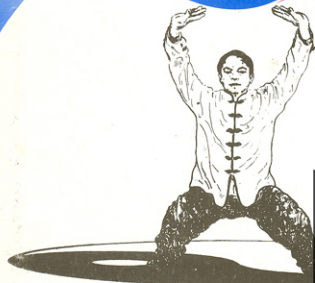


ZÁKLADY TAI-CHI CHI-KUNG

太極氣功

TCHAJ-ŤI ČCHI-KUNG
PRO ZDRAVÍ A BOJOVÁ UMĚNÍ



DR. YANG JWING-MING

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

Vydání první. Náklad 2000 výtisků.

© Yang's Martial Arts Association (YMAA) 1994.
© Czech Edition RI-EL / CAD Press Bratislava 1995.

Všechna práva vyhražena. All rights reserved.

Vydalo nakladatelství

CAD PRESS

Box 5, BRATISLAVA 42

SR-844 44

ISBN 80-85349-48-5



Malba Chow Chian-chiu

Text: ...

Říká se, že sungský taoista Čang San-feng, poté, co viděl způsob boje jeřába a hada, stvořil *tchaj-ří čchüan*, který je účinný k prevenci chorob a k dlouhověkosti. Cvičil jsem *tchaj-ří* po mnoho desetiletí a ověřil jsem si toto rčení.

日研太極
為常課
練到功深
自不知
八十高齡
心未老
登山訪勝
興無移
周千秋賦
梁聚鏗書

Studuji tchaj-fi každý den pomocí pravidelných cvičení.
Dosáhl jsem hlubokého kung-fu, ačkoliv jsem si to neuvědomil.
V pokročilém věku osmdesátí, není moje srdce ještě staré.
Nikdy neztrácím zájem o horské výstupy a navštěvování známých
scenérií.

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

UPOZORNĚNÍ

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

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

PODĚKOVÁNÍ

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

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

OBSAH

PODĚKOVÁNÍ	8
O AUTOROVI	10
PŘEDMLUVA	11
ÚVOD	13
Kapitola 1. VŠEOBECNÝ ÚVOD	
1-1. Úvod	15
1-2. Definice <i>čchi</i> a <i>čchi-kungu</i>	16
1-3. Krátká historie <i>čchi-kungu</i>	18
1-4. Kategorie <i>čchi-kungu</i>	24
1-5. Krátká historie <i>tchaj-ti čchüanu</i>	32
1-6. Teorie <i>čchi-kungu</i>	34
1-7. Všeobecné koncepty cvičení <i>čchi-kungu</i>	38
1-8. <i>Tchaj-ti čchüan</i> a <i>čchi-kung</i>	50
1-9. Jak používat tuto knihu	52
Kapitola 2. KÖREN TCHAJ-TI ČCHÜANU - JIN A JANG	
2-1. Koncept <i>Jin</i> a <i>Jang</i> , <i>Kchan</i> a <i>Li</i>	55
2-2. <i>Jin</i> a <i>Jang</i> v <i>tchaj-ti čchüanu</i>	59
Kapitola 3. TCHAJ-TI ČCHI-KUNG	
3-1. Všeobecné cvičební koncepty	69
3-2. Základní cvičební principy	70
3-3. Zahřívací <i>čchi-kung</i>	72
3-4. Nehybný <i>tchaj-ti čchi-kung</i>	87
<i>Nej-tan</i> - meditace vsedě	
<i>Waj-tan</i> - meditace vestoje	
3-5. Pohybový <i>tchaj-ti čchi-kung</i>	107
I. Prvotní soubor	
II. Navíjecí soubor	
III. Houpavý soubor	
Kapitola 4. ZÁVĚR	156
Dodatek A. Rejstřík čínských pojmů	167
Dodatek B. Autorova transkripce čínských pojmů	176

Dr. Yang Jwing-ming [čti: Jang Tün-min] se narodil v r. 1946 na Tchaj-wanu. V 15 letech se začal učit *wu-šu* (*kung-fu*) u šaolinského mistra stylu Bílého jeřába (oddíl *paj-che*) Cheng Gin-gsao [Čcheng Tin-cao]. Za 13 let svých studií u mistra Chenga se stal Dr. Yang odborníkem v metodě Bílého jeřába pro obranu a útok, což zahrnuje jak použití holých rukou, tak různých zbraní jako jsou šavle, hůl, kopí, trojzubec a dvě krátké tyče. U stejného mistra studoval také styl Bílého jeřába, oddíl *čchin-na*, masáže a léčbu bylinami. Ve věku 16 let začal studovat Jangův styl *tchaj-fí* *čchüan* u mistra Kao Tchao. Po studiu u mistra Kao Tchao pokračoval Dr. Yang ve studiu a výzkumu *tchaj-fí* *čchüan* pod vedením několika mistrů v Tchaj-pej. Získal kvalifikaci učitele *tchaj-fí*.

