodné pohyby mezi formami. Přirozeně, jsou jiné důležité pojmy, které nebylo možné kvůli nedostatku času vysvětlovat na videopásku, takové, jako jsou teorie a principy; tyto mohou být vysvětleny pouze v knize. Nelze popřít, že pod vedením mistra se můžete vše naučit rychleji a dokonaleji, než je možné používáním pásků a knih. To, co postrádáte, je mistrova zkušenost a citění. Avšak, jestliže uvažujete bedlivě a cvičíte trpělivě a bez přerušování, budete moci překonat tento nedostatek vaší vlastní zkušeností a cvičením. Tato kniha je navržena pro samouky. Zjistíte, že vám poslouží jako klíč ke vstupu na pole *čchi-kungu*.

Abych uzavřel, musíte cvičit s vytrvalostí a trpělivostí. Potřebujete silnou vůli a velký díl sebekázně. Jak bylo zmiňováno výše, můžete se setkat s různými verzemi *tchaj-t'i čchi-kungu* učenými různými mistry. Nebudte zmateni těmito verzemi. Měli byste pochopit, že nezáleží na tom, kterou verzi cvičíte, základní teorie a principy zůstávají stejné. Nejdůležitější věcí je vytvořit si hluboké teoretické pochopení, takže vaše mysl bude jasná a vy budete chápat, kam jdete.

Poznámky a odkazy:

- 1 專氣致柔
- 2 人生七十古來稀
- 3 安天樂命
- 4 修身俟命
- 5 一百二十謂之夭
- 6 新氣功防治癌症
- 7 南唐書王征南墓誌銘：“宋之張三豐為武當丹士，徽宗召之，路梗不得進，夜夢元帝授之拳法，厥明以單丁殺賊百餘。”
- 8 明史方伎傳：“張三豐遼東懿州人，名全一，一名君實，三豐其號也。以不修邊幅，又號張邈邈，頽而偉，龜形鰓背，大耳圓目，鬚髯如戟，寒暑惟一衲裘，所啖升斗輒盡，或數日不食，或數月不食，一日千里，善嬉戲，秀若無人，嘗與其徒遊武當，築草廬而居之，洪武二十四年，太祖聞其名，遣使覓之不得。”
- 9 明郎瑛七修類稿：“張仙名君實，字全一，別號玄玄，時人又稱張邈邈，天順三年，曾來謁帝，予見其像，鬚實豎立，一髻背垂，紫面大腹，而携笻者，上為錫誥之文，封為通微顯化真人。”
- 10 還精補腦
- 11 形不正，則氣不順，氣不順，則意不寧，意不寧，則氣散亂。
- 12 身心平衡
- 13 心息相依
- 14 氣息要順無息思
- 15 廣成子曰：“一呼則地氣上升，一吸則天氣下降，人之反覆呼吸於蒂，則我之真氣自然相接。”
- 16 唱道真言曰：“一呼一吸通乎氣機，一動一靜同乎造化。”
- 17 黃庭經曰：“呼吸元氣以求仙。”
- 18 靈源大道歌曰：“元和內運即成真，呼吸外求終未了。”
- 19 靈源大道歌曰：“元和內運即成真，呼吸外求終未了。”
- 20 大道教人先止念，念頭不住亦徒然。
- 21 無念之念
- 22 內視功夫
- 23 意守丹田
- 24 以意引氣
- 25 意不在氣，在氣則滯。
- 26 孔子曰：“先靜而后有定，定而后能安，安而后能應，應而后能得。”

Kapitola 2

KOŘEN TCHAJ-ŤI ČCHUANU - JIN A JANG

Teorie *Jin-Jang* je kořenem *tchaj-ťi čchuanu* a zdrojem ze kterého byl stvořen a formalizován. Soubory *čchi-kungu*, které jsou základní součástí cvičení *tchaj-ťi*, jsou také založeny na této teorii. Je proto žádoucí pochopit teorii *Jin-Jang*, abyste mohli mít jasnou představu o tom, čeho se snažíte dosáhnout při svém cvičení.

2-1. KONCEPT JIN A JANG, KCHAN A LI

Jin a Jang

Číňané odedávna věří, že vesmír je tvořen dvěma protikladnými silami - *Jin* a *Jang* - které se musí navzájem vyrovnávat. Když tyto dvě síly začnou ztrácet svoji rovnováhu, příroda hledá způsob, jak ji znovu nastolit. Je-li nerovnováha výrazná, vyskytne se pohroma. Když se však tyto dvě síly spojují a jednájí ve vzájemném souladu a harmonicky, projeví sílu a stvoří miliony živých věcí.

Teorie *Jin* a *Jang* je také aplikována na tři velké přírodní síly: nebe, zemi a člověka. Například, jestliže síly *Jin* a *Jang* nebe (tj. energie, která k nám přichází z oblohy) ztrácejí svoji rovnováhu, mohou z toho být tornáda, hurikány nebo jiné přírodní pohromy. Jestliže síly *Jin* a *Jang* ztratí svoji rovnováhu v zemi, řeky mohou změnit svoji cestu a mohou se vyskytnout zemětřesení. Jestliže síly *Jin* a *Jang* ztratí svoji rovnováhu v lidském těle, může se vyskytnout onemocnění a dokonce smrt. Zkušenost ukázala, že rovnováha *Jin* a *Jangu* v člověku je ovlivňována rovnováhou *Jin* a *Jangu* země a nebe. Podobně, rovnováha *Jin* a *Jangu* země je ovlivňována nebeskými *Jin* a *Jangem*. Proto, když si přejete mít zdravé tělo a žít dlouhý život, potřebujete znát, jak upravovat svůj tělesný *Jin* a *Jang* a jak koordinovat svoji *čchi* s energií *Jin* a *Jang* nebe a země. Studium *Jin* a *Jangu* v lidském těle je kořenem čínského lékařství a *čchi-kungu*.

Číňané klasifikovali všechno ve vesmíru podle *Jin* a *Jangu*. Dokonce pod tyto kategorie zahrnuli city, myšlenky, strategii a ducha. Například ženství je *Jin* a mužství je *Jang*, noc je *Jin* a den *Jang*, slabé je *Jin* a silné *Jang*, vzad je *Jin* a vpřed je *Jang*, smutek je *Jin* a veselí je *Jang*, obrana je *Jin* a útok je *Jang*, a tak dále.

Praktikanti čínského lékařství a *čchi-kungu* věří, že se musí snažit pochopit *Jin* a *Jang* přírody a lidského těla předtím, než mohou upravovat a regulovat rovnováhu tělesné energie na harmoničtější stav. Pouze pak může být zachováno zdraví a příčiny nemoci odstraněny.

Nyní pojednejme o tom, jak je definován *Jin* a *Jang*, a jak je koncept *Jin* a *Jangu* aplikován na *čchi* cirkulující v lidském těle. Mnoho lidí, dokonce i někteří adepti *čchi-kungu*, jsou tím stále zmateni. Když se říká, že *čchi* může být buď *Jin* nebo *Jang*, neznamena to, že jsou zde dva rozdílné druhy *čchi*, jako mužská a ženská, vodní a ohnivá nebo pozitivní a negativní. *Čchi* je energie a energie sama nemá *Jin* a *Jang*. Je to jako u energie, která je vytvářena z jiskření negativních a pozitivních nábojů. Náboje mají potenciál tvořící energii, ale nejsou energií samotnou.

Když se řekne, že *čchi* je *Jin* nebo *Jang*, znamená to, že *čchi* je příliš silná nebo příliš slabá pro určitou okolnost. Je relativní a ne absolutní charakteristika. Přirozeně, toto zahrnuje, že potenciál, který vytváří *čchi* je silný nebo slabý. Například, *čchi* ze slunce je *Jang* a *čchi* z měsíce je *Jin*. To proto, že sluneční energie je *Jang* ve srovnání s Lidskou *čchi*, zatímco měsíční energie je *Jin*. Při jakémkoliv pojednávání o energii, kde jsou zahrnuti Lidé, Lidská *čchi* je používána jako standard. Lidé se vždy zvláště zajímali o to, co se jich týká přímo, takže je přirozené, že se zajímají především o Lidskou *čchi* a mají snahu vidět veškerou *čchi* z perspektivy Lidské *čchi*. Toto není nepodobné pohlížení na vesmír z perspektivy Země.

Když však pohlédneme na *Jin* a *Jang čchi* uvnitř lidského těla - a s ohledem na něj - musíme předefinovat své stanovisko odkazování (reference). Například, když je osoba mrtvá, její reziduální *čchi* (*kuej-čchi* nebo „duchová“ *čchi*) je slabá ve srovnání s žijící osobou. Proto je „duchová“ *čchi Jin*, zatímco *čchi* žijící osoby je *Jang*. Když pojednáváme o *čchi* uvnitř těla, v Plicním kanále například, stanoviskem odkazování (reference) je normální zdravý stav *čchi*. Jestliže je *čchi* silnější, než ve svém normálním stavu, je *Jang*, a přirozeně, je-li slabší, je *Jin*. Je dvanáct částí lidského těla, které jsou v čínském lékařství považovány za orgány, šest z nich je *Jin* a šest je *Jang*. *Jin* orgány jsou srdce, plíce, ledviny, játra, slezina a osrdečník (perikard); a *Jang* orgány jsou velké [tlusté] střevo, malé [tenké] střevo, žaludek, žlučník, močový měchýř a trojitý ohříváč. Obecně řečeno, hladina *čchi* orgánů *Jin* je nižší, než hladina orgánů *Jang*. Orgány *Jin* skladují Původní podstatu (Esenci) a zpracovávají Esenci získanou z potravy a vzduchu, zatímco orgány *Jang* se zabývají trávením a vyměšováním.

Když *čchi* v jakémkoliv vašem orgánu není ve svém normálním stavu, cítíte se nepříjemně. Jestliže příliš vybočuje ze svého normálního stavu, orgány začnou selhávat a vy onemocníte. Když se to stane, *čchi* v celém vašem těle bude také ovlivněna a vy se budete cítit příliš *Jang*, snad horečnatě, nebo příliš *Jin*, podobně jako při slabosti způsobené průjmem.

Hladina vaší tělesné *čchi* je také ovlivňována přírodními okolnostmi, jako

počasím, podnebím a sezónními změnami. Proto, když je klasifikována hladina tělesné *čchi*, stanoviskem odkazování je hladina, která je pocíťována nej-příjemněji při takových okolnostech. Přirozeně, každý z nás je trochu odlišný a co je pocíťováno jako nejlepší a nejpřirozenější pro jednu osobu, může se poněkud lišit od toho, co je dobré pro osobu jinou. To je důvodem, proč se lékař bude obvykle ptát: „Jak se cítíte?" Je to vzhledem k vašemu vlastnímu standardu, podle které jste posuzováni.

Dech úzce souvisí se stavem vaší *čchi* a proto je také posuzován jako *Jin* nebo *Jang*. Když vydechujete, vypuzujete vzduch z plic, vaše mysl se pohybuje navenek a *čchi* těla se kolem rozpíná. V čínských bojových uměních je výdech obvykle používán k rozpínání *čchi*, aby nabudila svaly během útoku. Proto můžete vidět, že výdech je *Jang* - je rozpínavý, útočný a silný. Přirozeně, na základě stejné teorie je nádech považován za *Jin*.

Vaše dýchání je úzce spjato s vašimi emocemi. Když ztratíte svoji mírnost, vaše dýchání se zkrátí a zrychlí, tj. bude *Jang*. Jste-li smutní, vaše tělo je více *Jin* a vy se více nadechujete, než vydechujete, abyste absorbovali ze vzduchu *čchi* k vyvážení tělesného *Jinu* a abyste přivedli tělo zpět do rovnováhy. Když jste vzrušení a šťastní, vaše tělo je *Jang* a váš výdech je delší než nádech, abyste odstranili přemíru *Jangu*, který je způsoben vzrušením.

Jak bylo zmíněno předtím, vaše mysl je také úzce spjatá s vaší *čchi*. Proto, když je *čchi* *Jang*, vaše mysl je obvykle také *Jang* (vzrušena) a naopak. Mysl může být také klasifikována podle *čchi*, která ji vytváří. Mysl (I), která je vytvářena z klidné a mírné *čchi*, získané z Původní podstaty, je považována za *Jin*. Mysl (*Sin*), která pochází z potravní a vzdušné esence je emoční, rozptýlená a vzrušená a je považována za *Jang*. Duch, který je vztažen k *Čchi*, může být také klasifikován jako *Jang* nebo *Jin* podle svého původu.

Nezaměňujte *Jin čchi* a *Jang čchi* za Ohnivou *čchi* a Vodní *čchi*. Když je zmiňována *Jin* a *Jang čchi*, vztahuje se to k hladině *čchi*, vzhledem k nějakému odkazujícímu stanovisku. Avšak, když je zmiňována Vodní a Ohnivá *čchi*, vztahuje se to na kvalitu *čchi*. Jestliže mále zájem si přečíst více o *Jin* a *Jangu čchi*, obraťte se prosím na knihy Dr. Yanga: *KOŘEN ČÍNSKÉHO ČCHI-KUNGU* a *SVALY/ŠLACHY MĚNÍCÍ A MOREK/MOZEK ČISTÍCÍ ČCHI-KUNG*.

Kchan a Li

Pojmy *Kchan* a *Li* se často vyskytují v dokumentech o *čchi-kungu*. V Osmi tri gramech reprezentuje *Kchan* „Vodu“, zatímco *Li* reprezentuje „Oheň“. Jsou však také často používány každodenní pojmy pro vodu a oheň. Cvičení *Kchanu* a *Li* má dlouho hlavní důležitost pro cvičence *čchi-kungu*. Abyste pochopili proč, musíte pochopit tato slova a teorii za nimi.

Nejprve byste měli pochopit, že ačkoliv jsou *Kchan-Li* a *Jin-Jang* spojeny,

Kchan a *Li* není *Jin* a *Jang*. *Kchan* je Voda, která může ochladit vaše tělo a učinit je více *Jin*, zatímco *Li* je Oheň, který zahřívá vaše tělo a činí je více *Jang*. *Kchan* a *Li* jsou metody nebo příčiny, zatímco *Jin* a *Jang* jsou výsledky. Jsou-li *Kchan* a *Li* správně upravovány a řízeny. *Jin* a *Jang* budou vyváženy a budou jednat harmonicky.

Adepti *čchi-kungu* věří, že vaše tělo je vždy příliš *Jang*, ledaže jste nemocní nebo jste nejedli dlouho dobu, v kterémžto případě může být vaše tělo více *Jin*. Protože vaše tělo je vždy *Jang*, degeneruje a vyhořívá. Má se za to, že loto je příčina stárnutí. Můžete-li použít Vodu ke zchlazení svého těla, budete moci zpomalit degenerativní proces a tím prodloužit svůj život. To je hlavním důvodem, proč čínští adeпти *čchi-kungu* studovali způsoby zlepšení kvality Vody a redukování Ohně ve svých tělech. Věřím, že jako adeпти *čchi-kungu* byste tuto záležitost měli mít na vrcholu studijního a výzkumného plánu. Jestliže vážně uvažujete a experimentujete, budete moci pochopit tajemství jejich upravování.

Jestliže se chcete naučit, jak je upravovat, musíte pochopit, že Voda a Oheň znamená ve vašem těle mnoho věcí. Za prvé se týká vaší *čchi*. *Čchi* je klasifikována jako Oheň nebo Voda. Když vaše *čchi* není čistá a způsobuje zahřívání vašeho fyzického těla a vaše mentálně duchovní tělo se stává nejisté (*Jang*), je klasifikována jako Ohnivá *čchi*. *Čchi*, která je čistá a schopná ochladit jak vaše fyzické, tak duchovní tělo (činíc je více *Jin*), je považována za Vodní *čchi*. Avšak vaše tělo nemůže být nikdy čistou Vodou. Voda může zchladit Oheň, ale nemůže jej nikdy zcela uhasit, protože pak byste zemřeli. Také se říká, že Ohnivá *čchi* je schopna vyvolávat a stimulovat emoce, a z těchto emocí vytvořit „mysl“. Tato mysl je nazývána *Sin* a je považována za Ohnivou mysl, jangovou nebo emocionální mysl. Na druhé straně, mysl, kterou vytváří Vodní *Uchi* je klidná, stálá a moudrá. Tato mysl je nazývána *I* a je považována za Vodní nebo moudrou mysl. Jestliže váš duch je vyživován Ohnivou *čchi*, ačkoliv může být vysoký, bude rozptýlen a zmaten (*Jang-duch*). Přirozeně, jestliže je duch vyživován a pozvedáván Vodní *čchi*, bude pevný a stálý (*Jin-mysl*). Když vaše *I* může vládnout vaší emocionální SMI, vaše vůle (silný emocionální záměr) může být pevná.

Z tohoto pojednání můžete vidět, že vaše *čchi* je hlavní příčinou *Jin* a *Jang* vašeho fyzického těla, vaší mysli a vašeho ducha. Abyste ovládali tělesný *Jin* a *Jang*, musíte se naučit, jak ovládat svoji tělesnou Vodu a Oheň, ale abyste to dokázali účinně, musíte znát jejich zdroje.

Jakmile jste pochopili koncepty *Jin-Jang* a *Kchan-Li*, pak musíte pomýšlet na to, jak upravovat *Kchan* a *Li* tak, abyste mohli vyvažovat *Jin* a *Jang* ve svém těle.

Teoreticky by měl adept *čchi-kungu* udržovat své tělo ve stavu rovnováhy *Jin-Jang*, což znamená „střední“ bod sil *Jin* a *Jang*, Tento střední bod je obvykle nazýván *Wu-t'i* (bezvýrazný, bezhraničný). Má se za to, že *wu-t'i* je původní, přirozený stav, kde *Jin* a *Jang* nejsou rozlišovány. Ve stavu *wu-t'i* je

příroda mírná a klidná. Ve stavu *wu-t'i* se všechny síly *Jinu* a *Jangu* postupně harmonicky spojují a mizí. Když je tato teorie aplikována na lidské bytosti, je konečným cílem cvičení *čchi-kungu*, kde je vaše mysl neutrální a absolutně klidná. Stav *wu-t'i* vám umožňuje nalézt zdroj (původ) svého života a spojovat svoji *Uchi* s *Uchi* přírody.

Konečným cílem a účelem *tchaj-t'i čchi-kungu* a *tchaj-t'i čchuanu* je nalézt míruplný a přirozený stav. Abyste dosáhli tohoto stavu, musíte nejprve pochopit svůj tělesný *Jin* a *Jang*, abyste je mohli vyvažovat upravováním *Kchanu* a *Li*. Pouze když je váš *Jin* a *Jang* vyvážen, budete moci nalézt střední rovnovážný bod, stav *wu-t'i*.

Teoreticky jsou mezi dvěma extrémy *Jin* a *Jangu* miliony cest (tj. rozdílů) metod *Kchan* a *Li*), které vás mohou přivést do neutrálního středu. Toto vysvětluje stovky různých stylů *čchi-kungu*, které byly během let stvořeny. Můžete vidět, že teorie *Jin* a *Jangu* a metody *Kchanu* a *Li* jsou kořenem cvičení ve všech stylech *čchi-kungu*. Bez tohoto kořene bude podstata cvičení *čchi-kungu* ztracena.

2-2. JIN A JANG V TCHAJ-ŤI ČCHUANU

Wang Cung-jue ve své knize *TCHAJ-ŤI* uvádí „Co je *tchaj-t'i*! Je vytvářeno z *Wu-t'i*. Je to matka *Jin* a *Jangu*. Když se hýbe, dělí se. Nakonec se znovu spojuje.“ Podle čínského taoistického rukopisu byl původně vesmír bez života. Svět se právě ochlazoval ze svého ohnivého stvoření a vše bylo zamlžené a rozmazané, bez odlišnosti a oddělení, bez extrémů nebo konců. Tento stav byl nazván *Wu-t'i* (doslovně Bezhraničné). Později se existující přirozená energie rozdělila na dva extrémy, známé jako *Jin* a *Jang*. Tato polarita je nazývána *Tchaj-t'i*, což znamená „Velký předěl“ nebo „Velký extrém (krajnost)“ a také znamená „Dokonalý (úplný) extrém“. Je to tato původní oddělenost, která umožňuje a zapřičiňuje všechna ostatní oddělování a změny.

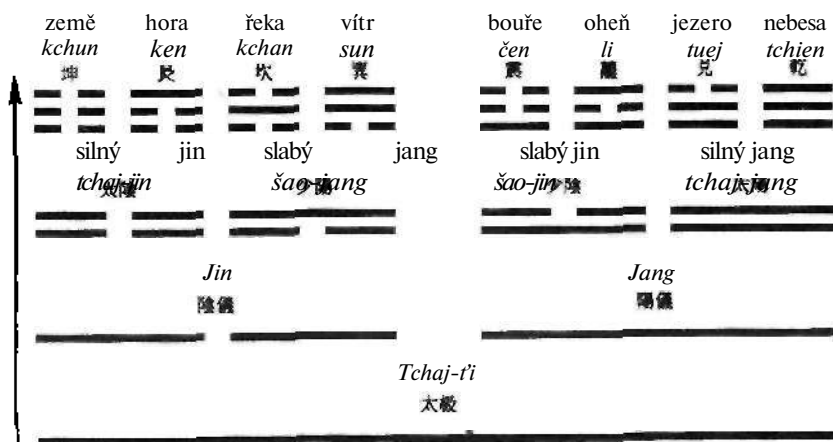
Z tohoto vysvětlení můžete vidět, že *tchaj-t'i* (Velká konečnost, prekosmos) není *wu-t'i*. *Tchaj-t'i* vzniká z *wu-t'i* a je matkou *Jin* a *Jangu*. To znamená, že *tchaj-t'i* je proces, který je mezi *wu-t'i* a *Jin* a *Jungem*. Co je polom *tchaj-t'i*? Je to skrytá síla, která je schopná vést *wu-t'i* do rozdílu *Jin* a *Jangu* a také vést rozdělený *Jin* a *Jang* do jednoty *wu-t'i*. V lidech je touto skrytou silou I. I je záměrem a motivací jednání a klidu, I je silou, která rozděluje *wu-t'i* na *Jin* a *Jang* a I je také silou, která spojuje *Jin* a *Jang* do *wu-t'i*. Když je tato skrytá síla aplikována na přirozenou *čchi* nebo energii, je to EMF (elektromagnetická síla), která tvoří nebo ničí. Jedním slovem, *tchaj-t'i* je „příčina“ *wu-t'i* a rozdělení na *Jin* a *Jang*.

Když je teorie *Jin* a *Jangu* aplikována na člověka, kořenem jejího jednání je vaše I (moudrá mysl). Je to vaše mysl, která se rozhoduje, jestli chcete změnit svůj stav *wu-t'i* na stav *Jin* a *Jang* nebo jestli povedete sebe z *Jin*

a *Jangu* do *wu-t'i*. To znamená, že vaše *I* je EMF, která určuje celou situaci: vaší strategii *Jin* a *Jangu*, jednání nebo pohyby *čchi* v *tchaj-t'i čchi-kungu*.

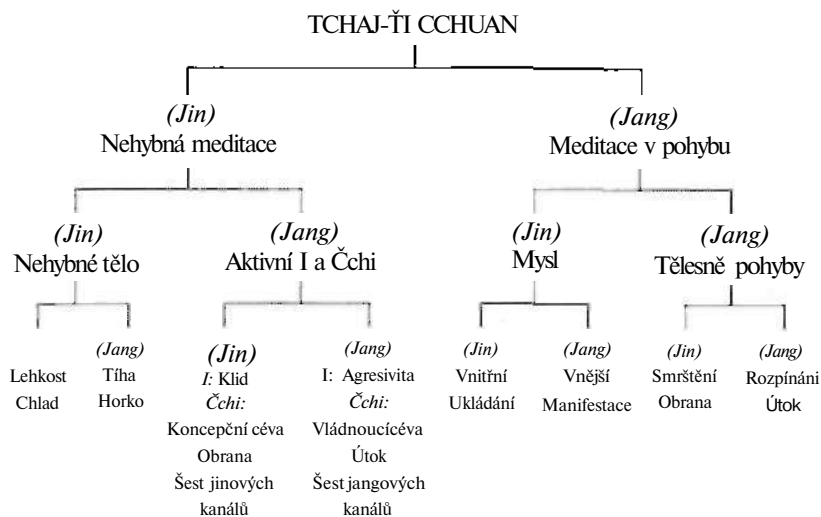
Také se říká: „*Tchaj-t'i* plodí dvě pole, DÍČ pole vytváří čtyři fáze, čtyři fáze vytvářejí osm trigramů (bran) a osm trigramů podmiňuje šedesát čtyři hexagramů" (obr. 2-1). Můžete vidět, že i když *tchaj-t'i* je rozděleno na *Jin* a *Jang*, *Jin* a *Jang* jsou opět rozdělovány na *Jin* a *Jang* a tak dále bez konce. Například, když jsou *Jin* a *Jang* rozděleny při bojové strategii, každý sám musí být přerozdělen na *Jin* a *Jang* a každý *Jin* a *Jang* musí vyvažovat všechny ostatní. Čím hlouběji můžete analyzovat tyto zákony a porozdělování *Jin* a *Jangu*, tím hlouběji budete schopni pochopit *tchaj-t'i Čchuan* a *tchaj-t'i čchi-kung*.

Dále bych chtěl poukázat na základní koncepty *Jin* a *Jangu* v tréninku *tchaj-t'i*. Doufám, že vám to pomůže jasněji pochopit podstatu *tchaj-t'i* a takto zabránit chybám a zmatení při vašem tréninku.



Obr. 2-1. Vytvoření osmi trigramů z *tchaj-t'i*

1 王宗岳：“太極者，無極而生，陰陽之母也，動之則分，靜之則合。”



Obr. 2-2. *Jin* a *Jang tchaj-ťi*

1. Tchaj-ťi zahrnuje: A. Nehybnou meditaci (Jin) a B. Pohybovou meditaci (Jang).

Jinová nehybná meditace může posílit mysl (tj. EMF *čchi*) a může dovést *čchi* na vyšší úroveň. Nehybná meditace *tchaj-ťi čchi-kungu* může otevřít dráhy Koncepční (Jin) a Vládnoucí cévy (Jang), a zvýšil v nich hladinu *čchi*. Jestliže je *čchi* v těchto dvou cévách hojná, bude hojná i *čchi* obíhající ve dvanácti primárních kanálech a proto bude vaše fyzické tělo moci fungovat efektivněji. Vyvážení I a Čchi nehybnou meditací je kořenem fyzické síly. Pamatujte: **POUZE KDYŽ JE ČCHI SILNÁ, MŮŽE FYZICKÉ TĚLO VYKAZOVAT SÍLU. ČCHI JE JINOVOU STRÁNKOU SÍLY, ZATÍMCO FYZICKÝ PROJEV JE JANGOVOU STRÁNKOU.** Podle léto teorie je pohybová meditace považována za *Jang*, protože manifestuje I a Čchi, uskládněnou nehybnou jinovou meditací, jednáním fyzického těla. Správným způsobem cvičení bojového *tchaj-ťi* je cvičit obojí, jak jinovou nehybnou meditaci, tak jangovou pohybovou fyzickou manifestaci stejně. Mnoho adeptů *tchaj-ťi* dnes ignoruje jinovou nehybnou meditaci a cvičí pouze zevní pohybovou manifestaci. Ne-

uvědomují si, že vytvoření I a Čchi je klíčem k efektivnímu čchi-kungu a cvičení bojové síly (*t'ing*).

Nehybná meditace a pohybová meditace mohou být také rozděleny na *Jin* a *Jang*:

A. Nehybná meditace zahrnuje: a. Nehybnost těla (Jin) a b. Aktivitu I a Čchi (Jang).

Při nehybné meditaci by mělo být fyzické tělo zcela nehybné, uvolněné a klidné. Toto otevírá kanály Čchi a umožňuje I vést Čchi silně bez jakéhokoliv stagnování. Tato nehybnost fyzického těla je *Jin*. Avšak, abyste vytvořili Čchi a silně s ní cirkulovali, musí být silná I a cirkulace Čchi musí být živá a aktivní. Proto je aktivita I a Čchi klasifikována jako *Jang*.

a. Nehybnost těla zahrnuje: 1. Lehkost a chlad (Jin) a 2. Tíhu a teplo (Jang).

Během nehybné meditace zakusíte různé pocity. Normálně, když se nadechujete, vaše tělo vám připadá lehké a chladné, a když vydechujete těžké a teplé. Všechny tyto příznaky jsou přirozeně úzce spjaté se strategií čchi-kungu, vaším dýcháním.

b. Aktivita I a Čchi zahrnuje tyto projevy:

1. I je klidná a mírná a duch je kondenzovaný. Čchi cirkuluje v Koncepční Cévě a šesti jinových kanálech a kondenzuje se v morku a mozku (*Jin*).

2. I je vzrušená a agresivní a duch je pozvednutý. Čchi cirkuluje ve Vládoucí cévě a šesti jangových kanálech a rozpíná se ke kůži (*Jang*).

B. Pohybová meditace zahrnuje: a. Mysl (I) a b. Pohyb (Jang).

Při pohybové meditaci, ačkoliv fyzický pohyb stimuluje tělo, mysl by měla zůstat klidná, tak, aby mohla vést plynule a klidně čchi.

a. Mysl: 1. Kondenzování čchi pro obranu nebo uložení t'ingu (Jin) a 2. Rozpínání čchi pro útok (Jang).

Když se vaše mysl věnuje bránění nebo ukládání *t'ingu* pro útok, povede čchi dovnitř, tělo se bude cítit chlad a Čchi těla se bude kondenzovat v morku. Proto je tato mysl klasifikována jako *Jin*. Tento kondenzační proces je obvykle koordinován s nádechem při obráceném (reverzním) břišním dýchání a toto nadechování je také klasifikováno jako *Jin*.

Avšak, když je vaše mysl v útoku, povede čchi k povrchu kůže a do končetin, aby nabudila svaly na vyšší hladinu účinnosti. Když se tak stane, po celém těle pocítíte teplo a uvědomíte si, jak se v něm rozpíná energie. Proto je to klasifikováno jako *Jang*. Normálně je tento útočný proces koordinován

s vydechováním při obráceném (reverzním) břišním dýchání, které je také klasifikováno jako *Jang*.

b. Pohyb: 1. Stažení a obrana (Jin) a 2. Rozpínání a útok (Jang).

Při pohybu *tchaj-t'i čchuanu* jsou stahující a obranné pohyby *Jin*, zatímco rozpínavé a útočné *Jang*. Když dosáhnete úrovně, kde I, *Čchi* a pohyby jsou spojeny, dotkli jste se podstaty *tchaj-t'i čchuanu*.

Přirozeně, jinové obranné pohyby *tchaj-t'i čchuanu* mohou být opět rozděleny na *Jin* a *Jang*. Například, úplný obranný stahující pohyb je jinová obrana, zatímco, jestliže je stažení použito k založení (připravení) útoku, je toto považováno za jangovou obranu. To je proto, že I zůstává *Jang*, dokonce přesto, že pohyb je *Jin*.

Podobně při jangovém rozpínání, útočných pohybech, jestliže je útočný pohyb zaměřen čistě na uhození, pak je *Jang*. Avšak, jestliže je útočný pohyb použit k založení (připravení) stáhnutí, I je *Jin*, takže útočný pohyb je strategicky *Jin*,

2. Dýchání tchaj-t'i zahrnuje A. Normální dýchání (Jin) a B Obrácené dýchání (Jang) (obr. 3-3)

Dýchání je v čínském *čchi-kungu* považováno za strategii. Když koordinujete své dýchání, umožňuje vám to ovládat své tělo a vést účinně *čchi*. Jsou dva způsoby dýchání, které jsou obvykle používány v *tchaj-t'i*. První způsob je nazýván „normálním břišním dýcháním“ nebo „buddhistickým dýcháním“, zatímco druhý je nazýván „obráceným (reverzním) břišním dýcháním“ nebo „taoistickým dýcháním“. Když se nadechujete při normálním břišním dýchání, břicho (nebo *tan-tchien*) se roztahuje, a když vydechujete, břicho se stahuje. Avšak při obráceném břišním dýchání se břicho (nebo *tan-tchien*) stahuje, když se nadechujete, a roztahuje, když vydechujete. Obvykle je snadnější držet své tělo uvolněně a cítit se pohodlně při normálním břišním dýchání, takže je to metoda obvykle používaná těmi, kteří cvičí *tchaj-t'i* pouze pro zdraví.

Co se týká obráceného břišního dýchání, mnoho adeptů *tchaj-t'i* se dnes mylně domnívá, že reverzní dechová technika je proti způsobu Tao. Toto není pravda. Je prostě používána pro odlišné účely. Zkuste tento jednoduchý experiment. Umístěte jednu ruku na své břicho a druhou držte před sebou, tak, jako byste něco odstrkovali. Hluboce se nadechněte a když vydechujete, představte si, že odstrkujete těžký předmět. Snadno zjistíte, že když se pokoušíte strčit co možná nejvíce, automaticky použijete reverzního dýchání. Toto je metoda, která je obvykle používána při soutěži ve vzpírání.

Soutěžící často nosí tlustý pás, aby podpíral jejich břicho a zvýšil jejich sílu. Racionální vysvětlení pro obrácené dýchání je zcela jednoduché, můžete

vést mnohem silněji lok *čchi* do končetin a projevit více síly, jestliže také současně směřujete další tok *čchi* do svého *tan-tchien*u. Toto je v souladu se základním zákonem fyziky, který uvádí, že každá akce musí vyvolat opačnou reakci. Jestliže nejste stále přesvědčeni, zkuste experiment. Vyhodte nahoru balón a držte ruku na svém břiše, abyste zjistili, jak se pohybuje.

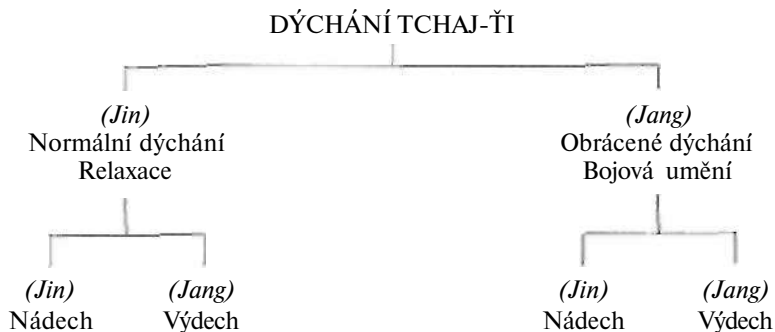
Z těchto experimentů můžete vidět, že obrácené dýchání je v souladu s Tao. Může být použito, kdykoliv potřebujete vést *čchi* do končetin, abyste účinně projevíli sílu, jako když bojujete. Protože rozpíná *čchi* a energetizuje tělo, je považováno za *Jang* ve srovnání s normálním dýcháním.

A. Normální dýchání zahrnuje: a. Nadechování (Jin) a b. Vydechování (Jang).

Při normálním dýchání je nadechování klasifikováno jako *Jin*, protože *čchi* je vedena z končetin do *tan-tchien*u a vydechování je *Jang*, protože *čchi* je vedena do končetin.

B. Obrácené dýchání zahrnuje: a. Nadechování (Jin) a b. Vydechování (Jang).

Podobně při obráceném dýchání, je nadechování klasifikováno jako *Jin*, protože *čchi* je vedena z končetin do *tan-tchien*u a od kůže do kostního morku. Přirozeně, vydechování je *Jang*, protože *čchi* je vedena do končetin z *tan-tchien*u a ke kůži z kostního morku.



Obr. 2-3. *Jin* a *Jang* dýchání.

3. Tchaj-t'í t'ing zahrnuje: A. Nej-t'ing (Jin) a B. Waj-t'ing (Jang); anebo také A. Obranu (Jin) a B. Útok (Jang).

Jsou dva způsoby klasifikování *Jin* a *Jangu tchaj-t'í t'ingu* (síly). První způsob je podle toho, jak byl *t'ing* vytvořen, a druhý způsob je podle účelu *t'ingu*.

První, *tchaj-t'í t'ing* může být klasifikován jako *nej-t'ing* (vnitřní *t'ing*), který je *Jin*; a *waj-t'ing* (zevní *t'ing*), který je *Jang*. Trénink *nej-t'ingu* je kritickým klíčem, který umožňuje, aby se *waj-t'ing* manifestoval ve své maximální síle. *Nej-t'ing* zahrnuje to, jak dovést *čchi* k vyšší hladině a jak vést *čchi* z *tan-tchien*u do končetin k nabuzení svalů. Mysl je extrémně důležitá při tréninku *nej-t'ing* a metody jsou rozhodující. Mistr obvykle neodhalí tajemství tréninku *nej-t'ing* studentovi, dokud mu nemůže plně důvěřovat.

Waj-t'ing se zabývá fyzickými pohyby *t'ingu*, které zahrnují pohyb z kořene střehu (postoje), jak použít pás k vedení *t'ingu* z nohou do končetin a jak projevit a použít sílu. Aby byla použita analogie se strojem, *waj-t'ing* se týká toho, jak robustní je stroj, zatímco *nej-tan* se zabývá množstvím energie, která je ukládána do stroje. Pamatujte si: SÍLA A ÚČINNOST STROJE JE PODMÍNĚNA ZASOBOVÁNÍM ENERGIÍ.

