Dr. Stephen T. Chang

VNITŘNÍ CVIKY
pro zdraví

Praktická příručka

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

OBSAH

O autorovi / 10
Předmluva /l1

Úvod/13

Část I - ZÁKLADNÍ PRINCIPY /19

1. Taoismus/ 21
Filozofie tao / 22
Tao pro zdraví / 23
Tao vyrovnané výživy / 24
Tao zapomenutých (opomíjených) **poživatin** / 25
Tao - umění uzdravovat / 28
Tao - moudrost pohlavního života / 28
Tao - umění sebeovládání / 29
Tao pro úspěch / 31

2. Učení o energii / 33
Povaha energie / 34
Energie a lidské tělo / 36

3. Teorie cirkulace energie / 41

4. Teorie sedmi žláz / 45

5. Teorie nervů / 51

Část II - ŽÍT CELÝM SVÝM TĚLEM / 53

6. Taoistické vnitřní cviky / 55
Teorie pěti elementů / 58
Pět zvířecích cviků / 61
Dračí cvik / 63

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

Tygří cvik / 66
Medvědí cvik / 67
Orlí cvik / 69
Opičí cvik/71
Osm směrových cviků / 72
Dvanáct cviků Zvěrokruhu / 81
Dvanáct cviků na nervy / 95
Jelení cvik pro muže / 103
Instrukce pro Jelení cvik určený mužům /106
Jelení cvik pro ženy /111
Instrukce pro Jelení cvik určený ženám / 114
Jelení cvik vleže /118
Jeřábí cvik / 119
Instrukce pro provádění Jeřábího cviku / 124
Jeřábí cvik vstoje / 126
Cvik pro plexus Solaris (solární pleteň) /128
Želví cvik/ 135
Instrukce pro Želví cvik / 136
Kombinace Jeleního, Jeřábího a Želvího cviku / 138
Jak správně sedět / 139
Jak správně stát / 141
Chůze/142
Spánek /143
Cvik k promasírování hlavy /144
Oční cvik / 144
Procvičení nosu /150
Procvičení uší neboli „bubnování
na nebeský bubínek" /152
Procvičení úst/ 153
Masírování obličeje /156
Procvičení štítné žlázy /157
Cvik tišící bolest /158
Procvičení rukou, paží a trupu /159
Trčení paží a rukou / 159
Procvičení plic / 163

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

Cviky posilující srdce / 165
Cvik pro krajinu břišní / 169
Cvik na hubnutí / 170
Cvik proti žaludečním potížím **a chorobám** / **173**
Cvik pro posílení jater / 174
Cvik pro posílení ledvin /176
Cvik k posílení krajiny bederní / **178**
Cvik „Uctívání slunce" /180
Cvik pro posílení dolní části těla
a pohlavních žláz /181
Protahování těla a kroucení prsty u nohou /**183**
Relaxace vnitřních orgánů / 184
Tření paží a nohou: Masáž meridiánů /186

Část III - VYŠŠÍ ZPŮSOB ŽIVOTA / 195

7. Taoistická cvičení meditace, kontemplace a dýchání/197
Meditace o meridiánech / 199
Cvičení kontemplace a meditace / 210
Dechová cvičení / 217
Pročištění mozku I / 224
Pročištění mozku **II** / 226

8. Nesmrtelné dýchání / 229
Malý nebeský cyklus / 231
Velký nebeský cyklus / 233

Část IV - NOVÝ START: POZNAT SVÉ PROBLÉMY A NAUČIT SE JE ŘEŠIT / 235

9. Taoistické návody / 237
Taoistické návody / 240

Závěr/247

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

Úvod

Musím se přiznat, že když jsem tuto knížku nejprve zběžně prolistoval, nad některými pasážemi jsem pochybovačně zakroutil hlavou. Jakmile jsem ji začal překládat, obtížnost některých míst v textu mě přinutila obstarat si odbornou literaturu o taoismu, akupunktuře, o Číně... A postupně mi autorovo myšlení a jeho způsob vyjadřování přestaly být podezřelé. Musel jsem si přiznat, že moje původní předpojatost vycházela především z neznalosti. Zároveň jsem si ale uvědomil, že běžný čtenář otevře tuto knížku asi stejně nepřipraven, jako jsem si já sedal k jejímu překladu. A výsledkem bude nedůvěra. Jenže k prvnímu setkání s východní filozofií a způsobem myšlení, i koneckonců s východními způsoby uzdravování (úmyslně se vyhýbám slovu léčení), je skutečně třeba pokorné nepředpojatostí. Člověk by si měl připustit, že může být i jiný výklad skutečnosti, jež nás obklopuje, než ten, který v nás od nepaměti utvrzuje západní kultura. A kromě toho by si člověk měl uvědomit, že západní věda, na níž je naše chápání světa i sebe sama založeno, ještě zdaleka neodhalila všechno. Jsou ještě věci mezi nebem a zemí... Proč by tedy pohled, který už po tisíciletí věci nazírá z jiného úhlu, nemohl poodhalit něco, co vždy leželo mimo cesty, po nichž šla západní kultura, filozofie a věda? Akupunktura přece funguje, což dneska ví už i mnoho našich uzdravených. A akupunktura je založena na stejných principech jako čínská uzdravující gymnastika, kterou nám nabízí doktor Chang. Ostatně v pekingských parcích i v ulicích před domky uvidíte Číňany cvičit cviky popsané v této knížce s důvěrou, jež svědčí o tom, že o jejich účinnosti pochybují právě tak málo, jako my o prospěšnosti ranní rozcvičky. A ještě snad něco k jazyku této knížky, či spíš těch jejích pasáží, jež může „racionální" evropský čtenář považovat buď za metaforické nebo za metafyzické. O tom ale hovoří nejlépe sám autor tohoto vydání.

Překladatel

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

O autorovi

Stephen Thomas Chang je vědec s mezinárodní pověstí. Už jeho babička se proslavila jako lékařka a její otec byl osobním lékařem císařovny Či Ši a prvním čínským velvyslancem ve Velké Británii. Doktoru Changovi se dostalo hlubokého vzdělání jak v oboru západní medicíny, tak v čínské lékařské vědě. A kromě lékařského diplomu získal ještě doktorát práv, filozofie a teologie. Doktor Chang přednáší všude ve světě o různých aspektech taoismu a je zakladatelem Nadace tao. Z jeho díla vybíráme:

The Complete Book of Acupuncture
The Great Tao
The Tao of Sexuology
The Tao of Management
The Tao of Healing Diet: Secret of a Thin Body

Mnohé z jeho knih byly přeloženy do více než jedné **desítky** jazyků.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

Předmluva

Použiji této příležitosti především k tomu, abych poděkoval každému z mých laskavých čtenářů, kteří mne čtou již od roku 1978. Velice si cením jejich trvalého zájmu, který mi potvrzují tisíci dopisů s nejrůznějšími dotazy, prosbami o rady i projevy uznání. Zároveň se chci upřímně omluvit všem, kterým jsem ještě neměl čas odpovědět. A chci čtenářům a vůbec všem, kteří se zajímají o mé práce, sdělit, že jsem napsal další knížku, v níž určitě najdou odpovědi na celou řadu svých otázek a která uspokojí jejich touhu dozvědět se víc. Dílo, jež máte v ruce, se nespokojuje s tím, že by vám odhalilo „tajemství jedné komnaty", ale otvírá pro vás dveře do celého domu. Najdete v něm výsledky čtyřiceti let pozorného zkoumání. Dělal jsem si po celý život pečlivé zápisky z jednotlivých zkušeností, abych si byl jist, že metody, jež v této knížce popisuji, jsou:

- dokonalým odrazem autentického taoistického učení (jako například princip splynutí těla a ducha),
- absolutně vědecké,
- vyzkoušené a známé svou vysokou léčebnou hodnotou,
- zcela přirozené a přírodní (není k nim třeba žádných pomůcek, jež by mohly narušit rovnováhu organismu),
- naprosto spolehlivé (bez jakýchkoliv vedlejších účinků) a nezávislé na prostředí a čase.

Upřímně doufám, že pro vás bude tato knížka přínosem a že se budete těšit z blahodárného účinku popisovaných metod na vaše zdraví. Doufám, že moje knížka obohatí ty, kdo touží po vědění, a uleví těm, které souží zdravotní potíže.

Stephen T. Chang

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

ÚVOD

Člověk musí celý život uspokojovat dvě základní potřeby. Díky tomu sa udržuje při životě, obnovuje životní energii a dožívá se delšího věku. Tyto dva základní životní projevy jsou:

1) výživa (pití, jídlo atp.)
2) pohyb
   a) „pohyb" ducha (myšlení)
   b) „pohyb" těla (dýchání a iné funkce orgánů a končetin)
   c) pohlavní činnost

Život pohasne, jakmile jedna z těchto dvou potřeb není plně či přiměřeně uspokojována. Jsme-li zbaveni živných látek, může náš organismus přežít nanejvýš asi deset dnů. Nedostává-li organismus trvale v přiměřeném množství patřičné živné látky, stává se jeho život kratší. A podobně, zbavíme-li tělo pohybu, budou svaly atrofovat. A zanedbáme-li některé základní pohyby, bude se tělo zvolna oslabovat. Právě toto měli staří taoisté na paměti, když sestavovali „tao pro zdraví", to jest zvláštní filozofii a metodu myšlení, dýchání a pohybu, jež posiluje organismus.

„Tao pro zdraví" je soustava různých mentálních a fyzických cviků, zvaná také jinak sestava „vnitřních taoistických cviků". Tyto cviky, jež uzdravují vnitřní orgány našeho těla a dodávají jim energii, nabízejí mládí, zdraví a odolnost proti nemocem. Mají tak blahodárný účinek proto, že zpomalují funkce organismu, dávají jim vzájemný soulad, klid, přesnost, jednoduchost a kladou důraz na vše, co je vnitřní.

Taoistické vnitřní cviky jsou pravým opakem obvyklého tělocviku. Obvyklá fyzická cvičení či sporty, jako fotbal, box, gymnastika, vzpírání, jóga a bojové sporty nám možná umožňují dosáhnout tělesné krásy, ale často tak činíme na úkor ener-

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

getických rezerv svých vnitřních orgánů a o to jsme pak více vystaveni nejrůznějším chorobám a nebezpečí předčasného stárnutí organismu. Únava, stres, námaha, bolest a nezvyklé pohyby, jež jsou součástí běžných fyzických cvičení, narušují jemnou práci vnitřních orgánů. A protože jsou to právě vnitřní orgány, které zajišťují proces regenerace organismu a obranu těla proti všem činitelům, jež do něho mohou zanést nemoc, je zřejmé, že každé narušení jejich funkce omezuje schopnost organismu nahrazovat staré a opotřebované buňky novými a bojovat proti mikrobům a virům. Vnitřní orgány dokážou to, co nedokážou sebelépe pěstované svaly: ochránit organismus před stárnutím a chorobami. A vnitřní taoistické cviky chrání a uzdravují vnitřní orgány a dodávají jim energii. Ajsou-li vnitřní orgány zdravé, je tělo přirozeným způsobem krásné.

Taoistické vnitřní cviky pocházejí údajně z období Žlutého císaře, jenž byl jedním ze zakladatelů vědy a filozofie života a dlouhověkosti, jimž se dodnes říká taoismus. V čínštině se „tao pro zdraví" řekne *jang šeng šu*. Tento termín znamená prožití dlouhého, zdravého a šťastného života díky duševnímu a fyzickému cvičení, které člověka ochrání a zbaví všeho zlého, zvrátí proces stárnutí a povzbudí všechny funkce organismu.

Blahodárné účinky „tao pro zdraví" jsou známé a oceňované již po šest tisíciletí. Když si Žlutý císař všiml nesmírného léčebného potenciálu této sestavy cviků, označil „tao pro zdraví" za nejdůležitější ze všech léčebných metod. V *Tao Te Ťingu* hovoří mudrc Lao C o „tao pro zdraví" jako o nejlepším způsobu potírání chorob a prodlužování života. Tao pro zdraví, jež bylo účinné i v dobách, kdy se toto učení tradovalo jen útržkovitě a neuceleně, mělo vždy bezpočet vyznavačů.

Tao pro zdraví má mnoho obměn a každá z nich má své specifické jméno, jež obráží její povahu. Avšak žádná nemá takové jméno, jež by bylo schopno vyjádřit v celé šíři pravou podstatu a smysl cviků „tao pro zdraví". Existuje například *Tao Jin,* pojmenování, které zahrnuje cvičení mysli, použití různých nástrojů a fyzických cviků za účelem ovlivnění cirku-

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

lace energie v organismu a léčení všech neduhů. Tato forma tao je v současné době velmi populární v Japonsku, kde se jí říká *Do-In*. Školy Do-In jsou ve všech větších městech, ba i na vesnici. Účastníci těchto kursů se scházejí jednou nebo i vícekrát za týden, aby si vzájemně pomáhali a vzájemně se posilovali ve zvládání vybraných metod Do-In, jež chrání před chorobami nebo je léčí. V Číně se říká populární podobě tao pro zdraví *Či-kung* nebo také *Nei-kung.* Termín Či-kung znamená „dýchací cviky" nebo „cviky dodávající energii", zatímco Nei-kung znamená vnitřní cviky.

Metodu Či-kung prostudoval v Číně vědecky doktor Pao Ling. Vyšetřil 2 873 pacientů trpících rakovinou v terminálním stadiu a publikoval výsledky svého výzkumu v *Guolin Research Report.* Jeho pacienti se zúčastnili pokusné léčby rakoviny na základě metody Či-kung. Po šesti měsících mohl prohlásit 12 procent pacientů za vyléčené, zatímco 47 procent vykazovalo viditelné zlepšení zdravotního stavu. Zbytek na léčení nereagoval. Další pokus, prováděný tentokrát se školními dětmi, měl za účel vyzkoušet účinnost jedné části sestavy Či-kung, očních cviků. Cviky byly v tomto případě dopracovány hudbou a instrukce k nim se předávaly do sluchátek. Jakkoli se to může zdát neuvěřitelné, pokus skončil tím, že případy krátkozrakosti, dalekozrakosti a jiných očních vad se mezi dětmi, jež se cvičení účastnily, staly velmi vzácnými. Různé jiné pokusy s terapií na základě cviků Či-kung ukázaly, že tato terapie působí rychle a je velmi účinná při alergických zánětech vedlejších dutin nosních, při hemeroidech a onemocněních prostaty a může zpomalit stárnutí. Ve všech čínských nemocnicích a zdravotnických organizacích vítězí metoda Či-kung nad všemi jinými terapiemi, jako je chemoterapie, chirurgie a akupunktura. Veškerá síla Či-kung spočívá, jak se zdá, ve schopnosti předcházet nemocem a donutit je k ústupu.

Ve Spojených státech zkoumala taoistické vnitřní cviky doktorka Cecilia Rosenfeldová. Nejdříve sama prováděla vnitřní cviky a zjistila výrazné zlepšení svého zdravotního stavu, po-

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

tom se rozhodla předepsat je svým pacientům. Sama jim dávala instrukce a ani ne za týden tvrdilo 80 procent pacientů, že pociťují pozitivní výsledky. Přijala tedy 8 ošetřovatelek, jež nejen dokázaly samy zvládnou taoistické vnitřní cviky, ale také jim uměly učit pacienty a bdít nad jejich pokusy. Doktorka Rosenfeldová nejprve vyšetřila pacienty a předepsala jim určité cviky a pak je svěřila ošetřovatelkám. Většina pacientů hlásila, že konstatuje téměř okamžité zlepšení svého zdravotního stavu, jehož dosahují bez námahy a bezbolestně, a samy ošetřovatelky tvrdily, že překypují energií na konci každého dne, stráveného cvičením při předvádění jednotlivých cviků. Jedna z nich zhodnotila cviky Či-kung těmito slovy: „Dříve nebylo na životě ošetřovatelky nic moc veselého. Trávily jsme dny obklopeny nemocemi, utrpením, bolestí a smrtí. Slyšely jsme jen nářek. Nikdo nám nikdy neřekl něco podobného jako: „Dneska je ale krásný den!" A být celý den na nohou nás zcela vyčerpávalo. Ale od té doby, co cvičíme taoistické vnitřní cviky - a my je opakujeme stokrát za den - máme ještě večer spoustu energie."

Díky svým mimořádným výsledkům jsou taoistické vnitřní cviky dnes předmětem zájmu na univerzitách, na fakultách medicíny, v nemocnicích i mezi lidmi.

- Jak si vysvětlit tak překvapující výsledky?

Říká se, že jedním z klíčů k pochopení účinnosti taoistických vnitřních cviků je prevence, jeden ze základních taoistických principů zachování životní energie. Nedovolíme-li malým zdravotním potížím, aby vůbec vznikly, pak se nedostaví ani velké zdravotní potíže a organismus nezchátrá předčasně. Takže prvním cílem taoistické nauky o zachování životních sil je pomoci lidem prodloužit si život.

Taoistické zásady zachování životních sil nejsou žádnou sportovní disciplínou. Nebyly vypracovány za účelem připravit člověka na nějakou soutěž a nenutí nás k namáhavým pohybům, jež by v nás okamžitě vyvolávaly napětí či stres, ztrátu energie, a tím by nám vlastně zkracovaly život. Také nejde

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

o výcvik k boji. Na rozdíl od kung-fu či karate nebo jiné podobné sestavy cviků toto cvičení nevyžaduje ani napětí, ani vyčerpávající pohyby. I když u T'ai-či čuan se nám pohyby mohou zdát velmi pomalé, vzniká při nich nemalá tenze, protože původně se jednalo o techniku boje. Jeden rys však mají T'ai-či čuan a taoistické vnitřní cvičení společný. Spojení činnosti ducha a těla. Systém „tao pro zdraví" také není totožný s jógou, neboť tyto cviky od člověka nevyžadují nepřirozené postoje či pohyby. Rovněž není formou meditace, protože nejběžnější formy meditace mají za cíl vytvořit v mysli „prázdno", to jest znehybnit mysl, „dezaktivovat" mysl. Avšak mysl nelze „dezaktivovat", vyprázdnit, protože už samotný příkaz, povel, který bychom si k tomu dali, je akce.

V systému „tao pro zdraví" je důraz ne na vnějším otužování, ale na vnitřním otužování. Ve svých počátečních fázích je „tao pro zdraví" značně orientováno na fyzický pohyb, ale později ustupuje fyzický pohyb do pozadí a důraz je především na vnitřním pohybu. A tak pokročilý cvičenec bude zdánlivě strnule nehybný, avšak jeho nitro bude aktivní a bude překypovat vitalitou. Jakýkoli jiný systém, který neklade důraz především na vnitřní formu pohybu, nemá s tímto taoistickým systémem nic společného. Veškerá moc „tao pro zdraví" spočívá v jeho velké přizpůsobivosti. Taoistické vnitřní cviky může cvičit kdokoli, ať je jeho věk či zdravotní stav jakýkoli, ať trpí jakoukoli chorobou, a může je provádět kdekoli a kdykoli, aniž by potřeboval jakékoli náčiní. Při správném provádění mohou cviky „tao pro zdraví" udělat z nejzákladnějšího metabolického procesu, to jest z dýchání, pozoruhodně účinnou léčebnou metodu. Ostatně i dokonalé poznání a uvědomění si vlastního duševního stavu a pohybů svého těla i ve svém těle je potenciální formou uzdravování. Povzbuzující výsledky, jichž můžeme dosáhnout svědomitým cvičením taoistických vnitřních cviků v jakékoli sestavě, budou dostatečnou motivací k hlubokému zájmu, jenž nám pak otevře cestu k novému chápani světa, k dlouhověkosti a k duchovnímu rozvoji.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

Když se věnujete vnějším cvikům,
musíte zároveň provádět vnitřní cviky.
Ale když se věnujete vnitřním cvikům,
můžete na vnější cviky zapomenout.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

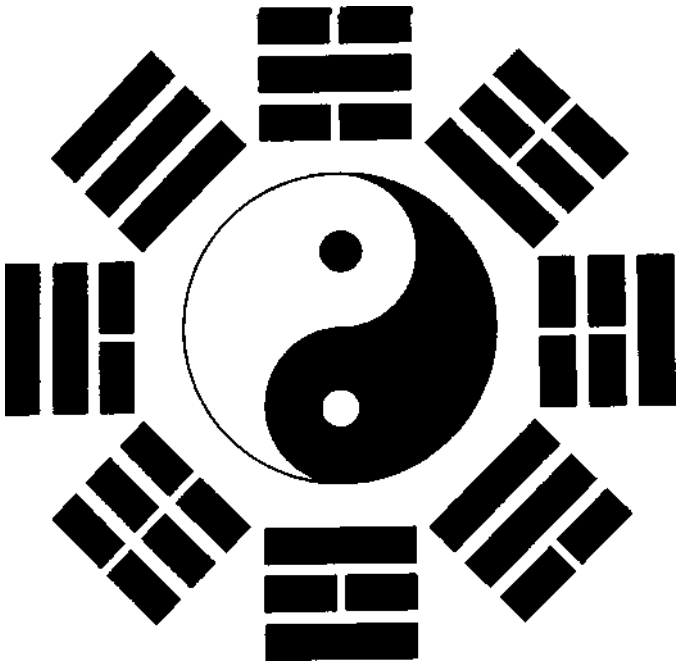
ČÁST I

ZÁKLADNÍ PRINCIPY

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

I
TAOISMUS

Kniha *Vnitřní cviky pro zdraví* pojednává o jednom specifickém odvětví dodnes živé filozofie taoismu. Taoismus je nejstarší náboženství na světě. Jeho zakladatel, Lao C, jenž je bezpochyby nejznámějším a nejosvícenějším z taoistických mudrců, napsal dílo nazvané Tao Te Ting, jež představuje základy pro osm dnes známých hlavních pilířů taoismu.



Obr. 1. Pa-Kua (symbol taoismu). Osm trigramů (rozložených kolem symbolů jin-jang do osmi směrů) představuje osm pilířů taoismu.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

Tao Te Ťing je především politickou teorií a také pojednáním o kořenech taoismu tak, jak jim rozumí osvícený duch. Formulace praktických a funkčních aspektů taoismu byla pak dílem dalších taoistických mudrců, zejména Žlutého císaře. Kromě duchovních doktrín taoismu staří taoističtí mistři vypracovali bezpočet různých technik, majících za cíl transformaci a dosažení nesmrtelnosti lidského těla. Tak postupně vzniklo osm pilířů taoismu, které představují osm odvětví taoistického myšlení a praxe, má svůj výraz v osmi trigramech „Pa-Kua". *Pa-Kua je* grafickým symbolem taoismu. A taoistické vnitřní cviky jsou jedním z pilířů taoismu. Mnohé z taoistického učení nám po celá staletí zůstávalo utajeno. Proto tedy dříve, než se budeme podrobně zabývat po řadě jednotlivými taoistickými vnitřními cviky, je třeba vyjmenovat oněch osm pilířů taoismu a v krátkosti je charakterizovat.

1. Filozofie tao
2. Tao pro zdraví (taoistické vnitřní cviky)
3. Tao vyrovnané výživy
4. Tao zapomenutých (opomíjených) poživatin
5. Tao - umění uzdravovat
6. Tao - moudrost pohlavního života
7. Tao - umění sebeovládání
8. Tao pro úspěch

FILOZOFIE TAO

Filozofie tao nám odhaluje logiku, jíž podléhá vývoj našeho života a konečný cíl našeho osudu. Filozofii tao představuje řada pouček, jimiž se můžeme řídit individuálně či

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

kolektivně, abychom dosáhli úspěchu a povznesli se duchovně. Tato filozofie spočívá na objevu obecně platných zákonitostí, jež jsou sice skryty, ale projevují se vždy a všude, jsou naprosto spolehlivé a nabízejí nám podrobné informace o metodách, vhodných k řízení a stimulaci společenského rozvoje v obecné rovině a našeho individuálního blahobytu v rovině soukromé.

TAO PRO ZDRAVÍ

Toto učení tao je předmětem pojednání, jež máte v rukou a které si klade za cíl jasně vyložit teorii i metody praktikování systému „tao pro zdraví". Taoistické vnitřní cviky zvyšují úroveň naší mimo volné schopnosti uzdravit se, a to tím, že posilují žlázy a vnitřní orgány. To stimuluje organismus, vyrovnává hladinu energie a zlepšuje funkci samotných vnitřních orgánů s cílem uzdravovat se a předcházet nemocem. Krátce řečeno, taoistické vnitřní cviky mají především za cíl prodloužit lidský život.

Známe tři skupiny taoistických vnitřních cviků.

První skupina vnitřních cviků sestává z cviků, jež nás učí správným způsobům sezení, ležení, správné chůzi a správným postojům při práci, jež napomáhají uzdravování a zachování zdraví. Je to pět cviků, jež se inspirují chováním různých druhů zvířat, osm směrových cviků, dvanáct cviků zvěrokruhu a dvanáct cviků posilujících nervy, k nimž se přiřazují základní cviky: Jelení cvik, Jeřábí cvik a Želví cvik.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

Druhá skupina sestává z cviků, jimž říkáme meditace o meridiánech a taoistická kontemplace. Meditace o meridiánech představuje zcela ojedinělý způsob samoléčby a její podstatou je vyrovnávání a zvyšování úrovní energii v organismu. Soustředíme-li se na kanály (dráhy), jimiž cirkuluje energie v našem organismu, tedy meditujeme-li o těchto kanálech (drahách), jimž se přesněji říká meridiány, dokážeme sledovat cesty energie organismem a distribuovat energii vyrovnaně do celého organismu. Při meditaci jsou intelekt, tělo a duch dokonale integrovány a my se cítíme naprosto omlazeni. Zatímco akupunktura a akupresura, založené na meditaci o meridiánech, jsou metody určené k uzdravení někoho druhého, sama meditace o meridiánech je metodou samoléčby.

Třetí skupina vnitřních cviků je založena na technice dýchání, jež dodává organismu energii. Tato zvláštní technika dýchání umožňuje, aby organismus „nasával" energii v bodech, jež v akupunktuře slouží k zavádění jehly (jinak také v aktivních bodech - pozn. překl.). Tyto body se vyskytují na drahách meridiánů, jež vedou celým naším tělem. Dýchání, dodávající energii, je jednou ze základních složek taoistické samolečby, ale také základním předpokladem navázání kontaktu s energií, kterou je naplněn vesmír.

TAO VYROVNANÉ VÝŽIVY

Ve všech dietetických pravidlech hraje důležitou roli rovnováha mezi kyselostí a zásaditostí, neboť potraviny s vyrovnaným pH se mnohem pomaleji kazí, takže můžeme

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

mnohem lépe využít maximální množství živných látek, jež obsahují. Krátce řečeno, nemají-li potraviny, jež požíváme, vyrovnané pH, začnou „pracovat", jakmile se dostanou do trávícího systému, a to znamená, že místo abychom mohli maximálně využít živin, dostávají se nám do organismu toxické látky, vzniklé v tomto procesu. (Stačí se podívat do nádob s odpadky za dveřmi kuchyně kterékoli restaurace, abychom zjistili, jak rychle se kazí naše potrava.) Uvědomíme-li si, že to, co vidíme v nádobách, jsou zbytky jídel, jež byla hostům předkládána před krátkým časem, pochopíme, že to jediné, co dělí poživatelnou potravu od této zapáchající hmoty, je stěna kuchyně a pár hodin. Pochopitelně, že bychom nepozřeli nic z nádoby na odpadky, neboť víme, že bychom onemocněli z toxických látek, v které se zvolna mění poživatelné jídlo. Avšak vystavujeme se klidně stejnému nebezpečí, když požíváme potraviny, aniž bychom se starali o to, zda je v nich pH v rovnováze. (Páchne-li někomu z úst, bývá to často známkou toho, že se mu v žaludku kazí nestrávená potrava.)

TAO ZAPOMENUTÝCH (OPOMÍJENÝCH) POŽIVATIN

Jsme rádi, když nám potrava, kterou konzumujeme, chutná. Těšíme se z úpravy jídel, z jejich vůně a chuti. Avšak to, co běžně jíme, nám nezajišťuje dostatečný přísun živin, jež by nám zaručovaly zdraví. Je tedy třeba obohacovat stravu o účinnější složky, například o byliny. Tao opomíjených jídel je jakýmsi dalším horizontem taoistické životosprávy.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

Taoisté studovali po celá staletí léčivé účinky bylin a stali se tak mistry v jejich účinném nasazování proti zdravotním potížím. Uměli například už před několika tisíciletími umrtvit pacienta na dobu šesti hodin bez jakéhokoli sekundárního poškození organismu jen tím, že mu dali vypít bylinný odvar vlastní výroby. (V té době byla velmi v módě chirurgie. Lékaři s oblibou léčili tak, že vyňali nemocný orgán z těla, omyli ho roztokem z bylinných odvarů a znovu uložili na místo. Nakonec se ale od této praxe upustilo, neboť lékaři si uvědomili, že metoda nedosahuje očekávané účinnosti a že je mnohem lépe bojovat s chorobami preventivní léčbou. S postupem času přišli na to, že každé onemocnění, včetně nádorového, je vlastně následkem určitého způsobu života, a dospěli k závěru, že ani opakované chirurgické zákroky nepomohou proti tomu, že se nádory mohou objevovat znovu a znovu, zatímco změna životního způsobu může mít skvělý účinek.) Byliny mají mnoho takových vlastností, které moderní věda ještě ani neodhalila. Vědci soudí, že v současné době existuje na zeměkouli přibližně jeden milión různých druhů rostlin. Z tohoto celkového počtu druhů byla dosud jen malá část prozkoumána všemi metodami moderní analýzy.

Potraviny, jež si chodíme kupovat do obchodů, jsou „nejslabší" ze všech, jež má člověk k dispozici. V takové samoobsluze je velmi omezený výběr ve srovnání s oním nekonečným množstvím živin, jež nám skýtá naše prostředí. Bůh pro nás stvořil rostliny, jejich listy, větve, kmeny či stonky a kořeny, ale většina z nás tuto nabídku zcela opomíjí. Proto taoisté říkají bylinám „zapomenutá" nebo „opomíjená" potrava. Byly totiž zvolna vyřazovány z jídelníčku už v dobách našich dávných předků. Uplynula již staletí od dob, kdy se ještě objevovaly mezi našimi potravinami, ale byly shledány málo chutnými či pohlednými nebo málo voňavými. Když se člověk naučil pěstovat rostliny, rozhodl se pochopitelně pro ty, z nichž se dělaly takové potraviny, jež lahodily jeho smyslům. Ovšem pravdu má přísloví, jež říká, že jsme to, co jíme.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

Takže když konzumujeme hodnotnější potraviny - hodnotnější z hlediska výživnosti - stáváme se silnějšími. Jinými slovy, když jíme dobře, to jest správně, zlepšujeme svůj zdravotní stav.

A opačně, když svou potravu omezujeme na potraviny s nízkou výživnou hodnotou, jsme víc vystaveni chorobám. Srovnáme-li magnolii s celerem, zjistíme, že pro medicínu má magnolie mnohem větší cenu než celer. Má totiž tu vlastnost, že posiluje tkáň žaludku a ženských pohlavních orgánů. Ženšen je další výborný příklad velmi hodnotné potraviny. Roste v chladných a vyprahlých hornatých krajích a vydrží víc než tisíc let. Představte si, jakou sílu může předat našemu organismu! (Ale žen-šen je třeba konzumovat opatrně a s mírou a kombinovat ho s jinými bylinami. I když je jeho účinek mnohostranně blahodárný, žen-šen má bohužel také značné vedlejší účinky. Mrkev naproti tomu roste jen v mírném klimatu a vydrží přibližně tři měsíce. Nevytáhneme-li ji do tří měsíců ze země, shnije, scvrkne sa a nakonec ji v zemi nenajdeme. Byliny dávají trvalou sílu, zatímco běžné potraviny jen dočasnou, momentální.

Potrava, kterou obvykle konzumujeme pro její chuť, chutná, jak se zdá, také mikrobům. Mikrobům v našem těle slouží tyto látky (ať už jsou organické či neorganické) právě tak jako nám k tomu, aby se udržely při životě. Avšak byliny nemají tu vlastnost, že by sloužily stejnou měrou člověku jako mikrobům. A protože můžeme použít své vůle, jsme schopni se přimět k tomu, abychom čas od času učinili svou potravou byliny, jejichž chuť není právě příjemná. Mikroby, nemající takovou lidskou schopnost, se těmto rostlinám prostě vyhnou. A tak my budeme mít krev saturovánu živnými látkami z bylin a mikroby budou doslova hynout hlady. Takže navíc se nám přirozenou cestou vyčistí organismus. Zvláštní vlastnost bylin udržet se dlouhé roky bez známek tlení je tou největší výhodou, pro kterou bychom měli dávat přednost jídlům bohatým na byliny.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

TAO - UMĚNÍ UZDRAVOVAT

Stejně jako „tao pro zdraví" je taoistické učení zaměřeno na upravování, vyrovnávání a zvyšování úrovní životní energie. Ale na rozdíl od „tao pro zdraví", podle kterého můžeme uzdravit sami sebe, „tao - umění uzdravovat" je metoda, jež pomáhá vracet zdraví druhým. Tao - umění uzdravovat, jemuž se také říká Tui-Na, je technika masáží, jež se soustřeďují na dráhy meridiánů nebo na cirkulaci energie tělem a jsou určeny k povzbuzování životních funkcí. Šestnáct různých masáží, z nichž se skládá metoda Tui-Na, může také pomoci vrátit na místo orgán, který se nějakým způsobem posunul, také se může doplňovat použitím vhodného média, to jest jednoho z pěti „elementů" (z pěti základních praforem přirozeného světa-pozn. překl.): země, kovu, vody, dřeva nebo ohně. Akupunkturní jehly (jejichž účinkem je zavést energii do organismu) a zapálená *moxa* (při požehování) jsou dvě taková média - kov a oheň - známá na Západě. Akupunktura a požehování jsou metody, odvozené z principů a postupů Tui-Na.

TAO - MOUDROST POHLAVNÍHO ŽIVOTA

Taoismus byl první filozofií, která brala plně v úvahu sexualitu člověka a ze sexuální energie učinila prostředek k transformaci osobnosti. Taoistická Sexuologie učí své pří-

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

vržence těšit se z pohlavní rozkoše bez vyčerpávání energie. Dává návod k posilování životnosti pohlavních orgánů, ale také k tomu, jak využít pohlavní energie k léčení různých specifických neduhů a jak s její pomocí utužit milostný svazek. V neposlední řadě objasňuje různé polohy, jež umožňují využít terapeutických vlastností pohlavního aktu a učí přirozeným metodám plánovaného rodičovství a eugeniky včetně výběru pohlaví příštího dítěte. Úplný výklad Tao - moudrosti pohlavního života najdete v knize *The Tao of Sexuology*.

TAO - UMĚNÍ SEBEOVLÁDÁNÍ

„Tao - umění sebeovládání" nás vyzbrojuje vším, co člověk potřebuje k sebepoznání a k poznání druhých, k tomu, aby člověk přizpůsobil energie, jež ho obklopují, své přirozenosti a svým záměrům a aby získal dokonalou vládu sám nad sebou. Staří taoisté vypracovali například celou řadu metod sloužících k potlačení stresu.

1. Pozorné studium rysů obličeje určitého člověka (nebo vlastního obličeje) odhalí momentální schopnosti dotyčného člověka, jeho osobní vlastnosti, jeho zdravotní stav. Například instinktivní předvídání budoucích událostí se opírá o správné „přečtení" 108 bodů v obličeji. Tato metoda slouží každému, kdo ji zvládne, jako systém varování.
2. Na základě systému „čtení" otisků prstů můžeme zjistit dědičné vlastnosti člověka. V otiscích prstů jsou také různé „zprávy" o jeho zdravotním stavu. Otisky prstů jsou

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

rovněž jakýmisi proměnnými drahami přirozeného vývoje osobního i profesionálního potenciálu každého člověka a mohou upozornit na nebezpečí dědičných slabostí. Poznáme-li včas tyto své slabosti či náchylnosti, dokážeme jim čelit.

3. Taoistická numerologie (nauka o magickém významu čísel) člověku odhalí jeho situaci a poučí ho o „schématech", jež charakterizují jeho život.
4. Astrologický systém podle Severky, který je úplnější a vědečtější než západní astrologie, umožňuje člověku poznat svůj osud a svou finanční budoucnost, fyzické a duševní kvality svého druha či družky či svých dětí a další aspekty života.
5. Systém směrů je založen na poznání různých fyzikálních přírodních zákonů a zejména na poznání zákonitostí elektromagnetické energie. Dokonalá znalost těchto sil nám usnadní vlastní orientaci v prostředí a orientaci našich nemovitostí i dalšího majetku, jinak řečeno jejich umístění v prostoru v takových směrech, jež by ladily s elektromagnetickými vlivy, existujícími ve vesmíru; obecně vzato, umožní nám žít v souladu s přírodními silami a dosahovat tak snadněji všech svých cílů. Co se lidského soužití týká, tento systém umožňuje vyhýbat se konfliktům a zvyšovat soulad a spolupráci v pracovním procesu. V Japonsku ho například používají k sestavování pracovních týmů a ke koordinaci různých operací v rámci dílny či podniku. Na Západě se tyto vlivy obvykle objevují jen v rozhovorech o „formě" pracovníků nebo o jejich pracovní morálce.
6. Studium symbolů je činnost, jež se věnuje odhalování významu forem a symbolů různých zákonitostí, jež podmiňují přírodní jevy. Slouží tedy k poznávání a využívání meteorologických změn, tendencí ve vývoji různých záležitostí, destruktivních tendencí a podobně.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

TAO PRO ÚSPĚCH

„Tao pro úspěch" odhaluje mechanismy, jimiž se řídí různé důležité životní události a síly, jež těmto záležitostem dávají směr. Staří taoisté vypracovali metody analýzy těchto sil, s jejichž pomocí je možno určit schémata vývoje a vypracovat na základě těchto schémat strategie úspěchu. „Tao pro úspěch" nám tedy pomáhá dát správný směr a náplň naší každodenní činnosti na základě obecně platných zákonitostí, a to nám může usnadnit a zpříjemnit všechny stránky života.

„Tao pro úspěch", nauka, která nás seznamuje s veškerou silou taoistické moudrosti, se dělí na tři části:

1. **Studium symbolů a znaků,** představujících nekonečné proměny, odehrávající se ve vesmíru. Tyto jevy podléhají přesným zákonitostem, popsaným ve fyzice, chemii, biologii, geometrii, algebře a jiných odvětvích matematiky.
2. **Tao zvratu** se opírá o studium společenské filozofie a psychologie jednáni tak, jak je zachycuje soubor 64 hexagramů. Každý hexagram sestává ze šesti čar, jež dohromady představují jednu etapu v osobním či společenském vývoji jednání. Když člověk rozpozná určitý „model", který charakterizuje jeho život, může si vypracovat strategii či strategie k překonání příčin svých neúspěchů. Tao zvratu je tedy neocenitelným nástrojem úspěchu pro každého, kdo chce dosáhnout bohatství, moci, harmonických rodinných poměrů, záviděníhodného společenského postavení a kdo chce poznat svou budoucnost.
3. **Metoda předvídání budoucnosti,** známá také pod jménem I-ging prostoru a času, se opírá o princip cyklického

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

pohybu. To je princip, podle kterého vše, co se děje, se stane znovu, a vše, co se stane, se už v nějaké formě událo. Staří taoisté pochopili, stejně jako Albert Einstein, že čas je iluzorní, neboť i oni se věnovali studiu jevů v časoprostoru. Právě to jim pomohlo správně vykládat jevy, jež se dějí v hranicích času tak, jak ho pojímáme dnes. Zároveň tak objevili klíč k určité věštecké schopnosti i k umění předpovídat budoucnost.

Osm pilířů taoismu obsahuje poznání všech stránek naší každodenní existence. Jejich pojetí odpovídá požadavku plného uspokojení našich základních fyzických potřeb, a tím nám umožňuje rozvinout všechen náš lidský potenciál a překonat zhoubný vliv plynoucího času. Umožňuje nám žít s Tao, to znamená žít s Bohem.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

2
UČENÍ O ENERGII

Prazákladem všech forem života, každého zrození a každé proměny je čchi (energie); myriády předmětů ve vesmíru a na Zemi se řídí tímto zákonem. A tak vnější čchi obklopuje nebe a zemi a vnitřní čchi jim dává život. Všechno pochází od čchi. Čchi je zdrojem světla, zdrojem, z něhož čerpá světlo Slunce, Měsíc i hvězdy. Je zdrojem hromů, deště a mraků. Je zdrojem, jenž dává vzniknout čtyřem ročním obdobím a myriádám věcí a jevů, které díky čchi rostou, hromadí se a uchovávají. Život člověka závisí beze zbytku na čchi.

Nei Čing

Tento starověký taoistický text nám přibližuje teorii, podle níž veškerý život a veškerá hmota ve vesmíru jsou závislé na energii. Text byl napsán takovým stylem, aby výklad základních vědeckých principů vzbudil zájem i těch lidí, kteří neměli příliš hluboké vědomosti. Je však také třeba podotknout, že mezi uměleckou, vědeckou a praktickou stránkou života nebyly v oněch dobách tak výrazné předěly jako v dnešní moderní civilizaci. Tak také člověk, jenž ve starověké Číně v sobě víc než dnes sdružoval všechny aspekty života, se snažil udržovat je stále v rovnováze, udržet soulad mezi uměleckou, vědeckou a praktickou stránkou života. Tehdejší vědec neváhal a ani neshledával obtížným popsat svá pozorování jazykem, který se nám dnes zdá spíše poetický. Pro něho to bylo něco přirozeného. Fakt, že staří Číňané uměli vykládat vědecké principy jazykem poezie, jazykem plným obrazotvornosti, svědčí jen o tom, do jaké míry byly věda a umění ve Zlatém věku čínské civilizace propojeny.

Dnes však, bohužel, řada moderních vědců zavrhuje základní principy taoismu právě proto, že jsou vyjádřeny příliš

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

poeticky. Právě poetický jazyk je v očích těchto vědců činí „nevědeckými" a „čistě filozofickými" nebo „mystickými", a dokonce i „primitivními". Avšak sám fakt, že moderní vědci zavrhují tradiční principy z takovýchto důvodů, naznačuje jednak, že nemají příliš vyvinutý smysl pro objektivitu, jednak také to, že mezi vědou a opravdovým „uměním žít" je v dnešní době propast. Taoistické principy a soustava taoistických vnitřních cviků, jak se tradovaly po věky a jak přecházely z generace na generaci, jsou dnes stejně platné a hodnotné, jako byly v dávné minulosti. Jenomže pro jejich pochopení a využití je nutné umět pochopit pravý význam poetického jazyka, v němž byly kdysi zachyceny a v němž zůstaly zašifrovány po dlouhá staletí.

POVAHA ENERGIE

Energie je dynamická síla, která koluje naším organismem a jejíž proudění je nepřetržité. Pro některé pozorovatele je zcela přijatelná idea, že slovo život je zaměnitelné slovem energie, neboť základní rozdíl mezi oběma pojmy je tak jemný, že ho snad dovedou postihnout jen sémantici. Nicméně je nutné rozlišit a dobře chápat přesný význam obou těchto termínů, chceme-li se dobrat úplného pochopení teorie energie a její aplikace na organismus.

Prakticky vzato, život je známkou přítomnosti energie v organismu. Bez energie je nemožná jakákoli činnost, kterou spojujeme s pojmem život, ať už je to dýchání, řeč, spaní, jídlo či myšlení, čtení, poslouchání atp. Kromě toho energii potřebují pro svou funkci a činnost všechny části organismu, ať už jde o funkci a činnost viditelnou, nebo ne. Například procesy látkové přeměny v každé jednotlivé buňce by neprobíhaly, kdyby buňce chyběla potřebná energie. Energie je nedílnou součástí všech hmotných struktur těla a všeho, co souvisí s anatomií těla. Co je například každá pevná struktura těla, ať už kost či cokoli

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

jiného, ne-li masa živoucích buněk? Všechny formy života a činností se životem souvisejících v rovině anatomické či fyziologické současně přijímají a vydávají energii.

Inertní hmota budí sice dojem něčeho pevného a hutného, avšak ve skutečnosti protony, elektrony a neutrony každého jejího atomu drží pohromadě energie. Neživá hmota je prostě energie, vibrující jiným rytmem, než jaký je charakteristický pro různé jiné formy života. Energie je tedy absolutní podstatou všech forem života ve vesmíru.

Strava a vzduch jsou významnými zdroji energie, kterou potřebujeme v každém okamžiku k tomu, abychom se udrželi naživu, a nejsou jen „palivem", které musí organismus metabolizovat. Energii nezískáme z molekulárních forem potravy a vzduchu, nýbrž z toho, co nazýváme jejich vibrační podstatou, jinými slovy z jejich elektromagnetismu. Živiny, jež obsahuje kterákoliv potravina, můžeme velmi přesně napodobit, tedy uměle vyprodukovat v chemické laboratoři, avšak výhradní požívání takovýchto živin nás neudrží při životě na příliš dlouhou dobu; dokážeme uměle získat všechny vitamíny, minerální a jiné chemické složky, jež obsahuje vejce, avšak neumíme je proměnit na něco, co by se vejci aspoň trochu podobalo. Člověk nemůže příliš dlouho žít, bude-li dýchat pouze kyslík, získaný laboratorními metodami, ba dokonce nebude dlouho žít, bude-li odkázán trvale na vzduch z pokojové klimatizace. Něco mu bude chybět, a to „něco" je zvláštní podstata životní síly, její elektromagnetismus, neboli ona neviditelná energie, jež vdechuje život molekulární formě každého předmětu.

Elektromagnetismus je síla, kterou většina z nás velmi málo zná. Byli to vědci západního světa, kteří dokázali velmi důmyslně existenci elektromagnetismu, a zároveň tím poskytli logické vysvětlení pro blahodárný účinek taoistických vnitřních cviků na lidské zdraví. Řečeno velmi krátce, elektromagnetismus je síla o takové intenzitě, která jí umožňuje pronikat do struktury atomů každého předmětu, včetně atmosféry, jež je naším životním prostředím. A jelikož jde o přírodní sílu, je

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

tato síla velmi úzce spjata s energií, jež koluje organismem. Taoistické vnitřní cviky jsou médiem, jež umožňuje energii z atmosféry vnikat do organismu, stimulovat ho a nahradit v něm onu energii, kterou organismus uvolňuje, aby se udržel při životě.

GNERGIE A LIDSKÉ TĚLO

Lidské tělo můžeme pojímat jako určitý **druh elektrické** baterie, složené ze tří základních částí:

1. **Struktura** - buňky a orgány, kosti, svaly, vrstvy pokožky, cévy, nervy a jiné fyzické struktury, jež dohromady tvoří tělo.
2. **Tekutiny-** nitrobuněčné a mezibuněčné tekutiny, jež hrají důležitou roli při vytváření elektrické energie.
3. **Elektrický náboj** - náboj, který dává život organismu a jeho strukturám. Tuto energii nazýváme laicky „životní silou" nebo „životní energií", někdy „duchem", ale také elektromagnetismem. Taoisté říkají této síle *čchi*.

Ze tří vyjmenovaných složek nejméně rozumíme té třetí, elektrickému náboji, jednoduše proto, že její přítomnost v těle není patrná. Není vidět, ale ani se nedá zjistit nepřímými metodami. Je lehčí zjistit její nepřítomnost než její přítomnost. Jakmile dojde k částečné nepřítomnosti energie v organismu, napadne organismus choroba nebo slabost. Unikne-li veškerá energie, organismus umírá. (Smrt nenastane proto, že srdce přestalo pracovat. To už dokázali nesčetní jogíni, kteří si zastavili srdce a zůstali naživu, protože jejich organismus si uchoval životní energii.) Vyčerpání je příznakem příliš nízké úrovně (hladiny) energie. Namáhání ducha či těla má nevyhnutně za následek ztrátu energie. Vědecká pozorování dokázala, že člověk, který upře svůj pohled na určitý předmět na jednu minu-

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

tu, potřebuje dvacet minut na regeneraci energie, kterou vydal na soustředěné pozorování. Kromě toho pokusy, jež byly učiněny na umírajících osobách, dokázaly, že v okamžiku smrti může člověk ztratit až 175 g váhy. Tato ztráta na váze představuje váhu životní energie, která je hmotná a je možno ji různými způsoby měřit.

Existuje dokonce možnost vidět pouhým okem energii, jež uniká z organismu a je ukazatelem zdravotního stavu organismu. Tuto životní energii můžeme spatřit v podobě „aur", to jest energetického pole, které obklopuje člověka. Aura jako jev je známá po tisíciletí, avšak dokázána mohla být teprve objevem Kirlianovy techniky fotografie. Tato technika umožňuje reprodukovat zřetelně auru na fotografii, tedy zviditelnit auru. Aura v podobě barevných plamenů představuje energii, kterou vyzařuje náš organismus. Barva, kterou má aura na fotografii, je odrazem zdravotního stavu člověka, který auru vyzařuje, a také ukazatelem hladiny jeho životní energie. Světlé a jasné barvy jsou známkou dobrého zdravotního stavu a vysoké hladiny životní energie. Tmavé, neprůhledné barvy naznačují přítomnost choroby. Černá znamená smrt.

Každý den, každou hodinu, každou minutu vyzařujeme energii. Vydáváme ji, kdykoli upřeme svou pozornost na nějaký předmět či nějakou činnost, kdykoli se pohneme, kdykoli pracuje naše mysl. S postupem času tyto neustálé ztráty energie oslabují organismus, a ten se stává neschopný odolávat mikrobům a jiným příčinám nemocí. Nemoc sama urychluje ztráty energie, a buňky a tkáně, nemají-li dostatek energie, se přestávají regenerovat, ochabují a umírají. Úměrně tomu, jak nám klesá hladina energie, nemoc se v nás zabydluje. A opačně, neoslabujeme-li organismus, nevzniká riziko banálního onemocnění, a tudíž nemá šanci se vyvinout ani těžká choroba. Životní energii dostáváme pochopitelně z potravy, vzduchu a z kosmického záření. Ale s postupem stárnutí máme tendenci spotřebovávat více energie, než jsme schopni absorbovat, naše rezervy se tenčí, až nakonec vyčerpání energie přivodí smrt.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

Kromě úbytku energie je tu také ještě problém energetických výkyvů (energetické nerovnováhy). Následky jsou přibližně stejné. Energetická nerovnováha mezi jednotlivými orgány (které jsou funkčně závislé jedny na druhých) často způsobí nemoc. Úroveň energie v každém orgánu je určována silou a pravidelností jeho práce. Normální rytmus srdečního tepu osciluje mezi 72 až 78 tepy za minutu. Vznikne-li horečka nebo „vzedmutí" energie, srdeční tep dosáhne či překročí 80 tepů za minutu. Ale srdce tvoří spolu s ledvinami dvojici orgánů, jejichž činnost je ve vzájemné rovnováze. Takže když někdo bere diuretické tabletky, vyvolává zrychlení práce ledvin, což má za následek vznik nerovnováhy v práci ledvin a srdce. Co udělá v takovém případě srdce? Začne krev čerpat rychleji, aby znovu nastolilo rovnováhu, což má za následek opět zvýšení tlaku v tepnách a větší přísun krve do ledvin. Avšak ledviny, které z krve vylučují moč, jsou přinuceny pracovat ještě rychleji. Takže člověk, který bere diuretické tabletky tehdy, kdy mezi jeho orgány je normální rovnováha, si způsobí určitý bludný kruh činnosti srdce a ledvin. To ovšem nezůstane bez následků na další části organismu. Organismus funguje tak trochu jako hodinový strojek: začne-li se jedno kolečko důmyslného soukolí točit rychleji, také všechna ostatní kolečka se musí začít točit rychleji, nemají-li se zablokovat a pérka zpřetrhat. Je tedy evidentní, že přivodíme-li si poruchu v součinnosti mezi jednotlivými orgány, vystavujeme své zdraví velkému nebezpečí.