Když bylo Yangovi 18 let, vstoupil do koleje Tamkang v Tchaj-pej [institut Tan-fiang], aby tam studoval fyziku. Za pobytu na koleji začal studovat šaolinskou Dlouhou pěst (*čchang-čchüan*) u mistra Li Mao-chinga [Li Mao-čching] v klubu Kuo-šu koleje Tamkang (1964-1968) a nakonec se stal pomocným instruktorem u mistra Li. V r.1971 získal titul bakaláře na tchajwanské Národní universitě a pak (v letech 1971-1972) sloužil u vojenského letectva. Za této služby Dr. Yang vyučoval fyziku na akademii čínského letectva a zároveň také vyučoval *wu-šu*. Po fádém propuštění z armády se v r. 1972 vrátil na kolej Tamkang, kde vyučoval fyziku a pokračoval i ve výcviku pod vedením Mistra Li. Li Mao-čing jeji učil severnímu stylu *wu-šu*, který zahrnuje jak techniky beze zbraní (zejména kopání), tak použití čtých zbraní.

V r.1974 přišel Dr. Yang do USA studovat strojírenství na Purdue University. Na žádost několika studentů začal vyučovat *kung-fu* a to vedlo k založení „Čínského univerzitního klubu pro studium *kung-fu*“ na jaře 1975. Za svého pobytu na Purdue University vyučoval Dr. Yang také *tchaj-fí* *čchüan* v kurzech financovaných kolejí. V květnu 1978 získal doktorát.

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

Celkem se Dr. Yang zabývá již více než 20 let čínským *wu-šu* (*kung-fu*). Z toho 13 let zasvětil výcviku šaolinského stylu Bílého jeřába (*paj-che*), šaolinské Dlouhé pěsti (*čchang-čchüan*) a *tchaj-fí* *čchüan*. Dr. Yang má za sebou 16 let praxe s vyučováním: 7 let na Tchaj-wanu, 5 let na Purdue University, 2 roky v Houstonu a 2 roky v Bostonu, Massachusetts.

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

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

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

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

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

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

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

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

1. **KOŘEN ČÍNSKÉHO ČCHI-KUNGU** - *Tajemství tréninku čchi-kung.*
2. **SVALYŠLACHY MĚNICÍ A MOREK/MOZEK OČISTUJÍCÍ ČCHI-KUNG** - *Tajemství mládí (I-tin ting a Si-suej ting).*
3. **MASAŽ ČCHI-KUNG** - *Čchi-kung tchuej na a léčení bodovým tlakem (Čchi-kung an-mo a čchi-kung tien sie).*
4. **ČCHI-KUNG A ZDRAVÍ** - *Pro léčení a udržení zdraví.*
5. **ČCHI-KUNG A BOJOVÁ UMĚNÍ** - *Klíč k pokročilé způsobilosti v bojových uměních (Sao-lin, Wu-tang, E-mej a jině).*
6. **BUDDHISTICKÝ ČCHI-KUNG** - *Čchan, kořen Zenu.*
7. **TAOISTICKÝ ČCHI-KUNG** - *(Tan-ting tao-kung).*
8. **TIBETSKÝ ČCHI-KUNG** - *(Mi-cung šen-kung).*

První svazek, **KOŘEN ČÍNSKÉHO ČCHI-KUNGU**, uvádí historické pozadí a různé kategorie *čchi-kungu*, teorie a principů *čchi-kungu* a klíče k tréninku *čchi-kungu*. Poskytuje mapu světa *čchi-kungu*. Je doporučováno, aby **KOŘEN ČÍNSKÉHO ČCHI-KUNGU** byl čten před všemi ostatními. Druhý svazek, **SVALYŠLACHY MĚNICÍ A MOREK/MOZEK OČISTUJÍCÍ ČCHI-KUNG**, uvádí obecné koncepty těchto dvou umění, pojednává o teorii a cvičebních principech svalyšlachy měnicího *čchi-kungu* a morek/mozeck očisťujícího *čchi-kungu*.

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

ÚVOD

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

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

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

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

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

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

Je mnoho různých stylů *tchaj-fi čchišanu*, každý se svými vlastními souboji *čchi-kungu*. V této knize uvedu ty, které mě byly předány od mých mistrů. První kapitola podá přehled historického pozadí *čchi-kungu* a *tchaj-fi čchišanu* a uvede všeobecné teoretické a cvičební koncepty *čchi-kungu*. Druhá kapitola probere kofen nebo podstatu cvičební teorie *tchaj-fi*: Jin a Jang. Nakonec, třetí kapitola uvede cvičení *tchaj-fi čchi-kungu*.