Dále, jestliže klasifikujeme *t'ing* podle svého účelu, pak obranný *t'ing* (*šou-t'ing*) je *Jin*, zatímco útočný *t'ing* (*fa-t'ing*) je *Jang*. Typickými příklady obranného *t'ingu* je Naslouchání *t'ingu*. Plození *t'ingu*, Vedení *t'ingu* a Neutralizování *t'ingu*. Typickými příklady útočného *t'ingu* je Strkání *t'ingem*, Tlučení *t'ingem*. Odrážení *t'ingem* atd.

T'ing může být také klasifikován podle toho, jak je *t'ing* manifestován. Například, *t'ing*, který spoléhá více ve svaly než na *čchi*, je klasifikován jako Tvrdý *t'ing* (*Jang*), zatímco *t'ing*, který redukuje použití svalů na velmi nízkou úroveň, je klasifikován jako Měkký *t'ing* (*Jin*). Přirozeně, jako u všech případů klasifikace *Jin* a *Jangu*, tyto mohou být dále porozdělovány.

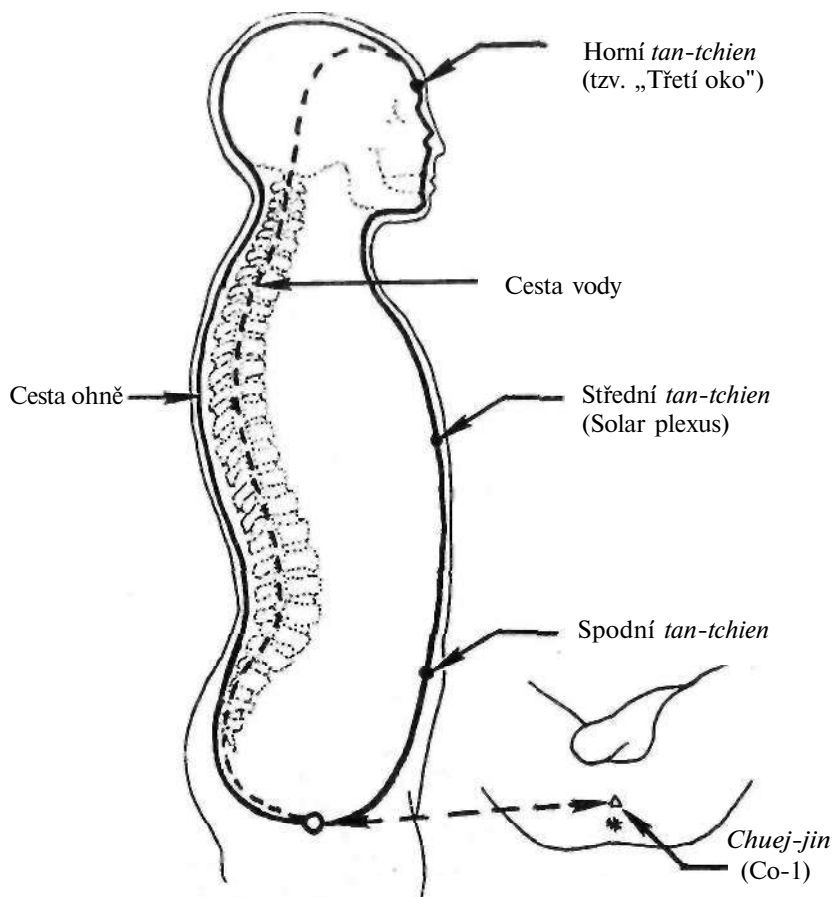
4. Tajemství Jin a Jangu při cvičení tchaj-t'í

Vyladování vztahů *Kchan-Li* a *Jin-Jang* představuje kritické klíče úspěchu v *čchi-kungu* a tak jejich upravování je jedním z hlavních předmětů, jak tréninku, tak zkoumání. Podle zkušenosti posledního tisíciletí, adept *nej-tan čchi-kungu*, který si přeje účinně upravit svůj *Kchan* a *Li*, musí se naučit, jak regulovat svoji I a dýchání. Je mnoho "Zadních vrátek" (*čchia-men*), které bývaly obvykle utajovány a byly vyučovány pouze, když si student zasloužil důvěru svého mistra. Jedním z tajemství je dotýkání se jazykem ústního patra. Toto spojuje jinovou Koncepční cévu s jangovou Vládnoucí cévou. Bez tohoto může *čchi* váznout v ústní oblasti a činit tělo příliš *Jang*.

Dalším tajemstvím nej-tanového tréninku je použití I a pohybu bodu *chuej-jin* (obr. 2-4) a konečnicku. Když je toto prováděno v koordinaci se správným dýcháním, může to účinně upravovat tělesný *Jin* a *Jang*. Je to zcela jednoduché. Když používáte normální dýchání, když se nadechujete a rozpínáte své břicho, také jemně rozpínáte svůj *chuej-jin* a konečnick, a když vydechujete a stahujete své břicho, jemně vtahujete svůj *chuej-jin* a konečnick nahoru. Je důležité vědět, že **VTÁHOVÁNÍ NAHORU NEZNAMENÁ ZVEDÁNÍ NEBO NAPÍNÁNÍ. NAPÍNÁNÍ ZPŮSOBUJE VÁZNUTÍ ČCHI.** Cvičení *tchaj-t'i* při normálním dýchání uvolňuje tělo a mysl a otevírá dvanáct primárních kanálů. Toto účinně podporuje vaše zdraví. Při normálním dýcháním, když se nadechujete a Spodní *tan-tchien* se rozpíná, jemně roztáhněte *chuej-jin* a konečnick a současně použijte svoji I k vedení *čchi* ke spodku svých chodidel a dále do podlahy. Avšak, když vydechujete a Spodní *tan-tchien* se stahuje, jemně vtahujte nahoru svůj *chuej-jin* a konečnick a zároveň použijte svoji I k vedení *Čchi* nahoru do *paj-chuej*. Toto je uklidňující a pročišťující proces, který je používán téměř při všech cvičeních *čchi-kungu*. Normální dýchání v koordinaci s *chuej-jinem* a konečnickem je klíčem ke zklidnění - jak fyzického, tak duševního těla - a je jedním z nejúčinnějších způsobů změny těla z *Jang* na *Jin*.

Při obráceném břišním dýchání stahujete břicho a vtahujete *chuej-jin* a konečnick, zatímco se nadechujete a roztahujete břicho, a jemně rozpínáte svůj *chuej-jin* a konečnick, když vydechujete. Toto vám umožní nabudit tělo a vést *čchi* ven ke kůži za výdechu a do morku a vnitřních orgánů během nádechu. Nádech také vede *čchi* vnitřkem vaší páteře nahoru k vašemu mozku. Jestliže loto správně provádíte, budete se cítit chladní a lehčí, a můžete také zakusit pocit zvedání. Když vydechujete uvedeným způsobem, měli byste cítit horko, rozpínání, tíhu a klesání. Můžete zjistit, že nadechování je cestou, jak se stát více *Jin*, zatímco vydechování je cestou, jak se stát více *Jang*. Nadechování je *Kchan*, zatímco vydechování je *Li*.

Závěrem, když cvičíte *tchaj-t'i čchi-kung*, je důležité pamatovat na držení špičky jazyka tak, aby se dotýkala středu patra vašich úst. Toto musí být prováděno lehce, protože, jestliže vynaložíte příliš mnoho tlaku, jazykové svaly se napnou a budou zadržovat oběh *čchi*. Nadto si musíte pamatovat, že váš *chuej-jin* a konečnick se musí pohybovat nahoru a dolů v koordinaci s vaším dýcháním. Jako vždy, vaše I zůstává hlavním klíčem k úspěšnému upravování *Jin* a *Jangu*. Normální dýchání je efektivnější při vedení *čchi* nahoru a dolů, zatímco obrácené dýchání je efektivnější při vedení *čchi* dovnitř a ven.



Obr. 2-4. Dutina (bod) *chuej-jin*

5. Další připomínky a vysvětlení

V *tchaj-t'i* je mnoho dalších věcí, které mohou být klasifikovány jako *Jin* a *Jang*, ale jejich projednávání by zabralo příliš mnoho stran. Pojednáme však krátce o některých typických příkladech. Jakmile pochopíte ideu, budete moci klasifikovat téměř všechno v *tchaj-t'i* na *Jin* a *Jang*.

A. Kořen je *Jin* a končetiny jsou *Jang*. Při *tchaj-t'i t'ingu* je síla generována z nohou, řízena pasem a projevována končetinami. Kořen je původem síly a proto je *Jin* a končetiny projevují tuto sílu a proto jsou *Jang*.

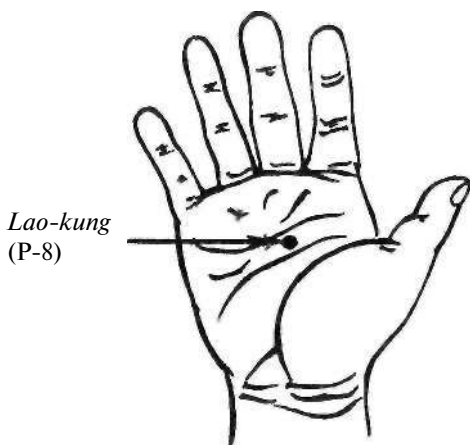
B. Uvolnění je *Jin* a napětí je *Jang*. Když se uvolníte, vaše tělo a mysl jsou klidné a *čchi* může být vedena do orgánů a morku. Uvolnění je proto *Jin*. Když jste napnutí, i svaly projevují své napětí a síla je demonstrována na povrchu těla, a proto je napětí *Jang*.

C. Střed dlaní je *Jin*, zatímco okraj a prsty jsou *Jang*. V dlani se *Uchi* šíří z bodu *lao-kung* (obr. 2-5) k okraji a prstům. Proto je střed *Jin*, zatímco okraj je *Jang*.

D. Když směřují dlaně nahoru nebo dolů, energie je vysílána a tak jsou *Jang*. Když směřují směrem k vašemu tělu nebo dolů, energie se konzervuje a proto jsou *Jin*.

E. Útok je *Jang* a obrana je *Jin*. Když útočíte, útočící ruka je *Jang* a zadní noha, která podporuje útok je *Jin*. Také, když uchopíte protivníkovu ruku a táhnete, pak tahající ruka je *Jang*, zatímco přední noha, která podporuje tahání, je *Jin*. Pamatujte, že *Jin* je kořen, zdroj a příčina síly, zatímco *Jang* je síla sama.

Každý případ *Jin* a *Jangu* může být znovu rozdělen na další *Jin* a *Jang* a tak dále. Čím hlouběji můžete jít, tím více budete chápat *tchaj-t'i*. Toto je způsob, jak pochopit podstatu a kořen *tchaj-t'i čchuanu*.



Obr. 2-5 Dutina *lao-kung*

Kapitola 3

TCHAJ-ŤI ČCHI-KUNG

3-1. VŠEOBECNÉ CVIČEBNÍ KONCEPTY

Předtím, než přikročíme ke cvičení tchaj-ťi čchi-kungu, měli bychom poukázat na několik věcí. Nejprve, když pohlížíte na své cvičení jako na bitvu proti nemocem a stárnutí, pak je vaše tělo bitevním polem, vaše mysl generálem, vaše dýchání strategií, vaše čchi vojáky a váš duch je morálkou generála a vojáků. Proto, abyste vyhráli tuto bitvu, musíte znát své bitevní pole (tělo) a naučit se, jak je nejvýhodněji připravit pro bitvu. Generál (mysl), který je ve víru boje, musí být klidný, moudrý a vždy vědět, co dělá, aby mohl stanovit nejlepší strategii (dýchání). Když jsou bitevní pole, generál a strategie (tělo, mysl a dýchání) správně organizované, vojáci (čchi) mohou být účinně řízeni. Potřebujete také dobrého bojového ducha a vysokou morálku.

Při cvičení čchi-kungu byste vždy měli dávat pozor na ovládání svého těla, dýchání a mysli. Musíte udržovat jejich ovládání, dokud nebude muset být ovládána vaše mysl a ovládání se nestane automatickým. Pak budete moci cítit čchi a vaše I ji bude moci snadno a plynule vést. Nakonec budete moci vést čchi do hlavy k vyživování mozku a pozvednout svého ducha vitality.

Za druhé, ačkoliv se můžete naučit teorii a pohyby z této knihy, nebudou pohyby tak živé a vaše pochopení nebude tak detailní, jako když se je naučíte od instruktora. Jinými slovy, ačkoliv tato kniha může nabídnout detailní teoretické pojednání, které vás koneckonců může přivést k hlubší úrovni chápání, toto zůstane vždy do jisté míry nejasné a zavádějící při svém popisu pohybu. Videopásek může nahradit tento nedostatek. Avšak, i když budete mít oboje, knihu i videokazetu, stále nezískáte cit pro cvičení. Tento vnitřní pocit je jedním z nejdůležitějších aspektů cvičení, které může instruktor poskytnout. Avšak navzdory všem těmto potížím, tisíce cvičenců čchi-kungu dosáhlo vysoké úrovně cvičení díky čtení, uvažování a cvičení. Jestliže rozumíte teorii a znáte pohyby a cvičíte trpělivě a inteligentně, pak můžete postupně nashromáždit dostatečnou zkušenost k dosažení velké hloubky citu pro cvičení. Jen když budete mít tento cit, budete moci říci, že jste dosáhli podstaty tréninku.

Za třetí, pamatujte si, že teorie je jinovou stránkou znalosti, zatímco praxe je jangovou stránkou, která manifestuje teorii. To znamená, že jestliže chcete skutečně pochopit cvičení, musíte jak studovat teorii, tak praktikovat cvičení. Jedno podporuje druhé, takže Jin a Jang mohou růst společně a vést vás k podstatě cvičení. Jestliže máte zájem znát více o teorii čchi-kungu, obraťte se. prosím na naše další publikace o čchi-kungu a tchaj-ťi.

Tato kapitola podá přehled klíčů a obecných konceptů úspěšného tréninku *čchi-kungu*. Pak uvedeme zahřívací (rozcvičovací) *čchi-kung*. Začátečníci často ignorují trénink zahřívacího *čchi-kungu*. To je velká chyba, protože je téměř tak důležitý, jako cvičení *čchi-kungu* samotného. Rozcvička vás připraví tím, že uvede vaši mysl a tělo do hlubokého meditativního stavu, kde budou připraveny ke cvičení. Pak budete moci cítit a vést *čchi*, což je zásadní pro úspěch. Jinými slovy, zahřívací *čchi-kung* je integrální částí tréninku.

3-2. ZÁKLADNÍ CVIČEBNÍ PRINCIPY

V tomto oddíle shrneme cvičební principy a pravidla, které byly projednávány dříve. Měli byste je mít vždy na mysli během svého cvičebního postupu.

Především si ujasněte, co zamýšlíte. Například, jestliže jste pouze začátečníkem, měl byste se nejprve naučit ovládat své tělo, dokud se nebudete cítit uvolněné a pohodlně, a pak začít s ovládáním svého dýchání a mysli. Pokud jste však již cvičili *čchi-kung* určitou dobu a již jste pochopili klíčové body ovládání těla, dýchání a mysli, pak byste měli cvičit používání mysli k vedení *čchi*. Přirozeně, jestliže jste již dosáhli této úrovně, vaším cílem bude naučit se, jak ovládat svého ducha. Proces ovládání je v *čchi-kungu* rozhodující, proto si projdeme příslušné procedury předtím, než zahájíme skutečný trénink.

1. Ovládání těla (*tchiao sen*) 調身

Ovládání těla je uzpůsobování těla, dokud není uvolněné, vycentrované, vyvážené a zakořeněné. Například, když cvičíte strkaný pohyb, svaly by měly být uvolněné natolik, že můžete cítit své paže uvolněné celou cestu k morku. Pouze pak může být *čchi* vedena do morku a také k povrchu kůže. Nadto, vaše pohyby musí být koordinovány s pohyby vašeho trupu. Toto umožňuje, aby se celé vaše tělo pohybovalo hladce a nepřetržitě, jako jeden celek. Koordinace těla vám umožňuje nalézt svoji rovnováhu. Při každém pohybu musí být vaše tělo vzpřímené (tj. hlava „zavěšena“) a zakořeněné, a vaše strkající paže musí být také zakořeněna. Například, při strkaném pohybu musí být váš loket pokleslý a vaše rameno také, loto vám umožní nalézt kořen odstrčení a vaši I umožní vést silně svoji *čchi*. Je zřejmé, že ovládání těla je nejdůležitějším a nejzákladnějším procesem při jakémkoliv cvičení *čchi-kungu*.

2. Ovládání dýchání (*tchiao si*) 調息

Jestliže jste dosáhli úrovně, v níž se cítíte pohodlně a přirozeně a vaše tělo je uvolněné, centrované, zakořeněné a vyvážené, pak nebude cirkulace *čchi* ve

vašem těle váznout. Abyste použili svoji mysl k účinnému vedení *čchi*, musíte se naučit ovládat své dýchání - což je strategií cvičení *čchi-kungu*. Jestliže dýcháte správně, bude vaše mysl moci vést vaši *čchi* nenásilně.

V *čchi-kungu* jsou dva obvyklé způsoby dýchání: „Normální břišní dýchání“ a „Obrácené břišní dýchání“. Normální břišní dýchání je běžně používáno k vedení *čchi*, aby cirkulovala v primárních kanálech. Toto vám napomáhá uvolnit se fyzicky i mentálně. Když si však přejete vést *čchi* k povrchu své kůže a do kostního morku, měli byste normálně používat Obrácené břišní dýchání. Je agresivnější a proto obecně zdůrazňováno cvičenci bojového *čchi-kungu*.

Bez ohledu na to, kterou metodu dýchání používáte, je důležité koordinovat své dýchání s pohyby konečnicku a bodu *chuej-jin*. Podrobnější pojednání o těchto dvou dýchacích metodách bude podáno později v této kapitole.

3. Ovládání mysli (*tchiao sin*) 調心

Při ovládání mysli se nejprve učíte, jak přenést svou mysl a pozornost do celého těla. Toto je nezbytné pro pocíťování oběhu *čchi*. Prvním krokem je naučit se, jak kontrolovat svoji emocionální mysl; tak, aby byla klidná a mírná a vy jste se mohli soustředit. Pak můžete použít svoji I k vedení své *Čchi*.

4. Ovládání čchi (*tchiao čchi*) 調氣

Jakmile jste se naučili, jak používat svoji I k účinnému vedení své *Čchi*, pak můžete začít pracovat na dosažení několika cílů při ovládání své *Čchi*. Nejprve se snažíte, aby vaše *čchi* cirkulovala ve vašem těle plynule a silně. Za druhé se snažíte přivést svoji *čchi* na vyšší úroveň k posílení těla. Za třetí, se usilujete vést *čchi* ke kůži a také k morku. Toto bude udržoval vaši kůži svěží a mladistvou, a krevní faktory (morek) plně funkční. Nakonec vedete *čchi* do hlavy, abyste vyživovali svůj mozek. Je to střed celého vašeho bytí a vaše zdraví bude mít pevný kořen pouze tehdy, když bude váš mozek dobře fungovat. Je-li váš mozek zdravý, můžete pozvednout ducha své vitality, což je klíčem k tajemství dlouhověkosti.

Abyste dosáhli těchto cílů, musíte se nejprve naučit, jak cirkulovat *čchi* ve svém těle bez jakéhokoliv zadržování. Toto je možné za předpokladu plné koncentrace na cirkulaci *čchi*; pokud je odstraněna jakákoliv fyzická ztuhlost, která by zadržovala cirkulaci *čchi*. Časem budete cítit, jakoby se vaše fyzické tělo ztrácelo a stávalo se průhledným.

5. Ovládání ducha (*tchiao šen*) 精神

Jakmile jste dosáhli stádia „průhlednosti“, budete schopni jasně cítit stav svého tělesného *Jinu* a *Jangu* a upravovat je, dokud nedosáhnete stavu *wu-t'i* (nevýraznosti). Jakmile jste pochopili tento střed *wu-t'i*, budete moci vrátit celého svého ducha do jeho původního stavu (stavu před svým narozením); vaše čchi se spojí s *čchi* přírody; váš duch se spojí s duchem přírody a i vy budete v jednotě s přírodou. Toto je konečným cílem osvícení a buddhovství.

Když cvičíte, měli byste si být vždy vědomi následujícího:

1. Necvičte, když jste příliš najedení nebo hladoví.
2. Necvičte, když jste rozčilení. Nebudete moci ovládat účinně mysl a můžete si způsobit újmu, zvláště když zamýšlíte použít svoji *I* k vedení *čchi*,
3. Nepijte před cvičením alkohol. Může rozrušit vaše emoce a *čchi*.
4. Nekuřte, protože to ovlivňuje vaše plíce a ovládání vašeho dechu.
5. Nejlepším časem ke cvičení je východ slunce. Najezte se trochu ráno, ihned poté, co vstanete, pak cvičte asi 30 minut až jednu hodinu. Chcete-li cvičit v jiném čase, nejlepší čas je asi dvě hodiny po obědě. Druhé cvičení večer vám pomůže uvolnit se před spaním.

Na závěr tohoto oddílu si vždy pamatujte, že konečným cílem *tchaj-t'i čchi-kungu* je být přirozeným. Když ovládáte své tělo, dýchání, mysl, *čchi* a ducha, měli byste cvičit dokud se ovládání nestane přirozeným a automatickým. Toto je stav „ovládání bez ovládání“. Pouze pak budete uvolnění a bude vám příjemné; vaše cvičení *čchi-kungu* bude účinné a bude vám působit radost.

3-3. ZAHŘÍVACÍ ČCHI-KUNG

Předtím než začnete své cvičení *tchaj-t'i čchuanu* nebo *tchaj-t'i čchi-kungu*, měli byste se vždy nejprve uvolnit zahřátím těla. Toto vás také připraví mentálně, takže dosáhnete nejlepších výsledků.

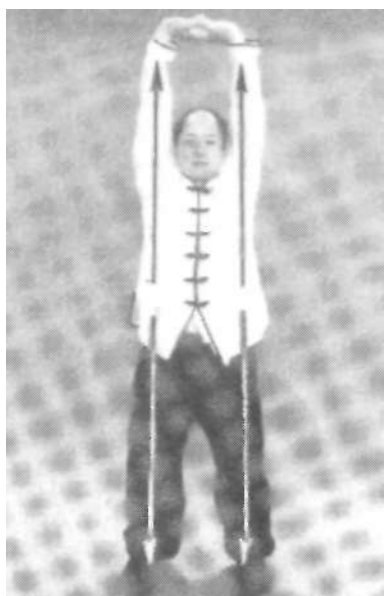
V tomto oddíle uvedeme některá uvolňovací a zahřívací cvičení, která jsem cvičil posledních dvacet let. Přirozeně, tato cvičení jsou pouze příklady a jakmile je procvičíte a pochopíte jejich teorii a účel, budete moci stvořit jiné pohybové formy, které vám budou lépe vyhovovat.

Natahování svalů trupu

Teoreticky, první oblast, která by měla být natahována a uvolňována, je spíše svalstvo trupu, než končetin. Trup je středem celého těla a obsahuje hlavní svaly, které kontrolují trup a také okolí vnitřních orgánů. Když jsou svaly trupu napnuté, celé tělo bude napnuté a vnitřní orgány budou stlačeny. Toto zapříčiňuje váznutí *čchi* v těle, zvláště v orgánech. Z tohoto důvodu by měly být svaly trupu nataženy a uvolněny ještě před končetinami a před jakýmkoliv cvičením *čchi-kungu*. Pamatujte si, že lidé umírají spíše na selhání vnitřních orgánů, než na problémy v končetinách. NEJLEPŠÍM CVIČENÍM ČCHI-KUNGU JE ODSTRANIT VÁZNUTÍ ČCHI A UDRŽOVAT PLYNULOU CÍRKULACI ČCHI VE VNITŘNÍCH ORGÁNECH.

Z těchto důvodů mnoho adeptů *čchi-kungu* začíná s pohyby, které natahují svaly trupu. Například, při vzpřímených Osmi kusech brokátu, první kus natahuje trup, aby uvolnil hrudník, žaludek a spodní část břicha (což jsou Tři ohřívače v čínském lékařství). Z této sestavy je převzato i uvedené cvičení.

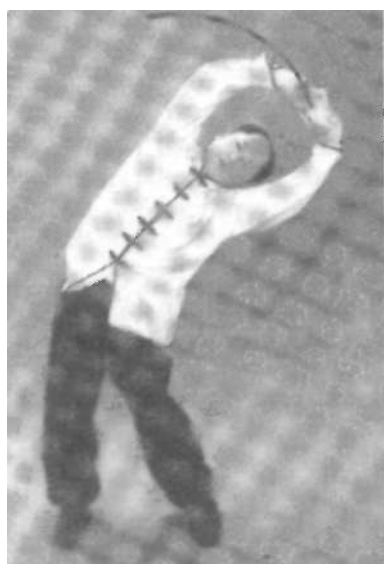
Nejprve spojte své prsty a zvedněte ruce nad hlavu, zatímco si představujete, že tlačíte svými rukama nahoru a svými chodidly dolů (obr. 3-1). Nenačínejte své svaly, protože to stahuje vaše tělo a zabraňuje vám to v natažení. Jestliže toto natažení provedete správně, budete cítit, jak se svaly v oblasti pasu nepatrně natahují, protože jsou zároveň taženy z vrcholu i ze spodku. Dále použijte své mysl, abyste se uvolnili a vytáhli ještě trochu více. Poté, co jste se protahovali asi deset sekund, otočte horní část trupu k jedné straně (obr. 3-2). Zůstaňte tak tři až pět sekund, pak otočte své tělo vpřed a poté se otočte na druhou stranu. Zůstaňte tak po tři až pět sekund. Opakujte otáčení horní části těla třikrát, pak nakloňte trup do strany a zůstaňte zde asi tři sekundy (obr. 3-3), pak se nakloňte na druhou stranu. Potom se ohněte vpřed a dotkněte se rukama podlahy (obr. 3-4) a zůstaňte tak tři až pět sekund. Nakonec podřepněte dolů, ulpívaje celými chodidly na podlaze, abyste ohnuli své kotníky (obr. 3-5), a pak zvedněte paty nahoru, abyste ohnuli prsty (obr. 3-6). Opakujte celý postup desetkrát. Když skončíte, měli byste cítit uvnitř vašeho těla velmi příjemné teplo.



Obr. 3-1



Obr. 3-2



Obr. 3-3



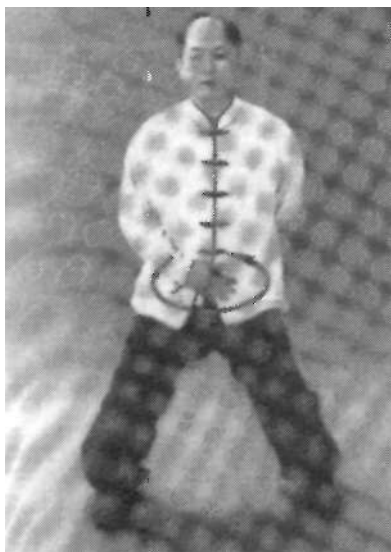
Obr. 3-4



Obr. 3-5



Obr. 3-6



Obr. 3-7

Z a h ř í v á n í

1. Uvolnění trupu a vnitřních orgánů

Trup je podporován páteří a svaly trupu. Jakmile jste protáhli svaly trupu, můžete uvolnit trup. Tímto také pohnete svaly uvnitř vašeho těla, což pohne a uvolní vaše vnitřní orgány. Toto vzápětí umožní *čchi*, aby plynule cirkulovala uvnitř vašeho těla.

Břicho:

Toto cvičení vám pomůže znovu získat kontrolu nad břišními svaly. Spodní *tan-tchien* je hlavním sídlem vaší Původní *čchi*. *Čchi* ve vašem *tan-tchienu* může být snadno vedena, jen když je vaše břicho povolené a uvolněné. Břišní cvičení jsou pravděpodobně nejdůležitějšími ze všech vnitřních cvičení *čchi-kungu*.

Abyste provedli toto cvičení, podřepněte do Koňského (bočního) střehu. Zatímco stehna a trup jsou nehybné, svalstvem pasu a břicha pohybujete okolo ve vodorovném kruhu (obr. 3-7). Kružte v jednom směru asi desetkrát a pak v druhém směru též desetkrát. Jestliže držíte jednu ruku přes svůj Spodní *tan-tchien* a druhou na svém kříži, budete možná schopni lépe zaměřit svoji pozornost na oblast, kterou chcete kontrolovat.

Ze začátku budete mít možná potíže donutit své tělo pohybovat se způsobem, kterým chcete, avšak vydržíte-li cvičit soustavně, rychle se naučíte, jak to provádět. Jakmile dokážete provádět pohyb nenásilně, dělejte kruhy kruhy větší a větší. Přirozeně, že to zapříčiní jisté napnutí svalů a ovlivní tok *čchi*, ale čím více budete cvičit, tím dříve budete schopni se zase uvolnit. Poté, co jste chvíli cvičili a můžete ovládat snadno svaly svého pasu, začněte provádět menší kruhy a také začněte používat svíji I k vedení *čchi* z *tan-tchienu*, aby se pohybovala v těchto kruzích. Konečným cílem je pouze nepatrný fyzický pohyb, ale zato silný pohyb *čchi*.

Jsou čtyři hlavní prospěšné účinky tohoto břišního cvičení. Především, když je oblast vašeho Spodního *tan-tchienu* uvolněná, může *čchi* plynout snadno dovnitř i ven. Toto je zvláště důležité pro adepty bojového *čchi-kungu*, kteří používají *tan-tchien* jako svůj hlavní zdroj *čchi*. Za druhé, když je břišní oblast uvolněná, oběh *čchi* ve velkém [tlustém] a malém [tenkém] střevě bude plynulý a tylo budou moci absorbovat živiny a vylučovat odpad. Jestliže nebude vaše tělo účinně vylučovat, přijímání živit bude narušeno a onemocníte. Za třetí, když je břišní oblast uvolněná, bude *čchi* plynule cirkulovat v ledvinách a Původní podstata [Esence] uložená v ledvinách může být proměňována účinněji na *čchi*. Nadto, když je uvolněná oblast ledvin,

čchi ledvin [*šen-čchi*] může být vedena dolů a nahoru, aby vyživovala celé tělo. Za čtvrté, tato cvičení odstraňují váznutí *čchi* ve spodní části zad, léčí a předcházejí bolesti spodních oblastí zad.

Bránice:

Pod vaší bránicí je žaludek, napravo od něj jsou játra a od něj nalevo je slezina. Jakmile můžete pohodlně provádět pohyb ve spodní části břicha, změňte pohyb z horizontálního na vertikální a rozšiřte jej na svoji bránici. Nejsnazším způsobem k uvolnění oblasti okolo bránice je použít pohyb podobný vlně mezi perineem a bránicí (obr. 3-8). Když toto cvičíte, možná objevíte, že pomáhá umístit jednu ruku na svůj Spodní *tan-tchien* a druhou ruku nad ní, s palcem na solárním plexu. Používejte pohyb kupředu a vzad, podobný vlně, valící se nahoru k bránici a dolů k perineu a zpět. Cvičte desetkrát.

Dále pokračujte v pohybu, zatímco obrátíte své tělo pomalu k jedné straně a pak ke druhé (obr. 3-9). Toto nepatrně napne svaly na jedné straně a uvolní je na druhé, což masíruje vnitřní orgány. Opakujte desetkrát.

Toto cvičení uvolňuje svaly v okolí žaludku, játra, žlučník i slezinu a proto zde zlepšuje oběh *čchi*. Také vás to cvičí v používání mysli k vedení *čchi* ze svého Spodního *tan-tchienu* nahoru do oblasti solárního plexu.

Hrud':

Poté, co jste uvolnili střední část svého těla, rozšiřte pohyb na svoji hrud'. Vlně podobný pohyb začíná v břiše, pohybuje se přes žaludek a pak nahoru k hrudi. Možná budete lépe cítit pohyb, když jednu ruku budete držet na svém břiše a druhou se budete lehce dotýkat hrudi (obr. 3-10). Potom, když jste provedli pohyb desetkrát, rozšiřte pohyb nahoru do svých ramen (obr. 3-11). Nadechujte, když pohybuje rameny vzad, a vydechujte, když jimi pohybuje vpřed. Nadechování a vydechování by mělo být co možná nejhlubší a celá hrud' by měla zůstat velmi uvolněná. Opakujte pohyb desetkrát.

Toto cvičení uvolňuje hrud' a napomáhá regulovat a zlepšovat cirkulaci *čchi* v plicích. Také učí cvičence bojového *tchaj-t'i* vést *čchi* do ramen, v koordinaci s tělesnými pohyby. Při aplikacích bojového *tchaj-t'i je t'ing* (síla) vytvářen nohama, řízen pasem a projevován rukama. Abyste to provedli, musí být vaše tělo od pasu k rukám měkké a spojené jako bič. Pouze pak zde nebude žádná stagnace, která by zadržovala sílu. Máte-li zájem přechíst si více o *tchaj-t'i t'ingu*, obraťte se, prosím, na **POKROČILÝ JANGŮV STYL TCHAJ-ŤI ČCHUANU** (díl 1.) Dr. Yanga.



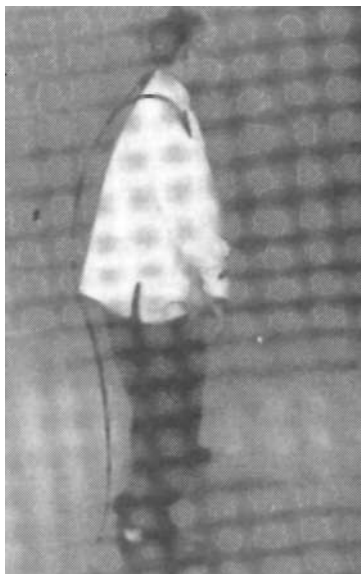
Obr. 3-8



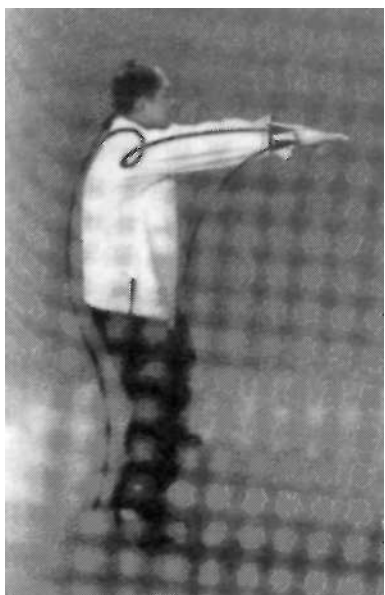
Obr. 3-9



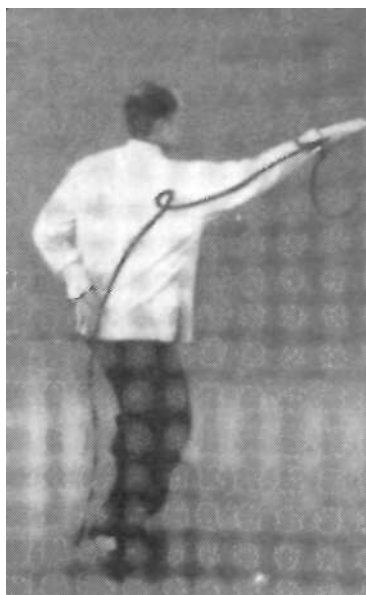
Obr. 3-10



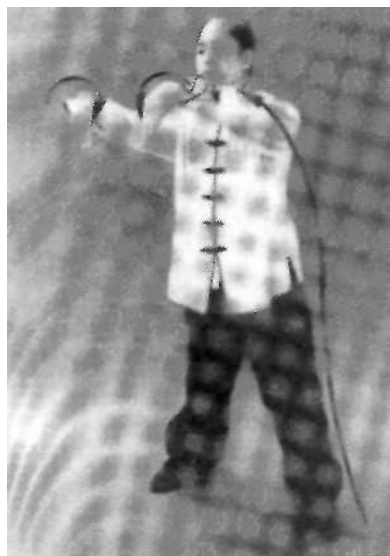
Obr. 3-11



Obr. 3-12



Obr. 3-13



Obr. 3-14



Obr. 3-15

Paže:

Jakmile jste dokončili uvolňování hrudní oblasti, rozšiřte pohyb na své paže a prsty. Nejprve cvičte pohyb oběma pažemi desetkrát a pak každou paží samostatně též desetkrát. Když rozšiřujete pohyb do paží, nejprve generujte pohyb z nohou nebo pasu a vedte tuto sílu nahoru. Tato prochází hrudí a rameny a konečně dosahuje paží (obr. 3-12). Když cvičíte jednou paží, otočte za ní také nepatrně své tělo, abyste nasměrovali pohyb do paží (obr. 3-13).

Toto cvičení uvolní každý kloub vašeho těla, od pasu do prstů. Tato cvičení jsou ve skutečnosti základním cvičením manifestace *t'ing* v *tchaj-t'i čchuanu*.

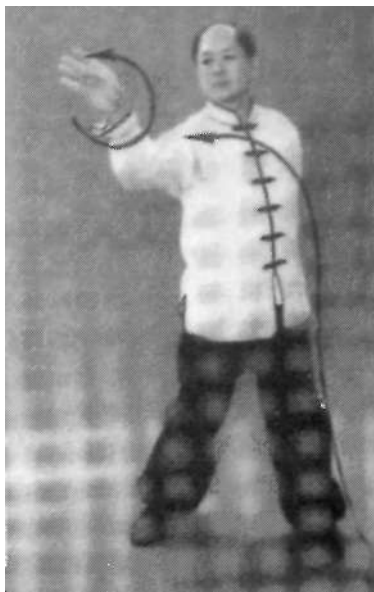
Jakmile jste uvolnili své tělo, můžete pracovat zvláštními pohyby na specifických oblastech. Všechny následující pohyby jsou částí základního tréninku pro *tchaj-t'i čchuan*. Měli byste cvičit každý pohyb dokud není plynulý a přirozený a vy nezačnete cítit, jak *čchi* začíná plynout; až pak může následovat další soustava pohybů.