Ovšem i když se dokážeme uchránit jakékoli choroby, ještě tím nedosáhneme nesmrtelnosti, neboť povznést se až k nesmrtelnosti vyžaduje naučit organismus přijímat větší množství energie, než je mu vlastní. Teprve tato dodatečná energie může organismus transformovat takovým způsobem, že přestane být závislý na prostoru a času.

Jak se může člověk uchránit úbytku energie, či nevyrovnaných hladin energie a jejich neblahých následků a ještě navíc dosáhnout takové transformace svého fyzického těla? Podívejme se na některé metody, jež člověka „nabíjejí" energií.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

První takovou metodou je zdravý spánek. Za normálních podmínek se lidská „baterie" dobíjí každou noc, když spíme. Celodenní činnost, myšlení, soustředění vyčerpaly většinu našich zásob energie a cítíme se unaveni. Spánek dává organismu příležitost a možnost nahradit vyčerpanou energii. Ve spánku se uvolní na *meridiánech* body, jimiž energie proudí do těla a z těla, takže ve spánku může kosmická energie těmito akupunkturními body vstoupit do těla a kolovat po dráhách meridiánů (o těch bude řeč později), aby tak dospěla ke každé buňce našeho organismu a znovu ji „nabila" energií. Když se pak ráno probudíme, máme již organismus „dobit" a jsme opět plní energie. Stejně jako v automobilu je baterie generátorem, lidská baterie se ve spánku nabíjí automaticky, pokud ovšem všechno je, jak má být. Když vše funguje normálně, to jest, když je tento proces během našeho spánku normální, organismus bude dál pracovat, aniž bychom pro to museli cokoli činit. Spíme-li ale špatně, procesy neproběhnou, jak by měly. Co můžeme v takovém případě dělat?

Podívejme se tedy na další způsob. Na akupunkturu. Energie je hnací silou pro všechny životní funkce, odehrávající se v organismu, takže upravujeme-li si akupunkturou energetické poměry v těle, upravujeme tím vlastně funkce, jež tato energie podmiňuje. Akupunktura dává skvělé výsledky, protože jehly plní funkci miniantén, díky kterým vniká do organismu více energie. (Existuje ještě jiná metoda akupunktury, která dává přibližně stejné výsledky. Je to akupresura, při níž tlak rukou nahrazuje jehly.) Ale i akupunktura má určité hranice. Je účinná pouze tehdy, když příčinou zdravotních potíží je nedostatek energie. Je naopak zcela neúčinná, jestliže příčinou potíží je nějaká strukturální změna či vada, nebo jsou-li příčinou tekutiny v organismu. Co se týče obvyklého fyzického cvičení, je třeba říci, že v žádném případě není správným způsobem k znovunabytí energie. Jak už jsme výše vysvětlili, obvyklá tělesná cvičení urychlují proces stárnutí a vyčerpání energie a vůbec neumožňují nahradit spotřebovanou energii energií novou.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

Pouze tři kategorie taoistických vnitřních cviků, o nichž jsme psali výše, jsou schopné uspokojovat dvojí požadavek uchování a proměny energie. Taoistické vnitřní cviky zbaví organismus chorob tím, že vyrovnají hladiny energie. Tehdy, kdy je skrytou příčinou jakékoli dysfunkce právě nevyrovnanost v energetických úrovních, nasazení vnitřních cviků dává skvělé výsledky. V následujících kapitolách uvidíme, jakým způsobem taoistické vnitřní cviky chrání před chorobu a udržují v dobrém stavu naše vnitřní orgány a jak na druhé straně takto posílené orgány udržují zdraví a mládí celého organismu. Také uvidíme, jak taoistické cviky dávají vzniknout vyšší formě energie a jak ji využívají k tomu, aby povzbuzovaly duchovní centra organismu. Naučíme-li se taoistickým vnitřním cvikům, naučíme se ovládat masu energie, která nás udržuje při životě. A pak budeme také umět využívat této energie k tomu, abychom se sami uzdravovali, abychom uzdravovali jiné, abychom si trvale zajistili zdraví a duchovní růst.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

3
TEORIE CIRKULACE ENERGIE

Oběhový systém lidského těla se v mnoha ohledech podobá velmi výkonnému transportnímu systému. Kyslík, který se v plicích spojí s červenými krvinkami, je krví nesen ke všem buňkám organismu. Na zpáteční cestě odnáší krev zplodiny, vylučované buňkami, do vyměšovacích orgánů, které je převezmou a vypudí z těla, a krvinky se zachovají pro použití v dalším cyklu. Krevní oběh dopravuje také živné látky ze zažívací soustavy k buňkám. Když je krevní oběh nějakým způsobem narušován, organismu vzniká řada problémů nejrůznějšího druhu. Například nedostane-li se kyslík a živiny včas k buňkám, buňky začnou odumírat z nedostatku výživy. Když je narušen krevní oběh, zplodiny jsou z buněk odstraňovány s mnohem menší účinností. A když se začnou hromadit zplodiny kvůli dysfunkci buněk, nevyhnutně se dostaví choroba.

To by někoho mohlo vést k závěru, že zrychlení a zvětšení objemu cirkulace by mohlo snižovat rizika onemocnění. A mohlo by se také zdát, že nejlepším způsobem zrychlení krevního oběhu je tělocvik, to jest ono běžné cvičení, které všichni dobře známe. Ono totiž vypadá docela logicky, že dosáhneme zrychlení krevního oběhu tím, že zrychlíme práci srdce tělocvikem. Tato logika se opírá o dva obecně známé fakty: cévy jsou spojeny se srdcem, takže rychlost krevního oběhu cévami a rychlost, jakou srdce krev pumpuje, jsou přímo úměrné.

Ostatně experti dokonce stanovili optimální rytmus srdečního tepu při cvičení v závislosti na věkových kategoriích. Takže každý člověk si může sám snadno určit, k jakému pracovnímu rytmu má nutit své srdce při cvičení. Je k tomu zapotřebí jen doplnit čísla do následující rovnice:

220 tepů/min. - věk = maximální rytmus srdečních tepů za minutu.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

U čtyřicetiletého člověka je maximální rytmus srdečních tepů 180 za minutu; to je považováno za ideální pracovní rytmus při cvičení. A když člověk během cvičení dokáže zvýšit běžný rytmus srdečního tepu na osmdesát procent ideálního rytmu, pak patří do skupiny „normálních" lidí. Většinou dosahují zdraví lidé následujících počtů tepů za minutu ve svých příslušných věkových kategoriích:

Tabulka 1. Maximální počet srdečních tepů za min. při cvičení

Věk	Tepů za **minutu**
20	160
30	156
40	144
50	136
60	128
70	120
80	112

Podle této tabulky se tedy výkonnost srdce věkem zhoršuje. Slábnutí srdce pokračuje až do okamžiku, kdy se srdce zastaví.

Mnoho příruček doporučuje pokoušet se dosáhnout maximálního počtu tepů, udaného v tabulce pro ten který věk a držet si tento výkon po určité období tím, že budeme cvičit jednu hodinu jednou i víckrát týdně. To je prý cesta k udržení zdraví.

Jaké však jsou další účinky toho, že nutíme srdce pracovat ve větším tempu? Opravdu to zlepšuje krevní oběh a opravdu to dělá srdci dobře? Rozhodně tomu tak není vždy. Často se setkáváme v nemocnicích s pacienty, kteří trpí oběhovými potížemi, přestože jejich srdce pracuje zvýšeným tempem. Ti lidé mají ruce a nohy studené, i když jejich srdce pracuje tempem 160 tepů za minutu. Je to tím, že krevní oběh nezávisí pouze na práci srdce, ale také na kvalitě cév. Jak cévní choroby, tak

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

zranění, stres, námaha, tenze a podobně mohou vést k obstrukci cév a omezit množství krve, dodávané buňkám. A organismus, který má pojistné a záchranné mechanismy, zareaguje tím, že zvýší počet tepů. Doprava krve však zůstane nedostatečná, neboť příčina obstrukce tím není odstraněna. A tak nejenže se neodstraní oběhová dysfunkce, ale navíc se unaví srdce. Musíme si tudíž také položit otázku: „Jak je možné doufat, že bude účinná všechna ta námaha navíc, které vystavujeme srdce během cvičení, když veškerá snaha srdečního svalu o úpravu krevního oběhu zrychlením práce nepřináší kýžený účinek, to jest, není schopna odstranit oběhovou vadu?"

Na druhé straně musíme také vzít v úvahu, že srdce trpí rovněž nepravidelnostmi, jež se mohou vyskytnout v jeho stimulaci příslušnými nervy. Srdce je řízeno bloudivým nervem, který snižuje rytmus srdečního tepu, a systémem zvaným sympatikus, který ho zvyšuje. Bloudivý nerv vychází ze zadní části mozku, zatímco sympatikus z míchy. Díky tomuto řídícímu systému čerpá srdce krev mimovolně a neustále od okamžiku svého vzniku v lůně matky, to jest dva týdny po početí, až do okamžiku smrti. Během celé této doby je srdce více stimulováno sympatikem než bloudivým nervem. Rozčilení, kouření, pití kávy, sledování sportovních zápasů nebo hororů v televizi, pohlavní činnost, rychlé vybíhání schodů a tak podobně, to jsou běžné příčiny únavy srdce i jeho vyčerpání, neboť všechny tyto činnosti mají za následek zrychlení srdečního tepu, k němuž dá příkaz sympatikus. Když k těžké práci, kterou srdce vykonává celoživotně, přidáme tělocvik, dáme srdci ještě méně příležitostí k odpočinku a k načerpání živných látek, jichž má zapotřebí jeho tkáň. A srdce může selhat.

Bylo proto třeba najít metodu, která by zlepšovala krevní oběh, aniž by ještě více zatěžovala srdce.

Taoistické vnitřní cviky jsou takovou metodou. Nejenže splňují všechny požadavky, kladené na systém, jenž by zlepšoval oběh a nezatěžoval srdce, ale berou v úvahu také všechny faktory, související s onemocněním a vývojem nemoci

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

v našem organismu. Taoistické vnitřní cviky si kladou zcela jiné cíle než běžný tělocvik: byly vypracovány především proto, aby pomáhaly relaxaci organismu, což umožňuje orgánu postiženému nemocí načerpat živiny, jež potřebuje k uzdravení. Je také možné předcházet vyčerpání srdce praktikováním těch taoistických vnitřních cviků, které způsobují, že mozek intenzivněji stimuluje bloudivý nerv (jenž z mozku vychází), a to vede ke zpomalení srdečního tepu. A nadto je také možné zlepšit krevní oběh lokálně, aniž bychom srdce jakkoli zatěžovali. To umožní další taoistické vnitřní cviky, jako například Jeřábí cvik.

A v neposlední řadě je možné zmírnit následky stresu, námahy, tenze a zvýšeného krevního tlaku prostřednictvím cviku zvaného „meditace o meridiánech" a praktikováním Jeřábího cviku („moudrost jeřába") v kombinaci s dalšími taoistickými cviky.

Za posledních sedmnáct let se do mé péče svěřilo kvůli srdečním a oběhovým potížím 863 osob, jež se předtím zúčastnily mých přednášek v oblasti San Franciska. Byli to lidé ve věku do 35 do 93 let. Jen dva z nich měli okolo dvaceti let. Všichni pak začali provádět cviky „tao pro zdraví" místo obvyklých cviků proti kardiovaskulárním potížím. S takovýmto výsledkem: 761 osob se mohlo vrátit do normálního života; 72 dosáhlo velmi uspokojivých výsledků v kombinaci s lehkými dávkami léků, předepisovanými jejich lékaři; jedna třiadevadesátiletá dáma během pokusného období zemřela na následky úrazu; jeden šestapadesátiletý muž zemřel po dvou chirurgických zákrocích provedených v pětiměsíčním intervalu; a jeden dvaasedmdesátiletý muž zemřel následkem srdečního záchvatu při rodinné hádce.

Bezpočet lidí v celém světě upřímně věří v blahodárné účinky taoistických vnitřních cviků a jsou přesvědčeni, že v nich lze najít nejlepší řešení problémů v činnosti kardiovaskulárního systému a že jsou nejlepší prevencí proti vzniku těchto problémů.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

4
TE0RIE SEDMI ŽLÁZ

Staří taoisté pochopili, že lidské tělo by nemohlo existovat, kdyby jeho tkáně a orgány neživil neustálý proud energie. Zjistili, že člověk se těší dobrému zdraví, když proud energie kolující jeho organismem je pravidelný a vyrovnaný, a že naproti tomu je bezbranný vůči nemoci, jakmile se jeho energie vyčerpá nebo oslabí. Značná část energie, jíž máme zapotřebí k životu, pochází z potravin, jež konzumujeme, a ze vzduchu, který dýcháme. Avšak stejně jako luxusní automobil i náš organismus musí být perfektně seřízen, má-li dobře fungovat a má-li z dodávané energie vytěžit maximum. Postupem doby vědci začali chápat, že sedm žláz v našem organismu představuje sedm center energie a že jejich úlohou je regulovat proudění energie všemi systémy lidského těla. Vyjmenujme těchto sedm žláz v pořadí, v jakém jsou seřazeny v našem těle odzdola nahoru:

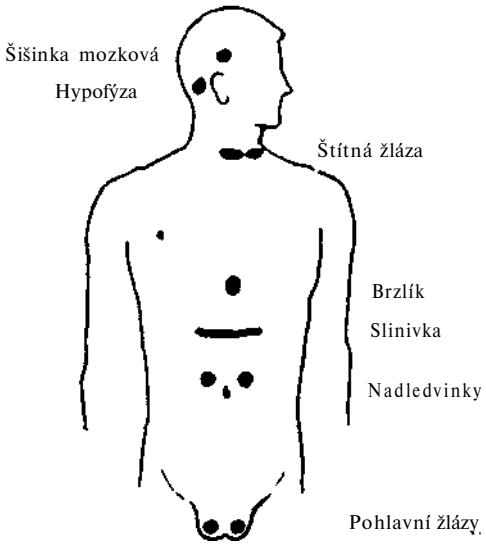
1. **Pohlavní žlázy** - u muže prostata a varlata; u ženy vaječníky, děloha, vagina a prsa. Tyto žlázy vylučují hormony, soustřeďuje se v nich pohlavní energie, z nich vychází pohlavní „odezva" a v neposlední řadě jsou to orgány plození. Pohlavním orgánům se ve starých čínských textech často říká „pec", protože produkují „oheň", čili energii, která aktivuje ostatních šest žláz.
2. **Nadledvinky** - přisedají shora na ledviny. Podílejí se na funkci ledvin, kostí, kostní dřeně a míchy. (Kortizon ničí nadledvinky, vyvolává chudokrevnost a oslabuje kosti.)
3. **Slinivka břišní** hraje důležitou úlohu v řízení trávicího systému, což mimo jiné zahrnuje také regulaci tělesné teploty a úrovně glukózy v krvi. Jestliže je slinivka ochablá a začne unikat inzulín, zneutralizuje krevní cukr

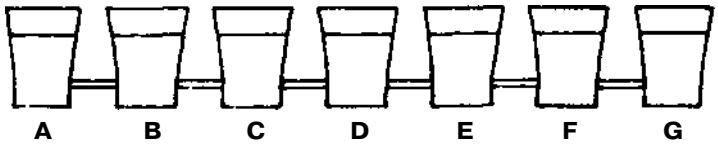
PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

a vyvolá dysfunkci zvanou hypoglykemie (nedostatek krevního cukru). Člověk trpící hypoglykemií má nepřirozenou chuť jíst, **a** především má chuť na sladké. Když svou chuť uspokojí, nové živiny, jež se dostanou do krve, dráždí slinivku břišní, což má za následek další pokles úrovně cukru v krvi. Vzniká nebezpečí, že tato první etapa přejde do druhé, do cukrovky (čili hyperglykémie). V takovém případě již dojde k poškození slinivky břišní. Je obecně známo, že cukrovka si vyžaduje píchání inzulínu: injekce inzulínu neutralizují glukózu v krvi, ale nijak neaktivují trávicí systém. Hyperglykemie kromě toho zahušťuje krev, krev se stává těžší, a to poškozuje cirkulaci. Srdce musí proto pracovat s větší námahou, takže diabetici mívají rovněž srdeční potíže či choroby. A v neposlední řadě vyvolává špatná funkce slinivky poruchy v práci nadledvinek, protože, jak víme, jednotlivé žlázy jsou mezi sebou propojeny. A narušení práce nadledvinek se opět odrazí v práci pohlavních žláz a ledvin.

4. **Brzlík** reguluje srdce a oběhový systém. Stav brzlíku si zjistíme, když prstem stlačíme určité místo uprostřed prsou ve výši prsních bradavek. Jestliže zjistíme, že dotyčné místo je měkké, znamená to, že brzlík nefunguje normálně, a že tudíž ani krevní oběh není v pořádku.
5. **Štítná žláza** reguluje metabolismus buněk v organismu a řídí růst.
6. Hypofýza (podvěsek mozkový) reguluje paměť, inteligenci, myšlení. Je umístěna ve spodině mozkové, kde zasahuje do zvláštního kostěného útvaru, zvaného turecké sedlo.
7. **Šišinka mozková** svými sekrecemi přímo ovlivňuje činnost všech ostatních žláz. Je umístěna uprostřed hlavy na úrovni „třetího oka" a představuje jakýsi psychický a duchovní střed těla. Tuto žlázu má mezi živočichy jen člověk. Jen člověk také věří v Boha a pociťuje přání a potřebu v něj věřit. S touto žlázou bývá spojována intuice a vědomí.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz





Ilustrace 2a. a 2b. Systém sedmi žláz.

Zkuste si představit, že těchto sedm žláz představuje sedm nádob, spojených mezi sebou trubkami či hadičkami. Každá nádoba (tedy žláza) závisí na ostatních, co se týče zásobování tekutinou (energií). Takže jestliže je nádoba A (pohlavní žlázy) zásobena tekutinou, ta se zvolna rozptýlí v krevním oběhu a cévami je unášena k dalším žlázám. A naproti tomu, jestliže

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

nádoba C (slinivka břišní) se příliš vyprázdnila (jakýmkoli nekontrolovaným únikem), každá další nádoba musí „přepustit" ostatní část svých rezerv, aby se v systému znovu nastolila rovnováha. Systém cirkulace tekutin v soustavě žláz se v mnohém podobá systému energetického oběhu v našem organismu. (V anatomii se vyjmenovaných sedm žláz označuje jako žlázy s vnitřní sekrecí, čili endokrinní žlázy. Endokrinologie je poměrně nové odvětví lékařské vědy a je v něm ještě co objevovat. Avšak staří mudrci už nám odkázali obrovské množství poznatků o struktuře, povaze a účelu endokrinního systému, stejně jako o systému imunizace, obrany organismu.)

Stav oslabení nebo náchylnost k onemocnění vzniká tehdy, když je určitý systém, v našem případě určitá žláza, zbaven z jakéhokoli důvodu energie. V takovém případě nejenže musíme znovu vyrovnat hladiny v energetickém oběhu, abychom oslabení překonali, ale také musíme tok energie povzbudit, abychom maximální možnou měrou zvýšili úroveň energie v organismu.

Vyrovnávat a posilovat energetický tok prostřednictvím činnosti systému sedmi žláz a na základě provádění taoistických vnitřních cviků, v tom právě spočívá taoistický způsob posilování imunitního (obranného) systému. Touto metodou můžeme napravit oslabení určitého orgánu či celého organismu, nebo se uzdravit, trpíme-li nějakou nemocí. Touto metodou můžeme také využít vyšších forem energie ke stimulaci svých duchovních center. A navíc se říká, že kdo má zdravé a výkonné pohlavní žlázy, nikdy nezestárne.

Doktor Alexis Carrel, laureát Nobelovy ceny, prohlašoval, že systém žláz je „životní kolo" a že pokud se toto kolo točí bez skřípání, nevznikne žádná porucha v buněčných procesech, jež jsou věčné. Na základě důkladných pokusů došel Dr. Carrel k závěru, že původně je každá buňka vlastně nesmrtelná. Podle něj je buňka nesmrtelná, dokud ji neotráví kontaminovaný vzduch, nedostatek kyslíku, kontaminované potraviny či příliš velké množství kyselin v organismu. (Vzhle-

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

dem k tomu, že kyseliny mohou zničit i nerezavějící ocel, můžeme si snadno představit, jak mohou ublížit našemu organismu. Kyseliny se v organismu hromadí, když jíme příliš sladkostí. Sladkosti se v organismu mění na kyseliny. Kromě toho jsme sami schopni vyprodukovat enormní množství kyselin, přinejmenším dost velké množství na to, abychom zajistili správný průběh procesu trávení po dobu pěti hodin, což stačí i na to, abychom strávili třeba i tmavé maso, i když je připravené jen na rožni.) Lidé ve skutečnosti umírají proto, že o sebe neumějí dobře pečovat a že svůj organismus intoxikují.

Takže detoxikace je správný recept na dlouhověkost. A taoistické vnitřní cviky jsou prostředkem k udržení zdravého a výkonného systému žláz, jenž tuto detoxikaci podporuje.

Pohlavní žlázy jsou základním článkem celého komplexu žláz, v němž každý systém (každá žláza) podporuje každý další systém (každou další žlázu), a to ve vzestupném pořadí. Takže, není-li činnost prvních šesti žláz stoprocentní, pak ani sedmá žláza, zdroj našeho duševního života, nemůžeme pracovat dobře. Snadno si představíme, že kdyby nám někdo z těla vyoperoval jeden ze žlázových systémů, celý organismus by začal trpět nedostatečností a permanentní nevyrovnaností. Ostatně, právě z tohoto důvodu spočívá taoistický systém prevence v pečlivém vyšetření všech cest dřív, než se přistoupí k chirurgickému zákroku, a to zejména u pohlavních žláz (například dříve než se odstraní děloha nebo prostata), neboť pohlavní žlázy jsou základem celé konstrukce žlázového systému. (V západní medicíně je každá ze sedmi žláz považována za samostatnou a autonomní, a tedy za oddělitelnou od ostatních. V taoistické filozofii se však amputace jedné ze žláz považuje za zločin, neboť to celý organismus vyvede z rovnováhy a otevře „Pandořinu skřínku", z níž se vyrojí nepřehledné množství zdravotních potíží. Taoisté se kromě toho domnívají, že amputovat tu část těla, jež je zanícená, není nic jiného než nerozumné odstranění nezbytného poplašného signálu jen proto, abychom ho neuslyšeli pokaždé, když nás chce upozor-

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

nit na hrozící nebezpečí. Tak například odstranění mandlí, které představují první obrannou linii organismu, je právě takovým umlčením poplašného signálu. Mandle zhnisají proto, že je to první výspa, kterou mikroby napadnou. Odstraníme-li je chirurgicky, nic nás nebude upozorňovat na neviditelné nebezpečí.) Ale i když nám byla chirurgicky odstraněna některá žláza, taoistické vnitřní cviky sehrají důležitou roli, neboť podpoří dodávání energie a hormonů do organismu, a tak zabrání tomu, aby oslabení organismu bylo větší, než je nezbytně nutné. Taoistické vnitřní cviky, jež jsou pro takové případy doporučovány, spočívají především v sestavě: Jelení cvik, Dračí cvik a jeden z dvanácti cviků zvěrokruhu. Jelení cvik povzbuzuje koncentraci pohlavní energie („ohně"), pohlavní žlázy pak dodají energii (teplo) ostatním žlázám a celému organismu. Dračí cvik zmiňuje nevyrovnanost ve funkci žláz. A kterýkoli cvik ze sestavy zvěrokruhu je možno použít k „dobíjení" žláz kosmickou elektrickou energií nebo elektromagnetismem.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

5
TEORIE NERVŮ

Mozek, mícha a nervy jsou hlavní složky nervového systému. Podle taoistické teorie si mnoho lidí přivodí oslabení nervového systému toxickými látkami z ovzduší nebo z potravy. Toxické látky se hromadí v játrech a nervech a ty se pak zbytečně namáhají. Námaha nervy oslabuje, dostaví se nervová labilita a mohou vzniknout duševní poruchy, mezi nimi i patologická melancholie a nervová deprese. Taoisté nepoužívají psychiatrii a psychologii jako léčebné metody, neboť veškeré duševní poruchy přičítají oslabení nervů a to je pro ně fyzická porucha. Kromě toho jsou přesvědčeni, že když člověk posílí svůj nervový systém dvanácti cviky určenými k posílení nervů, Jeřábím, Jelením a Želvím cvikem, a cviky zaměřenými na játra, psychická porucha se zmírní a nakonec zmizí.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

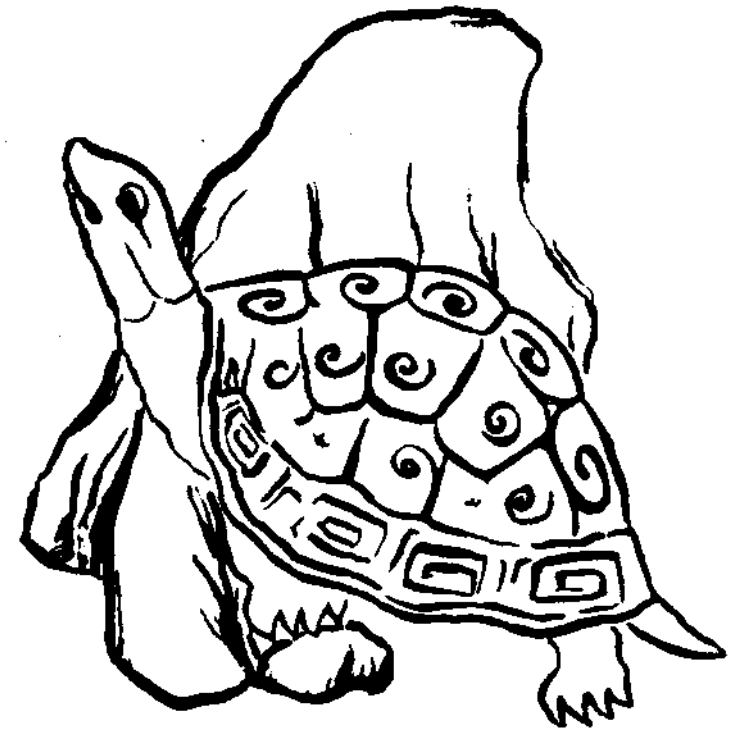
Ilustrace 1. Jelen

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

ČÁST DRUHÁ

ŽÍT CELÝM SVÝM TĚLEM

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz



Ilustrace 2. Želva

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

6
TAOISTICKÉ VNITŘNÍ CVIKY

Taoisté vypracovali v dávných dobách sestavu vnitřních cviků poté, co důkladně prostudovali a aplikovali na vlastní život přírodní fyzikální zákony a přírodní zásady uzdravování. Soulad s těmito zákony a zásadami -jež jsou totožné se zákonitostmi a zásadami, jimiž se řídí lidské tělo - dává vnitřním cvikům zvláštní moc vracet do původního přirozeného stavu nemocné části těla, jinými slovy, vracet zdraví. Když tyto cviky vzájemně kombinujeme, stanou se zázračným systémem uzdravování, který dokáže uspokojit absolutně všechny terapeutické (léčebné) potřeby lidské bytosti. Navíc ten, kdo bude taoistické interní cviky provádět každodenně, nejenže nebude nemocen a bude bez jakékoli bolesti, ale bude navíc nádavkem zaplaven neuvěřitelným pocitem skvělé kondice. Kromě toho všeho jsou taoistické vnitřní cviky cestou od hmotného stavu k nesmrtelnosti, na kterou se může vydat každý přiměřeně inteligentní člověk, který chce dospět k transformaci těla a přejít z hmotného stavu do stavu nesmrtelnosti. Staří taoisté pochopitelně uznávali, že není dáno každému jednotlivci provést takovou proměnu během pouhého jednoho života, nicméně však soudili, že každý člověk má ve vlastním zájmu tyto cviky provádět každodenně, aby alespoň docílil skvělého zdraví a pocitu dokonalého štěstí pro celý život. Byli toho názoru, že každý muž či žena má právo prožít život dokonale oproštěný od fyzických bolestí, duševních poruch a duchovního prázdna. Pro všechny lidi, jejichž jedinou perspektivou bylo zestárnout, což je znepokojovalo, jsou taoistické vnitřní cviky příležitostí radikálně změnit svůj život.

Stres, ať už vyvolaný životním prostředím, sociálními důvody nebo vnitřními zdravotními problémy, s sebou přináší

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

strach a nemoc. Myšlenka na stárnutí přivolá okamžitě představy vysokého krevního tlaku, aterosklerózy, ucpání cév, rakoviny a dalších nemocí všeho druhu. Až donedávna disponoval Západ jen málo prostředky k boji proti všem těmto složkám stresu. Dopustili jsme oslabení těla i ducha a zachovali jsme si jen velmi povrchní naději, že se nám podaří zpomalit proces stárnutí a zahnat na jistou dobu choroby. A přece existuje mnohem lepší řešení. Taoistické vnitřní cviky mají za účel především posílit tělo i ducha. Mají za účel tonizovat všechny vnitřní systémy, tedy i citové a duchovní mechanismy. Budeme-li tyto cviky provádět každodenně, můžeme na stáří pomýšlet s klidem, a dokonce s jistou nedočkavostí, neboť budeme vědět, že v sobě máme vnitřní náboj vitality a jasnozřivosti, jež pramení ze života oproštěného od strachu z nemoci či z oslabení, způsobeného nemocí. A poté, co si vypěstujeme tento pocit svobody a vnitřní vitality, budeme schopni vytvořit klima plodnosti, jež nám pomůže plně rozvinout přirozené duchovní schopnosti. Teprve po dosažení tohoto stadia budeme moci pokročit ještě dále a pokusit se o transformaci svého těla, abychom je učinili nesmrtelným.

Vnitřní harmonie v nás vzbudí pocit, že není ani dobro ani zlo, že věci a jevy nejsou ani pozitivní ani negativní, že není ani *Jin* ani *Jang,* že není ani nemoc ani strach. Když se nám zahojí nějaká rána, je často třeba nám připomenout, jak bolela, než se zahojila. Když cvičením zaženeme nemoc, nevidíme už potřebu cviky provádět dál a přestaneme cvičit. Ale právě tím si znovu přivodíme stav, v němž nás slabost a choroba snáze napadnou. Proto tedy asi budete potřebovat zpočátku určitou disciplínu, kterou vám možná bude muset někdo vnutit, aby vám pomohl ve cvičení vytrvat. Já ovšem soudím, že každý, kdo to myslí vážně, může sám v sobě vypěstovat takovou kázeň, která ho bude nutit dosahovat stále vyšších met, přesně podle schématu nikdy neutuchajícího zájmu, pramenícího z poznání, pochopení, osobního růstu a pocitu dokonalé formy, který nám dá pravidelné provádění vnitřních cviků.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

Taoistické vnitřní cviky jsou lehké, nevyžadují žádné vyčerpávající úsilí a nejsou náročné na čas. Je to cenné dědictví, jež nám zanechali staří taoisté, a budeme-li umět tohoto dědictví moudře užívat a oceníme-li správně jeho hodnotu, brzo nám vrátí veškerý čas i energii, kterou věnujeme cvičení. A navíc, vzhledem k tomu, že taoistické vnitřní cviky se opírají o přírodní zákony uzdravování, nepotřebujeme spěchat s jejich zvládnutím. Věnujte jim všechen čas nutný na to, abyste ke každému cviku získali specifický citový vztah, a uvidíte, že budete odměněni jeho mnohonásobně blahodárným účinkem.

Správně aplikovaná představivost hraje při cvičení některých taoistických vnitřních cviků významnou roli. Už před staletími filosofové uznali, že myšlenka je právě tak skutečná jako hmotný předmět a že myšlenka a předmět jsou jedna a táž kategorie. Myšlenka i předmět jsou formami energie, jež se od sebe liší jednoduše tím, že existují na různých frekvencích, na různých vlnových délkách vibrací. Představivosti se dá v určitých případech použít k vzájemnému přiblížení ducha a těla, nebo dokonce i k tomu, aby duch a tělo fungovaly jako jeden celek. Díky představivosti vám taoistické vnitrní cviky umožní poznat duši a tělo a časem v sobě objevíte netušenou schopnost být zdráv a šťasten.

V knížce, kterou máte v rukou, zachováváme velmi pečlivě pořadí, v jakém je třeba se taoistickým cvikům učit. Je nutné začít cvičením pěti cviků inspirovaných zvířaty, pak přejít k osmi směrovým cvikům a dvanácti cvikům zvěrokruhu. Teprve pak můžeme postoupit k dalším sériím cviků, jež mají za úkol léčit vnitřní a vnější systémy lidského těla. Jakmile zvládnete tyto první základní cviky, můžete přejít k meditačním a dechovým cvičením. Cviky, přispívající k uzdravení, můžete provádět tolikrát a tak často, jak uznáte za vhodné. Obvykle je třeba počítat s dobou tří až šesti měsíců na to, abychom dobře zvládli základní taoistické vnitřní cviky a abychom organismus zbavili rozličných oslabení či chorob. A ke zvládnutí meditač-

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

nich a dechových cviků potřebujeme obvykle ještě víc času. Avšak s postupem času se už při cvičení začnou projevovat blahodárné účinky, takže si budeme sami uvědomovat důležitost svých pokroků. Lze doufat, že rostoucí pocit vitality a dokonalé formy, který začnete mít při cvičení, bude dostatečnou motivací pro to, abyste v cvičení vytrvali, a tak vykročili na cestu fyzického, duševního i duchovního obohacení své bytosti.

TEORIE PĚTI ELEMENTŮ

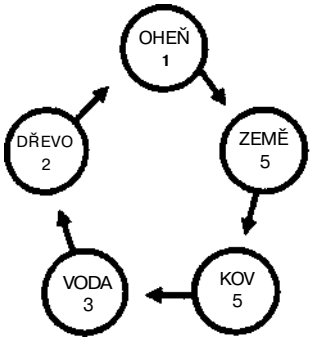
Pozorování života ve vesmíru přivedlo staré taoisty k tomu, že vypracovali teorii, jež vysvětlovala rovnováhu, existující mezi vzájemně se doplňujícími i antagonistickými látkami, z nichž vesmír sestává. Teorie pěti *elementů* (jinde překládaná jako teorie pěti praforem přirozeného světa - pozn. překl.) vykládá vlastnosti těchto pěti dynamických látek a jejich vzájemné vztahy.

Podle teorie pěti praforem přirozeného světa životní síla ve svých nesčetných formách a projevech vzniká a zaniká jen díky vzájemné interakci pěti elementů: ohně, země, kovu, vody a dřeva. Tento model života, sestávající z pěti základních forem, je vlastní jen taoismu. Ostatní staré západní či indické filozofie vycházely z modelu, sestávajícího jen ze čtyř elementů: země, vzduchu, vody a ohně. Taoisté se domnívali, že vzduch je zahrnut v pojmu oheň, neboť bez vzduchu by nic nehořelo.

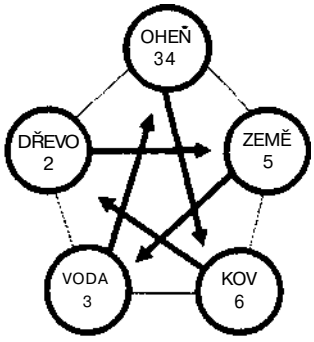
Interakce mezi pěti elementy se znázorňuje dvěma cykly. V rámci prvního, zvaného „cyklus plození", každý element plodí či produkuje další element: dřevo plodí oheň, oheň plodí zemi, země plodí kov, kov plodí vodu a voda plodí dřevo, přičemž tato poslední etapa dává přirozeně impuls k novému cyklu. Druhý cyklus je nazýván „cyklus ničení". Každý element v něm ničí či pohlcuje následující element. Oheň ničí (pohlcu-

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

je) kov, kov ničí dřevo, dřevo pohlcuje zemi, země pohlcuje vodu, voda pohlcuje oheň, oheň ničí kov. Tím se otvírá nový cyklus.



Obr. 3. Cyklus plození



Obr. 4. Cyklus ničení

Stejně jako vesmír udržuje svou rovnováhu díky interakci (vzájemnému vlivu) pěti elementů, lidské tělo, jež je jakýmsi mikrokosmem, udržuje rovnováhu či soulad mezi stránkou fyzickou a stránkou mentální díky téže interakci pěti elementů. Energie koluje naším organismem po drahách meridiánů a prochází orgány či vnitřnostmi, kterým jednotlivé meridiány odpovídají, v přesně daných cyklech. A tyto cykly, znázorňující koloběh energie naším organismem, jsou zrcadlem dvou cyklů, znázorňujících interakci pěti elementů. V taoistickém učení je každý orgán či část vnitřností spojena s jedním z pěti elementů:

V prvním cykluje každý orgán spojen se svým příslušným elementem a výsledek je následující: srdce (oheň) podporuje slezinu a slinivku břišní (země), slezina a slinivka břišní podporují plíce (kov), plíce (kov) podporují ledviny (voda), ledviny podporují játra (dřevo) a játra podporují srdce (oheň).

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

Tabulka 2. Vazby elementů na orgány a vnitřnosti

Oheň -	srdce	**Kov** -	plíce
	tenké střevo		tlusté střevo
	tři ohně		pokožka
	(endokrinní žlázy)		
	osrdečník	**Voda** -	ledviny
	(oběh)		močový měchýř
			kosti
Země-	slezina a slinivka	**Dřevo-**	játra
	žaludek		žlučník
	svalstvo		nervy

Také vnitřnosti jsou uspořádány do podobného cyklu: tenké střevo (oheň) podporuje žaludek (země), žaludek podporuje tlusté střevo (kov), tlusté střevo podporuje močový měchýř (voda), močový měchýř podporuje žlučník (dřevo).

Takže v případě energetické nerovnováhy způsobené jedním orgánem nejenže tento orgán už nebude moci podporovat následující orgán (nacházející se na dráze jeho meridiánu), ale bude negativně působit na další orgán nebo způsobí, že jiný orgán bude negativně působit na něj. Tuto situaci ilustruje druhý interakční cyklus, při němž každý z elementů ničí nebo pohlcuje následující. Jestliže dojde k energetické nerovnovážnosti u srdce (oheň), srdce má negativní účinek na plíce (kov), plíce mají negativní účinek na játra (dřevo), játra mají negativní účinek na slezinu a slinivku (země), slezina a slinivka mají negativní vliv na ledviny (voda) a ledviny na srdce (oheň). A stejný model platí pro vnitřnosti: ztráta energetické rovnovážnosti v tenkém střevu (oheň) má negativní účinek na tlusté střevo (kov), tlusté střevo ovlivní negativně žlučník (dřevo), žlučník má negativní účinek na žaludek (země), žaludek na močový měchýř (voda) a močový měchýř na tlusté střevo (oheň).

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

Když taoisté dokázali, že cyklická interakce mezi orgány a vnitřnostmi je totožná s interakcí pěti praforem přirozeného světa (elementů), poskytli tak svým stoupencům důvěryhodné vysvětlení pro tato častá rčení: „Co je *nad, je* totožné s tím, co *je pod"* a: „Mikrokosmos je zrcadlem makrokosmu." A to jim umožnilo přesvědčit nedůvěřivé o tom, že energetická interakce mezi orgány a vnitřnostmi je reálný fakt, neboť dokázali, že tato interakce spočívá na stejných logických základech, jako je instinktivně uznávaná interakce pěti praforem.

PĚT ZVÍŘECÍCH CVIKŮ

Taoisté vypracovali sestavu pěti cviků, inspirovaných pohyby různých živočichů (draka, tygra, medvěda, orla a opice), poté, kdy si uvědomili, že některé „zvířecí" pohyby jsou účinné jako prostředky k uzdravení.

Odhalili, že napodobením charakteristických pohybů pěti vyjmenovaných živočichů je možno zmírnit jakoukoli poruchu ve funkci určitých lidských orgánů, přesněji řečeno pěti hlavních orgánů a dalších, méně důležitých, jež jsou s nimi spojeny. Podle taoistického učení je tomu tak proto, že určité pohyby určitého živočicha stimulují určitý orgán, spojený s jedním z pěti elementů.

Člověk tedy může provádět kterýkoli z pěti „zvířecích" cviků, kdykoli potřebuje zachovat vyrovnanou funkci těla a ducha. V případě specifických zdravotních potíží si pak člověk může vybrat příslušný cvik, uzdravující dotyčný orgán, nebo aplikovat to, čemu taoisté říkají Zákon matky a dítěte.

Zákon matky a dítěte se opírá právě o interakci pěti elementů. Tak například v cyklu, představujícím koloběh energie mezi elementy, je každý z pěti elementů zároveň „matkou" elementu, který přijde v cyklu po něm, a „dítětem" elementu, který je v cyklu před ním. Takže země je zároveň matkou kovu a dítětem ohně.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

Při své cirkulaci organismem se energie dostává ke každému orgánu a každé části vnitřností v určitém, velmi přesně definovaném cyklu. Každý orgán nebo část vnitřností je „matkou" orgánu či části, jež je v cyklu na následujícím místě. Tento jev odpovídá teorii pěti elementů. Plíce například podporují ledviny, takže plíce jsou „matkou" ledvin. Podle Zákona matky a dítěte můžeme dojít k závěru, že máme-li nedostatek energie v ledvinách (dítě), pomůže nám, zvýšíme-li úroveň energie v plících (matka) prováděním Orlího cviku. Automaticky se nám zvýší hladina energie v ledvinách. Takže pomůžeme dvěma orgánům prováděním pouze jednoho cviku. Prostudujete-li si tabulku interakcí (obr. 3 a 4) a tabulku č. 2, budete si vždycky sami moci vybrat cvik nebo sestavu cviků, jež vyhoví vašim momentálním terapeutickým potřebám.

Tyto cviky nejen uzdravují orgány a vyrovnávají jejich hladiny energie, ale také pomáhají zmírnit tenze, stres, hněv a úzkost. Podle taoistického učení jsou stres a tenze největšími nepřáteli našeho zdraví. Taoisté dokonce věří, že stresu a napětí (tenzi) je možno přičítat všechny zdravotní potíže, neboť i když budeme mít ty nejlepší potraviny a léky, stres a tenze mohou natolik omezit funkce orgánů, že se k buňkám nedostanou živiny, potřebné pro jejich regeneraci či pro naše uzdravení.

Při pěti Zvířecích cvicích hraje značnou roli obrazotvornost. Už po mnoho století se uznává, že myšlenka je stejná realita jako hmotný předmět. Jsou to dvě velmi podobné věci, obě jsou jen určitou formou energie. Tyto staré teorie byly potvrzeny pracemi doktora Karla Pribrama, neurochirurga a psychologa ze Standfordské university. A obrazotvornost používáme k tomu, abychom spojili pojem s předmětem, který jím chceme označit tak, aby předmět a pojem fungovaly jako jeden celek. Což znamená, že spojíte-li obraz určitého živočicha s vlastním tělem prostřednictvím své obrazotvornosti, bude výsledným účinkem posílení jak psychické, tak fyzické stránky vaší osobnosti.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

Při provádění cviků se tedy vaše myšlenky musí soustředit na obraz tvora, kterému je ten který cvik připsán. Jakmile začne vaše mysl těkat a obraz se začne rozplývat, je třeba cvičení přerušit. Kromě toho musíte vykonávat pohyby toho kterého zvířete s maximální možnou přirozeností.

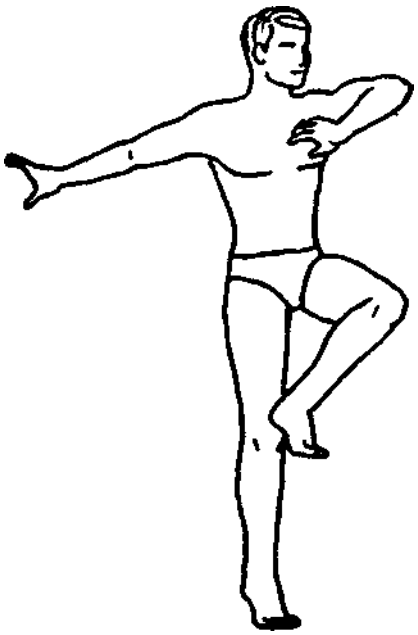
Není dobré příliš dlouho setrvávat u jednoho cviku. Soustředíte-li se příliš na Orlí cvik (kov), může to mít za následek oslabení činnosti jater (dřevo). Jestliže se příliš uvolníte, otupí vám to nervy. Na druhé straně, budou-li vaše játra příliš aktivní (kvůli zvýšené hladině energie), můžete je uklidnit Orlím cvikem. A hlavně nikdy nezapomínejte, že tajemství úspěchu vašeho cvičení je ve vyrovnanosti.

DRAČÍ CVIK

Pro staré Číňany byl drak bájným tvorem symbolizujícím sílu *Jang,* to znamená dynamickou a elektrickou energii, jež se projevuje při bouřkách. Ostatně, letící drak bývá vždycky zobrazován obklopený dešťovými mraky, vichrem, blesky a deštěm. Zobrazení draka však směl užívat jen Císař, Syn nebes, neboť drak představoval svrchovanou moudrost, moc, sebeovládání a společenskou úspěšnost. Dračí cvik má na člověka přenést vlastnosti draka. Cvik působí na ducha cvičence a pomáhá mu překonávat pocit deprimovanosti, hněv a nepřátelství, zbavit ho všech úzkostí, jež v něm vyvolávají nepříznivé okolnosti, neboť drak, ležící v oblacích, je nad všemi pozemskými starostmi.

Dračí cvik má ve starých taoistických textech také jiná jména. Zpočátku to bylo z opatrnosti a ze strachu před politickými otřesy. Císařové zakazovali lidu představovat si draky, obávajíce se, že taková představa by v nich mohla podnítit ducha vzpoury a že moc by mohla být svržena. Vzhledem k tomu, že drak je symbolem ohně, má Dračí cvik účinnost na vyrovnanost srdeční činnosti, na cévy a na aktivitu tenkého střeva.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz



Obr. 5. Dračí cvik

Zahajte cvičení v poloze vstoje, bez hnutí. Několikrát se zhluboka nadechněte a vydechněte a představujte si, co možná nejvěrněji, že jste drak se žhnoucíma očima, že ceníte velké zuby, že vaše tělo se leskne šupinami barvy smaragdu, že šleháte ocasem a že vaše tlapy jsou ukončeny dlouhými drápy. Pak pokrčte jednu nohu a napodobte postoj draka a vžijte se ještě lépe do jeho osobnosti. Stále si představujte, že máte ruce zakončeny obrovskými drápy a pozvedněte jednu ruku, drápy schovejte v zavřené pěsti, druhou ruku mějte nataženu, drápy vysunuty. Dračí postoj není nijak přísně předepsán, máte určitou volnost ve svém pojetí dračího chování. Zůstaňte v zaujaté pozici tak dlouho, jak dlouho se bez námahy dokážete soustře-

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

dit na představu draka. Zopakujte si dračí postoj tolikrát, kolikrát toho budete schopni, aniž pocítíte únavu.

Nejdůležitějším aspektem tohoto cviku a všech dalších zvířecích cviků je splynutí ducha a těla. Začne-li být obraz draka ve vaší mysli nezřetelný a váš duch začne být roztěkaný, přerušte cvičení a po chvilce začněte znovu. Cvik nebude účinný, nebudou-li váš duch a vaše tělo v absolutní harmonii.

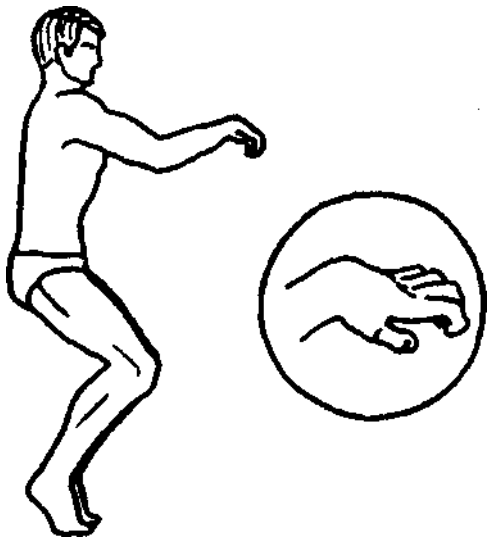
Ilustrace 3. Drak

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

TYGŘÍ CVIK

Jestliže je drak symbolem císaře, pak tygr představuje vojevůdce, generála s obrovskými vojenskými ambicemi, znalostmi, s velitelskými schopnostmi, člověka velmi fyzicky zdatného, jehož úkolem je chránit trůn a vojenskou silou zajišťovat splnění císařových přání.

Tygr koresponduje s elementem Dřevo, takže Tygří cvik působí na játra a nervy. Taoisté se domnívají, že struktura nervového systému se podobá struktuře rostlin a že kořeny nervového systému jsou v játrech.



Obr. 6. Tygří cvik

Tygří cvik je užitečný při překonávání nepříznivých duševních stavů, vyvolaných úzkostí či nepřízní, vlastní neschopností se prosadit a nedostatkem ambicí. Tyto duševní postoje

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

jsou podle mínění taoistů výsledkem metabolické nerovnováhy, způsobené dysfunkcí jater. Tygří cvik se proto doporučuje k léčení či detoxikaci jater, ke ztišení příliš napjatých nervů, k úpravě funkce žlučníku a k detoxikaci mozku a buněk v organismu.

Síla tygra se projevuje v jeho schopnosti zmocnit se kořisti mohutným skokem. Tygří postoj je tedy napodobením „skoku", jímž tygr uchvátí svou oběť.

Zahajte cvičení v pozici vstoje, bez hnutí. Několikrát se mocně nadýchněte a vydýchněte a přitom si představujte, že jste tygr. Jakmile už budete v "tygří kůži", pokrčte se lehce v kolenou, postavte se přitom na špičky a zároveň předpažte. Drápy mějte zatím zataženy, jako kdybyste se právě skokem vrhali na kořist. Zůstaňte v této poloze, dokud vám (bez námahy) vydrží představa, že jste tygr. Zopakujte si tuto pozici tolikrát, kolikrát to dokážete bez nepříjemných pocitů.