Kapitola 1

VŠEOBECNÝ ÚVOD

1-1. ÚVOD

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

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

Podle mnoha dokumentů, ačkoliv mnoho jiných kultur objevilo oběh *čchi*, žádná z nich jej nestudovala tak hluboce, jako Číňané. Teprve v posledních dvaceti letech západní svět začal přijímat koncept *čchi*, uváděje jej na stejnou úroveň s bioelektrinou obíhající v lidském těle. Více a více západních lékařů začíná uznávat, že abnormální nebo nepravidelný oběh *čchi* nebo bioelektriny je jedním z hlavních příčin tělesných a duševních nemocí. Mnoho západních lékařů posílá pacienty k akupunkturistům kvůli alternativní metodě léčení jistých neduhů, které západní lékařství jen těžce léčí. Někteří dokonce pacientům doporučují přibrat *čchi-kung* nebo *tchaj-fi* jako prostředek regulování krevního tlaku.

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

Z těchto důvodů, zasvětime zbytek této kapitoly definování *čchi* a *čchi-kungu* a přehledu historie *čchi-kungu* a *čaj-fí čchiuanu*. Také představíme všeobecné koncepty, které jsou kritické při chápání, „proč“ a „jak“ u vašeho cvičení *čchi-kungu*. Ve druhé kapitole budeme pojednávat o Jin a Jangu *čaj-fí čchiuanu*. Toto vám poskytne pochopení místa *čaj-fí čchi-kungu* v čínském *čchi-kungu*. Konečně, ve třetí kapitole uvedeme několik souborů cvičení *čaj-fí čchi-kungu*.

1-2. DEFINICE ČCHI A ČCHI-KUNGU

Co je to čchi?

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

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

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

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

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

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

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

Co je to čchi-kung?

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

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

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

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

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

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

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

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

1-3. KRÁTKÁ HISTORIE ČCHI-KUNGU

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

Před dynastií Chan (do r.206 př.Kr.)

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

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

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

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

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

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

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

Během dynastií Čchin a Chan (221 př.Kr. až 220 po Kr.) bylo napsáno několik knih, které vysvětlovaly oběh čchi; patří mezi ně také spisy jako *NAN TING* (*Spis o potížích*) Pien Čchüea [Čchin Jüe-žen], *TIN-KCHUEJ JAO-LŮE* (*Předpisy ze zlaté komory*) od Čang Čung-linga [Čang Ti, 150-214] a *ČOU-I* [*I-TING*] *ČCHAN TCHUNG-ČCHI* (*Srovnávací studie knihy pro-měň dynastie Čou*) od Wej Po-jang. Téměř všechny spisy byly napsány takovými učenými jako Lao-c' a Čuang-c' nebo takovými lékaři jako Pien Čchüea [vlastním jménem Čchin Jüe-žen, pravděpodobně autor spisu *Nan-ting*] a Wej Po-jang.

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

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

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

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

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

nem Chua Tchuo [141-208] akupunktury pro anestezii při chirurgických operacích. Taoista Chua Tchuo použil pohyby zvířat k vytvoření souboru *Wu-čchin-si* (Hra pěti zvířat), který učil lidi, jak zvýšit svůj oběh čchi. V tomto období také lékař jménem Ke Chung [Ko HongČ' -čchuan; 284-364] zaznamenal nové poznatky ve své knize *PAO-PCHU-C'* [jež se skládá ze dvou částí - *Waj-pchien* (Vnější kapitoly) a *Nej-pchien* (Vnitřní kapitoly)], ve stovazkovém spisu *Tin-kchuej jao-fang* [Recepty ze zlaté skříňky] a jeho stručnější verzi nazvané *Čou-chou tiou-cu-fang* [Příručka receptů pro naléhavé případy]. Tchao Chung-ting [Tchung-ming, 451-536] sestavil spis *JANG-ŠENG JEN-MING LŮ* (*Záznamy o využívání těla a prodloužení života*), který prozradil mnoho technik *čchi-kung* [a též - kromě jiných lékařských a alchymistických spisů - *Pen-čhao-ting ti-čü* (Komentovaný herbář a receptář)].

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

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

Poté, co mnichové praktikovali cvičení *I-ťin-ťing*, zjistili, že nejen zlepšili své zdraví, ale také velmi zesílili. Když tento trénink byl integrován do forem bojových umění, zvýšil účinnost jejich technik. Navíc k tomuto bojovému tréninku *čchi-kungu* šao-linští mníši stvořili také - díky sledování způsobu boje různých zvířat - styl pěti zvířat kung-fu. Napodobovaná zvířata byla tygr, leopard, drak, had a jeřáb.