2. Otáčení zápěstím

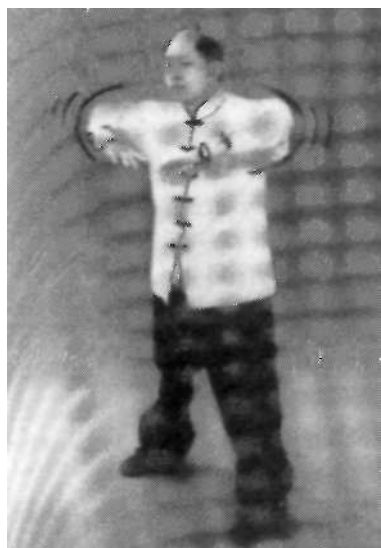
Nejprve otáčejte oběma zápěstími současně. Pohyb je vytvářen nohama nebo pasem, pohybuje se nahoru hrudí do paží a nakonec dosahuje do zápěstí. Držte své paže vně, před sebou a otáčejte oběma pažemi desetkrát dovnitř (obr. 3-14) a pak desetkrát ven (obr. 3-15). Poté otáčejte každým zápěstím samostatně desetkrát v jednom směru (3-16) a pak desetkrát ve druhém směru (3-17). Pohyb je opět vytvářen z pasu nebo nohou, takže, když se zápěstí otáčí, celé tělo se pohybuje také, aby vytvořilo sílu pro zápěstí.



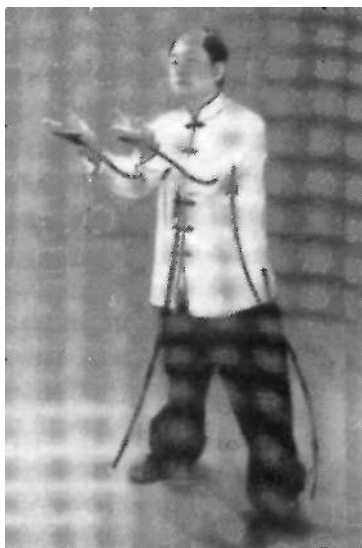
Obr. 3-16



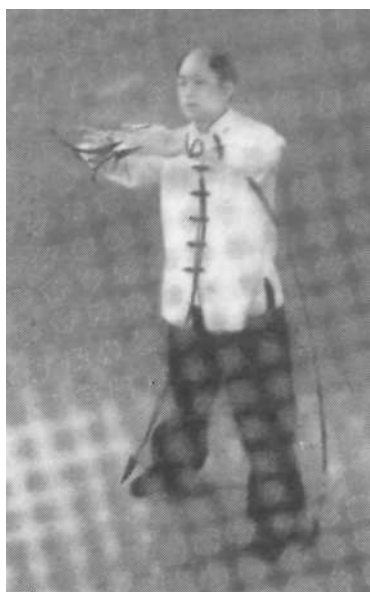
Obr. 3-17



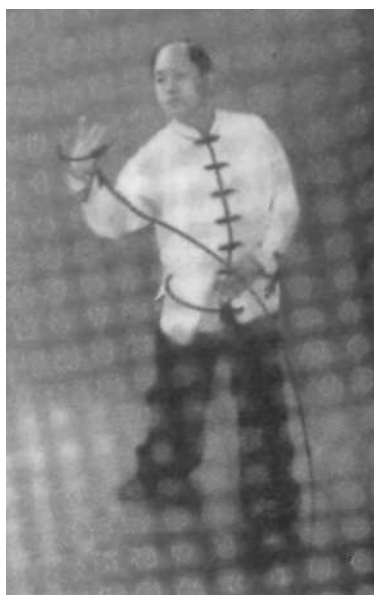
Obr. 3-18



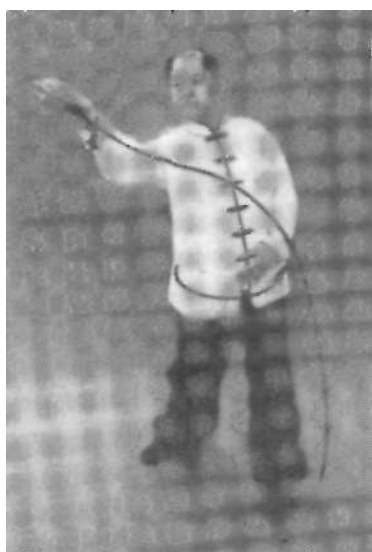
Obr. 3-19



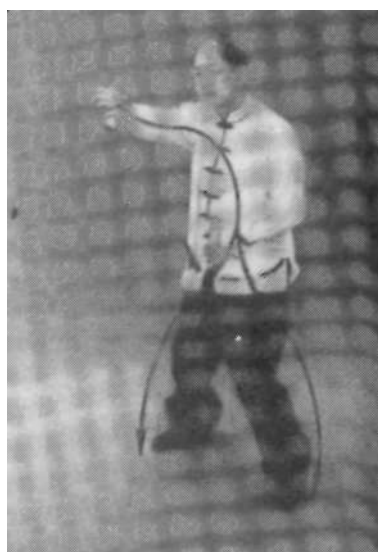
Obr. 3-20



Obr. 3-21



Obr. 3-22



Obr. 3-23

3. Zavíjení vpřed a vzad

Nyní protáhněte pohyb tak, že zavíjíte své paže. Pohyb je stále vytvářen z nohou nebo pasu, je řízen nahoru a prochází hrudí a rameny, a nakonec tvoří zavíjivý pohyb paží. Začněte rukama před svojí hrudí, dlaněmi směrem dolů (obr. 3-18), pak zatočte oběma pažemi vpřed (obr. 3-19) a poté vzad (obr. 3-20). Opakujte desetkrát. Pak zavíjejte paže samostatně. Vaše pravá paže se zavíjí vpřed ve směru hodinových ručiček (obr. 3-21 a 3-22) a zpět proti směru hodinových ručiček (3-23 a 3-24). Levá paže se zavíjí proti směru hodinových ručiček vpřed a ve směru hodinových ručiček vzad. Vydechujte se vpředním pohybem a nadechujte, když zavíjíte svoji paži vzad. Provedte deset opakování každou paží.

4. Klesání zápěstí

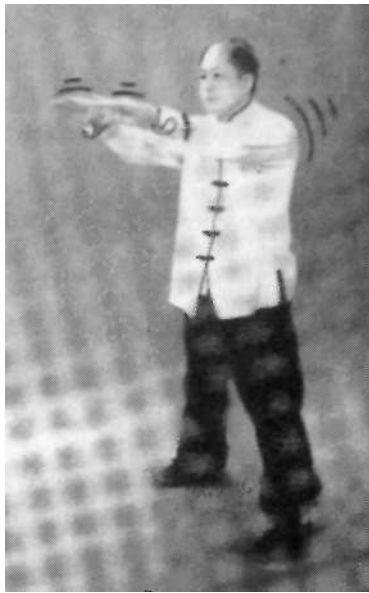
Tento pohyb je často používán při *tchaj-t'i čchuanu*. Cvičte nejprve oběma rukama a pak každou rukou jednotlivě. Pohyb opět začíná nohama nebo pasem a směřuje nahoru do zápěstí. Při cvičení oběma rukama držte své paže vně před sebou, dlaněmi dolů a s prsty směřujícími nahoru (obr. 3-25). Vykrúťte nohy nebo pás a - jak pohyb dosahuje rukou - spusťte svá zápěstí, takže dlaně směřují vpřed a pohyb přechází v *tlačení dlaněmi* vpřed (3-26). Když cvičíte jednoručně, potřebujete natočit své tělo nepatrně vpřed a vzad, takže strkající síla může být účinněji směřována do strkající ruky (obr. 3-27 a 3-28). Cvičte tlačení dvěma rukama desetkrát a pak každou rukou jednotlivě desetkrát.

5. Točení míčem

Točení míčem je jedním z nejzákladnějších cvičení ke spojení vašeho trupu tak, aby se pohyboval jako jeden celek. Představte si, že držíte basketbalový míč a otáčejte jej jakýmkoliv způsobem před hrudí. Jako vždy, pohyb začíná nohama nebo pasem (obr. 3-29). Poté, co jste otáčeli míčem asi desetkrát před hrudí, dejte imaginární míč dolů, před své břicho a otáčejte jím zde asi desetkrát (obr. 3-30). Není žádný určený způsob pro otáčení míče. Dokud se vaše paže a tělo pohybují jako jednotný celek a vy udržujete pocit držení míče, můžete otáčet míč jakýmkoliv způsobem chcete. Toto cvičení je vynikajícím způsobem, jak spojit celé své tělo dohromady. Komplexnější vysvětlení a několik cvičení pro míčový trénink *tchaj-t'i*, bude projednáváno v knize *KOŘEN TCHAJ-TI ČCHUANU*, která bude publikována v YMAA později.



Obr. 3-24



Obr. 3-25



Obr. 3-26



Obr. 3-27



Obr. 3-28

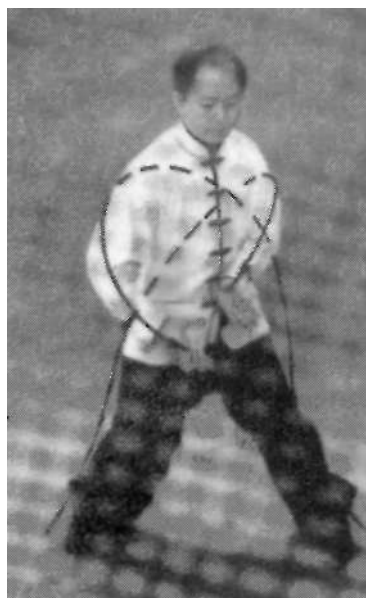


Obr. 3-29

6. Strkání do stran

Držte své paže natažené stranou, s prsty směřujícími do stran (obr. 3-31). Vytvořte pocit pohybu z nohou nebo pasu a vedte jej ven z paží. Když pohyb dosahuje do rukou, nechte poklesnout (snižte) svá zápěstí a tlačte dlaněmi do stran (obr. 3-32).

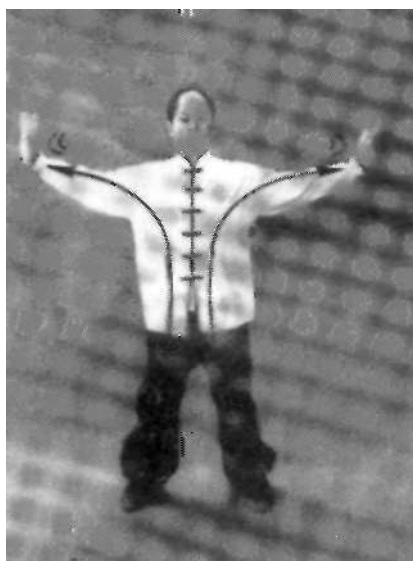
Ačkoliv jsou tato cvičení používána jako zahřívací, jestliže přidáte ke každému pohybu I (záměr), budete cítit silný proud *Čchi*. Jestliže používáte svoji I k vedení *Čchi* uvolněným pohybem, provádíte již *tchaj-t'i čchuan*. Pamatujte, že tato zahřívací cvičení jsou předkládána pouze jako návrhy. Mohou vás uvést na správnou cestu k *tchaj-t'i čchuanu* nebo *tchaj-t'i čchi-kungu*, ale jakmile se s nimi seznámíte, můžete je kombinovat se cvičeními z jiných zdrojů nebo dokonce vytvořit svá vlastní cvičení.



Obr. 3-30



Obr. 3-31



Obr. 3-32

3-4. NEHYBNÝ TCHAJ-ŤI ČCHI-KUNG

Tchaj-t'i čchi-kung může být rozdělen na dvě části: nehybná meditativní cvičení a pohybová meditativní cvičení. Je mnoho různých souborů pohybových sestav, každý se svým vlastním jedinečným účelem a účinky. V tomto oddíle budeme pojednávat o nehybných meditativních cvičeních.

Než začneme, je zde několik důležitých pojmů, kterým byste měli rozumět. Jak je vysvětleno ve druhé kapitole, ve srovnání s pohybovým *tchaj-t'i čchuanem*, který je klasifikován jako *Jang*, nehybná meditace je klasifikována jako *Jin*. Opět v nehybné meditaci je meditace vsedě považována za *Jin*, zatímco vzpřímená meditace (vstoje) je považována za *Jang*. V obou případech je fyzické tělo nehybné, klidné a co možná nejuvolněnější, a proto je tělo klasifikováno jako *Jin*, zatímco *čchi* vytvářena a obíhající v jinovém těle je určována jako *Jang*.

Jsou četné rozdíly mezi meditací vstoje a vsedě. Hlavním rozdílem je to, že při meditaci vsedě je fyzické tělo maximálně uvolněno, zatímco při meditaci vstoje je fyzické tělo v jistých oblastech relativně napnuté. Druhým je, že meditace vsedě vytváří *čchi* skrze trénink *nej-tanu* (vnitřní elixír) a dociluje Malého oběhu (*siao čou*), zatímco meditace vstoje vytváří *čchi* v končetinách cvičením *waj-tanu* (vnějšího elixíru).

Při meditaci vsedě je *čchi* vytvářena ve spodním *tan-tchien*u, který je sídlem Původní *čchi*. Je umístěn asi jeden nebo dva palce pod pupkem. Hlavním účelem meditace vsedě je odstranit všechny blokády, způsobující stagnaci proudu *čchi* v Koncepční a Vládnoucí cévě. Avšak, cílem meditace vstoje je vytvořit *čchi* použitím jistých pozic, což způsobuje napětí v určitých svalech, které nabíjí a zvyšuje jejich hladinu *čchi*. Proto při meditaci vsedě jsou jak tělo, tak mysl klidné, zatímco při meditaci vstoje, ačkoliv je klidná mysl, fyzické tělo je do určitého stupně vzrušené. Jestliže máte zájem naučit se více o *nej-tan* a *waj-tan čchi-kung*, měli byste si přečíst autorovu knihu **ČCHI-KUNG PRO ZDRAVÍ A BOJOVÁ UMĚNÍ**.

V tomto oddíle budeme pojednávat o nehybné meditaci vsedě pro Malý oběh. Avšak, JESTLIŽE JSTE ZAČÁTEČNÍKEM ČCHI-KUNGU, DOPO-
RUČUJEME VÁM, ABYSTE NEZAČÍNAL TENTO TRÉNINK NYNÍ SÁM. *Nej-tan čchi-kung* je těžký k pochopení i osvojení, zvláště pro začátečníky *čchi-kung*. Jestliže správně nechápete tréninkovou teorii a praxi, můžete si uškodit. *Waj-tanová* meditace vstoje je obvykle bezpečnější. Následující pojednání uvádíme pro vaši informaci, ale měli byste počkat, až pochopíte dostatečně dobře *čchi-kung* a jeho trénink, předtím, než začnete cvičit sami.

Nej-tanová meditace vsedě

Ačkoliv je Malého oběhu obvyčejně dosaženo nej-tanovou nehybnou meditací, je několik waj-tanových technik, které mohou být také použity k dosažení stejného cíle. Tato waj-tanová cvičení Malého oběhu jsou obvyčejně prováděna mistry bojových umění v šaolinských stylech. Například některé cviky Svaly/šlachy měnicích cvičení (*I-t'in t'ing*) se zaměřují na Malý oběh. Tato záležitost je pojednávána v knize *SVALY/ŠLACHY MĚNÍCÍ A MOREK/MOZEK ČISTÍCÍ ČCHI-KUNG*. Na Malý oběh je mnoho nej-tanových technik, které vyvinuly různé styly *čchi-kungu*. V této knize uvedu jednu, kterou jsem cvičil.

Trénink Malého oběhu má dva hlavní cíle. Prvním je řídit plynulou cirkulaci *čchi* v Koncepční a Vládnoucí cévě. Druhým je naplnit tyto cévy s *čchi*.

Dříve jsme vysvětlili, že je v lidském těle osm cév, které se chovají jako rezervoáry *čchi* a regulují hladinu *čchi* ve dvanácti primárních kanálech *čchi*. Mezi těmito osmi cévami je Koncepční céva zodpovědná za šest jinových kanálů, zatímco Vládnoucí céva kontroluje šest jangových kanálů. Aby šlo účinně regulovat *čchi* ve dvanácti primárních kanálech, musí být v cévách dostatek *čchi*. Také *čchi* v těchto dvou cévách musí obíhat plynule. Jestliže je zde nějaké vážnutí tohoto proudu *čchi*, cévy nebudou moci účinně regulovat *čchi* v kanálech a orgány nebudou moci fungovat normálně.

Můžete vidět, že Malý oběh je prvním krokem v *nej-tan čchi-kungu*. Trénink Malého oběhu vám pomůže vytvořit pevný základ pro další nej-tanová cvičení, taková jako jsou Velký oběh a Čistění morku/mozku (*Si-suej t'ing*).

Aby bylo dosaženo hlubokého stavu nej-tanové nehybné meditace, je zvláště nezbytné, abyste následovali pět důležitých cvičebních postupů, o kterých bylo pojednáváno již dříve: a) ovládání těla, b) ovládání dýchání, c) ovládání mysli, d) ovládání *čchi* a e) ovládání ducha. Také potřebujete znát umístění *tan-tchien* a roli, kterou hraje v *čchi-kungu* Koncepční a Vládnoucí céva. O tomto je detailně pojednáváno v mé knize o *čchi-kungu*: *KOŘEN ČÍNSKÉHO ČCHI-KUNGU*. Doporučuje se prostudovat tuto knihu předtím, než začnete cvičení Malého oběhu. Protože o nej-tanovém Malém oběhu bylo detailně pojednáváno v dřívější knize o *čchi-kungu*, vydané v YMAA: *ČCHI-KUNG PRO ZDRAVÍ A BOJOVÉ UMĚNÍ* [česky: CAD Press 1995J, uvedeme zde pouze přehled technik.

A. Břišní dýchání

Začněte trénink Malého oběhu vytvářením *čchi* ve Spodním *tan-tchien*u. Toto se provádí břišním dýcháním. Musíte se nejprve naučit, jak opět ovládat břišní svaly, takže se mohou roztahovat a stahovat. Toto cvičení je nazýváno *fan tchung* („zpět do dětství“). Od narození až do asi 8 let věku pohybujete bři-

chem dovnitř a ven v koordinaci se svým dýcháním. Tento břišní pohyb byl nezbytný pro přenášení živin a kyslíku skrze pupeční šňůru, když jste byli v děloze. Jakmile jste se však narodili, začínáte přijímat potravu skrze ústa a vzduch skrze nos, a břišní pohyb postupně vymizí. Většina dospělých, když dýchá, nemá tento břišní pohyb. Cvičení „zpět do dětství“ vám pomůže vrátit rento typ dýchání.

Jakmile jste znovu získali kontrolu nad svým břichem, když pokračujete v těchto cvičeních, budete cítit, jak se vaše břicho zahřívá. To znamená, že *čchi* se akumuluje a nazývá se to *čchi chuo* neboli „Zapálení ohně“. Tato cvičení vedou *čchi*, která byla přeměněna z Původní esence v ledvinách, do Spodního *tan-tchien*, kde sídlí. Čím více cvičíte, tím snadněji to lze provádět a tím více můžete uvolnit své tělo a cítit *čchi*.

B. Dýchání

Dýchání je považováno za strategii *čchi-kungu*. Při Malém oběhu můžete použít buď buddhistické nebo taoistické dýchání. Buddhistické dýchání se také nazývá *šeng chu si* (normální dýchání) zatímco taoistické dýchání se nazývá *fan chu si* (obrácené dýchání). Při buddhistickém dýchání roztahujete své břicho, zatímco se nadechujete, a stahujete je, když vydechujete. Taoistické dýchání je pouze obrácené (obr. 3-33).

Jak je vysvětleno v poslední kapitole, buddhistické dýchání je obecně uvolněnější než dýchání taoistické. Ačkoliv taoistické dýchání je více napjaté a těžší ke cvičení, je účinnější při rozpínání Ochranné *čchi* při bojových aplikacích. Tato záležitost může být objasněna, jestliže budete dávat pozor na své každodenní pohyby břicha. Povšimněte si, že normálně – pokud jste uvolnění nebo neprovádíte těžkou práci – používáte buddhistické dýchání. Avšak, jestliže provádíte těžkou práci a vynakládáte hodně síly, například při tlačení auta nebo zvedání těžké krabice, pak zjistíte, že se vaše břicho napíná, když tlačíte nebo zvedáte (což je taoistické dýchání). Doporučuje se, aby začátečníci začali buddhistickým dýcháním. Jakmile je zvládnete, pak byste měli cvičit taoistické dýchání. Není zde žádný rozpor. Když budete nějaký čas cvičit, zjistíte, že můžete snadno přeházet z jednoho na druhé.

C. Koordinace chuej-jinu a konečnicku

Poté, co jste cvičili břišní cvičení asi 3-5 týdnů, měli byste cítit, jak se vaše břicho pokaždé zahřívá, když cvičíte. Po delším nepřetržitém cvičení se vaše břicho začne pokaždé chvět a třást, když je začnete rozpalovat. To znamená.

že se *čchi* akumulovala v *tan-tchien*u a přetéká. Nyní byste měli začít koordinovat své dýchání a břišní pohyb s pohybem bodu *chuej-jin* (doslovně „setkání *Jinu*“) a konečníku, abyste vedli *čchi* ke kostrči (bod *wej-lu*). .

Technika je velmi jednoduchá. Jestliže provádíte buddhistické dýchání, pokaždé, když se nadechujete, jemně roztáhněte svůj *chuej-jin* a konečník; když vydechujete, vtáhněte je jemně nahoru. Jestliže provádíte taoistické dýchání, pohyb *chuej-jinu* a konečníku je obrácený: když se nadechujete, jemně je vtáhněte nahoru, a když vydechujete, jemně je vystrčte ven. Toto cvičení zvedání a snižování konečníku se nazývá *sung kang* a *pi kang* (uvolnění a uzavření konečníku). Když pohybujete svým *chuej-jinem* a konečníkem, musíte být uvolnění a jemní a musíte zabránit napětí. Jestliže je napnete, *čchi* bude váznout a nebude moci hladce plynout. Trik se zvedáním a uvolňováním *chuej-jinu* a konečníku je extrémně důležitý v *nej-tan čchi-kungu*. Je prvním klíčem ke změně těla z *Jinu* na *Jang* a z *Jangu* na *Jin*. Spodek vašeho těla je místem, kde se setkávají Koncepční (*Jin*) a Vládnoucí (*Jang*) céva. Je to také klíč k otevření první brány, o které bude pojednáváno dále.

Taoista:

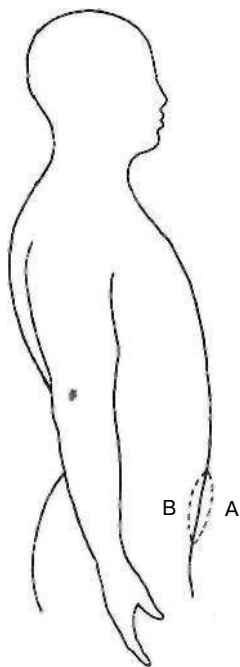
B- nádech

A - výdech

Buddhista:

A - nádech

B - výdech



Obr. 3-33. Taoistické a buddhistické dýchání

D. Tři brány

V průběhu Malého oběhu jsou tři místa, kde *čchi* obvykle nejčastěji vázne. Předtím, než budete moci naplnit Koncepční a Vládnoucí cévu a hladce cirkulovat s *čchi*, musíte otevřít tyto tři brány, v čínštině zvané *san kuan*. Třemi bránami jsou:

1. Kostrč (*wej-lu* v *čchi-kungu* a *čchang-čchiang* v akupunktuře) (obr. 3-34):

Protože na kostrči je pouze tenká vrstva svalstva, je zde céva *čchi* tenká a může být snadno přehrazena. Jakmile jste vytvořili dostatek *čchi* ve Spodním *tan-tchienu* a jste připraveni s ní cirkulovat, musí být otevřen kostrčový bod neboť *čchi* by mohla téci do nohu. Protože jste pouze začátečník, nemuselo by se vám podařit vést *čchi* zpět do své původní dráhy. Jestliže *čchi* stagnuje v nohách, může způsobit obtíže, dokonce snad ochrnutí nohou. Tomuto nebezpečí lze zabránit tím, že sedíte během meditace se zkříženýma nohama, což omezí dráhu *Čchi* z vašeho *tan-tchienu* do nohou a zabrání *čchi*, aby přetékala dolů.

Abyste zabránili tomuto druhu problémů, musíte znát jeden z důležitých triků, který se nazývá *i i jin čchi'*, což znamená „použij svoji *I* k vedení *čchi*“. Dejte prosím pozor na slovo „VĚST“. *Čchi* se chová jako voda, může být vedena, ale nemůže být strkána. Čím více se snažíte strkat *čchi*, tím bude slabší a tím hůře bude cirkulovat. Proto trikem je, VŽDY UMÍSTIT SVOJI *I* PŘED SVOJÍ *ČCHI*. Jestliže můžete pochopit tento trik, zjistíte, že *čchi* může být provedena skrze kostrč za pár dní.

Protože na zádech jsou podél Vládnoucí cévy dvě velké skupiny svalů, kdykoliv tudy prochází mimořádná *čchi*, tyto svaly se mírně nabudí. Oblast bude pociťována jako teplá a trochu napnutá. Někdy bývá v této oblasti pociťována nepatrná ztuhlost. Všechno toto potvrzuje, že *čchi* byla dovedena do tohoto bodu.

2. Stlačení páteře (*řia čchi* v *čchi-kungu*, *ming-men* v bojových uměních a *ling-tchaj* v akupunktuře) (obr.3-34):

Brána *řia-čchi* je umístěna mezi šestým a sedmým hrudním obratlem, zezadu srdce. Jestliže je *řia-čchi* zablokována a vy k ní vedete *Čchi*, část *Čchi* poteče do srdce a přetíží jej. Toto obvykle způsobí, že srdce tluče rychleji. Jestliže se polekáte a budete věnovat pozornost srdci, používáte svoji *I* k vedení ještě více *Čchi* do něj. Toto situaci zhorší.

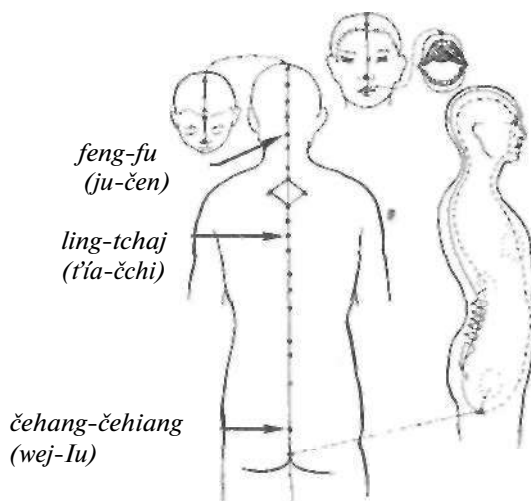
Trikem, jak vést *Čchi* skrze tento bod, je nevěnovat pozornost srdci, áčko-

liv byste si jej mohli být vědomi. Namísto toho umístěte svoji I několik palců nad *t'ia-čchi*. Protože *Čchi* následuje I, *Čchi* tudy projde bez přílišné námahy. Jednoduše řečeno, když *Čchi* prochází mezi kostrčí a krkem, budete zřejmě pociťovat ztuhlost svalstva, jejich napětí nebo zahřátí.

3. Nefritový polštář (*ju-čen* v čchi-kungu a *feng-fu* v akupunktuře)

Bod nefritového polštáře je poslední bránou, kterou musíte otevřít. Bod je takto nazýván, protože je umístěn na části hlavy, která spočívá na polštáři. V této oblasti není mnoho svalů, takže dráha Vládnoucí cévy je tenká a snadno přiškrtitelná. Tento nedostatek svalů vytváří jiný problém. Protože většina páteře je obklopena vrstvami svalů, je snadné zaměřit, kde je *čchi*, díky odezvě svalů. Avšak od nefritového polštáře nahoru přes hlavu, je velmi málo svalů a je těžší říci, co se tam děje s *čchi*. Toto je zvláště zavádějící pro začátečníky. Jestliže však budete postupovat zvolna a opatrně, brzy se naučíte poznávat nové stopy. Někteří lidé, když *čchi* prochází bodem nefritového polštáře, ji budou pociťovat asi tak, jakoby lezl přes jejich hlavu hmyz. Jiní lidé budou cítit ztuhlost nebo svědění.

Buďte velmi ostražití, když vedete *čchi* skrze tuto oblast. Jestliže nepovedete *čchi* správnou dráhou, *čchi* se vám rozšíří po vaší hlavě. Jestliže není držena blízko povrchu, může vstoupit do vašeho mozku a ovlivnit myšlení. Říká se, že toto může někdy dokonce způsobit trvalé poškození mozku.



Obr. 3-34. Dutiny *čehang-čehiang* (wej-lu), *ling-tchaj* (t'ia-čchi / jargi) a *feng-fu* (ju-čen / yuhjeen.)

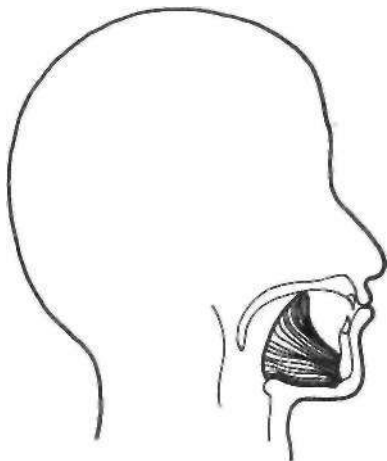
E. Dýchání a cirkulace čchi

Při *čchi-kungu* je dýchání považováno za vaši strategii. Ačkoliv je jen jeden cíl, strategií může být mnoho. Je to totéž, jako když s někým hraje šachy. Ačkoliv máte oba stejný cíl a chcete dát mat druhému králi, je mnoho různých cest, jak postupovat. Čínský *čchi-kung* vyvinul nejméně 13 různých strategií nebo metod tréninku. Těžko říci, která je nejlepší dechovou strategií. Záleží na individuálním pochopení hloubky svého cvičení *čchi-kungu* a tréninkových cílích.

Když cvičíte použití svého dýchání k vedení *čchi*, měli byste vždy věnovat svoji pozornost několika věcem. První je udržování svého jazyka v dotyku s patrem úst (obr. 3-35). Toto spojuje jinovou (Koncepční) a jangovou (Vládnoucí) cévu. Tento proces se nazývá *ta čchiao*, což znamená „Stavění mostu“. Umožňuje to *čchi* plynule cirkulovat mezi jinovou a jangovou cévou. Most také způsobuje, že vaše ústa tvoří sliny, což udržuje vaše hrdlo během meditace vlhké. Oblast pod jazykem, kde se tvoří sliny, se nazývá *tchien-čch'* („nebeský rybník“).

Druhou věcí, které potřebujete věnovat pozornost, je napětí vaší I a jak efektivně vede *Čchi*. Třetí věcí je, jak mnoho vašeho *Šenu* je schopno následovat dechovou strategii. Říká se: „*Šen si siang-i'*“, což znamená „Duch a dýchání vzájemně závisí na sobě“. Tak dlouho, jak může být *Čchi* efektivně vedena a *Šen* může být silně pozvednutý, zatímco tělo je uvolněné a mysl klidná, je dechová strategie účinná.

Rádi bychom doporučili několik dechových strategií, které jsou obvykle používány k vedení *čchi* při cvičení Malého oběhu.



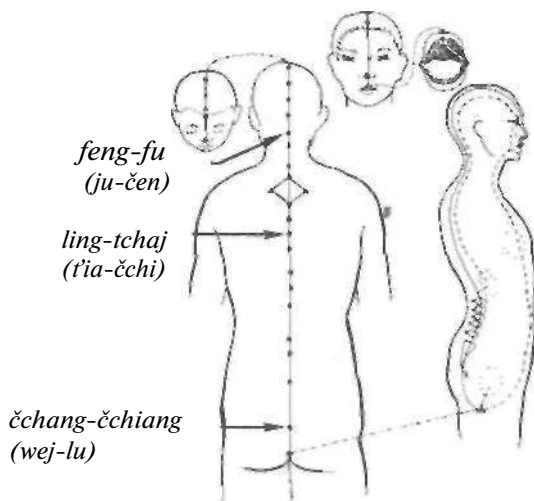
Obr. 3-35. Pozice jazyka při cvičení *čchi-kungu*

liv byste si jej mohli být vědomi. Namísto toho umístíte svoji I několik palců nad *řia-čchi*. Protože *Čchi* následuje I, *Čchi* tudy projde bez přílišné námahy. Jednoduše řečeno, když *Čchi* prochází mezi kostrčí a krkem, budete zřejmě pociťovat ztuhlost svalstva, jejich napětí nebo zahřátí.

3. Nefritový polštář (*ju-čen* v *čchi-kungu* *zfeng-fu* v akupunktuře)

Bod nefritového polštáře je poslední bránou, kterou musíte otevřít. Bod je takto nazýván, protože je umístěn na části hlavy, která spočívá na polštáři. V této oblasti není mnoho svalů, takže dráha Vládnoucí cévy je tenká a snadno přiškrtnutelná. Tento nedostatek svalů vytváří jiný problém. Protože většina páteře je obklopena vrstvami svalů, je snadné zaměřit, kde je *čchi*, díky odezvě svalů. Avšak od nefritového polštáře nahoru přes hlavu, je velmi málo svalů a je těžší říci, co se tam děje s *čchi*. Toto je zvláště zavádějící pro začátečníky. Jestliže však budete postupovat zvolna a opatrně, brzy se naučíte poznávat nové stopy. Někteří lidé, když *čchi* prochází bodem nefritového polštáře, ji budou pociťovat asi tak, jakoby lezl přes jejich hlavu hmyz. Jiní lidé budou cítit ztuhlost nebo svědění.

Budte velmi ostražití, když vedete *čchi* skrze tuto oblast. Jestliže nepovedete *čchi* správnou dráhou, *čchi* se vám rozšíří po vaší hlavě. Jestliže není držena blízko povrchu, může vstoupit do vašeho mozku a ovlivnit myšlení. Říká se, že toto může někdy dokonce způsobit trvalé poškození mozku.



Obr. 3-34. Dutiny *čchang-čchiang* (wej-lu), *ling-tchaj* (řia-čchi / jargi) a *feng-fu* (ju-čen / yuhjeen.)

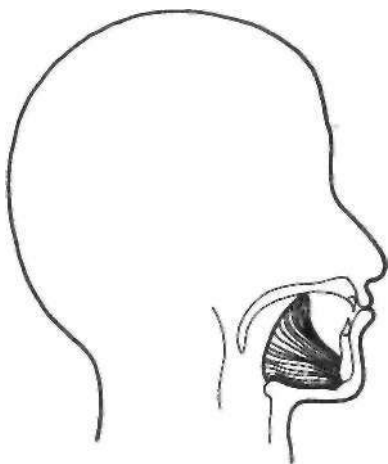
E. Dýchání a cirkulace čchi

Při *čchi-kungu* je dýchání považováno za vaši strategii. Ačkoliv je jen jeden cíl, strategií může být mnoho. Je to totéž, jako když s někým hrajete šachy. Ačkoliv máte oba stejný cíl a chcete dát mat druhému králi, je mnoho různých cest, jak postupovat. Čínský *čchi-kung* vyvinul nejméně 13 různých strategií nebo metod tréninku. Těžko říci, která je nejlepší dechovou strategií. Záleží na individuálním pochopení hloubky svého cvičení *čchi-kungu* a tréninkových cílích.

Když cvičíte použití svého dýchání k vedení *čchi*, měli byste vždy věnovat svoji pozornost několika věcem. První je udržování svého jazyka v dotyku s patrem úst (obr. 3-35). Toto spojuje jinovou (Koncepční) a jangovou (Vládnoucí) cévu. Tento proces se nazývá *ta čchiao*, což znamená „Stavění mostu“. Umožňuje to *čchi* plynule cirkulovat mezi jinovou a jangovou cévou. Most také způsobuje, že vaše ústa tvoří sliny, což udržuje vaše hrdlo během meditace vlhké. Oblast pod jazykem, kde se tvoří sliny, se nazývá *tchien-čch'* („nebeský rybník“).

Druhou věcí, které potřebujete věnovat pozornost, je napětí vaší I a jak efektivně vede *Čchi*. Třetí věcí je, jak mnoho vašeho *Šenu* je schopno následovat dechovou strategii. Říká se: „*Šen si siang-i*“, což znamená „Duch a dýchání vzájemně závisí na sobě“. Tak dlouho, jak může být *Čchi* efektivně vedena a *Šen* může být silně pozvednutý, zatímco tělo je uvolněné a mysl klidná, je dechová strategie účinná.

Rádi bychom doporučili několik dechových strategií, které jsou obvykle používány k vedení *čchi* při cvičení Malého oběhu.