MEDVĚDÍ CVIK

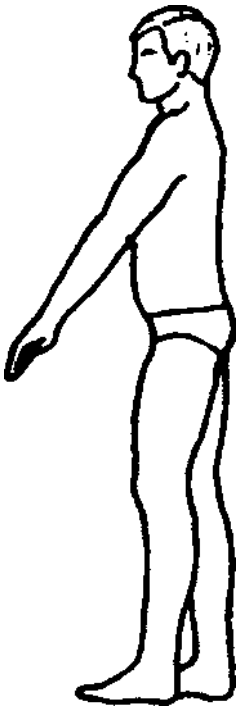
Medvěd má podobně jako drak a tygr velkou sílu, ale také si rád hraje. Medvědi se rádi dobře najedí, dobře si odpočinou a rádi se beze spěchu potulují. Jsou spíš líní a vůbec nejsou agresivní. Medvěda však raději necháme na pokoji, nedráždíme ho, neboť je dostatečně silný, statečný a chytrý na to, aby si poradil s jakýmkoli eventuálním protivníkem. Medvěd je obrazem člověka, který dosáhl vysokého stupně fyzické kondice a materiálního komfortu, například významného podnikatele, pevně usazeného za svým masivním psacím stolem. Medvědí cvik se doporučuje ke stimulaci myšlenkových pochodů, usnadňuje chápání a napomáhá vytváření povahové rozhodnosti.

Medvěd je spjat s *elementem* Země, takže Medvědí cvik působí na tvorbu enzymů sleziny, slinivky břišní a na funkci žaludečního svalu. Proto se tento cvik doporučuje také proti

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

zažívacím poruchám, hyperglykemii a hypoglykemii (zvýšené či snížené koncentraci krevního cukru) a proti cukrovce.

Medvědí mohutnost a síla jsou patrný, jakmile se medvěd postaví na zadní nebo se rozběhne po dvou. V této pozici také nejvíc vyniká velmi charakteristický fyzický rys medvěda: jeho břicho, které vystupuje a brání zvířeti, aby se zcela vztyčilo a pohodlně kráčelo.



Obr. 7. Medvědí cvik

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

Zahajte cvik tím, že na chvíli zůstanete nehybně stát. Několikrát se zhluboka nadýchněte a vydýchněte a zároveň se pokuste si představit, že jste medvěd. Mějte nohy strnulé, vystrčte břicho, paže nechte volně viset mírně před tělem a pak zvolna vykročte. Při chůzi ucítíte pohyb v břišní krajině a dráždění v krajině sleziny a slinivky břišní.

V chůzi pokračujte, dokud budete mít v mysli představu kráčejícího medvěda. Opakujte cvičení tolikrát, kolikrát to sami uznáte za vhodné.

ORLÍ CVIK

Pro staré taoisty byl letící orel obrazem ducha, neboť připomíná četné božské vlastnosti svým klidem, mlčením, neviditelností. Orel je však také dokonalým lovcem. Vznese se s naprostou lehkostí a stoupá vysoko k nebesům, aniž přitom jeho bystrému zraku unikne na zemi jediný detail. Inteligence, bdělost a lehkost orla vyniknou, právě když tento pták loví. Orel se spojuje s *elementem* Kov, takže Orlí cvik stimuluje plíce, pokožku a tlusté střevo.

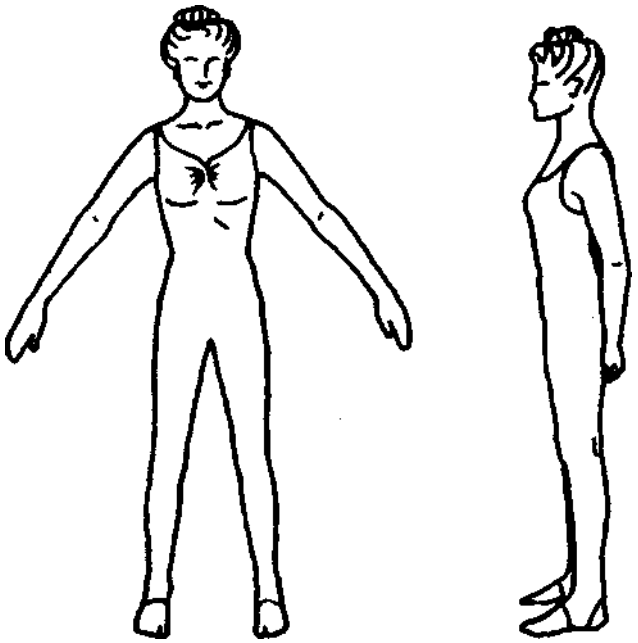
Tento cvik je velmi dobrý k překonávání melancholie, beznaděje a deprese, které mohou být následkem, ale také příčinou plicních chorob. (Fakt, že tolik básníků a představitelů romantismu v západní literatuře trpělo tuberkulózou, zdaleka není náhodný.) Cvik se doporučuje proti rozedmě plic, astmatu a kožním onemocněním. (Taoisté považovali kůži za „třetí plíce".)

Pro orla je charakteristické mocné rozpětí křídel, která mu umožňují lehce kroužit ve výšce. Je rovněž třeba mít na paměti, že takto kroužící orel má oči otevřené a na zemi mu nic neujde.

Zahajte Orlí cvik tím, že na chvíli zůstanete nehybně stát. Několikrát se zhluboka nadýchněte a vydýchněte a zároveň si představujte, že jste orel. Až se budete opravdu cítit orlem, pomalu vykročte a držte přitom natažené paže mírně od těla

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

nebo si lehce spojte race za zády. Při chůzi si představujte, že jste orel, který lehce pluje po obloze a je nezasažitelný, je jako Bůh. Tělo musíte mít uvolněné, avšak mysl a zrak musí zůstat velmi bdělé, tak, abyste všechno vnímal, aniž byste se potřeboval na cokoli konkrétního soustředit.



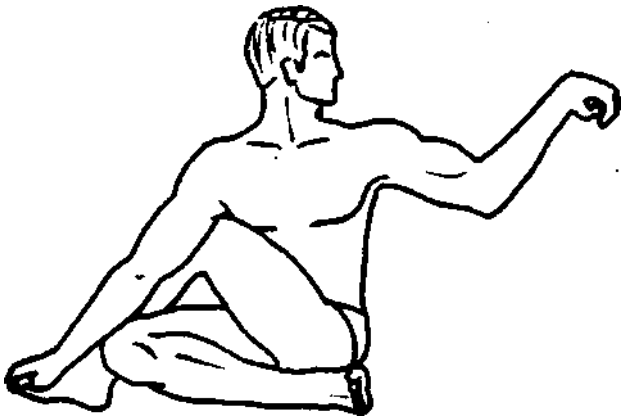
Obr. 8. Orlí cvik

Provádějte cvik, dokud nezačne vaše mysl těkat. Jakmile přestanete být plně soustředěn, přerušte cvičení a začněte znovu až za chvilku. I když se tento cvik může provádět kdykoli a kdekoli, největší účinnosti dosáhnete, budete-li ho provádět venku, a to nejlépe po večeři.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

OPIČÍ CVIK

Pro staré taoisty opice, lidoopi ztělesňovali neomezenou aktivitu, zvědavost a uvolněnost. Opice je neustále v pohybu, skáče z větve na větev, poskakuje po zemi. Její pohyby nejsou omezovány žádnou kulturní konvencí. Opice je spojována s živlem Voda, takže Opičí cvik povzbuzuje funkci ledvin a močového měchýře. Opičí cvik je vhodný zejména pro lidi, kteří se cítí nesvobodni či omezováni okolnostmi, pramenícími především z nedostatku volnosti. Taoisté věří, že zdrojem svobodného jednání jsou ledviny. A Opičí cvik je doporučován pro onemocnění ledvin, močového měchýře a močových cest. Cvičení zahajte vstoje či vsedě. Několikrát se zhluboka nadýchněte a vydýchněte a zároveň si představujte, že jste opice. Jakmile se do role opice zcela vžijete, zujte se, odhoďte oděv a začněte se chovat jako hravá opička. Sedněte si na podlahu, na křesle si sedněte na bobek, poskakujte po podlaze, vyskakujte vysoko ke stropu, zavěste se za něco a nechtě hlavu poklesnout; prostě dělejte spoustu takových pohybů, které dokážete vykonat bez námahy, aniž byste se unavili.



Obr. 9. Opičí cvik

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

V tomto cviku máte naprostou volnost, vaše pohyby mají být odrazem vašim impulsů a představ, jež vám právě přišly na mysl. Opice se také často drbou. S klidem je v tom napodobte a věnujte se při tom především krajině bederní.

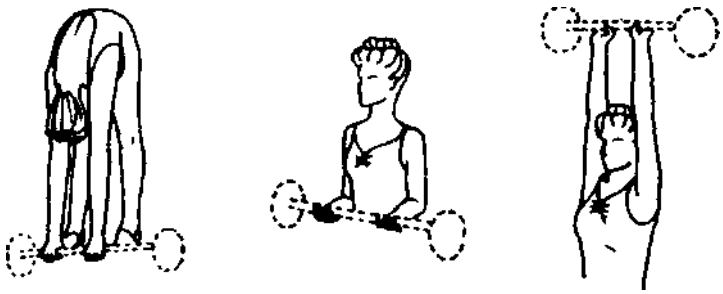
OSM SMĚROVÝCH CVIKŮ

Vzhledem k tomu, že všechny živly zaujímají ve vesmíru určitý prostor, mají nutně určitou směrovou orientaci. A protože my všichni jsme součástí vesmíru, jsme prostorem ovlivňováni, což znamená, že jsme citliví na směr. Směrovost je jev, který je patrný v přítomnosti elektrických sil, a elektrické síly jsou všude; už z toho jednoduchého důvodu, že jsou vlastností atomů. Jsou například tím, čím se dva magnety přitahují či odpuzují. Jimi se také slabý magnet posiluje. Aby se elektrickými silami „dobil" organismus, je třeba, aby byl správně nasměrován, to znamená, že to, co se má „dobíjet", musí mít správnou polohu vůči místu, odkud se bude „dobíjet". Například severní pól magnetu musí být nastaven proti jižnímu pólu druhého magnetu, aby mohlo dojít k magnetické indukci. U magnetů, stejně jako u jiných látek, spočívá „dobití" v přeskupení atomů, či skupin atomů, jež pak vede ke zvýšení elektrické energie. Když taoisté zjistili na základě opakovaných pokusů vlastnosti jednotlivých směrů týkající se zvyšováni energie, vypracovali soustavu osmi směrových cviků, které „nabíjejí" lidské tělo. Cviky, jež spočívají v provádění určitých pohybů v určitých směrech, zobrazili na osmi „trigramech", tedy osmi sériích po třech obrázcích, zvaných Pa-Kua. Nazvali je „Osm brokátových figur". Tato soustava se také někdy nazývá „Osm směrových cviků" nebo „Osm cviků pro energii". Drive než přistoupíme k těmto cvikům, zjistěte si pomocí kompasu, kterým směrem od místa, kde se nacházíte, je sever podle magnetického pólu (kde bude ukazovat sever střelka vašeho kompasu), tedy ne severní pól, ležící na ose otáčeni zeměkoule. Při stanovení směrů jednotlivých cvičení se pak řiďte podle magnetického severního pólu.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

SEVEROZÁPAD

Chcete-li provádět cvik pro směr severozápadní, stoupněte si čelem k severozápadu. Mírně se rozkročte tak abyste měli chodidla kolmo pod rameny. Špičky vytočte dovnitř. To odstraní tlak na konečky nervů v patách a zabrání jakékoli nestejnoměrnosti v zatížení chodidel. Pak si představte, že máte zvednout středně těžkou činku (takovou, která by od vás nevyžadovala přílišnou námahu). Předkloňte se - avšak neohýbejte přitom nohy v kolenou-jako kdybyste se shýbali pro činku. Zvedněte činku do výše pasu. Pak ji zvedněte nad hlavu, co nejvýše. Přitom si představujte, že opravdu tu činku zvedáte. Cvik opakujte tolikrát, kolikrát si budete přát. Toto cvičení pomáhá zvýšit vaši fyzickou sílu a prospívá plícím a tlustému střevu.



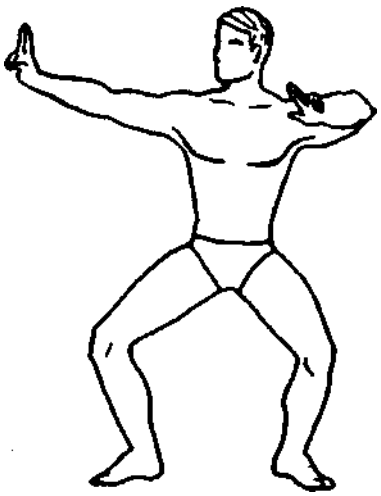
Obr. 10. Cvik v severozápadním směru

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

SEVER

☲

Cvik pro směr „sever" provádíme tak, že se postavíme celým tělem směrem k severu. Hodně se rozkročte a pak pracujte rukama tak, jako byste chtěli vystřelit šíp z luku. Zamiřte nejdříve napravo, pak nalevo. Natočíte přitom hlavu, paže a horní půlku těla, avšak nohy necháte pevně na zemi. Představujte si, jak nejvěrněji umíte, že opravdu napínáte strunu luku a vypouštíte šíp. Cvičení opakujte, kolikrát budete chtít. Tento cvik je zdravý pro plíce, ledviny, tlusté střevo, močový měchýř, kůži a kosti.

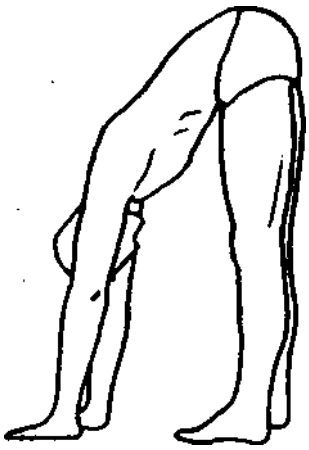


Obr. 11. Cvik v severním směru

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

SEVEROVÝCHOD

Postavte se obličejem k severovýchodu, předkloňte se a dotkněte se prsty rukou prstů nohou. Nohy nepokrčujte, zato však se co nejvíce ohněte v pánvi a co nejhlouběji se předkloňte. V této poloze si představte, že jste hora. Zůstaňte tak dlouho, jak budete chtít. Cvik je dobrý pro funkci sleziny a slinivky břišní.



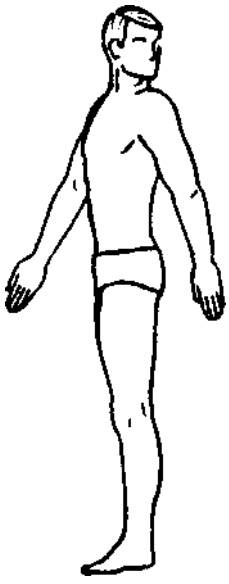
Obr. 12. Cvik v severovýchodním směru

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

VÝCHOD

☲

Postavte se ráno zpříma proti slunci, tedy tváří k východu. Mírně se rozkročte tak, abyste měli chodidla kolmo pod rameny. Vytočte špičky dovnitř a zavřete oči. Vytočte horní půlku těla doprava, pak doleva. Paže přitom ponechte podél těla. Hlavu točte zároveň s trupem, avšak vaše oči ať se stáčí tam, odkud přichází žár slunce. Nohy ponechte pevně na zemi. V duchu si neustále uvědomujte všechny tyto pohyby. Cvik opakujte, jak dlouho budete chtít. Prospívá vašim nervům, játrům, očím a žaludku a pomáhá hubnout.



Obr. 13. Cvik ve východním směru

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

JIHOVÝCHOD

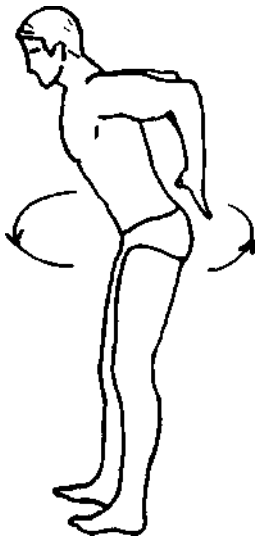
Postavte se vzpřímeně tváří k jihovýchodu, s *nohama* mírně rozkročenýma tak, abyste měli chodidla kolmo pod rameny. Vytočte špičky dovnitř a postavte se na špičky, pak zpátky na celá chodidla. Cvik opakujte sedmkrát. Sérii sedmi cviků můžete několikrát zopakovat. Dávejte přitom pozor, aby se vaše mysl ničím nerozptýlila po dobu cvičení. Cvik je dobrý na nervy, posiluje funkci jater, žlučníku a srdce.

Obr. 14. Cvik v jihovýchodním směni

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

JIH

Postavte se tváři k jihu a začněte se kroutit v bocích, jako byste chtěli roztočit obruč kolem svého pasu. Směr pohybu můžete měnit. Dávejte přitom pozor, aby se vaše mysl ničím nerozptýlila po dobu cvičení. Cvik provádějte tak dlouho, jak dlouho budete chtít. Cvik je dobrý pro vaše pohlavní orgány.



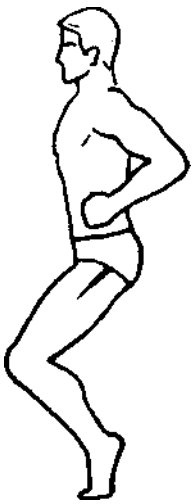
Obr. 15. Cvik v jižním směru

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

JIHOZÁPAD

☷

Natočte se k jihozápadu a postavte se do bojového střehu. Mírně pokrčte kolena, mírně pokrčte paže v loktech a sevřete ruce v pěst. Vaše oči ať se v té chvíli rozšíří hněvem. Psychika musí být v souladu s vaším fyzickým projevem, takže váš duch ať se poddá tělesnému pocitu. Zůstaňte v této pozici, jak dlouho budete chtít. Tento cvik je dobrý pro zažívací soustavu, plíce a nervy.



Obr. 16 . Cvik v jihozápadním směru

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

ZÁPAD

Postavte se tváří k západu, mírně se rozkročte tak, abyste měli chodidla kolmo pod rameny. Špičky vytočte lehce dovnitř. Zvedněte jednu paži nad hlavu. Spusťte ji a zvedněte druhou. Snažte se přitom nepohnout se v břišní krajině. Vaše mysl musí tyto pohyby sledovat. Provádějte cvik, jak dlouho budete chtít. Tiší bolesti v dolní partii zad, v ramenou, v krajině páteře a je dobrý na ledvinová onemocnění. Tyto cviky nejsou příliš těžké a mohou se provádět kdekoli a kdykoli. Žena v domácnosti stejně jako ředitel podniku, voják či atlet nebo kdokoli jiný může svému tělu takto dodat energii během několika minut. A „dobije-li" se tělo energií, potíže samy od sebe ustoupí, tělo se stane odolnější a vše se vám najednou bude zdát jednodušší.

Obr. 17. Cvik v západním směru

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

DVANÁCT CVIKŮ ZVĚROKRUHU

Život znamená žít a žít znamená fungovat. Fungování či funkce je vyjádřeno taoistickým vzorcem, který má tuto matematickou podobu:

Jestliže f= funkce
o = orgán
e = energie,
pak f = o + e

Aby nastalo fungování čili funkce, musí tu být orgán a energie. Orgán bez energie je mrtvý orgán. Čistá energie, energie bez orgánu, je chiméra. Život je životem jen tehdy, jsou-li přítomny zároveň jak energie, tak orgány. Kromě četných metod k využití energie a k nastolení rovnováhy orgánových systémů vypracovali taoisté také metody na udržení energetické rovnováhy v jednotlivých orgánech. Tyto metody se zakládají na využití času určeného biorytmickými hodinami, což umožňuje odstraňovat energetickou nerovnováhu tím, že se energie rozptyluje (oslabuje) nebo posiluje (tonizuje).

Biorytmus, kterému se také často říká biologické hodiny, je mechanismus, který reguluje cirkulaci energie v organismu v závislosti na sluneční a měsíční časomíře. Termín biorytmus zahrnuje všechny pojmy, označující přirozenou pulsaci, jež je vlastní organismu a jež podmiňuje všechny funkční aspekty života. V jistém smyslu tento rytmus považujeme za vrozený, neboť být si ho vědom by se tak trochu podobalo snaze kontrolovat bez přestání rytmický základ takové funkce, jakou je dýchání. Vzhledem k tomu, že biorytmus je spíše povahy křehké a prchavé, pochopíme tento pojem lépe na základě zkoumání jeho poruch.

Rozdíl v času na jednotlivých místech zeměkoule, či jinými slovy, následky, jež pocítíme, jsme-li nuceni náhle přejít z jednoho časového pásma do jiného, jsou názorným příkla-

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

dem narušení přirozeného rytmu ve fungování organismu prudkým zkrácením některé periody. Je těžké si představit, že náš organismus funguje podle velmi striktního časového harmonogramu, pokud se neoctneme náhle v prostředí, v němž platí jiné časové dispozice. Stres, který vyvolá nutnost přizpůsobit se tomuto prostředí v závislosti na těchto jiných časových dispozicích, nám dá jasně pocítit onen časový harmonogram, jemuž jsou podřízeny přirozené funkce našeho organismu.

Taoisté prováděli pečlivá pozorování cirkulace energie v organismu a stanovili biorytmické cykly, jež velmi přesně obrážely tuto cirkulaci po dráhách meridiánů, a to v každé vteřině dne.

Podařilo se jim tak zjistit, že každý z hlavních meridiánů podléhá periodě dvou hodin, během kterých zaznamenává cirkulace energie největší intenzitu. Například mezi devátou a jedenáctou hodinou vrcholí energie v krajině sleziny a slinivky břišní, takže v tomto Časovém úseku pracuje slezina a slinivka břišní nejvíc. Mezi jedenáctou a třináctou hodinou aktivizuje energie meridián srdce a zároveň dosahuje nejslabší úrovně na meridiánů sleziny a slinivky břišní.

Den je tak rozdělen na dvanáct energetických period, jež korespondují s dvanácti znaky zverokruhu. Následující tabulka obsahuje tyto periody a říká nám, v kterých časových úsecích dosahuje energie svých vrcholů v jednotlivých orgánech, tělesných partiích a příslušných meridiánech.

Tato biorytmická tabulka může zvlášť dobře posloužit k určení organických příčin zdravotních potíží a k vyrovnání hladiny energie v příslušném orgánu pomocí cvičení, jež podle potřeby rozptylují nebo naopak koncentrují energii. Trpíte-li například nespavostí pravidelně mezi jednou a třetí hodinou ranní, pohled do tabulky vám řekne, že vaše nespavost je způsobena nějakou dysfunkcí jater nebo nervového systému. Sekundární účinky této nespavosti, jako je chabý výkon v práci, únava, pocit viny atp., je pak možno odstranit prováděním příslušného cviku, určeného pro potíže, objevující se v časovém

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

úseku mezi jednou a třetí hodinou ranní. Trpíte-li zácpou, může být její příčinou to, že chodíte na stolici v nevhodnou hodinu. Doba, která se k tomuto úkonu doporučuje a která je také daná biorytmem, je mezi pátou a sedmou hodinou ranní. Budete-li tento čas dodržovat, vyhnete se nepříjemným účinkům léků, výplachů atp. Cviky, předepsané pro tyto potíže a pro mnohé další zdravotní problémy, se nazývají Dvanáct cviků Zvěrokruhu. Uvádíme je v pořadí podle časových úseků (period), pro které jsou předepsány.

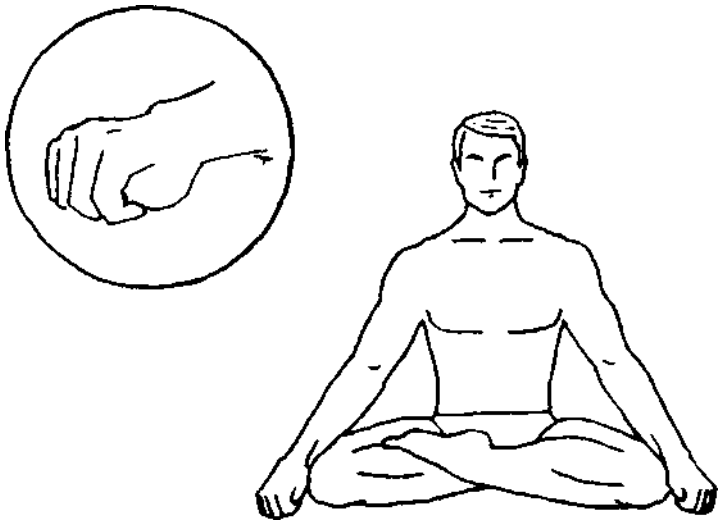
Tabulka 3. Biorytmické cykly

Od 01. do 03. hod.	Játra
Od 03. do 05. hod.	Plíce
Od 05. do 07. hod.	Tlusté střevo
Od 07. do 09. hod.	Žaludek
Od 09. do 11. hod.	Slezina a **slinivka břišní**
Od 11. do 13. hod.	Srdce
Od 13. do 15. hod.	Tenké střevo
Od 15. do 17. hod.	Močový měchýř
Od 17. do 19. hod.	Ledviny
Od 19. do 21. hod.	Osrdečník (perikard, obal srdce)
Od 21. do 23. hod.	„Tři ohně" („trojí ohřívač")
Od 23. do 01. hod.	Žlučník

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

PERIODA A (OD 1 DO 3 HOD.)

Jste-li vzhůru v tomto časovém úseku, posaďte se se zkříženýma nohama a pokuste se dívat na špičku nosu. Abyste to dokázali, musíte oči přivřít. Po několika pokusech si tak dokážete pohlédnout na špičku nosu. Sevřete ruce v pěst s palci uvnitř a pěsti opřete o kolena. (Sevřít ruce v pěst vám umožní zadržet energii, která odchází konečky prstů.) Zhluboka dýchejte a uvolněte se. Cvik provádějte pět minut až půl hodiny, podle toho, jak se vám to bude zdát nejvhodnější.

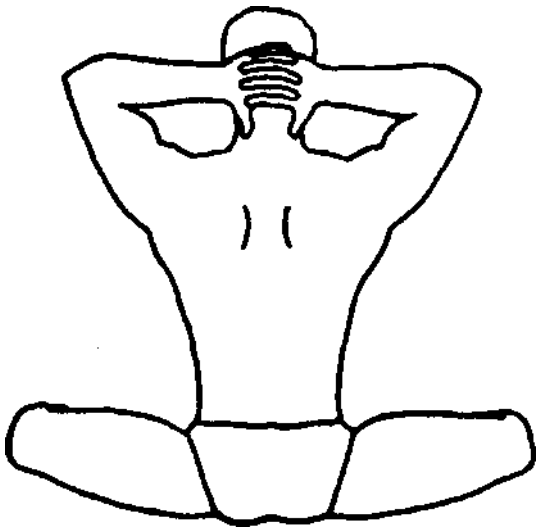


Obr. 18. Perioda A

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

PERIODA B (OD 3 DO 5 HOD.)

Jste-li vzhůru v tomto časovém úseku, posaďte se se zkříženýma nohama nebo v kterékoli jiné poloze, kterou považujete za pohodlnou. Přivřete oči a dívejte se na špičku nosu. Spojte si ruce za hlavou tak, aby se hlava opírala o dlaně. Pak začněte drkotat zuby. Devětkrát se zhluboka nadýchněte a vydýchněte. Opakujte cvik po delší dobu, to jest pět až třicet minut.

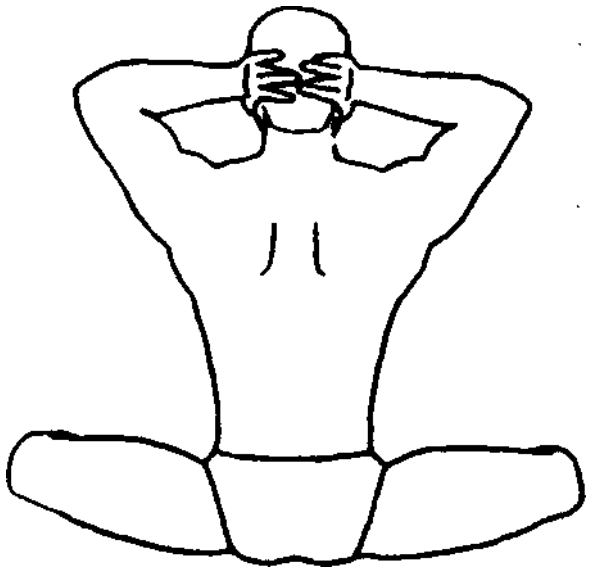


Obr. 19. Perioda B

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

PERIODA C (OD 5 DO 7 HOD.)

Přikryjte si uši dlaněmi a poklepávejte si ukazováčky nebo prostředníky zezadu do hlavy, abyste měli iluzí zvuku bubínku. Říká se tomu „bubnování na nebeský bubínek". Pak počítejte vdechy a výdechy, a to tak, že se nadýchnete na „jedna" a vydýchnete na „dva", nadýchnete na „tři" a vydýchnete na „čtyři", a tak dále. Budete ve cvičení pokračovat, až napočítáte do devíti. (K tomuto cviku se ještě vrátíme.)



Obr. 20. Perioda C

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

PERIODA D (OD 7 DO 9 HOD.)

Posaďte se se zkříženýma nohama. Opřete si ruce o nohy tak, aby vám udržovaly rovnováhu horní půlky trupu a přidržovaly nohy u země. Začněte kroužit horní půlkou trupu. Opisujte co největší kruhy. Pohybujte se uvolněně a čas od času změňte směr pohybu, aby se vám nezatočila hlava. Cvik po krátkém odpočinku opakujte.

Obr. 21. Perioda D

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

PERIODA E (OD 9 DO 11 HOD.)

Jezděte si jazykem po zubech. Vytvoří se vám sliny. Sliny nepolykejte, dokud jich nemáte plná ústa. Pak si ústní dutinu vypláchněte vlastními slinami, jako by to byla ústní voda.
Pak sliny na třikrát polkněte. Cvik několikrát opakujte. (K tomuto cviku se ještě vrátíme.)

Obr. 22. Perioda E

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

PERIODA F (OD 11 DO 13 HOD.)

Svlékněte se a pohodlně se posaďte. Vdechněte a zadržte dech. Začněte si energicky mnout ruce, aby se vám zahřály, a pak si je ihned přitiskněte na záda v bederní krajině. Masírujte si ta místa, dokud udržíte zadržený dech. Pak vydechněte a uvolněte se. Poté cvik opakujte.

Obr. 23. Perioda F

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

PERIODA G (OD 13 DO 15 HOD.)

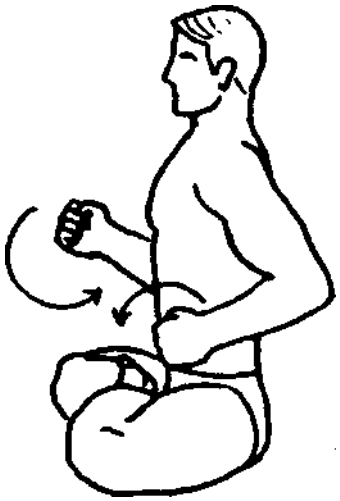
K tomuto cviku si pohodlně sedněte. Hluboce se nadýchněte, jak nejvíc umíte. Uvědomte si, jak vám vzduch proniká až k místu zvanému solární pleteň (plexus Solaris), tedy až do krajiny břišní. Zvolte si pupek za místo své koncentrace. Pak zadržte dech, a tak zadržte vzduch ve svém těle. Pokuste se pak ucítit žár v krajině pupku. Vydechněte. Je to těžký cvik, ale opakovanými pokusy dosáhnete kýženého výsledku.

Obr. 24. Perioda G

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

PERIODA H (OD 15 DO 17 HOD.)

Představte si, že máte v každé ruce pedál jízdního kola (takže máte ruce sevřené v pěst). Roztočte pedály rukama. Takže když máte jednu ruku v horní poloze, druhá je ve spodní. Udělejte osmnáct otáček každou rukou. Tím bude cvik úplný. Ale můžete ho opakovat, budete-li mít chuť.

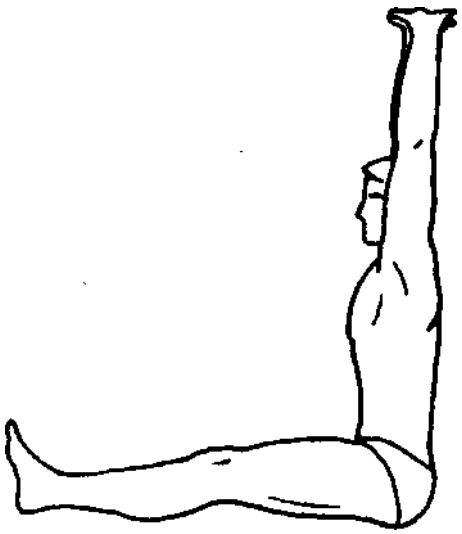


Obr. 25. Perioda H

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

PERIODA I (OD 17 DO 19 HOD.)

Sedněte si na zem nebo na postel a natáhněte nohy před sebe. Spojte ruce nad hlavou, vytočte dlaně vzhůru a vytáhněte paže co nejvýš ke stropu. Musíte cítit, jak se natahují zádové a boční svaly. Až se budete cítit unaveni, spusťte ruce na hlavu. Začněte pravidelně dýchat. Cvik můžete opakovat, kolikrát budete chtít.

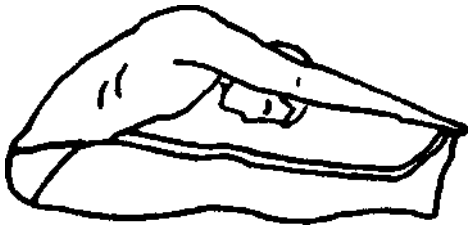


Obr. 26. Perioda I

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

PERIODA J (OD 19 DO 21 HOD.)

Posaďte se na podlahu a natáhněte nohy před sebe. Natáhněte ruce před sebe a pokuste se dotknout prstů u nohou. Pak se pokuste dosáhnout na chodidla. Nedosáhnete-li si na prsty u nohou, nesnažte se o to násilně. Uvolněte se v původni poloze. Poplácejte si nohy shora, pak lýtka i stehna zdola. Znovu se uvolněte. Postupně tak dosáhnete až na chodidla. V této poloze pak zůstaňte, dokud budete moci, pak se uvolněte.



Obr. 27. Perioda J

PERIODA K (OD 21 DO 23 HOD.)

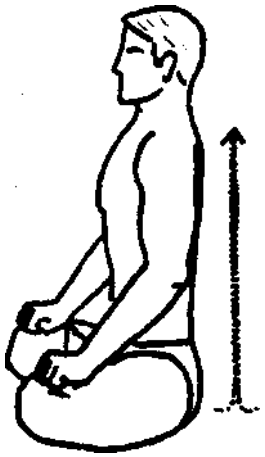
Postupujte jako u cviku pro periodu E.

Obr. 28. Perioda K

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

PERIODA L (OD 23 DO 1 HOD.)

Postupujte jako u cviku pro periodu G, ale až zadržíte dech, napněte svaly rekta (řitní svaly) a držte je co nejdéle. Pokuste si představit, že se vám po páteři vzhůru šíří pocit jemného dráždění (mravenčení). Uvolněte se a zvolna vydýchněte. Cvik několikrát opakujte. Je to rovněž těžký cvik, ale budete-li ho vytrvale opakovat, zvládnete ho.



Obr. 29. Perioda L

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

DVANÁCT CVIKŮ NA NERVY

Před dvěma tisíci lety, za dynastie Han, přijel do Číny ze Západu člověk jménem Dharma a věnoval se tu studiu taoismu i jeho praktikování spolu se studiem buddhismu. Dharma žil v Chrámu bílého koně v hlavním městě říše Han.

Napsal knihu pojednávající o nervech. Bylo to jeho celoživotní dílo. Avšak toto dílo obsahovalo jen několik stránek těžko srozumitelných veršů, jež halily do tajemství základní učení o tom, jak dosáhnout dlouhověkosti. (V oné době se takové vědomosti tajily před každým, kdo by je mohl brát na lehkou váhu.)

Ve svém díle Dharma tvrdil, že všechny zdravotní problémy mají svou příčinu v nervovém systému a že by lidé mohli žít déle, kdyby „změnili" (obnovili) svůj nervový systém. Touto teorií Dharma přispěl k prohloubení lidských vědomostí o nervovém systému.

Nervy tvoří složitou síť „komunikačních kanálů", spojujících mozek s jednotlivými orgány a jednotlivé orgány mezi sebou. Každé narušení některého z těchto „komunikačních kanálů" znamená narušení zdraví lidského těla. Například, jestliže dojde k stlačení nervu v některém prstě vaší ruky, prst bude atrofovat a bude třeba ho amputovat. K přežití potřebují nervové buňky chemické produkty vzájemného působení jiných buněk, přičemž funkce těchto buněk je závislá na funkci nervů. Avšak po dvacítce nám nervy začnou slábnout a tvrdnout. A jak se nervy zvolna opotřebovávají, impulsy jimi proudí pomaleji. A jsou-li nervové impulsy pomalé, jsou pomalejší také fyzické a mentální procesy. Tomu se říká stárnutí. Lidé mladší dvaceti let mají nervy vláčné a pružné.

Chceme-li zůstat mladí, musíme své nervy cvičit, abychom tak zamezili jejich opotřebovávání, uchovali jejich vláčnost a pružnost. Dharma navrhl dvanáct cviků, jež nazval velmi prostě „dvanáct cviků na nervy". Tato soustava cviků pomáhá udržet pružnost a vláčnost nervového systému. Po-

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

hyby, jež tvoří tyto cviky, připomínají pohyby T'ai-či-čuanu, avšak jejich teoretický základ je jiný než ten, o který se opírá T'ai-či-čuan. Tai-či-čuan vznikl nepochybně ze dvanácti cviků na nervy (neboť pochází z doby o 1 700 let mladší a byl vypracován taoistickým Mistrem Čang-San-Fungem), avšak používá se především k boji, zatímco „cvičení na nervy" pomáhají odstraňovat stres a napětí a uchovávat nervový systém v dobrém stavu.

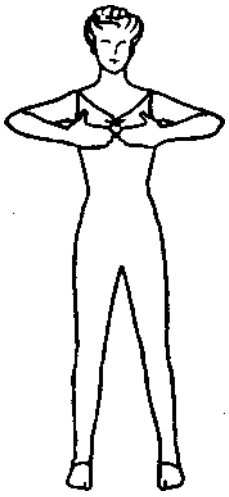
„Dvanáct cvičení na nervy" spojuje ducha s tělem za účelem uvolnění (relaxace). Jestliže už jste se někdy pokusili zapojit svého ducha do snahy o úplné tělesné uvolnění, zajisté víte, že dosáhnout úplné tělesné relaxace je velmi těžké. Aby člověk mohl uvolnit své tělo pomocí ducha, musí ducha naprosto zbavit veškerých myšlenek. To samo o sobě je velmi nesnadné, neboť naše mysl je neustále plná nejrůznějších myšlenek. Mysl je neustále aktivní, a proto ji Dharma nutí sledovat celou řadu tělesných pohybů, jež mají přivést jak ducha, tak tělo do stavu relaxace. A relaxace je prvním stupněm na cestě k posilování nervové soustavy. Dokážeme-li posilovat svůj nervový systém a stále obnovovat jeho pružnost a vláčnost dříve, než se začne opotřebovávat, budeme žít déle a uchováme si mladost.

Vzhledem k tomu, že každý jednotlivý cvik vlastně uvádí cvik další, je naprosto nutné provádět cviky v daném pořadí. Zde je tedy „dvanáct cviků na nervy" v pořadí, v jakém je třeba je provádět:

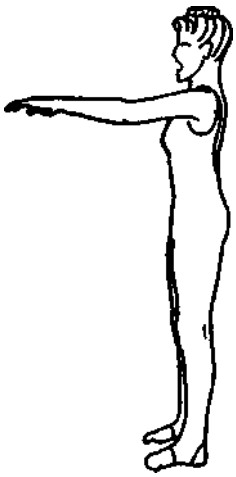
1. Postavte se zpříma a mírně se rozkročte tak, abyste měli chodidla kolmo pod rameny. Špičky vytočte dovnitř. (Při tomto cviku nestůjte čelem k jihu.) Položte si dlaně naplocho na prsa na úrovni brzlíku a spojte ukazováčky, prostředníky a prsteníky obou rukou. Zaposlouchejte se do tlukotu srdce. Usmívejte se a představujte si, že jste pokorný a zdvořilý člověk. (Tento cvik napomáhá uvolnit tělo a odstranit ducha vzdoru).

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

2. Zůstaňte v předchozí pozici, avšak dejte špičky od sebe a zabořte prsty u nohou do země či podlahy, jako by to byly drápy a vy jste se jimi chtěli něčeho přidržet. Otevřte ústa a upřete před sebe nepřítomný pohled, jako kdybyste byli slabomyslní. (Slabomyslní bývají dokonale uvolnění, neboť si nedělají starosti ani s poznáváním ani se seberealizací.) Pak před sebe ještě natáhněte ruce dlaněmi dolů a s prsty volně ohnutými. Zůstaňte v této pozici.



Obr. 30. První postoj

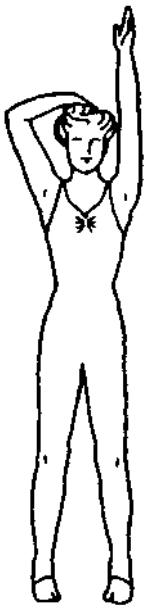


Obr. 31. Druhý postoj

3. Pokračujte tím, že si stoupnete na špičky. Zatněte zuby, spojte si ruce a vzpažte, jak umíte nejvíc, s dlaněmi vytočenými vzhůru. Zvolna se spusťte na celá chodidla.
4. V této poloze si položte jednu ruku na temeno hlavy, druhou ponechte vztyčenou a otáčejte prudce očima ze strany na stranu. Ruka, položená na temeni, má zabránit tomu, abyste zároveň otáčeli hlavou. Cvik opakujte, avšak vyměňte si ruce.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

Obr. 32. Třetí postoj

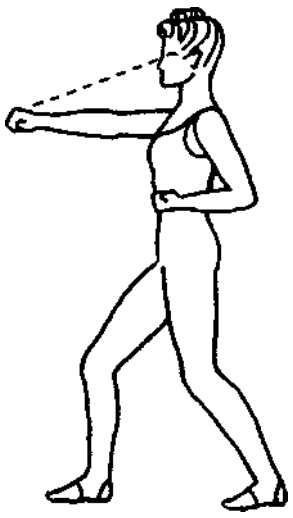


Obr. 33. Čtvrtý postoj

5. Jestliže máte vzpaženou pravou ruku, vykročte pravou nohou; jestliže máte vzpaženou levou ruku, vykročte levou nohou. Spusťte zvolna ruku, kterou jste měli nad hlavou a sevřete ji v pěst hřbetem vzhůru. (Kdykoli sevřete ruku v pěst, musí být palec uvnitř, sevřen ostatními prsty.) Spusťte také ruku, kterou jste měli na temeni, pomalu až do pasu a sevřete ji v pěst hřbetem vzhůru. Vystřídejte ruce. Vystřídejte jejich polohu víckrát za sebou. Pohyby vašich paží by měly napodobovat pohyby při karate.
6. Zaujměte první postoj, avšak paže mějte spuštěny podél těla a ruce zaťaty v pěst, hřbetem dolů. Dívejte se vpřed s rozšířenými panenkami, jako byste měli vztek. Zvedněte ruce na úroveň prsou. Ruce zůstávají zaťaty v pěst, nyní

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

však hřbetem vzhůru. Vyviňte v rukou sílu, jako byste někoho od sebe pomalu odtlačovali. Snažte se dívat pravým okem na pravou pěst a levým na levou. Pak rychle stáhněte ruce zpátky k tělu, avšak opět hřbetem dolů. Cvik opakujte sedmkrát. Poté se celí uvolněte, uvolněte si i oči.



Obr. 34. Pátý postoj

Obr. 35. Šestý postoj

7. Dejte si jednu ruku pod bradu a druhou do týla a otáčejte hlavou ze strany na stranu. Vyměňte si ruce a znovu otáčejte hlavou ze strany na stranu. Opakujte cvik třikrát nebo čtyřikrát.
8. Zaujměte první postoj. Přikrčte se a představujte si, že něco tlačíte pažemi k zemi. Jak se budete stále víc a víc přikrčovat, představujte si, že k zemi tlačíte sám sebe. Znovu se postavte zpříma a znovu se skrčujte. Cvik opakujte sedmkrát.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

9. Zaujměte první postoj. Postupujte podle návodu k pátému cviku, ale prsty rukou jen ohněte a paže od sebe tak nevzdalujte. Kruťte rukama ven a dovnitř. Musíte cítit, jak pracují svaly v pažích a zádové svaly. Uvolněte se a pak cvik opakujte.

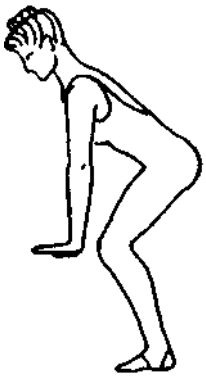
10. Zaujměte první postoj. Uvolněte se, předkloňte se a opřete se před tělem o prsty rukou. Posunujte ruce dopředu, až se budete vzadu opírat jen o špičky nohou. V této poloze zůstaňte, jak dlouho vydržíte. Po chvíli se můžete pokusit popojít po čtyřech kupředu, avšak opírat se přitom jen o ukazovák, prostředník a prsteník.

11. Zaujměte nejprve první postoj. Spojte si ruce v týlu a předkloňte se. Mějte přitom zavřené oči. Vztyčte se.

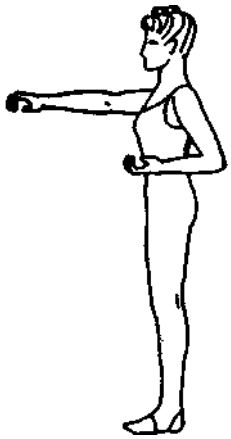
12. Nechtě si ruce spojené v týlu, předkloňte se a jednu nohu zanožte. Druhou ohněte před tělem. Pak se na pokrčené noze vzepřete a postavte se znovu zpříma. Cvik opakujte, ale vyměňte si nohy. Znovu se vztyčte a zaujměte první postoj. Sérii dvanácti cviků zakončíte tím, že si položíte ruce na prsa.

Obr. 36. Sedmý postoj

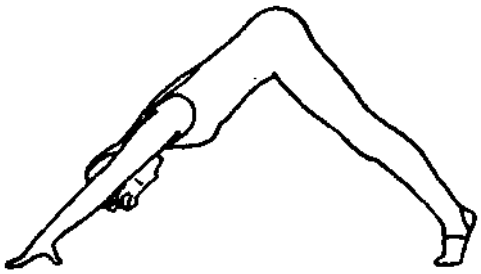
PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz



Obr. 37. Osmý postoj

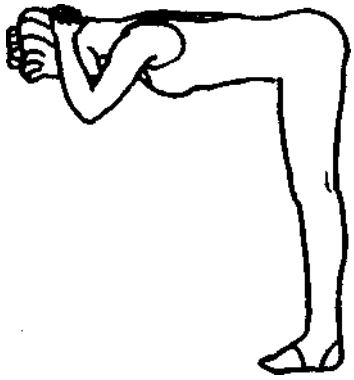


Obr. 38, Devátý postoj

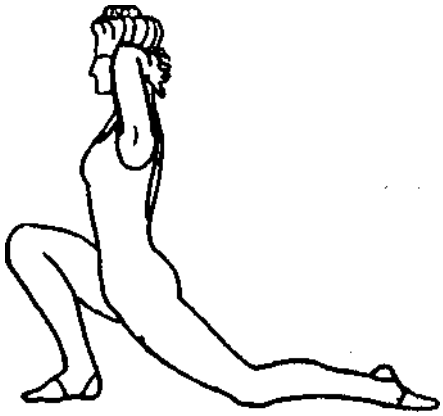


Obr. 39. Desátý postoj

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz



Obr. 40. Jedenáctý postoj



Obr. 41. Dvanáctý postoj

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

JELENÍ CVIK PRO MUŽE

Pět cviků inspirovaných zvířaty, osm směrových cviků, dvanáct cviků Zvěrokruhu a dvanáct cviků posilujících nervy jsou soustavy cviků, sloužících ke všeobecnému upevnění zdraví. Kromě nich nabízí „tao pro zdraví" přibližně tisícovku dalších cviků, jež vracejí energii a posilují určité orgány a části těla a jsou určeny k odstraňování konkrétních zdravotních potíží. V následujících odstavcích popíšeme některé z těchto cviků. Před několika tisíciletími si moudří taoisté všimli mezi zvířaty tří druhů známých svou dlouhověkostí: jelena, jeřába a želvy. Jelen byl kromě toho známý svou sexuální výkonností a reprodukčními schopnostmi. Mudrci soustředěně pozorovali chování jelena, aby zjistili, co mu umožňuje dosahovat těchto vlastností. Zjistili, že si jelen pohyby ocasu vlastně masíruje řitní krajinu. Zkoumali výsledky tohoto jeleního tělocviku a jeho mechanismus, a ten pak přizpůsobili lidskému tělu. Tak vznikl Jelení cvik.

Jelením cvikem dosáhneme sedmi důležitých věcí: za prvé, cvik posiluje tkáň pohlavních orgánů. Za druhé, čerpá energii ze šesti, z celkového počtu sedmi žláz, jež máme, a vede ji k šišince mozkové. Tím zvyšuje naši duševní kapacitu. (V lidském těle existuje hormonální cesta, která vychází z prostaty, vede k nadledvinkám a postupně k dalším žlázám.) Kromě toho cvik povzbuzuje krevní oběh v břišní krajině. Proudění krve napomáhá transportu živných látek a „životní síly" (energie), které jsou ve spermatu, do celého organismu.

Když se energie dostane až k šišince mozkové, člověk pocítí mrazení či svědivé pálení, které mu stoupá po páteři až do hlavy. Tento pocit ve vás dokonce vyvolá dojem orgasmu. Budete-li mít nějaký pocit v oblasti šišinky mozkové, aniž přitom ucítíte pálení uprostřed zad, nic si z toho nedělejte. Čím déle budete Jelení cvik praktikovat, tím větší bude vaše citlivost. Jestliže ani za nějaký čas neucítíte proud energie, znamená to, že máte nějaký další zdravotní problém, který byste se měli nejdříve pokusit odstranit.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

Sebepoznání je třetí předností Jeleního cviku. Nefunguje-li vám naplno jedna ze sedmi žláz, proud energie, stoupající vzhůru podél páteře se u ní zastaví. To vás upozorní na oslabenou funkci této žlázy a na nutnost věnovat jí zvláštní péči. Např. funguje-li vám špatně brzlík, proud energie se zastaví, jakmile dospěje k této žláze. A tento problém se nepřekoná, dokud se brzlík nevyléčí. Jakmile dosáhnete jeho normální funkce, energie bude dál stoupat po páteři vzhůru až k šišince mozkové. Ucítíte-li při provádění Jeleního cviku, jak vám energie stoupá až do hlavy, můžete si být jist, že vám všech sedm žláz dobře funguje a že ve vašem organismu nedochází k žádnému blokování energie. A na druhé straně, neucítíte-li při provádění Jeleního cviku vůbec nic, znamená to, že někde dochází k blokování energie. Všichni máme schopnost ucítit pohyb energie ve svém organismu, avšak je k tomu zapotřebí, aby proud energie nebyl nikde blokován nějakou dysfunkcí.