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

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

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

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

Od pozdní dynastie Čching do současnosti

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

1-4. KATEGORIE ČCHI-KUNGU

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

Waj-tan (Vnější elixír)

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

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

Nej-tan (Vnitřní elixír)

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

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

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

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

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

1. Vědecký čchi-kung - pro udržení zdraví

V Číně před dynastií Chan byly dvě hlavní školy vzdělanosti. Jedna z nich byla stvořena Konfuciem (551-479 př.Kr.) v období Jara a Podzimu [Čchun-čchiou, 771-475 př.Kr.] a stoupenci jeho filosofie jsou obvykle zvaní konfucianci. Později byla jeho filosofie popularizována a rozšířena Menciem [Meng-c'; 372-289 př.Kr.] v období Válčících států [Čan-kuo, 5.-3.st.př.Kr.] a lidé, kteří jí cvičili jsou nazýváni *žu-ťia* (konfucianisté). Klíčovými pojmy jejich základní filosofie jsou Loajalita, Synovská úcta, Humanita, Laskavost, Víra, Spravedlnost, Harmonie a Mír. Humanita a lidské citění jsou hlavními předměty studia. Filosofie *žu-ťia* se stala středem většiny čínské kultury.

Druhá hlavní škola vzdělanosti byla zvaná *tao-ťia* (taoismus) a byla stvořena Lao-c' em v 6. století př.Kr. Lao-c' je považován za autora spisu zvaného *TAO-TE TING* (Kniha o ctnosti Tao), která popisuje lidskou morálku. Později, v období Válčících států, jeho následovník Čuang Cou napsal knihu zvanou *ČUANG-C'*, která vedla k formování jiné silné větve taoismu. Před dynastií Chan byl taoismus považován za odvětví vzdělanosti. Avšak v dynastií Chan byl tradiční taoismus kombinován s buddhismem importovaným z Indie a začal být postupně pokládán za náboženství. Proto tedy může být taoismus před dynastií Chan pokládán spíše za učenecký taoismus než za náboženství.

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

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

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

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

Mnoho spisů čchi-kungu napsaných konfuciánci nebo taoisty bylo omezeno na udržení zdraví. Učeněckým postojem v čchi-kungu bylo následovat svůj přirozený osud a udržet své zdraví. Tato filosofie je zcela odlišná od filosofie taoistů po dynastii Chan, kteří odmítali, že by něčí osud nemohl být změněn. Věřili, že je možné cvičit svoji čchi, abychom ji učinili silnější a prodloužili svůj život. V učenécké společnosti se říká: „*Žen šen čchi š' ku lai š'*“², což znamená: „V lidském životě je sedmdesátka vzácná“. Měli byste pochopit, že málo z prostých lidí ve starověku žilo přes sedmdesát let, kvůli nedostatku dobré stravy a moderní lékařské technologie. Říká se také: „*An tchien le ming*“³, což znamená „Mír s nebem a potěšení ze svého osudu“; a „*Siou šen tün ming*“⁴, což znamená „Kultivuj tělo a očekávej osud“. Srovnej toto s filosofii pozdních taoistů, kteří říkali: „Jedno sto a dvacet znamená zemřít mladý“⁵. Věřili a dokázali, že lidský život může být prodloužen a že lze odolávat osudu a překonat jej.

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

2. Lékařský čchi-kung - pro léčbu

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Za tisíce let pozorování přírody a sebe někteří adeпти *čchi-kungu* šli ještě hlouběji. Objevíli, že tělesný oběh *čchi* se mění s ročním obdobím a že je to dobrý nápad, jak vypomoci tělu během těchto periodických přizpůsobování. Také si povšimli, že v každém období mají různé orgány charakteristické problémy. Například na začátku podzimu se musí plicе přizpůsobit chladnějšímu vzduchu, který dýchají. Během tohoto přizpůsobování jsou plicе citlivé na poruchy, takže vaše plicе mohou cítit těžkosti a můžete se snadno nachladit. Váš trávicí systém je také ovlivněn průběhem sezónních změn. Když teplota klesá, vaše ledviny a měchýř vám začnou dělat potíže. Například, pakliže ledviny jsou zatížené, můžete cítit bolest v zádech. Zaměřím se na tyto sezónní poruchy *čchi* meditačními cvičeními, které můžete použít k urychlenému nastolení tělesné harmonie. Tato cvičení *čchi-kungu* budou rozvedena v dalším svazku.