Obr. 3-35. Pozice jazyka při cvičení *čchi-kungu*

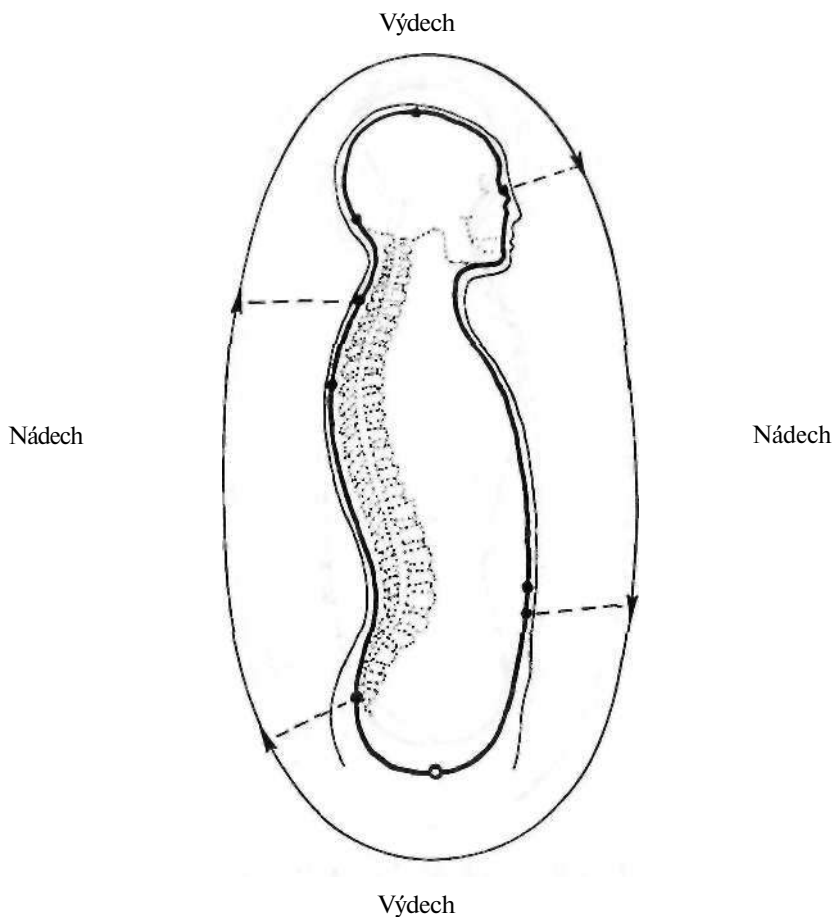
Taoistická dechová strategie:

Jak bylo pojednáváno dříve, taoisté používají obrácené dýchání, při kterém se břicho stahuje dovnitř, zatímco se nadechujete, a rozpíná se, zatímco vydechujete. Tento dech odráží a zvětšuje rozpínání a stahování *čchi*. Když vydechujete, může být *čchi* rozpínána ke kůži, končetinám nebo dokonce za kůži, zatímco když se nadechujete, může být *čchi* stažena hluboko do morku. Obrácené dýchání je přirozeným způsobem, kterým vaše tělo dýchá, když chcete vynaložit sílu ven. Mistři bojových umění používají tuto strategii vydechování, když se břicho roztahuje. Nevýhodou obráceného dýchání je, že je obtížnější pro začátečníky. Když nebudete provádět obrácené dýchání správně, budete pociťovat napětí v břiše a vytvořený tlak ve svém solárním plexu. Toto významně ovlivňuje cirkulaci *čchi*. Aby se tomuto zabránilo, je důrazně doporučováno, aby začátečníci *čchi-kungu* začali buddhistickým dýcháním. Pouze, když dýchání tímto způsobem je snadné, přirozené a pohodlné, můžete přejít na taoistické obrácené dýchání.

Jsou dva obvyklé způsoby použití taoistického dýchání k vedení *čchi* při Malém oběhu, jeden se dvěma nádechy a výdechy na cyklus a druhý s jedním nádechem a výdechem na cyklus:

1. Cyklus dvojitého dechu (obr. 3-36):

Při svém prvním nádechu vedte *čchi* do Spodního *tan-tchien*u, když vydechujete, vedte *čchi* ze Spodního *tan-tchien*u ke kostrči. Když opět nadechujete, vedte *čchi* z kostrče nahoru po páteři do úrovně ramen, a když vydechujete, vedte *čchi* přes hlavu do nosu, abyste dokončili cyklus.

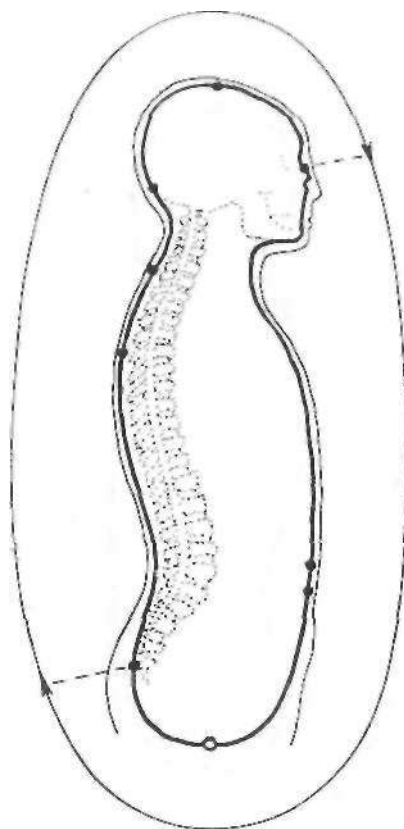


Obr. 3-36. Taoistické dýchání - dvojitý cyklus.

2. Cyklus jednoho dechu (obr. 3-37):

Při výdechu vedte *čchi* z nosu do kostrče a při nádechu vedte *čchi* z kostrče do nosu, abyste dokončili cyklus. Při taoistickém dýchání je *nadechování* vždy používáno k vedení *Čchi* z kostrče nahoru páteří. Jestliže se pokusíte toto provádět s vydechováním, pak budete *čchi* strkat, nikoliv ji vést.

Nádech



Výdech

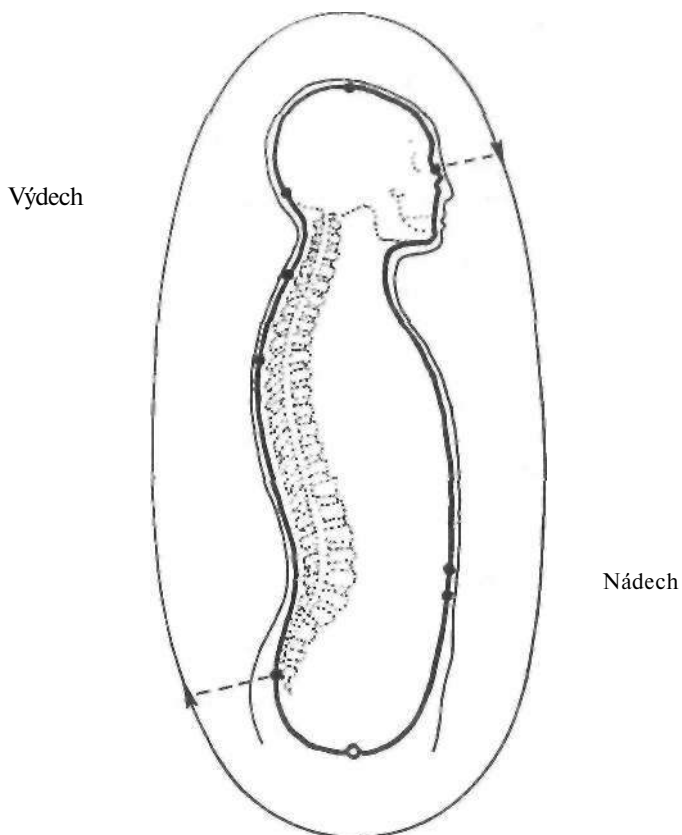
Obr. 3-37. Taoistické dýchání - jednoduchý cyklus

Buddhistická dechová strategie

Buddhisté obvykle používají jeden dechový cyklus, ale to neznamená, že nemůžete použít dvojdechový cyklus. Pokud dodržujete pravidla, můžete vyzkoušet mnoho dechových strategií sami.

Cyklus jednoho dechu (obr. 3-38):

Když se nadechujete, vaše mysl vede *čchi* z vašeho nosu do kostrče; a když vydechujete, vede *čchi* z kostrče do nosu, aby uzavřela cyklus.



Obr. 3-38. Buddhistické dýchání - jednoduchý cyklus

F. Kdy cvičit

Podle dokumentů jsou během dne tři doby, které jsou považovány za nejlepší: před půlnocí, za svítání a po poledni (mezi jednou a druhou hodinou). Jestliže nemůžete meditovat třikrát denně, měli byste meditovat ráno a večer, a vynechat odpolední cvičení.

G. Pozice pro cvičení

Jestliže cvičíte ráno a odpoledne, je doporučováno otočit se směrem na východ, abyste absorbovali energii ze slunce a byli v souladu s rotací Země. Při večerním cvičení byste měli být otočeni směrem k jihu, abyste využili výhodu ze zemského magnetického pole.

Když meditujete, měli byste sedět se zkříženýma nohama na podložce nebo podušce asi 3 palce tlusté. Váš jazyk by se měl dotýkat patra vašich úst, aby spojil jinové a jangové cévy.

Jakmile jste otevřeli tři brány a cirkulovali plynule *čchi* v Koncepční a Vládnoucí cévě, měli byste pokračovat v meditování, abyste silněji vytvořili *čchi* a naučili se uchovávat *čchi* v těchto dvou rezervoárech. Otevření bran může zabrat pouze několik měsíců, ale vytvoření *čchi* a její vystoupení na dostatečnou úroveň vám může zabrat několik let nepřetržitého cvičení. V tomto stádiu, čím více cvičíte, tím více *čchi* budete akumulovat. Pamatujte, že: DO-STATEČNÁ ZÁSoba ČCHI JE ZÁKLadem VAŠEHO ZDRAVÍ.

Waj-tanová nehybná meditace vstoje

V průběhu staletí různí mistři *tchaj-t'i* a *čchi-kungu* vytvořili mnoho pozic pro nehybnou meditaci vstoje. Obecně řečeno jsou bezpečnější ke cvičení než cvičení Malého oběhu, protože spíše vytvářejí *čchi* místně v částech těla, než přímo v cévách *čchi*. Konečným cílem tohoto tréninku je kombinovat *čchi* vytvořenou tímto waj-tanovým cvičením s *čchi* vytvořenou v *tan-tchien*u nejtanovým cvičením. Pokročilí adeпти bojových umění *tchaj-t'i* toto provádějí během své meditace vstoje. Jako začátečník byste však měl provádět jen waj-tanový trénink, udržujíc svoji mysl klidnou a nechávajíc *čchi*, aby se vytvářela přirozeně pozicemi.

Nyní uvedeme dvě pozice, které nejčastěji cvičí adeпти bojových umění *tchaj-t'i*.

1. Oblouk z paží (*kung šou*) 拱手 nebo Objímání měsíce (*chua j čung pao jue*) 懷中抱月

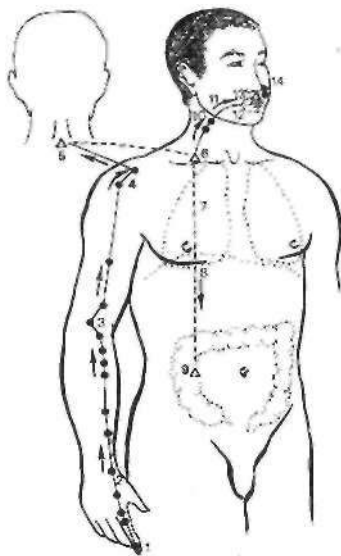
Stůjte s jednou nohou zakořeněnou na podlaze a druhou před ní, dotýkající se podlahy pouze prsty. Obě paže jsou drženy před hrudí, tvoří vodorovný kruh, takže se prsty téměř dotýkají (obr. 3-39). Váš jazyk by měl dotýkat patra úst, aby spojoval cévy *čchi Jin* a *Jangu* (Koncepční a Vládnoucí cévu) navzájem. Mysl by měla být klidná a soustředěná v ramenech; dýchání by mělo být hluboké a pravidelné.

Když stojíte v této pozici asi po tři minuty, v pažích a jedné straně zad byste měl pociťovat bolest a teplo. Protože paže jsou drženy natažené, svaly a nervy jsou namáhány. *Čchi* se bude tvořit v této oblasti a bude vytvářeno teplo. Také proto, že jedna noha nese veškerou váhu, svaly a nervy v této noze a na jedné straně zad budou nataženy a budou proto tvořit *čchi*. Protože tato *Čchi* je vytvářena spíše v ramenech a nohách, než v *tan-tchien*u, je považována za „místní *čchi*“ (*waj-tan čchi*). Abyste udrželi vytváření *čchi* a její tok v zádech vyvážený, po třech minutách vyměňte nohy bez pohybu paží a stůjte tímto způsobem po další tři minuty. Po šesti minutách, tváří vpřed, dejte obě chodidla na podlahu, na šířku ramen od sebe, a pomalu spusťte svoje paže. Akumulovaná *čchi* bude potom plynout přirozeně a silně ve vašich pažích. Je to jako v případě hráze, která po nahromadění velkého množství vody ji uvolní a nechá vytéci ven. V tomto čase soustředte a uklidněte mysl a hledejte pocit plynutí *čchi* z ramen do dlaní a špiček prstů. Začátečníci mohou obvykle cítit tento proud *čchi*, který je typicky pociťován jako teplota nebo nepatrná ztuhlost.

Přirozeně, když držíte své paže předpažené, také zpomalujete krevní oběh, a když své paže spustíte, krev se do nich nahrne. Toto by vás mohlo zmást, zda to, co cítíte, je díky *čchi* nebo krvi. Potřebujete pochopit několik věcí. Nejprve, každá žijící krevní buňka musí mít *čchi*, aby ji držela při životě. Proto, když se uvolníte po cvičení pažního oblouku, jak krev, tak *čchi* bude klesat dolů do rukou. Za druhé, protože krev je materiál a *čchi* je energie, *čchi* může plynout mimo vaše tělo, ale vaše krev nikoliv. Proto můžete vyzkoušet, zda cvičení přivedlo mimořádnou *čchi* do vašich rukou. Dejte své ruce před svoji tvář. Měli byste cítit nepatrný vněm, který pochází od *čchi*. Můžete také držet své dlaně blízko u sebe a pohybovat jednou rukou poblíž druhé paže. Kromě nepatrného pociťování tepla můžete také cítit druh elektrického napětí, které je s to pohybovat chlupy na vaší paži. Krev nemůže způsobit tyto pocity, takže jsou to příznaky *čchi*.



Obr. 3-39

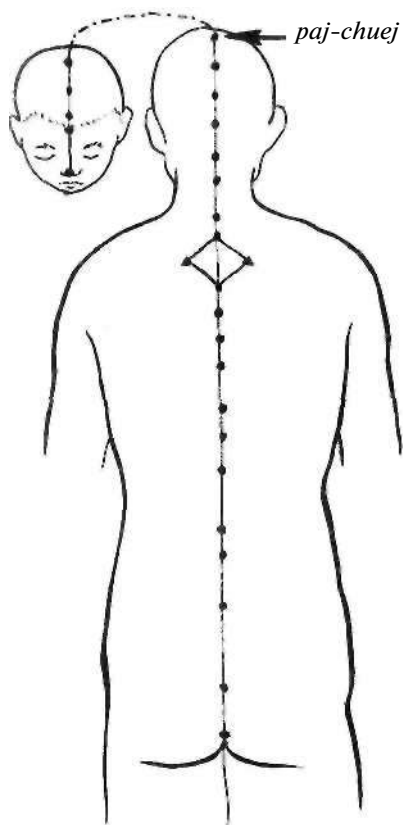


Obr. 3-40. Kanál *jang-ming*
tlustého střeva

Někdy je *čchi* pociťována na horním rtu. To proto, že je zde kanál (ruční *jang-ming* velkého / tlustého střeva), který běží přes vrchol ramene do horního rtu (obr. 3-40). Avšak vnímání *čchi* je obvykle silnější v dlaních a prstech, než na rtu, protože zde je šest kanálů, které prochází ramenem ke konci ruky, ale pouze jeden kanál spojující ret a rameno. Jakmile jste během cvičení zakusili *čchi* ve svých pažích a ramenech, můžete také zjistit, že ji dokážete pociťovat v zádech.

Mnoho pokročilých adeptů *tchaj-t'i* pokračuje ve cvičení této vzpřímené nehybné meditace. Navíc, kromě vytváření *čchi* v ramenech, také cvičí používání mysli k vedení *čchi* - v koordinaci s dýcháním - k dosažení dvou dechových okruhů. První okruh *čchi* je horizontální, v pažích a hrudi. Na výdechu vedete *čchi* do konců prstů obou rukou a pak křížem přes mezeru z jedné ruky do druhé. Na nádechu vedete *čchi* ze špiček prstů do středu hrudi. Druhý okruh, který je vertikální, spojuje nebe, člověka a zemi. Na nádechu berete *čchi* z přírody skrze svůj *paj-chuej* (obr. 3-41) na vrcholu hlavy a snažíte se vést *čchi* dolů do Spodního *tan-tchien*u. Na výdechu vedete *čchi* dále dolů, ven z těla skrze body Bublařících vřidel (*Jung-čchuan*) (obr.3-42). Když cvičíte, oba okruhy by se měly provádět současně. Pokud jste začátečník, není to snadné k provádění. Jestliže však vydržíte, budete moci použít toto cvičení jako součást své pokročilé praxe.

Toto cvičení je jedno z nejobvyklejších cvičení k přivedení začátečníka ke zkušenosti s proudem *čchi* a některé styly *ichaj-t'i* na něj kladou velký důraz. Podobná cvičení jsou také cvičena jinými styly, takovými jako *e-mej tá-peheng kung*.



Obr. 3-41. Dutina *paj-chuej*



Obr. 3-42. Dutina *jung-čchuan*

2. Podpírání nebes (*tchuo tchien*) 托天

Toto je velmi namáhavé cvičení, takže jestliže se považujete za staré nebo slabé, neměli byste je cvičit. Namísto toho pracujte se snazšími a uvolněnějšími pohybovými cvičeními *čchi-kungu*, dokud se jednoho dne nebudete cítit dostatečně silnými, abyste je cvičili. Dejte pozor na to, abyste začínali pomalu a opatrně.

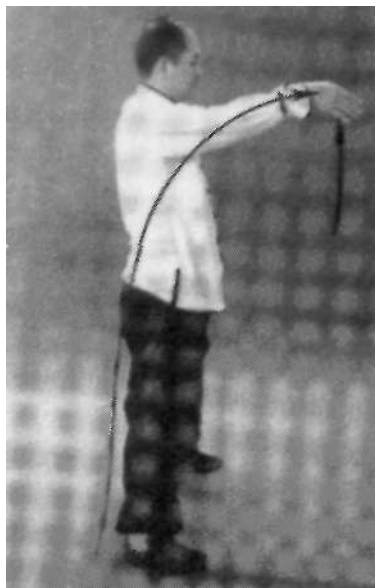
Při podpírání nebes stůjte s chodidly na šířku ramen od sebe a s pažemi nepatrně ohnutými, dlaněmi směrem dolů (obr. 3-43). Stůjte klidně a ovládejte své dýchání, dokud není klidné a soustředěné, přirozené a plynulé. Pak, zatímco se nadechujete, obraťte své ruce směrem k sobě (obr. 3-44) a zvedněte je do výšky ramen (obr. 3-45). Pak během výdechu obraťte své ruce dlaněmi dolů (obr. 3-46) a spusťte své tělo, dlaněmi tlačíc dolů, dokud nejsou obě vodorovně s vašimi stehny (obr. 3-47). Dále, zatímco se nadechujete, pohybujte svými pažemi nahoru dopředu, dokud nejsou vztyčeny směrem k nebesům (obr. 3-48). Když zvedáte ruce, následujte je svým zrakem nahoru. Konečně, když vydechujete, zvedněte své tělo nepatrně do koňského střehu (obr. 3-49). Když stojíte v této pozici, dýchejte pravidelně a držte tělo co možná nejvíce uvolněné.



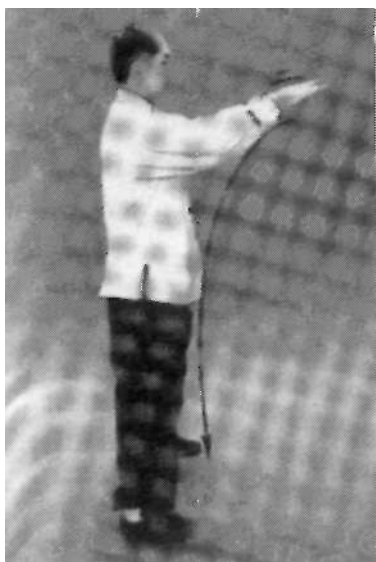
Obr. 3-43.



Obr. 3-44



Obr. 3-45



Obr. 3-46



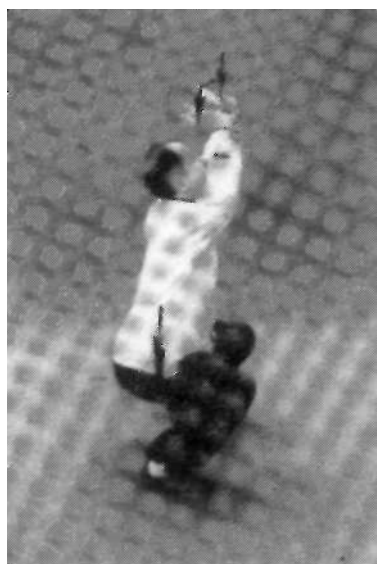
Obr. 3-47



Obr. 3-48



Obr. 3-49



Obr. 3-50



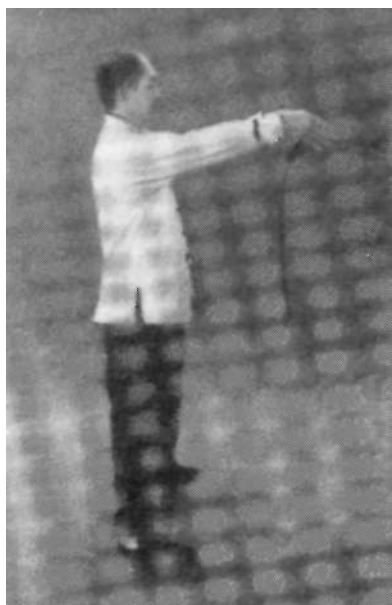
Obr. 3-51

Jste-li začátečník, slujte v této pozici pouze asi minutu. Až budete silnější, prodlužujte tento čas na tři až pět minut. Vždy si pamatujte, že VAŠE TĚLO NEMŮŽE BÝT PŘETVOŘENO V JEDNOM DNI. POSTUPOVAT POMALU A BEZPEČNĚ. JE KLÍČEM K ÚSPĚCHU.

Když zvedáte ruce do konečné pozice, představte si, že zvedáte nahoru nebesa, a pak takto stůjte, jako byste podpírali celou oblohu. Udržujíc tuto ideu v mysli, vedťe *čchi* ze svého Spodního *tan-tchien*u nahoru do svých rukou a také dolů do spodku svých nohou. Toto cvičení postupně natahuje vaše kotníky, kolena a boky, stejně jako svaly vašeho trupu a krku.

Když se rozhodnete zastavit, nepovstávejte jen tak nahoru. Držte své paže v pozici, když se nadechujete a pomalu spusťte své tělo, dokud nejsou obě stehna vodorovně (obr. 3-50). Pak vydechněte, zatímco spouštíte své ruce na úroveň břicha (obr. 3-51). Dále nadechujte a zvedejte své tělo, až dokud se nepostavíte zpříma, a současně zvedněte své paže nahoru do výšky ramen, s oběma dlaněmi směrem k sobě (obr. 3-52). Nakonec vydechněte a otočte své dlaně dolů, zatímco je spouštíte ke svému pasu (obr. 3-53).

Stůjte po několik minut a dýchejte zhluboka a pravidelně, než se pohnete. Na závěr tohoto oddílu bych rád připomenul, že cvičení nej-tanového Malého oběhu vsedě je nebezpečné pro začátečníky a neměli byste s ním začínat, dokud jste nedosáhli pokročilé úrovně. První zde uvedená waj-tanová meditace vstoje je pro začátečníky obecně bezpečnější a Podpírání nebes je obvykle bezpečné pro ty, kteří jsou dost silní a mají dobré zdraví. Vždy si pamatujte: BUĎTE OPATRNÍ A POKRAČUJTE POSTUPNĚ.



Obr. 3-52



Obr. 3-53



Obr. 3-54



Obr. 3-55

3-5. POHYBOVÝ TCHAJ-ŤI ČCHI-KUNG

Pohybový *tchaj-ťi čchi-kung* zahrnuje jak nehybná, tak chodecká cvičení. V tomto oddílu uvedu tři nehybné soubory. První, který je nazýván „prvotní soubor“, je užíván pro začátečníky *tchaj-ťi*. Druhý soubor nazývám „otáčivý soubor“, protože zdůrazňuje otáčivé pohyby. Třetím je „houpavý soubor“. Procvičuje koordinaci rukou, chodidel a pohybů těla. Tyto tři soubory ve skutečnosti kombinují *tchaj-ťi čchi-kung* a *čchi-kung* Bílého čápa, které jsem se naučil a které prospěly nejen mně, ale i mnoha mým studentům.

Chodecké soubory používají individuální pohyby ze sestavy *tchaj-ťi*, které jsou prováděny opakovaně. Kritéria pro provádění těchto cvičení jsou přesně tatáž, jako pro provádění sestavy *tchaj-ťi*. Protože provádíte stejné pohyby opět a znovu, nemusíte věnovat tolik pozornosti formě a můžete zaměřit veškerou svoji pozornost na ovládání těla, dýchání a mysli, a používat I k vedení své *Čchi*.

Než začnete, měli byste pochopit, že použití správné formy ruky (tvaru) je dalším důležitým klíčem k úspěšnému cvičení. Věřte, že různé tvary rukou pocházejí z napodobování zvířat. Bylo zjištěno, že držení ruky v podobě pařátu orla, tygra nebo čápa vede silně *čchi* do ruky. Různé styly *tchaj-ťi čchuanu* mají své odlišné způsoby tvarování rukou. Není překvapující, že dokonce mistři jednoho stylu používají různé tvary rukou, v závislosti na jejich osobní zkušenosti a pochopení *čchi*. Chtěl bych uvést tvar ruky, který považuji za nejlepší pro vedení *čchi* do bodu *lao-kung* ve středu dlaně.

Při tomto tvaru ruky, který se nazývá *wan-šou* (tašková ruka), je ruka zakřivena jako čínská střešní taška. Palec a prostředník jsou nataženy nepatrně vpřed a druhý prst a malíček ustupují trochu dozadu (obr. 3-54). Když budete držet tento tvar ruky po několik minut, můžete si povšimnout, že střed vaší dlaně se stává teplejší a teplejší. Používejte tento tvar ruky, kdykoliv jsou vaše dlaně otevřené.

Nehybný tchaj-ťi čchi-kung

I. Základní soubor

Tento soubor cvičení *čchi-kungu* má několik účelů:

1. Napomáhá začátečníkovi *tchaj-ťi* pochopit a cítit *čchi*. Čím dříve je začátečník schopen chápat, co je to *čchi* a cítit ji, tím dříve a snadněji může pochopit vnitřní energii a tělo. Tento soubor je jednoduchý a velmi snadný k zapamatování, takže po krátkém čase jej budete schopni pohodlně a automaticky provádět a věnovat svou pozornost dýchání a *čchi*.

2. Učí, jak vést *čchi* do končetin. Když jste ovládli své tělo, dýchání a mysl, učte se vést *čchi* z končetin do Spodního *tan-tchien*, když se nadechujete, a ze Spodního *tan-tchien* do končetin, když vydechujete. Toto vás cvičí v používání I k vedení *Čchi (i i jin čchi)*, což je velmi důležité při tréninku *tchaj-t'i*.

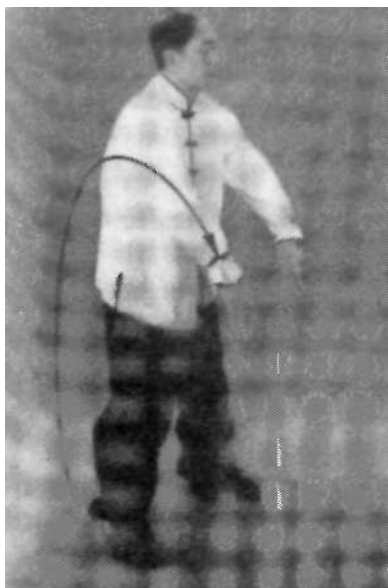
3. Postupně otevírá dvanáct primárních kanálů *čchi*. Cvičíte-li tento soubor po dlouhou dobu, zjistíte, že *čchi* plyne silněji a silněji. Tato silnější cirkulace *čchi* postupně otevře dvanáct kanálů *Čchi* a umožní *čchi* cirkulovat plynuleji ve dvanácti vnitřních orgánech. Toto je klíčem k udržení dobrého zdraví.

4. Uvolňuje vnitřní svaly, zvláště ty okolo vnitřních orgánů. Toto uvolnění odstraňuje jakékoliv váznutí *čchi* poblíž vnitřních orgánů, což je uvolňuje a umožňuje je správně vyživovat *čchi*.

FORMY:

1. Nehybné stání k ovládnutí dýchání (*t'ing li tchiao si*) 靜立調息

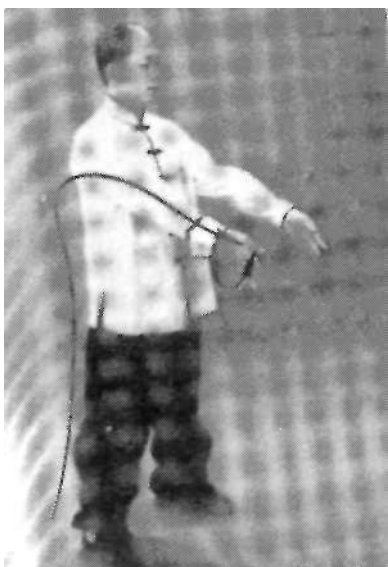
Poté, co jste dokončili svůj zahřívací *čchi-kung*, stůjte nehybně a zavřete oči (obr. 3-55). Nejprve věnujte pozornost svému třetímu oku (Horní *tan-tchien*) a přeneste všechny myšlenky z vnějšku svého těla dovnitř. Když je vaše mysl klidná a soustředěná, přeneste pozornost na své dýchání. Jestliže provádíte pouze uvolňovací *čchi-kung*, použijte normální břišní dýchání, a jestliže cvičíte kvůli bojovému umění, použijte obrácené břišní dýchání. Nezáleží na tom, kterou techniku dýchání používáte: když stáhnete břicho, vtáhněte nahoru svůj bod *chuej-jin* a konečník, a když roztahujete své břicho, uvolněte anebo nepatrně roztáhněte svůj *chuej-jin* a konečník. Pamatujte si: **SNAŽTE SE ABYSTE NENAPÍNALI NEBO SILNĚ NEZVEDALI SVŮJ BOD CHUEJ-JIN A KONEČNÍK.** Toto napne *spodní část vašeho* těla a *zastaví oběh čchi*. Pokud jste cvičili toto břišní konečníkové dýchání po určitý čas, budete cítit, že když dýcháte, spodní část vašeho těla dýchá s vámi také.



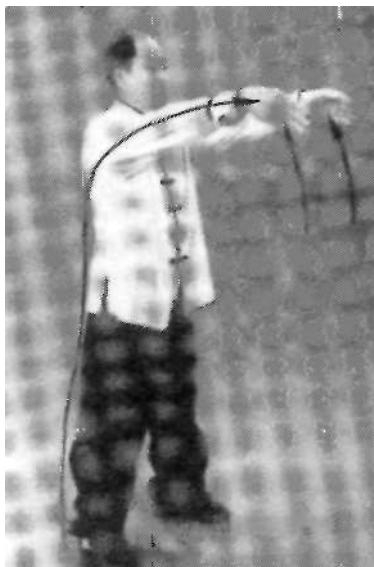
Obr. 3-5,6



Obr. 3-57



Obr. 3-58



Obr. 3-59

2. Velký hroznýš změkčuje své tělo (*ta-mang žuan šen*) 大蟒軟身

Jakmile jste ovládli své dýchání a mysl, začněte pohybovat svým tělem pomalu okolo. Pohyb začíná ve vašich chodidlech, plyne nahoru ve vlně skrze nohy, tělo hrudí, ramena a paže, a konečně dosahuje špiček prstů ruky (obr. 3-56). Pohyb pociťujete, jakoby se velký had pohyboval útroby vašeho těla. Pohyb je pohodlný a přirozený, není zde žádného váznutí nebo zadržování zpět. Provádějte pohyb asi jednu až dvě minuty, dokud necítíte, že vaše tělo je měkké a vláčné, z nitra vnitřních orgánů až do končetin. Potom, když jste skončili, držte své ruce před svým pasem, dlaněmi směrem dolů (obr. 3-57). Neustále udržujte svoji mysl klidnou a dýchejte plynule.

3. Čchi klesá do tan-tchienu (*čchi čchen tan-tchien*) 氣沉丹田

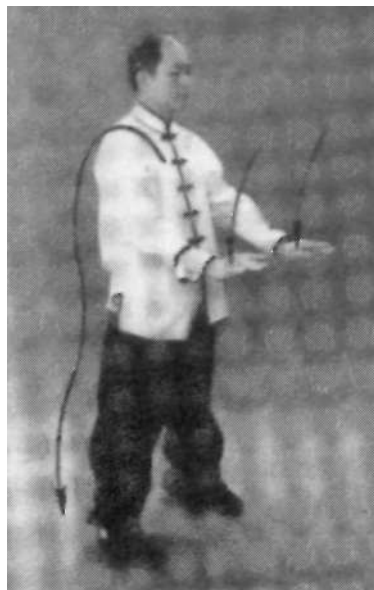
Při tomto třetím cvičení používáte svoji mysl k přinucení *čchi*, aby klesala do Spodního *tan-tchienu* v koordinaci s pohyby. Nejprve nadechněte, obraťte své dlaně směrem k sobě (obr. 3-58) a zvedněte je do výše ramen (obr. 3-59). Pak obraťte obě dlaně dolů (obr. 3-60) a spusťte je do úrovně pasu, zatímco vydechujete (obr. 3-61). Proveďte deset opakování a pokaždé, když spustíte ruce, představte si, že tlačíte něco dolů a použijte svoji mysl k vedení *čchi* do Spodního *tan-tchienu*. Pamatujte si, ačkoliv to vypadá, že pohybujete pouze rukama, cvičením budete schopni vytvářet pohyb z nohou a pasu.

4. Vypnutí hrudi k očištění těla (*čan siung t'ing šen*) 展胸淨身

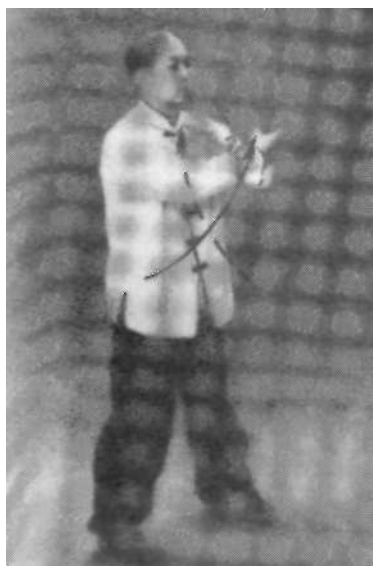
Poté, co jste dokončili poslední cvičení, začněte kroužit svými pažemi nahoru před sebou a ven do stran. Když se zvedají před vaší hrudí, zkříží se (obr. 3-62), pak se oddělí nahoru a vně do stran (obr. 3-63). Hluboce se nadechněte, když se zvedají, a vydechněte, když klesají ven a do stran. I a pohyb začínají v pase a jsou přeneseny do končetin. Při tomto cvičení je zvláště důležitá hrudní oblast. Hluboké dýchání a pohyb paží uvolňuje svaly okolo plic. Zatímco provádíte toto cvičení, měli byste si také představovat, že vypuzujete špinavou *čchi* a vzduch z těla a plic a že je odstrkáváte pryč od těla. Opakujte pohyby desetkrát.



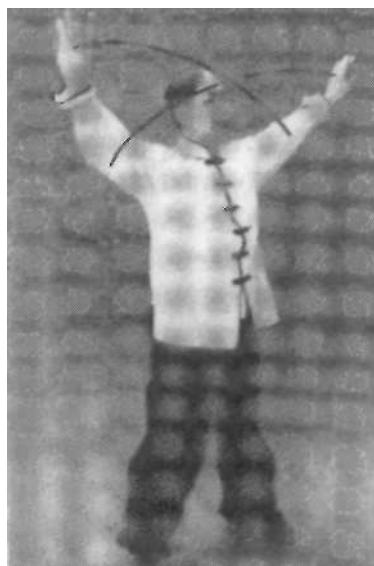
Obr. 3-60



Obr. 3-61



Obr. 3-62



Obr. 3-63



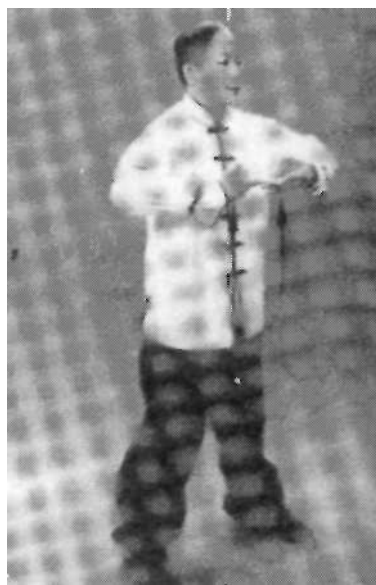
Obr. 3-64



Obr. 3-65



Obr. 3-66



Obr. 3-67

5. Proudění čchi do paj-chuej (*paj-chuej kuan čchi*) 百會貫氣

Poté, co jste vyčistili svoje tělo, představte si, že berete *čchi* z nebes, skrze svůj *paj-chuej*, a strkáte ji dolů, skrze hrudník do Spodního *tan-tchien*u a konečně skrze spodek svých chodidel do země. Pohyb tohoto cvičení je prostě obrácený oproti předešlému. Opět je velmi důležité uvolnění hrudi. Když se nadechujete, rozevřete své paže vně před břichem (obr. 3-64) a zakružte jimi nahoru, dokud nejsou nad vaší hlavou (obr. 3-65). Když vydechujete, spusťte své ruce před tělem dlaněmi dolů, zatímco si představujete, že strkáte *čchi* dolů, dokud není pod vašimi chodidly (obr. 3-66). Opakujte pohyb desetkrát.