Čtvrtou předností Jeleního cvikuje to, že zvyšuje pohlavní kapacitu a umožňuje muži prodloužit pohlavní akt. Při normální souloži se prostata naplní spermatem a roztáhne se na svůj maximální objem předtím, než dojde k ejakulaci. V průběhu ejakulace vypuzuje prostata svůj obsah několika kontrakcemi. Tím pohlavní akt končí. Muž nemá už co ejakulovat, je neschopen vyprovokovat další kontrakce či udržet erekci (neboť během ejakulace ztratil energii), nemůže tedy pokračovat v souloži. Avšak naučí-li se pomocí Jeleního cviku vypuzovat sperma z prostaty v malých dávkách a čerpat ho odtud jinam, to jest do dalších žláz a cév, dokáže pohlavní akt prodloužit.

Za normálních okolností, to jest nepoužije-li se při pohlavním aktu Jelení cvik, je nebezpečné přerušit orgasmus či prodlužovat soulož běžným způsobem. Činíme-li to běžným způsobem, zůstává prostata zvětšená po delší dobu, aniž jí uleví ejakulační kontrakce. Zůstává tedy zvětšená (zduřelá), dokud sperma neodejde cévami. Avšak prostata se chová tak trochu jako guma. Je třeba jí umožnit návrat do původního stavu, ne-

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

boť nadměrné dlouhé napětí povede k tomu, že ztratí svou elasticitu. A ztratí-li prostata pružnost, nefunguje už tak dobře, protože je poškozená. To tedy znamená, že Jelení cvik nejen umožňuje prodlužovat orgasmus a pohlavní akt, ale také chrání tuto žlázu tím, že umožňuje její vyprazdňování.

Pátou předností Jeleního cviku je akumulace pohlavní energie. Cvik má tento efekt díky tomu, že usnadňuje sekreci především v nadledvinkách a v pohlavních žlázách a rovnovážnost těchto sekrecí.

Často se stává, že když člověk pocítí určité zvýšení pohlavní energie, má tendenci ke zvýšení své sexuální aktivity. Taoismus takovou možnost skutečně dává, ale taoisté považují promiskuitu za porušení přírodních zákonů zdraví. Každá činnost, jež se přehání, má za následek oslabení nebo ztrátu energie. Na druhé straně však, vede-li člověk normální, aktivní sexuální život, aniž dělá cokoli pro regeneraci energie, kterou ztrácí při fyzickém vztahu, také si ničí zdraví. Tajemství věčného mládí je prosté: je třeba si uchovat rezervy energie, a to tak, že se staráme o to, aby naše pohlavní orgány zůstaly v perfektním stavu. A to je jeden z cílů, k nimž nás dovede praktikování Jeleního cviku. (Existuje také speciální pojednání o tom, jak správně usměrnit zvýšenou pohlavní energii. Najdete je tam, kde se zmiňujeme o pohlavních stycích. A jelikož v této knížce není možné probrat tuto problematiku do detailu, můžeme vyhledat podrobnější poučení v díle *Taoismus a Sexuologie.)*

Šestým přínosem Jeleního cvikuje posílení řitních svalů a rekta. S postupujícím stárnutím a slábnutím organismu má řitní svalstvo tendenci povolovat a ochabuje. Tím se ostatně vysvětluje, proč lidé vyššího věku nebo jedinci, kteří z nějakého důvodu, např. kvůli ochrnutí či jinému onemocnění, ztratili citlivost nervů ovládajících řitní otvor, trpí inkontinencí, tj. neschopností kontrolovat vyprazdňování. Jsou-li rektální svaly atrofovány nebo oslabeny, mohou se vyskytnout choroby jako hemoroidy nebo rakovina prostaty, nebo se tyto choroby

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

mohou rychleji zhoršovat. Proto tedy tajemství mládí až do vysokého věku spočívá v procvičování těchto svalů, abychom si je uchovali silné.

Muž má prostatu umístěnu za rektálními svaly. Když se svaly zvané svěrače smršťí, prostata je tím drážděna a posilována. To přispívá k předcházení či dokonce k odstranění řady nemocí, souvisejících s prostatou, jako například její zvětšení, způsobené přílišným unavováním této žlázy, nebo její dysfunkci, která může být zaviněna ochablostí organismu nebo rakovinou. Jelení cvik působí tedy blahodárně na muže starší čtyřiceti let, u nichž se problémy s prostatou již vyskytují častěji.

Jelení cvik je zároveň cvičením těla, mysli i ducha. Pomáhá zvyšovat sexuální schopnosti muže tím, že usnadňuje akumulaci rezerv energie v organismu. Provádění tohoto cviku zvyšuje a posiluje plodnost. A po určitém čase zjistíme také posílení mentální činnosti, takže Jelením cvikem dosáhneme rovněž umocnění psychických možností a pocitu vnitřního klidu, který je nezbytnou podmínkou aktivace duševních center lidské bytosti.

INSTRUKCE PRO JELENÍ CVIK URČENÝ MUŽŮM

Cvik můžeme provádět vstoje, vsedě i vleže. Provádějte cvik ráno, než vstanete, nebo poté, co jste vstali, a večer, než ulehnete.

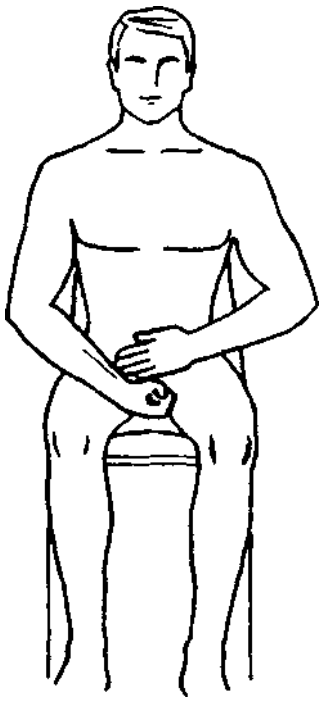
První fáze - má za cíl povzbudit tvorbu spermatu:

1. Třete si chvíli energicky dlaně rukou o sebe. Tak si ruce zahřejete, neboť vaše tělesná energie se přesune do rukou a do dlaní.
2. Vezměte varlata do dlaně pravé ruky, a to tak, že celý šourek schováte do dlaně. (K tomuto cvičení je lépe se svlek-

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

nout.) V žádném případě nevyvíjejte rukou velký tlak. Máte cítit jen lehký tlak a teplo své dlaně.

3. Položte si dlaň levé ruky do krajiny ohanbí, asi dva centimetry pod pupek.
4. Lehce přitlačte, abyste přenesli teplo dlaně do krajiny ohanbí, začněte levou rukou lehce kroužit ve směru hodinových ručiček nebo v opačném směru. Krouživý pohyb proveďte bez přestání jednaosmdesátkrát.
5. Znovu si pak chvíli třete dlaně o sebe.



Obr. 42. Jelení cvik určený mužům

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

6. Vyměňte si ruce, takže teď budete držet varlata v levé dlani a pravou dlaň budete mít položenu v krajině ohanbí. Znovu opakujte osmdesátkrát krouživý pohyb ruky na ohanbí, ale tentokrát v opačném směru. Soustřeďte se na to, co děláte, abyste cítil, jak se teplo zintenzívňuje. U všech taoistických cviků je důležité, či spíš nezbytné, soustředit se na účel toho kterého tělesného pohybu, protože jedině tak dosáhnete optimálních výsledků. Vaše tělo a váš duch se spojí k dosažení předpokládaného cíle. A účelu cvičení tak dosáhnete větší měrou. Avšak nikdy s nesnažte vyvolat přirozený proces svou myslí, například tak, že si budete představovat žár v krajině ohanbí. Představivost není při tomto cviku na místě.

Druhá fáze:

1. Stáhněte svaly kolem řitního otvoru a tlačte je nahoru a dovnitř. Budete-li tento cvik provádět správně, budete mít pocit, jako byste nasávali řitním otvorem vzduch nebo jako kdyby celá řitní krajina byla vtahována dovnitř a směrem vzhůru. Stáhněte svaly, jak nejvíc umíte, a držte tak dlouho, dokud nebudete mít značně nepříjemný pocit.
2. Povolte a na chvilku se uvolněte.
3. Začněte znovu stahovat svaly kolem řitního otvoru. Opakujte cvik tolikrát, kolikrát to půjde, aniž přitom ucítíte silně nepříjemný pocit. Zpočátku pravděpodobně zjistíte, že dokážete svěrače stáhnout jen na několik vteřin. Nedejte se tím odradit a vytrvejte. Po několika týdnech udržíte svěrače stažené docela dlouho, aniž vás to bude namáhat či unavovat.

POZNÁMKA A: Až budete provádět druhou fázi tohoto cviku, soustřeďte se na pocit pálení (jako při elektrickém výboji), který by měl stoupat od jedné žlázy ke druhé. Tento pocit potrvá jen zlomek vteřiny a přijde sám od

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

sebe. Nesnažte se vsugerovat si ho. Některé teorie se vyslovují proto, aby člověk myšlenkami napomáhal cirkulaci energie, či aby ji přímo myšlenkami vedl. Avšak ti, kdo formulují takováto doporučení, špatně znají podstatu energie lidského těla.

Rozeznáváme šest druhů energie: mechanická energie, tepelná energie, zvuková energie, vyzařující energie, atomová energie a jaderná energie. My vydáváme elektrickou energii. Ale elektrická energie lidského těla je značně odlišná od té, kterou používáme například v domácnosti. Elektrický proud, pohánějící naše spotřebiče, má obvykle kolem šedesáti cyklů za sekundu. U člověka je to 49 000 000 cyklů za sekundu. Je to asi polovina čísla, jež se přisuzuje světlu, které se šíří rychlostí 300 000 km za sekundu. Takže když člověk zapojí své myšlení, svou představivost či svůj dech, aby napomohl energii v její cestě, energie bude už dávno u cíle. Naše myšlení, představivost i dech jsou příliš pomalé na to, aby vedly tělem proud energie.

To, co se v nás děje, aniž by se na tom podílelo naše vědomí, není totiž vůbec možno vědomím kontrolovat. Jestliže do hry vstoupí vědomí, například aby myšlenkami či představami stimulovalo či vedlo proud elektrické energie, může dojít k těžkým fyzickým či mentálním poruchám. Zásah mysli do přirozeného procesu tvorby energie může přivodit schizofrenii, může poškodit mozek a může vyvolat řadu jiných problémů. Taoisté označují tyto poruchy jako „dezintegraci směrem ke Zlu". Sám jsem jak na Dálném východě, tak na Západě viděl, jak došlo k takovýmto dezintegracím. Jelení cvik je naprosto bezpečný, pokud se s ním nespojují jiné techniky, pocházející z jiných učení, než je taoismus. Za účelem zvýšení dojmu se někdy spojují různé, vzájemně neslučitelné techniky do zdánlivě impozantního celku, ale výsledky bývají často katastrofální. Lao-C´ řekl: „Moje cesta je prostá a snadná." Autentické taoistické metody jsou takové.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

POZNÁMKA B: Chcete-li si ověřit, zda Jelení cvik má či nemá žádoucí účinek na prostatu, proveďte tuto zkoušku: při močení zkuste zcela přerušit proud moči tím, že stáhnete řitní svaly. Povede-li se vám to, je cvičení účinné.

POZNÁMKA C: Dojde-li u vás v průběhu cvičení k erekci, položte palec té ruky, ve které držíte varlata, ke kořeni penisu, těsně pod ohanbím, a prudce stiskněte. Zároveň si ohanbí energicky masírujte druhou rukou. To bude mít za následek zpomalení přítoku krve k penisu a zvýšení akumulace energie v pohlavních žlázách. (Taoistická Sexuologie pojednává mimo jiné také o otázce orgasmu bez ejakulace, jako o způsobu zachování energie při masturbaci nebo při pohlavním styku. Podle této taoistické teorie není záhodno přivodit si při této činnosti ejakulaci pokaždé, není-li jejím účelem oplodnění, neboť se tím připravujeme o energii, která se začala hromadit díky provozování Jeleního cviku. Taoismus vybízí k využití této energie pro aktivaci duševního života, která pak sama povede k tomu, že člověk začne naplňovat své fyzické i duchovní tužby.)

POZNÁMKA D: Vždycky se plně soustřeďte na to, co děláte. Spolu s tímto cvikem je třeba praktikovat příslušné hygienické návyky. Musíme každý den věnovat potřebný čas umytí celého těla včetně otvorů. Společenské konvence nás naučily dobře si každý den umýt obličej a vyčistit si zuby. Avšak často zanedbáváme povinnou péči o řitní otvor, neboť tato část našeho těla je předmětem společenských tabu.

Věnujte tedy také potřebný čas mytí řitního otvoru a genitálií, aby se vám tu nehromadily mikroby a vlastní výkaly. To by mohlo vyvolat infekce, rakovinu, hemoroidy a jiná onemocnění těchto částí těla. K těmto otázkám viz rovněž výklad o cviku Uctívání slunce.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

Prostata je podrobena tlaku tehdy, když je mírně masírována svíráním řitních svalů. (Systém řitních svalů si můžeme představit jako motorek, kterým se prostata „mapuje".) Díky této stimulaci začne prostata vylučovat hormony, jako jsou endorfíny, které vyvolávají přirozený euforický stav. Když se v prostatě dostaví křečovité stahy, dojde k orgasmu. Takže také při provádění Jeleního cviku, jak rytmicky stahujeme řitní svaly, pociťujeme přirozenou euforii, jako bychom byli právě absolvovali vytrvalecký běh, ale v tomto případě bez dalších sekundárních účinků této tělesné námahy.

Tento cvik je mimo jiné dobrou prevencí i léčbou hemoroidů a můžeme jím odstranit i některá onemocnění prostaty, jako je její ochablost, zvětšení a rakovina. Posiluje nervová zakončení v oblasti ohanbí a penisu a je účinný i v různých případech impotence a předčasné ejakulace. Kontrakce řitních svalů také působí na objem prostaty, což má u muže za následek i příjemnější pocity při pohlavním aktu.

Naučit se ovládat rektální (řitní) svaly je naprosto nezbytné, chceme-li později zvládnout cvičení vnitřní meditace a dechová cvičení. Můžeme si představovat, že tyto svaly působí vlastně jako jakási brána. Izolují horní část těla a umožňují energii dostat se do břišního kanálu a akumulovat se tam. Bez této akumulace energie by bylo nemožné stimulovat správným způsobem pohlavní orgány a další žlázy. Je tedy opravdu třeba umět ovládat tyto svaly, chceme-li si posilnit organismus, abychom pak mohli snadněji dodávat energii svým duchovním centrům.

JELENÍ CVIK PRO ŽENY

Ženy mohou mít z Jeleního cviku mnohostranný a zajímavý užitek. Taoismus nabízí ženám metodu, jak odstranit potíže při menstruaci, a to i uprostřed samotné menstruace. Jsou to potíže jako náladovost, zadržování vody, hormonální potíže,

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

křeče a abnormální krvácení. (Slabé krvácení je známkou dysfunkcí. Náhlé přerušení menstruace, jež není způsobeno provozováním Jeleního cvikuje známkou nemoci.)

Cvičení posiluje rektální svaly a je dobrou prevencí či léčbou hemoroidů. Navíc slouží jako prevence a léčba poševních chorob, jako jsou výtoky, infekce a krvácení, a zánětu tlustého střeva. V neposlední řadě zvyšuje Jelení cvik krevní oběh v pohlavních orgánech a soustřeďuje energii v krajině podbřišku.

Vagina (pochva) může Jelením cvikem jen získat: stane se uzavřenější, pevnější a pružnější. Takže žena, která již má děti, získá tímto cvikem v tom smyslu, že při pohlavním styku poskytne víc rozkoše svému partnerovi. (Po porodu může vagína ztratit pružnost a zůstat roztažená, což při koitu znamená sníženou hladinu pocitů u muže.) Prováděním Jeleního cviku může žena svou vagínu znovu stáhnout a dodat jí energii.

Kromě toho Jelení cvik podporuje přirozenou tvorbu estrogenů a jejich šíření po celé vagině, děloze, do prsou a vaječníků. Zvýšení hladiny hormonu estrogenu může silně omezit příznaky přechodu a omladit. Pozitivní účinky Jeleního cviku jsou známy již po tisíciletí. Tento cvik především umožňuje těm, kdo ho praktikují, zachovat si dynamiku mládí.

Historické dokumenty kromě toho dokazují, že ženy, známé svou krásou, pravidelně prováděly Jelení cvik. Dalším pozitivním výsledkem tohoto cviku je fakt, že nadprodukce estrogenů je přirozená a že tělo ji vyrovnává jinými látkami.

To, že tvorba estrogenů je přirozená, je velmi důležité. Tělo ví, jaké množství estrogenů v kterém momentě potřebuje. Lékař neví, když předepisuje syntetický estrogen, to jest lék, který nebude vyrovnáván jinými látkami, jež si tvoří organismus, jakou hladinu hormonů má krev obsahovat. Hladina hormonů v krvi se mění každou další hodinou a bylo by těžké ji vždy uměle dodržovat. Nadto by syntetický estrogen, podávaný jako lék, způsobil dříve či později zdravotní potíže, neboť dávky by byly buď příliš silné, nebo příliš slabé. Tělo nejlépe posou-

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

dí, jaké množství hormonu estrogenu má vyprodukovat, neboť má k dispozici velmi citlivé detektory, jež jsou navíc „zapnuty" bez přestání.

Vedle již vyjmenovaných účinků umožňuje Jelení cvik každé plodné mladé ženě zamezit menstruaci zcela bezpečným způsobem. Bude-li žena provádět obě fáze Jeleního cviku po určitou dobu, může docílit toho, že přestane menstruovat. Přitom samozřejmě bude mít prospěch z řady dalších pozitivních výsledků tohoto cviku.

Normálně se každý měsíc zduří vnější vrstva děložních stěn drobnými cévkami v očekávání oplodnění vajíčka. Dojde-li k oplodnění vajíčka spermatem, vajíčko se přichytí ke stěně, zduřelé krví a bohaté na živné látky, a začne je vstřebávat. Vajíčko se přitom vyvíjí až do podoby dokonale vyvinutého embrya. Není-li vajíčko oplodněno, nepřichytí se ke stěně a stěny se musí zbavit krve, která se stala zbytečná. Tak ztratí žena každý měsíc při menstruaci velké množství krve a živných látek.

Jelení cvik zabrání těmto pravidelným ztrátám krve. Některé ženy však váhají a bojí se potlačit menstruaci tímto způsobem, protože se domnívají, že nemít menstruaci není přirozené. Avšak není proč se bát. Přerušit menstruační cykly není nic mimořádného: při přechodu, těhotenství a kojení dojde také k náhlému zastavení menstruací.

V těhotenství absorbuje tělo instinktivně dodávanou krev a dává ji vyvíjejícímu se vajíčku. Takže krev a energie, které by normálně přišly nazmar při menstruaci, jsou v tomto případě spotřebovány pohlavními žlázami ve prospěch plodu. Po porodu, kojí-li matka dítě, také hned nedojde k menstruaci, neboť krev je vedena do ňader, kde se transformuje na mléko.

UPOZORNĚNÍ: Přeruší-li se menstruační cyklus, je organismus ženy méně náchylný k otěhotnění. Avšak historická data dokazují, že přestane-li žena provádět Jelení cvik, menstruace se znovu dostaví a ona má naději na zdravější těhoten-

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

ství než dřív. Přerušení menstruačních cyklů nemá žádný trvalý efekt. Ženy by neměly provádět Jelení cvik v těhotenství, neboť energie vzniklá cvičením by v kombinaci se zvýšenou stimulací pohlavních orgánů, k níž cvičení vede, mohla způsobit předčasný porod.

INSTRUKCE PRO JELENÍ CVIK URČENÝ ŽENÁM

Při obou fázích tohoto cviku máte „ucítit" rostoucí žár či energii ve svých pohlavních žlázách a stoupání této energie vzhůru po páteři až do ňader a do hlavy. (Nesnažte se vyvolávat si v mysli představy, které by měly pomoci rodící se energii vystřelit směrem vzhůru. Proč se nemáte o to pokoušet, je vysvětleno v instrukcích pro Jelení cvik určený mužům.) Spojení těla a ducha je podmínkou pro harmonické a mocné působení životní energie. A vrcholným cílem cviku je přivést tuto energii až k mozkové šišince.

Provádějte tento cvik ráno, když vstáváte, a večer, dříve než ulehnete. Nemůžete-li tyto časové dispozice dodržet, pak stačí, budete-li Jelenímu cviku věnovat jednou za den.

První fáze:

1. Posaďte se tak, abyste patou jedné nohy tlačily na vchod do vaginy. Musíte se patou opírat tak silně, abyste cítily stálý, poměrně silný tlak na klitoris. Nedokážete-li dostat patu do této polohy, dejte si do klína nějaký kulatý a poměrně tvrdý předmět, například tenisový míček. (Nepochybně budete mít příjemný pocit, způsobený drážděním genitální krajiny a následným uvolněním sexuální energie.)
2. Třete si chvíli energicky dlaně rukou o sebe. Tak si ruce zahřejete, neboť vaše tělesná energie se přesune do rukou a do dlaní.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

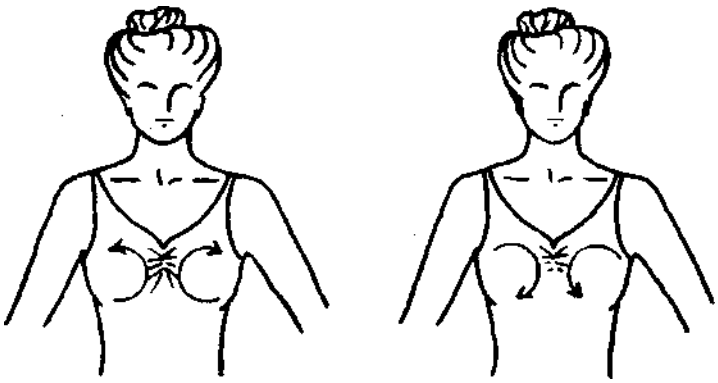
3. Položte si ruce na ňadra a vnímejte **pocit tepla** přecházejícího z vašich rukou do kůže.

Obr. 43. Jelení cvik určený ženám

4. Začněte si ňadra pomalu třít rukama. Opisujte přitom rukama kruhový pohyb. Začněte směrem ven, a to tak, že pravá ruka se bude pohybovat proti směru hodinových ručiček, levá po směru hodinových ručiček.
5. Opište nejméně šestatřicetkrát kruh rukama na svých prsou, nikoli však vícekrát než třistašedesátkrát. Cvik proveďte dvakrát denně. (Zapamatujte si, že žena, které se již podařilo zastavit menstruace, nepotřebuje provádět cvik třistašedesátkrát. Ona sama také nejlépe usoudí, kdy má znovu začít menstruovat nebo kdy má menstruace znovu zastavit. Menstruace se znovu objeví, jakmile se přestane se cvičením.)

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

POZNÁMKA A: Krouživému pohybu rukou na prsou říkáme rozptýlení, jestliže začíná ve směru ven. Pomáhá zabránit tvoření cyst a rakoviny prsou a léčbě těchto chorob. Pohyb rukou je možno obrátit a opisovat kruhy ve směru dovnitř. Pak se bude pravá ruka pohybovat ve směru hodinových ručiček a levá proti směru hodinových ručiček. Tento pohyb se nazývá stimulace a jeho účelem je zvětšit objem prsou.



a. Rozptýlení b. Stimulace

Obr. 44a a 44b. Rozptýlení a stimulace

Druhá fáze:

Tento cvik je možno provádět vsedě nebo vleže.

1. Nejdříve stáhněte svaly vagíny a rekta, jako byste chtěly oba otvory uzavřít. Pak se pokuste dalším stahováním svalstva vtahovat rektum jakoby dovnitř do těla a směrem nahoru. Budete-li cvik provádět správně, budete mít pocit, jako by vaším řitním otvorem a vagínou stoupal vzduch směrem nahoru. Držte svaly stažené tak dlouho, jak budete moci, aniž byste začaly mít nepříjemný pocit.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

2. Uvolněte se a pak znovu začněte cvičit stahování řitních a vaginálních svalů. Cvik opakujte, kolikrát budete chtít. Možná že při prvních pokusech budete mít jisté potíže, avšak postupem času se vám bude dařit zvyšovat počet stahů stejně jako jejich trvání.

POZNÁMKA A: V průběhu cviku si můžete prstem, vsunutým do vaginy, ověřit sílu stahu.

POZNÁMKA B: Pysky vaginy jsou citlivé, v průběhu cvičení potřebují masáž a stimulaci. Právě proto je předepsáno sednout si na patu jedné nohy nebo na míček při první fázi Jeleního cviku. Ve druhé fázi vykonává tuto funkci tlak prstů na pysky vaginy.

POZNÁMKA C: Ženy, které se brzo unaví, třou-li si prsy oběma rukama najednou, mohou si třít vždy jen jedno ňadro, a to vždy opačnou rukou, druhou ruku mohou nechat odpočívat. Volnou ruku mohou však také použít ke stimulaci vaginy místo paty. Cvik se dá provádět ještě podle jiné metody. Zatímco žena si rukou stimuluje vaginu nebo jen rukou tlačí na otvor vaginy, muž může stimulovat energii v jejích ňadrech prováděním předepsaných pohybů. Jak vidíte, Jelení cvik je možno provádět několika způsoby a vy sama si můžete vybrat ten nejvhodnější.

POZNÁMKA D: Při provádění Jeleního cviku se nedotýkejte bradavek. U ženy jsou prsní bradavky velmi citlivé a snadno by mohlo dojít k nežádoucí stimulaci. Budete-li ale provádět cvik správně, zjistíte, že citlivost bradavek se zvýší.

POZNÁMKA E: Plně se soustřeďte na cvičení.

Poučení, jež jsme v minulé kapitole adresovali mužům a jež se týkalo potřebné hygieny, platí i pro ženy. Je třeba zachovávat úzkostlivou čistotu genitálií a řitní krajiny, aby

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

se tu nevyskytovaly žádné mikroby. V této souvislosti doporučujeme také cvik Uctívání slunce a jiná vnitřní taoistická cvičení, jež posilují oblast genitálií a rekta.

Provádíme-li tento cvik správně, ucítíme, jak nám příjemný pocit stoupá z krajiny genitálií a rekta po páteři až do hlavy. Tento pocit vyplývá z akumulace sexuální energie a z pohybu této energie vzhůru soustavou našich žláz až do šišinky, jež se nachází v horní partii hlavy. Tento pocit nám signalizuje, že se nám cvičením daří omlazovat celý organismus a zachovávat ho ve stavu věčné mladosti. Naučit se ovládat rektální svalstvo je naprosto nezbytné pro pozdější zvládnutí vnitřních cviků meditace a dýchání. Tyto svaly je možno přirovnat k bráně. Izolují horní část těla a umožňují hromadění energie v břišním kanálu. Bez toho by bylo nemožné řádně stimulovat pohlavní orgány a ostatní žlázy. Je tedy naprosto zásadní naučit se tyto svaly ovládat, chceme-li natolik posílit svou fyzickou soustavu, abychom pak mohli lépe zásobovat energií svá duševní centra.

JELENÍ CVIK VLEŽE

Jste-li neschopna provádět Jelení cvik vsedě, můžete ho docela dobře provádět vleže.

1. Položte se na levý bok. (Vzhledem k tomu, že Jelení cvik nevyžaduje mnoho času, můžete si lehnout na kterýkoli bok a nemusíte se přitom bát nadměrné zátěže srdce.)
2. Natáhněte levou nohu tak, aby opravdu tvořila přímku. Pak skrčte pravou nohu a položte ji na levou. Tato poloha vám uvolní pánevní krajinu a umožní vám snadněji provádět stahování rektálních svalů.
3. Vaše levá paže přitom spočívá na podlaze těsně vedle těla, ruka je dlaní dolů. Bude dobré, podložíte-li si hlavu polštářem, abyste si nenamáhala krční páteř.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

4. Cvičte tak, jak je to popsáno v instrukcích pro Jelení cvik. (Nemusíte si rukou masírovat podbřišek, jestliže je to v této poloze příliš nepohodlné. Největší efekt vzniká při Jelením cviku díky stahování rektálního svalstva.)

Obr. 45. Jelení cvik vleže

5. Aby byl cvik úplný, je třeba použít ještě té dechové techniky, kterou popisujeme v Jeřábím cviku. Proveďte tento dechový cvik dvanáctkrát a zároveň přitom stahujte rektální svalstvo.

POZNÁMKA: Možná, že si při tomto cviku budete raději chtít lehnout někde na slunci, protože slunce produkuje energii a je prospěšné zdraví. Slunce vám zahřeje celé tělo, tedy i procvičovanou partii vašeho těla. Přečtěte si v této souvislosti kapitolu o cviku Uctívání slunce, který právě využívá těch vlastností slunečních paprsků, jež dodávají tělu energii a zabíjejí bacily.

JEŘÁBÍ CVIK

V Číně žije zvláštní druh jeřába. Samec i samička tohoto druhu se odlišují od ostatních jeřábů jedovatým červeným hřebenem. Toxické látky, jež tento druh jeřába pozřel za celý svůj život, se mu nahromadí ve hřebeni. Ten je pak silně jedovatý. Vysocí důstojníci prvních čínských dynastií využívali této vlastnosti jeřábího hřebene k tomu, aby dokázali svou věrnost panovníkovi. Ti z nich, kteří byli považováni za hodný toho, že

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

mohli nosit jeřábí hřeben kolem krku či paže, požívali takové úcty, že trest za jejich poklesky neurčoval soud. Provedl-li takový důstojník něco zavrženíhodného, spáchal sebevraždu tím, že olizoval jedovatý jeřábí hřeben. Jed, který hřeben obsahuje, je tak silný, že zabije statného muže v několika málo minutách. A přestože každá částečka jedu musela nejdříve projít organismem jeřába, jemu vůbec nijak neuškodila. Naopak, o jeřábu s červeným hřebenem bylo známo, že se dožívá vysokého věku.

Vzhledem k toxickému charakteru potravy, kterou se jeřáb s červeným hřebenem živí a která sestává hlavně z obojživelníků a hmyzu, je to, co jsme právě konstatovali, přinejmenším podivné. Různé studie umožňují pochopit tajemství dlouhověkosti jeřábů. Nejdříve se myslelo, že tito jeřábi mají natolik odolné zažívací ústrojí, že mohou pozřít smrtelné dávky jedovatých látek, vyloučit je a shromažďovat ve hřebeni, aniž tak způsobí jakoukoli škodu dalším orgánům. Později se však zjistilo, že jejich zažívací ústrojí se nijak zvlášť neliší od zažívacího ústrojí jiných ptáků, kteří ale toxické látky nesnášejí. Staří taoisté se věnovali pozorování těchto jevů a došli k názoru, že to, co chrání jeřáby před účinkem jedů, musí být něco jiného. Když pak učinili závěr, že je to zvláštní postoj jeřába, který se dokáže dlouho udržet ve stoji na jedné noze, přičemž druhou má skrčenou pod břichem, vypracovali Jeřábí cvik.

Jeřáb pokrčuje jednu nohu a tiskne ji na žaludek, takže tlačí na břišní svaly a orgány v břišní krajině, což má za následek určitou stimulaci jeho zažívacího a dýchacího ústrojí a jeho krevního oběhu. Takový postoj neztrácí na účinnosti ani když ho provádí člověk. Jelikož zažívací ústrojí patří u člověka k orgánům, jež neovládá vůli a jež jsou umístěny mimo dosah vnějších cviků, je napodobení jeřábího postoje pro zažívací ústrojí velmi blahodárné. Člověk může napodobit jeřábí postoj prováděním následujícího cviku vstoje, přičemž jeho zažívací ústrojí a vnitřnosti vůbec jsou masírovány bránicí.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

4. ilustrace: Jeřábi

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

Lidé vždycky trpěli nesčetnými, jak akutními, tak chronickými břišními potížemi, například zácpou, průjmem, vředovými onemocněními, divertikly, rakovinou žaludku, střev či jinými chorobami. Všechny tyto nemoci jsou způsobeny jedním a týmž problémem: nedostatečností (oslabením) jedné či více částí zažívacího ústrojí. Projevuje-li určitá tkáň či orgán jistou nedostatečnost, je také náchylnější k chorobám. A čím větší je taková nedostatečnost, tím jsou její projevy prudší. Vzhledem k tomu, že zažívací ústrojí je ovládáno svalstvem, jež nepodléhá vůli, musíme hledat způsoby, jež by nám umožnily ovládat také toto svalstvo a tyto orgány. Musíme přinutit žaludek, střeva a tlusté střevo k pohybu a práci. Tím je posílíme. Při dýchání mají plíce tendenci se rozšiřovat směrem ven, proti hrudníku. Jeřábí cvik nutí plíce k rozšiřování směrem dolů. A jelikož zažívací ústrojí nemá kam dál uhnout, je tlačeno směrem ven, tlačí na břišní svaly, vytváří kulaté bříško. Tento pohyb zabraňuje zácpám a příznivě působí na vstřebávání živných látek. Zároveň stimuluje plíce a oběhový systém. Mikroby, které se pokoušejí vniknout do organismu, nenacházejí pak vhodné prostředí, v němž by se mohly uchytit a množit, jelikož vyprazdňovací stahy jsou pravidelné a silné. Organismus se stává odolnějším vůči chorobám. Kromě toho zvyšuje Jeřábí cvik krevní cirkulaci směrem k břišním orgánům a břišnímu svalstvu, což může mít za následek snížení hladiny cholesterolu a ztenčení tukové vrstvy. Díky svým blahodárným účinkům na plíce působí tento postoj také pozitivně na astma. A jelikož plíce a kůže fungují v organické jednotě, Jeřábí cvik může přispívat k odstranění kožních nemocí, jako jsou vyrážky či zánětlivé procesy.

Spatné návyky v oblasti dýchání jsou, mimo jiné, také vážnou příčinou slabosti organismu a některých jeho onemocnění. Lidé jsou zvyklí používat k dýchání jen horní polovinu plic a dolní polovinu používají jen velmi zřídka. (Pitva často ukáže, že zemřelý nikdy k dýchání neužíval kromě horních také střední a spodní plicní laloky. Jsou totiž zcela neopotřebované

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

nebo jsou dokonce atrofované.) Zkažený vzduch, který zůstává v dolních partiích plic, a teplé páry, jež obsahuje, vytvářejí podmínky pro množení mikrobů. Kromě toho vzduch, který dýcháme, obsahuje mimo kyslíku, dusíku a uhlíku také energii. Vzduch, který dýcháme, potřebujeme nejen proto, abychom získali potřebný kyslík- potřebujeme ho pro svůj metabolismus - ale také proto, abychom získali potřebnou energii, jinými slovy onen potřebný elektrický náboj, bez kterého organismus rychle slábne a nakonec hyne. Mezi špatné návyky při dýchání patří také příliš rychlé dýchání, jež poškozuje jemné membrány a zvyšuje rytmus srdečních tepů.

Člověk, který dýchá příliš rychle, si značně ubližuje, protože si znemožňuje získat ze vdechovaného vzduchu ty látky, které jeho organismus potřebuje k životu. Vyvolává to celou řadu problémů, jako jsou nemoci, bolesti hlavy, špatné trávení, závratě, špatný krevní oběh a předčasné stárnutí. (Zrychlení pracovního rytmu srdce urychluje proces stárnutí. A tlukot srdce je tím rychlejší, čím silnější je stres a napětí, kterému jsme vystavováni. Dříve či později začne být stárnutí znát i v naší tváři, neboť stres a napětí rdousí buňky a znemožňuje jim správnou výživu.)

Proto je velmi důležité naučit se korigovat špatné návyky při dýchání. Brániční dýchání, které se provádí při Jeřábím cviku, umožňuje maximální roztažení plic a maximální vstřebání energie, obsažené ve vzduchu, který vdechujeme, a to tím, že jemně masíruje vnitřní orgány. Jeřábí cvik rovněž prospívá krevnímu oběhu, přičemž na druhé straně snižuje rytmus srdečních tepů. (Za ideální je možno považovat rytmus 45 tepů za minutu, tedy rytmus, ve kterém srdce pracuje ve spánku.)

Shrneme-li tedy vše, co jsme dosud řekli, můžeme prohlásit, že Jeřábí cvik je pojat tak, aby posiloval orgány umístěné v trupu. I když jsou to orgány ovládané samostatným nervovým systémem, tzv. sympatickými nervy. Jeřábí cvik napomáhá vyrovnávání cirkulující energie, a tím lepší a rovnoměrnější funkci těchto orgánů.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

INSTRUKCE PRO PROVÁDĚNÍ JEŘÁBÍHO CVIKU

Cvik se může provádět vstoje, vsedě nebo vleže na zádech.

1. Třete si chvíli energicky dlaně o sebe. Ohřejete si tak ruce a do dlaní a prstů vám tak bude proudit víc energie.
2. Položte si ruce dlaněmi dolů na spodní část břicha, a to tak, aby ruce spočívaly po obou stranách pupku.
3. Vdechněte nosem se zavřenými ústy.
4. Začněte pomalu vydechovat a přitom si rukama lehce tlačte na břicho tak, že budete břicho zvolna zatlačovat dovnitř. Tento pohyb jemně vytlačuje vzduch ze spodní části plic. (Ruce tak plní stejnou úlohu jako pokrčená jeřábova noha.) V této fázi si představujte, že z vašich plic odchází všechen vzduch a s sebou odnáší všechny mikroorganismy, jež jste měli v plicích.
5. Jakmile jste vydechli všechen vzduch z plic, začněte se znovu nadechovat. Přitom vykleňte břicho, jako byste je chtěli nafouknout jako balón. Pokuste se nevypínat hruď, použijte jen svalstva v dolní částí břicha.
6. Úplný výdech, po němž následuje nádech, představuje jednu dechovou fázi. Zpočátku dokážete udělat souvisle dvě až tři dechové fáze. Postupem času byste však měli dojít až k výsledku 12 dechových fází najeden záběr.

POZNÁMKA A: Není třeba se nutit k radikálně hlubšímu nádechu či výdechu. Budete-li cvik provádět pravidelně, dokážete nakonec roztahovat a stahovat břicho bez velké námahy, i když přitom budete dýchat velmi pomalu. Zpočátku si můžete při cvičení pomáhat rukama. Jakmile však dobře ovládnete techniku dýchání, nebudete už ruce potřebovat.

Je třeba dýchat pomalu, velice pomalu, tak aby se jak při vdechu, tak při výdechu nepohnul ani vlas, který byste si dali před nozdry.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

POZNÁMKA B: Až dobře zvládnete Jeřábí cvik, můžete zkombinovat stahování řitních svalů z Jeleního cviku s dýchací technikou z Jeřábího cviku. To značně zvýší efekt vašeho cvičení.

POZNÁMKA C: Při cvičení buďte stále naprosto soustředění na to, co děláte.

POZNÁMKA D: Ženy v jiném stavu by Jeřábí cvik neměly provádět, protože stahování a roztahování břišní dutiny by mohlo vyvolat nepříjemné pocity.

Jeřábí cvik je nejlépe provádět pokud možno ráno, čelem k slunci. Při vdechování si uvědomujte, jak nasáváte do těla sluneční energii, při výdechu si uvědomujte, jak toxické látky a zplodiny odcházejí z těla. Zvolíte-li si večer pro provádění Jeřábího cviku, budete si cvičením jemně masírovat vnitřní orgány, celý váš organismus se tak zklidní a klidný a zdravý bude pak také váš spánek. Jeřábí cvik nesmírně prospívá plicím. Plíce tvoří jednu ze tří filtračních soustav našeho organismu - umožňují dostat z těla plynné zplodiny a kysličník uhličitý - musí proto fungovat dokonale, má-li být náš organismus zdravý. A chceme-li si uchovat perfektní funkčnost dýchacího a oběhového systému, můžeme si být jisti, že nejlépe toho dosáhneme, budeme-li pečlivě vyživovat a dobře pečovat o správnost dýchání. Jeřábí cvik vám pomůže znovu si osvojit způsob dýchání, který vám byl vlastní, když jste byli kojenci. Bohužel, kromě zpěváků většina lidí do věku dospělosti tento způsob dýchání zapomene. Možná, že dosáhnete v osvojování dýchání techniky Jeřábího cviku takové dokonalosti, že budete najeden cyklus vdechu a výdechu potřebovat až deset minut. Lidé mají většinou potíže s prodlužováním výdechu. Tomu dopomůže vytrvalé cvičení. Každý je schopen dýchat nesmírně pomalu a zhluboka. A naučíte-li se dobře dýchat, naučíte se zároveň kontrolovat každou buňku svého organismu a především svou duševní

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

stránku. Neboť zvládnete-li dobře tuto první etapu cviku, bude rychlejší váš postup ke zvládnutí druhé etapy, během které se bude vaše mentální aktivita ubírat boží cestou. Je třeba, abyste dokonale zvládli jak Jeřábí cvik, tak Jelení cvik, neboť tyto dva cviky tvoří základ pokročilejší techniky meditace a dýchání, kterou si jistě později také budete chtít osvojit.

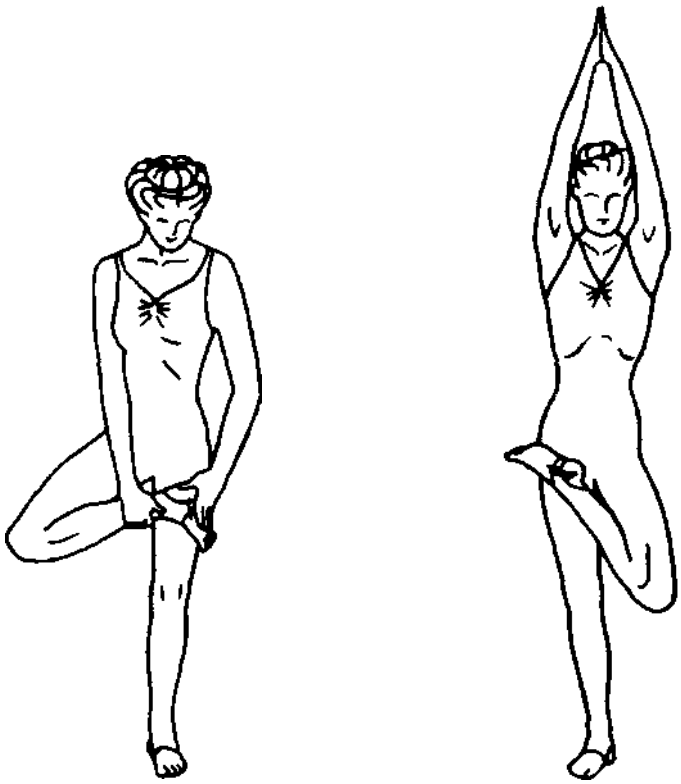
JEŘÁBÍ CVIK VSTOJE

Tento cvik se podobá Jeřábímu cviku vsedě s tím jediným rozdílem, že cvičíme vstoje. Kromě toho, že nám tento cvik upevňuje smysl pro rovnováhu, stimuluje nervový systém, posiluje vnitřní orgány a zvyšuje ohebnost v kolenou, kotnících a kyčelních kloubech. Rovněž posiluje krevní oběh v dolních končetinách a odstraňuje náchylnost ke křečím v nohou, ke křečovým žilám a ke chladnutí nohou.

1. Postavte se zpříma s nohama vedle sebe tak, aby se vzájemně dotýkaly patami i palci.
2. Pokrčte nohu a třete si chodidlo o lýtko druhé nohy.
3. Pokrčenou nohu zvolna posunujte vzhůru po druhé noze tak, že po každých pěti či deseti centimetrech pohyb přerušíte. Nohu doveďte až do polohy, kdy je opřena o horní přední stranu stehna druhé nohy, patou v klíně a s prsty mířícími ke kyčelnímu kloubu.
4. Pak si masírujte chodidlo rukama. Masírujte si rovněž prsty u nohou, abyste si tak povzbudili nervy a krevní oběh.
5. Pak pomalu vzpažte a nadechujte se. Přibližte dlaně rukou k sobě, jak to jde nejvíce.
6. Dýchejte normálně a zůstaňte v této pozici, jak dlouho to vydržíte, aniž by vás to příliš namáhalo.
7. Při jednom z výdechů spusťte paže dolů a postavte se na obě nohy. Pak provádějte stejný cvik druhou nohou.
8. Zopakujte cvik ještě jednou každou nohou.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

Zpočátku vám bude možná připadat těžké udržet rovnováhu, ale při pravidelném cvičení polohu na jedné noze zvládnete a bude vám připadat čím dál lehčí. Postupné posilování vašeho citu pro rovnováhu bude mít blahodárné účinky na váš každodenní život.



a. b.

Obr. 47a a 47b. Jeřábí cvik vstoje

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

CVIK PRO PLEXUS SOLARIS (SOLÁRNÍ PLETEŇ)

Staří taoisté se domnívali, že lidské tělo je řízeno spíše dvěma mozky než jen jedním. Kromě nám známého mozku, umístěného v dutině lebeční, existoval pro ně ještě jeden „mozek", umístěný v krajině břišní. Tam je nervový uzel, který řídí činnost celého těla. A když se hovoří o nervech, myslí se při tom, aniž je třeba to specifikovat, na jejích propojení s mozkem. Avšak taoisté spojovali nervový systém s jiným „mozkem" a tvrdili, že tento další mozek, umístěný v břišní krajině, je neméně důležitý než mozek v dutině lebeční.

Dnes říkáme nervovému centru v břišní krajině vědecky plexus Solaris (česky také solární pleteň, pozn. překl.). Plexus Solaris, umístěný, uprostřed prsou, pod srdcem a vzadu za žaludkem, je složen z významné sítě nervových buněk. Vzhledem k tomu, že nervy, spjaté se solární pletení, mají k orgánům krajiny břišní blíž než mozek, jejich činnost je orientována na tuto část lidského organismu. Je dokonce možno říci, že spojení mezi solární pletení a orgány krajiny břišní je přímější a těsnější než spojení mozku s těmito orgány. Proto tedy staří taoisté říkali solární pleteni „břišní mozek". Plexus solaris řídí a udržuje v rovnováze činnost vnitřních orgánů. Člověk si uvědomí jeho existenci, když se ho zmocní hněv, radost, bolest, pocit neskonalé lásky či nenávisti nebo jakákoli jiná emoce vyvěrající z vnitřních orgánů. Emoce se rodí tehdy, když je činnost některého orgánu narušena, ale pociťujeme je v solární pleteni a druhotně ve svých fyziologických reakcích. Zmocnili se nás emoce, plexus Solaris musí znovu nastolit rovnováhu mezi jednotlivými orgány a zkorigovat dysfunkce, a to je vnitřní souboj, který bolestivě pociťujeme v oblasti solární pleteně.

Podle taoistického učení je zrod citů a jejich uvědomování spíše funkcí, situovanou do krajiny břišní, než činností mozku. Mozek je jakási „knihovna", v níž se ukládají všechny

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

údaje (životni zkušenosti, vědomostí, podněty nabyté vzděláním atd.). V moderní době bychom mozek přirovnali k centrálnímu počítači.

Funkce solární pleteně postihují nějakým způsobem všechny orgány situované v krajině břišní. Podle taoistického učení je vzrušení záležitostí srdce, hněv záležitostí jater, neklid záležitostí sleziny a slinivky břišní, zármutek záležitostí plic a strach záležitostí ledvin. Podle teorie pěti *elementů* nepřiměřené vzrušení škodí tenkému střevu, pohlavním orgánům, srdci a cévám, hněv nervovému systému, játrům a žlučníku, neklid či nepřiměřená starost svalovému tonu, žaludku, slezině a slinivce břišní, přílišný zármutek působí na plíce, tlusté střevo, pokožku a vlasy, přílišný strach na kosti, ledviny a močový měchýř. To všechno ale neznamená, že emoce obecně škodí tělesným orgánům. Jsou spíš prostředky, jimiž Bůh upravuje činnost solární pleteně. Solární pleteň je prvním článkem v řetězci činitelů ovlivňujících jednotlivé orgány. Takže budou-li naše vnitřní orgány zdravé a jejich činnost vyrovnaná, budou také přiměřené naše emoce. Vnitřní klid nemůže být vnucován myšlením či obecně mozkovými pochody. Je dán vnitřní silou, která je na myšlení nezávislá.

Funguje-li dobře solární pleteň, naše orgány se rychle dostávají ze stresu a napětí a vrací se jim normální funkce. Avšak tehdy, kdy je tato rovnováha narušena, dostaví se následující potíže: nespavost, vysoký tlak, kardiovaskulární choroby, srdeční slabost a srdeční příhody, infarkt, chronická bronchitida, infekce dvanáctníku, vředová choroba, gastritida, gastroenteritida, zácpa, průjem, absorpční nedostatečnost (u tenkého střeva), křeče při menstruaci a další problémy spojené s menstruací, impotence atp.

Jak se naruší rovnováha solární pleteně? Podle taoistického učení o dvou mozcích má normální novorozenec víc mozkových funkcí v břišní krajině než v samotném mozku. Mozek novorozence je nepopsaná tabule, je to hmota, do níž ještě není zapsána žádná z těch informací, jež dospělí považují za

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

nezbytné k přežití. A přesto novorozeně netrpí žádnou z těch chorob, jež dospělého jedince mohou zabít. Díky výchově a postupnému hromadění životních zkušeností se mozek pomalu vyvíjí. Některé kultury nepřikládají důležitost memorování velkého počtu údajů a spíš kladou důraz na rozvoj mozkových (mentálních) schopností než na vnitřní rozvoj (citový rozvoj), což s sebou přináší potlačování funkcí břišního mozku, a na tyto funkce se později zcela zapomíná. Mozek se stává rozsáhlou knihovnou, do níž se ukládají informace (stává se stále objemnějším). Z toho pak pramení celá dlouhá řada fyzických i mentálních neduhů, poruch, jimž se říká nemoci moderní doby. Poukázali jsme na některé z nich v minulém odstavci. Tím, že popírají a potlačují své skutečné emoce, lidé narušují fungování solární pleteně, což způsobuje špatnou funkci orgánů a zkracuje život. Známkou atrofie solární pleteně a existence poruch, které z ní vyplývají, je především vystouplé břicho. Hromadění mrtvých buněk, zplodin metabolického procesu a tuků signalizuje více či méně pokročilou atrofii solární pleteně. Vystouplé břicho a všechny zdravotní potíže, jež skrývá, nikdy nenajdeme u zdravých dětí.