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

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

3. Bojový čchi-kung - pro boj

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

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

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

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

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

Zevní styly zdůrazňují vytvoření *čchi* v končetinách, za účelem koordinace s fyzickou bojovou technikou. Následují teorii *waj-tan* (Zevního elixíru) *čchi-kungu*, který obvykle generuje *čchi* díky speciálním cvičením v končetinách. Soustředěná mysl je během cvičení používána k tomu, aby nabudila *čchi*. Toto významně zvyšuje svalovou sílu a proto zvyšuje účinnost bojové techniky. *Čchi-kung* může být také používán ke cvičení těla, aby odolávalo úderům a kopům. Při tomto cvičení je *čchi* vedena tak, aby nabila kůži a svaly, umožňující jim odolávat úderu bez zranění. Tento trénink je obvykle nazýván „Železnou košili“ (*chie pu šan*) nebo „Ochranou zlatého zvonu“ (*šin čung čcha*). Bojové styly, které používají tréninku *waj-tan čchi-kungu*, jsou

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

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

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

Několik vnitřních bojových stylů bylo vytvořeno v horách Wu-tang a E-mej. Populárními styly jsou *tchaj-ťi čchuan*, *pa-kua*, *lou si jao pu* a *sing-i*. Měli byste však vědět, že právě vnitřní bojové styly, které jsou obvykle nazývány měkkými styly, musí při některých příležitostech během boje použít svalovou sílu. Proto, když adept vnitřního bojového umění dosáhl příslušného stupně ve vnitřním bojovém *čchi-kungu*, měl by se také naučit, jak použít mnohem tvrdší zevní techniky. Proto se říká: „Vnitřní styly jdou od měkkého k tvrdému“.

V posledních padesáti letech někteří adepty *tchaj-ťi čchi-kungu* nebo *tchaj-ťi čchuanu* vyvinuli trénink, který je určen hlavně pro upevnění zdraví a je nazýván *wu-ťi čchi-kung*, což znamená „neextrémní *čchi-kung*“. *Wu-ťi* je stav neutrality, který předchází *tchaj-ťi*, což je stav spoluúčasti protikladů. Jsou-li ve vaší mysli myšlenky a city, je zde Jin a Jang, avšak jestliže můžete zastavit svoji mysl, můžete se vrátit do prázdnoty *wu-ťi*. Když dosáhnete tohoto stavu, vaše mysl je vycentrovaná a čistá a vaše tělo uvolněné; vaše *čchi* je schopna plynout přirozeně a hladce a sama dosáhne správné rovnováhy. *Wu-ťi čchi-kung* se stal velmi populárním v mnoha oblastech Číny, zvláště v Sanghaji a Kantonu.

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

o *čchi-kungu*: *ČCHI-KUNG PRO ZDRAVÍ A BOJOVÁ UMĚNÍ* [CAD Press 1995].

4. Náboženský čchi-kung - pro osvícení nebo buddhovství

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

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

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

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

1-5. KRÁTKÁ HISTORIE TCHAJ-TI ČCHŮANU

Teorie *čchi* a *čchi-kung* nebyly aplikovány v čínských bojových uměních až do pozdní dynastie Liang (502-557). Tento *čchi-kung* může být klasifikován buď jako „zevní“ nebo „vnitřní“. Zevní styly posilují s *čchi* svaly končetin, takže mohou projevit svoji maximální sílu. Přirozeně takový trénink také vyvíjí svaly. Vnitřní styly věří, že k tomu, aby fyzické tělo projevilo svoji maximální sílu, je nejdůležitější naučit se, jak cirkulovat a shromažďovat *čchi*. Pouze pak může být fyzické tělo účinně posíleno. Jejich trénink se proto zaměřil na cirkulování a shromažďování *čchi* vnitřně. Aby to šlo provést, tělo musí zůstat uvolněné a do značné míry vláčné. *Tchaj-ti čchüan* patří do této vnitřní kategorie.

Vypráví se, že *tchaj-ti čchüan* byl vytvořen Čang San-fengem za dynastie Sung, v období vlády Wej-cunga (asi 1101 L.P.). Říká se, že techniky a formy na stejných principech existovaly již za dynastie Liang (502-557), a byly učeny Chan Kung-juem, Čchen Ling-siem a Čchen Piem. Později, za dynastie Tchang (713-905), Sü Süan-pí, Li Tao-c' a Jin Li-cheng učili podobné bojové techniky. Byly nazývány Třiceti sedmi pozicemi (*San-š' čchi š'*), Z nebe se slavnými technikami (*Čhou-tchien-fa*) nebo Malým devátým nebem (*Siao-fiu-tchien*), které měly sedmnáct pozic. Přesnost těchto pramenů je sporná, takže není skutečně známo, kdy a kým byl *tchaj-ti čchüan* stvořen. Protože historické záznamy o Čang San-fengovi jsou nejčtenější, získal největší kredit.

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

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

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



Obrázek 1-1. Čang San-feng

Jiné záznamy uvádějí, že Čang San-fengovy techniky pocházely od taoisty Feng I-juana (Fon Yi-Yuena). Jiný příběh říká, že Čang San-feng byl pradávným poustevnickým meditátorem. Viděl prý strachu bojující s hadem, měl zážitek náhlého pochopení a stvořil *tchaj-ti čchüan*.