6. Odstrkování hor vlevo a vpravo (*cuo jou tchuej šan*) 左右推山

Poté, co jste vyčistili své tělo a absorbovali *čchi* z nebe, začněte vytvářet vnitřně *čchi* a použijte ji pro cvičení. Když se nadechujete, zvedněte své ruce do výše hrudi (obr. 3-67). Spusťte své lokty a obračejte ruce, dokud prsty neukazují do stran a dlaně nesměřují dolů (obr. 3-68). Držte svá zápěstí uvolněná. Když vydechujete, roztáhněte své paže do stran. Když jsou paže napůl cesty roztahené, spusťte je, poklesněte svými zápěstími a tlačte dlaněmi do stran, jako byste od sebe odstrkávali dvě hory (obr. 3-69). Nadechněte se a dejte své ruce zpět, s dlaněmi směřujícími dovnitř (obr. 3-70), pak vydechněte a spusťte ruce před sebou, s dlaněmi dolů a prsty směřujícími vpřed (obr. 3-71). Svaly by měly zůstat během cvičení uvolněné. Neusilujte se natahovat své paže do stran tak daleko, jak jen to jde, protože toto způsobuje svalové napětí a vážnutí *Čchi*. Opakujte pohyb desetkrát.

7. Poklesnutí zápěstí a tlačení dlaněmi (*cuo wan tchuej čang*) 手腕推掌

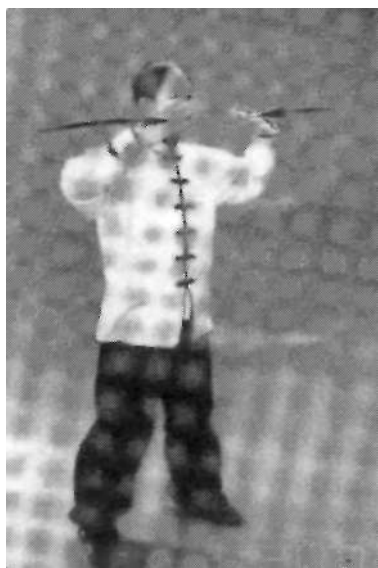
Toto cvičení navazuje na cvičení používání vaší I k vedení své *Čchi*, pouze nyní tlačíte vpřed namísto do stran. Abyste vedli *čchi* vpřed do svých dlaní, předstírejte, že tlačíte auto nebo nějaký těžký předmět. Začněte zvednutím paží před sebe, zatímco nadechujete, jako jste to prováděli u předešlého cvičení (obr. 3-72). Pak spusťte lokty a obraťte své dlaně vpřed a dolů (obr. 3-73). Zápěstí jsou uvolněná a prsty směřují vpřed. Vydechněte a natáhněte své paže. Když jsou více než na půl cesty ven, spusťte (snižte) zápěstí a tlačte dlaněmi vpřed (obr. 3-74). Nenatahujte své paže úplně, protože by to natáhlo svaly a způsobilo vážnutí oběhu *čchi*. Dále se nadechněte a přitáhněte své ruce zpět, s dlaněmi směrem k hrudi (obr. 3-75), a pak vydechněte a spusťte své dlaně k břichu (obr. 3-76). Opakujte pohyb desetkrát.



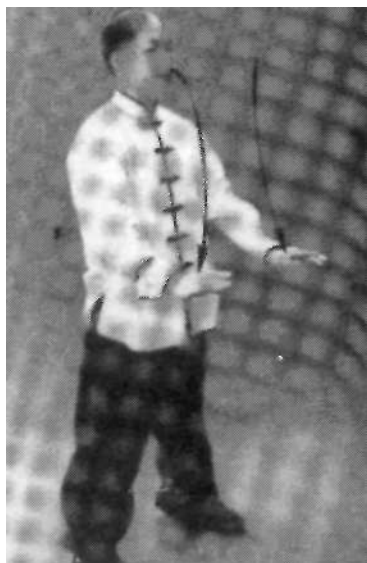
Obr. 3-68



Obr. 3-69



Obr. 3-70



Obr. 3-71



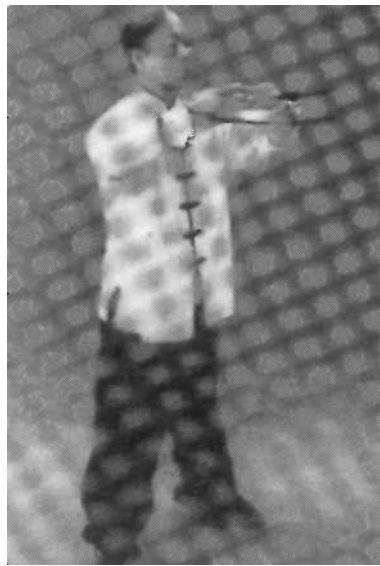
Obr. 3-72



Obr. 3-73



Obr. 3-74



Obr. 3-75

8. Velký medvěd plave ve vodě (*ta-siung jou šuej*) 大熊游水

Když jste dokončili poslední cvičení a vaše ruce jsou před břichem, zvedněte je opět, zatímco nadechujete (obr. 3-77), pak vydechněte a natáhněte paže vpřed s dlaněmi nahoru (obr. 3-78). Nadechujte a pohybujte pažemi ven a do stran, obracejíc dlaně dolů. Pak zakružte rukama ke svému pasu, zatímco otáčíte dlaně nahoru (obr. 3-79 a 3-80). Pokračujte s vydechováním a natahováním paží vpřed. Pohyb je podobný prsnímu záběru při plavání. Jako vždy při *tchaj-t'i*, pohyb je vytvářen z nohou a směřován nahoru do rukou. Opakujte pohyb desetkrát.

9. Otevírání hory vlevo a vpravo (*cuo jou kchaj šan*) 左右開山

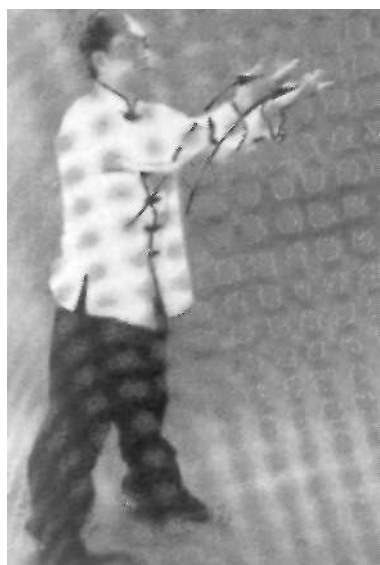
Toto je podobné poslednímu cvičení, ale používáte na jednu dobu jen jednu paži. Natáhněte svoji pravou paži, zatímco vydechujete (obr. 3-81), pak nadechujte a obraťte dlaň dolů, jako byste s ní pohybovali ven a do strany (obr. 3-82), a pak s ní zakružte dolů ke svému pasu, zatímco otáčíte dlaň nahoru (obr. 3-83). Když pravá ruka dosahuje vašeho pasu, proveďte stejný pohyb levou rukou. Proveďte deset opakování k dokončení pohybu. Nechte svůj hrudník otevírat a zavírat v koordinaci s pohybem paže a také nepatrně natáčejte své tělo.



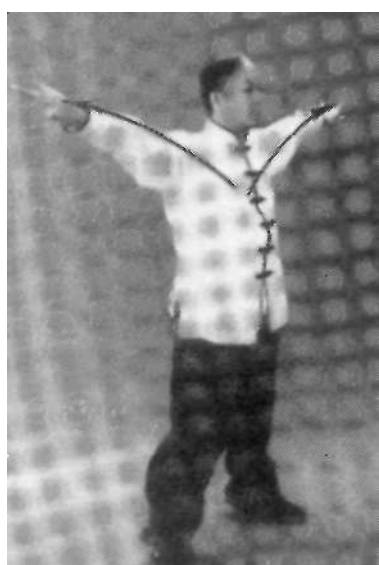
Obr. 3-76



Obr. 3-77



Obr. 3-78



Obr. 3-79



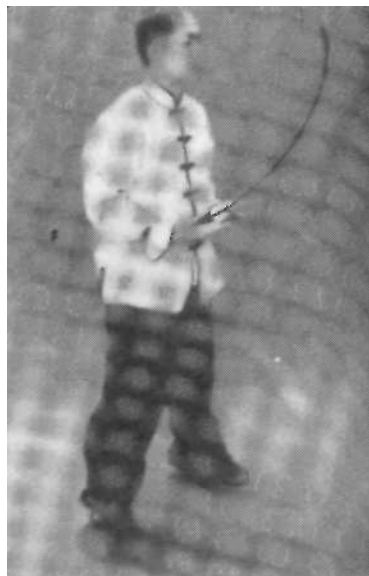
Obr. 3-80



Obr. 3-81



Obr. 3-82



Obr. 3-83



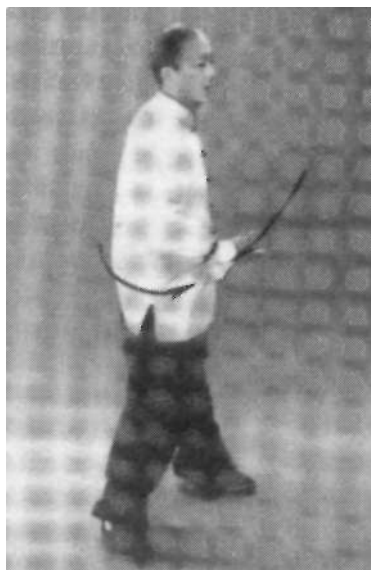
Obr. 3-84



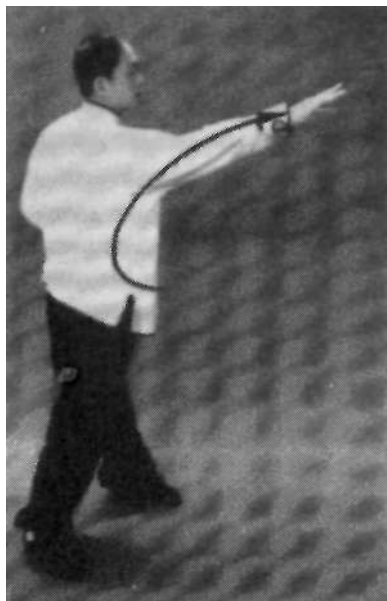
Obr. 3-85



Obr. 3-86



Obr. 3-87



Obr. 3-88



Obr. 3-89



Obr. 3-90



Obr. 3-91

10. Orel útočí na svoji kořist (*lao jing pchu š'*) 老鹰撲食

Toto cvičení používá obrácený pohyb devátého cvičení. Začínajíc v pozici s rukama u pasu, nadechněte a roztáhněte své paže ven do stran (obr. 3-84), pak vydechněte, zatímco svými pažemi kroužíte ven a vpřed, s dlaněmi směrem dolů (obr. 3-85). Nakonec zatáhněte své ruce vzad, k pasu, a otočte dlaně nahoru (obr. 3-86). Vydechněte, zatímco se vaše paže pohybují vpřed, a nadechněte, zatímco se pohybují vzad. Tento pohyb opět pochází z nohu. Opakujte desetkrát.

11. Lev otáčí kouli (*š'-c'kung čchiou*) 獅子拱球

Toto cvičení je podobné předešlému, vyjma toho, že používáte na jednu dobu pouze jednu paži. Začínajíc s oběma rukama u pasu (obr. 3-87), natáhněte pravou paži do strany a pak pohybem proti směru hodin vpřed, obračejíc dlaň dolů, když se pohybuje (obr. 3-88). Pak vydechněte a přitahujte svoji paži zpět k pasu, otáčejíc dlaň nahoru (obr. 3-89). Poté opakujte stejný pohyb s levou rukou, pohybujíc s ní kruhovým způsobem ve směru hodin. Pohyb je vytvářen nohama a vy můžete měnit velikost kruhů. Nejdůležitějším bodem cvičení je pocit, že vaše tělo je spojené dohromady, od spodku chodidel, až do špiček vašich prstů rukou. Opakujte celý pohyb desetkrát.

12. Bílý čáp roztahuje svá křídla (*paj-chou liang čch'*) 白鶴亮翅

Tato poslední forma je používána na zotavení. Při ní jsou paže roztahovány šikmo. Když je tento pohyb prováděn v koordinaci s dýcháním, vnitřní orgány se zotaví a uvolní a jakákoliv *čchi*, která by ještě vnitřně stagnovala, bude vedena k povrchu vašeho těla. Pokračujíc od předešlého cvičení, zkřížte obě paže před hrudí (obr. 3-90), pak vydechněte a natahujte své paže šikmo ven, s pravou paží nahoře a levou paží dole (obr. 3-91). Nadechněte, zatímco táhnete obě paže dovnitř a zkřížíte je před svojí hrudí, pak vydechněte a natáhněte je opět šikmo ven, nyní s levou rukou nahoře a pravou rukou dole. Mysl by měla zůstat klidná a celé tělo by mělo být zcela uvolněné. Opakujte celý pohyb desetkrát. Když skončíte, nadechněte se a pohybujte oběma rukama před svojí hrudí (obr. 3-92), pak obraťte obě dlaně dolů (obr. 3-93). Vydechněte a spusťte své ruce s pocitem, že něco strkáte dolů, a vedte *čchi* zpět do svého Spodního *tan-tchien*u (obr. 3-94). Nakonec nechte klesnout obě ruce přirozeně podél boků (obr. 3-95).

Nadechněte a vydechněte přirozeně desetkrát a soustřeďte se na pociťování *čchi* šířící se vašim tělem, zvláště v rukách.

Protože jste chvíli nehybně stáli, váš oběh možná začal váznout a *čchi*

a krev se mohla nahromadit ve vašich nohách. Předtím, než se pohnete, uvolněte stagnaci zhoupnutím vzad na patách a zvednutím chodidel vpřed, zatímco vydechujete (obr. 3-96), a pak zhoupnutím vpřed na své prsty, zatímco se nadechujete (obr. 3-97). Zopakujte desetkrát, než se začnete pohybovat.



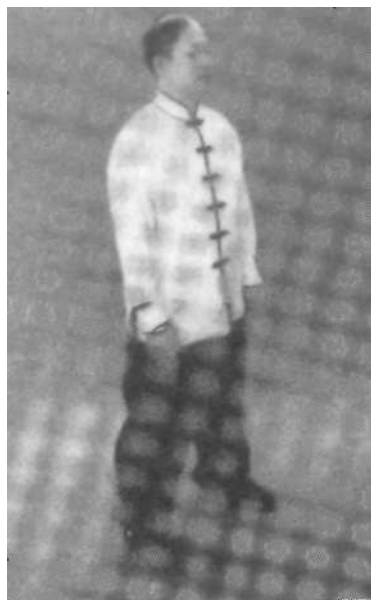
Obr. 3-92



Obr. 3-93



Obr. 3-94



Obr. 3-95



Obr. 3-96



Obr. 3-97

II. Otáčivý soubor

Hlavním účelem tohoto souboru je vést *čchi* k povrchu kůže a do morku kostí použitím dýchání a otáčivých pohybů. Principem tohoto souboru je, že když je sval otáčen v jednom směru a pak dán zpět do své původní pozice, je napínán a potom uvolňován. Tento nepřetržitý otáčivý pohyb způsobuje, že *čchi* v primárních kanálech je vedena ven k povrchu kůže a také kondenzována v kostním morku. Toto posiluje *čchi*, která chrání vaše tělo před negativními vnějšími vlivy a také udržuje morek ve správné funkci.

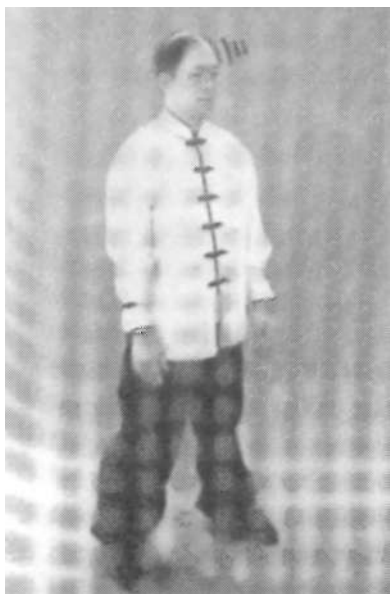
Tento otáčivý soubor je navržen pro ty, kteří si přejí posílit svoji Ochranou *čchi* (*wej-čchi*) a zvýšit citlivost svého *t'ingu* „kožního naslouchání“, což je vyžadováno pro *tchaj-t'i* tlačení rukou. Můžete vidět, že obrácené dýchání v tomto souboru bude efektivnější, než pravidelné dýchání, protože můžete použít výdech k podpoře vedení *čchi* ke kůži a nádech k podpoře vedení *čchi* do morku.

Ačkoliv byl tento soubor původně navržen pro trénink *čchi* v bojových uměních, je to také velmi účinné zdravotní cvičení. Hojné zásobování *čchi* do kostního morku je klíčem ke zdraví a dlouhému životu.

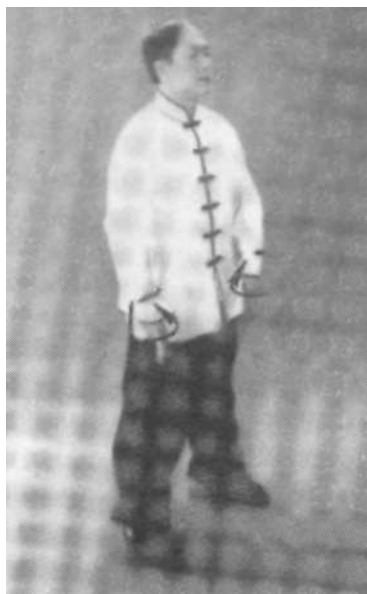
Nejdůležitějším klíčem k tomuto tréninku je soustředění. Je to mysl, která vede *čchi* ke kůži a kostnímu morku v koordinaci s otáčivými pohyby, takže jakmile jste obeznámeni s pohyby, měli byste cvičit vedení své mysli do hlubšího meditativního stavu, který vám umožní cílit nebo vnímat *čchi* hluboko v kostech. Každý otáčivý pohyb by měl být vytvářen z nohou a směřován do končetin. Celé tělo by mělo být měkké jako bič. Pohyb je nepřetržitý a bez váznutí, připomínající pohyb chobotnice. Přirozeně, dýchání (které je strategií tréninku *čchi-kungu*) je dalším klíčem k úspěchu. Vaše dýchání by mělo být pomalé, hluboké a dlouhé, a neměli byste zadržovat dech. Dodatečným klíčem k úspěšnému tréninku je koordinace konečníku a bodu *chuej-jin*, což napomůže vaší mysli vést vaši *čchi* účinněji.

1. Klidný postoj ovládající Sin a dýchám (*t'ing tchiao sin si*) 靜調心思

Stůjte klidně, s nohama na šířku ramen od sebe a s pažemi volně spuštěnými podél boků (obr. 3-98). Vaše fyzické i mentální tělo je uvolněné, vycentrované a vyvážené. Mysl je klidná a mírná. Plynule a přirozeně nadechněte a vydechněte asi desetkrát v koordinaci s vtažením a uvolněním svého konečníku a bodu *chuej-jin*.



Obr. 3-98



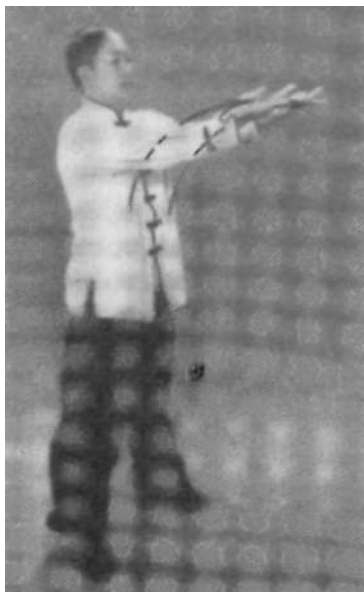
Obr. 3-99



Obr. 3-100



Obr. 3-101



Obr. 3-102



Obr. 3-103



Obr. 3-104



Obr. 3-105

2. Bílý jeřáb uvolňuje svá křídla (*paj chou liang čch'*) 白鶴抖翅

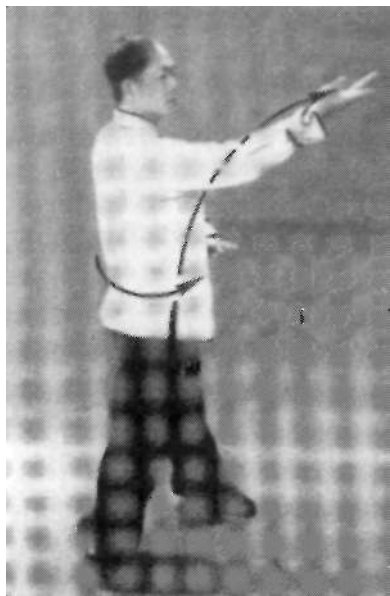
Nadechněte se a zároveň otáčejte dlaně dozadu, ramena natočte dopředu a hrudník mírně prohněte (obr. 3-99). Při nádechu tlačte váš konečník i dutinu *chuej-jin* vzhůru. Poté otáčejte během výdechu vaše dlaně nazpět. Zároveň vraťte ramena do původní polohy a uvolněte váš konečník a *chuej-jin* (obr. 3-100). Nezapomeňte, že během všech uvedených pohybů musí jak I, tak aktuální akce vycházet z nohou, poté proudit hrudníkem a končit v konečcích prstů. Opakujte celé cvičení desetkrát.

3. Vrtání vpřed a stahování vzad (*čchien cuan chou po.*) 前鑽後拔

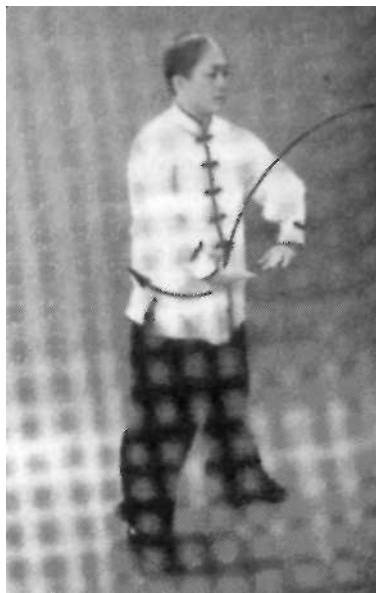
Nadechněte se a zvedněte ruce nahoru do výše středu prsou. Vaše hrud' by měla být nepatrně vtažena dovnitř a vaše prsty a paže by měly být v přímce (obr. 3-101). Vtáhněte lokty a roztáhněte své paže před sebe, dlaněmi dolů, zatímco vydechujete a jemně vytáčíte svá ramena vpřed (obr. 3-102). Nadechněte se, zatímco roztahujete lokty ven do stran, a táhněte paže zpět k hrudi. Otáčejte paže, zatímco se pohybují, takže skončí nahoře, s dlaněmi směrem k vaší hrudi. Paže a prsty by měly být v přímce (obr. 3-203). Zatímco vydechujete, tlačte své ruce dolů a zároveň je držte v přímce (obr. 3-104). Opakujte celý pohyb desetkrát.

4. Levý a pravý Jin a Jang (*cuo jou jin jang*) 左右陰陽

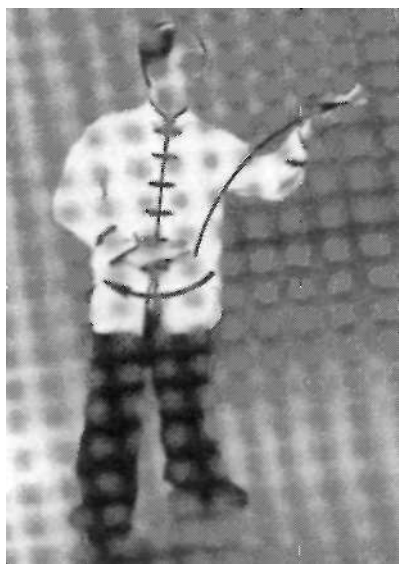
Pokračujíc od posledního cvičení, jakmile jsou vaše ruce před vaším břichem, zatímco vydechujete a natáčíte nepatrně své tělo, zavrtejte pravou rukou vpřed a otočte dlaň nahoru (obr. 3-105 a 3-106). Pak se nadýchněte a stáhněte svoji pravou ruku vzad do původní pozice (obr. 3-107). Pak vydechujte a mezitím nepatrně natáčejte své tělo, zavrtejte svoji levou ruku vpřed a otočte dlaň nahoru (obr. 3-108). Proveďte deset opakování a zakončete se svými pažemi vyrovnanými před svým břichem (obr. 3-109).



Obr. 3-106



Obr. 3-107



Obr. 3-108



Obr. 3-109



Obr. 3-110



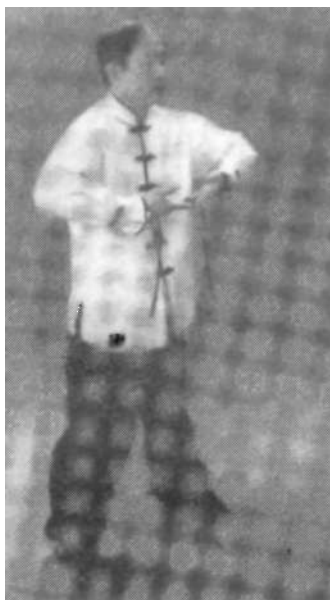
Obr. 3-111



Obr. 3-112



Obr. 3-113



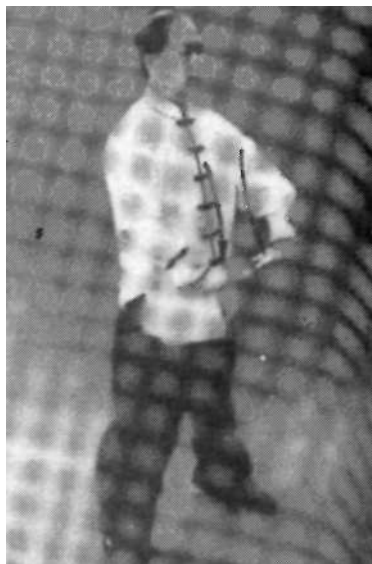
Obr. 3-114



Obr. 3-115



Obr. 3-116



Obr. 3-117

5. Vzájemné působení vody a ohně (*kchan li t'iao kou*) 坎離交媾

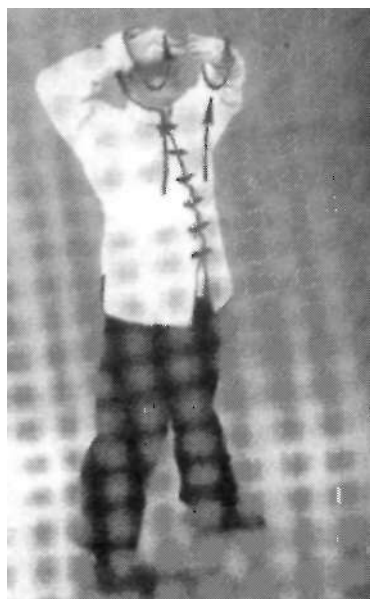
Pokračujíc od posledního cvičení, nadechněte se, otočte dlaně nahoru (obr. 3-110) a zvedněte ruce do výše hrudi, jako byste něco zvedali (obr. 3-111). Otočte své dlaně dolů (obr. 3-112) a pak je stlačte dolů ke svému břichu, držíc ruce vyrovnané (obr. 3-113). Opakujte desetkrát.

6. Velký medvěd objímá měsíc (*ta siung kung jue*) 大熊拱月

Pokračujíc od posledního cvičení, nadechněte se a zvedněte ruce ke své hrudi a zároveň otáčejte dlaně nahoru (obr. 3-114). Zatímco vydechujete, natáhněte a otočte své paže vpřed, takže vaše paže a hrud tvoří velký kruh, s dlaněmi směřujícími vpřed (obr. 3-115). Zatímco se nadechujete, pohybujte rukama vzad, před svoji hrud', otáčejíc paže, dokud dlaně nesměřují nahoru (obr. 3-116). Nakonec vydechněte a stlačte obě dlaně dolů ke svému břichu, držíc obě ruce vyrovnané (obr. 3-117). Provedte deset opakování. Pamatujte si, že když zvedáte své ruce, je dobré představovat si, že něco zvedáte, a když tlačíte dolů, představte si, že něco tlačíte dolů. Také si pamatujte, že když natahujete své paže, měly by tvořit kruh s vaší hrudí.



Obr. 3-118



Obr. 3-119

7. Žijící Buddha podpírá nebe (*chuo fo tchuo tchien*) 活佛托天

Toto cvičení je podobné předchozímu, vyjma toho, že nyní strkáte ruce nahoru, namísto vpřed. Na první nádech zvedněte své ruce do výše prsou (obr. 3-118) a pak obraťte dlaně nahoru (obr. 3-119), zatímco tlačíte nahoru a vydechujete (obr. 3-120). Na druhý nádech otočte své dlaně a spusťte své ruce k hrudi (obr. 3-121) a když vydechujete, tlačte ruce dlaněmi dolů k břichu (obr. 3-122). Opakujte desetkrát.

8. Obrat'te nebe a zemi před své tělo (*šang sia čchien kchun*) 上下乾坤

Nejprve obraťte své dlaně nahoru a zvedněte obě ruce k hrudi, zatímco nadechujete, pak vydechněte a tlačte jednou rukou nahoru a druhou dolů (obr. 3-123 a 3-124). Když nadechujete, dejte obě ruce k hrudi (obr. 3-125) a pak vydechněte a tlačte nahoru a dolů opačnými rukama (obr. 3-126). Opakujte desetkrát.



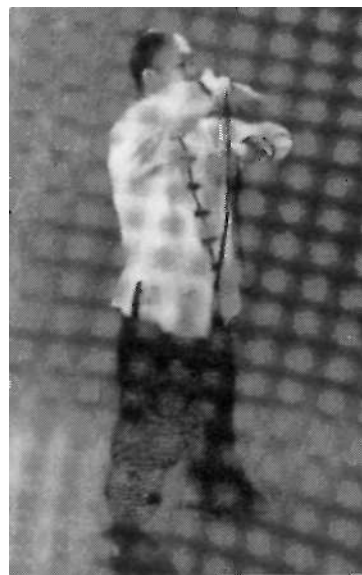
Obr. 3-120



Obr. 3-121



Obr. 3-122



Obr. 3-123



Obr. 3-124



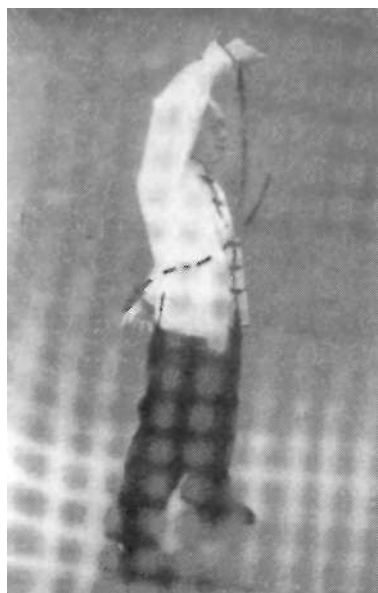
Obr. 3-125



Obr. 3-126



Obr. 3-127



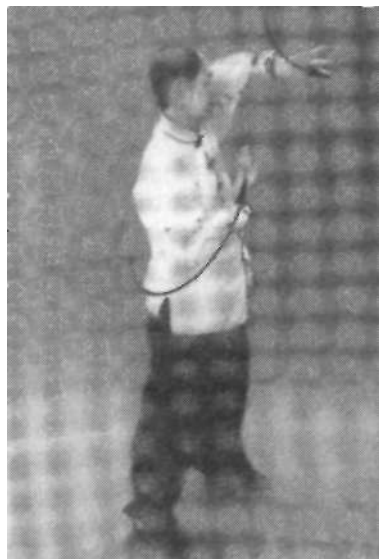
Obr. 3-128



Obr. 3-129



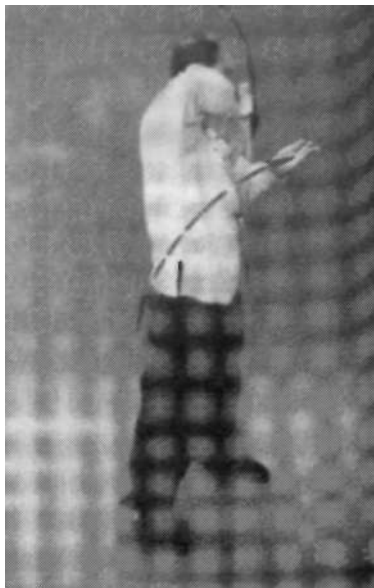
Obr. 3-130



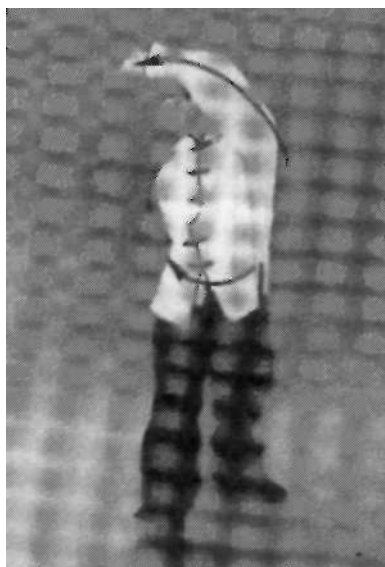
Obr. 3-131



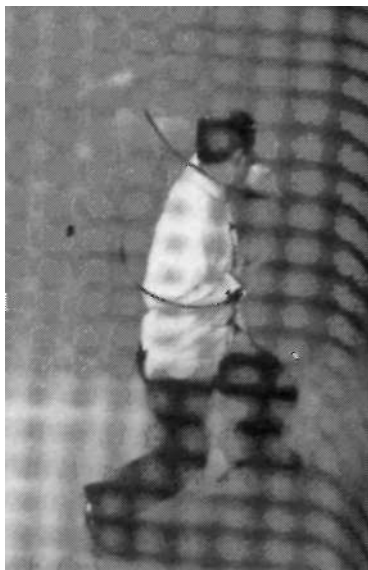
Obr. 3-132



Obr. 3-133



Obr. 3-134



Obr. 3-135

9. Zlatý kohout natáčí svá křídla (*t'in t'i ao čch'*) 錦鷄展翅

Toto cvičení ji velmi podobné předchozímu, vyjma toho, že ruka tlačící dolů je za vámi. Když se nadechujete, dejte obě ruce ke své hrudi (obr. 3-127) a když vydechujete, oddělte je a tlačte je nahoru a dolů (obr. 3-128). Pak se opět nadechněte a dejte obě ruce před hrud' (obr. 3-129), oddělte je a strčte je nahoru a dolů, zatímco vydechujete (obr. 3-130). Opakujte desetkrát.

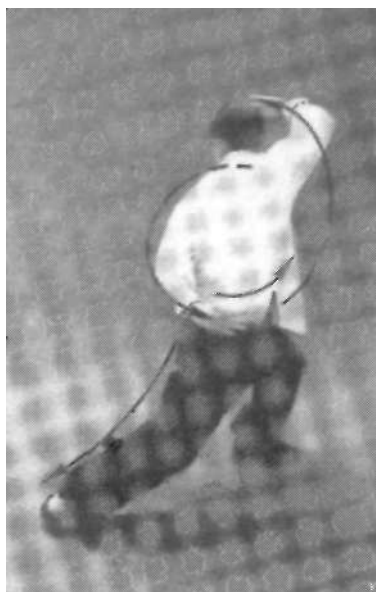
10. Otočte hlavu, abyste se podívali na měsíc

(*chuej tchou wang jue*) 回顧望月

Pokračujte od posledního cvičení se stejným pohybem rukou a koordinací dechu, ale nyní otočte tělo, zatímco vydechujete (obr. 3-131 a 3-132). Když se nadechujete, otočte své tělo směrem vpřed a stáhněte obě ruce před svoji hrud' (obr. 3-133), a když vydechujete, otočte své tělo do strany a oddělte své ruce (obr. 3-134). Jestliže je vaše pravá ruka nahoře, měli byste se otočit vlevo a naopak. Opakujte desetkrát.

11. Velký hroznýš otáčí své tělo (*ta mang čuan šen*) 大蟒轉身

Poté, co jste skončili poslední cvičení, ukročte svojí levou nohou doleva a podřepněte dolů, abyste na ní umístili asi 60% své váhy. Vaše tělo se otáčí a vaše paže se pohybují přesně jako při posledním cvičení (obr. 3-135 a 3-136). Když otáčíte své tělo doleva, otočte také hlavu, abyste se podívali vzad. Vaše pravá ruka je nad vaší hlavou a vy otáčíte celé tělo od prstů nohou. Když se nadechujete, otočte své tělo zpět dopředu, zatímco vyměňujete ruce (obr. 3-137). Nakonec vydechněte a otočte své tělo na druhou stranu (obr. 3-138). Natočte chodidla tak, abyste udrželi postoj stabilní. Opakujte celý pohyb desetkrát.