Opravdové emoce jsou situovány spíše v oblasti solární pleteně než v mozku. Mozek pouze zaznamenává reflexy emocí. Jsme nabádáni - naprosto nevhodně - abychom používali rozumu k potlačování emocí. Jenže tím rušíme normální funkci solární pleteně. Podle fyzikálních zákonů je riziko exploze tím větší, čím větší je tlak. Potlačujeme-li emoce, připravujeme půdu pro to, aby se za čas objevily fyzické a psychické potíže, a pak se ovšem zhroutí i to, co jsme si budovali chladným rozumem. Když přestávají normálně fungovat orgány, které udržují celý organismus při životě, pak také informace proudící do mozku jsou zmatené a zatemňují opravdovou moudrost a inteligenci. Stačí pozorovat dnešní společnost, aby si člověk uvědomil, že užívat rozum k potlačování emocí je nezdravé. Tento postup vedl ve skutečnosti k tomu, že se dnes vyskytuje nebývalý počet fyzicky či psychicky nemocných lidí.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

Taoismus učí, že používat rozum k potlačování emocí nevede ke kýženému výsledku. Lao-C´ říká v 55. kapitole Tao-Te Ťingu: „Chce-li si člověk zachovat zdraví a žít dlouho, musí se naučit vracet až do útlého dětství." A to znamená znovu objevit sílu břišního mozku. Vývoj obou mozků musí přinejmenším postupovat rovnoměrně. Abychom toho dosáhli, musíme dodržet tyto etapy:

1. Vyrovnat funkci orgánů podle teorie pěti *elementů*.
2. Rozvíjet sílu břišního mozku takovou měrou, aby zvládal intenzivnější emoce. To může někomu připadat jako úplný opak toho, co hlásá pedagogika a náboženství, ale přesto je právě v tom jedno z největších tajemství taoismu.

Většina náboženství a výchovných institucí nás učí potlačovat emoce rozumem. Na první pohled nám bude rozumová úvaha připadat logická, rozumná a objektivní, a nadto je snadné si takové úvahy v mozku naprogramovat. Objeví-li se však komplikovaný problém, ukáže se rozumová úvaha jako nepřiměřená v konfrontaci se subjektivní situací. Mozek si náhle neví rady, propadáme frustraci a zmatku. Právě proto si lidé tak často stěžují, že jim rozum velí jedno a srdce druhé. Máme-li si v takové situaci vědět rady, musíme se naučit pohřížit se do sebe a odhalit své skutečné emoce.

Podle taoistického učení vyplývají skutečné, opravdové emoce, to jest emoce nepřesahující běžnou míru, ze zdravé a vyrovnané funkce vnitřních orgánů. V případě nepřiměřené aktivity některého z orgánů si těžko zachováváme přiměřenost emocí a těžko je kontrolujeme.

Rada cvičení, popsaných v této publikaci, představuje mechanismy posilující a vyrovnávající funkci vnitřních orgánů, a tudíž funkci obou mozků. Avšak Jeřábí cvik a řada jeho variací mají přímo za účel dosáhnout právě tohoto cíle.

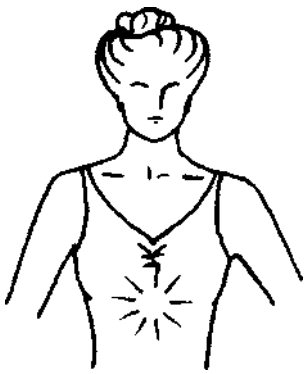
Někteří učitelé meditace hlásají teorii, že je třeba zvolnit aktivitu mozku, chceme-li redukovat stres a napětí. Meditace

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

má za následek dočasné zastavení aktivity mozku. Není tomu tak dávno, co různé odborné organizace uznaly, že stres a napětí jsou pro organismus velkým nebezpečím, a doporučily meditaci jako prostředek k jejich překonání. Avšak mnoho lidí prostě podléhá svým povinnostem i tužbám, jimž podřizují činnost svého mozku, a jsou pak neschopni ji byť jen zpomalit. Pokusit se za těchto okolnosti donutit je k tomu meditací by mělo zhoubné následky. Nutíme-li mozek k tomu, aby si osvojil nový způsob myšlení, přidáme jen ke svým stresům o jeden víc. To pak může v nejkrajnějším případě vést až ke schizofrenii.

Ale i když budeme meditovat správným způsobem za účelem snížení napětí a stresu, nedosáhneme zároveň posílení solární pleteně. Takže nedosáhneme rovnováhy mezi oběma „mozky".

Cvik pro procvičení solární pleteně je tedy jedinou metodou, která nepřináší žádné sekundární účinky, posiluje plexus Solaris a přitom přirozeným způsobem snižuje napětí a stres (aniž však zároveň zpomaluje mozkovou činnost) a vyrovnává činnost obou mozků.



Obr. 48. Plexus solaris

Obr. 49. Cvik posilující plexus solaris

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

Jméno, které dali taoisté cviku, jímž se procvičuje plexus, bychom mohli přeložit doslova takto: „Oheň spalující kolo." Ohněm se myslí emoce a kolem je míněn plexus Solaris. Podle dávných mudrců posiluje tento cvik pravé emoce v dutině břišní. „Rozdmýcháváním ohně" dokážeme spálit všechny neduhy, jež jsou nějak spjaty s touto částí těla, to jsou např. průjmy, zácpy, nadýmání, divertikulitidu, rakovinu a řadu dalších.

Chcete-li se vyhnout přetěžování mozku, naučte se včas rozeznat tyto varovné signály: bolest hlavy, torticolis (krutihlav), bolest v ramenou, vnitřní zmatek, přeludy, zapomnětlivost, roztěkanost. Bolesti hlavy jsou symptomem přetížení mozku a signalizují nerovnováhu v činnosti obou mozků. Bolesti šíje a v ramenou znamenají, že nervy, jež jsou mozku nejblíže, jsou tímto přetížením namáhány. Pocítíte-li tyto symptomy, provádějte cvik, který v této kapitole popisujeme. Pomůže vám jak od předchozích potíží, tak také od jejich chronických příčin, vyplývajících z nerovnováhy mezi mozkovým a břišním centrem.

Následující cvik je možno provádět kdekoli a kdykoli.

1. Vsedě či vstoje si položte obě ruce na žaludek. Dívejte se přímo před sebe a nadechněte se. Uvědomte si, jak vzduch tlačí na váš žaludek.
2. Vydechněte. Přitom tlačte oběma rukama na žaludek, zatlačujte ho dovnitř a nahoru. Zároveň pomalu stáčejte horní půlku těla, hlavu i pohled co nejvíce doleva a pánev doprava.
3. Nadechněte se a vraťte se do výchozí polohy. Zvolna uvolňujte tlak rukou na žaludek, dokud nebudou jen tak volně a lehce ležet na kůži.
4. Znovu vydechněte a přitom stáčejte zvolna trup, hlavu i pohled doprava a pánev doleva. Tlačte přitom znovu na žaludek.
5. Při vdechování se vracejte zvolna do výchozí pozice. To celé opakujte čtyřikrát až šestatřicetkrát.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

POZNÁMKA A: Stav vaší šíje a ramenou je rozhodující pro počet cviků, jež si budete moci dovolit. Budete-li mít při cvičení bolesti v ramenou, postačí cvik opakovat čtyřikrát či pětkrát. Později je možno postupně počet cviků zvyšovat.

POZNÁMKA B: Při cvičení soustřeďte svou pozornost na plexus solaris, který se nachází na úrovni žaludku. Pro dosahované výsledky je rozhodující stupeň vaší koncentrace.

V soustředění vám pomohou právě ruce položené na žaludek a otáčení hlavy uvolní nervy v oblasti šíje, ramen i mozku. Jak vidíte, je tento cvik složen z úkonů, přispívajících k vyrovnávání funkcí obou mozků.

Kdysi za mnou přišel do mé pracovny prorektor jedné dosti slavné univerzity. Stěžoval si na klasické příznaky přílišného zatěžování mozku a trpěl téměř všemi shora vyjmenovanými neduhy. Podrobil se několika chirurgickým zákrokům ve snaze vyřešit zdravotní problémy různých orgánů, situovaných v břišní krajině, a jeho játra už naplno nefungovala. Žil vlastně jen díky uklidňujícím práškům, a když k tomu přičteme všechny léky, jež užíval proti vysokému krevnímu tlaku, infarktu a nespavosti, bylo s podivem, že ještě vůbec žil. Přiznal se mi, že se cítí fyzicky i duševně vyčerpán. Doporučil jsem mu cvik k posílení solární pleteně. Přišel znovu za týden a svěřil se mi, že zpočátku nedůvěřoval účinnosti cviku pro jeho velikou jednoduchost. Ale protože svůj špatný stav snášel už mnoho let a pociťoval jen neustálé zhoršování každým dalším týdnem, bylo cvičení jeho jedinou nadějí. Když pak zmizelo padesát procent příznaků jeho chorob, začal být přesvědčen o jeho účinnosti, přestože jeho lékař nepřikládal váhu jeho subjektivním pocitům. Za pár dní mi pak zavolal jeho lékař a ptal se, jakých jsem užil léků či injekcí k tomu, abych u tohoto pacienta dosáhl takových výsledků. Když jsem mu popsal, v čem spočívá moje metoda, řekl mi zdvořile: „Promiňte, ale tomu opravdu těžko uvěřím". Po dalších dvou měsících jsem se dozvěděl, že

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

se můj pacient se dostal do takové kondice, jakou měl v mládí, a že dokonce hrál se studenty fotbal. Na oslavu svého „nového života" uspořádal večírek, na kterém mě hostům představil jako svého zachránce. A po dalších sedmi letech byl, jak jsem viděl, stále ještě ve formě, aniž za celou tu dobu potřeboval třeba jen jednu jedinou pilulku.

ŽELVÍ CVIK

Staré taoistické rukopisy obsahují mimo jiné také příběh rodiny, která se za války uchýlila do hor. Usídlila se v jeskyni skryté v hlubokém lese. Jednou se sesul svah hory a uvěznil rodinu v jeskyni. Ti lidé vyvinuli obrovskou snahu, aby se zachránili, ale vše marně. Nezbývalo jim než čekat, že někdo náhodou odhalí jejich zoufalou situaci. Plynuly měsíce a jejich zásoby se tenčily, čekala je smrt. Jednoho dne však zjistili, že v jeskyni je s nimi želva. Byla tak nehybná, že ji dlouho považovali za kámen. Velmi se podivili a začali si klást otázku, jak dokázala želva přežít. Všimli si, že její jediný pohyb spočívá v tom, že tu a tam z krunýře vysunula hlavu a zase ji schovala. Někdy ještě vyplázla jazyk, aby jím zachytila kapku vody padající ze stropu jeskyně. Ta kapka vody byla její jedinou potravou. Ze zoufalství se rozhodli napodobit želví pohyby v naději, že jim právě to pomůže vydržet naživu, když už jim došly veškeré zásoby. Teprve za nekonečně dlouhý čas je v jeskyni někdo objevil a odvalil kameny, které zablokovaly jediný východ. V kronikách se pak zjistilo, že ti lidé tam přežili dobu delší osmi set let. Tato zpráva se samozřejmě rozšířila po kraji a všichni užasli nad tím, že několik kapek vody a cvik, imitující pohyby želvy, pomohl několika lidem žít dlouhá staletí.

Tomuto příběhu zajisté neuvěříte a já ho zde uvádím jen proto, abych dal impuls k provádění Želvího cviku. Želví poloha stimuluje nervstvo. Protahuje veškeré nervy, jež vychá-

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

zejí z krajiny krku a vystřelují směrem k mozku a k dolním končetinám. Krk je hlavním „korytem" pro všechny nervy centrálního nervového systému a mozku. Naučíme-li se kontrolovat tuto nervovou síť, dokážeme ovládnout funkce celého těla. Ztratíme-li jednu paži třeba v bitvě, můžeme žít i bez ní, ale nemůžeme si nechat useknout hlavu a doufat v přežití. Je tedy třeba pečovat o oblast krku a procvičovat ji, abychom v této oblasti povzbudili krevní oběh a vyprázdnili ložiska, jež nervům, tkáni, cévám a žilám brání v normální funkci.

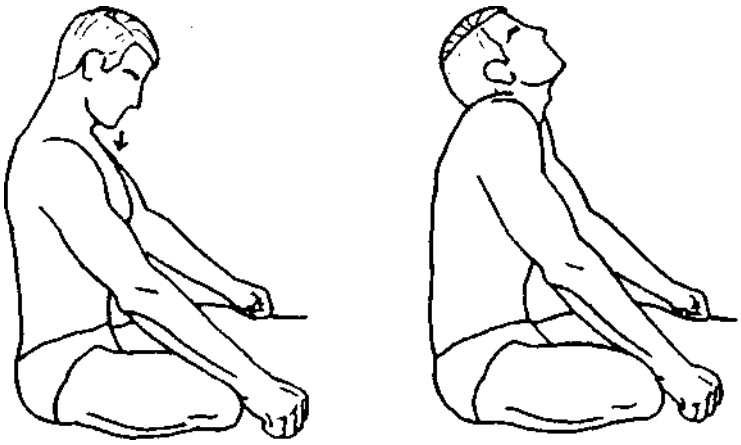
Želva si pohybem hlavy vytahuje krční páteř, dodává krku energii, posiluje ramenní svaly, zahání únavu, ztuhlost a bolest v krčních a ramenních svalech. Kromě toho si zlepšuje celý metabolismus tím, že stimuluje štítnou žlázu a příštitná tělíska. Každodenní praktikování Želvího cviku omlazuje organismus a dává osobnosti vnitřní krásu, která vyzařuje jen z jedinců, u nichž harmonicky fungují systémy vnitřní energie.

INSTRUKCE PRO ŽELVÍ CVIK

Cvik provádíme vstoje nebo vsedě. Nejvhodnější chvíli je pro něj ráno, těsně poté, co vstaneme, nebo večer než ulehneme, nebo pochopitelně pokaždé, když ucítíme určitou strnulost v šíji, krku, ramenou či horní části zad.

1. Položte si bradu na prsa a zároveň vytahujte hlavu vzhůru. Pomalu vdechujte. Šíji táhnete směrem vzhůru a v ramenou se mírně nahrbíte.
2. Pomalu zaklánějte hlavu, jako byste se chtěli temenem dotknout zad. Přitom zvolna vydechujte. Bradu tlačte vzhůru, krk se vám vpředu bude napínat. Ramena pokrčte, jako byste se jimi chtěli dotknout uší.
3. Opakujte obě fáze dvanáctkrát. Dávejte přitom pozor, abyste jednotlivé pohyby nepřeháněli, to jest neprováděli je silou.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz



a. b.

Obr. 50a a 50b. Želví cvik

POZNÁMKA A: Možná že budete považovat za užitečné sladit pohyby Želvího cviku s technikou dýchání, popsanou v Jeřábím cviku. V takovém případě se nadechněte v první fázi, tedy když kladete bradu na prsa a táhnete šíji vzhůru, a vydechujte, když hlavu zakláníte a tlačíte bradu vzhůru. Avšak všechno dělejte velmi pomalu.

POZNÁMKA B: Při provádění Želvího cviku se dívejte přímo před sebe, směrem k nějakému mírnému či tlumenému zdroji světla, nebo mějte oči zavřené. Celé vaše tělo má být uvolněné. Ruce zatněte nenásilně v pěst s palci uvnitř. To zamezí úniku energie konečky prstů.

POZNÁMKA C: Stále se soustřeďujte na cvičení. Pocítíte-li rozptýlení, nenásilně se opět zkoncentrujte.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

KOMBINACE JELENÍHO. JEŘÁBÍHO A ŽELVÍHO CVIKU

Jakmile zvládnete každý z těchto tří základních cviků, můžete je spojit do jednoho. Jednoduše zkombinujete jejich jednotlivé složky. Vytahování krku z Želvího cviku se dá spojit s technikou dýchání z Jeřábího cviku, právě tak jako se svíráním řitních svalů a s masírováním podbřišku z Jeleního cviku. (Eventuálně je možno upustit od masírování a provádět jen svírání rektálních svalů.) Bude se vám zpočátku zdát, že to nejde dohromady, ale jestliže jednotlivé cviky zvládnete dříve, než je začnete kombinovat, nebudete mít nakonec žádné potíže s jejich kombinací.

Abyste dosáhli co nejlepších výsledků, měli byste každý z vyjmenovaných tří cviků i jejich kombinaci provádět každodenně, nejlépe ráno a večer. I když se omezíte jen na toto cvičení, uvidíte, že váš zdravotní stav se citelně zlepší. Jeřábí cvik stimuluje a posiluje trávicí pochody i oběhový systém. Máte-li v pořádku tyto dvě soustavy, váš organismus je odolnější vůči dysfunkcím a chorobám. Jelení cvik stimuluje fyzickou i duševní stránku osobnosti, zvětšuje sexuální energii, posiluje endokrinní systém a udržuje ho v rovnováze. Často se říká, že když pohlavní žlázy správně fungují, člověk zůstává věčně mladý. A Želví cvik, který posiluje nervy, oživuje navíc mozkovou činnost, posiluje páteř a krajinu krku. Zdravý nervový systém zajišťuje rovnováhu duševní energie a zaručuje nám duševní klid.

Každá lidská bytost sestává ze tří systémů: fyzického, mentálního a duševního. Fyzický systém je domovem pro základní potřeby, jako je sex, nutkání k vybití fyzické síly, hlad a potřeba pohybu. Mentální systém hostí naše emoce, myšlenky a rozum. A duchovní systém intuici, svědomí, osvícenost neboli komunikaci s Bohem.

Harmonická bytost funguje tak, že fyzický systém provádí záměry mentálního systému, a ten je formuluje na základě du-

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

chovních zákonů. Společnost založená na tomto pořadí priorit by neměla trpět žádnými neduhy.

Bohužel však taková společnost vůbec není častým jevem. Od té doby, co Adam okusil zakázaného ovoce v ráji, je pořadí priorit spíše opačné. Fyzické potřeby těla jsou nadřazovány radám ducha a rozum se stává nástrojem těla. Vzniká chaos.

Člověk se tedy znovu musí naučit dát se vést duchem, a znovu tak zavést přirozený řád. Jelení, Jeřábí a Želví cvik nám pomohou zbavit se postupně a nenásilně potřeb, jež nám diktuje tělo.

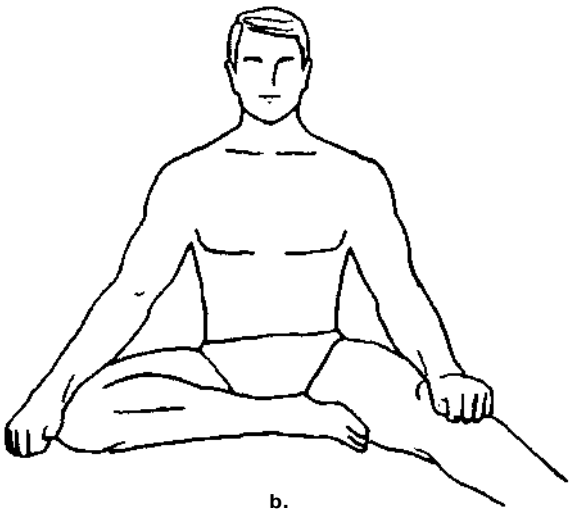
Jelikož taoistické učení je vždy také praktické, hlásá, že každý je zodpovědný za svůj fyzický, mentální, emocionální a duchovní stav. Vnitřní taoistická cvičení jsou pojata tak, abychom si jejich prostřednictvím uvědomili tyto pravdy.

JAK SPRÁVNÉ SEDĚT

Taoistické učení má přesné návody k tomu, abychom se naučili správně sedět, stát, chodit a ležet. Mnoho lidí promrhá každý den spoustu energie jen tím, že zaujímá špatné postoje. Následující rady doporučují takové způsoby sezení, stání, chůze a ležení, které nebrání přirozenému proudění energie během našich každodenních činností, ale spíše toto proudění povzbuzují. Zaujetí správné polohy vsedě vzbuzuje v těle energii a upevňuje nám zdraví. Ideální poloha je taková, při níž pata jedné nohy tlačí na hráz. U muže bude tlačit na prostatu, u ženy na klitoris. Druhá noha může zůstat natažena nebo se pokrčí do polohy „poloviční lotos". Nebude-li pro vás žádná z těchto dvou poloh pohodlná, použijte nějakého předmětu, například míčku, k tomu, aby vykonával tlak na shora uvedená místa. Nezapomeňte, že máte sedět co nejvíc zpříma. Můžete také stáhnout rektální svaly (jinými slovy svěrače). Ale zároveň si uvědomte, že budete-li se snažit udržet svěrače nepřiměřeně dlouho stažené, může vás to přivést do stavu zbytečného napětí, a to už bude pro další cvičení nepříznivá okolnost.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

a.



b.

Obr. 51a a 51b. Polohy vsedě.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

Cvik neprovádějte nepřiměřeně. Chcete-li dosáhnout vynikajících výsledků, nikdy necvičte taoistické cviky až do únavy. V poloze vsedě se vám rozevře pánev, takže pata se pohodlně může opřít o hráz. Je sice pravda, že nadměrné užívání pohlavních žláz s sebou nese velké ztráty energie, na druhé straně je třeba říci, že nečinnost je oslabuje. A protože pohlavní orgány jsou hlavními žlázami v našem těle, je třeba je chránit i stimulovat. Poloha vsedě zabraňuje ztrátám energie „energetickou přehradou". Energie se takto hromadí v pohlavních orgánech.

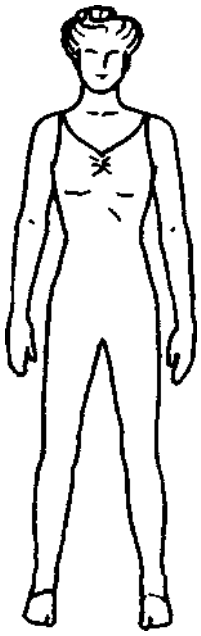
Vsedě na pohovce či v křesle jsou stehna rovnoběžně s podlahou a páteř je kolmá. To je nejzdravější způsob sezení. Sedneme-li si na židli, musí to být taková židle, na níž bychom mohli nohy opřít o zem, ale kolena nesmíme mít výš než stehna, čili nesmí být ani příliš vysoká, ani příliš nízká. Zabořit se do pohodlné pohovky může být příjemné, ale je to špatná poloha a může být i zdraví škodlivá. Porušuje se při ní přirozená poloha kostí a obratlů, což brání normální cirkulaci energie páteří.

V poloze vsedě tedy dodržujte při cvičení ony dvě polohy, jež jsme popsali, dodržujte i popsanou techniku dýchání a meditace a dodržujte je i v kanceláři, při čtení nebo i když s někým rozmlouváte. Správně se posadit znamená napomáhat cirkulaci energie tělem, zachovává vašeho ducha bdělého a umožňuje vám bystře reagovat.

JAK SPRÁVNÉ STÁT

V poloze vstoje držte chodidla rovnoběžně vedle sebe a nohy mírně rozkročte tak, aby chodidla byla kolmo nad rameny. Také vaše váha musí být v chodidlech rovnoměrně rozložena. Nesou-li příliš mnoho váhy paty, dostanete z rovnováhy páteř, způsobí vám to pokles břicha, dojde k nepřiměřenému dráždění nervů v patách a zleniví vám mozek. Doporučovaná poloha naproti tomu napomáhá udržovat bdělost ducha a vzbuzuje v nás pocit lehkosti.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz



Obr. 52. Poloha vstoje

CHŮZE

Při chůzi nikdy nespěchejte, neboť si tak způsobíte zvýšení krevního tlaku a počtu tepů. Nemusíte-li, rozhodně neutíkejte. Raději dříve vyjděte, abyste se vyhnuli zvýšení tlaku a zbytečnému stresu. Stres je bezpochyby největším nepřítelem vašeho těla. Stane-li se vaše činnost překotnou, nevyhnutně se vám zvýší krevní tlak. Trvá-li tato situace, vyvolává ochabnutí i choroby, jako například rakovinné nádory a vředová onemocnění.

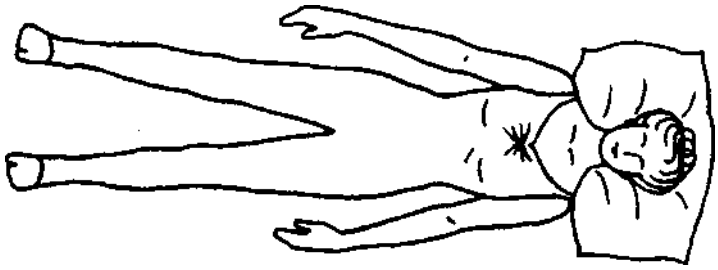
Kráčejte rovnoměrně a rytmicky a přitom používejte jen nohy, aby váš duch zůstal volný a bdělý. Vždy se soustřeďte na to, co děláte. Při chůzi neměňte tempo. Tempo by nemělo

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

být ani příliš rychlé, ani příliš pomalé. Klaďte nohy přímo před sebe. Budete tak mít pocit, že kráčíte po oblacích, a vaše kroky budou rovnoměrné, lehké a svižné.

SPÁNEK

Chcete-li spát, lehněte si na záda. Někteří lidé zpočátku trpí noční můrou, než si zvyknou spát v této poloze. Tíživé sny by však měly brzo zmizet. Je však možno ulehnout také na pravý bok. Lehneme-li si na levý bok, pak plíce, žaludek a játra tlačí na srdce. Toto nadměrné závaží unavuje srdce a může přispět ke vzniku srdečních chorob. Nespěte na břiše. V této poloze vzniká tlak na plíce, srdce a vnitřní orgány. Dýcháme jen povrchně a často si přivodíme bolesti šíje.



Obr. 53. Poloha ve spánku

Spěte v místnosti s dobrou ventilací, s hlavou pokud možno k severu a s nohama k jihu, abyste měli tělo ve směru přirozeného proudění energií na naší planetě. Nespěte příliš dlouho, tělo tím zleniví, což přispívá ke vzniku nejrůznějších neduhů. Avšak příliš málo spánku znamená stejné problémy. Většině lidí stačí sedm až osm hodin spánku. Nestačí-li vám to, znamená to, že váš systém je oslaben špatnými životními návyky, nerovnoměrným životním režimem nebo nedostatkem tělocviku.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

CVIK K PROMASÍROVÁNÍ HLAVY

Tento cvik je skvělým způsobem stimulace krevního oběhu kůže porostlé vlasy, zmírňuje padání vlasů tím, že podporuje výživu vlasových míšků.

1. Položte ruce na temeno hlavy tak, že prsty budou tlačit na místa naznačená na obrázku 54a. Nejde o to, abyste si nehty poškrábali tato místa, ale spíš o to, abyste rukama masírovali kůži pohybem zepředu dozadu, aniž byste dotyk rukou s kůží přerušovali.

a. b.

Obr. 54a a 54b. Masírováni hlavy

2. Položte prsty vzadu na šíji na místa vyznačená na obr. 54b. Zatlačte a začněte masírovat. Tento cvik odstraní napětí a únavu v krajině ramenou a krku, uleví hlavě a předejdete bolestem hlavy.

OČNÍ CVIK

Oči jsou branou k játrům. Lidé s očními chorobami mají často také nemocná játra nebo naopak. Podle taoistického učení je hněv příznakem dysfunkce jater a lidé, kteří příliš namáhají

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

zrak, bývají choleričtí, zlostní. Oční cvik posiluje zároveň oči i játra a je dobrou prevencí proti takovým chorobám, jako je zákal, astigmatismus, krátkozrakost, glaukom a choroby jater.

Oči, a zvláště pak jejich pohyb, říkají mnoho o inteligenci člověka. Inteligentní lidé mají nepokojné oči a neustále jimi zkoumají své okolí. Pomalé a omezené pohyby očí jsou známkou potlačené inteligence, a v takovém případě je třeba léčit zrak očním cvikem.

Oční cvik krom toho napomáhá napravovat špatný krevní oběh, který se prozrazuje výraznými tmavými kruhy pod očima. Špatný krevní oběh je následkem dlouho trvající nečinnosti, jako jsou například hodiny strávené u televize. Prvními známkami bývají často pocity chladu, vznikající tím, že se tělesná teplota zvýší a je pak vyšši než okolní teplota ve vašem obývacím pokoji. Stejně jako jakýkoli motor tělo potřebuje cirkulaci chladící tekutiny, jež by pohlcovala teplo. Jestliže je cirkulace chladící tekutiny pomalá, tělesná teplota stoupá. Říkáme pak, že krev „vře" v žilách a že vytváří krevní sedlinu. Oční cvik je skvělý prostředek proti tvorbě krevní sedliny, zejména díváte-li se často na televizi.

Zároveň oční cvik přispívá k tomu, aby nám zpod očí zmizely kruhy či váčky, jež jsou známkou zadržování vody nebo celkově nedostatečné funkce metabolismu.

1. Položte si palce do vnitřního koutku oční jamky, a to spíš nahoru. Tam ucítíte pod palci mírnou proláklinu v kosti. Tyto body jsme na obrázku 55a označili písmenem A. Důkladně zatlačte. Ucítíte-li bolest, znamená to blokádu. Namasírujte si palci ta místa a počítejte přitom do deseti. Pak přestaňte a celou proceduru opakujte třikrát.
2. Pak položte ukazováčky do malých proláklin uprostřed spodní části oční jamky. Tyto body označujeme na obrázku písmenem B. Přitiskněte prsty na kůži oční jamky, netlačte na lícní kost. Počítejte do deseti a masírujte si stisknuté místo. Pak přestaňte a masáž opakujte třikrát.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

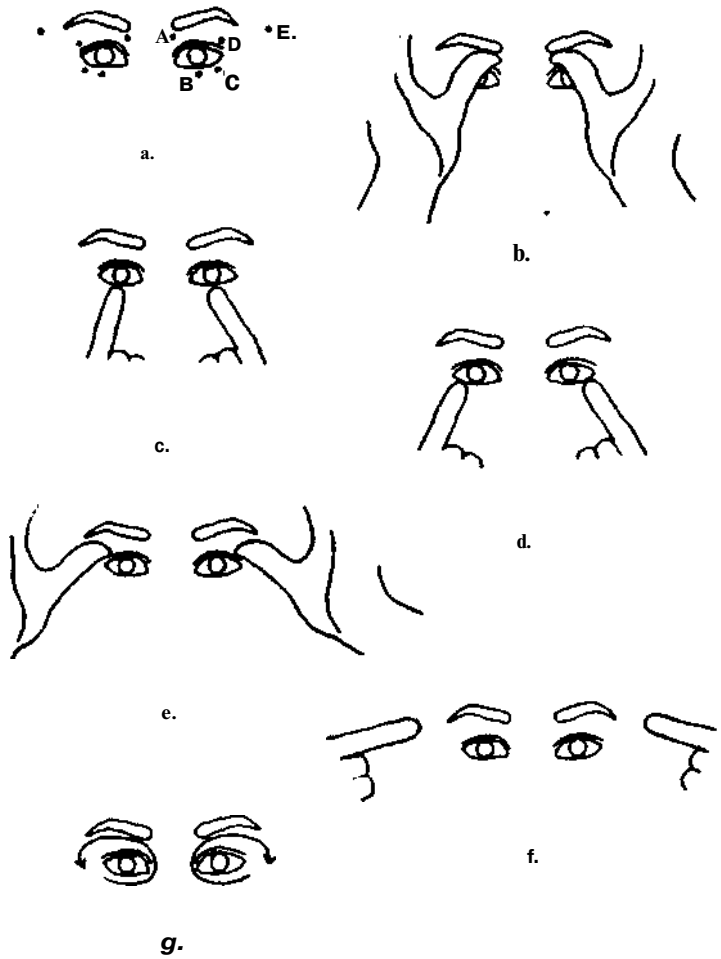
3. Pak položte ukazováčky do místa vyznačeného na obr. 55d nebo také označeného písmenem C, jež se nachází v dolní části oční jamky poblíž vnějších očních koutků. Stiskněte a začněte masírovat. Přestaňte, až napočítáte do deseti. Cvik opakujte třikrát.
4. Položte si prostředníky do místa označeného písmenem D, to jest do horní části oční jamky poblíž vnějších očních koutků. Stiskněte a masírujte. Přestaňte, až napočítáte do deseti. Opakujte cvik třikrát.
5. Mněte si energicky ruce, dokud se nezahřejí. Zakryjte si oči rukama. Konce prstů dolehnou na sebe. Přitom prsty pravé ruky leží na prstech levé ruky. Netlačte na oči. Ponechte ruce na očích, dokud nenapočítáte do deseti. Opakujte cvik třikrát tak, abyste pocítili na očích teplo svých rukou.
6. Pak si lehce masírujte zavřené oči ukazováčky, prostředníky a prsteníky. Masírujte si kruhovými pohyby kosti kolem očí. Začínejte vždy ve vnitřním koutku, hned u kořene nosu. Masírujte si hřeben nosu směrem zdola nahoru, pak oční jamky podél obočí až ke spánkům a vracejte se prsty pod očima opět až k nosu. To opakujte desetkrát. A s přestávkami celý cyklus třikrát.

POZNÁMKA A: Masírováním v opačném směru bychom oslabili oční svaly a vyvolali bychom tvorbu vrásek. Pro masírování používejte vždy nějakého přírodního krému.

POZNÁMKA B: Proti zelenému a šedému očnímu zákalu provádějte sedm očních cviků až dvacet minut denně. Máte-li oči unaveny, tyto cviky oživí během několika minut celý váš organismus. A jejich účinnost se dá zvýšit tím, že je zkombinujeme se cviky posilujícími játra.

POZNÁMKA C: Zjistíte-li bolestivost v některých místech, netlačte příliš silně, neboť i lehký tlak postačí k vyvolání potřebného efektu a k odstranění problémů vašeho zraku.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz



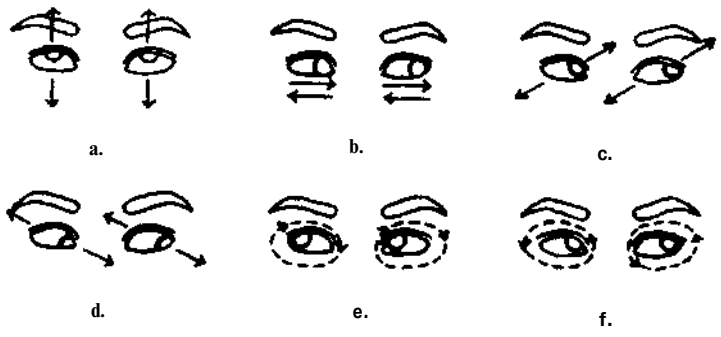
Obr. 55a-g. Oční cviky

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

POZNÁMKA D: Podle toho, co jsme řekli v poznámkách A a B, si můžete stanovit diagnózu. Sebemenší bolest, kterou ucítíte při silném tlaku prstů, je známkou nějakého neduhu zraku i organismu. Je-li místo označené písmenem B oteklé či unavené, trpíte zadržováním vody a potřebujete odpočinek.

K posílení očí i svalů kolem očí poslouží také další cviky:

1. Držte hlavu zpříma, ale přitom se podívejte nejdříve ke stropu, pak k podlaze. Tento pohyb očí několikrát zopakujte. Pohybujte očima pomalu a uvědoměle.
2. Potom se podívejte napravo a nalevo.
3. Stočte oči ke koutkům, šikmo napravo nahoru a pak šikmo nalevo dolů.
4. Pohybujte očima v kruzích, nejdříve ve směru hodinových ručiček, pak v opačném směru. To vše by vám mělo zabrat přibližně deset minut, budete-li cvičit pomalu.
5. Po těchto cvicích si pokaždé masírujte očnice dlaněmi rukou, abyste oči zahřáli a dodali jim opět energii.



Obr. 56a -56f. Pohyby očima

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

Budete-li tyto pohyby očí provádět pravidelně po relativně dlouhé období, je dost možné, že nebudete nikdy potřebovat brýle.

Jeden z mých posluchačů a celá jeho rodina si očními cviky pomohli od řady problémů. Potíže dotyčného posluchače začaly, když opustil svou profesi programátora a přešel z telefonní společnosti v San Francisku na lepší místo do San José. Vzhledem k tomu, že první tři měsíce měl pracovat jen na zkoušku, jeho žena, která pracovala jako ošetřovatelka, si zatím nemohla dovolit dát výpověď a jít s dětmi za ním. A tak zcela vyčerpán dlouhým pracovním dnem, kdy se musel soustředit na náročnou práci s výpočetní technikou, se denně vydával na tříhodinovou cestu, aby byl večer s rodinou. Nároky jeho čtyř dětí však byly také veliké. Jelikož nesnášel ani jejich hlučné projevy, zavíral se do své ložnice a tam unaveně klesl na lůžko. Jeho pesimistický pohled na život, jeho nechutenství a jeho netečnost k rodinným problémům brzo vyvolaly prudké hádky se ženou. Rozhodli se, že se rozvedou. Avšak dříve, než začali s právním řešením své situace, obrátili se na mou ordinaci o radu. Vyslechl jsem pozorně jednoho i druhého, pochopil jsem, že se stále ještě milují a že jejich spory pramení z napětí a stresu, jež se přidávaly k přepracovanosti. Doporučil jsem jim ještě počkat alespoň dva týdny, tedy dobu potřebnou k tomu, aby se projevil účinek očních cviků. Dal jsem manželovi takové instrukce, že mohl provádět cviky i za jízdy vozem. Mohl přece procvičovat jedno oko po druhém a volant mohl držet jen jednou rukou. Přibližně po měsíci ke mně znovu přišli do ordinace a přinášeli mi dárek. Manžel mi řekl, že oční cvičení způsobilo v jeho životě zázrak. Když se cvikům věnoval za jízdy domů, únava mizela a on se vracel domů svěží a ochotný komunikovat. Hrál si s dětmi, odpovídal trpělivě na jejich otázky, a dokonce jim pomáhal s úkoly. Vrátila se mu chuť k jídlu a znovu začal se svou ženou žít plným manželským životem. I v práci se zlepšila jeho soustředěnost a společnost ze San José s ním uzavřela časově neo-

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

mezenou smlouvu. Pak už mohl prodat svůj domek v San Francisku a usadit se v San Jose. Také jeho žena tam našla zaměstnání a děti tam byly spokojené. Řekli mi, že začínají nový život a jsou do sebe zamilováni víc než kdy jindy.

PROCVIČENÍ NOSU

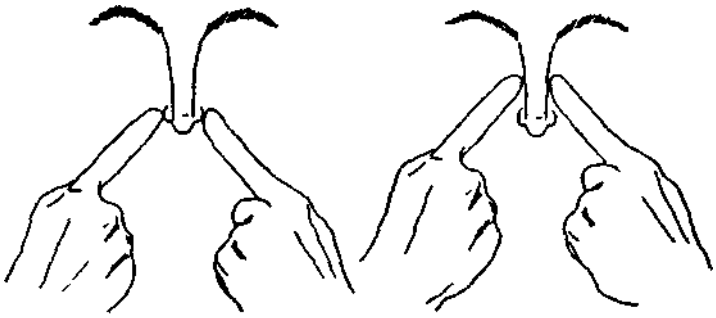
Nos je branou do plic. Alergie, tvoření hlenů a ucpávání dutin jsou známkami nedostatečné funkce plic. Jeřábí cvik posiluje plíce tím, že do nich vhání proud energie, jenž zabraňuje všem degenerativním tendencím dýchacího ústrojí. Stimulací určitých míst v okolí nosu si můžeme udržet v dobrém zdravotním stavu plíce i dutiny. Tato místa mají kontakt s meridiány, v jejichž směru proudí energie do nosu a do krajiny nosu. Vytvoříme-li tlak na tato místa, vyvoláme nepřetržité proudění energie nosními dírkami a dutinami.

Cvičení můžeme provádět, kolikrát považujeme za vhodné k vyřešení momentálních problémů svých dutin či nosních dírek. Ale nemáte-li dost času, bude stačit opakovat cvičení jen jednou poté, co jste se věnovali očním cvikům. Je třeba použít krčmu z léčivých bylin.

1. Přitlačte silně špičku ukazováčků na místa vyznačená na obrázku.
2. Začněte u kořene nosu, držte tam ukazováčky přitisknuté přibližně deset vteřin. Pak proveďte krátkou masáž.
3. Pak přitlačte silně špičkou ukazováčků na místa situovaná asi v půlce délky nosu po obou jeho stranách a držte přibližně 10 vteřin. Pak proveďte krátkou masáž.
4. Přitlačte oba ukazováčky na místo situované mezi obočím (tzv. „třetí oko"). Pak proveďte krátkou masáž.
5. Opakujte tyto tři fáze třikrát, přičemž začínejte vždy místy po obou stranách kořene nosu a končete místem někdy nazývaným „třetí oko".

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

6. Poté proveďte plynulým pohybem masáž zmíněných míst tak, že začnete vždy nejnižším bodem a budete postupovat výš ke druhému a třetímu místu a skončíte uprostřed čela. Masáž opakujte třikrát.



a. b.

c.

Obr. 57a—57c. Procvičení nosu

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

Během procvičování nosu musí být tlak prstů silný a pronikavý. Zpočátku budete možná vůči takovému tlaku poněkud citliví a možná vás to bude i bolet. Bolest je signálem nějakého typu oslabení či blokování meridiánu. Pokračujte v provádění cviků a cvičte každodenně, bolest za čas zmizí. Pak si možná také všimnete, že už nejste tak náchylní ke chřipkám, alergiím či zánětům dutin.

PROCVIČENI UŠÍ NEBOLI „BUBNOVÁNÍ NA NEBESKÝ BUBÍNEK"

Ani ve dne ani v noci se naše prostředí nikdy úplně nezklidní. Možná že si myslíte, že nic neslyšíte, když spíte, ovšem vaše uši stejně dostávají zvenčí podněty. Taoistické učení nás učí, jak docílit, aby si i uši odpočinuly. Má k tomu cvik, kterému se od nepaměti říká „bubnování na nebeský bubínek".

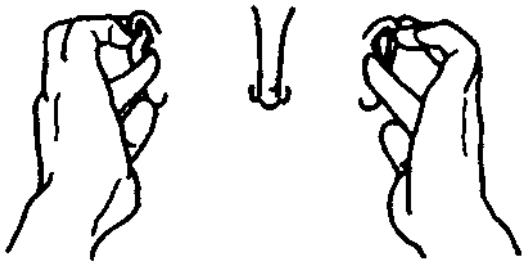
Cvik stimuluje a uzdravuje vnitřní ucho. Nezanedbávejte zdravotní stav svých uší. Budete-li provádět tento cvik, zachováte si dokonalý sluch do vysokého věku. Ustoupí, nebo dokonce zmizí některé choroby sluchu, jako je hučení v uších či nahluchlost. Čínská medicína považuje uši za bránu k ledvinám. Trpíte-li tedy sluchovými problémy, je to tím, že nemáte v pořádku ledviny. Je tedy vhodné provádět cviky posilující ledviny v kombinaci se cviky posilujícími sluch.

Epifyza (šišinka mozková), umístěná uprostřed mezi ušima, považovaná za centrum duchovního vědomí, má s ušima přímou spojitost. Procvičení uší stimuluje tedy také epifýzu a dodávají energii, která napomáhá zajišťovat její správnou funkci. Budete-li v procvičování uší vytrvalí, pocítíte silný vnitřní klid.

Doporučuje se tento cvik provádět ráno, po procvičení nosu, a pak během dne, kolikrát to uznáte za vhodné. Lidé trpící neduhy, jež mají nějakou spojitost s ušima, mohou cviky pro posílení sluchu provádět mnohokrát za den, budou-li chtít cvičit intenzívně, aby jejich potíže rychle zmizely.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

1. Položte si ukazováček na tragus (trojúhelníková vyvýšeninka boltce chránící ušní otvor zpředu) a zmáčkněte tak, že vlastně hermeticky uzavřete zvukovod.
2. Špičkami prostředníků lehce poklepávejte na nehty ukazováčků. Budete-li cvik provádět správně, uslyšíte jakoby kovový zvuk, připomínající bubnování na bubínek. Poklepávejte v pomalém rytmu a pravidelně. Měli byste napočítat nejméně 12 a nejvíce 36 poklepů.
3. Po přestávce zopakujte cvik třikrát.



Obr. 58. Procvičení uší („bubnování na nebeský bubínek")

POZNÁMKA: Uzavřete-li si dobře uši ukazováčky, uslyšíte šum, který vám může připomínat třeba vodopád. Ucho nepřestává fungovat. Ale budete-li cvik provádět několik dnů, šum ustane a místo něj se rozhostí uklidňující ticho.

PROCVIČENÍ ÚST

Kromě ostatních partií obličeje je dobré procvičit také ústa, zuby a dásně, abychom je udrželi zdravé v dobré kondici. Ústa používáme prakticky pořád, ať už k mluvení, k jídlu či k líbání. Ale abychom si uchovali svěžest úst, zabránili tvorbě zubního kazu a předcházeli zánětům dásní, musíme cvičit.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

Cvičení jazykem a slinami

Jazyk je branou k srdci. Pocity nenávisti, lásky a sympatie se rodí v srdci a jsou povzbuzovány jazykem. Použijeme-li jazyk při polibku, zaplaví nám srdce vášeň.

Taoisté říkají někdy slinám „posvátná" nebo také „nebeská" voda a přisuzují jim přirozené léčivé účinky. Sliny pomáhají likvidovat mikroby v ústech a v některých případech skutečně pomáhají léčit. Například jimi můžeme léčit infekce. Říznete-li se a nemáte-li po ruce lékárničku, můžete ránu dezinfikovat slinami. Sliny zničí patogenní mikroby.

V současné době již je dokázáno, že sliny stimulují tvorbu určitého hormonu, který brání tvorbě zubního kazu. Zuby a sliny kromě toho hrají důležitou úlohu při trávení tím, že jejich pomocí se zpracovává potrava dříve, než přijde do žaludku. Takže když dobře potravu rozkoušeme a když ji „obalíme" slinami, zažívací ústrojí ji snáze stráví. (Této vlastnosti je možno využít ještě lépe, když potravu rozkoušeme a zpracujeme slinami tak, aby vlastně byla tekutá.) Vzhledem k této důležitosti slin je důležité chránit žlázy, které sliny vylučují.

Ve snaze udržet srdce v dobrém zdravotním stavu a zajistit správnou funkci slinných žláz i ve stáří taoisté vypracovali cviky na procvičení jazyka a slin. Doslovný překlad názvu tohoto cvičení by byl: „Jazyk je rudý drak a sliny jsou oceán". Tato metafora dobře ilustruje, jak se při cvičení pročistí ústní dutina a zuby a jak cvičení stimuluje srdce. Cvičit je dobré po jídle, když se ráno probudíme, když se chceme zbavit pocitu, že nám páchne z úst, nebo prostě když to uznáme za vhodné.

1. Jezděte si jazykem po ústní dutině, zejména po dásních a zubech. Použijte jazyka, jako by to byl kartáček na zuby.
2. Zároveň s touto činností jazyka zjistíte, že vám slinné žlázy vylučují sliny. Nepolykejteje, ale spíš si je nashromážděte v ústech.
3. Propláchněte si slinami ústní dutinu. Omyjte si slinami především dásně a mezery mezi zuby.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

4. Spolkněte sliny natřikrát po stejných dávkách. Přitom se soustřeďte na to, jak sliny tečou hltanem. Brzy zjistíte, že „nebeská voda" dodala energii vašemu žaludku.

Masáž dásní

Určitá místa pod spodním rtem a nad horním rtem mají vliv na stimulaci meridiánů, které dodávají energii ústům, zubům a dásním. Toto cvičení můžeme provádět ráno, po jídle nebo kdykoli máme čas.

1. Přitiskněte prsty na místa vyznačená na obr. 59. Tlačte prsty do kůže stejnoměrně a důrazně a poté si celou partii obličeje mírně třete rukou, což rozproudí energii kolem vyznačených bodů. Cvičení opakujte třikrát.

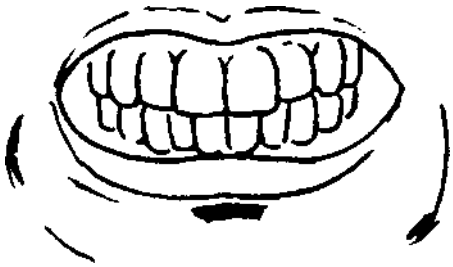
Obr. 59. Masáž dásní

Cvakání zubů

Zuby jsou velmi důležitou součástí naší zažívací soustavy. Slouží k drcení potravy a k jejímu zpracování slinami. Je třeba je chránit, protože nemůžeme-li dobře rozkousat potravu, nemůžeme ji také dobře strávit. Důsledkem je snížené vstřebávání živin s potravy, což má zase za následek všeobecné oslabení organismu. Cvik, při němž budeme cvakat zuby, bude náš chrup chránit. Dodejme ještě, že při pohlavním styku, při orgasmu, stejně jako při vyměšování je organismus snáze napadnutelný mikroby. Cvakání zubů nebo pouhé zatnutí zubů při těchto činnostech pomáhá chránit organismus a posiluje jeho přirozenou obranyschopnost. Viklavé zuby a zesláblé klo-

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

uby jsou známkami stáří. Cvakání zubů a zatínání zubů během dne posiluje klouby a udržuje zuby dlouho zdravé. Provádíme-li toto cvičení ráno, pomáhá probudit organismus. Provádíme-li ho během dne, pomáhá udržet bdělost ducha. Cvakněte zuby šestatřicetkrát za sebou. To posílí zuby i dásně.



Obr. 60. Cvakání zubů

MASÍROVÁNÍ OBLIČEJE

Poté, co jste provedli všechny cviky stimulující jednotlivé partie obličeje, ucítíte potřebu povzbudit také kůži celého obličeje a obličejové svaly.

1. Mněte si chvíli energicky ruce.
2. Položte si ruce dlaněmi na obličej tak, abyste cítili, jak se vám z nich teplo přenáší na kůži a svaly obličeje. Snažte se silně vnímat, jak každý milimetr vašeho obličeje saje tuto energii.
3. Třete si obličej rukama tak, že budete opisovat rukama kruhy ze středu směrem ven. Začněte dlaněmi a prsty u kořene nosu, přecházejte přes „třetí oko" a čelo, přes spánky zpět dolů na tváře. Pokračujte až na bradu, ústa a vracejte se ke kořeni nosu. Pokračujte v tomto cviku tak dlouho, jak vám to bude vyhovovat.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

POZNÁMKA: Možná že budete považovat za vhodné za chvíli přestat a znovu si mnutím zahřát ruce, které tak dodají víc tepelné energie obličeji. Provádějte tento cvik pokaždé, když budete mít pocit, že vaše obličejové svaly jsou unaveny. Cvik mimo jiné oddaluje dobu, kdy se vám začnou objevovat vrásky, a kůži dodává svěží vzhled.