Následovníkem Čang San-fenga v provincii Šen-si byl Wang Cung. Čchen Tchung-čou byl v kraji Wen, Čang Sung-si v Čhaj-jenu, Jen Ti-mej byl v S'mingu, Wang Cung-jüe byl v San-jou a Tiang-fa v Che-pej. Techniky *tchaj-ti* byly předávány a rozděleny do dvou hlavních stylů, jižního a severního. Později Tiang-fa předal své umění rodině Čchen v Čchen Tia-kou v kraji Chuaj-čching, v Che-nanu. *Tchaj-ti* bylo potom předáváno po čtrnácti generacích a rozděleno na Starý a Nový styl. Starý styl byl prováděn Čchen Čchang-singem a Nový styl byl stvořen Čchen Jou-penem.

Následník Starého stylu, Čchen Čchang-sing, pak předal umění svému synovi Ken-jünovi a svým příbuzným z rodiny Čchen, Čchen Chua-jüanovi a Čchen Chua-mejovi. Také předal své *tehaj-fí* vně své rodiny Jang Lu-šanovi a Li Pokchuejovi, oběma z provincie Che-pej. Tento Starý styl je nazýván Třinácti pozicemi staré formy (*S'-san F'iao lia*). Později jej Jang Lu-šan předal svým dvěma synům, Jang Pan-chouovi a Jang Tien-chouovi. Pak Tien-chou předal umění svým dvěma synům, Jang Sao-chouovi a Jang Čcheng-fuovi. Tato větve *tehaj-fí čchüanu* je populárně nazývána Jangovým stylem. Také Wu Čchüan-jou se učil od Jang Pan-choua a položil základy velmi známého stylu Wu.

Čchen Jou-pen předal svůj Nový styl Čchen Čching-pchingovi, který stvořil styl *tehaj-fí čchüanu* zvaný Čchao-pao. Wu Jü-žang se naučil Starý styl od Jang Lu-šana a Nový styl od Čchen Čching-pchinga a stvořil styl Wu *tehaj-fí čchüanu*. Che Wej-fí získal své umění ze stylu Li a stvořil styl Che. Sun Lu-tchang se učil ze stylu Che a stvořil styl Sun.

1-6. TEORIE ČCHI-KUNGU

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

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

Čchi a člověk

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Přírodní energie.

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

2. Potrava a vzduch.

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

3. Myšlení.

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

4. Cvičení.

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

Při *tehaj-fí čchi-kungu* jsou mysl i pohyby dvěma hlavními zdroji EMP, ačkoliv ostatní dva zdroje jsou také zahrnuty. Například, když cvičíte brzy ráno, můžete absorbovat energii ze slunce. Když meditujete večer tváří k jihu, srovnáváte se se zemským magnetickým polem. Je také nanejvýš žádoucí vyložit tučnou a jinou nevhodnou potravu ze své diety a - jestliže je to možné - cvičit v horách, kde je vzduch čerstvý a čistý.

1-7. OBECNÉ POJMY TRÉNINKU ČCHI-KUNGU

Předtím, než začnete svůj trénink *čchi-kungu*, musíte nejprve pochopit tři poklady života - *TING* (esenci), *ČCHI* (vnitřní energii) a *ŠEN* (ducha) - jakož i jejich vzájemný vztah. Jestliže toto nepochopíte, unikne vám kořen tréninku *čchi-kungu*, stejně tak, jako základní idea teorie *čchi-kungu*. Hlavními cíli tréninku *čchi-kungu* je naučit se, jak zadržovat svůj *ting*, posílit a upravit svůj tok *čchi* a osvětlit svůj *šen*. Abyste dosáhli těchto cílů, musíte se naučit, jak ovládat své tělo (*chiao šen*), ovládat svoji mysl (*chiao sin*), ovládat dýchání (*chiao si*), ovládat *čchi* (*chiao čchi*) a ovládat svůj *šen* (*chiao šen*).

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

Ovládnutí mysli zahrnuje schopnost, jak udržet svoji mysl klidnou, míruplnou a soustředěnou, takže můžete posuzovat situace objektivně a věst *čchi* na zamýšlená místa. Myš je hlavním klíčem k úspěchu při cvičení *čchi-kungu*.

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

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

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

Jestliže pochopíte těchto několik věcí, budete schopni proniknout rychle

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

Tři poklady - Ting, Čchi a Šen

Předtím, než začnete jakýkoliv trénink *čchi-kungu*, musíte nejprve porozumět třem pokladům (*san pao*): *TING* (esence), *ČCHI* (vnitřní energie) a *ŠEN* (duch). Jsou také nazývány třemi zdroji nebo kořeny života (*san-juan*), protože jsou považovány za zdroje a kořeny vašeho života. *Ting* znamená esenci, nejpůvodnější a nejvytříbenější část. *Ting* je původní zdroj a nejzákladnější část každé říjící věci a určuje její přirozenost a vlastnosti. Je kořenem života. Spermata je zvané *ting-e'*, což znamená „Synovská podstata“, protože obsahuje *ting* otce, který přešel na jeho syna (nebo dceru) a stal se synovským *tingem*.