Obr. 3-136



Obr. 3-137



Obr. 3-138

12. Stáčení nahoru a dolů (*šang sia čchien kchun*) 上下旋盤

Poté, co jste dokončili poslední cvičení, obraťte své tělo směrem dopředu a dejte ruce k pasu (obr. 3-139). Polom vydýchněte a stoupejte nahoru a zároveň zvedejte paže přímo nahoru, s dlaněmi natočenými vpřed (obr. 3-140 a 3-141). Pak se nadechujte a snižujte své tělo, zatímco je stáčíte dozadu, a zároveň stáhněte své paže k hrudi s dlaněmi směrem dovnitř. Měli byste skončit ve zkříženém sedovém střehu (obr. 3-142 a 3-143). Pak se zvedněte a otočte své tělo dopředu do koňského střehu (obr. 3-144) a pokračujte ve zvedání rukou nad hlavu, otáčejíc dlaně vně (obr. 3-145). Vaše chodidla by se měla otáčet tak, abyste udrželi svůj postoj stabilní. Opakujte stejný pohyb na druhou stranu (obr. 3-146 až 3-148). Zopakujte desetkrát. Když skončíte, nadechněte se a dejte ruce dolů k hrudi (obr. 3-149) a pak vydechujte a spusťte je dolů k pasu (obr. 3-150). Celé tělo je jako pramen, který vyráží a stáčí se nahoru a dolů, pomalu a v koordinaci s dýcháním. Pro slabé nebo starší cvičence mohou být tato cvičení příliš obtížnými. V lakovém případě je buď vynechte nebo snižte počet opakování.

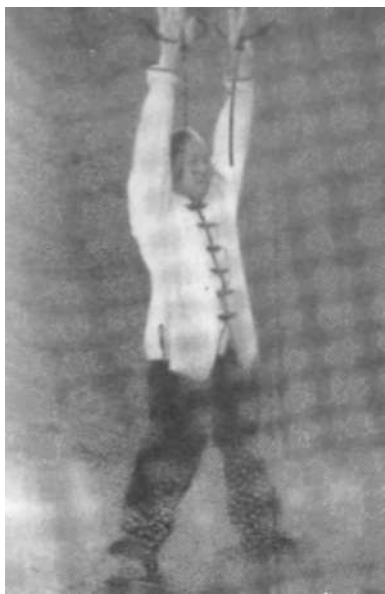
Jakmile jste dokončili celý otáčivý soubor, stůjte nehybně a regulujte svoji mysl a dýchání po několik minut (obr. 3-151). Vnímejte rozšiřující se *čchi*. Zůstaňte vstojе pár minut, než se pohnete.



Obr. 3-139



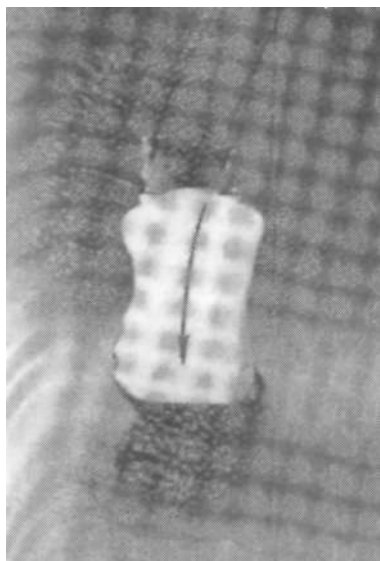
Obr. 3-140



Obr. 3-141



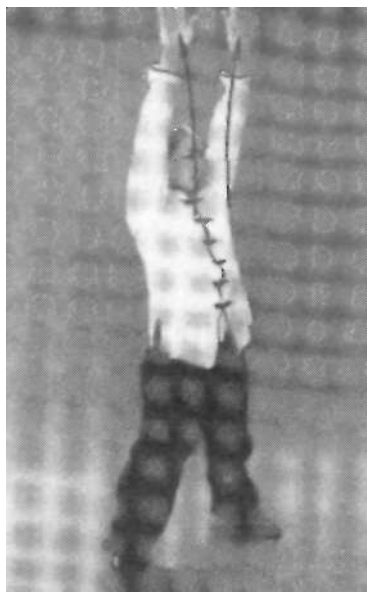
Obr. 3-142



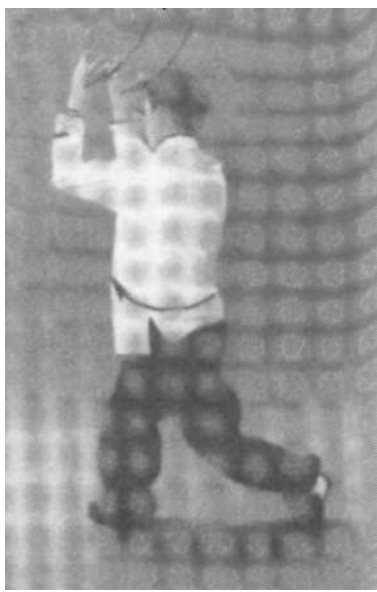
Obr. 3-143



Obr. 3-144



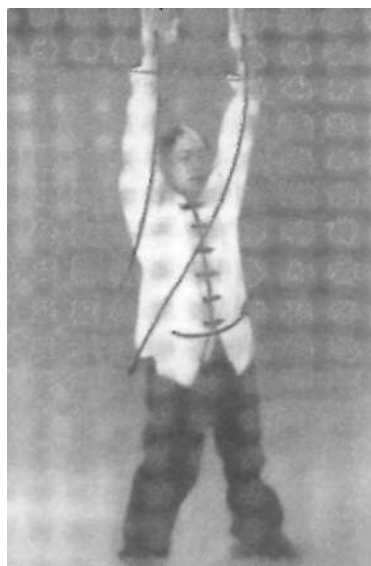
Obr. 3-145



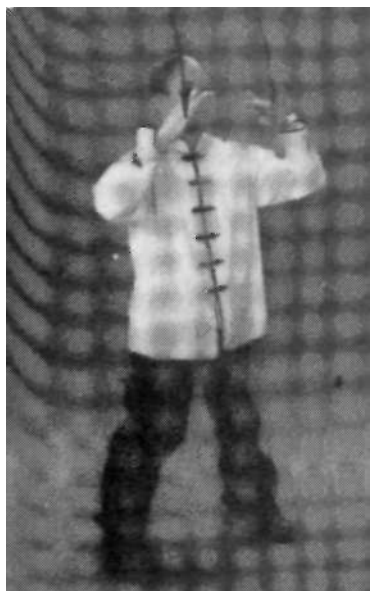
Obr. 3-146



Obr. 3-147



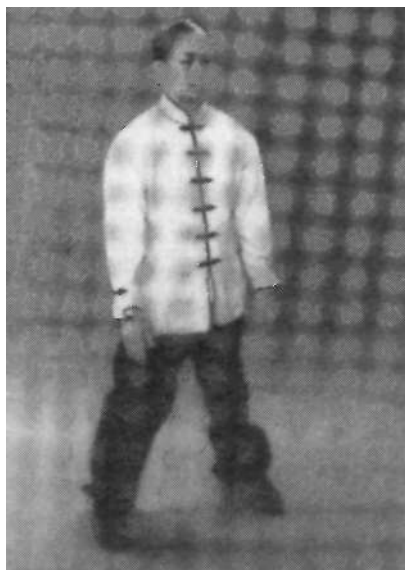
Obr. 3-148



Obr. 3-149



Obr. 3-150



Obr. 3-151

III. Houpavý soubor

Houpavý soubor byl původně navržen, aby učil cvičence bojového *tchaj-t'i* vyvažovat svoji *čchi*, když provádějí *t'ing*. V Čang San-fengově *Pojednání* se praví: „Je-li zde vrchol, je zde spodek; je-li zde předek, je zde zadek, je-li zde vlevo, je zde vpravo. Jestliže I chce jít nahoru, znamená to soustředit se na spodek“³. Z tohoto rčení je zcela jasné, že tajemství účinné manifestace *Ťingu* spočívá ve vyváženosti I a *Čchi*.

Abych dále analyzoval tento předmět, rovnováha *Ťingu* zahrnuje především vyváženost postoje, která pochází z pevného zakořenění a vycentrování. Pouze pak bude tělo ve stabilním a pohodlném stavu a rozhodování I bude přesné. Když je tato I používána k vedení *Čchi*, aby nabudila svaly, budete moci projevit svůj nejsilnější *Ťing*.

Houpavý pohyb je velmi jednoduchý. Prostě přenesete svoji tíži z nohy na nohu v koordinaci s pohyby paží. Když se pohybujete vpřed, pohyb paží je vyvažován zadní nohou a - když přenášíte svoji tíži vzad a stahujete své paže - pohyb je vyvažován přední nohou. Opakovaný houpavý pohyb vám pomůže vyvinout cit pro vycentrování a vyvažování a vytvoří kořen, ze kterého může vyrůst síla. Ačkoliv tento soubor byl původně stvořen pro trénink *t'ingu*, mnoho adeptů *tchaj-t'i* zjistilo, že může významně zlepšit sílu nohou a také, že trénuje jak fyzické, tak mentální centrování a rovnováhu. Toto také zahrnuje dobré zdraví.

Uvedeme pouze pět cvičení, ale když je budete chvíli cvičit a pochopíte teorii, budete moci vynalézt a vytvořit jiná.

1. Rozevření náruče {kung pi} 拱臂

Začněte ve (předním) Střehu luku a šípu, přenášejíce 60% své váhy na přední chodidlo a s oběma pažemi nataženými před sebe (obr. 3-152). Nadechněte a přenášejte svoji váhu pomalu vzad na svoje zadní chodidlo, až dokud nene-se 60% váhy. Když se přesouváte vzad, spusťte a táhněte k sobě své paže, zatímco je otáčíte lak, aby dlaně směřovaly nahoru (obr. 3-153). Pokračujte v kroužení oběma pažemi do stran a nahoru do výše ramen. Když zvedáte paže, otočte je tak, aby dlaně směřovaly dolů, když dosáhnou výše ramen (obr. 3-154). Pak vydechněte a pohybujte oběma pažemi vpřed, zatímco opět přenášíte 60% tělesné váhy na přední nohu (obr. 3-155). Opakujte desetkrát, pak vyměňte nohy a opakujte stejný pohyb opět desetkrát.



Obr. 3-153



Obr. 3-154



Obr. 3-155



Obr. 3-156



Obr. 3-157



Obr. 3-158



Obr. 3-159

2. Odrazení (*pcheng*) 棚

Tato forma je převzata ze sestavy *tchaj-t'i*. Začnete se svojí pravou nohu vpředu, pravou paží před hrudí, s dlaní směřující dovnitř, a levou rukou hned za a pod pravou paží, s dlaní směřující nahoru. Zadní ruka by se neměla dotýkat přední paže (obr. 3-156). Zatímco přenášíte svoji váhu na pravou nohu, nadechnete se a pohybujete oběma rukama dolů (obr. 3-157). Nepřerušujíc pohyb, vydechnete a přeneste svoji váhu na přední nohu, zatímco zvedáte obě paže v odrazecím pohybu (obr. 3-158). Pohyb je vytvářen z nohou a řízen pasem ven do pravé paže a levé ruky. Opakujte pohyb desetkrát a pak vyměňte nohy kvůli dalším deseti opakováním.

3. Stažení a tlak (*lu ti*) 攢擠

Tento pohyb je také převzatý z formy *tchaj-t'i*. Začnete v pravém (předním) střehu Luku a šípu, s pravou paží před svojí hrudí a levou rukou za pravým zápěstím (obr. 3-159). Vydechnete a stáčejte svoji pravou ruku vpřed a nahoru, jako když had se ovíjí vzhůru okolo větve (obr. 3-160 a 3-161). Vaše levá ruka zůstává poblíž pravé paže a následuje pohyby. Zatímco vydechujete, plynule pokračujete v pohybu otáčením své pravé paže dolů a začnete se stahováním pohybem, zatímco přenášíte svoji váhu na zadní nohu, až dokud nejste ve Čtyřšestinovém (zadním) střehu a vaše tělo není otočeno nepatrně vlevo (obr. 3-162). Pohybujete levou paží malým kruhem (obr. 3-163) a pak se dotkněte vaší levou rukou svého pravého zápěstí (obr. 3-164). Nakonec vydechněte a použijte levou ruku k tlačení pravého zápěstí vpřed, zatímco přenášíte 60% své váhy na přední nohu (obr. 3-165). Poté, co jste dokončili deset opakování, vyměňte nohy a proveďte deset opakování na druhou stranu.

4. Tlačení (*an*) 按

Tento pohyb je také převzat ze sestavy *tchaj-t'i*. Začněte tlačení oběma rukama vpřed, zatímco jste ve (předním) střehu Luku a šípu (obr. 3-166). Zatímco se nadechnete, přeneste svoji váhu na zadní nohu, do (zadního) Čtyřšetinového střehu, a zároveň zvedněte ruce nahoru a pak je táhněte vzad ke své hrudi (obr. 3-167 a 3-168). Když vydechujete, tlačte své ruce vpřed, zatímco opět přenášíte svoji váhu vpřed do střehu Luku a šípu (obr. 3-169). Když tlačíte, měli byste zůstat uvolnění, ale zároveň byste měli skutečně cítit, že strkáte těžký předmět. Vždy si pamatujte: svoji zadní nohou musíte tlačit vzad, abyste získali sílu k odstrčení vpřed. Opakujte desetkrát na každou nohu.

5. Otáčení koule (čuan čchiou) 轉球

Otáčení koule učí cvičence *tchaj-t'i*, jak uvolnit a změkčit pás a hrud', a také, jak používat pás k směřování pohybu do paží a rukou. Pro pohyby v tomto cvičení není žádný zvláštní vzor. Prostě držte své paže před hrudí, s dlaněmi otočenými k sobě, jako byste drželi basketbalový míč, a otáčejte tento míč různými způsoby, zvedejte jej, spouštějte, nestě vpřed a vzad (obr. 3-170 a 3-171). Vytvářejte pohyb ze svých nohou a řiďte jej svým pasem. Měli byste otáčet míč jakýmkoliv způsobem chcete, tak dlouho, dokud vaše paže - otočené k sobě - zůstávají ve stejné vzdálenosti od sebe. Cvičte tři minuty s pravou nohou vpřed a pak vyměňte nohy a cvičte tři minuty na druhou stranu.

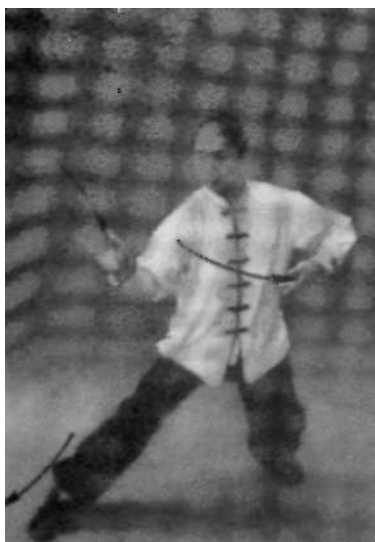
Možná jste si povšimli, že tato cvičení pracují na vytvoření spojení ze zakořeněných nohou do pasu, hrudi, ramen a konečně rukou. Toto je nejzákladnějším požadavkem při cvičení *tchaj-t'i*. Abyste dosáhli tohoto cíle, vaše tělo musí být velmi měkké a pohyb z nohou do rukou musí být nepřetržitý a bez váznutí. Toto vytváří pevný základ pro pohybový *tchaj-t'i čchuan* a také pro projevování *fingu*.



Obr. 3-160



Obr. 3-161



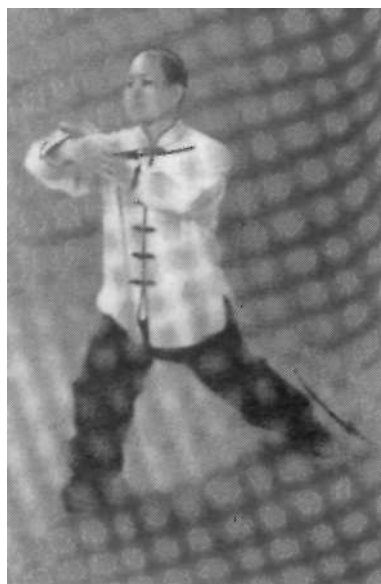
Obr. 3-162



Obr. 3-163



Obr. 3-164



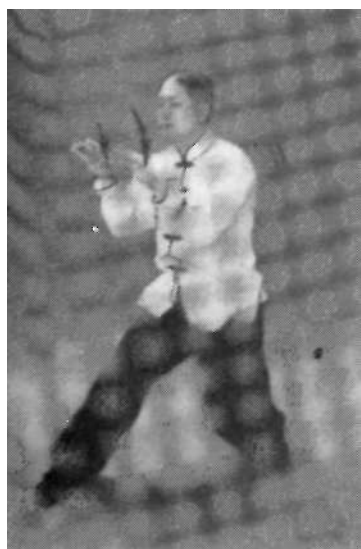
Obr. 3-165



Obr. 3-166



Obr. 3-167



Obr. 3-168



Obr. 3-169



Obr. 3-170



Obr. 3-171



Obr. 3-172



Obr. 3-173



Obr. 3-174



Obr. 3-175

Chodecký *tchaj-t'i čchi-kung*

Chodecký *tchaj-t'i čchi-kung* je v podstatě samotný *tchaj-t'i čchuan*. Většina chodeckých pohybů je převzata ze sestavy *tchaj-t'i čchuan*, jediným rozdílem je, že jednoduchý pohyb je nepřetržitě opakován, dokud nemůžete cítit pohyb *Čchi*. Protože provádíte pouze jeden základní pohyb, je snadné si jej zapamatovat a zvládnout. Tím pádem můžete celou pozornost věnovat tomu, abyste byli uvolnění, vycentrovaní a vyrovnaní, a takto ovládali tělo. Pak můžete začít s ovládáním svého dechu a mysli, což je klíčem k vedení *čchi*. Chodecký *tchaj-t'i čchi-kung* by měl být cvičen předtím, než se začátečník začne učit sestavu *tchaj-t'i*. Zkušení cvičenci často cvičí chodecký *tchaj-t'i čchi-kung* kvůli tomu, aby pronikli k hlubšímu pochopení *čchi*, mysli a těla.

1. Mávání rukama v oblacích (*jun šou*) 雲手

Podřepněte do Koňského (bočního) střehu, s rukama ve výši pasu (obr. 3-172). Nadechnutí se a zakružíte svojí pravou rukou před levou rukou (obr. 3-173) a nahoru do úrovně hrudi (obr. 3-174). Udržující svoji váhu ve středu, vydechnutí se obračete své tělo doprava. Ruce přirozeně následují obrát těla (obr. 3-175). Jakmile je vaše tělo obrácené, nadechnutí se a tlačte svoji pravou ruku dolů a zvedejte levou paži nahoru do výše hrudi, zatímco pohybujete svou levou nohou k pravé noze (obr. 3-176). Pak vydechnutí se obračete své tělo doleva, nechajíc své ruce přirozeně následovat (obr. 3-177). Pokračujte vykročením pravou nohou doprava, zatímco vyměňujete své ruce, a pak se obračete doprava, zatímco začínáte přenášení své váhy na pravou nohu. Opakujte tolikrát, kolikrát chcete. Paže by měly být velmi lehké a měly by plynout okolo jako oblaka. Hlavním účelem tohoto cvičení je uvolnit pás a páteř, a také se naučit, jak směřovat sílu z nohou otáčivým pohybem do rukou.

2. Příčný let (*sie fej š'*) 斜飛勢

Začněte ve střehu Luku a šípu, s levou rukou před tváří a pravou rukou vně stranou, ve výši spodního okraje hrudi (obr. 3-178). Zatímco vydechujete, otočte tělo nepatrně doleva. Když se obrácíte, otočte svoji levou ruku tak, že dlaň směřuje dolů, přitáhněte svoji pravou paži dovnitř a otočte ji tak, že ruka je dlaní nahoru pod levou rukou, a také přitáhněte svoji pravou nohu k levé noze (obr. 3-179). Vykročte svojí pravou nohou vpravo vpřed. Zatímco vydechujete, přeneste 60% své váhy vpřed na svoji pravou nohu, otočte své tělo k pravé noze a oddělte své paže (obr. 3-180). Pohyb pravé paže je posilován rotací těla. Pravá paže by neměla jít ven mimo stranu těla. Potom se nadechnutí se otáčejte své tělo nepatrně doprava. Současně otočte svoji pravou paži

lak, že dlaň směřuje dolů, přitáhněte k sobě levou paži a otočte ji tak, že je dlaní nahoru pod pravou rukou, a přitáhněte svoji levou nohu (obr. 3-181). Vykročte levou nohou vlevo vpřed, pak V3dechujte a přenášejte své tělo vpřed. Současně otočte tělo k levé noze a oddělte své paže, takže skončíte v pozici, ze které jste začali. Zatímco cvičíte tento pohyb, měli byste při nadechování vtáhnout svoji hrud dovnitř, a při vydechování ji vypnout. Toto cvičení je velmi užitečné pro ovládnutí *čchi* v plicích a ledvinách.

3. Otočení těla a kroužení pěstmi (*pchie šen čhuej*) 翻身捶

Vykročte svojí pravou nohou vpřed, dotkněte se patou podlahy a zároveň pohybujte svojí pravou paží přes tělo (obr. 3-182). Zatímco vydechujte, přenášejte svoji váhu vpřed a otáčejte své tělo, takže vaše chodidlo se obrátí doprava vpřed a vaše pravá paže zakrouží ve směru hodin před vaší hrudí (obr. 3-183). Vaše levá paže se pohybuje s vaším tělem. Nadechujte se a vykročte levou nohou vpřed a dotkněte se patou podlahy a zároveň začněte spouštět svoji pravou paži a pohybovat levou paží přes tělo. Pak vydechujte a otáčejte tělo doleva, takže vaše levé chodidlo se otočí doleva vpřed a vaše levá paže zakrouží proti směru hodin nahoru a k vaší levé straně (obr. 3-184). Vaše pravá paže se pohybuje s tělem. Pamatujte si, že pás vždy řídí pohyby paží. Cvičte nejméně desetkrát.



Obr. 3-177



Obr. 3-178



Obr. 3-179



Obr. 3-180



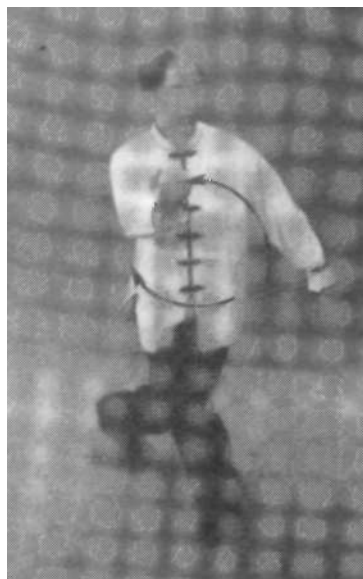
Obr. 3-181

4. Vykračující noha (*cchaj tchuej*) 踩腿

Vykračující noha je používána ke cvičení rovnováhy a také k posilování kolenního kloubu. Nadechněte se a vykročte levou nohou vpřed, s prsty směřujícími asi 30 stupňů vlevo (obr. 3-185). Přeneste svoji váhu na levou nohu a současně pomalu vykopněte svojí pravou patou, zatímco vystrkujete svojí levou ruku vpřed a vydechujete (obr. 3-186). Nadechněte se a vykročte svojí pravou nohou vpřed, s prsty směřujícími asi 30 stupňů doprava (obr. 3-187), a pak vydechujte a pomalu vykopněte levou nohou, zatímco vystrkujete pravou ruku vpřed (obr. 3-188). Zatímco vystrkujete jednu ruku ven, druhá by se měla stahovat zpět k vašemu pasu, s dlaní směřující nahoru. Cvičte desetkrát.



Obr. 3-182



Obr. 3-183



Obr. 3-184



Obr. 3-185



Obr. 3-186



Obr. 3-187



Obr. 3-187

5. Otřeni kolena a krok vpřed (*lou si jao pu*) 擻膝拗步

Stůjte ve střehu Luku a šípu, s pravou nohou vpředu, s pravou rukou u pasu a levou rukou vystrčenou vpřed (obr. 3-189). Nadechujte se a začněte kroužit pravou paží po směru hodin přes svoji hrud' (obr. 190). Když vydechujete, otáčejte své tělo doprava; otočte své levé chodidlo do pravého předního rohu a přesuňte levou ruku k pravému boku. Když toto provádíte, přesouváte zároveň svoji váhu na levou nohu a vaše pravá ruka pokračuje v kroužení dolů a k pravému boku (obr. 3-191).

Stále vydechujíc, zvedněte levé koleno do výše pasu, kružíte levou paží dolů, abyste ji otřeli o své koleno, a pak kružíte paží zpět a nahoru ke svému pravému uchu (obr. 3-192). Nadechujte se a vykročte levou nohou vpřed (obr. 193). Zatímco vydechujete, (přenášejte svoji váhu vpřed, otáčejte své tělo vpřed, vystrčte pravou ruku vpřed a stáhněte levou paží vzad a dolů (obr. 3-194). Pak opakujte celou sestavu na druhou stranu. Zacvičte deset opakování.



Obr. 3-189



Obr. 3-190

6. Zahánění opice (*tao nien chou*) 倒撞猴

Začněte v Čtyřšestinovém (zadním) střehu, s pravou nohou vpředu, pravou ruku strkající vpřed a s levou rukou u pasu (obr. 3-195). Potom se nadechnutě a otáčejte pravou paží tak, že dlaň směřuje nahoru a zároveň zakružte svojí levou rukou dolů a nahoru za levé ucho, zatímco zvedáte svojí pravou nohu nahoru (obr. 3-196). Využijte momentu zvedající se pravé nohy k otočení svého těla a otočte se na levém chodidle tak, že prsty směřují vpřed. Vaše levá ruka by měla v léto chvíli dosáhnout blízkosti vašeho ucha (obr. 3-197). Pak zakročte svojí pravou nohu vzad, vydechnutě a přenášejte svojí váhu na pravou nohu a zároveň tlačte levou ruku vpřed, zatímco pravou ruku stahujete vzad k pasu (obr. 3-198). Pokračujte ve stejném pohybu druhou nohou a kráčejte vzad desetkrát.

7. Had se plazí dolů (*še šen sia š'*) 蛇身下勢 a Zlatý kohout stojí na jedné noze (*t'in t'i tu-lí*) 金鷄獨立

Začněte ve střehu Luku a šípu, s levou dlaní vystrčenou vpřed a pravou rukou zvednutou za sebou (pozice Jednoduchého biče, obr. 3-199). Zatímco se nadechnutě, přenášejte svojí váhu vzad na pravou nohu, podřepněte dolů a stáhněte levou ruku vzad k vaší hrudi (obr. 3-200). Zakružte levou rukou dolů a pohybujte s ní podél své levé nohy (obr. 3-201). Začněte vydechovat, otočte své chodidlo 30 stupňů do strany, zatímco na něj přenášíte svojí váhu. Zatímco vaše váha přechází vpřed, ohněte nejprve koleno a pak je částečně natáhněte. Vaše pravá ruka se zvedá před vaší tvář, pravé koleno se zvedá do výše pasu a levá ruka se pohybuje k levému boku (obr. 3-202). Nakonec vykročte pravou nohou vpřed, dřepte dolů, nadechnutě se a opakujte stejné pohyby na druhou nohu (obr. 3-203). Cvičte desetkrát.

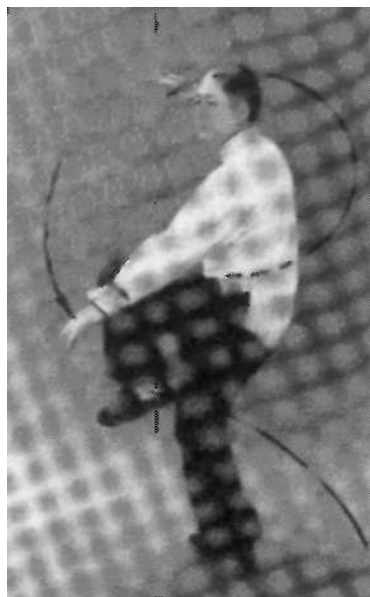
Když cvičíte tento chodecký *čchi-kung*, pohyby vždy začínají v nohách, jsou řízeny pasem a nakonec dosahují do rukou. Cvičte, dokud nejsou pohyby plynulé a přirozené, dýchání klidné, hluboké a příjemné, a dokud vaše mysl není meditativně soustředěná. Pamatujte na koordinování pohybu vašeho bodu *chuej-jin* a konečniku s vaším dýcháním. Toto je klíčem k pokročení od pocíťování zevního *tchaj-t'i* na pole vnímání vnitřního *tchaj-t'i*.

Poznámky a odkazy:

1 以意引氣

2 神息相依

3 張三豐：“有上即有下，有前即有後，有左即有右，如意要向上，即寓下意



Obr. 3-192



Obr. 3-193



Obr. 3-194



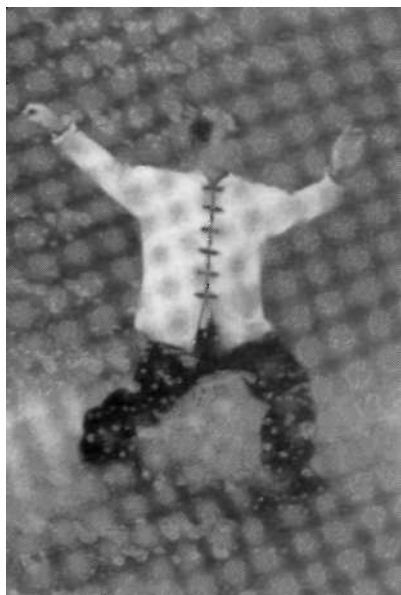
Obr. 3 - 196



Obr. 3-197



Obr. 3-198



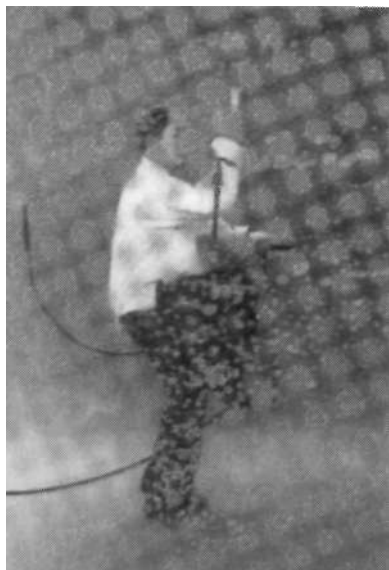
Obr. 3-199



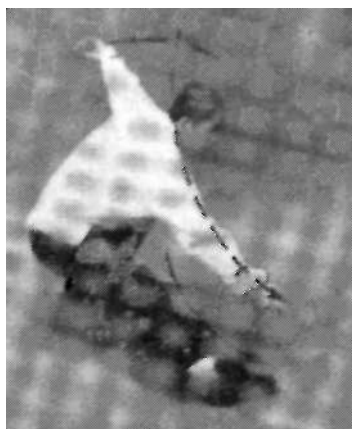
Obr. 3-200



Obr. 3-201



Obr. 3-202



Obr. 3-203

Kapitola 4

ZÁVĚR

Tchaj-t'i je natolik obsáhlou disciplínou, že je nemožné shrnout vše z jeho teorie a cvičení pouze do několika knih. Je také pochybným, jestliže někdo bude chtít proklamovat, že úplně chápe teorii *tchaj-t'i* a že dovršil trénink ve svém krátkém čase života. Ve skutečnosti, pouze ti pokročilí adepti *tchaj-t'i*, kteří dosáhli podstaty teorie umění a cvičení, budou chápat jeho skutečnou hloubku. Zdá se, že čím více kopete, tím je hlubší, a čím více otevíráte své oči, tím dále vidíte. Potřebujeme mnoho zkušených mistrů *tchaj-t'i*, aby otevřeli svoji mysl a podělili se o to, co se naučili, s veřejností. Pouze tímto způsobem dosáhne studium *tchaj-t'i čchuanu* hluboké úrovně a prospěje lidstvu.

Při publikování této knihy jsem měl několik cílů. Za prvé jsem chtěl zavést adepty *tchaj-t'i*, pociťující vskutku hluboký zájem, na pole vnitřního vnímání *tchaj-t'i čchuanu*. Mnozí z lidí, kteří dnes cvičí *tchaj-t'i čchuan*, hledají pouze uvolnění svých těl a stále věnují většinu své pozornosti ovládání fyzického těla. Doufám, že skrze tuto knihu budou moci přijmout vnitřní stránku cvičení *tchaj-t'i*. Za druhé bych rád pomohl těm, kteří se zajímají o *tchaj-t'i* jako o bojové umění, naučit se správným způsobům pohybování těla a také, jak vést *čchi* do končetin. Měkké tělo a koordinace mysli a *čchi* je klíčem k síle *tchaj-t'i*. Trénink *tchaj-t'i čchi-kungu* jim umožní vytvořit základ pro bojové aplikace. Za třetí, představil *tchaj-t'i čchi-kung*, těm z veřejnosti, kteří by chtěli zlepšit svoje zdraví.

Věřím, že tato kniha zapůsobí významným vlivem, obdobným, jako kámen hozený do rybníka. Jestliže tato kniha pomůže přinést široké veřejnosti zdraví, pak se můj sen naplní.

Dodatek A

Rejstřík čínských pojmů

An-mo: 按摩

Doslovně: „tlak“ a „tření“. Dohromady výraz znamenající masáž.

Čang San-feng: 張三豐

Říká se, že stvořil *tchaj-t'i čchuan* za dynastie Sung (960-1279), není však žádný určitý dokument, který by to dokazoval.

Čchan (Zen): 禪 (忍)

Čínská škola mahájánového buddhismu, který prosazuje, že osvícení může být dosaženo meditací, sebe-kontemplací a intuicí snáze než studiem písem. V Japonsku je Čchan nazýván Zenem.

Čchang-čchuan (changquan): 長拳

Čchang znamená dlouhý a čchuan znamená pěst, styl nebo sestavu. Styl severního čínského kung-fu, který se specializuje na kopání a bojování na dlouhý dosah. Čchang-čchuan se také vztahoval na tchaj-t'i čchuan.

Čchen Ťia-kou: 陳家溝

Název vesnice rodiny Čchen, odkud pochází styl *tchaj-t'i čchuanu* Čchen.

Čchi (Qi): 氣

Všeobecná definice *čchi* je: univerzální energie, včetně tepla, světla a elektromagnetické energie. Užší definice *čchi* se vztahuje na energii obíhající v lidských nebo zvířecích tělech.

Čchiao-men (qiaomen): 竅門

Kouzelné či tajné dveře. Lest nebo tajemství může vést cvičence k podstatě tréninku,

Čchi chuo (qihuo): 起火

Zapálit oheň. Při cvičení *čchi-kungu*: když začnete vytvářet *čchi* ve Spodním *tanchienu*.

Čchi-kung (qigong): 氣功

Kung znamená *kung-fu* (dosl. energie-čas). Proto *čchi-kung* znamená výzkum anebo cvičení spojená s *čchi*.

Čchin na (qinna): 擒拿

Doslovně ovládání úchopu. Typ čínského *kung-fu*, který zdůrazňuje úchopové techniky k ovládání protivníkových kloubů, ve spojení se zasažením jistých akupunkturních bodů.

E-mej: 峨嵋山

Hora ležící v čínské provincii S'-čchuan. Odtud pochází mnoho bojových stylů *čchi-kungu*.

Fa-t'ing: 發勁

Vysílající *t'ing*. Síla, která se obvykle používá pro útok.

Fan chu si: 反呼吸

Doslovně: vrácení Esence k vyživování mozku. Taoistický tréninkový proces *čchi-kungu*, při kterém *čchi*, která byla přeměněna z Esence, je vedena do hlavy, aby vyživovala mozek.

Fan tchung: 返童

„Zpět do dětství“. Trénink v *nej-tan čchi-kungu*, skrze který se cvičenec pokouší znovu získat kontrolu nad svaly spodního břicha.

Feng-fu: 風府

Jméno bodu (dutiny). Náleží k vládnuoucí dráze, umístěné v zátylku.

Feng-šuej-š': 風水師

Doslova: učitel větru-vody. Učitel nebo mistr geomantie. Geomantie je umění nebo věda analyzující místní vztahy přírodní energie, zvláště vzájemné vztahy mezi „větrem“ a „vodou“, odtud ten název. Také nazýván *ti-li-š'*.

Chou-tchien fa (houtian fa): 後天法

Ponebeská technika. Vnitřní styl bojového *čchi-kungu*, o kterém se věří, že byl stvořen okolo šestého století.

Chuang tching (Huangting): 黃庭

Žlutý dvůr. 1. Dvůr či hala, ve které ti, kteří často nosili žluté róby, společně meditovali. 2. Při cvičení *čchi-kungu*, místo v břiše, kde, jak se věří, můžete vytvořit „embryo“.

I-t'ing (Yijing 11 Ging) 易經 :

„Knihaproměň“- Kniha věštění napsaná během dynastie Jou (1122-255 př. Kr.).

KK): 意

Mysl. Zvláště mysl, která je vytvářena čistým myšlením a posuzováním a která je schopna vás učinit klidným, mírným a moudrým.