PROCVIČENÍ ŠTÍTNÉ ŽLÁZY

Štítná žláza ovlivňuje metabolismus celého organismu. Budeme-li masírovat krajinu štítné žlázy, dodáme jí novou energii, která jí eventuálně vrátí normální funkci. Bude-li náš metabolismus aktivnější, organismus vyloučí víc toxických substancí. Kromě toho se zlepší trávení, a tedy vstřebávání živin z potravy. A nebudete už potřebovat léky či jód, tedy látky, jejichž užívání není bez rizika.

a. b.

Obr. 61a a 61b. Procvičení štítné žlázy

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

CVIK TIŠÍCÍ BOLEST

Tento jednoduchý cvik nám uleví při bolestech v ramenou, šíji a horní polovině zad. Můžeme ho začít provádět, jakmile ucítíme, že něco není v pořádku kolem horní části páteře. Cvik mimo jiné s úspěchem nahradí aspirin.

1. Posaďte se, pokud možno se zkříženýma nohama.
2. Cítíte-li bolest v pravé části zad či v pravém rameni, ponechte pravou ruku bezvládně v klíně nebo na stehně. Je-li bolest nalevo, učiňte totéž s levou rukou.
3. Volnou ruku s nataženými prsty pozvedněte před oči.

Obr. 62. Cvik tišící bolest

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

4. Dívejte se upřeně na špičky prstů zvednuté ruky a zvolna ji pozvedejte šikmo nad sebe. Normálně dýchejte, ale ruku pozvedněte, jak vysoko to půjde.
5. Zvolna paži spouštějte do původní polohy.
6. Cvik opakujte sedmkrát.

POZNÁMKA: Tento cvik odpoutává pozornost od bolesti v horní části trupu nebo v šíji a směruje tisící energii do bolestivého místa. Během cvičení se soustřeďte na pohyb zvednuté ruky. Začne-li se vaše mysl rozptylovat, přinuťte ji znovu k soustředění. Máte-li nutkání dýchat během tohoto cvičení zhluboka, pak se nadechujte, když zvedáte paži, a vydechujte, když ji spouštíte dolů.

PROCVIČENÍ RUKOU, PAŽÍ A TRUPU

Tyto cviky, podobné cvikům z *ťai či čuan, kung fu a karate,* umocňují sílu paží a rukou, tonizují svaly a nervy v pažích, povzbuzují krevní oběh a dodávají energii meridiánům oběhu a plic, jež běží po přední straně paží.

Tajemství těchto cviků spočívá v tom, že dodávají energii až do hloubky paže, nikoli tedy jen svalové hmotě. Soustředíte-li se na proudění energie pažemi a rukama, posílíte paže i ruce, a ty se pak nebudou tak rychle unavovat. Tyto cviky pomohou také vyléčit takové neduhy jako je artritida, burzitida a synovitida.

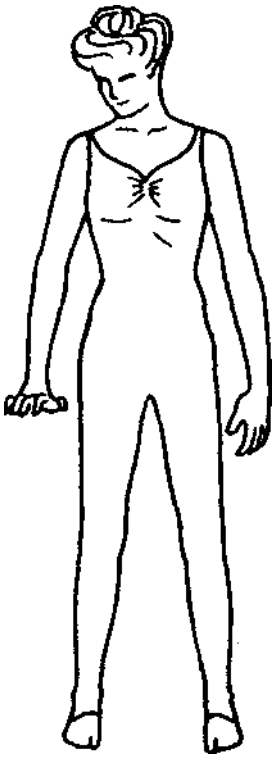
TRČENÍ PAŽÍ A RUKOU

Toto cvičení je možno provádět vstoje, vsedě i vleže.

1. Pokrčte pravou paži tak, abyste měli ruku na úrovni podpaží, dlaň vytočte kupředu.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

2. Trčte ruku před sebe, lépe řečeno zvolna ji natahujte před sebe s dlaní stále obrácenou směrem kupředu. Dýchejte normálním tempem. Přestože prsty zůstávají uvolněny, pokuste se uvědomit si, jak odtlačujete vzduch daleko od sebe.
3. Opakujte cvik sedmkrát.
4. Pak znovu sedmkrát druhou rukou.



Obr. 63. Procvičení paží a rukou odtlačováním

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

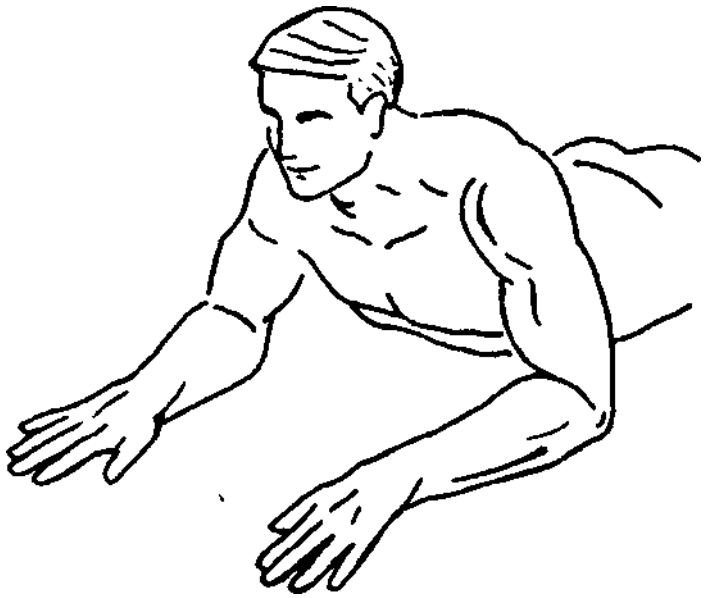
POZNÁMKA: Během cvičení vyviňte jakoby tlak při pohybu ruky vpřed, ale nepřežeňte to do námahy. Ruka nesmí být v křečovité poloze, musí zůstat pevná, teplá a sršet energií. Soustřeďte se dokonale na to, co děláte, jinak nebudete schopni opravdu stimulovat proudění energie a její cirkulaci paží, zápěstím a rukou.

Procvičení rukou a paží

Tento cvik, stejně jako tomu bylo u cviku předcházejícího, má za účel dodat energii a sílu pažím a rukám. Na tento jemný, ale dynamický cvik se někdy zapomíná, přestože je velmi blahodárný. Pomáhá léčit onemocnění zad, ramenou, paží a rukou a zmírňuje bolesti při synovitidě lokte, burzitidě a artritidě. Provádějte tento cvik, když ucítíte bolesti v horních končetinách, a vytrvejte, dokud se postiženému údu zcela nevrátí původní pohyblivost.

1. Lehněte si na břicho a opřete se dlaněmi o podlahu tak, aby dlaně spočívaly na podlaze mírně před rameny. Loket a předloktí jsou opřeny o podlahu během celého cviku. Horní část trupu a hlava jsou pozvednuty, dýcháme v normálním rytmu. Uvolněte svaly nohou, zato však předloktím a rukou mírně tlačte do podložky.
2. Vydržte v této poloze několik vteřin a snažte se dokonale soustředit.
3. Uvolněte se psychicky a otočte hlavu dozadu, jako byste se chtěli podívat na patu pravé nohy. Nadýchněte se pomalu a snažte se ucítit, jak vám energie proudí vzhůru nohou a tělem až do pravé paže, ruky a prstů.
4. Při výdechu vyrukujte vzduch podél pravé paže a nohy.
5. Otočte hlavu na druhou stranu, znovu se nadechněte a vydechujte a sledujte cestu energie a vzduchu podél vašeho těla.
6. Celé cvičení zopakujte sedmkrát.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz



Obr. 64. Procvičení rukou a paží

POZNÁMKA: Účinnost cvičení závisí na vašem soustředění. Začne-li váš duch těkat, zopakujte celou sérii znovu. Zpočátku není snadné uvědomit si proud energie stoupající nohou a tělem, ale s postupem času ucítíte zřetelně, jak se energie rozlévá z nohy do těla, vlévá se do paže a přitéká až do ruky. Proud energie pomůže vyléčit jakékoli namožení či nemoc v pažích a ramenou.

Díky zvládnutí techniky dýchání a techniky koncentrace dokážete stimulovat meridiány nohou a paží, jež dodávají energii horním končetinám. Kromě toho povzbuzuje tento cvik také krevní oběh.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

PROCVIČENÍ PLIC

Toto cvičení nám pomůže léčit všechny zdravotní potíže, jež mají něco společného s plícemi, počínaje obyčejnou rýmou. Cvičení posiluje dýchací systém a nadto i pokožku, které se často říká „třetí plíce".

Pro zdraví je procvičování plic nezbytné. Rozpínání a smršťování plic umožňuje dokonalé načerpání energie a pomáhá potírat patogenní prvky. (Novorozenci ovládají perfektně techniku procvičování plic a často ji uplatňují při pláči a křiku. Později se naučí kontrolovat emoce, zachovávat větší klid, avšak toto přemáhání je pak příčinou vnitřního napětí. Rčení „ti nejhodnější umírají mladí" má svůj původ možná právě v tom, že ti „hodní" ovládají své emoce a reakce, zatímco ti „zlí" jim dávají volný průchod a žijí tedy déle, protože u nich k vnitřní tenzi nedojde.) Jsou-li plíce v dobrém stavu, filtrují účinněji patogenní složky vzduchu. (Nos nedokáže přefiltrovat všechny mikroskopické částečky vzduchu, přestože je vynikajícím filtračním nástrojem). Takže kuřáci, přestože mají plíce třeba ještě v dobrém stavu, často velice kašlou. Kašel je známkou toho, že se plíce snaží zbavit toxických látek, jež se v nich hromadí.

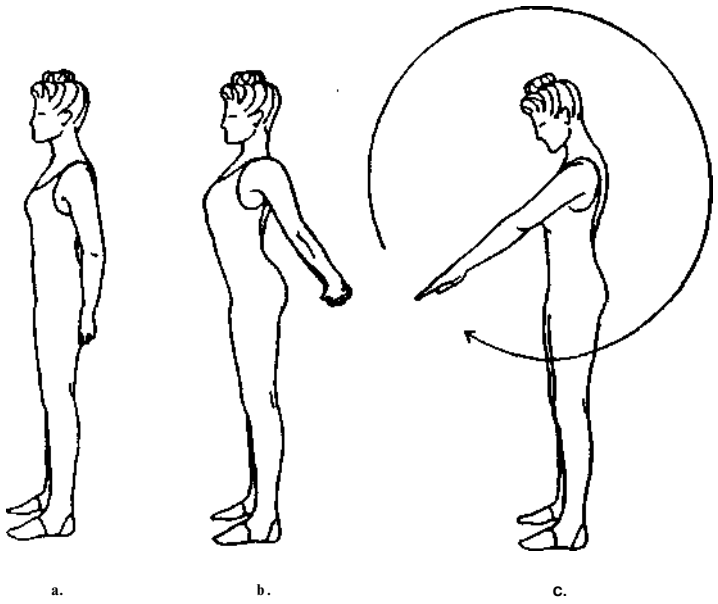
Ke zjištění zdravotního stavu plic a vůbec celého organismu se někdy používá měření délky nádechu a výdechu. Jestliže je výdech delší než nádech, organismus není zdravý, neboť do něj vstupuje méně vzduchu než vychází. Jestliže je delší nádech, je to známkou dobrého zdraví, neboť organismus absorbuje větší množství energie.

Chrápání je příkladem špatného dýchání vyplývajícího z návyku spát v nedobré poloze. Spánek ve vhodné poloze vede k dýchání nosem.

Dýchat nosem je ještě důležitější pro astmatiky. V nose se vzduch nejen filtruje, ale také se v něm ohřívá na tělesnou teplotu dřív, než pronikne k jemné tkáni plic. Chladný vzduch dráždí průdušinky a někdy může způsobit astma. Průdušinky,

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

které tvoří z větší části plíce a mají strukturu trubiček, řečeno velmi zjednodušeně, mají na své vnitřní straně výrůstky podobné chloupkům (řasám). Když hleny nebo studený vzduch pronikne až k těmto řasám, průdušinky se smrští a zablokují vstup vzduchu do plic. To podporuje vznik *astmatu. Takže lidé,* kteří provozují "jogging" či sportovní chůzi v ranních hodinách, nebo vojáci nucení ráno cvičit, jsou více než ostatní vystaveni nebezpečí, že dostanou astma. Astmatici by do chladného počasí měli vycházet chráněni rouškou. Je také možné povzbudit funkci řas v průdušinkách bylinnými čaji, speciálně připravenými k tomuto účelu (běžné druhy tu nepomohou), a cviky pro posílení plic.



Obr. 65a - 65c. Procvičení plic

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

1. Cvičení provádějte vstoje s nohama mírně rozkročenýma a s chodidly v rovnoběžné poloze. Stůjte vzpřímeně, tj. narovnejte záda. Bradu mírně vysuňte a hlavu držte zpříma, trochu jako kdybyste vytahovali krk vzhůru.
2. Vydechněte veškerý vzduch z plic a *spojte si ruce za zády*.
3. Pomalu se nadechujte, rozpínejte přitom plíce a ruce spojené za zády zvedejte. Bradu mějte položenu na prsou. Během cvičení dýchejte pouze hrudníkem.
4. Při výdechu spouštějte ruce sepjaté za zády opět dolů, pak pokračujte v tomto pohybu do předpažení (ruce se spustí) a vzpažení, takže ruce opisují kruh zepředu dozadu. Během tohoto pohybu paží držte prsty nataženy.
5. Spojte si opět ruce za zády a začněte provádět cvik znovu. To jest pomalu se nadechujte a ruce tlačte za zády vzhůru.
6. Proveďte cvik sedmkrát.

POZNÁMKA: Při nadechování si uvědomujte, jak vám energie oživuje plicní tkáň. Při vydechování si uvědomujte, jak vaše plíce opouštějí mikroby, toxické látky a špatný vzduch.

CVIKY POSILUJÍCÍ SRDCE

Následující cviky pomáhají předcházet srdečním chorobám a potížím nebo je léčit, posilují srdce a udržují je v dobré kondici. Je nanejvýš vhodné starat se speciálně o srdce, neboť tento orgán pracuje bez přestávky, od okamžiku, kdy se u embrya dokončí jeho vývoj, až do smrti. Srdce si ani na vteřinu neodpočine.

Kromě zde popisovaných cviků doporučuje taoismus různé metody obrany proti následkům srdečních záchvatů. Dostaví-li se srdeční záchvat, třete si ušní boltec nebo se do něj štípejte. Totéž můžete zkusit s malíčkem. Meridiány srdce končí na těchto dvou místech. Zastaví-li se srdce úplně, štípej-

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

te se prsty do bodu vyznačeného na obr. 66 nad horním rtem. Vsuňte si ukazovák do úst mezi horní ret a přední zuby a palec přiložte zvenčí proti němu. Pak prudce a násilně stiskněte.

Tlak na toto místo obličeje již vzkřísil i osoby, jež srdečnímu záchvatu skutečně podlehly. Mnoho ošetřovatelek mi potvrdilo, že se jim pomocí této techniky podařilo přivést k životu i pacienty, které již lékař prohlásil za mrtvé.

Obr. 66. Místo nad horním rtem, které je třeba stisknout

Cvik dodávající srdci energii

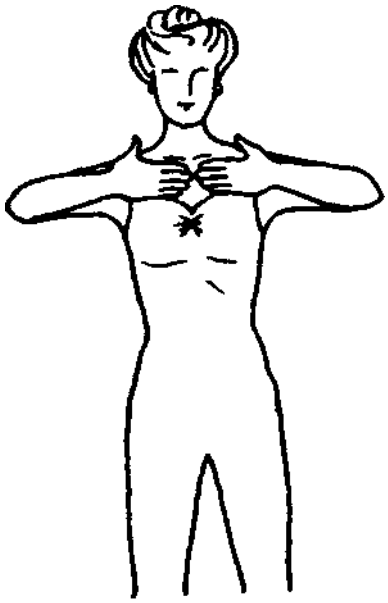
Cvik posiluje srdeční tkáň a cévy, které srdce obepínají.

1. Vstoje nebo vsedě předpažte. Ruce v předpažení držte těsně vedle sebe tak, aby se téměř dotýkaly, ale aby mezi nimi přece jen zůstávala asi půlcentimetrová mezera.
2. Upřete pohled na prsty.
3. Pak se pokuste zaregistrovat proud energie, která přechází z jedné ruky do druhé právě mezi prsty.
4. Držte ruce natažené před sebou tak dlouho, dokud vám to nezačne být nepříjemné, a soustřeďte se na proudící energii-
5. Uvolněte si paže na několik minut. Pak cvik opakujte třikrát.

Tento cvik vytváří proud energie, jež prsty pravé ruky vchází do pravé paže, odtud se dostává do prsou, vstoupí do srdce a znovu z těla vychází levou paží, rukou a prsty levé ruky. Energie procházející srdcem posílí srdeční tkáň a cévy kolem srdce. Nedokážete-li si hned zpočátku uvědomit proudění energie, buďte trpěliví a pokračujte v provádění tohoto cviku. Nebude to dlo-

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

uho trvat a ucítíte jakési mravenčení v konečcích prstů. Časem pak pokaždé snadno ucítíte energii proudící pažemi, tělem a srdcem. Pak si můžete být jisti, že srdce skutečně posilujete.



Obr. 67. Cvik dodávající srdci energii

Posílení nervů srdce

Provádějte první z **dvanácti** cviků **určených k posílení** nervové soustavy.

Cvik uzdravující srdce

Tento cvik zbavuje mozek a srdce patogenních činitelů tak, že pomáhá rozptylovat stres. Cvik dokonce může léčit srdeční nemoci a poruchy v činnosti srdce. Cvik je možno provádět ráno, v poledne a večer podle toho, o jak naléhavý případ jde. Máte-li slabé srdce, provádějte cvik jen jednou za den. Trpíte-li buše-

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

ním srdce nebo angínou pectoris, provádějte ho nejméně dvakrát denně, po srdečním záchvatu nejméně třikrát denně. Díky svému preventivnímu účinku může tento cvik rovněž přispět k tomu, aby si srdce zachovalo dobrou kondici.

1. Lehněte si na tvrdou podložku tak, aby ve styku s ní byl jen levý bok těla. Tento cvik se provádí jen na levém boku.
2. Natáhněte levou paži podél těla, dlaní na stehně. Jelikož tělo spočívá na levé paži, ta tlačí na srdeční krajinu a na prsa. Nechtě levou nohu nataženou a lehce pokrčte pravou v koleně. Pravá paže je položená na podložce před vámi, ruka leží o málo výš než hlava. Levá ruka vykonává na srdce dostatečně silný tlak, aby mu zabránil v příliš silné reakci.
3. Zavřete oči a pomalu vydechněte všechen vzduch z plic. Snažte se cítit, jak choroba, slabost a bolest opouštějí srdce zároveň se vzduchem, vycházejícím z plic.
4. Zvolna se nadechujte a přitom si představujte, jak vám do srdce proudí energie a vlévá do něj nový život a sílu.

Obr. 68. Cvik uzdravující srdce

POZNÁMKA A: Při nadechování si představujte, že vám do srdce proudí cosi jako mlha či pára, která tam prostupuje vším. Při vydechování se snažte cítit, jak spolu s touto mlhou či párou odchází ze srdce slabost a choroba. Vaším cílem musí být pročištěni srdce. Nadechování a vydechování musíte provádět velmi pomalu. Dýchejte přitom jen nosem.

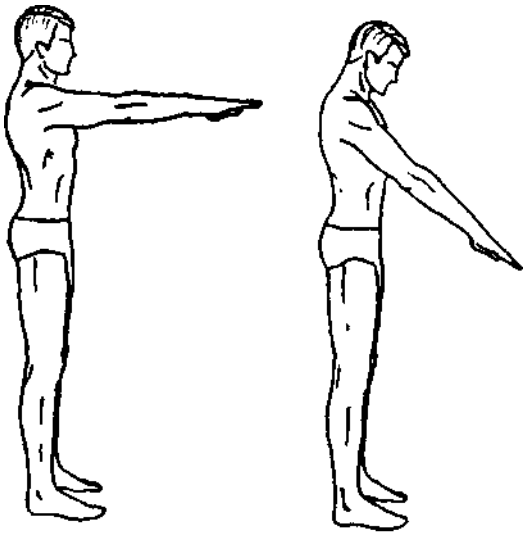
PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

POZNÁMKA B: Chcete-li dosáhnout plné účinnosti tohoto cvičení, musíte se stoprocentně soustředit. Začne-li se během cvičení váš duch rozptylovat, začněte znovu.

CVIK PRO KRAJINU BŘIŠNÍ

Tento cvik posiluje střeva, tračník a další vnitřní orgány, umístěné v krajině břišní. Posiluje břišní svaly a léčí zácpu i průjem. Navíc je velmi prospěšný pro dobré držení těla a pro posílení páteře.

1. Vstoje předpažte tak, aby se vaše ruce dostaly poněkud nad úroveň prsou.



a. b.

Obr. 69a a 69b. Cvik pro krajinu břišní

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

2. Hluboce se nadechněte, aby byly plíce zcela naplněny vzduchem. Hrudník se vám roztáhne.
3. Pomalu vydechujte a používejte k vytlačování vzduchu z plic pouze břišních svalů. Při výdechu spouštějte zvolna paže do připažení a napněte břišní svaly jak nejvíc možno.
4. Znovu zvedejte paže do předpažení a nadechujte se.
5. Cyklus opakujte sedmkrát.

CVIK NA HUBNUTÍ

Jak už jsme se zmínili, obezita je pro zdraví nebezpečná. Aniž bychom si dovolili jakýkoli morální soud, musíme uznat, že obezita je v rozporu s přirozenými zákony uzdravování.

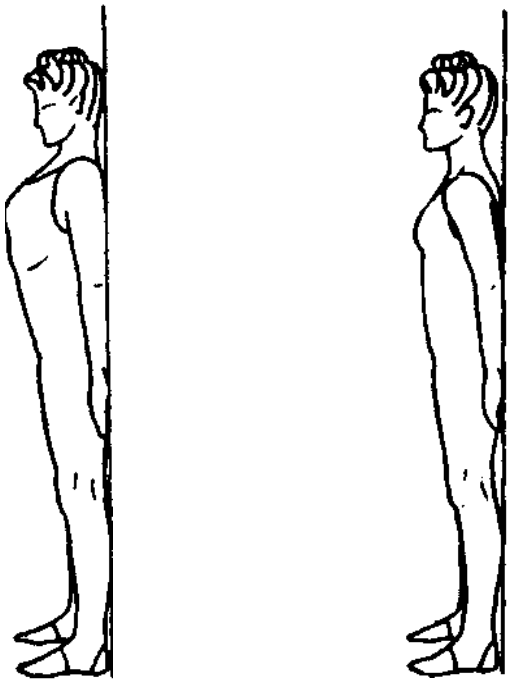
Krev, která by normálně cirkulovala především v hlavě a v mozku, zůstává v břišní dutině, kde musí zajišťovat funkci přetížené trávicí soustavy. Také srdce musí pracovat usilovněji, a v důsledku toho slábne a je náchylnější k chorobám. Práci mu ztěžují tukové tkáně, jež brání volnému průtoku krve cévami a žilami. Tuky a lipidy obsažené v krvi zvyšují krevní tlak. Nadměrná váha unavuje organismus a tělo i duch zleniví. Pocit únavy je často provázen bolestmi v oblasti bederní páteře, což je důsledkem přetížení páteře. Říká se, že když začne být břicho objemnější než hrudník, je čas se připravovat na vlastní pohřeb.

Následující cvik pomáhá redukovat nadváhu a udržovat váhu na přijatelné úrovni, přičemž navíc posiluje zádové svaly. Při cvičení si připomínejte, že nemáte výsledku dosahovat námahou a že nemáte přepínat své síly. Buďte trpěliví a provádějte cvik pravidelně.

První fáze:

1. Postavte se ke stěně tak, **abyste** se **jí dotýkali patami,** hýžděmi, lopatkami a hlavou.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz



a. b.

Obr. 70a a 70b. První fáze

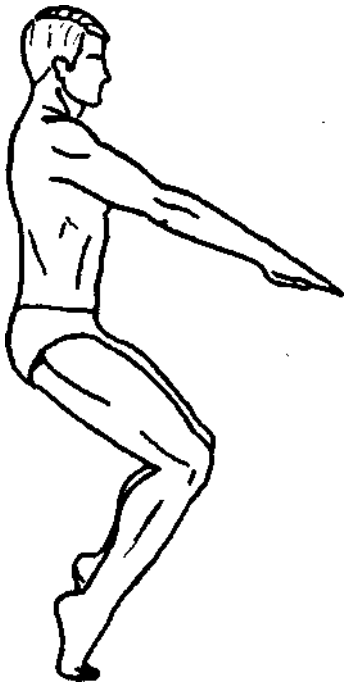
2. Nadechujte se a vytahujte trup směrem vzhůru. Zároveň zatahujte co nejvíce břicho a co nejvíce vypínejte hruď. Paže nechtě připaženy a mějte je uvolněné. Jak se budete nadechovat, lopatky se budou stále silněji opírat o zeď.
3. Vydechněte otevřenými ústy, jak umíte nejrychleji. Úplně si vyprázdněte plíce tím, že rukama zatlačíte na žaludek. Budete-li cvik provádět správně, svaly v celém těle se vám smrští.
4. Proveďte cyklus „nadechnutí-vydechnutí" sedmkrát až dvanáctkrát.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

Při pravidelném provádění cviku zjistíte za čas, že břišní svaly zesílily a oživily se. Zmizí nadbytečný tuk a maso a břicho zmenší svůj objem.

Druhá fáze:

1. Odstupte si ode zdi, postavte se na špičky a zvedněte přitom paty, jak to jde nejvíc.
2. Mírně pokrčte kolena, jako byste si chtěli sednout na židli, avšak páteř držte kolmo k podlaze a záda mějte pěkně rovná. Ruce dejte do polovičního předpažení.
3. Pravidelně dýchejte a vydržte v této pozici deset, dvacet vteřin nebo i více, pokud to půjde.



Obr. 71. Druhá fáze

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

POZNÁMKA: Zpočátku se vám bude zdát těžké držet záda vzpřímená a přitom stát na špičkách s patami co nejvíc zvednutými. Když ale v cvičení vytrváte, dokážete se nakonec udržet na špičkách v takové poloze, že chodidla budou kolmo k podlaze, záda zůstanou vzpřímená, to jest ani trochu se nebudete předklánět a stehna budou ve vodorovné poloze.

Tento cvik posiluje a oživuje stehenní svaly, lýtkové svaly, kotníky a břišní svaly. Kromě toho aktivizuje krevní oběh v nohou a v celém těle, posiluje zádové svalstvo a nervy. Tato pozice stimuluje meridiány močového měchýře, žlučníku a žaludku. Pomáhá snižovat zadržování vody, nadváhu a krevní tlak.

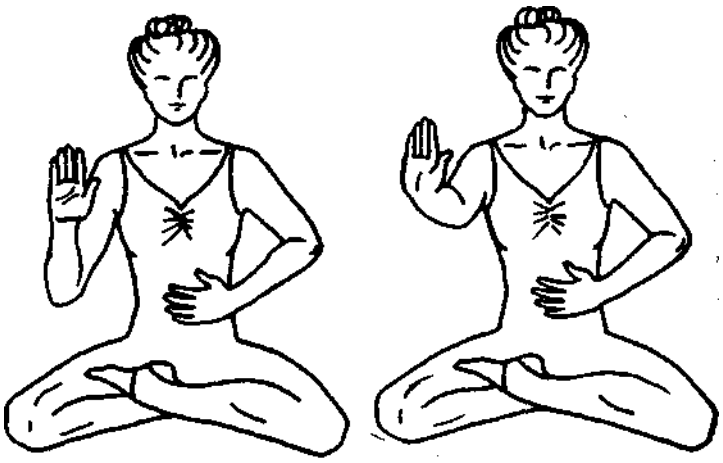
Vždycky provádějte obě fáze cviku, neboť se vzájemně doplňují a vyrovnávají své působení.

CVIK PROTI ŽALUDEČNÍM POTÍŽÍM A CHOROBÁM

Tento cvik pomáhá rozptylovat bolesti žaludku, zamezuje tvoření vředů, překyselení, nadýmání, brání špatnému trávení a vzniku rakoviny žaludku.

1. Sedněte si pohodlně, nejlépe na židli, s nohama opřenýma o podlahu, záda držte vzpřímená a stehna vodorovně.
2. Položte si levou ruku dlaní na žaludek, lehce doleva od středu.
3. Nadechujte se a levou rukou odtlačujte myšlené břemeno od svých prsou směrem dopředu. Oči mějte přitom upřeny na konečky prstů. Sledujte očima pozorně pohyby své pravé ruky po celou dobu cvičení.
4. Při výdechu pravou ruku opět pokrčte.
5. Cvik opakujte sedmkrát.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz



a. b.

Obr. 72a a 72b. Cvik proti žalucečním potížím a chorobám

POZNÁMKA: Při předpažování pravé ruky ve výši prsou se snažte ucítit paprsek energie tryskající z krajiny žaludku. Pravá ruka za sebou táhne energii ven z těla. Potom se snažte ucítit, jak vaše levá ruka pohlcuje novou energii a předává jí tělu. Účinnost cviku závisí na vašem soustředění. Je třeba provádět cvik pomalu a pečlivě synchronizovat rytmus dýchání, pohyb ruky a aktivitu vašeho ducha.

CVIK PRO POSÍLENÍ JATER

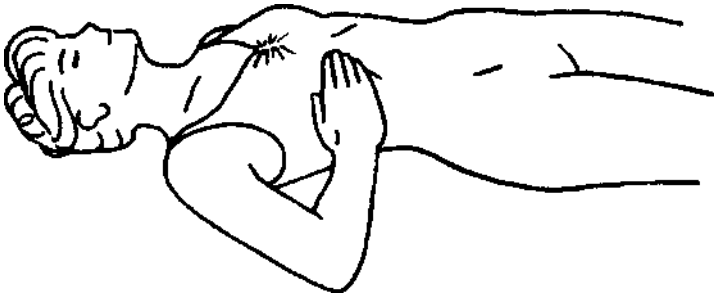
Tělo má kromě plic ještě další dva filtry: ledviny a játra. Játra vylučují toxiny a cvičení pro posílení jater je vypracováno tak, aby játra udržovalo v dobrém stavu a naprosto funkční.

Během provádění tohoto cviku, stejně jako při provádění

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

všech ostatních, se musíte soustředit na prováděné pohyby a na proud energie prostupující hrudník. Dokonalé soustředění zdesateronásobí účinek cviku a přispěje k dosažení jednoty těla a ducha. Provádějte cvik ráno po cviku na posílení ledvin.

1. Posaďte se nebo si pohodlně lehněte.
2. Položte si pravou ruku dlaní na tělo, pod poslední žebra na pravé straně hrudníku.
3. Posunujte ruku ke středu hrudníku podél posledního žebra. Tímto pohybem provádějte masáž až k hrudní kosti. Ruka pak pokračuje v pohybu na levou stranu těla.
4. Masáž zprava doleva proveďte v jednom cyklu šestatřicetkrát.



Obr. 73. Cvik pro posílení jater

POZNÁMKA A: Dlaň pravé ruky musí na kůži těla vykonávat tlak. Játra jsou umístěna v těle napravo, pod kůží, pod hrudním košem. Tlak ruky stimuluje proudění energie a krevní oběh v játrech.

POZNÁMKA B: Opačný pohyb, to jest masírování levou rukou v krajině pod hrudním košem, dodává energii žaludku, který se nachází pod kůží spíše k levé straně těla.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

Cvik proveďte šestatřicetkrát. Také je možné střídat ruce, tedy střídat masáž jater a masáž žaludku, přičemž provedeme šestatřicet cviků každou rukou.

Tímto střídáním pohybů a energetickou cirkulací, kterou střídání vyvolává, se usnadňuje harmonické fungování orgánů trávení, tedy žaludku a jater.

Během jedné přednášky jsem provedl demonstraci tohoto cviku. Požádal jsem posluchače, aby cvik prováděli zároveň se mnou. Všiml jsem si přitom jedné dámy, která cvičila s velkou náruživostí. Za několik týdnů mi tato dáma zavolala a objednala se ke mně do ordinace. K mému překvapení se chtěla se mnou sejít jen proto, aby mi poděkovala.

„Proč mi chce děkovat, ptal jsem se." „Za ten cvik na játra," odpověděla. „Vždycky jsem trpěla na játra. A když jste nám předvedl ten cvik, řekla jsem si, že za to nic nedám, když to zkusím. Za dva týdny mi lékař při pravidelné prohlídce řekl, že se to zázračně zlepšilo. Aspoň o šedesát procent. Tak vidíte. A proto jsem vám chtěla poděkovat," řekla ta paní.

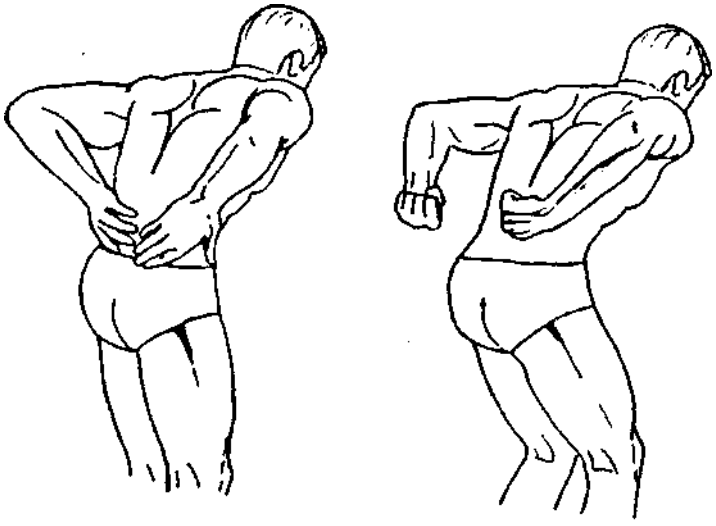
CVIK PRO POSÍLENÍ LEDVIN

Tento cvik posiluje nadledvinky a ledviny, jež jsou vzadu v dutině břišní, přesněji v krajině bederní. Bolesti v těchto místech často signalizují oslabení ledvin. To může mít dvě základní příčiny: požívání příliš velkého množství tekutin, nebo jsme (či jsme byli) nuceni stát příliš dlouho na nohou. Provádění tohoto cviku působí blahodárně na léčivé proudění energie ledvinami a nadledvinkami. Navíc nám uleví od bolestí v zádech a posílí oči, jež jsou s ledvinami spojeny. Začnou vám lépe fungovat ledviny, to jest budou lépe vylučovat toxické látky, a vrátí se vám zdravá barva. Díky svému účinku na soustavu žláz posiluje ledvinový cvik také libido.

Cvik provádíme vstoje nebo vleže na břiše.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

1. Chvíli si energicky mněte ruce, abyste posílili energetické proudění v dlaních a prstech.
2. Položte si dlaně na spodní část zad a mírně se přitom předkloňte. Pokuste se ucítit, jak z rukou proudí energie do zad a ledvin.
3. Masírujte si spodní část zad nejdřív shora dolů a pak kruhovým pohybem.
4. Zatněte ruce v pěst a jemně si pěstmi - tedy klouby prstů - poklepávejte na spodní část zad po dobu několika sekund.
5. Opakujte obě fáze cviku třikrát.
6. Cvik provádějte ráno nebo vždy, když pocítíte bolest v krajině bederní.



a. b.

Obr. 74a a 74b. Cvik pro posílení ledvin

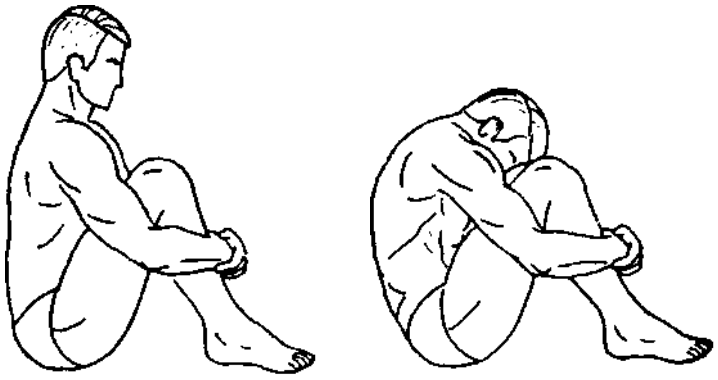
PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

CVIK K POSÍLENÍ KRAJINY BEDERNÍ

Aniž by sama o sobě byla nemocí, bolest signalizuje přítomnost počínajících zdravotních potíží. Bolesti v krajině bederní nejsou výjimkou. Lumbago, lordóza, výhřez ploténky a další deformace omezují pohyb a působí zbytečnou bolest. Cviky pro posílení krajiny bederní slouží k posílení páteře, břišních svalů, obratlů, kostrče a ledvin. Budete-li je provádět každodenně, můžete se do značné míry zbavit všech potíží v krajině bederní.

I. cvik

1. Pohodlně si sedněte a pokrčte nohy v kolenou, obejměte kolena rukama, pokud možno tak, že se budete držet za lokty. Kolena opřete o prsa.
2. Nadechujte se, přitom se vytahujte směrem vzhůru a zvedněte hlavu.



a. b.

Obr. 75a a 75b. Cvik k posílení krajiny bederní

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

3. Vydechujte a přitom ohněte záda a nadouvejte spodní část břicha, skloňte hlavu až na kolena, jako kdybyste chtěli udělat kotoul nazad.
4. Opakujte celý cvik sedmkrát. Sedmička je číslo stvoření a tento cvik vám pomůže „vypracovat si" úplně nová záda. Všechny pohyby dělejte pomalu a soustřeďte svou pozornost na krajinu bederní.

II. cvik

Tento cvik provádějte vleže na zádech.

1. Vsuňte si jednu ruku pod záda, ale až **dolů k důlku,** který máte na úrovni kostrče.
2. Pozvedněte kostrč směrem vzhůru tak, aby se celá plocha zad dotýkala podložky.
3. Povolte zádové svalstvo a vraťte tělo do výchozí polohy.
4. Opakujte cvik sedmkrát, čímž dovršíte cyklus sestávající z obou cviků.

Obr. 76. II. cvik

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

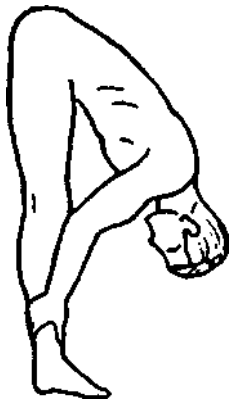
CVIK „UCTÍVÁNÍ SLUNCE"

Sluneční světlo představuje sílu dodávající pozitivní energii tělu. Jeho blahodárný účinek pročišťuje tělo a očišťuje ducha. Díky slunečnímu světlu organismus přeměňuje vitamin D, nezbytný pro naše zdraví, na jeho účinnou formu. Po dlouhá staletí se slunečního svitu a čerstvého vzduchu užívá ve vzájemné kombinaci k léčení mnohých tělesných chorob.

Cvik „Uctívání slunce" pročišťuje zároveň vnitřní i vnější orgány našeho těla, ničí mikroby a léčí choroby. Navíc člověku dodává pocit větší vitality.

Hygieně ústní dutiny, chrupu a jiných částí těla se věnujeme, ale často zapomínáme udržovat v čistotě řitní otvor a jeho okolí. Tato nedbalost má za následek hromadění mikrobů a může způsobit celkovou slabost a eventuálně i hemoroidy, polypy nebo i rakovinu tračníku nebo konečníku. Jako konstantní zdroj energie sluneční světlo osvobozuje tělo od neduhů a nemocí a vrací mu správnou úroveň energie.

1. Postavte se zády ke slunci.



Obr. 77. Cvik „Uctívání slunce"

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

2. Ohněte se tak, aby sluneční světlo dopadalo až na řitní otvor. (Lepších výsledků dosáhnete, odložíte-li oděv.)
3. Uvědomujte si intenzívně, jak vám teplo proniká do tkáně.

POZNÁMKA: Tento cvik můžete také provádět vleže, pokud si lehnete tak, abyste rektum i pohlaví vystavili slunečním paprskům.

CVIK PRO POSÍLENÍ DOLNÍ ČÁSTI TELA A POHLAVNÍCH ŽLÁZ

Často bývá prvním příznakem stárnutí pocit chladu v dolních končetinách a chodidlech, pocit, který můžeme přičítat zhoršenému krevnímu oběhu, ztuhlosti kloubů a nedostatku pohlavní energie. Následující cvik odstraňuje tyto problémy a četné další degenerativní vady v dolní části trupu, a to pak organismu umožní znovu nabýt mladistvé svěžesti.

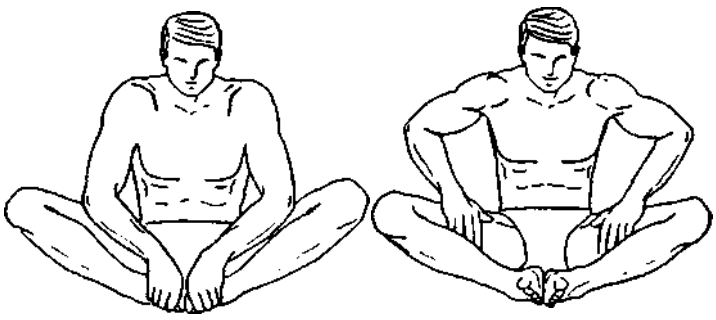
Tato pozice zlepší krevní oběh v prstech u nohou, v chodidlech i v nohou, ale také v orgánech umístěných v dutině břišní.

Uvolňuje pánev a šlachy v kolenou a kotnících, posiluje nervy ve spodní části trupu, stimuluje meridiány ledvin, jater a sleziny se slinivkou břišní, které probíhají přední stranou nohou a procházejí také pohlavními orgány. Tato pozice je také účinná při sexuálních potížích jako impotence, předčasná ejakulace a podobně, mírní bolesti a křeče při menstruaci a přílišné krvácení. Cvik se doporučuje i těhotným ženám, neboť rozšiřuje pánev, a tím usnadňuje porod.

1. V poloze vsedě na zemi pokrčte nohy v kolenou a posaďte se tak, že se chodidla budou před vámi vzájemně dotýkat.
2. Třete si chvíli chodidla, aby se zahřála, pak je o sebe vzájemně opřete.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

3. Mněte si prsty rukou **prsty u nohou tak, abyste si rozproudili** krev v nohou.



a. b.

Obr. 78a a 78b. Cvik pro posílení dolní části těla a pohlavních žláz

4. Stále se spojenými chodidly pokrčte nohy v koleně ještě víc a zasuňte si paty do klina.
5. Zatlačte si lokty do stehen a tlačte tak kolena k zemi; přitom stále držte rukama prsty u nohou. Nepřežeňte cvik, nepoužijte příliš mnoho síly. Uvolněte svaly v nohou po tu dobu, co budete lokty tlačit kolena k zemi.
6. Pak masírujte dlaněmi vnitřní stranu stehen, kolena a klín. Povzbudí se tím meridiány jater, ledvin a sleziny se slinivkou břišní.
7. Masáž opakujte sedmkrát.
8. V další fázi jemně poklepávejte pěstmi na vnitřní stranu stehen. To povzbudí krevní oběh a proudění energie v nohou a v pohlavních orgánech.
9. Provádějte cvik tak dlouho, dokud to půjde, aniž byste začali mít nepříjemné pocity.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

PROTAHOVÁNÍ TĚLA A KROUCENÍ PRSTY U NOHOU

Zpomalení krevního oběhu ve spánku či během déle trvající nečinnosti vede k hromadění zplodin ve svalech a k pocitu ztuhlosti. Často se říká, že člověk začíná stárnout od prstů u nohou, neboť staří lidé mají zhoršený krevní oběh, proto studené nohy. Tomu se dá zabránit důkladným ranním protahováním těla. Protažení těla pomůže odplavit zplodiny, rozproudí krev ve svalech a tkáních a oživí je. Pozorujeme-li zvířata, především kočky, vidíme, že ráno si ze všeho nejdřív protáhnou celé tělo. Jsou poslušný přírodního zákona, jemuž se člověk rovněž musí umět podřídit.

1. Jakmile se probudíte, začněte si ještě na lůžku protahovat paže, nohy, záda a chodidla. Je jedno, jakým způsobem, prostě se důkladně protahujte. Pohyby můžete střídat, improvizovat bez jakéhokoli řádu. Pak se na lůžku ještě na pár vteřin uvolněte.
2. Pak bude dobré, budete-li, ještě než vstanete, chvíli pohybovat prsty u nohou. Několikrát za sebou ohněte palce nahoru a dolů. To posiluje nervy v těle.

a. ***b.***

Obr. 79a a 79b. Cvičení prstů u nohou

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

3. Pohněte stejným způsobem všemi prsty u nohou dvanáctkrát. Účinnost cviku zvýšíte, soustředíte-li se na tyto pohyby a přeměníte-li tak cvičení na jistý druh meditace.

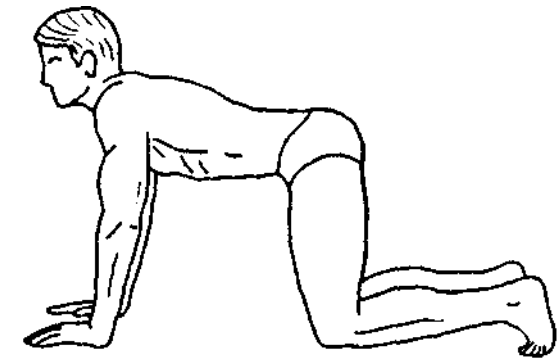
Tento cvik doporučuje i reflexologie. Podobně jako jiné příbuzné vědy, reflexologie je známá a je provozována již po 6 tisíciletí. Cvičení prstů u nohou stimuluje játra a je impulsem k energetickému proudění, jež zasahuje pohlavní žlázy. Prováděním tohoto cviku stimulujete celý organismus pouhým procvičováním prstů u nohou.

RELAXACE VNITŘNÍCH ORGÁNŮ

Vnitřní orgány čtvernožců volně visí v dutině břišní a jsou neustále omývány přiměřeným prouděním krve. Naproti tomu lidé, vzhledem k tomu, že je jim vlastní vzpřímený postoj, mají vnitřní orgány v podstatě navršeny jedny na druhých. Potřebují tedy tyto orgány někdy relaxovat, dát jim prostor potřebný pro to, aby vznikl nutný krevní oběh. Stačí inspirovat se opět zvířaty. Cvik provádějte ráno, po protáhnutí těla a procvičení prstů u nohou.

1. Zaujměte postoj „na všech čtyřech" na lůžku či na podlaze, aby se prsty u nohou, holeně a kolena dotýkaly země. Vpředu se opíráte o zem rukama. Hlavu držte pozdviženou a prsa vodorovně s podlahou. Zůstaňte tak několik vteřin, aby krev volně cirkulovala v dutině břišní a ve vnitřních orgánech.
2. Pak se pomalu posaďte na paty a předkloňte se čelem až k zemi. Paže opřené o podložku držte natažené před sebou. Zavřete oči a zůstaňte v této poloze několik vteřin a opět zaujměte polohu „na všech čtyřech".
3. Možná že vás napadne synchronizovat dýchání se cvičením. Můžete tak učinit, zůstane-li vaše dýchání přirozené. Nevnucujte mu nevhodný rytmus.
4. Zopakujte cvik sedmkrát.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz



a.

b.

Obr. 80a a 80b. Relaxace vnitřních orgánů

Během tohoto cviku je krev zadržována v žaludku a střevech, kde povzbuzuje trávení a vyměšování. Když se pak posadíte na paty, hrnete krev k srdci, plícím a mozku. Krev se tak snadno vrací do srdce a tento orgán se tolik nenamáhá. Během spánku se zeslabuje proudění krve hlavou, takže provádíme-li cvik po ránu, aktivujeme krevní oběh v hlavě. A lepší cirkulace krve vás probudí k větší aktivitě a nebudete se ráno cítit unaveni.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

Cvik nelze doporučit lidem s vyšším krevním tlakem, neboť při něm vtéká do mozku příliš mnoho krve, tím se zvyšuje krevní tlak, a to může být nebezpečné.

Ale i lidé, kteří nemají vysoký krevní tlak, by měli při provádění tohoto cviku pouze postupně přidávat na množství cviků a jejich intenzitě, aby příliš nezatěžovali mozek. Cvičte tak, aby si vaše cévy, žíly i kapiláry zvykly na zvýšené proudění krve, jež nevyhnutně při tomto cviku vzniká. Zpočátku cvik proveďte jen jednou či dvakrát a postupně, během několika týdnů, přidávejte až do sedmi.

TŘENÍ PAŽÍ A NOHOU: MASÁŽ MERIDIÁNŮ

Energie proudí tělem drahami, jež se také nazývají meridiány (dosl. překl. = poledníky). Abychom zvládli techniku dýchání a techniku meditace, nutnou pro taoistické cviky, musíme nejprve pochopit, co jsou meridiány, a poznat jejich úlohu při zásobování buněk energií.

Zplození člověka, jeho zrození, jeho vývoj, léčení nemoci, uzdravování... v tom všem jsou meridiány základem pro veškerou teorii, pro veškeré počínání. Meridián je pánem života a smrti. Prostřednictvím meridiánů můžeme léčit bezpočet nemocí.

Nei Čing

Dr. Kim Bong Han ze severokorejské univerzity v Pyongyangu dokázal existenci meridiánů na základě dlouholetých výzkumů. Tvrdí, že meridiány jsou z jisté, dosud vědecky neprobádané histologické tkáně. Až do publikování výsledků jeho výzkumů považovali vědci meridiány za imaginární (myšlené) linie. Doktor Kim odhalil, že struktura a funkce meridiánů existují zcela nezávisle a tvoří jiný systém než systémy lymfa-

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

tický (mízní), oběhový a nervový. Meridiány jsou párové kanály, symetricky procházející pravou a levou půlkou těla. Jejich poloměr je 20 až 50 milimikronů. Umístěny jsou pod kůží a skládají se z jemné blány naplněné bezbarvou tekutinou. Každý z hlavních meridiánů má svou rozvětvenou síť, jejíž jednotlivé větve dodávají energii nejbližšímu okolí meridiánů, zatímco jiné vycházejí až na povrch kůže. Body, jež slouží k akupunktuře, představují místa, kde ramifíkace meridiánů vystupují na povrch těla.

Je častým případem, že větve několika meridiánů se sbíhají do jednoho a téhož bodu. Podráždíme-li tento bod, stimulujeme energii v několika různých kanálech. Meridiány jsou obklopeny (obaleny) zvlášť bohatou sítí cévek právě v místech, kde se větví. (Někdy se proto stává, že při akupunktuře vnikne jehla právě do takové cévky. Pacient v takovém případě trochu krvácí, když se jehla vytáhne.)