Čchi je vnitřní energií vašeho těla. Je jako elektrifina, která prochází strojem, aby jej udržela v provozu. *Čchi* pochází buď z přeměny *tingu*, který jste je obdrželi od svých rodičů, nebo z potravy, kterou jíte, a vzduchu, který dýcháte.

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

Čiňští meditoři a adeпти *čchi-kungu* věří, že tělo obsahuje dva hlavní typy *čchi*. První typ je nazýván vzrozená *čchi* [*šien-ichen čchi*] a pochází z přeměněného Původního *tingu*, který jste získali od svých rodičů při početí. Druhý typ, který je zván získaná *čchi* [*chou-ichen čchi*], pochází z *tingu* potravy a vzduchu, který přijímáme. Když tato *čchi* plyne nebo je vedena do mozku, může energetizovat *šen* a duši. Tento energetizovaný a pozvednutý *šen* je schopen vést *čchi* do celého těla.

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

1. Vaše tělo požaduje mnoho druhů *tingu*. Vyjma *tingu*, který vlastně od rodičů, který je zván Původní *ting* (*juan-ting*), ostatní *tingy* musí být získány z potravy a vzduchu. Mezi všemi těmito *tingy* Původní *ting* je nejdůležitější. Je kořenem a semenem vašeho života a vaší základní síly. Jestliže vaši rodiče byli silní a zdraví, váš Původní *ting* bude silný a zdravý, a vy budete mít silný základ k růstu. Čínský národ věří, že kvůli tomu, abyste zůstali zdraví a žili dlouhý život, musíte chránit a udržovat tento *ting*.

Kořen Původního *tingu* (*juan-ting*) byl před vaším narozením ve vašich rodičích. Po narození tento Původní *ting* zůstává ve svém sídle - ledvinách, které jsou považovány za kořen vašeho *tingu*. Jestliže udržujete tento kořen silný, budete mít dostatečný Původní *ting* k zásobování svého těla. Ačkoliv

nemůžete zvýšit množství Původního *řingu*, které máte, trénink *čchi-kungu* může zlepšit jeho kvalitu. *Čchi-kung* vás může také naučit, jak mnohem účinněji přeměňovat svůj *řing* na Původní *čchi* a jak účinně používat tuto *čchi*.

2. *Čchi* je přeměňována z obou, jak z *řingu*, který jste získali od rodičů, tak z *řingu*, jenž jste získali z potravy a vzduchu, které přijímáte. *Čchi*, která je přeměněna z Původního *řingu*, jenž jste získali zrozením, je zvána Původní *čchi* (*čün-čchi*).⁸ Právě tak, jako Původní *řing* je nejdůležitějším typem *řingu*, Původní *čchi* je nejdůležitějším typem *čchi*. Je čistá a vysoké kvality, zatímco *čchi* z potravy a ze vzduchu může učinit vaše tělo příliš pozitivním nebo příliš negativním, v závislosti na tom, jak a kde jste ji absorbovali. Když zadržíte a chráníte svůj Původní *řing*, budete schopni generovat Původní *čchi* v rytmu a nepřetržitě proudit. Jako adept *čchi-kungu* musíte znát, jak měnit svůj Původní *řing* na Původní *čchi* v plynu a v plném a stálém proudu. Protože vaše Původní *čchi* pochází z vašeho Původního *řingu*, mají oba za svůj kořen ledviny.

Když jsou ledviny silné, Původní *řing* je silný a Původní *čchi* přeměněná z Původního *řingu* bude také úplná a silná. Tato *čchi* spočívá ve vašem břiše, ve Spodním *tan-tchienu*. Jakmile se naučíte, jak měnit svůj Původní *řing*, budete schopni zásobovat své tělo veškerou *čchi*, kterou potřebujete.

3. *Šen* je sílu, která vás udržuje při životě. Nemá žádnou substanci (hmotnou podstatu), ale dává výraz a zjev vašemu *řingu*. *Šen* je také kontrolní věž pro *čchi*. Když je váš *šen* silný, vaše *čchi* je silná a můžete ji účinně řídit. Kofenem *šenu* (ducha) je vaše mysl (*I*). Když je váš mozek energetizován a stimulován, vaše mysl bude pozornější a budete schopni se intenzivněji soustřeďovat. Také váš *šen* bude povýšen. Pokročilí adepti *čchi-kungu* věří, že váš mozek musí být vždy dostatečně vyživován váš *čchi*. Je to *čchi*, která udržuje vaši mysl čistou a soustředěnou. S hojnou zásobou *čchi* může být energetizována mysl a tato může pozvednout *čchi* a zvedtí vaši vitalitu.