I i Jin čchi: 以意引氣

„Použijte svoji I (moudrou mysl) k vedení *čchi*“. Technika *čchi-kungu*. *čchi* nemůže být strkána, ale může být vedena. Toto je nejlépe prováděno s I.

I šou tan-tchien: 意守丹田

„Držte svoji I v *tan-tchienu*“. Při tréninku *čchi-kungu*, držíte svoji mysl v *tan-tchienu*, abyste vytvořili *čchi*. Když cirkulujete svoji *čchi*, předtím než skončíte, vedete *čchi* vždy zpět do svého *tan-tchienu*.

I-t'ün t'ing(Y-jin jing): 易筋經

Doslovně „Svalyšlachy měnící kniha“. Vytvořena Ta-moem okolo r. 550, tato práce pojednává o waj-tanovém tréninku *čchi-kungu* pro posílení fyzického těla.

Jang (yang): 陽

V čínské filosofii aktivní, pozitivní, mužská polarita. V čínské medicíně znamená *Jang* přemíru, přílišnou aktivitu, přehřátí. Jangové (nebo vnější) orgány jsou žlučník, malé střevo, velké střevo, žaludek, močový měchýř a trojitý ohříváč.

Jin (yin): 陰

V čínské filosofii pasivní, negativní, ženská polarita. V čínské medicíně *Jin* znamená nedostatek, neúplnost. Jinové (vnitřní) orgány jsou srdce, plíce, játra, ledviny, slezina a perikardium.

Jing-čchi (*yingqi*): 營氣

Rídící *čchi*. Rídí fungování orgánů a těla.

Jing-kung (*yinggong*): 硬功

Tvrdý *čchi-kung*. Čínské bojové styly, které zdůrazňují tvrdý *t'ing*.

Juan-čchi (*yuanqi*): 元氣

Původní *čchi*. *Čchi* se tvoří z Původní podstaty zděděné od svých rodičů.

Juan-t'ing (*yuanjing*): 元精

Původní podstata. Základní, původní substance zděděná od svých rodičů, přetváří se na Původní *čchi*.

Ju-čen: 玉枕

Nefritový polštář. Jedna ze tří bran tréninku Malého oběhu.

Jue Fej: 岳飛

Čínský hrdina z období Jižní dynastie Sung (1127-1279). Říká se, že stvořil *Pa tuan t'in*, *Sing-i čchuan*, *Jue t'ia jing čao*.

Kchan: 坎

Fáze osmi trigramů představující vodu [těž řeka, déšť, nebezpečí, sever, zima...].

Kuej-čchi (*guiqi*): 鬼氣

Reziduální *čchi* mrtvé osoby. Čínští buddhisté a taoisté věří, že tento zbytek je takzvaným duchem.

Kung-fu: 功夫

Doslovně: energie-čas. Jakékoliv studium, učení nebo cvičení, které vyžaduje mnoho trpělivosti, energie a času k dosažení. Protože cvičení čínských bojových umění vyžaduje velký díl času a energie, jsou čínská bojová umění obvykle nazývána *kung-fu*.

Kuo-šu: 國術

Doslovně: národní technika. Jiné jméno pro Čínská bojová umění. Poprvé použito prezidentem Čankajškem v roce 1926, při zakládání nankingského Centrálního institutu kuo-šu.

Lao-c' (*Laozi*): 老子

Tvůrce taoismu, také zvaný též Li Er.

Lao-kung: 勞宮

Název bodu na osrdečnickovém kanálu ve středu dlaně.

Li: 力

Síla, která je vytvářena ze svalového napětí.

Li: 離

Fáze *Pa-kua*, *Li* představuje oheň [těž slunce, léto, jih].

Li Er: 李耳

Lao-c', tvůrce taoismu.

Lien-čchi (lianqi): 練氣

Lien znamená cvičit, napínat a tříbit. Taoistický tréninkový proces, kterým vaše *čchi* vzrůstá a nabývá na hojnosti.

Ling-tchaj: 靈臺

„Duchovní stanice“. V akupunktuře bod na zádech. V *čchi-kungu* se vztahuje na Horní *tan-tchien*.

Liou-che pa-fa 六合八法

Doslovně: „Šest kombinací - devět metod“. Styl čínských vnitřních bojových umění, údajně stvořený Čchen Poem během dynastie Sung (960-1279).

Luo (lou): 絡

Malý kanál *čchi*, který se větví z primárního kanálu *čchi* a je spojen s kůží a kostním morkem.

Maj (mei): 脉

Céva *čchi*. Osm cév sloužících k přemísťování, skladování a ovládání *čchi*.

Mi-cung šen-kung: 密宗禪功

Tajný styl duchovního *kung-fu*. Tibetický *čchi-kung* a bojové umění.

Nej-kung: 内功

Vnitřní *kung-fu*. Čínské bojové styly, které zdůrazňují vytvoření *čchi* vnitřně na začátku a později použití léto *Čchi* k nabuzení svalů na vyšší stupeň účinnosti. Viz. také *waj-kung*.

Nej-tan (neidan): 内丹

Vnitřní elixír. Forma *čchi-kungu*, při které je *čchi* (elixír) vytvářena v těle a rozšiřována do končetin.

Nej-t'ing (nejing): 内劲

Vnitřní síla. *T'ing* nebo síla, při které je *čchi* z *tan-tchienu* používána k podpoření svalů. Toto je charakterizováno relativně uvolněnými svaly. Když svaly převládají a místní *čchi* je používána k jejich podpoře, je to nazýváno *waj-t'ing*. Viz. též *waj-t'ing*.

Nej-š' kung-fu: 内视功夫

Nej-š' znamená dívat se vnitřně, takže *nej-š' kung-fu* se vztahuje na umění zírání dovnitř sebe, ke zjištění stavu zdraví a kondice vaší *čchi*.

Paj-chou (Baihou): 白鶴

„Bílý čáp“. Styl jižního šaolinského *kung-fu*, které napodobuje bojové techniky čápa.

Pa-kua (Bagua): 八卦

Doslovně: „Osm zasvěcení“. Také nazýváno Osm trigramů. V čínské filosofii osm základních variant; ukázáno v *I-T'INGU* jako skupina plných a přerušovaných čar.

Pa-kua čang: 八卦掌

„Dlaň osmi trigramů“. Jeden z vnitřních bojových stylů *čchi-kungu*, o kterém se věří, že byl stvořen Tung Čhaj-čchuanem v letech 1866 až 1880.

Pa tuan t'ín: 八段錦

„Osm kusů brokátu“. Cvičení *waj-tan čchi-kungu*, o kterém se říká, že bylo stvořeno

maršálem Jue Fejem během dynastie Sung (1127-1279). [Viz stejnojmenný spis Dr. Yanga. Česky CAD Press 1995.]

Pi kang (bi gang): 閉肛
Zavřít konečník.

San kuan (sanguan): 三關
Při tréninku malého oběhu tři body na Vládnoucí cévě, které jsou obvykle zahrazeny a musí být otevřeny.

San kung (sangong): 散功
Rozptýlení energie. Předčasná degenerace svalů, když je *čchi* nemůže účinně energetizovat.

San pao (sanbao): 三寶
„Tři poklady“. Podstata (*t'ing*), energie (*čchi*) a duch (*šen*). Také nazývány *San juan* (tři původy).

San-š'-čchi š': 三十七勢
„Třicet sedm pozic“. Podle historických záznamů jeden z předchůdců *tchj-t'i čchua-nu*.

San čchaj (sancai): 三才
Tři síly. Nebe, Země a Člověk.

Siao-t'iou-tchien: 小九天
Malé deváté nebe.

Siao-čou-tchien: 小周天
Malý nebeský cyklus. Také zvaný Malý oběh. Kompletní okruh *čchi* skrze Koncepční a Vládnoucí cévy.

Sien-tchien-čchi (xiantian qi): 先天氣
Vrozená *čchi*. Také zvaná *tan-tchien-čchi*. *Čchi*, která byla přeměněna z Původní Esence a je skladována ve Spodním *tan-tchien*u. Považuje se za „Vodní *čchi*“, je schopna ochladit tělo.

Sin Um): 心
Doslovně: Srdce. Vztahuje se k emocionální mysli.

Sing-i nebo sing-i čchuan: 形意、形意拳
Doslovně: „Pět tvaru mysli“. Vnitřní styl *kung-fu* při kterém mysl nebo myšlení určuje tvar či pohyb těla. Stvoření stylu je přisuzováno maršálovi Jue Fejovi.

Sin si siang-i: 心息相像
Emocionální mysl a dýchání vzájemně závisející na sobě. Metoda ovládání mysli v *čchi-kungu*, při které cvičenec dává pozor na své dýchání, aby vyčistil svoji mysl od rozrušení.

Si-suej t'ing: 洗髓經
Spis, jehož název bývá obvykle překládán jako „*Morek/mozek čistící kniha*“. Trénink *čchi-kungu* specializující se na vedení *čchi* do morku, aby jej čistila.

Siou čchi (xiu qi): 修氣

Kultivování *čchi*. Kultivování zahrnuje chránění, zadržování a třibení (rafinování). Buddhistický trénink *čchi-kungu*.

Suan-ming-š': 算命師

Doslovně: učitel výpočtu života. Věštec, který je schopen vypočítat vaši budoucnost a osud.

Šao-lin: 少林

Buddhistický klášter v provincii Che-nan, známý pro svá bojová umění.

Šen (shen): 神

Duch. Říká se, že se zdržuje v Horním *tan-tchien*u (třetí oko).

Šeng chu si: 正呼吸

Normální dýchání. Běžněji zvané buddhistické dýchání.

Šen-sin pching-cheng: 身心平衡

„Tělo a mysl jsou vzájemně vyváženy“. V čínském *čchi-kungu*, fyzické tělo je *Jang* a mysl je *Jin*. Musí být obě trénovány k vyvážení sebe navzájem.

Sen si siang-i: 神息相依

„*Sen* a dýchání na sobě vzájemně závisejí“. Stádium při cvičení *čchi-kungu*.

Šou-t'ing (shoujing): 守勁

Obranný *t'ing*. *T'ing*, který je používán k obraně.

Ta čchiao (daqiao): 搭橋

„Postavit most“. Vztahuje se k *čchi-kungovému* cvičení dotýkání ústního patra špičkou jazyka, aby byl vytvořen most nebo spojení mezi vládoucí a koncepční cévou.

Ta-mo (Damo): 達摩

Indický buddhistický mnich, který je spojován s vytvořením *I-t'ín t'ingu* a *Si-suej t'ingu*, během jeho pobytu v šaolinském klášteře. Jeho rodné jméno bylo [údajně] Sardili a by také znám jako Bódhidharma. Byl dříve princem malého kmene v jižní Indii.

Tan-tchien (dantian): 丹田

Doslovně: Pole nebo elixír. Umístění v těle, která jsou schopna skladovat a generovat *čchi* (elixír) v těle. Horní, Střední a Spodní *tan-tchien* jsou umístěny přibližně mezi obočím, v solárním plexu a několik palců pod pupkem.

Tan-t'ing tao-kung: 丹鼎道功

Způsob *čchi-kungu* elixírového kotle. Trénink taoistického *čchi-kungu*.

Tao (Dao): 道

Cesta. „Přirozená“ cesta všeho.

Tao-te t'ing (Daodejing): 道德經

„*Kniha o Cestě a Cnosti*“ napsaná Lao-c'em (česky CAD Press 1994).

Tao-t'ia (tao-t'iao): 道家 (道教)

Rodina Tao. Stvořeno Lao-c'em během dynastie Jou (1122-934 př.Kr.). V dynastii Chan byla smíšena s buddhismem a stala se taoistickým náboženstvím (*tao-t'iao*).

Tchaj-tí čchuan (*taiji chuan*): 太極拳
„Pěst velké konečnosti“. Vnitřní bojové umění.

Tchiao Čchi (*liaoqi*): 靄氣
Ovládání čchi.

Tchiao si (*tiaoxi*): 靄息
Ovládání dýchání.

Tchiao sin (*tiaoxin*): 靄心
Ovládání emocionální mysli.

Tchiao šen (*tiaoshen*): 靄神
Ovládání ducha.

Tchiao šen (*tiaoshen*): 靄身
Ovládání těla.

Tchien-čch' (*tianchi*): 天池
„Nebeský rybník“. Místo pod jazykem, kde se tvoří sliny.

Tchien-čchi (*tianqi*): 天氣
Nebeská čchi. Dnes obvykle používáno ve smyslu počasí, protože počasí je řízeno nebeskou čchi.

Tchien-š' (*tianshi*): 天時
„Nebeské časování“. Opakované přírodní cykly vytvářené nebesy, takové jako jsou období, měsíce, dny a hodiny.

Tchie-pu-šan: 鐵布衫
„Železná košile“. Trénink *kung-fu*, který zpevňuje tělo zevně i vnitřně.

Tchuej na (*tui na*): 推拿
Doslovně: strč a chyť. Styl masáže a manipulace pro léčení zranění a mnoha nemocí.

Ti: 地
Země. Země (ti). Nebe (*tchien*) a Člověk (žen) jsou „Tři přírodní síly“ (*San cchaj*.)

Ti-čchi: 地氣
Zemská čchi. Energie země.

Ti-li-š': 地理師
Ti-li znamená geomantii a š' znamená učitele. Proto *ti-li-š'* značí učitele nebo mistra, který analyzuje geografická umístění podle formulí v *I-ŤINGU* (Kniha proměn) a rozmístění energie v zemi.

Ťia-čchi (*jiaqi*): 夾脊
Název bodu (dutiny) používaného cvičenci *čchi-kungu*. Akupunkturní název pro stejný bod je *ling-tchaj*. Tento bod je na Vládoucí cévě. Viz. též *ling-tchaj*.

Ťia-ku wen: 甲骨文
„Rukopis kostní věštby“. Nejranější záznam čínského psaného slova. Nalezeno na kusu želvího krunýře a zvířecí kosti z dynastie Šang (1766-1154 př.Kr.). Většina zaznamenaných informací byla náboženské podstaty.

Tien maj (*dim-mak*): 點脉

Napíchnutí drah. Způsob zasažení cév *čchi* nebo krevních cév v čínském bojovém umění. Viz. také *tien sue*.

Tien sue: 點穴

Tien znamená „namířit a vynaložit tlak“ a *sue* [xue] znamená „body“ (dutiny)- *Tien sue* se vztahuje k technikám *čchin na*, které se specializují na zasažení akupunkturních bodů (dutin) k znehybnění nebo zabití protivníka.

Ťin-čung-čcha: 金鐘罩

„Pokrývka zlatého zvonu“. Trénink železné košile.

Ťing (jing): 經

Kanáň. Někdy překládáno jako meridián. Vztahuje se k dvanácti orgánovým „řekám“, kterými cirkuluje *čchi* skrze tělo.

Ťing (jing): 精

Esence (podstata). Nejvytříbenější část čehokoliv.

Ťing (jing): 勁

Síla čínských bojových umění, která pochází ze svalů, které byly nabuzeny s *čchi* na jejich maximální potenciál.

Ťing-c' (jingzi): 精子

„Synové esence“ (podstaty). Vztahuje se na sperma.

Waj-kung (*waigong*): 外功

Zevní *kung-fu*. Čínské bojové styly, které na začátku zdůrazňují hlavně svalovou sílu a napětí. Viz. také *nej-kung*.

Waj-tan (*waidari*): 外丹

Zevní elixír. Zevní cvičení *čchi-kungu*, při kterých je *čchi* vytvářena v končetinách a pák vedena do těla.

Waj-ťing (*waijing*): 外勁

Zevní síla. Typ *ťingu*, kde svaly převažují a k podpoře svalů je používána pouze místní *čchi*.

Wan-šou: 瓦手

„Ruka střešní tašky“.

Wej-čchi (*weiqi*): 衛氣

Ochranná *čchi*. Štít *čchi*, který odráží negativní zevní vlivy.

Wej-lu: 尾闕

Kostrč. Název užívaný čínskými bojovými umělci a cvičenci *čchi kungu*. Akupunkturní název pro tento bod je *čchang-čchiang*. Viz. také *čchang-čchiang*.

Wu-šu: 武術

Doslovně: bojová technika. Obvyklý název pro čínská bojová umění. Používá se mnoho jiných názvů, včetně *wu-i* (bojová umění), *wu-kung* (bojové *kung-fu*), *kuo-šu* (národní technika) a *kung-fu* (energie-čas). Protože *wu-šu* bylo modifikováno na pevninské Číně za posledních čtyřicet let na gymnastické bojové předvádění, mnoho mistrů

tradičních bojových umění se vzdalo tohoto jména, aby zabránili zaměňování moderního *wu-šu* s tradičním *wu-šu*. Nedávno se pevninská Čína pokusila přivést moderní *wu-šu* zpět ke svému tradičnímu tréninku a cvičení.

Wu-tang: 武当山

Hora v Číně v provincii Chu-pej.

Wu-ti (*wuji*): 無極

Nevýraznost, Bezhraničné. Toto je stav nerozlišené prázdnoty před začátkem. Jakmile je zde začátek nebo pohyb, je zde diferenciacie a protiklady, a toto je zvané *tchaj-t'i*.

Žen-maj (*renmai*): 任脉

Doslovně přeloženo „Céva početí“.

Žen-čchi (*renqi*): 人氣

Lidská *čchi*.

Žu-t'ia: 儒家

Doslovně: Konfuciánská rodina. Učenci následující myšlenky Konfuciovy, konfuciáni.

Dodatek B

Autorova transkripce čínských pojmů a názvů

楊俊敏	Yang Jwing-Ming
太極拳	Tai Chi Chuan
內勁	Nei Jing
吳文慶	Wen-Ching Wu
功夫	Kung Fu
武術	Wushu
少林	Shaolin
白鶴	Pai Huo
曾金灶	Cheng Gin-Gsao
高濤	Kao Tao
小週天	Sheau Jou Tian
淡江學院	Tamkang College
臺北縣	Taipei Hsien
長拳	Chang Chuan
李茂清	Li Mao-Ching
陳威伸	Wilson Chen
張祥三	Chang Shyang-Shan
易筋經	Yi Gin Ching
洗髓經	Shii Soei Ching
推拿	Tuei Na
按摩	Ann Mo
點穴	Dien Shiu
武當	Wuodang
峨眉	Ermei
潭	Charn
丹鼎功	Dan Diing Tao Kung
密宗	Mih Tzong Shen Kung
神功	Hsing Yi
形意	Ba Kua
八卦	Liu Ho Ba Fa
六合	Kan
坎	Lii
離	

Kapitola 1

易經	I Ching
天氣	Tian Chi
地氣	Dih Chi
人氣	Ren Chi
三才	San Tsair
地理師	Dih Lii Shy
風水師	Feng Shoei Shy
算命師	Suann Ming Shy
漢	Han
梁	Liang
商	Shang
安陽	An Yang
河南	Henan
殷墟	Yin Shiu
甲骨文	Jea Guu Wen
內經	Nei Ching
砭石	Bian Shyr
周	Jou
老子	Lao Tzyy
李耳	Li Erh
道德經	Tao Te Ching
專氣致柔	Juan Chi Jyh Rou
史紀	Shyy Gi
莊子	Juang Tzyy
南華經	Nan Hwa Ching
秦	Chin
難經	Nan Ching
扁鵲	Bian Chiueh
金匱要略	Gin Guey Yao Liueh

張仲景	Chang Jong-Jiing
周易參同契	Jou I Tsan Tormg Chih
魏伯陽	Wey Bor-Yang
東漢	Rast Han
張道陵	Chang Tao-Ling
道教	Tao Jiaw
晉	Gin
華陀	Hwa Tor
君倩	Jiun Chiam
五禽戲	Wuu Chyn Shih
葛洪	Ger Horng
抱朴子	Baw Poh Tzyy
陶弘景	Taur Horng-Jiing
養身延命錄	Yeang Shenn Yan Ming
	Luh
達摩	Da Mo
隋唐	Swei
	Tarnng
巢元方	Chaur Yuan-Fang
諸病源候論	Ju Bing Yuan Hou Luenn
千金方	Chian Gin Fang
孫思邈	Suen Sy-Meau
外臺秘要	Wai Tai Mih Yao
王	Wang Taur
宋	Song
金	Gin
元	Yuan
養身訣	Yeang Shenn Jyue
張安道	Chang An-Tao
儒門視事	Ru Men Shyh Shyh
張子和	Chang Tzyy-Her
蘭室秘藏	Lan Shyh Mih Tsarnng
李果	Li Guoo
格致餘論	Ger Jyh Yu Luenn
朱丹溪	Ju Dan-Shi
張三豐	Chang San-Feng
外丹	Wai Dan
內丹	Nei Dan
王唯一	Wang Wei-Yi
銅人俞穴針灸圖	Tormng Ren Yu Shiuh Jen
	Jeou Twu
仁宗	Ren Tzong
南宋	Southern Song
岳飛	Yueh Fei
虎步功	Hwu Buh Kung
十二壓	Shyr Er Juang
叫化功	Jiaw Huah Kung
保身秘要	Bao Shenn Mih Yao

曹元白	Tsaur Yuan-Bair
養身廣譜	Yeang Shenn Fu Yeu
陳繼儒	Chen Jih-Ru
醫方集介	Yi Fang Jyi Jieh
汪汎庵	Uang Fann-An
內功圖說	Nei Kung Twu Shwo
王祖源	Wang Tzuu-Yuan
明	Ming
火龍功	Huoo Long Kung
太陽	Taiyang
八卦掌	Ba Kua Chang
董海川	Donng Hae-Chuan
孔子	Confucians
孟子	Mencius
儒家	Ru Jia
道家	Tao Jia
修氣	Shiou Chi
練氣	Liann Chi
安天樂命	An Tian Leh Ming
修身俊命	Shiou Shenn Shy
	Ming
八段錦	Ba Duann Gin
葉明	Yeh Ming
點脉	Dim Mak
鐵布衫	Tiea Bu Shan
金鐘罩	Gin Jong Jaw
外功	Wai Kung
硬功	Ying Kung
散功	Sann Kung
無極	Wu Chi
宋徽宗	Song Wei Tzong
韓拱月	Han Goong-Yeuh
程靈洗	Chen Ling-Shii
程玘	Chen Bi
許宣平	Sheu Hsuan-Pin
李道子	Li Tao-Tzu
股利亨	Ien Li-Hen
三十七勢	San Shih Chi Shih
後天法	Hou Tian Faa
小九天	Sheau Jeau Tian
南雷集	Nan Lei Gi Wang
王征南	Jeng Nan Moo
墓誌銘	Tzu Min
明史方伎傳	Ming Shih Fan Gi
	Chwan
遼東懿州	Lieu Dong Yi county
全一	Chuan-Yi
君寶	Jiun-Bao

張瀟邇 Chang Lar-Tar
 洪武 Hung Wu
 明郎瑛七修類稿 Ming Lan Yin Chi Shou
 Lei Kou
 玄玄 Shuan-Shuan
 天順 Tian Suen
 明英宗 Ming Ying Tzong
 通微顯化真人 Ton Wei Sien Hua Jen
 Ren
 馮一元 Fon Yi-Yuen
 陝西 Shaanxi
 陳同州 Chen Ton-Jou
 温州 Wen County
 張松溪 Chang Soun-Shi
 海鹽 Hai Yen
 葉繼美 Yeh Gi-Mei
 四明 Shyh Ming
 王宗岳 Wang Tzong-Yeuh
 山右 San You
 蔣發 Chiang Fa
 河北 Hebei
 陳家溝 Chen Jar Gou
 懷慶府 Hwai Ching county
 河南 Honan
 陳長興 Chen Chang-Shen
 陳有本 Chen You-Ban
 耕雲 Ken-Yun
 陳懷遠 Chen Hwai-Yuen
 陳華樹 Chen Hwa-Mei
 楊露禪 Yang Lu-Shann
 李伯魁 Li Bao-Kuai
 十三勢老架 Shih San Shih Lao Jiah
 楊班侯 Yang Ban-Huo
 楊健侯 Yang Chien-Hou
 楊少侯 Yang Shao-Huo
 楊澄甫 Yang Chen-Fu
 吳全佑 Wu Chun-Yu
 陳清萍 Chin Ching-Pin
 趙堡派 Tsao Bao style
 武禹讓 Wu Yu-Larn
 李亦畬 Li Yi-Yu
 郝為楨 Heh Wei-Jinn
 孫祿堂 Suen Luh-Tarn
 營氣 Ying Chi
 衛氣 Wey Chi
 調身 Tyau Shenn
 調心 Tyau Hsin
 調息 Tyau Shyi

調氣 Tyau CM
 調神 Tyau Shen
 三寶 San Bao
 三元 San Yuan
 精子 Jieng Tzyy
 元精 Yuan Jieng
 元氣 Yuan Chi
 先天氣 Shian Tian Chi
 返精補腦 Faan Jieng Buu Nao
 丹田 Dan Tien
 鬼氣 Goe Chi
 身心平衡 Shenn Hsin Pyng
 Herng
 心息相依 Hsin Shyi Shiang Yi
 李清庵 Li Ching-Yen
 廣成子 Goang Cherng Tzyy
 唱道真經 Chain Tao Jen Yen
 黃庭經 Hwang T'ing Ching
 伍真人 Wu Jen Ren
 靈源大道歌 Ling Yuan Dah Tao
 Ge
 靜 Jing
 細 Shyi
 深 Shenn
 長 Charnng
 悠 lou
 勻 Yun
 緩 Hoan
 綿 Mian
 內視功夫 Nei Shyh Kung Pu
 意守丹田 Yi Shouu Dan Tien
 起火 Chii Huoo
 以意引氣 Yii Yi Yiin Chi

Kapitola 2

陰 Yin
 陽 Yang
 意 Yi
 心 Hsin
 外勁 Wai Jing
 守勁 Shouu Jing
 發勁 Fa Jing
 窩門 Chiaw Men
 勞宮 Laogong

Kapitola 3

返童 Faan Torg
 正呼吸 Jeng Hu Shi

反呼吸 Faan Hu Shi
 尾闔 Weilu
 閉肛 Bih Gang
 二關 Sun Guan
 長強 Changqiang
 夾脊 Jargi
 命門 Mingmen
 靈臺 Lingtai
 玉枕 Yuhjeen
 風府 Fengfu
 搭橋 Da Chyau
 天池 Tian Chyr
 神息相依 Shen Shyi Shiang Yi
 拱手 Goong Shooou
 手陽明大陽經 Hand Yangming Large Intestine

百會 Baihui
 涌泉 Yongquan
 懷中抱月 Hwai Jong Baw Yeuh
 峨嵋大鵬功 Ermei Dah Perng Kung
 托天 Tuo Tian
 瓦手 Woa Shooou
 靜立喘息 Jing Li Tyau Shyi
 大蟒軟身 Dah Maang Roan Shenn
 氣沉丹田 Chi Chern Dan Tien
 展胸淨身 Jaan Shiong Jing Shenn
 白會黃氣 Baihui Guann Chi
 左右推山 Tzuoo Yow Tuei Shan
 坐腕推掌 Tzuoh Wann Tuei Jaang
 大熊游水 Dah Shyong You Shoei
 左右開山 Tsuoo Yow Kai Shan
 老鷹撲食 Lao Ing Pu Shyr
 獅子拱球 Shy Tzu Goong Chyou
 白鶴亮翅 Bair Heh Liang Chyh
 靜端心息 Jing Tyau Hsín Shyi
 白鶴抖翅 Bair Heh Doou Chyh
 前鎖後拔 Chyan Tzuann Hou Ba
 左右陰陽 Tzuoo Yow Yin Yang
 坎離交媾 Kan Lii Jiau Gow
 大熊拱月 Dah Shyong Goong Yeuh
 活佛托天 Hwo Hor Tuo Tian
 上下乾坤 Shang Shiah Chyan

Kuen
 錦鵲勤翅 Jin Ji Aw Chyh
 回頭望月 Hwei Tour Wang Yeuh
 大蟒轉身 Dah Maang Joan Shenn
 上下旋盤 Shang Shaih Shyuan Parn

拱臂 Goong Bi
 棚 Peng
 攪 Lu
 擠 Ghi
 按 An
 轉球 Joan Chyou
 雲手 Yun Shooou
 斜飛勢 Xie Fei Shih
 撇身捶 Pieh Shenn Chui
 蹀躞 Tsai Tui
 擗膝拗步 Lou Hsi Yao Bu
 倒擗猴 Dao Nien Hou
 蛇身下勢 Sher Shenn Shiah Shih
 金鷄獨立 Jin Ji Du Li

Dodatek A
 四川 Szechuan
 蔣介石 Chiang Kai-Shek
 南京中央國術館 Nanking Central Kuoshu Inst.
 陳搏 Chen Bor
 武藝 Wuyi
 武功 Wukung
 湖北 Fubei
 岳家鷹爪 Yeuh's Ien Jao

EDICE SVĚTOVÉ DUCHOVNÍ PROUDY

- filozofie a náboženství -

* KENDÓ * ZEN * BUDDHISMUS • JÓGA •

• MYSTIKA

• EZOTERIKA

• TAO

• VĚDANTA

VEGETARIÁNSTVÍ

• PSYCHOLOGIE

• AKUJÓGA

•

Swami Kuvalayananda
Dr. S. L.Vinekar

JÓGOVÁ TERAPIE



Roš Jiyu-Kennett
Oaizu MacPhillamy



KNIHA ŽIVOTA

LEOPOLD PROCHAZKA



O BUDDHISTICKÉ
MEDITACI

GHERANDA
SAMHITA



CHRÁNIT VŠE ŽIVÉ

VEGETARIÁNSTVÍ
Z HLEDISKA BUDDHISMU



J. K. U'Fon

POJEDNÁNÍ O PSYCHOLOGII NÁBOŽENSTVÍ MAGII SEXU

Č A D O

TAJEMSTVÍ ČAJOVÉHO OBRÁDU



HISTORIE ČAJOVÉHO OBRÁDU

A

TAJNÉ RECEPTY Z MACAA

VĚČNÉ TABU



Eros a etos
v náboženských systémech

antagon

ŠIVA
SAMHITA



25

ZEN

3



KUNG FU * ALTERNATIVNÍ MEDICÍNA * MEDITACE

Z POSLEDNÍCH PUBLIKACÍ VYDAVATELSTVÍ CAD PRESS:

ZEN 1 *(Antologie zen-buddhismu)*

D.T.Suzuki: MALÝ ÚVOD DO ZEN; ČTYŘI ESEJE O ZEN BUDDHISMU & O SMYSLU ČAJOVÉHO OBŘADU / Kakuzo Okakura: KNIHA O ČAJI / L.Hájek: ZEN - UMĚNÍ / P.Miklós: ZEN A UMENIE / E.Herrigel: ZEN A UMĚNÍ LUKOSTŘELBY / D.Hofstadter: MAJSTER MUMON / Mumon Ekai: VRATA BEZ VRAT / T.P.Grigorjeva: PRIRODZENOST AKO METODA & ODHALENIE SKRYTÝCH TRADÍCIÍ (375 stran, 45 ilustrací a tabulek).

ZEN 2 *(Antologie zen-buddhismu)*

D.T.Suzuki: VELKÉ OSVOBOZENÍ / B.Merhaut: ZEN V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ / Tsugjimura Koiči: NIC V ZENU / Yoshika Oshima: ZEN - MYSLET JINAK? / S.P.Nestjorkin: DVE KONCEPCIE ČCHAN BUDDHIZMU / Mistr Sengchhan: SIN SIN MING / Mistr Dógen: FUKAN-ZAZEN-GI & EIHEI GEN ZENJI GOROKU / Shigenori Nagatomo: ANALÝZA DÓGENOVA „ODHOZENÍ TĚLA A MYSLI“ / P.Kapleau: DESET OBRAZŮ BUVOLA / Chuej-neng: TRIBUNOVÁ SÚTRA ŠESTÉHO PATRIARCHY / J.Hloucha: HOKUSAI / S.Hubik: ZEN-BUDDHISMUS A NÁBOŽENSKÝ MODERNISMUS / tabulka japonských ekvivalentů čínských jmen a názvů / GLOSÁŘ - 1200 hesel (365 stran, 200 ilustrací).

ZEN 3 *(Antologie zen-buddhismu)*

Allan Watts: MÍSTO ÚVODU / M.Novák: KAŽDÝ SÁM SVÝM PÁNEMBOHEM / B.Haines: BÓDHIDHARMA A KARATE / Mistr Takuan: KENDÓ A ZEN / K.Umeji: TAO V CVIČENÍ / I.Chuya: ZÁZRAČNÁ KOČKA / V.Hrdličková: ZAHRADY Z KAMENŮ, PÍSKU A TÍCHA / V.Pronnikov: IKEBANA / V.Hilská: JAPONSKÉ HRY NÓ / M.Seami: DAMAŠKOVÝ BUBEN / J.Jánoš: DIVADLO S TRADICÍ 6 STOLETÍ / MASKY DIVADLA NÓ / D.T.Suzuki: HRA DIVADLA NÓ / M.Heidegger: O FILMU, JAPONSKU A DIVADLU NÓ / S.Kurata: DÓ / B.Reyner: KONTEMPLACE A PRÁCE / Róši Morgan: TĚLESNÉ POZICE PRO MEDITACI / C.Zug: NEROZUMOVÁ HÁDANKA - ZENOVÝ KÓAN / S.Volkov: ZEN V KÓREI / Kusan Sunim. DESET OBRAZŮ KROCENÍ BUVOLA / Erich Fromm: ZKUŠENOST X (355 stran, 200 ilustrací).

ZEN 4 *(Antologie zen-buddhismu)*

Sensei S.Graef: PSYCHOTRONICKÉ JEVIŠTĚ Z POHLEDU ZEN-BUDDHISMU / Róši Aitken: DRAK, KTERÝ NIKDY NESPÍ / Kora & Ohara: MORITOVA TERAPIE / Mistr Mumon: MUMONKAN / Mistr Ikkyū: VRÁNA BEZ ÚST / D.T.Suzuki: INTERPRETACE ZENOVÉ ZKUŠENOSTI / C.Kane: MORITOVA TERAPIE A NAIKON / McDonaldová: EMÓCIE V KONTEXTE CVIČENIA / Róši Morgan: MÍSTO POHLAVNÍHO ŽIVOTA VE VÝCVIKU / Róši Kapleau: ROZ-

HOVOR S RÓŠIM / DESET ETAP KROCENÍ BUVOLA PODLE PCHU-MINGA / J.Maraldo: FILOZOFIE ŠIZUTERU UEDY / S. Stryk: MISTR IKKJÚ ... atd. (320 stran).

ZEN 5

(Antologie zen-buddhismu)

Mistr Dešimaru: ZEN A PSYCHOSOMATIKA; I ŠIN DEN ŠIN & KUSEN O STAVU MYSLI PŘI ZAZENU / Jen-čao & Cun-ťiang: LIN-ŤI LU / Sheng-yen: VÝHODY KTERÉ ČLOVĚKU POSKYTUJE ZENOVÁ MEDITACE / RÓŠÍ Morgan: SÚTRA NESPOČETNÝCH VÝZNAMŮ (*Lotosová sútra* s komentáři) / GAKU-DÓJÓDŽIN-ŠŮ / MUMONKAN s komentáři róši Aitkena ... atd. (250 stran).

ZEN 6

(Antologie zen-buddhismu)

Y.Kiyomara: MISTR TAKUAN A CESTA MEČE / Yang Jwing-ming: BUDDHISTICKÝ A TAOISTICKÝ ČCHI-KUNG / Mistr Dešimaru: TEORIE A PRAXE ZENOVÉ FILOSOFIE / Hsing-yun: DVĚ PŘEDNÁŠKY O ČCHANU / Sheng-yen: ZENOVÁ MYSL / Mistr Chuang-po: ZENOVÉ UČENÍ (9.stol.) / Mistr Keizan: DENKOROKU (13.stol.) / MUMONKAN s komentáři róši Aitkena ... atd. (240 stran).

ZEN 7

(Antologie zen-buddhismu)

Dr.Yang Jwing-ming: ŠAOLINSKÉ WAJ-TAN ČCHI-KUNG / Mistr Hsing-yun: TŘI BUDDHISTICKÉ ŠUTRY / J.Starkbauer: ZEN A CHASIDISMUS / R.Sturmer: RILKE A ZEN / Mistr Jung-ťia: PÍSEŇ OSVÍCENÍ (7.stol.) / S.Sheehan: WAKAN MU / J.Černega: AVALÓKITÉŠVARA / Chuang-po: ZENOVÉ UČENÍ / DIAMANTOVÁ SÚTRA / MUMONKAN s komentáři róši Aitkena ...atd. (240 stran).

BUDDHISMUS I *(Antologie)*

Sri Dhammananda: JAKÝM NÁBOŽENSTVÍM JE BUDDHISMUS? / Piyadassi Thera: NADČASOVÉ POSELSTVÍ / Dr.Wijesekera: BUDDHISMUS PRO DNEŠEK I ZÍTŘEK / G.P. Malalasekera: BUDDHISMUS A PROBLÉMY MODERNÍ DOBY / U.Thitilla: CO JE TO KARMA / Narada Mahalhera: BUDDHA A JEHO UČENÍ ... atd. (Sborník článků nejvýznamnějších představitelů théravády ze Sri Lanky, Thajska a Malajsie / každý svazek tvoří ucelený komplet /180 stran)

BUDDHISMUS II *(Antologie)*

Narada Mahathera: ŽIVOTNÍ REALITA & SMYSL ŽIVOTA / Francis Story: DÁVNÁ MOUDROST A MODERNÍ PROBLÉMY / Sri Dhammananda: ŽIVOT JE NEJISTÝ - SMRT JE JISTÁ & JAK PŘEKONÁVAT VAŠE POTÍŽE / Dr. Ananda Guruge: BUDDHISMUS V MODERNÍM ŽIVOTĚ ... atd. (Sborník článků významných představitelů théravády / svazek tvoří ucelený komplet /180 stran).