Na základě dlouholetých výzkumů vědci zjistili, že energie procházející meridiány je povahy elektrické. Tento objev vedl k sestrojení přístroje nazývaného „lokalizátor bodů". Je jím možno určit, kde vycházejí na povrch těla větve meridiánů. V současné době je povaha impulsů, probíhajících kanály či drahami zvanými meridiány, předmětem intenzivního zkoumání v Číně, zatímco západní vědci se snaží objevit spojení mezi meridiány a nervovým systémem.

Existence sítě meridiánů jakožto fyziologické struktury nám nabízí důkaz o správnosti mnohých, dosud jen hypotetických energetických principů. Od té doby, co byla existence meridiánů dokázána vědci, jako je Dr. Kim, můžeme oprávněně tvrdit, že jejich úkolem je dodávat účinně onu nezbytnou, ale neviditelnou energii, jež je základem každého životního projevu. Povaha meridiánů, jemnější než povaha jiných mikroskopických složek organismu, nás vede k názoru, že meridiány jsou oním „chybějícím článkem řetězu" mezi čistou energií a elementárními projevy mikroskopické hmoty.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

Přestože prvenství objevu meridiánů se přisuzuje doktoru Kimovi, je třeba uznat, že sir Thomas Lewis z Velké Británie měl nezvratné důkazy o existenci meridiánů již v r. 1937. Ve zprávě, publikované v únoru 1937 v *British Medical Journal,* prohlašuje, že objevil „neznámý nervový systém", jenž se liší od systému senzorického (systému smyslů) a systému sympatického (systému sympatického nervstva). Tento nový nervový systém sestává z nepatrných „čar" spíš než z nervů. Přestože jeho zpráva byla v lékařských kruzích převážně ignorována, byla nicméně prvním konkrétním ověřením, jímž západní svět uznával fyziologický systém známý taoistům po celá tisíciletí.

Meridian (poledník), slovo vypůjčené ze zeměpisného názvosloví, označuje linii, spojující řadu uspořádaných bodů. Rozeznáváme dvanáct hlavních meridiánů. Každý meridián odpovídá jednomu z pěti orgánů, jednomu ze šesti vylučovacích orgánů a osrdečníku (perikardu). Pojem „šesti vylučovacích orgánů" je často zavádějící pro ty, kdo neznají taoistickou filozofii. Pěti orgány rozumíme srdce, slezinu - slinivku břišní, plíce, ledviny a játra. Šesti vylučovacími orgány rozumíme tlusté střevo, močový měchýř, trojitý ohřívač, jinak také „tri ohně", což jsou starověké termíny pro to, co dnes označujeme pojmem „endokrinní systém" (tedy systém vnitřní sekrece), žlučník, tenké střevo a žaludek. (Podrobnější informaci najdete v mé knize *The Great Tao.)*

Každý z meridiánů má vstupní a výstupní bod. Energie vstupuje vstupním bodem, proudí po dráze meridiánů až do výstupního bodu a pak se přestěhuje do dalšího meridiánů. Výstupní bod jednoho meridiánů je spojen se vstupním bodem následujícího meridiánů takzvaným sekundárním kanálem. Polarita energetického proudu, cirkulujícího po dráhách meridiánů, je konstantní a nikdy se nemění poté, co projde vstupním bodem. (Viz obrázky 83 - 96).

Meridiány jsou kanály, jež spojují orgány a vylučovací systémy a zajišťují jejich životnost prostřednictvím energie, jež

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

jimi proudí. Můžeme se tedy rovnou zeptat, zda v případě nemoci některého orgánu či vylučovacího systému nezůstává blokována energie, jež proudí meridiánem spojeným s dotyčným orgánem nebo systémem? Není tomu tak. Neboť kromě dvanácti hlavních meridiánů zajišťuje proudění energie ještě osm „zvláštních" meridiánů, které zasáhnou vždy, když se energie hromadí v některém z hlavních meridiánů. Zvláštním meridiánům se také někdy říká „záchranné" meridiány, neboť se objevují, když nadbytečná energie, nahromaděná kvůli dysfunkci některého orgánu či systému sekrece, brání normálnímu proudění. Taoisté přirovnávají zvláštní meridiány k odvodňovacím příkopům podél hlavních toků, přičemž hlavními toky se pochopitelně myslí hlavní meridiány. Příkopy jsou vybudovány tak, aby odčerpávaly přebytky vody z řeky při rozvodnění. Takže stejně jako není konstantní proud vody těmito příkopy, není konstantní proud energie po drahách osmi zvláštních meridiánů. Intenzita proudění závisí na množství energie v hlavním meridiánů.

Meridiány (čili kanály energetického proudění) jater, sleziny a slinivky břišní a ledvin se sbíhají do jednoho a téhož společného bodu na vnitřní straně stehna. Dodávají energii celé horní půlce těla. Budeme-li je vhodným způsobem masírovat, podaří se nám stimulovat celé tělo včetně pohlavních orgánů, neboť jejich stoupající dráha prochází pánví. Podobně také energie meridiánů žlučníku, močového měchýře a žaludku, která na své cestě tělem dolů prochází vnější stranou stehna, stimuluje tyto orgány a tkáně s těmito orgány spojené.

Masáž směrem vzhůru

Budeme-li masírovat zdola nahoru vnitřní stranu nohou, rozproudíme si krev v dolní části těla. Lidé, kteří tráví celé dny vsedě nebo vstoje, trpí křečemi v nohou a křečovými žilami, neboť krev se hromadí v nohou a chodidlech a krevní oběh je blokován. Stimulací meridiánů nohou se znovu rozproudí krev, a tak se vyhneme těmto chorobám.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

Cvičení můžeme provádět vstoje, vsedě nebo vleže.

1. Položte ruce dlaněmi na vnitřní stranu nohou na úrovni kotníků.
2. Suňte zvolna dlaně po nohou vzhůru, po vnitřní straně lýtek, kolen a stehen až k pohlavním orgánům.
3. Cvik opakujte dvanáctkrát.

POZNÁMKA: Rukama mírně tlačte na nohy tak, abyste začali mít mírný pocit tepla. Dýchejte přitom normálním tempem. Soustřeďte se na masáž nejvíc od kolena vzhůru. Tato část nohy je při cviku nejvýznamnější.

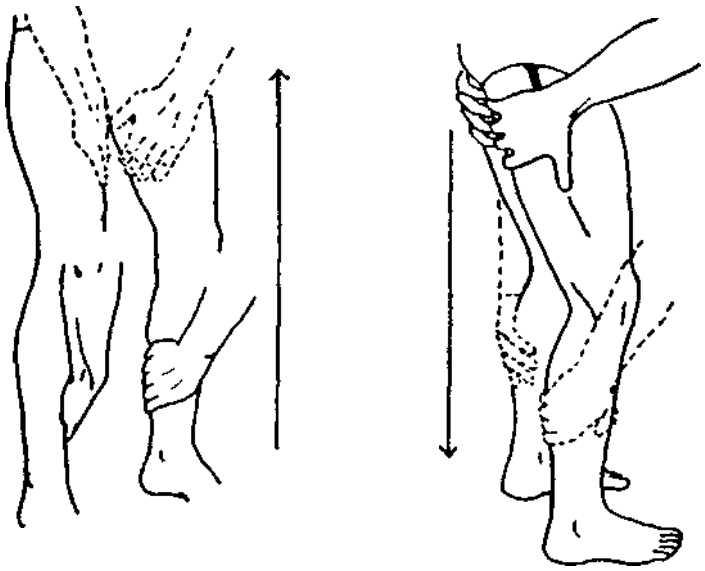
Masáž směrem dolů

Masírováním vnější strany nohy odshora dolů se můžeme vyhnout takovým potížím, jako je vysoký krevní tlak, zadržování vody a obezita (jež mají souvislost s meridiány žlučníku, močového měchýře a žaludku), nebo můžeme tyto záležitosti takovou masáží úspěšně léčit. Navíc cvik může zabránit vzniku burzitidy a artritidy, nebo je může odstranit. Cvik můžeme provádět vstoje, vsedě i vleže. V pozici vstoje si navíc budeme vytahovat šlachy v podkolení, kolenou a lýtkách a napomůžeme cirkulaci energie v prstech u nohou.

1. Položte ruce dlaněmi na vnější stranu stehen.
2. Spouštějte ruce po vnější straně nohou nepřetržitým pohybem a tlačte přitom dlaněmi na stehna, kolena, lýtka a nakonec kotníky.
3. Cvik opakujte dvanáctkrát. Dýchejte přitom v normálním rytmu.

Tento cvik rozptyluje energii v těle, proto je tedy užitečný při léčení obezity, zadržování vody a vysokého krevního tlaku. Nejlepší je provádět cvik ráno.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz



a. Stoupající meridiány b. Klesající meridiány

Obr. 81a a 81b. Masáž meridiánu: masáž nohou

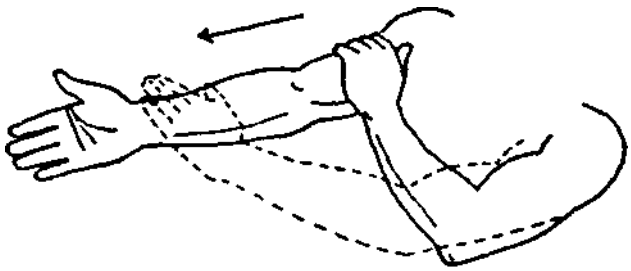
Masírování paží

Paže si můžete masírovat podobným způsobem jako nohy. Podpoříte tím meridiány srdce, plic a perikardu (osrdečníku), jež se nacházejí na přední straně paží, a meridiány „trojího ohřívače" čili „tří ohňů" (tj. vylučovacích orgánů), tlustého střeva a tenkého střeva, jež jsou na zadní straně paží, kudy stoupají k ramenům.

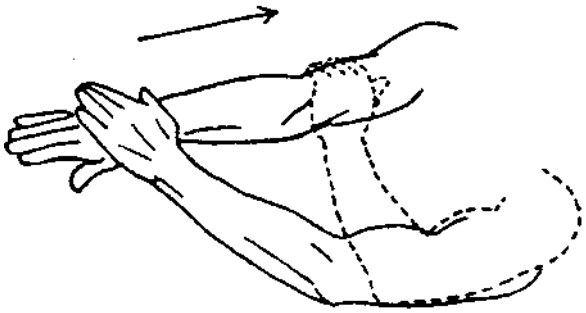
1. Položte levou ruku **dlaní** na vnitřní stranu pravého nadloktí.
2. Suňte ruku dolů, to jest k vnitřní straně lokte, a pak po předloktí až ke konečkům prstů. Pohyb musí být nepřetržitý a tlak na kůži stálý.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

3. Položte levou ruku na vnější stranu pravé ruky a masírujte ruku a paži až po rameno, a to tak, že vaše levá ruka se bude sunout vzhůru po vnější straně pravé paže.
4. Cvik opakujte dvanáctkrát.
5. Proveďte masáž v opačném smyslu, to jest pravou rukou masírujte levou paží nejprve shora dolů po přední straně paže, pak zdola nahoru po zadní straně paže. Také tento cvik opakujte dvanáctkrát.



a.



b.

Obr. 82a a 82b. Masáž meridiánů: masáž paží

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

Působení cviků, posilujících vnitřní orgány, je založeno na principu proudění energie po drahách meridiánů. Každý cvik je takovou soustavou pohybů, jež stimuluje určitý meridian, nebo pak při meditaci, zaměřené na meridiány, stimuluje celý systém. Zvládnutím cviků pro posílení vnitřních orgánů a konkrétně pak zvládnutím masáže meridiánů pomůžete tělu hospodařit s energií, na níž závisí celý náš život. Tuto energii pak můžete využít k vlastnímu léčení či k léčení druhých. Energie udržuje organismus v dobré kondici a je také základem duchovního růstu, jenž nám otvírá brány nesmrtelnosti.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

ČÁST TŘETÍ

VYŠŠÍ ZPŮSOB ŽIVOTA

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

7
Taoistická cvičení meditace, kontemplace a dýchání

Kromě fyzických cvičení vypracovali staří taoisté neocenitelné metody meditace, kontemplace (= pozorování spojené s přemítáním, hloubáním) a dýchání. Známe je dnes pod názvy meditace o meridiánech, pročištění mozku a dechová cvičení.

Tyto metody se užívají především k tomu, aby tělu dodaly energii a zajistily její nerušenou cirkulaci po drahách meridiánů, avšak zároveň také umožňují včas rozpoznat vnitřní stavy slabosti a nemoc. Dodejme k těmto metodám ještě objev kontemplace, konkrétně například meditaci o Polárce, pozorování (kontemplace) svíčky a slunce a cvičení koncentrace, jako metody umožňující zkoncentrovat energii za účelem dosažení konkrétních cílů, jako je například získání nového zaměstnání, dosažení finanční jistoty, ale i povznesení ducha či prohlubování vnitřního míru.

Taoisté vypracovali techniku meditativního dýchání, jež dokáže transformovat proud životodárné energie, běžně promrhávaný či využitý jen k rozplozování, v očištěnou a pozitivní vitalitu. Tato technika, kterou nazvali nesmrtelné dýchání (sestávající z malého a velkého nebeského cyklu) způsobuje alchymické změny v organismu, jež pak člověku pomáhají v seberealizaci a v dosažení nesmrtelnosti.

Všechna taoistická cvičení, tedy jak fyzická, tak meditativní, kontemplativní a respirační (dechová), mají za cíl spojení duše, ducha a těla v jeden nedílný celek. Jedinec, jehož tělo, duše a duch jsou navěky spojeny, nikdy nezemře, neboť ve smrti se tělo a duše od sebe oddělují. Jejich spojení je cestou boží, jejich rozdělení cestou ďáblovou, tedy smrtí. Tyto zásady umožňují rozeznávat pravé učení, jež oslavuje život, od nepravého, jež vybízí k oddělení duše od těla, či těla od duše.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

Člověk, který začne praktikovat taoistická vnitřní cvičení, ihned pochopí, že patří do té první kategorie, neboť cviky odstraňují střety mezi duší, duchem a tělem a nastolují mezi nimi harmonickou a imanentní jednotu, jíž staří taoisté říkali znovusplynutí v tao.

V počátečním období stimuluje člověka praktikování taoistických vnitřních cvičení k tomu, aby jednal podle taoistických rad, týkajících se tělesné stránky zdraví, a aby využíval umění koncentrace.

Toto první období mu umožní vstoupit na Cestu (tao), to jest dosáhnout stavu činnosti v nečinností. V další etapě ho respirační technika a meditace přivedou k dokonalé seberealizaci v nečinnosti. Podle taoistické teorie dojde k znovusplynutí v tao ve třech etapách. První se jmenuje ju *wei* a znamená „činnosti" nebo také pilné konání.

Kdo prokáže velkou vytrvalost, dostane se k další, vyšší etapě, *wu wei*. Toto čínské slovo se dá přeložit jako ne-činnost (pro jednoduchost: nečinnost). V této fázi se adept učí síle pramenící z úmyslného nezájmu o akci, o čin, o zacílenou činnost. Avšak znovusplynutí v tao od adepta vyžaduje, aby si byl vědom, že každá nečinnost v sobě zahrnuje činnost (každý nečiň, ne-akce je akcí svého druhu). Ve třetí fázi, *wu bu wei,* se vše stane, aniž potřebujeme čin.

Kdo se soustřeďuje na vzdělání,
den ze dne si více osvojuje;
kdo se soustřeďuje na tao,
den ze dne se více oprošťuje.
Postupným oprošťováním
dospíváme nakonec k nejednání.
Nejednáme-li, nezůstává nic,
co by nebylo vykonáno.
Svět lze získat jen trvalým nevměšováním.
Kdo se vměšuje, nikdy nemůže získat svět.

Tao Te Ťing (XLVIII)

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

Praktikování vnitřních taoistických cvičení připravuje člověka na jeho konečnou transformaci, na stav, v němž se vymkne hranicím časoprostoru a znovu splyne se svým přirozeným místem ve vesmíru.

MEDITACE O MERIDIÁNECH

Meditace o meridiánech je zaměřena na cesty, jimiž energie proudí naším tělem, a umožňuje člověku obrátit svůj pohled do sebe sama, a tedy zřetelně vidět a rozpoznávat stavy slabosti a nedostatečnosti. Zvládnutí metody meditace o meridiánech nás vyzbrojuje skvělým nástrojem autodiagnostiky (tedy určování vlastních neduhů a nemocí).

Moderní přístroje a moderní diagnostické metody (rentgen, scintigrafie, analýza krve a moči atp.) jsou jistě užitečné při diagnostikování určitých chorob, ale nejsou dost účinné při rozpoznávání degenerativních chorob, jež je třeba přičítat problémům nervové soustavy či energetického běhu, které neznatelně oslabují orgány a tkáně, až nakonec způsobí komplexní onemocnění. Většinou jsou příčiny odhaleny příliš pozdě. A přitom je nemožné ochořet těžkou nemocí, aniž by při jejím vzniku nehrála roli nějaká organická slabost. Například rakovina se ve své „vnější" podobě projeví třeba až po mnoha letech. Avšak vnitřní pozorování, jež nám umožní meditace o meridiánech, může přispět k tomu, že včas zamezíme, aby se rakovina vůbec projevila. Metoda autodiagnostiky odhalí symptomy (příznaky) nemoci dřív, než se nemoc stačí zmocnit těla.

Samoléčba prostřednictvím meditace o meridiánech je možná díky tomu, že meditace nám umožní uvědomit si, kde přesně je blokován oběh energie v těle, a obnovit normální oběh. Taoisté používají meditaci o meridiánech právě k tomuto účelu, a to již tisíce let. A umožňuje jim to dosahovat plného rozvinutí fyzických a duševních možností.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

Osvojování si meditace provádíme ve třech etapách: 1. naučíme se zpaměti, kde který meridian je; 2. naučíme se uvědomovat si dráhy, jimiž proudí energie; 3. naučíme se sledovat zároveň dráhy všech dvanácti meridiánů.

1. Nejdříve je třeba si zmapovat meridiány. Toho docílíme nejlépe, když si pořídíme dobrou mapu pro akupunkturu. Zafixujte si meridiány do paměti jeden po druhém v pořadí, v jakém jsou uvedeny na mapě. První je meridián plic. Sledujte jeho dráhu tak, že pojedete po kůži palcem či ukazováčkem ve směru proudění energie, tedy buď dolů nebo nahoru po dráze meridiánů. Palec či ukazovák budete přitom do kůže vtlačovat, jako kdybyste si prováděli masáž.
2. Poté, co jste se seznámili s drahami meridiánů a s polaritou proudění energie, pokuste se ucítit tuto energii proudící drahami meridiánů. Nejdříve zaujměte pohodlnou pozici vsedě nebo vleže. Pokud budete sedět, tedy nejraději na polštáři. Páteř držte v rovině, a to tak, aby v rovině byla i kostrč. Uvolněte se v zádech a v ramenou. Ramena tedy budou lehce nachýlena vpřed. Tato pozice umožňuje maximální rozpínání plic. Položte si ruce na stehna s palci ohnutými do dlaní. Pokuste se docílit pocitu naprostého prázdna v mysli a pozornost soustřeďte na meridián plic. Sledujte jeho dráhu tak, jak je to popsáno v bodě 1. Pak soustřeďte pozornost na subjektivní pocity, jež si v té chvíli uvědomíte. Potom s rukama stále ještě na stehnech se pokuste uvědomit si proud energie na dráze meridiánů plic. Po čase si dokážete uvědomit sebemenší fluktuaci energie na dráze tohoto meridiánu. Celý proces pak zopakujte s orientací na meridian tlustého střeva a další meridiány, podle jejich daného pořadí. Po několikadenním snažení skutečně ucítíte energii pulzující po drahách meridiánů.
3. Až si budete umět uvědomit cirkulaci energie po drahách všech dvanácti meridiánů, pracujte s několika meridiány najednou, například se všemi meridiány, procházejícími

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

hlavou, hrudníkem nebo spodní částí těla. Lépe a dříve docílíte pozitivních výsledků, zaujmete-li polohu doporučenou v bodě 2. Vyžeňte vše ze své mysli a sledujte dráhy meridiánů rukou. Postupujte pomalu a soustřeďte se na subjektivní pocity, jež začnete mít. Proces opakujte, dokud nebudete schopni ucítit v hlavě sebemenší fluktuaci energie. Stejným způsobem pak postupujte u dalších meridiánů: u všech meridiánů prsou a spodní části těla.

POZNÁMKA A: Začátečník může někdy ucítit „blok" v cirkulaci energie u určitého meridiánu. Například u meridiánu plic na úrovni lokte. Začněte tedy znovu sledovat dráhu meridiánu z úrovně ramene a pokračujte v tom, dokud „blok" nezmizí. Budete k tomu možná potřebovat několik pokusů, třeba i několik týdnů. Ovšem stojí to za to, protože podari-li se vám odstranit překážku, jež bránila volnému proudění energie po dráze meridiánu, znamená to, že jste předešli nějaké zdravotní komplikaci, nebo jste přímo odstranili nějaké oslabení či dokonce chorobu. Nedokážete-li prorazit, pak přejděte na další meridian. A až dokončíte celý cyklus, nebo při příštím cvičení, pokusíte se o to znovu.

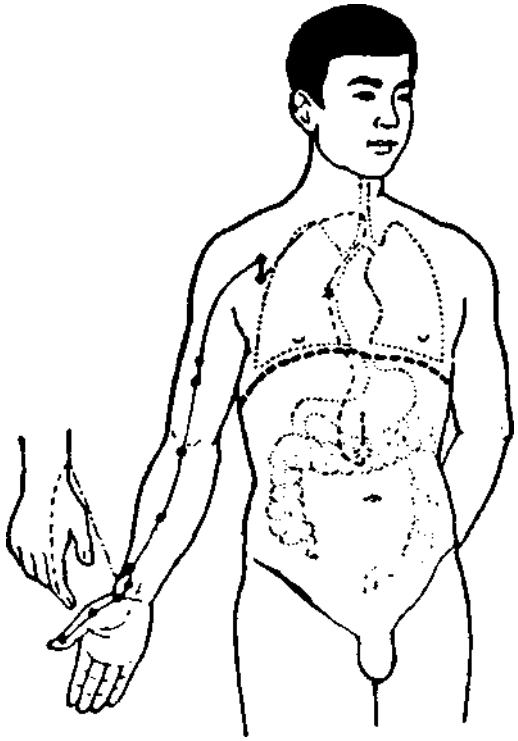
POZNÁMKA B: Pokaždé se plně soustřeďte. Při sebemenším rozptýlení začněte znovu, od začátku. Nesnažte se proces urychlit. Nejdříve se naučte cítit polaritu energie, aniž přerušíte hromadění pocitů. Postupem času dokážete spolehlivě rozpoznat tok energie.

Díky meditaci o meridiánech ucítíte veškerou energii, cirkulující po dráhách meridiánů. Uvědomělé vnímání energie, jež se šíří vaším tělem, vám pomůže zachovávat energetickou rovnováhu těla za všech okolností. Nemoc může zvítězit jen tehdy, když je oběh energie v organismu nějak narušen.

Dřív, než se vydáte na cesty po světě, vyplatí se trochu cestovat po svém vnitřním světě. Osvojíte-li si metodu médi-

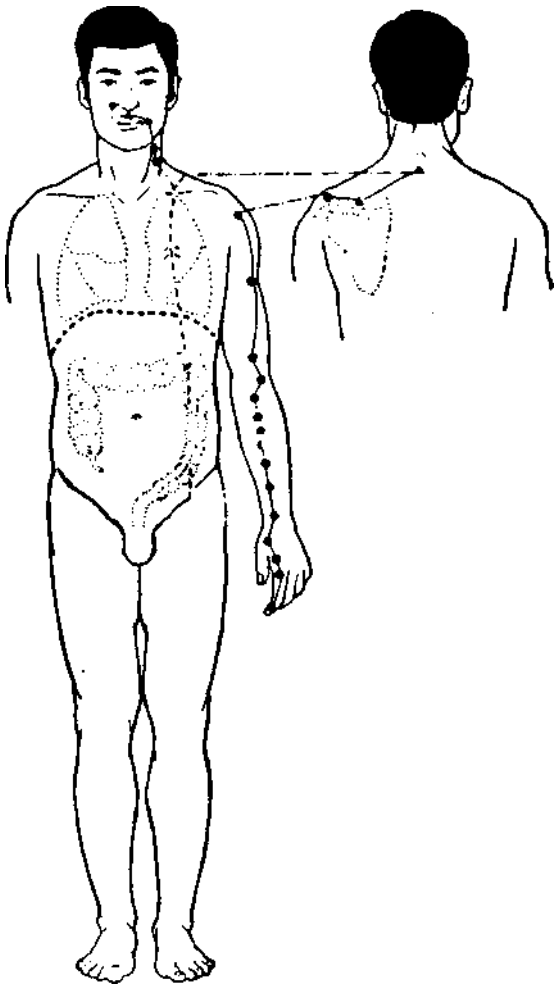
PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

táce, dokážete spojit tělo a ducha v jeden osobní mikrokosmos a otevřít si cestu k poznáni makrokosmu, jehož hranice leží zdánlivě za horizontem vašich možností, jinými slovy dosáhnete znovu - splynutí v tao.



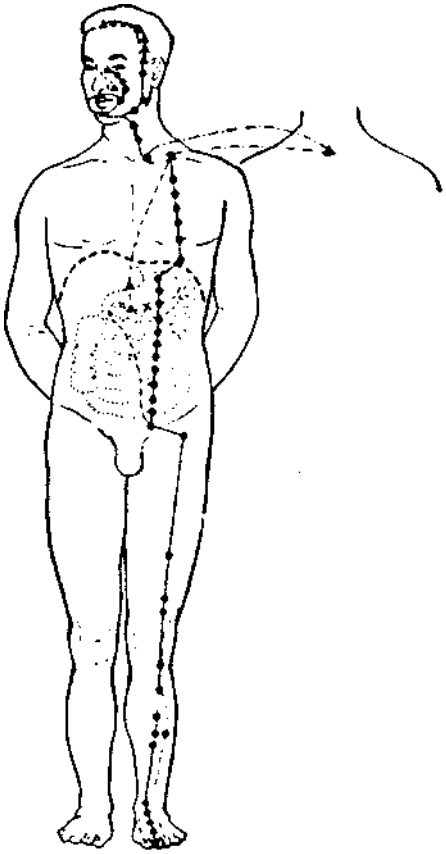
Obr. 83. Meridian plic

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

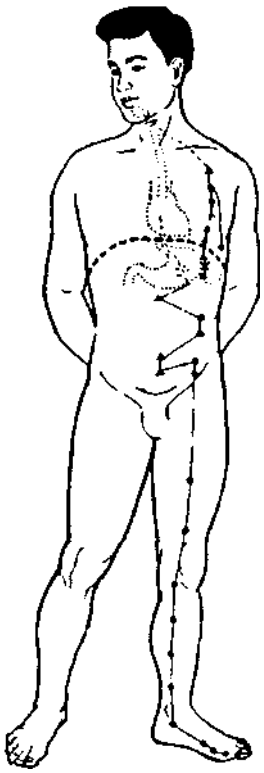


Obr. 84. Meridian tlustého střeva

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

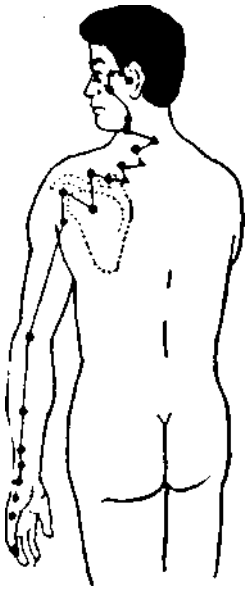


Obr. 85. Meridian **žaludku**

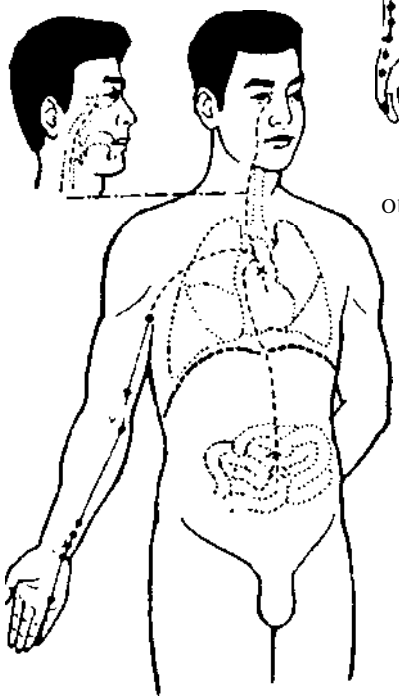


Obr. 86. Meridian sleziny a slinivky břišní

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

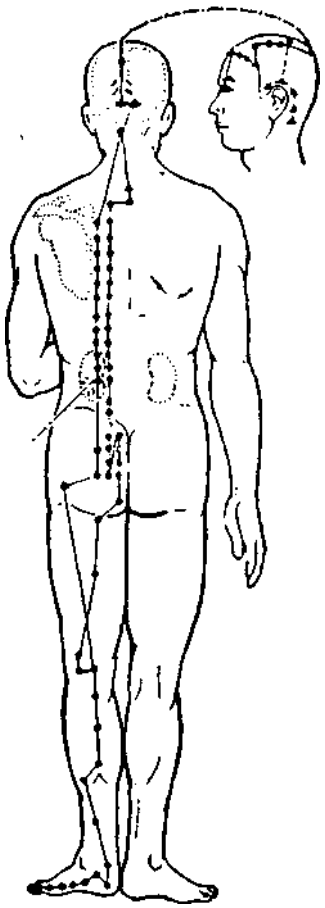


Obr. 88. Meridián tenkého střeva

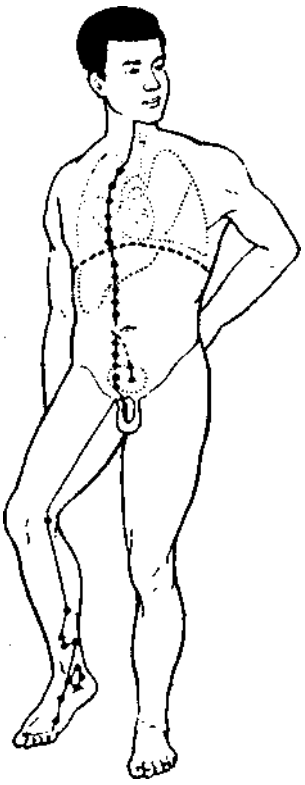


Obr. 87. Meridián srdce

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

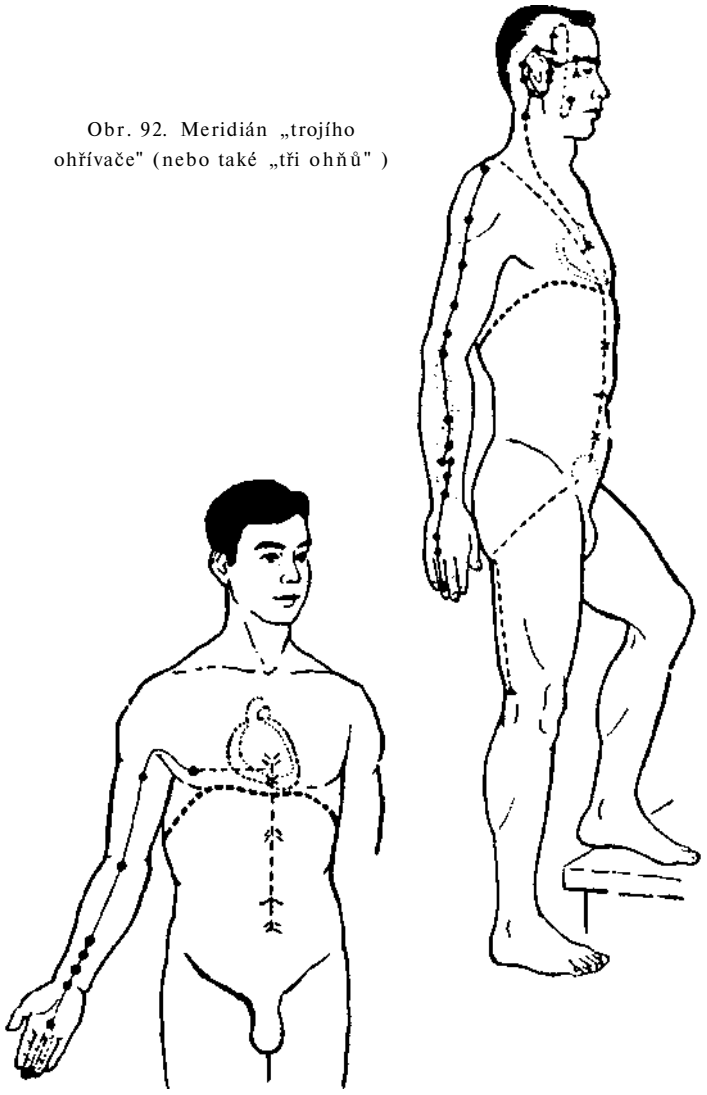


Obr. 89. Meridián močového měchýře



Obr. 90. Meridián ledviny

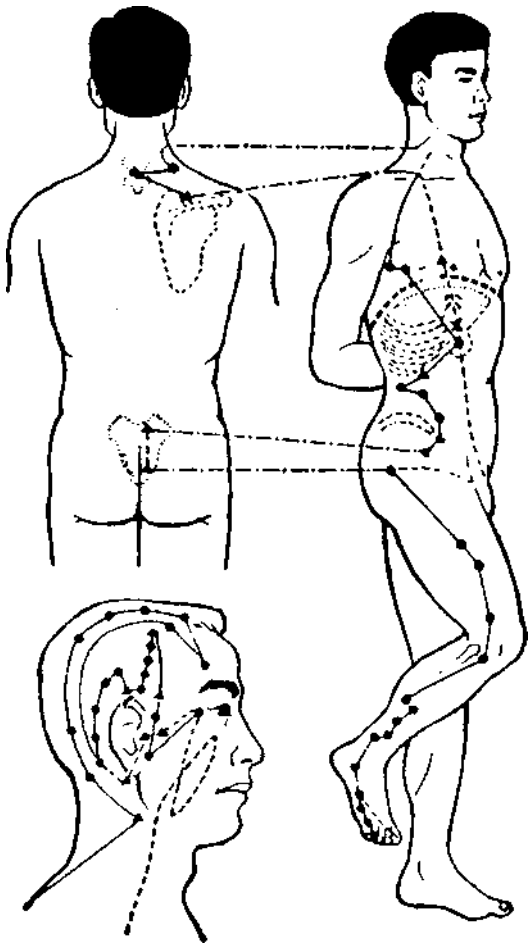
PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz



Obr. 92. Meridián „trojího ohřívače" (nebo také „tři ohňů")

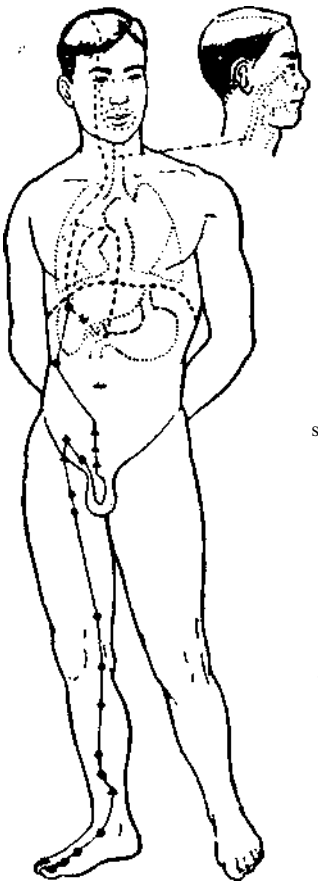
Obr. 91. Meridián osrdečníku (nebo také oběhu)

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

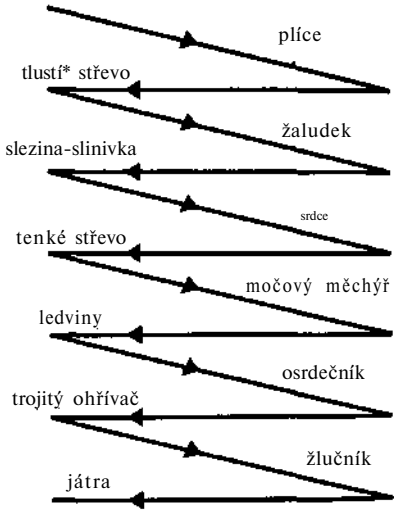


Obr. 93. Meridián žlučníku

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz



Obr. 91. Meridián jater



Obr. 95. Sled proudů energie

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

CVIČENÍ KONTEMPLACE A MEDITACE

Pozorování Polárky, svíčky, slunce, měsíčního svitu a cvičení v soustředění mají jak praktické, tak léčivé vlastnosti. Umění kontemplace prospěje osobám, jež touží po výhodném zaměstnání, pevném zdraví, po penězích, po vyšším vzdělání, po lásce. Hledáme-li zaměstnání, musíme si například představovat, že energie vstupující do hlavy je ono výhodné nové zaměstnání, a soustředit meditaci na všechna přání a naděje s tím spojené. Ani přitom nemusíme znát povahu nového zaměstnání. Dokonalé zvládnutí techniky meditace a pocit pronikání „zlatého světla" do celého těla se postarají o to, aby vznikla představa povolání, po jakém toužíte. Stejným způsobem si můžete přivolat velký obnos peněz, vzdělání, štěstí, lásku, prostě to, co si přejete, úspěch nevyjímaje. Cvičení v koncentraci naučí ducha překonávat překážky, jež se vyskytnou na cestě k úspěchu.

Ale jen vlastní zkušenost se cvičením meditace a kontemplace nebo s vnitřními cviky a s technikou dýchání, nám umožní pochopit a ocenit účinnost těchto cviků a jejich jednoduchý, ale hluboký efekt na naši osobnost. Taoisté, jelikož byli praktičtí za všech okolností, zachovali ve svém učení pouze takové praktiky, které vedly ke splnění vytýčených cílů. A nezapomínejme, že vnitřní taoistické cviky tu jsou již déle než šest tisíc let!

Pozorování Polárky

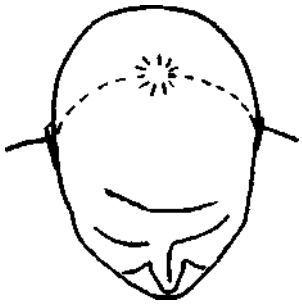
Polárka slouží už po staletí poutníkům jako orientační bod, jako maják. Říká se jí Královna hvězd, Císařovna, Vrcholek světa, a také Purpurová růže pro její krásnou barvu. Je spolehlivá, neboť je na obloze stále. Je tedy pochopitelné, že ji taoisté už před tisíci lety použili jako inspiraci k meditačnímu cvičení, jež má různé léčivé účinky.

Tato meditativní cvičení je nejlépe provádět večer, když je Polárka jasně vidět. Ale je možno ho provádět i ve dne, když si

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

prostě budeme Polárku na nebi představovat. Doporučuje se ale obrátit se směrem k Polárce. Vaše tělo tak bude snadněji pohlcovat elektromagnetickou energii, kterou hvězda vyzařuje.

1. Posaďte se čelem k Polárce. Tu najdete, když na obloze vyhledáte Velký vůz.
2. Pomozte si obrazotvorností a představte si, že vám dopadá na hlavu přesně do místa nazývaného „souběh sta bodů". Nachází se uprostřed temene.
3. Snažte se ucítit, jak se energie, kterou vyzařuje „Purpurová růže", setkává s vaší tělesnou energií právě v tomto bodě, a představujte si, že jejich střetnutí dává vzniknout „zlatému ohni".



Obr. 96. „Souběh sta bodů"

Meridiány vašeho těla se zprůhlední a dostanou zlatou barvu. Snažte se ucítit, jak zlatý svit prostupuje celým vaším tělem až do prstů u nohou.

POZNÁMKA: Jde o nesmírně těžké cvičení a je při něm zapotřebí naprosto dokonalé koncentrace. Začne-li být vaše pozornost roztěkaná nebo vyruší-li vás něco či někdo, začněte vše znovu, ale nenuťte se ke cvičení. Nebudete-li sám schopen zůstat soustředěn po celou dobu, přestaňte a cvič-

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

te opět při jiné příležitosti. Vytrváte-li, nakonec budete mít úspěch. Jakmile zvládnete celý cyklus meditace a ucítíte, jak se vám zlaté světlo rozlévá tělem, zpozorujete možná tmavé skvrny na některých částech těla, jež samo bude nazlátlé. Skvrny jsou příznakem nemoci. Počkejte, dokud se neprojasní. Zaplaví vás nová energie a budete vyléčen ze všech neduhů.

Toto cvičení je doslova schopno odstranit nemoc, posílit organismus a dát mu nový život. Jeho účinnost je uznávaná. „Stanete se tím, čím je váš duch."

Kontemplace (pozorování) svíčky, slunce a měsíčního světla

Nepodaří-li se vám najít na obloze Polárku, praktikujte cvičení se svíčkou, sluncem nebo měsícem, které vám rovněž mohou posloužit jako zdroje zlatého světla. Nicméně si ale uvědomte, že slunce je příliš horké a měsíc příliš studený. Kontemplace svíčky, slunce a měsíčního svitu se dá zvládnout brzy, zatímco zvládnout meditaci o meridiánech může trvat měsíce.

Kontemplace je záhodno praktikovat brzy ráno, těsně před západem slunce nebo když se ochladí.

1. Upřete pohled na svíčku či jiný zdroj světla.
2. Pak zavřete oči a počkejte, až světlo vstoupí do hlavy. Snažte se ucítit, jak se vám zlaté světlo rozlévá hlavou.
3. Poté se snažte ucítit, jak se vám světlo rozlévá šíjí, rameny a dolů do celého těla.

POZNÁMKA A: Doporučuje se při kontemplaci svíčky a měsíce sedět, a to čelem k severu. Při kontemplaci slunce si vyberte jiný směr a nezůstávejte na slunci déle než deset minut, neboť sluneční světlo je prudké a magnetické síly probíhají na zemi od severu k jihu.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

POZNÁMKA B: Svíčka je nejvhodnějším **zdrojem světla.** Rozhodně ji nenahrazujte žárovkou.

POZNÁMKA C: Ucítíte-li během kontemplace „blokádu", otevřte oči, zadívejte se znovu na svíčku a pokračujte znovu ve cvičení, dokud se vám nepodaří naplnit tělo pocitem transparentního světla. Budete-li mít při cvičení svědka, bude mít dojem, jako by z vašeho těla unikalo světlo. Postupem času začnete rozpoznávat, do kterých částí těla se světlo nedostane, to znamená nemocné oblasti, jež může vytrvalé praktikování kontemplativního cvičení uzdravit tím, že je bude soustavně „koupat ve světle".

Cvičení koncentrace

Úspěch záleží v životě na tom, jak kdo dokáže využívat svých mentálních schopností. Kolikrát každý z nás slyšel, že dokonalost díla závisí na koncentraci při jeho zhotovení? Staří taoisté si byli vědomi tohoto spojení, existujícího mezi koncentrací a perfektním provedením úlohy, a proto vypracovali cvičení k prohloubení koncentrace.

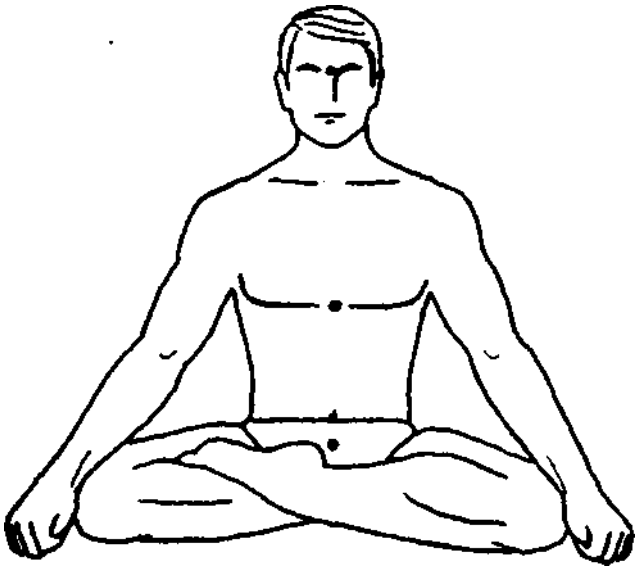
Cvičení vyžaduje intenzívní soustředění na jeden ze tří následujících bodů: Jing Tang (uprostřed čela mezi obočím, to znamená tam, kde se situuje „třetí oko"). Šan Čung (na úrovni brzlíku) a Či Hai (asi dva centimetry pod pupkem). Můžete se orientovat podle následujícího Obrázku nebo podle vhodné mapy pro akupunkturu. (Vyberete-li si pro orientaci mapu pro akupunkturu, hledejte body # 17 a # 16 meridián Žen Mo. Na mapě však nenaleznete ekvivalent bodu Jing Tang; jde o doplňující bod pro Žen Mo.) Někdy se tyto body také označují - v pořadí shora dolů -jako horní Tan Cien, střední Tan Cien a spodní Tan Cien.

Cvičení se praktikuje vleže, vsedě nebo vstoje v klidu.

1. Cvičení můžete začít tím, že si sednete se zkříženýma nohama na rovnou podložku.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

2. Zkoncentrujte se pak na jeden ze tří bodů vyznačených na obr. 97. Většina lidí si vybírá bod Či Hai. Soustřeďte se, nemyslete na nic jiného než na tento bod, zažeňte od prahu své mysli jakoukoli jinou myšlenku. Soustřeďte se natolik, abyste v dotyčném bodě pocítili teplo.
3. Jakmile ucítíte teplo, zapomeňte na tento cvik, přestaňte ho provádět, neboť vaše schopnost koncentrace je už dostatečná a může posloužit k dalším účelům.



Obr. 97. Body Jing Tang, Šan Čung a Či Hai

POZNÁMKA: Nedosáhnete-li žádoucího výsledku hned, neztrácejte chuť cvičit dál. Cvik je těžký a někdy je k jeho zvládnutí třeba celých týdnů. Ale jakmile ho zvládnete, přestaňte ho praktikovat. Pokračovat v tomto cvičení by mohl mít nežádoucí následky.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

Vzhledem k tomu, jak různorodé metody lidé používají, aby si zdokonalili umění koncentrace, je snadné pochopit, o jak těžký úkol a o jak těžký cvik jde. Někdo doporučuje provádět cvik spolu s dechovými cviky, během kterých si představujeme, že vzduch vstupuje do bodu zvaného „průsečík sta bodů" a tuto část hlavy ohřívá; jiní doporučují masírovat bod, na který se soustřeďujeme, nebo si v něm představovat „oheň". Jakmile překonáme počáteční potíže, pocit blahodárného tepla nám naplní duši radostí.

Jenže, bohužel, tato euforie vede často k nesprávné pýše, zejména u pověrčivých nebo nevzdělaných lidí, kteří pak cviku zneužívají. Prostá metabolická reakce těla (pocit tepla způsobuje naše soustředění do určitého bodu, v němž se nám takto podaří aktivovat krevní oběh) je pro ně zázrakem od Boha, mají pocit, že nabyli božských schopností. Takové přesvědčení je pak vede k nedobré exaltaci jejich ega.

V minulosti v těchto jevech viděli nevybíraví lidé, zakladatelé všelijakých sekt, ideální příležitost k podmanění davu. Používali k tomu určité varianty popsaného cviku. Doporučovali udržovat koncentraci neustále, a tak si přivodit trvalý pocit tepla (nebo vybudit energii) v krajině pupku.

Vybuzenou energii pak směrovali do jiných částí těla. Když této technice naučili naivní lidi, získali pro svou „víru" pochopitelně velký počet stoupenců, kteří si od nich dali namluvit, že neustálé praktikování této dovednosti a její povýšení na rituál jim dává božskou moc, jež je bude chránit před vražednou zbraní a jakoukoli chorobou a učiní je nesmrtelnými. Tito adepti „víry", psychologicky labilní, se považovali za „svaté", neboť dokázali vybudit v krajině břišní energii a tu pak „duchem" nasměrovat do pohlavních orgánů nebo kterékoli jiné části těla. Jejich euforie neznala mezí, cítili se nezranitelnými.

A když pak zanedbávali lékařskou péči, mnozí z nich umírali na banální fyzické či duševní choroby (zaviněné přílišným zasahováním do citlivých tělesných funkcí); jiní se účastnili pogromů a rebelií organizovaných falešnými proroky (neboť

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

se považovali za jejich dlužníky, když díky jim získali nesmrtelnost, a byli ochotni je slepě poslouchat); a nemálo nebylo ani těch, kteří byli popraveni místními úřady.

Při studiu archívů stanovili historici určité spojení, existující mezi nedostatkem řádu, běžným u chudých a nevzdělaných vrstev, a mentálními chorobami, jež jsou u těchto vrstev častější, na jedné straně, a provozováním tohoto jednoduchého cviku na straně druhé. V archívech byly záznamy o tom, že praktikování tohoto cviku způsobovalo nechutenství, halucinace, třes po celém těle (způsobený poškozením nervového systému), impotenci, neplodnost, předčasné stárnutí, rakovinu, schizofrenii, morální úpadek (incest, promiskuitu, vraždy atp.). Jelikož chování členů těchto sekt bylo zcela nepředvídatelné a byli považování za nevyléčitelné, byly místní úřady zmocněny k tomu, aby nařizovaly jejich popravy.

Síla ducha, stejně jako síla atomového jádra, musí být užívána s velkou opatrností. Přílišná koncentrace může způsobit duševní poruchu. Přílišná koncentrace je v rozporu s učením taoismu. Učení taoismu říká, že rovnováha je klíčem k fyzickému i duševnímu zdraví.

Podle taoistické doktríny se osvojování si umění koncentrace provádí ve dvou etapách:

1. KONCENTRACE
2. ZAPOMENUTÍ

Znáte už bezpochyby tento osvědčený přístup, neboť právě s jeho pomocí se učíme jezdit na kole. Nejdříve se musíme soustředit, abychom udrželi rovnováhu a nespadli z kola.