BUDDHISMUS III *(Antologie)*

Dr. Maialasekera: MODLITBA A BOHOSLUŽBA / Bhikhu Piyananda: PROČ MEDITACE? / Pchra S. Sobhana: MRAVNÍ ZÁSADY / Sri Dhammananda: POSTAVENÍ ŽENY V BUDDHISMU; UCTÍVAJÍ BUDDHISTÉ MODLY? NÁBOŽENSTVÍ VE STOLETÍ VĚDY & POSTOJ BUDDHISMU K JINÝM NÁBOŽENSTVÍM / Dr. W.Rahula: THÉRAVÁDOVÝ A MAHÁJÁNOVÝ BUDDHISMUS & IDEÁL BÓDHISATTVY V BUDDHISMU ... atd. (Sborník článků nejvýznamnějších představitelů théravády / každý svazek tvoří ucelený komplet /190 stran).

BUDDHISMUS IV *(Antologie)*

J.Halifax: BUDDHISMUS, ŠAMANISMUS A HLUBINNÁ EKOLOGIE / J.Černega: NIČIRENŮV BUDDHISMUS / Lal Máni Joshi: BUDDHISMUS, BRAHMANISMUS A HTNDUISMUS / Thubten Chodron: PODSTATA BUDDHIZMU A BUDDHISTICKÝCH TRADÍCIÍ / Phra Khantipálo: PŘEDNÁŠKY O DHARMĚ / Ajahn Chah: BODHINJÁNA / Ajahn Sumedho: BUDDHA, DHAMMA, SANGHA (210 stran).

BUDDHISMUS V *(Antologie)*

Dr.D.Burns: BUDDHISTICKÁ MEDITACE A HLUBINNÁ PSYCHOLOGIE / R.Abraham: ORFISMUS - STAROVĚKÉ KOŘENY ZELENÉHO BUDDHISMU / Padmasiri de Silva: BUDDHISTICKÁ ENVIRONMENTÁLNÍ ETIKA / Thubten Chodron: KARMA - FUNGOVANIE PRÍČINY A NÁSLEDKU / Mistr Hsing-yun: TŘI BUDDHISTICKÉ SÚTRY / J.Černega: ÚVOD DO SRDEČNÍ SÚTRY / SÚTRA SRDCE DOKONALÉ MOUDROSTI / DIAMANTOVÁ SÚTRA (200 stran).

DHARMA GAIA - ESEJE O BUDDHISMU A EKOLOGII

Unikátní antologie, vzniklá při příležitosti Dne Země v r.1990, do níž - kromě J.S.DALAJLÁMY, THICH NHAT HANHA a ALLENA GINSBERGA - přispělo 30 světově proslulých vědců, básníků, buddhistických mnichů, aktivistů mírových hnutí a ochránců životního prostředí. Svým charakterem je tato kniha určena širokému spektru čtenářů, ať již se zajímají o ekologii, duchovní nauky, filosofii anebo prostě o literaturu...Stručně z obsahu: EKOLOGIE A ZÁŽITEK POSVÁTNOSTI / BUDDHISMUS, ŠAMANISMUS A HLUBINNÁ EKOLOGIE / ZENOVÁ PRAXE A SMYSL PRO MÍSTO / RANÉ BUDDHISTICKÉ NÁZORY NA PŘÍRODU / ŽENY A EKOCENTRISMUS... atd. *Zatím první a jediná skutečně ekologická publikace v češtině, jež by neměla chybět v žádné veřejné či školní knihovně!* (190 stran).

ŠAMANISMUS I *(Antologie)*

Ojedinelá antologie do níž přispělo deset světově proslulých léčitelů, psychologů, antropologů a odborníků na psychotroniku. Z obsahu: Mircea Eliade: ŠAMANISMUS A KOSMOLOGIE / J.Houston: MYSL A DUŠE ŠAMANA / S. Krippner:

SNY A ŠAMANISMUS / D.Rogo: ŠAMANISMUS, ESP A PARANORMÁLNÍ JEVY / R.Noll: PŘÍTOMNOST DUCHŮ V MAGII A ŠÍLENSTVÍ (140 stran).

ŠAMANISMUS II (*Antologie*)

Druhý svazek antologie do níž, kromě psychologů a antropologů z nejvýznamnějších amerických universit, přispěl i rabín Yonassan Gershom (ŠAMANISMUS V ŽIDOVSKÉ TRADICI), čejenský medicinman J.R. Fresoul (INDIÁNSKÁ OBŘADNÍ DÝMKA), indiánská šamanka Brooke Medicine Eagle (ROD SLUNCE), W.Lyon (ČERNÝ LOS) a buddhistický kněz Nandisvara Nayake Thero (ŠAMANISMUS V AUSTRÁLII). Z dalších článků: TAMANGSKÝ ŠAMANISMUS V NEPÁLU / HAVAJSKÉ LÉČITELSTVÍ / ŠAMANISMUS, ALCHYMIE A JÓGA / ŠAMANISMUS A TEOSOFIE (cca 140 stran).

TAO - VÝBOR Z KLASICKÝCH TAOISTICKÝCH SPISU

Kniha obsahuje především proslulý spis Mistra Lie-c'- *KLASICKOU KNIHU DOKONALÉ PRÁZDNOSTI* (z 5.stol. př.Kr.), dále pak výbor ze spisů taoistických mistrů 7.-15.století (Chuai Nan-c', Lu-c', Čang Po-tuan, Wang-če, Tchan Čchiao, Pan-šan, San-feng, Tun-pu, Chua-c', Kuang-c'...)

Mistr Lao-c': TAO-TE-ŤING (Kniha o Tao a ctnosti)

Jedno ze základních děl čínské filosofie z pera zakladatele taoismu, jenž žil v 5.století před Kr. (nový překlad, 180 stran).

B. Ducourant: KLÍČE K DOKONALÉMU ŠTĚSTÍ - Taoismus v denním životě

Zasvěcený úvod do taoistického chápání světa a jeho praktické aplikace, doplněný 20 testy a tabulkami k rozeznání vlivu prvků *JIN* a *JANG*, umožňující dosažení harmonie v životě jedince, rodiny i společnosti, rozvoje osobnosti a optimální seberealizace (170 stran).

Konfucius: HOVORY (Lun-ju)

Jedno z nejvýznamnějších děl čínské filosofie, v němž Mistr Kchung-fu-c' (552-479 př.Kr.), pokládáný čínskou tradicí za největšího mudrce všech dob, shrnuje principy konfuciánské filosofie (180 stran).

Francois Decret: MÁNI A TRADICE MANICHEISMU

Dílo přibližující fundovaně náboženské učení, které vzniklo v 3.století jako syntéza zoroastrismu a gnostického křesťanství, čerpající z chaldejsko-babylonských a perských mýtů. Z lůna manicheismu vzešel i sv. Augustin a jeho myšlenky přetrvaly v učení kacířských sekt katarů a albigenských.

Eva de Vitray-Meyerovitch:

RÚMÍ A SÚFISMUS - ÚVOD DO ISLÁMSKÉ MYSTIKY

Práce o životě a díle Džaláluddína Rúmího (1207-1273), islámského učence a zakla-

datele řádu Tancujících dervišů, jehož orientalisté považují za největšího mystického básníka všech dob. Autorka, náležející k předním světovým odborníkům na sufismus, zde uvádí i četné výňatky z dosud nepublikovaných vzácných rukopisů.

Róši P. Kapleau: CHRÁNIT VŠE ŽIVÉ • Vegetariánství z hlediska buddhismu

Pojednání o zabíjení zvířat a vegetariánství z hlediska buddhistického, všeobecně etického i exaktně racionálního (doplněného vědeckými argumenty a přesnými údaji nejnovějších výzkumů FAO a světově uznávaných výzkumných institucí).

Róši P. Kapleau: TŘI POJEDNÁNÍ O ZEN-BUDDHISMU

Sborník tří róšiho prací: *"ZEN - poznámky o práci, vědomí, pomíjivosti, ne-já, egu a jazyku"*, *„Soukromý rozhovor s róšim"* a *„Putování k buddhistickým chrámům a jeskyním v Číně"*. Autor je jedním z nejznámějších soudobých mistrů zenu.

Ajahn Sumedho: BDĚLOST - CESTA K NESMRTELNOSTI

Autor - někdejší opat kláštera Wat Pah Nanachat - je jedním z nejvýznamnějších představitelů západního théravadového buddhismu. Ve svých přednáškách vysvětluje podstatu buddhistické meditace v souladu s thajskou tradicí. Oproti původnímu anglickému vydání je naše doplněno dalšími přednáškami.

Leopold Procházka: O BUDDHISTICKÉ MEDITACI

Dílo předního českého buddhologa a buddhisty, pojednávající zasvěceně o buddhistické meditaci a mysticismu.

Otmar Doležal: VÍTĚZSTVÍ DUCHA NAD HMOTOU

Sborník přednášek a esejů o životě a díle K.J.MALIARIKA - významného slovenského filosofa, teosofa a představitele duchovního univerzalizmu; otce ideje Celozemského Univerzálního Státu, založené na syntéze učení véd a křesťanské mystiky, v níž se odrážejí myšlenky Komenského, Bolzana, Tolstého, Mahátmy Gándhího, Lao-c' i Šrí Šankary.

Thich Nhat Hanh: MÍR V NÁS

Autor je nejvýznamnějším vietnamským zenovým mistrem, básníkem a bývalým vedoucím buddhistické mírové delegace, zakladatelem Řádu Tiep Hien a Buddhistické university Van Hanh. Ve své knize učí, jak medítovat v každodenním životě.

Kim Taum: TAJNÁ CVIČENÍ TAOISTICKÝCH MNICHŮ

Příručka vycházející z čínské tradice regulování životní energie *čchi*. Její obsah tvoří jednak univerzální cvičení, jednak techniky k odstranění konkrétních zdravotních potíží. Obsahuje řadu dietických doporučení a je doplněna názornými popisy cvičení a masáží.

ŠIVA SAMHITA & GHERANDA SAMHITA

Významná díla tantra-jógy, popisující očistné techniky (ásany, mudry, pradžaharu, pranajamu, meditaci a samádhi). Obě knihy jsou určeny především lidem, kteří mají praktické zkušenosti s jógovými cvičeními. Gheranda je doplněna vynikajícím komentářem Yogirádž B. Sacharova, Šiva Samhita pak popisem jednotlivých čakr (2 samostatné svazky!).

Josef Marek: O MEDITACI

Uceleně a metodicky zpracovaná studie, pojednávající o meditaci, jakožto specifickém uchopení skutečnosti. Z obsahu: Z nevědomí do nadvědomí - Humanita G. Duhamela - Transcendentální meditace - Antarmauna, Pradžahara - Autogenní trénink - Aurobindo: Metafyzika a ideologie - Buddhistická meditace - Jógová meditace (2.vydání).

Swami Kuvalayananda a Dr. Vinekar: JÓGOVÁ TERAPIE

Publikace, jež vznikla z popudu indického Ministerstva zdravotnictví. Větší část textu pracuje se základními pojmy biologických disciplín a je založena na praktických zkušenostech autorů. Cílem jógové terapie je dosažení pozitivních změn metabolických procesů a vypracování způsobů pro udržení resp. znovunastolení tělesné i duševní harmonie.

Róši Jiyu-Kennett & Rev. Daizui MacPhillamy: KNIHA ŽIVOTA I, II

Zároveň duchovní spis i praktická příručka, jež pomůže čtenáři včas rozpoznat příznaky blížící se nemoci *pomocť* mudr a meditací, případně cvičeními posilovat působení moderní medicíny. Kromě revolučního vysvětlení Zákona Karmy obsahuje kniha množství konkrétních doporučení, cvičení a anatomických vyobrazení (muder a meridiánů). Róši Jiyu-Kennett je představenou kláštera Shasta, duchovního centra zenové školy Sótó, jež založila v r. 1969. Poté, co ji uvedl D.T.Suzuki do zenu školy Rinzai, studovala buddhistické učení v Malajsii a pak u opata chrámu Dai Hon Zan Sódžidži v Japonsku. Když dosáhla - jako první žena ze Západu - kněžské hodnosti Sei (odpovídající doktorátu teologie), byla jmenována představenou chrámu Unpukudži. Od r.1972 přednáší též na Kalifornském institutu transpersonální psychologie. Ctihodný D. MacPhillamy studoval pedagogiku a antropologii na Stanfordské universitě a získal doktorát v oboru klinické psychologie na Oregonské universitě. Je autorem četných prací o účincích meditace a v současnosti vede semináře o zenové meditaci pro psychology v klášteře Shasta. (2 svazky, 340 stran, cca 150 tabulek a anatomických vyobrazení - meridiánů, akupunkturních bodů a použití mudr)

J.K. U'Fon:

POJEDNÁNÍ O PSYCHOLOGII, NÁBOŽENSTVÍ, MAGII A SEXU I

Dílo vyznačující se nevšedním přístupem ke sěžejním otázkám lidské existence, přes šíři svého záběru však neobyčejně srozumitelné a čtivé. Na rozdíl od suchopár-

ných studií na stejné téma, od této knihy se bude laický čtenář těžko odtrhával. Z obsahu: *Drzý útok na filosofii. Návštěva u svěťce. Černí mágové, Yogy, Geomantie, Kabbalistická kostka, Něco málo o sexu. Krišna a Šiva* (160 Stran).

J.K. U'Fon:

POJEDNÁNÍ O PSYCHOLOGII, NÁBOŽENSTVÍ, MAGII A SEXU II

V tomto svazku se autor pokouší mj. nastínit novou koncepci psychologie v souladu se systémem gun a jiné než tradiční pojetí vývoje člověka, opírající se o fakta oficiální vědou ignorovaná, popíraná či překrucovaná. Z obsahu: *Nekrobiolika, Fetišismus, Prvobytně pospolná společnost.*

J.Starkbauer:

VĚČNÉ TABU - EROS A ETOS V NÁBOŽENSKÝCH SYSTÉMECH I

Úvodní svazek díla zabírajícího se analýzou sexuálních aspektů náboženských rituálů a kultury starověkých národů. Tento svazek je věnován animistickým kultům (*Sexogonické mýty a iniciační obřady, Erotická kultura přírodních národů*) a indické kultuře (*Rituální soulož - hinduistická tantra, Šiva a kult lingamu*), a je zároveň dílem religionistickým, filosofickým, psychologickým i etnografickým (280 stran).

STARÉ POVINNOSTI SVOBODNÝCH ZEDNÁŘŮ

Dílo sepsané podle starobyklých záznamů Lóží zámořských. Vyňato v přesném znění z Andersenových *Konstitucí* z r. 1723, vydaných Velikou lóží Yova.

ČADO – TAJEMSTVÍ ČAJOVÉHO OBŘADU

Přehledná historie čaje a úvod do filosoficko-estetických aspektů čajového obřadu a jeho významu v kontextu japonské kultury a zenového buddhismu. Součástí tohoto spisu je i slavná *Kniha o čaji* Kakuzo Okakury. Přílohu tvoří studie *Tajné čajové recepty* z *Macao* (160 str.).

Róši Kaisen: BUDODHARMA neboli POUČENÍ SAMURAJE

Autor - mistr zenu a učitel budó, žák mistra Dešimaru - zde v šesti kapitolách (*Dějiny zenu, Mistr a žák, Dókukodó Mijamoto Musašiho, Praxe zenu...*) osvětluje jednak historii vzájemného sepětí zenu a bojových umění, jednak duchovní principy budó. Kniha obsahuje též praktické rady a předpisy pro adepty, jež samurajové a mistři budó odevzdávají svým žákům (Deset kai).

Róši Kaisen: MNICH BOJOVNÍK

Vlastní životopis mistra zenu a učitele bojových umění, představeného zenového kláštera Sen Sho Ji v Cubjacu. Ve své knize popisuje svoji cestu k budó, své zkušenosti, jichž nabyl během 20 let meditačních cvičení a praktické výuky bojových umění, a především pak svoji pouť do Číny a setkání se zdejšími mistry kung-fu (200 stran).

Mistr Takuan Sôhó: CESTA ZENU - CESTA MEČE

Soubor čtyř nejvýznamnějších spisů proslulého opata kláštera Daitokudži a představitel zenové sekty Rinzai z počátku 17.stol., jež adresoval přátelům samurajům a mistrům šermu ve snaze uvést v soulad učení zenu a kendó.

Mijamoto Musaši: KNIHA PĚTI KRUHU (GO RIN NO ŠO)

Středověké dílo o cestě meče - kendó, jehož autorem je legendární japonský samuraj, kengo Šingen Musaši No Kami Fudžiwara No Genšin (1548-1645). Tento spis studují jak mistři kendó, tak japonští manažeři, kteří jej považují za příručku podnikatelské strategie. Doplněno o *Dokukódó* s komentářem Sandokai Sena (180 stran).

Neil Claremon: ZEN A LUKOSTŘELBA

Lekce *mistra* lukostřelby o dechu, držení těla a cestě intuice.

Autor, známý odborník na indiánskou kulturu a lučištník, zde popisuje krok za krokem jednotlivé lekce výuky zenové lukostřelby - včetně metod koncentrace a meditačních cvičení - jichž se mu dostalo od jeho japonského mistra v horách Nového Mexika. Popisované techniky jsou porovnávány s technikami indiánskými a doplněny názornými ilustracemi.

Robert Urgela:

TRÉNINK V BOJOVÝCH UMĚNÍCH / Praktický úvod do kung-fu

Příručka pro vážné zájemce, kteří mají za sebou aspoň základní průpravu v některé formě bojových umění. Kniha je rozdělena do 10 kapitol (*Odkaz Jeet Kune Do, Účinná technika, Kondiční trénink. Dynamická tenze. Trénink v přírodě, Sparring, Kopy, Skládání soupeře. Přínos tao a zen do budó*), jež jsou doplněny 120 názornými ilustracemi a fotografiemi!

Paul Carus: BUDDHOVO EVANGELIUM

„Dr.Carus obdivuhodně shromáždil do jedné knihy učení Gautamy Buddha, doposud nikde neuspořádané do tak harmonického a systematického celku" (*The World*); „Buddhovo evangelium je vynikající kompilace" (*Cumberland Presbyterian*); „Tato kniha by neměla chybět na stole žádného křesťana" (*Washington Bducational Review*); „Nejlepší kniha o Buddhově životě a učení" (*The Tibetan*).

Jiří Černega: O POČÁTKU BUDDHISMU

Autor se zde pokouší co nejstručněji a nejsrozumitelněji pokrýt široký komplex událostí od Šákjamuniho smrti do 5.stol., tedy období raného buddhismu. Druhou část tvoří texty nejvýznamnějších buddhistických sůter - *Diamantová sůtra, Sůtra srdce* a úvod do *Gandavjúhy*.

Dr. Yang Jwing-ming: OSM KUSŮ BROKÁTU / Waj-tan čchi-kung

Autor - prezident Asociace bojových umění - zde předkládá praktický návod k udr-

žování a zdokonalování zdraví a kondice; série cviků k regulování energie čchi (ki), jež osobně předvádí na desítkách fotografií, doplněných náčrtky a komentáři. Špičková příručka!

Dr. Yang Jwing-ming: ČCHIKUNG - Bojová umění a zdraví

Všeobecný nástin principů čchi-kung a jeho historie. Autor podrobně popisuje jednotlivé techniky čchi-kungu a jeho aplikace v bojových uměních dokumentuje pomocí 250 vlastních fotografií a náčrtků (waj-tan, nej-tan, meditační techniky). V mnohých případech čerpá ze starověkých čínských spisů, které dosud v evropských jazycích nevyšly.

D.F. Draeger & R.W. Smith: ASIJSKÁ BOJOVÁ UMĚNÍ

Unikátní monografie o historii, vývoji a technikách bojových umění ČÍNY (kung-fu), OKINAWY (karate), KOREJE (taekwon-do, yu-sool), JAPONSKA (bušidó, nindžutsu, aikidó, kendó, džudo, džiu-džitsu), MALAJSIE (kun-tao, pentak-silat), INDIE, PÁKISTÁNU, BARMY, THAJSKA, FILIPÍN A INDONÉSIE. Kapitoly jsou doplněny přehlednými tabulkami, ilustracemi technik a zbraní (cca 250 stran).

Z PŘIPRAVOVANÝCH PUBLIKACÍ:

DUCHOVNÍ ASPEKTY LÉČITELSTVÍ (*Antologie*)

Sborník prací 22 čelných světových odborníků - *vidců i léčitelů* - zabírajících se jednotlivými aspekty léčitelského umění z hlediska lékařského, antropologického, filosofického, psychologického i psychiatrického. Kniha je rozdělena do 5 kapitol - I.svazek: *Léčitelství a světonázor / Neviditelné prameny léčitelství / Nové dimenze v Učitelské praxi*; II.svazek: *Rozšiřující se perspektivy léčení psyche / Energetická pole člověka a léčivé energie*

Dr. Yeshi Donden: ROVNOVÁHOU KE ZDRAVÍ - ÚVOD DO TIBETSKÉ MEDICÍNY

Kniha bývalého osobního lékaře J.S. Dalajlámy přibližuje formou přednášek komplikovanou a tajemnou oblast tibetské medicíny. Soustřeďuje se především na udržování rovnováhy mezi základními fyzikálními faktory a její obnovování pomocí bylin, diet a pod.

Róši JiYu-Kennett: JAK SE ZENOVÝ BUDDHISTA PŘIPRAVUJE NA SMRT

Úvod do meditační praxe a vysvětlení jednotlivých pozitivních i negativních aspektů meditace a s ní spojených vizí.

Róši JiYu-Kennett: ZEN JE VĚČNÝ ŽIVOT

Jedinečný a obsáhlý úvod do zen-buddhismu. Obsahuje proslulé dílo Mistra Dógena, *Šobógenzō*, a tři spisy Mistra Keizana - *Denkóroku*, *Kjódzukaimon* a *Sankonzazensecu* - ze 13.století, doplněné zasvěcenými komentáři žákyně D.T.Suzukiho a představené kláštera Shasta (cca 300 stran; jelikož autorka knihu přepracovává, není určen termín vydání!)

Pchra Khantipálo: ÚVOD DO BUDDHISMU

Pokus o vysvětlení buddhistického učení na základě autorovy dvacetileté meditační praxe v thajských lesních kláštorech a v čele australské buddhistické komunity (klášter v Sydney a Wat Buddha Dhamma).

VÝBOR Z BUDDHISTICKÝCH SÚTER

Representativní výbor súter zenové školy Sótó, doplněný *Lankávatára sútrou*, *Diamantovou sútrou* a *Sútrou srdce*.

ZEN 8

(*Antologie zen-buddhismu*)

Harada Sekkei róši: HOVORY O DHARMĚ / J.Černega: CESTA DO PEKLA JE LEMOVÁNA BÓDHISATTVY / Mistr Sheng -yen: DŮVOD, PROČ JSEM ČCHANOVÝM MISTREM / D.T. Suzuki: ZEN A JAPONSKÁ KULTURA I. / M. Chras-

la: ZEN JE NÁBOŽENSTVO PRÁZDNOSTI / MUMONKAN s komentářem Róši Aitkena (pokrač.).

BUDDHISMUS VI *(Antologie)*

Lal Mani Joshi: NÁBOŽENSKÉ PROMĚNY POZDNÍHO INDICKÉHO BUDDHISMU / Prof. Takamaro Shigaraki: BUDDHISMUS ŠKOLY ŠINGON / Láma Lodo: BARDO - CESTA SMRTI A ZNOVUZROZENÍ / Prof. H. von Glasenapp: BUDDHISMUS A KŘESŤANSTVÍ

Charles Ponce: KOŘENY ESOTERIKY

Kniha uvádí čtenáře do všeobecných základů esoterních nauk a dokazuje na příkladech vzájemné spojitosti mezi astrologií, kabalou, *I-t'ing* a jungovskou psychologií (cca 170 stran).

Dr. Yang Jwing-ming:

ZÁKLADY TCHAJ-ŤI ČCHI-KUNG (TAI CHI CHI KUNG)

Kniha obsahuje především sérii speciálních cvičení čchi-kung, jimiž obvykle začíná trénink tchaj-ťi čchuan (kterými lze jednoduše upravovat náš zdravotní stav bez ohledu na to, zda se zabýváme bojovým uměním nebo ne. Do hloubky je zde rozebráno pozadí a historie i technické aspekty čínského ČCHI-KUNG, TCHAJ-ŤI ČCHUAN a TCHAJ-ŤI ČCHI-KUNG. Všechny cviky a pozice jsou ilustrovány 220 fotografiemi a náčrtky!

Prof. Glasenapp & Róši Kaisen: BUDDHISMUS A KŘESŤANSTVÍ

Úvahy na téma společných aspektů a vzájemných rozdílů buddhismu a křesťanství z pera proslulého indologa Helmutha von Glasenapp (profesora university v Tübingenu) a zenového mistra Kaisena.

BUDO

TAI-CHI-CHUAN • TAEKWON-DO • KUNG-FU

Chcete poznať nepoznané?
DO SVĚTA BÁJNÝCH SAMURAJOV
Vás zavedie

P
E
N
T

A
K

S
I
L
A
T
•
N
U
N
C
H
A
K
U



BUDO JOURNAL

mesačník
bojových umění

* povodně reportáže z významných podujatí
* portréty velkých majstrov * mýty a legendy
* bojové umenia z celého sveta * hviezdy akč-
ných filmov • atraktivně snímky a postery

to všetko na 36 stranách

BUDÓ S.R.O.
ŽELEZNICIARSKA 8
811 04 BRATISLAVA

Kontaktná adresa pre ČR:
P.O. Box 275
760 01 ZLÍN

A
I
K
I
D
O
•
J
U
D
O
•
K
A
R
A
T
E
•
K
E
N
D
O

JU-JUTSU *

WU-SHU *

WING-TSUN

VYCHÁZÍ I V ČEŠTINĚ !

Obsah posledních čísel

Samizdatové kulturní revue

ANTAGON

ANTAGON č. 24

Théo Lesoual'c: ÚZKOST JAPONSKA * I.Sischy: ROZHOVOR S EIKO ISHIOKA * M.Heidegger: O FILMU, JAPONSKU A DIVADLE NÓ * M.Yamaguchi: NÓ A KABUKI * S.Awasthi: DAR BOHU - *Indické tradiční divadlo* * T.Werner: MAORSKÝ BALET V ČÍNĚ * E.Zavadskaia: ČO HLADÁ SALINGER V ZENÉ? * E.Biser: O SMYSLU lidství * S.Alexandrian: OKULTACE * P.Auslander: LIVING THEATRE V 80.LETECH * A.Boal: DIVADLO NALÉHAVOSTI * J.Noller: FLUXUS A HUDBA 60.LET * I.Xennakis: VĚDA A HUDBA (*rozhovor o elektronické hudbě*) * Z.Zetényi: PUNK * R.Koopmans: RETARDOVANÝ HODINÁŘ (*Holandské avantgardní divadlo*) * T.Stanton: KDYŽ NÁMĚTEM JE SMRT * A.Korner: AURORA MUSICALIS (*rozhovor s Brianem Eno*) * R.Cohen: IMAGINACE PAULA DELVAUXE * JAN ŠVANKMAJER (*rozhovor*) * M.Hussakowska: DĚDICTVÍ MARCELA DUCHAMPA * J.Pierre: POP-ART * E.Ošiš: TVOŘIVÁ METODA KEROUACA PROZAICA * I.Henel: KAFKA JAKO NÁBOŽENSKÝ BÁSNÍK * S.Gabliková: MINIMALISMUS * Gary Indiána: PATE-TICKÝ VALČÍK * C.Ratcliff: HENRI MICHAUX * M.Baumgartner: JAKOB WEDER * *Moderní poezie Tichomoří...*

ANTAGON č. 25

J.Starkbauer: DĚJINY EVROPSKÉHO ZENU; ANTI-SCI-FI + DESCARTES V NOVÝCH ZÁMKOCH * J.Sivák: DESCARTES VERSUS GALILEI? * P.Uličný: H.P LOVECRAFT A JEHO DIELO * P.Ševčík: MAIL-ART V ČESKÉM KONTEXTU * Ufon: NEKROBIOTIKA * Borský: MILES DAVIS * T.Oros: HUDBA TEMNÉ STRANY SVĚTA * Macko: TARKOVSKÉHO A.RUBLOV * Marek: PŘEŽIJTE SÍTAR ROK 2000? * F.H. Richard: PANOPTIKUM (fragment) * Virgala: ZRODENIE PUNKU * Andil: DEPECHE MODE a další články, eseje, básně, povídky, fotografie a ilustrace 120 autorů!

Z posledních publikací vydavatelství C A D P R E S S :

Z E N 1-7 (Antologie zen-buddhismu)

TAO - Výbor z klasických taoistických spisů

ŠIVA SAMHITA a GHERANDA SAMHITA (samostatné svazky)

DHARMA GAIA - ESEJE O BUDDHISMU A EKOLOGII

ČADO - Tajemství čajového obřadu

STARÉ POVINNOSTI SVOBODNÝCH ZEDNÁRO

BUDDHISMUS I-V (Antologie)

ŠAMANISMUS I,II (Antologie)

ANTAGON č. 24, 25 (samizdatová kulturní revue)

Josef Marek: **O MEDITACI**

Konfucius: **HOVORY (Lun-ju)**

Francois Decret: **MANÍ A TRADICE MANICHEISMU**

Leopold Procházka: **O BUDDHISTICKÉ MEDITACI**

Mistr Takuan Sóho: **CESTA ZENU - CESTA MEČE**

Róši Kaisen: **BUODODHARMA neboli POUČENÍ SAMURAJE**

Róši Kaisen: **MNICH BOJOVNÍK**

Róši P.Kapleau: **CHRÁNIT VŠE ŽIVÉ - Vegetariánství z hlediska buddhismu**

Róši P.Kapleau: **TŘI POJEDNÁNÍ O ZEN-BUDDHISMU**

Róši Jiyu-Kennett & Daizui MacPhillamy: **KNIHA ŽIVOTA I,II**

Swami Kuvalayananda & Dr.Vinekar: **JÓGOVA TERAPIE**

B.Ducourant: **KLÍČE K DOKONALÉMU ŠTĚSTÍ - Taoismus v denním životě**

Mistr Lao-c': **TAO-TE-ŤING (Kniha o Tao a ctnosti)**

Eva de Vitray-Meyerovitch: **RÚMÍ A SUPISMUS - Úvod do islámské mystiky**

Ajahn Sumedho: **BDĚLOST - CESTA K NESMRTELNOSTI**

Otmár Doležal: **VÍTĚZSTVÍ DUCHA NAD HMOTOU**

Thich Nhat Hanh: **MÍR V NÁS**

R. Urgela: **TRÉNINK V BOJOVÝCH UMĚNÍCH - Praktický úvod do kung-fu**

Kim Taum: **TAJNÁ CVIČENÍ TAOISTICKÝCH MNICHU**

Mijamoto Musaši: **KNIHA PĚTI KRUHU**

Neil Claremon: **ZEN A LUKOSTŘELBA**

J.KUFon: POJEDNÁNÍ O PSYCHOLOGII, NÁBOŽENSTVÍ, MAGII A SEXU

J.Starkbauer: **VĚCNÉ TABU - EROS A ETOS V NÁBOŽENSKÝCH SYSTÉMECH**

Připravované tituly:

Dr. Yang Jwing-ming: **ČCHI-KUNG / Bojová umění a zdraví**

Dr. Yang Jwing-ming: **OSM KUSŮ BROKÁTU / Waj-tan čchi-kung**

Dr. Yang Jwing-ming: **ZÁKLADY TAI CHI CHUAN**

D.F.Draeger & R.W.Smith: **ASIJSKÁ BOJOVÁ UMĚNÍ (monografie)**

L.Rinbochay & J.Hopkins: **ÚVOD DO TIBETSKÉHO BUDDHISMU**

Lama Lodo: **BARDO - CESTA SMRTI A ZNOVUZROZENÍ**

Dr. Yeshi Donden: **ÚVOD DO TIBETSKÉ MEDICÍNY**

Róši Jiyu-Kennett: **ZEN JE VĚCNÝ ŽIVOT**

Róši Jiyu-Kennett: **JAK SE BUDDHISTÉ PŘIPRAVUJÍ NA SMRT**

Charles Ponce: **KOŘENY EZOTERIKY**

Paul Carus: **BUDDHOVO EVANGELIUM**

Phra Khantipálo: **ÚVOD DO BUDDHISMU**

J.Černega: **O POČÁTKU BUDDHISMU**

DUCHOVNÍ ASPEKTY LÉČITELSTVÍ (antologie)

VÝBOR Z BUDDHISTICKÝCH SÚTER

BUDDHISMUS A PSYCHOLOGIE

Máte-li zájem o zasílání informací a edičních plánů, zašlete
2-3 frankované obálky s Vaší adresou a PSČ na adresu:

CAD PRESS, Box 5,844 44 BRATISLAVA 42

**VŠECHNY NAŠE TITULY VYCHÁZEJÍ V ČEŠTINĚ
A OBDRŽÍTE JE NA NÍŽE UVEDENÝCH ADRESÁCH**

CAD PRESS (Hrabal)

L'uda Zúbka 23 /1

D ú b r a v k a

BRATISLAVA 4

tel: 07/76 99 28

ORCA-BUDÓ CENTRUM

Obchodní dům PETROV

Masarykova 26/ 3.p.

B R N O 1

(tel/fax: 38 26 41)

MANDALA/CAD

Dlouhá tř. 39

Staré Město

110 05 PRAHA 1

tel: 231 02 53

Zásilková služba a distribuce:

SLOVENSKO:

RI-EL/CAD PRESS

Box 5, Pošta 42

BRATISLAVA 4

SK-844 44

ČECHY:

MAŤA - Distribuce

Lublaňská č. 34

120 00 PRAHA 2

(tel.29 19 25)

MORAVA:

BASSAI/CAD

Box 152

OLOMOUC 2

CZ-77211

Časopis přátel duchovních nauk - ČPDN

je volně cyklický dvouměsíčník, almanach, koncipovaný jako sbírka nadčasových statí, studií či rozborů zabývajících se veškerou kulturou zdravého rozumu, zejména duchovní a sociální tematikou, nekonvenční vědou a uměním.

ČPDN navazuje na samizdat KONZUM.

ČPDN si klade za cíl, hledat, poznávat a prokazovat poznanou pravdu, v nejnaléhavějších oborech vývoje individuálního člověka a sociálních mezilidských vztahů, od „víry, lásky a naděje“, přes „volnost, rovnost a bratrství“ až k „moudrosti, svobodě a lásce“, až k naprostému poznání.

Uveřejňuje původní články, vybrané statě a rozhovory, nikoliv s cílem co nejrozsáhlejšího záběru, ale s cílem co nejracionalnějšího postupu k vytčenému cíli. Usiluje současně o připomenutí toho, co kdy bylo na této cestě vykonáno, bez ohledu na kulturní či politické bariéry toho, co mají lidé celého světa společného a nevyhýbá se ani pojmenování toho, čím se lidé od sebe liší.

ČPDN nechce kritizovat ani poučovat, nehledá nový pohled na svět, ale pravdivý pohled na skutečnost.

Redakce ČPDN nechce-nic propagovat ani popularizovat, ale chce zprostředkovat vzájemný kontakt lidí dobré vůle. Svě čtenáře chápe jako spřízněné volbou individuální cesty ke svobodě, nikoliv jako spřízněné svobodnou volbou společné cesty k nějakému ideálu. Proto chce svým čtenářům předkládat odkazy těch duchů a zpráv o těch duších minulosti i přítomnosti, jež svou individuální cestu již nastoupili a mohou se s námi podělit o své zkušenosti, o své poznání tak, abychom jim mohli porozumět a logicky je prověřit, aniž by po nás autoritativně vyžadovali slepou víru a vnucovali nám tak svůj úsudek a svou cestu.

Redakce ČPDN chápe víru jako pozitivní předpoklad zdravého rozumu, jenž prodělává svůj růst, od svého lidského dětství ve víře v autoritu, přes učedníkovu jinošství ve víře ve věčný důkaz a v ideu, až k tovaryšské dospělosti ve víře ve vlastní spravedlivý soud (úsudek), aby nás konečně dovedla k mistrovství ve víře v možnost naprosté svobody, k níž byl každý člověk povolán Stvořitelem, avšak vyvolit se k ní musí sám.

ČPDN chce být časopisem mystérií země, v nichž jsme všichni více či méně pilnými učedníky, zejména však časopisem svobodymilovných.

Nakladatelství PDN při SUS UP
Křížkovského 14
771 00 O L O M O U C
tel.: 068/55 08 470

Další tituly edice

B U D Ó :

Yang Jwing-ming

ČCHI-KUNG

PRO ZDRAVÍ A BOJOVÁ UMĚNÍ

Takuan Sôhó

CESTA ZENU - CESTA MEČE

Mijamoto Musaši

KNIHA PĚTI KRUHU

Yang Jwing-ming

OSM KUSU BROKÁTU

Róši Kaisen

MNICH BOJOVNÍK

Neil Claremon

ZEN A LUKOSTŘELBA

Kim Taum

TAJNÁ CVIČENÍ

TAOISTICKÝCH MNICHU

Draeger & Smith

ASUSKÁ BOJOVÁ UMĚNÍ