Po čase se nám ale pohyb na kole stane stejně přirozeným jako pohyb pěšky a nepotřebujeme se na něj nikterak soustřeďovat. Naopak, kdybychom se soustředili na své pohyby víc než na své okolí, mohlo by to mít neblahé následky, mohlo by dojít k nehodě.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

DECHOVÁ CVIČENÍ

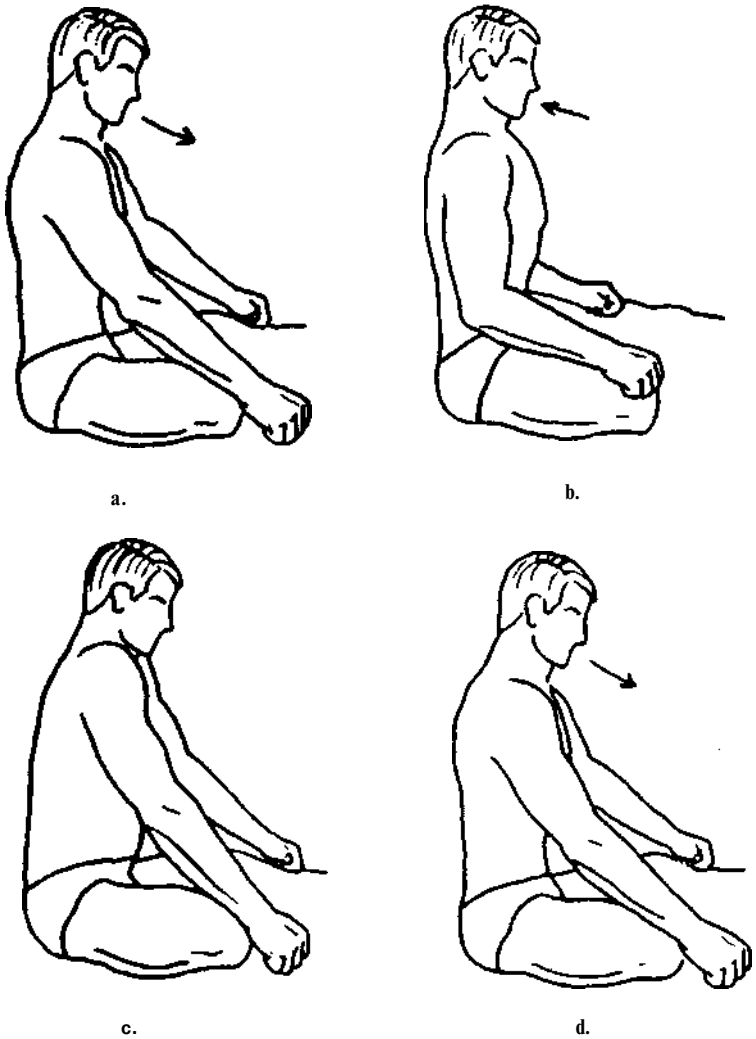
Kromě **automatického** a neuvědomělého dýchání, které nás provází po celý život, jsou také četné respirační techniky. Jednu z nich, dýchání při Jeřábím cviku, jsme už v této knize popsali. Jiné techniky, mezi nimi i ty, které popíšeme na následujících stranách, mohou mít pro člověka, který je zvládne, nesčetné blahodárné účinky, mimo jiné třeba to, že o padesát procent zlepší jeho schopnost podat dlouhodobý fyzický výkon.

Obrácený Jeřábí cvik I

Cvik umožňuje kompletní výměnu plynných látek ve tkáni plic **a** žaludku, neboť napomáhá pomalému průchodu vzduchu plícemi a žaludkem. Při normálním dýchání k výměně nedochází. Provádíme nejraději ráno nebo večer, vstoje, vsedě či vleže.

1. Začněte tím, že pomalu vydechnete. Přitom stáhněte břišní svaly tak, abyste vypuzovali vzduch ze žaludku a plic. Představujte si, že všechny molekuly vzduchu odcházejí z vašeho žaludku a plic.
2. Po úplném vydechnutí se pomalu nadechujte a roztahujte plíce tak, aby se musel vypínat do všech stran také váš hrudní koš. Zabraňte ale v rozpínání žaludku, a to tak, že břišní svalstvo kolem něj sevřete.
3. Jakmile máte plíce naplněny vzduchem, zadržte dech na několik okamžiků, aby vzduch v plicích znehybněl. Tím umožníte úplnou výměnu plynných látek.
4. Stáhněte prsní svaly i plíce a zároveň pomalu nadouvejte břicho až do podoby balónu. Tento postup natlačí vzduch z plic do oblasti břicha.
5. Zadržte vzduch v břiše na několik okamžiků, pak zvolna břicho zatahujte a nechtě vzduch unikat ústy. Zpočátku je těžké provádět cvik koordinovaně, ale s trochou vytrvalosti se dopracujete toho, že budete bez námahy umět naplnit vzduchem a vyprázdnit břicho.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz



Obr. 98a - 98d. Obrácený Jeřábí cvik I

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

6. Důkladné nadechnutí, po němž následuje důkladné vydechnutí, jsou dvě složky tohoto dechového cvičení. Zpočátku vám postačí zopakovat cyklus nádech-výdech dvakrát, třikrát. Později vám nebude zatěžko zopakovat ho dvanáctkrát. Ale nezapomínejte nikdy, že je třeba cvik provádět pomalu.

POZNÁMKA: Toto cvičení nelze doporučit těhotným ženám, jelikož jim stahování a uvolňování břišních svalů může způsobit nevolnost.

Cvik okysličuje a oživuje tkáň, ale navíc tonizuje svalstvo i ostatní tkáně v krajině břišní a zvětšuje objem hrudníku. Podporuje hluboké dýchání a dokonalejší vypuzování hromadících se plynů.

Cvik Obrácený jeřáb II

Tento cvik se mírně liší od předchozího: vzduch vdechujeme do horní části plic a pak ho zadržujeme co nejdéle v plících. Je možno cvičit v jakékoli poloze, v kterékoli denní době.

1. Pomalu vydechněte a zatahujte přitom břicho. Zatahování břicha a stahování bránice vypuzuje vzduch z hrudníku a z plic.
2. Až dokončíte úplné vydechnutí, zvolna se nadechujte tak, abyste roztáhli a zcela naplnili vzduchem horní část plic. Zatáhněte břicho, protože při tomto cviku cvičí jen horní část plic.
3. Až naplníte horní část plic vzduchem, zadržte po určitou dobu dech, aby vzduch nemohl z plic unikat a aby se tak dosáhlo úplné výměny plynných látek.
4. Pak pomalu svírejte plíce hradními svaly, aby vzduch musel proudit z plic do břicha. Mírně povolte břicho, aby do něho vzduch mohl vnikat. Zadržte dech na co nejdelší dobu. Pak zvolna vydechujte ústy.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

5. Úplné nadechnutí, po němž následuje výdech, tvoří jeden dechový cyklus. Opakujte cvik libovolně dlouho, ale nesmí vás začít namáhat.

POZNÁMKA: Zpočátku se vám určitě nepodaří zadržovat v břiše vzduch příliš dlouho. Avšak dokážete to, vytrváteli v cvičení. Kromě toho se naučte vdechovat a vydechovat tak pomalu, aby se vám chloupky v nozdrách ani nepohnuly. Tato technika vás vyzbrojí naprosto klidným vzezřením i při provádění namáhavých vnitřních cviků, protože kompenzuje potřebu rychlé výměny vzduchu v plících.

Budete-li tedy tento způsob dýchání používat při usilovném cvičení, docílíte také o padesát procent lepších výsledků. Cvik vám zajistí přísun kyslíku a energie, kterou váš organismus bude potřebovat během cvičení či jiné námahy, a přitom nebudete mít potřebu rychle a prudce dýchat. Vaše pohyby budou ladné a budou vám připadat snadnější, a to i když budete cvičit dlouho. To je ostatně důvod, proč norská baletní škola v Oslo učí své studenty tomuto dechovému návyku. Výzkumy prováděné mezi atlety a gymnasty dokázaly, že se jejich vytrvalost zvýšila na základě zvládnutí této metody asi o 50 procent.

Dýchání kostí

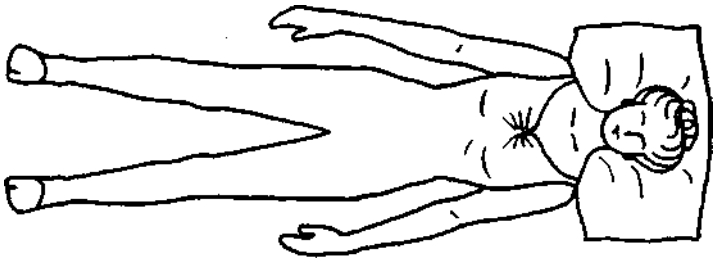
V životě se bez určité tenze (napětí) neobejdeme. Zmizí-li napětí zcela, přichází smrt. Je však lékařsky dokázáno, že přílišné napětí a stres jsou příčinou mnohých chorob, možná i rakoviny. Taoisté již po staletí vědí, že nejlepší ochranou před chorobami je každodenní úplné uvolnění těla i ducha. Uvolnění, relaxace je životně důležité pro samoléčbu, neboť zabraňuje vzniku „blokád" energie, jejichž příčinou bývá nadměrná tenze.

1. Lehněte si na záda s nohama mírně roznoženýma, s rukama upaženýma podél těla, dlaně mírně pootočeny vzhůru. Uvolněte svaly tak dokonale, abyste cítili, že na podlahu

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

či lůžko dolehla kompletně celá vaše váha. Zavřete oči a dýchejte pravidelně.

2. Při nadechování se pokuste cítit, jak do těla proudí nový vzduch, energie a nová vitalita.
3. Při výdechu si představujte, že z těla odcházejí všechny toxické látky.
4. Pak si znovu při nádechu představte, že vzduch vám vniká do těla prsty u nohou a postupujte vzhůru podél kostí až do hrudníku.
5. Při výdechu pak musíte cítit, jak vzduch klesá tělem dolů a vystupuje z vás prsty u nohou.
6. Soustřeďte se na každou nohu zvlášť a proveďte pro každou nohu třikrát fázi popsanou v bodech 4 a 5.
7. Dále si představujte, že cítíte, jak vám vzduch vniká do těla rukama a pažemi a proudí až do hrudi a do hlavy.
8. Při výdechu sledujte v mysli vzduch na zpáteční cestě po stejné dráze.
9. Při soustředění na každou ruku zvlášť proveďte fáze 7 a 8 pokaždé třikrát.



Obr. 99. Dýchaní kostí

POZNÁMKA A: Jakmile zvládnete jednotlivé fáze, začněte kombinovat cvičení s horními a dolními končetinami.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

POZNÁMKA B: Nemůžete-li zaujmout polohu vleže (na cestách, v práci atp.), zavřete oči a proveďte cvik vsedě. Přitom ale držte páteř co nejrovněji - seďte vzpřímeně -jen paže a nohy zcela uvolněte. Cvik „Dýchání kostí" umožňuje naprosté uvolnění (relaxaci) těla a ducha. Jeho praktikováním si obnovíte vitalitu, čipernost a připravenost k dalšímu namáhání těla i ducha.

Dechová cvičení dodávající energii a zajišťující relaxaci

Životní energie se dělí na energii *jin* a *energii jang.* Energie jin je záporné povahy, znehybňuje, uspává. Energie jang je kladná, stimulující, tonizující. Tyto energie jsou vázány na pulzace sympatického a parasympatiekého nervového systému a na tvorbu iontů. Aktivace systému sympatického nervstva s sebou přináší zvýšení hladiny energie jang, jež zase stimuluje krevní tlak, srdeční tep, dýchání, libido atp. Během jeho aktivace je v těle zvýšena tvorba kladných iontů. Zvýšená koncentrace kladných iontů má za následek bolesti hlavy, zvýšený krevní tlak, stres a tenzi. Energie jin naproti tomu produkuje záporné ionty. Ty zase stimulují systém parasympatického nervstva, což má za následek snížení krevního tlaku, zpomalení srdečních tepů a dýchání a utlumení libida. Příliš vysoká hladina energie jin uspává, deprimuje, rozesmutňuje, oslabuje ducha.

Tělo, jak jsme řekli, produkuje kladné i záporné ionty. Harmonický život závisí na jejich rovnováze.

Jak si zajistit rovnováhu mezi těmito dvěma typy energie? Zcela jednoduše. Dýcháním. Dlouhá a hluboká nadechnutí podporují jang, dlouhá a hluboká vydechnutí podporují jin.

Zadržováním dechu zajistíme jejich rovnováhu. Takže, potřebujete-li povzbudit svou aktivitu, vdechujte po dobu patnácti sekund, zadržte dech na deset sekund a vydechujte po dobu pěti sekund. Potřebujete-li se uvolnit, vdechujte po dobu pěti sekund, zadržte dech na deset sekund a vydechujte po dobu

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

patnácti sekund. Díky této technice dokážete zůstat klidní a konstruktivní i v obtížných situacích. Takže prodlužujete nádech a výdech podle momentální potřeby.

Cvik k pročištění mozku

Cviky k pročištění mozku využívají respirační techniky popsané v Želvím cviku, Jelením cviku a v Jeřábím cviku. Ale jako není možné postavit dům bez vyhloubení základů, není možno začít s dechovými cviky dříve, než zvládneme kombinovaný Jelení, Želví a Jeřábí cvik.

Praktikování této kombinace nám umožní relaxaci těla i ducha. Duch, jenž podlehne úzkosti, napětí či stresu, otvírá do těla cestu akutním či chronickým chorobám. Pročištění mozku dechovou metodou je základním předpokladem k zahnání stresu a záporných myšlenek, to je k odstranění hlavních překážek na cestě k uzdravení organismu. Podle taoistického učení má každá myšlenka svůj materiální výraz.

Takže záporná myšlenka má za následek vznik záporných podmínek pro funkci tělesných orgánů. Cviky pro pročištění mozku jsou účinným prostředkem k osvobození ducha od všech neužitečných myšlenek a k znovunastolení rovnovážného stavu, a ten zase bude mít blahodárný vliv na tělesnou schránku. Jestliže nás nemoc upozorňuje na nějakou nerovnováhu, pak pocit blaha ještě sám o sobě neznamená rovnováhu. Taoismus nás učí dbát o to, abychom sledovali „cestu středu", to jest, abychom se vyhýbali oběma extrémům. A vědomí vlastní kondice může nastat, teprve když ducha na čas zbavíme jak kladného, tak záporného náboje, jak lásky, tak nenávisti, takže se stane jen otevřenou branou. Taková je cesta k velikosti a míru duše.

Dosáhnout vrcholu prázdna!
Prožívat plnosti klidu!
V společném procesu rodí se všechno tvorstvo,
a vše, jak pozoruji, se znovu vrací zpět.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

Každý tvor rozkvétá a roste do plnosti
a každý se znovu vrací k svému prazákladu.
Návrat k prazákladu znamená plnost klidu.
To je, čemu se říká naplnit své určení.
Naplnit své určení znamená věčnost.
Znát věčnost znamená osvícenost.
Neznat věčnost znamená zaslepenost a zkázu.
Kdo zná věčnost, obsahuje všeobsáhlost,
kdo má všeobsáhlost, obsahuje nestrannost,
kdo má nestrannost, obsahuje důstojenství královské.
Královské důstojenství vede k nebesům,
nebesa vedou k tao,
tao vede k stálému trvání.
Pak zánik těla není hrozbou.

Tao-Te-Ťing (XVI)

PROČIŠTĚNI MOZKU I

Záporné myšlenky jsou hlavní překážkou uzdravení. První cvik k pročištění mozku umožňuje vyhnat z duše a mysli záporné myšlenky a pohnutky a získat božské vlastnosti. Tyto cviky otvírají bránu k harmonickému životu, v němž převládne úcta k zákonům všehomíru, dávají člověku sílu odvrhnout falešné kouzlo záporných myšlenek a vzdorovat smrti. Při znovusplynutí tao přestávají existovat dvojaké myšlenky, touhy, nemoci. Na jejich místě se rozhostí hluboký klid.

1. Posaďte se jako při Želvím cviku. Seďte zpříma s rukama lehce opřenýma o kolena. Ruce zavřete v pěst s palci uvnitř. Tak zadržíte energii v rukou a vrátíte ji do oběhu pažemi. Po dobu cvičeni mějte oči zavřené.
2. Vydechněte tak, abyste veškerý vzduch - nenásilně - vypudili z plic, a přitom stejně jako v Želvím cviku natáhněte krk vzhůru, ale zároveň se nahrbte v zádech.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

a.

b.

Obr. 100a a 100b. Pročištění mozku 1

3. Zakloňte mírně hlavu jako ve druhé fázi Želvího cviku a zvolně se nadechujte. Snažte se představit si, že vzduch proudící vaším dýchacím ústrojím s sebou přináší teplou páru,

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

bílý kouř či oheň, který vám zvolna stoupá do hlavy. Představujte si, že vám mlha, pára či kouř zcela zaplavují hlavu.

4. Po skončení nádechu vraťte hlavu do přirozené polohy a začněte vydychovat. Přitom zaujměte polohu z první fáze Želvího cviku. Snažte se uvědomit si, jak mlha, pára, kouř či oheň opouštějí vaše tělo a ve vás se rozhostí pocit jasu a očištění. Opakujte vdech a výdech, kolikrát budete moci, avšak přinejmenším sedmkrát.

POZNÁMKA A: Důležité je také zapnout řitní svaly zvané svěrače, aby tak energie zůstávala v horní části těla a oblévala páteř a mozek.

POZNÁMKA B: Zpočátku bývá těžké zkoordinovat dýchání s pocity. Ale vytrváte-li, dokážete zřetelně cítit vlny „mlhy", „kouře" či „páry" pravidelně omývající váš mozek.

Také bude nějaký čas trvat, než získáte pocit projasnění ducha. Nedejte se tím odradit. Vaše trpělivost bude vbrzku odměněna a právě „jasná mysl" vám pomůže odstranit osmdesát procent vašich problémů.

PROČIŠTĚNÍ MOZKU II

Tímto cvikem si především dokonale protáhnete záda, ramena a paže, ale zároveň vyrovnáte hladiny energie a odstraníte tenzi a únavu. Vaší mysli vrátí cvik svěžest a bdělost.

Cvik k pročištění mozku II můžete provádět pokaždé, když pocítíte únavu během dne, tedy i ráno, když se probudíte s nedobrými pocity, nebo v kanceláři či večer po práci.

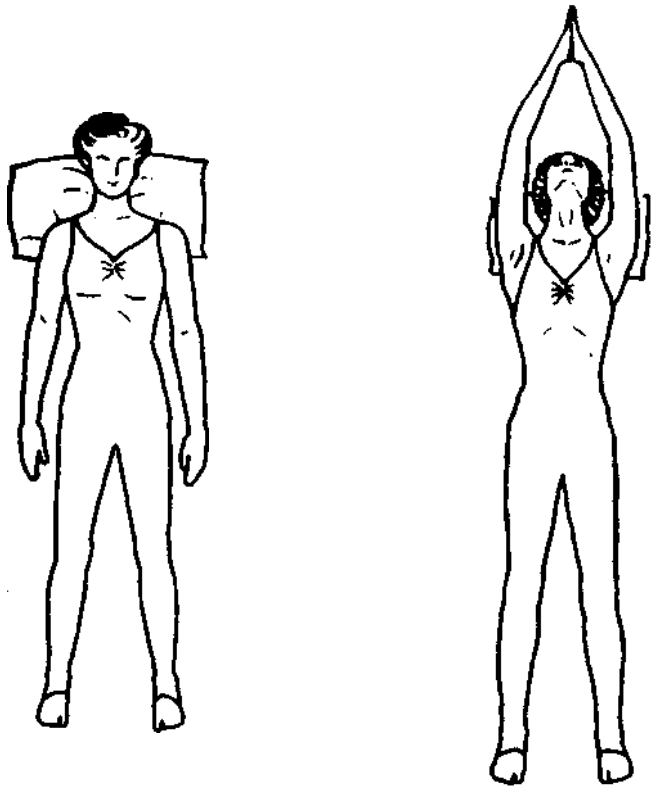
1. Cvik provádějte vstoje (nebo vleže na zádech), s nohama mírně rozkročenýma. Paže jsou uvolněné a volně připažené. Hlavu držte rovně jako v první fázi Želvího cviku.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

2. Začněte tím, že vydechnete veškerý vzduch z plic.
3. Pak hlavu zakloňte a začněte se zvolna nadechovat. Roztahujte hrudník, paže zvedněte nad hlavu a tam si spojte dlaně. (Žádný z těchto pohybů nedělejte silou či křečovitě. Nemůžete-li spojit ruce nad hlavou, zvedněte prostě paže nad hlavu tak vysoko, jak to půjde.) Jak budete zvedat paže, představujte si, jak vám do plic, do těla i mysli proudí aktivní energie Gang).
4. Po ukončení dlouhého a hlubokého nádechu zadržte dech - s rukama stále ještě nad hlavou - a zapněte svěrače, tj. svaly kolem řitního otvoru. Zbytek těla uvolněte a zůstaňte v této pozici tak dlouho, jak budete moci, aniž vám to začne být nepříjemné. Pokuste se uvědomit si, jak vaši mysl zaplavuje energie v podobě bílé mlhy, páry či kouře, jak energie proudí celým tělem a odplavuje záporné myšlenky.
5. Pak pomalu vydechujte, narovnávejte hlavu a spouštějte ruce dolů. Přitom paže nepokrčujte, opište jimi půlkruh (tedy upažením do připažení). Přitom se pokuste ucítit pasivní energii (jin), která jako jakási čerstvá míza vstupuje prsty do vašich paží. Cvik symbolizuje harmonické splynutí těla a vesmíru (kosmu) díky smísení pasivní energie (energie Země) s aktivní energií (s kosmickou energií). Při výdechu si představujte, že energie v podobě mlhy, páry či kouře opouští vaše tělo a po ní zůstává pocit očišťujícího projasnění.
6. Opakujte tento cyklus vdechu a nádechu a doprovodné pohyby nejméně sedmkrát, ale můžete počet cviků také libovolně zvýšit.

POZNÁMKA: Bude-li to možné, provádějte cvik na čerstvém vzduchu, na slunci. Čerstvý vzduch umocní účinek cviku. A při vzpažení si představujte, že se pokoušíte dosáhnout až k mrakům a nebesům.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz



a. b.

Obr. 101a a 101b. Pročištění mozku II

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

8
Nesmrtelné dýchání

Dva zajímavé meridiány vytvářejí prstenec kolem systému sedmi žláz. První, *žen mo,* je také nazýván kanál početí, a druhý, *tu mo,* kanál regulace. Od ostatních meridiánů se liší tím, že v těchto dvou lze ovlivnit polaritu energetického toku a způsobit velké změny ve všech sedmi žlázách. A právě žlázy hrají hlavní roli v jakékoli snaze o nesmrtelnost. Sedm žláz s vnitřní sekrecí ovlivňuje všechny tělesné funkce. Jak jsme se již zmínili, pracují v naprosté vzájemné harmonii a určují podmínky cirkulace energie v těle. Je možné je přirovnat k elektrickým transformátorům nebo generátorům. Jsou to rezervoáry či zásobárny energie v lidském těle, Zvedne-li se hladina energie ve všech sedmi žlázách, celé tělo dosáhne dokonalé a navíc oduševnělé harmonie.

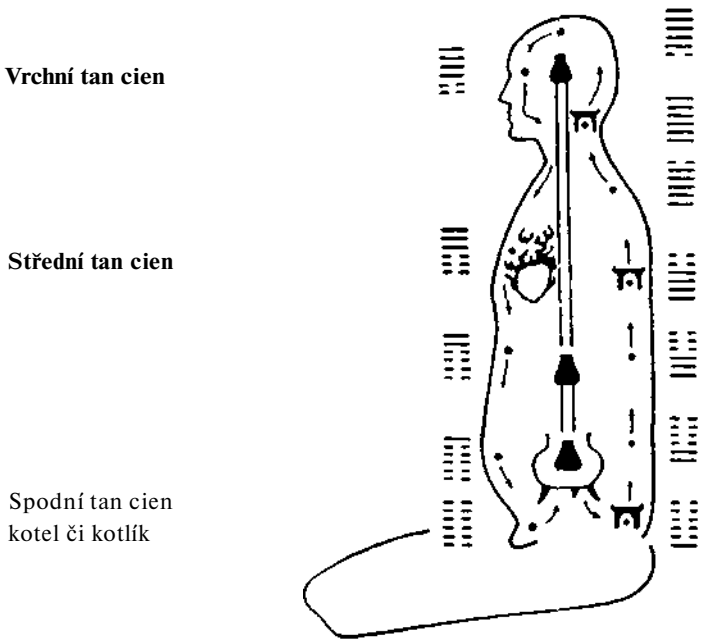
Dříve než začneme cvičit nesmrtelné dýchání, musíme dostatečně zvládnout systém vnitřních cviků, aby bylo tělo v dokonalé rovnováze a prosto vážnějších či chronických chorob. Nedokážeme-li se zbavit blokád na meridiánech, zjistíme, že je nemožné naučit se nesmrtelnému dýchání. K tomu, aby se otevřely energetické kanály meridiánů, což je základní podmínkou nesmrtelného dýchání, je třeba dokonale zvládnout také meditaci o meridiánech a další vnitřní taoistická cvičení.

Lidské tělo je elektrický systém. Intenzita elektrického náboje, kterou tělo snese, je přímo úměrná odolnosti nervů a žláz. Silný organismus snese intenzivnější elektrický proud.

Nesmrtelné dýchání produkuje velmi vysoké úrovně energie, jež nejsou únosné pro nepřipravený organismus. Hrozí pak nebezpečí, že si nadměrnou energií „spálíme" nervy a žlázy. Často se říká, že lidé trpící vážnými mentálními poruchami jsou neschopni kontrolovat hladinu energie v těle. Při neúměrně

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

dlouhém udržování příliš vysoké hladiny energie v těle může bohužel dojít k nenapravitelným škodám v organismu. Neberte tedy nesmrtelné dýchání na lehkou váhu.



Obr. 102. Schéma energetického oběhu

Avšak ti, kdo svědomitě prošli všemi etapami systému vnitřních taoistických cviků a meditací, kdo ovládli Jeřábí cvik, Jelení cvik a Želví cvik, mohou začít nacvičovat nesmrtelné dýchání (cviky nesmrtelného dýchání jsou vlastně nejpokročilejším stadiem Jeleního cviku).

Jakožto vrcholná etapa taoistického systému vnitřních cviků vyžaduje nácvik nesmrtelného dýchání dobu nejméně jed-

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

noho roku a někdy celoživotní úsilí, a to i u pilného žáka. Zvýšení energetické hladiny v těle nelze dosáhnout naráz. A také slibovat zázraky bez odpovídajícího úsilí by bylo chybou, jež by se mohla stát osudnou pro žáka, protože by u něho mohlo dojít k rozpadu systémů.

Jen trpělivý učeň dosáhne úspěchu, a tím nedozírného prospěchu. Jeho duch bude nadán neutuchající prozíravostí a on sám bude povýšen do kategorie Hsien, do kategorie Nesmrtelných. Každý Hsien zná tajemství vesmíru díky svému dokonalému splynutí s tao, tedy s Bohem. Stane se věčným a jeho moc bude vesmírná. Není právě toto tajným přáním velké většiny lidí? Bůh dal člověku ducha (něco, co nemá žádný jiný živý organismus) právě proto, aby mu jednou člověk mohl dělat společnost.

MALÝ NEBESKÝ CYKLUS

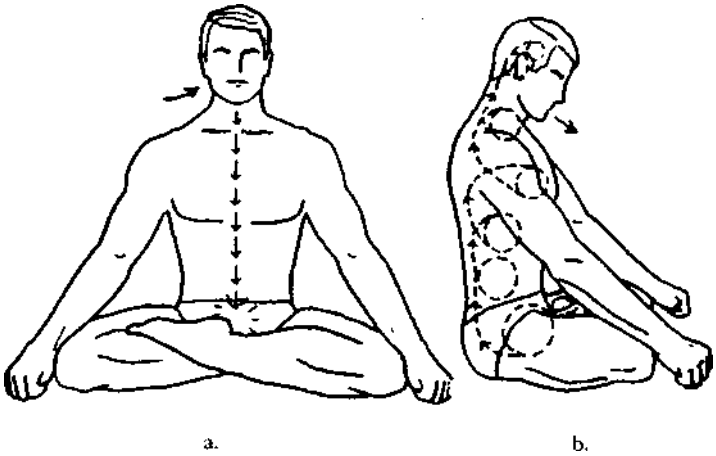
Tato respirační technika je někdy nazývána „Věčným kolem zákona". Zasvěcení do malého nebeského cyklu vyžaduje silnou vůli, ale časem se „věčné kolo" stane pro člověka, který ho zvládne, něčím automatickým a přestane si ho uvědomovat.

Takže jakmile tento proces zahájíme, změní se ve věčný, nezvratný a nekontrolovatelný pohyb. Poslední etapa osvícení není tedy dílem uvědomělého počínání, nýbrž něčím, co se samo nabízí tomu, kdo je schopen to přijmout.

1. Sedněte si tak, abyste měli rovná záda a hlavu vzhůru.
2. Sevřete ruce v pěst s palci v dlani a lehce si ruce položte na stehna.
3. Zvolna se nadechujte, ale čiňte tak nenásilně. Při nádechu si uvědomujte, jak vzduch vstupuje nosem a proudí po dráze meridiánu *žen mo* až do dutiny břišní (až ke „kotlíku"), kde se ohřeje a nabije energií.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

4. Jakmile skončíte nádech, sevřete řitní otvor svaly zvanými svěrače a položte si bradu na prsa. Tak zabráníte unikání energie z dutiny břišní a navedete její proud k pohlavním žlázám. Kromě toho zadržením dechu způsobíte smrštění stěn tepen a žil, a tím zvýšení krevního tlaku. Pozice s bradou na prsou přispívá k obrácení a vyrovnání procesu, probíhajícího ve vašem organismu.
5. Stále ještě zadržujte dech, svírejte svaly kolem řitního otvoru a držte bradu na prsou. Snažte se přitom postřehnout stoupající proudění energie nahromaděné v „kotlíku" (v břišní dutině) podél páteře či po dráze meridiánu *tu mo*.
6. Na své cestě vzhůru prochází energie sedmi žlázami. Nejprve pohlavními, kde vykrouží spirálu, pak pokračuje výš a kolem každé z dalších šesti žláz udělá spirálu (viz obr. 103). Těmito spirálami dodá energii každé žláze a sama energie také dosáhne vyššího řádu, dříve než postoupí k další žláze. Tak tedy každá žláza plní úlohu transformátoru a generátoru energetického proudu v organismu.



Obr. 103a a 103b. Nacvičování malého nebeského cyklu vsedě

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

7. Když energie dosáhne šišinky mozkové, nechte jí tam chvíli cirkulovat. Pak uvolněte svěrače a zvedněte hlavu. Zhluboka vydechujte.
8. Začněte cvičit malý nebeský cyklus znovu.

POZNÁMKA: Zpočátku zadržujte dech jen na sedm sekund, tedy na vteřinu pro každou žlázu. Až své dýchání dokonaleji ovládnete, zadržujte dech na delší dobu, a umožněte tak energii opisovat víc spirál kolem každé žlázy. Shrňme tedy celý cvik: zadržte dech, položte bradu na prsa a zapněte svěrače; po dráze meridiánu *tu mo* navádějte energii do pohlavních žláz, do nadledvinek, do slinivky břišní, do brzlíku, do štítné žlázy, do hypofýzy (podvěsku mozkového) a do epifýzy (šišinky mozkové). Pak energii veďte meridiánem *žen mo* dolů tak dlouho, dokud nebudete nuceni vydechnout. Praxe vám umožní zadržet dech na několik minut, a dokonce na několik hodin. Když sedm žláz dostane dost energie, tělo dosáhne nesmrtelnosti a nepotřebuje už dýchat.

VELKÝ NEBESKÝ CYKLUS

Stejně jako malý nebeský cyklus také velký nebeský cyklus pracuje s dechem a se sedmi žlázami vnitřní sekrece. Hlavní rozdíl mezi oběma cykly spočívá v tom, že energetický okruh velkého cyklu prochází navíc pažemi a nohama.

1. Posaďte se s rovnými zády a hlavou vzhůru.
2. Nadechujte se a navádějte vzduch na dráhu meridiánu *žen mo* v přední části těla a tudy až ke „kotlíku". Tam se vzduch ohřeje a nabere do sebe energii.
3. Jakmile skončíte nádech, sevřete řitní otvor svěrači a bradu si položte na prsa, zadržte dech, a tím vším zabraňte energii uniknout. Nechte ji cirkulovat tělem od žlázy ke

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

žláze tak, jak je popsáno v šesté fázi minulého cviku.

4. Když se energie dostane k šišince mozkové, nechte ji odtud zvolna klesat po dráze meridiánu *žen mo* až do nohou, a to tak, že cestou projde meridiány žaludku, močového měchýře a žlučníku, jež jsou na vnější straně nohy.
5. Když energie dosáhne prstů u nohou, obraťte její směr vzhůru, po meridiánech slinivky břišní, ledvin a jater, jež se nacházejí na vnitřní straně nohy.
6. Pak nechte energii cirkulovat páteří po dráze meridiánu *tu mo*. Nasměrujte ji pak do paží, kde se bude pohybovat po dráhách meridiánů plic, srdce a osrdečníku, jež jsou na přední straně paží.
7. Když dojde energie až ke špičkám prstů, obraťte její směr zpět do paže a nechte ji stoupat po drahách meridiánů tlustého střeva, tenkého střeva a solární pleteně tak, aby svou cestu ukončila v břišním „kotlíku" na dráze meridiánu *žen mo*.
8. Tak je dokončen velký nebeský cyklus. Vydechněte nebo začněte nový cyklus.

POZNÁMKA: Zpočátku zadržujte dech pouze na sedm sekund. To stačí pro cirkulaci energie trupem. S postupem času zvyšte dobu na pět minut nebo i víc a proveďte přitom co největší počet velkých cyklů. Pokaždé ovšem skončete cyklus zavedením energie do břišního „kotlíku".

Někteří žáci se dopracují takové dokonalosti, že se dýchání pro ně stane zbytečným. V takovém stavu už buňky, transmutované díky vyvolanému alchymickému procesu, podléhají pouze kosmické energii. Žák, jenž v této chvíli překročí hranici platnosti „normálních" zákonitostí časoprostoru, opustí své tělo a svůj svět a stane se součástí vesmíru.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

CAST IV

NOVÝ START:
POZNAT SVÉ PROBLÉMY
A NAUČIT SE JE ŘEŠIT

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

9
Taoistické návody

Rozeznáváme čtyři základní kategorie vnitřních taoistických cviků: 1) běžné cviky k udržení dobrého zdravotního stavu; 2) cviky určené k léčení různých orgánů či jiných jednotlivých částí těla; 3) dechová cvičení; 4) meditace a kontemplace. Kromě toho existují taoistické návody k léčení, kombinující jednotlivé techniky převzaté z konkrétních vnitřních cviků a sloužící k boji proti určitým specifickým potížím a nemocem.

Doporučuje se provádět běžné cviky každodenně nejméně po dobu tří měsíců. Pak pokračujeme každodenně jen v provádění Jeleního, Jeřábího a Želvího cviku, zatímco další cviky střídáme a cvičíme je obden nebo každý druhý týden, dokud nevrátíme organismu úplné zdraví. Přibližně po třech měsících bychom měli pozorovat proudění energie tělem během cviků. Pocit proudění životni energie *čchi* organismem je signálem k přechodu k další etapě, tedy k meditaci o meridiánech. Takže uplyne jeden rok až deset let, než zvládneme mechanismus kontemplace. Máme-li se vyhnout nebezpečí rozpadu funkcí organismu a plně požívat blahodárných účinků systému vnitřních taoistických cviků, musíme být především nesmírně trpěliví. Provádění taoistických cviků je možno přirovnat k prozkoumávání hluboké jeskyně, jež na dně skrývá poklad z dávných dob. Padne-li na poklad světlo, nádherně zazáří. Takovým pokladem je naše zdraví. Taoisté považují zdraví za jedno ze základních práv člověka.

Je možné, že v některých životních obdobích se nebudete moci věnovat cvičení (nevhodné prostředí, rodinné problémy atp.). Ovšem jestli jste si už vytvořili vztah k těmto cvikům, a zejména jestli jste už pocítili jejich blahodárné účinky, přirozeně se k nim vrátíte. Systém vnitřních taoistických cviků předpokládá celoživotní praktikování. A tak ona krátká období, kdy

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

od cvičení budete muset upustit, budou bezvýznamná ve srovnání s trvalou celoživotní praxí.

Někteří lidé mohou začít provádět vnitřní cviky jako jedinci křehké konstituce, nebo jako lidé trpící chronickými neduhy. Takže i během praktikování taoistických cviků mohou trpět specifickými projevy svých chorob nebo se u nich mohou vyskytnout bolesti, například v zádech, jako následek špatné životosprávy, stresu či někdejších poranění. Systém taoistických cvičení počítá proto také s technikami, určenými k odstranění podobných specifických potíží. Takové techniky se ovšem předepisují individuálně a musí se praktikovat, dokud potíže, bolesti či neduh nezmizí úplně. Doporučuje se provádět je spolu s běžnými cviky, sloužícími k upevnění zdraví. V této kapitole najdete návody nebo kombinace vnitřních cviků, které napomáhají procesu uzdravování určitých specifických chorob či zdravotních potíží, jako jsou migrény, zvýšený krevní tlak nebo hemoroidy

Časový rozvrh běžných cviků pro upevnění zdraví:

Ráno po probuzení:
Procvičení prstů u nohou a protáhnutí těla
Uvolnění vnitřních orgánů
Masáž hlavy
Procvičení očí
Procvičení nosu
Bubnování na nebeský **bubínek**
Procvičení úst
Masáž obličeje
Cvik pro posílení ledvin
Cvik pro posílení jater
Cvik pro posílení solární pleteně
Masáž meridiánů
Jelení cvik
Jeřábí cvik
Želví cvik

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

Cviky pro udržení dobrého zdravotního stavu:

Provádět po celý život:
Cviky nazvané podle pěti zvířat
Osm směrových cvičení
Dvanáct cvičení Zvěrokruhu
Dvanáct cvičení pro posílení **nervů**

Meditace:

Až začneme pozorovat a **uvědomovat si šíření energie tělem,** můžeme začít s meditací:
Meditace o meridiánech.
Teprve po dokonalém zvládnutí meditace o meridiánech si můžeme začít osvojovat techniku „nesmrtelného dýchání".

Cviky určené k léčení určitých chorob a potíží:

Tyto cviky mohou být prováděny zároveň se cviky pro dobrou zdravotní kondici nebo prostě za účelem odstranění určitých specifických zdravotních potíží.
Cvik pro hubnutí
Cvik proti bolestem v bederní páteři
Cvik k léčení žaludku
Cvik k posílení srdce
Cvik pro krajinu břišní
Cvik pro posílení plic
Cvik pro spodní polovinu těla a **pohlavní žlázy**
Technika mírnění bolesti
Cviky rukou, paží a horní části těla
Cvik „Uctívání slunce"
Procvičení očí
Relaxace vnitřních orgánů
Cviky pro uvolnění (relaxaci)

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

Dechové cviky:

Jeřábí cvik
Cviky posilující srdce
Obrácený Jeřábí cvik I
Obrácený Jeřábí cvik II
Dýchání kostí
Pročištění mozku I
Pročištění mozku II
Nesmrtelné dýchání:
    malý nebeský cyklus
    velký nebeský cyklus

TAOISTICKÉ NÁVODY

Angína:
Želví cvik
Masírování hrdla

Artritida, revmatismus, burzitida, zánět lokte:
Želví cvik
Jeřábí cvik
Jelení cvik
Cviky posilující paže (při zánětu lokte si třete loket, dokud v něm neucítíte teplo, pak se soustřeďte na pocit tepla v lokti)
Cviky k posílení nohou
Technika mírnění bolesti

Astma:
Želví, Jeřábí a Jelení cvik v kombinaci
Cviky pro posílení plic
Cvik k posílení jater (posiluje zároveň nervy)

Cviky pro krásu a fyzickou formu (omlazující cviky):
Jelení, Jeřábí a Želví cvik

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

Procvičení očí (vrásky)
Masáž dásní
Cvik pro jazyk a sliny
Bubnování na nebeský **bubínek**
Cvakání zubů
Cvik na hubnutí
Cvik pro solární pleteň
Masáž hlavy
Dechové cviky

Bronchitida a bolení v krku:
Cvik pro posílení plic
Masáž meridiánů (sestupné **dráhy, dráha meridiánu plic)**
Cvik pro solární pleteň

Rakovina:
Cvik pro posílení ledvin
Cvik pro posílení bederní části zad
Cvik pro posílení jater
Prevence: Jeřábí, Želví a Jelení cvik
Cviky pro posílení paží
Masáž ramenních svalů

Celulitis:
Cvik pro posílení dolních končetin (masáž vnější strany nohy směrem dolů)
Cvik pro spodní část těla a pro posílení pohlavních žláz

Zácpa:
Dýchání podle Jeřábího cviku
Cvik pro solární pleteň
Dvanáct cviků Zvěrokruhu

Cukrovka:
Masáž jater a slinivky břišní
Cvik k posílení nohou (zejména tření vnitřní strany nohou za účelem dodání energie tělu)

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

Jelení cvik
Cvik pro jazyk **a sliny (k mírnění žízně)**

Průjem:
Jelení cvik
Cviky pro posílení nohou **(jen** masírování vnitřní **strany** nohou směrem vzhůru)

Bolesti v zádech:
Cvik pro posílení bederní páteře
Cvik pro posílení ledvin

Rozedma plic:
Viz Astma

Žaludek (nutkání ke zvracení, jež by mohlo být způsobeno nedostatečnou hladinou cukru v krvi):
Cvik pro posílení jater
Masírování v oblasti slinivky břišní

Žaludek (vředy, bolesti, zvracení):
viz Průjem
Jeřábí cvik
Cvik pro solar plexus
Cvik pro posílení žaludku

Závratě a nervové potíže:
Dýchání kostí
Cvik pro posílení uší
Pročištění mozku II
Želví a Jeřábí cvik

Hemoroidy:
Jelení cvik (zapínání **řitních svalů)**
Cvik „Uctívání slunce"

Zánět jater (a další jaterní potíže):
Cvik pro posílení jater

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

Překyselenost:
Jeřábí cvik
Cvik pro posílení jater (ulevuje a upravuje poměry v žaludku)

Impotence (předčasná ejakulace):
Jelení cvik
Pročištění mozku I
Cvik pro posílení pohlavních žláz

Nespavost:
Procvičení prstů u nohou
Dechové cvičení z Jeřábího cviku
Dýchání kostí
Cvik pro solar plexus

Bolesti hlavy:
Dýchání kostí
Procvičení očí
Procvičení nosu
Jeřábí cvik vstoje
Pročištění mozku II
Masáž hlavy (především týl)

Obezita:
Cvik pro hubnutí
Cvik pro solar plexus

Celkové oživení organismu:
Cviky nazvané podle pěti zvířat
Osm směrových cviků pro **posílení nervů**
Jelení, Želví a Jeřábí cvik
Obrácený Jeřábí cvik I
Obrácený Jeřábí cvik II
Dýchání kostí
Dechová cvičení pro dodání **energie a pro relaxaci**
Uvolnění vnitřních orgánů
Procvičení očí

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

Zápal plic:
Dýchání z Jeřábího cviku (ve velmi pomalém rytmu, aby se plíce nenamáhaly)
Masáž meridiánu jater směrem dolů (dočasná úleva)

Krevní tlak, nízký:
Jelení a Želví cvik (vyhýbejte se však Jeřábímu cviku, **dokud** tlak nestoupne na normální úroveň)
Pročištění mozku II
Procvičení prstů u nohou

Krevní tlak, vysoký:
Jeřábí a Želví cvik (Vyhýbejte se však **Jelenímu cviku,** doku tlak neklesne na normální úroveň)
Pročištění mozku I
Procvičení prstů u nohou

Problémy se sluchem:
Procvičení uší

Problémy koncentrace:
Cviky pojmenované podle **pěti zvířat**
Cvik pro koncentraci

Problémy chrupu a dásní:
Procvičení dutiny ústní

Ženské problémy:
Jelení cvik
Cviky pro posílení ledvin
Cvik pro posílení nohou (jen na vnitřní **straně** končetiny)
Cvik pro solar plexus

Problémy s menstruací:
Viz výše (Ženské problémy)

Nervová onemocnění (otupělost, ochromení):
Stejné cviky jako při onemocnění jater
Jeřábí, Jelení a Želví cvik

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

Cvik pro posílení jater (třít rukou oblast jater, aby tam začala proudit čerstvá krev a energie)
Dvanáct cviků pro posílení nervů

Prostata:
Jelení cvik

Oči (zelený zákal, krátkozrakost, **dalekozrakost atp.):**
Procvičení očí

Ledviny:
Cvik pro posílení ledvin
Jelení cvik
Cvik k posílení nohou (masáž směrem vzhůru pouze po vnitřní straně nohy)

Rýma (kýchání, kašel, **bolesti hlavy, sinusitida):**
Relaxace vnitřních orgánů (umožní krvi proudit do hlavy a plic)
Masáž hlavy (tlak na týl v případě bolesti hlavy a tenze)
Tlak z každé strany hrdla na body meridiánu žaludku (může to vést k ještě většímu kašli, ale později kašel zmizí úplně)
Masáž meridiánů (masáž směrem dolů po dráze poledníku jater dočasně uleví)

Ischias:
Cviky k posílení nohou
Cvik pro bederní páteř
Cvik pro spodní polovinu těla a pohlavní žlázy

Zánět lokte:
Viz Artritida

Štítná žláza:
Cvik pro štítnou žlázu

Obecně, všechny choroby:
Cviky pojmenované podle pěti zvířat

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

Osm směrových cviků
Dvanáct cviků Zvěrokruhu
Dvanáct cviků pro posílení nervů

Srdeční potíže:
Cvik pro posílení srdce

Tuberkulóza:
Jeřábí cvik
Proti kašli:
Tření přední části paže **ve směru dolů**
Tření kůže na hrdle

Pocení:
Procvičení prstů u nohou **(na** zklidnění)

Průjmy:
Cvik pro solární pleteň
Jeřábí a Jelení cvik

Vředová choroba:
Viz Žaludek a Nervové **problémy**

Zvracení:
Jeřábí cvik
Cviky pro posílení žaludku

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

Závěr

Ten, kdo se rozhodne učinit soustavu vnitřních taoistických cviků součástí svého každodenního života, musí mít na paměti starou taoistickou moudrost: "Ten, kdo se věnuje vnějším cvikům (cvikům pro zlepšení fyzické kondice), měl by také cvičit soustavu vnitřních cviků." Běžný, konvenční tělocvik má nevyhnutně za následek čerpání energie bez jejího současného doplňování. Proto máme potřebu odpočinku po každém usilovném cvičení. Naproti tomu vnitřní cviky jsou pojaty tak, aby energii zachovávaly a aby ji hromadily. A taoistická moudrost dodává: "Ale ten, kdo se věnuje vnitřním cvikům, může na vnější cviky zapomenout." Neboť vnitřní taoistické cviky představují samy o sobě dostatečnou sestavu pohybů k udržení fyzické svěžesti i k ochraně a navrácení zdraví.

To samozřejmě neznamená, že máme upustit od sportů, jako je tenis, golf a další. Taoistická moudrost chce jen naznačit, že vnější cvičení (obvyklé, konvenční cvičení) není samo o sobě dostatečné a že má být doplňováno jinou sestavou cviků, jejíž účinky by kompenzovaly ztráty energie, způsobené tělocvikem či sportem.

Vnitřní taoistické cviky jsou skvělé pro zdraví, neboť jejich účinkem je příliv energie do těla a posílení vnitřních orgánů a tkání. Nemoc se nemůže zmocnit bytostně zdravého těla a ducha. Sestava vnitřních taoistických cviků má navíc tu výhodu, že je snadná a cviky je možno provádět kdykoli a kdekoli: Jeleni cvik můžete provádět třeba i při řízení vozu, prostě tak, že zapnete svaly zvané svěrače. Není přece nic snazšího! Nepotřebujete k tomu žádné nářadí a nikdo si vašeho cvičení nevšimne.

Vnitřní cviky kromě toho stimulují oběhový systém, aniž přitom kladou nároky na rytmus srdečních tepů. Všechny cviky se mají provádět pomalu a bez námahy. Počet srdečních

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

tepů určuje věk, kterého se dožijeme, není proto dobré srdce příliš namáhat a brzo je opotřebovat. Srdeční tep se při taoistických cvicích nezrychluje. Naopak, tyto cviky si kladou za cíl zpomalit práci srdce, a tak prodloužit život. Přesně to si staří taoisté vytkli kdysi dávno za cíl.

Lidé, kteří se věnují konvenčnímu tělocviku, se nechávají vtáhnout do bludného kruhu. Tělocvik namáhá svalstvo. Usilovné cvičení tedy povzbuzuje chuť k jídlu a sportovec, který jí propadne, jí nakonec víc, než by jedl normálně. Účinek není okamžitý, ale když cvičit přestane, svalstvo se změní v tuk. K ničemu podobnému nedojde, praktikujeme-li taoistická cvičení, neboť taoistické cviky jsou pojaty tak, aby povzbuzovaly svalstvo a ostatní tkáně bez toho, že by přitom rostla chuť k jídlu. Někteří lidé dokonce pozorovali, že Želví cvik tlumí jejich chuť k jídlu.

Staří taoisté uměli rozpoznat, že vnitřními cviky dosahovali vytčených cílů, aniž přitom porušovali přírodní zákony. Cílů se dosáhne dokonce bez přílišného vynaložení vůle, protože cvičenec se nepokouší o něco nemožného, snaží se jen dostát svým možnostem. Díky praktikování vnitřních cviků člověk zapomíná sám na sebe. Jeho *ego* v něm *zabírá* stále míň a míň místa. A to místo vyplňuje duch. Nebo Bůh.

Vesmír (svět) je rozdělen do čtyř říší. První je rostlinná říše, která nemá jiný účel než prostě být a růst: rostliny a jednobuněčné organismy nemají vlastní vůli. Druhou říší je živočišná říše, v níž už existuje určitá inteligence, avšak nikoli duše a duch. Živočišná říše proto nemá jiný cíl než vlastní reprodukci. Třetí, lidská říše, se vyznačuje inteligencí, duší a duchem a náboženství je v ní výrazem nespokojenosti člověka se svou situací. Člověk má jiné cíle než jenom existovat, jeho frustrace se projevuje v neustálém chtění dalších a dalších předmětů. Člověk touží mít stále víc a víc. Naštěstí však mají lidské bytosti také touhu být stále lepší a lepší. Proč? Protože cítí touhu přiblížit se ke čtvrté říši, k říši Boží. Všechna náboženství otvírají cestu k Boží říší, ke čtvrté říši vesmíru, a nabízí

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz

člověku cestu k nesmrtelnosti. Staří taoisté, kteří si byli dobře vědomi této základní duchovní lidské touhy, vypracovali sestavu vnitřních cviků, aby jejich každodenním prováděním mohl člověk dosáhnout konečného cíle svého bytí, to jest, aby na sebe vzal božskou přirozenost. Sestava vnitřních taoistických cviků je pojata tak, aby nabízela každému jedinci možnost spojit tělo, duši a ducha v jeden celek. Neboť jen znovusplynutí s tao zajistí člověku nesmrtelnost a otevře mu Boží říši.

PDF vytvořeno zkušební verzí pdfFactory www.fineprint.cz