Hlubší úroveň tréninku *čchi-kungu* zahrnuje přeměnu *řingu* na *čchi*, který je pak veden do mozku, aby pozvedl *šen*. Tento proces je nazýván „*šan řing pu nao*“¹⁰ a znamená „vrátit *řing*, aby živil mozek“. Když je *čchi* vedena do hlavy, zůstává v Horním *tan-tchienu* (střed čela), který je sídlem vašeho *šenu*. *Čchi* a *šen* jsou vzájemně spojeny. Když je *šen* slabý, vaše *čchi* je slabá a vaše tělo bude rychleji degenerovat. *Šen* je velitelstvím *čchi*. *Čchi* podporuje *šen*, energetizující jej a udržující jej ostrý, čistý a silný. Jestliže *čchi* ve vašem těle je slabá, váš *šen* bude také slabý.

⁸ Před narozením nemáte žádnou vlastní *čchi*, ale spíše používáte *čchi* své matky. Když se narodíte, začínáte tvořit *čchi* ze svého Původního *řingu*, který jste obdrželi od rodičů. Tato *čchi* je nazývána Vrozenou *čchi*, stejně tak jako Původní *čchi*. Je také nazývána Přednesborskou *čchi* (*šien-tchien čchi*), protože pochází z Původního *řingu*, který jste obdrželi předtím, než jste uvěřili sobě (která zde znamená oblohu), tj. před svým narozením.

Cvičební teorie čchi-kungu

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

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

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

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

1. Ovládání těla (*tchien šen*) 軀身

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

UVOLNĚNÍ

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

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

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

ZAKOŘENĚNÍ

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

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

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

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

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

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

2. Ovládání dechu (*tchiao si*) 氣息

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3. Ovládání mysli (*tchiao sin*) 心

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4. Ovládání čchi (*tchiao čchi*) 氣

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

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

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

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

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

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

5. Ovládání ducha (*tchiao šen*) 神

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

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

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

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

1-8. TCHAJ-TI ČCHŮAN A ČCHI-KUNG

Předešlé pojednání může být shrnuto následovně:

1. *Tchaj-ti* bylo původně stvořeno jako styl bojového umění a bylo používáno při boji. Trénink *čchi-kungu* byl nezbytný pro dosažení nejvyšších úrovní bojové způsobilosti.
2. *Tchaj-ti čchi-kung* je pouze jeden styl bojového *čchi-kungu* a bojový *čchi-kung* je pouze jednou kategorií čínského *čchi-kungu*. Mnoho pohybů *tchaj-ti čchi-kungu* bylo převzato z forem *tchaj-ti čchüanu*.
3. *Tchaj-ti čchi-kung* je odlišný od mnoha jiných bojových systémů *čchi-kungu* v tom, že zdůrazňuje měkkost a vytváří *čchi* vnitřně, skrze cvičení *nej-tanu*, ačkoliv také cvičí *waj-tan* skrze měkké tělesné pohyby.
4. V posledních padesáti letech byl *tchaj-ti čchi-kung* cvičen hlavně pro zdravotní účely, spíše než pro bojové.

Dále, abychom pochopili *tchaj-ti čchi-kung*, měli bychom analyzovat důvody pro cvičení.

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

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

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

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

mu vedení *čchi*, dokončili jste základní trénink *tchaj-ti*. Pak je čas na cvičení forem nebo sestavy *tchaj-ti*. Nadto můžete pokračovat ve svém tréninku *tchaj-ti čchi-kungu* a naučit se, jak vytvořit svoji koncentraci vyšší úrovně a v důsledku toho vytvořit svoji *čchi* vyšší úroveň.

5. Učí cvičence *tchaj-ti*, jak expandovat svoji *čchi* k povrchu kůže a jak kondenzovat svoji *čchi* v kostní dřevě (morku). Když byla vytvořena tělesná *čchi* vyšší úrovně, pak se začnete učit, jak vést *čchi* ke kůži, abyste zvýšili kožní citlivost, a do kostí, abyste vyživilí morsk.

6. Učí adepty *tchaj-ti*, jak používat *čchi* k nabuzení svalů pro maximální projevení *řingu*. Když můžete vést *čchi* ke kůži a účinně ji kondenzovat v morku, pak můžete použít tuto *čchi* k nabuzení svalů na vyšší úroveň. Toto je tajemstvím vnitřního *řingu* (*nej-řing*). Vnitřní *řing* je základem a kofenem zevního *řingu* (*waj-řing*).

7. Vede pokročilého adepta *tchaj-ti* do oblasti duchovní kultivace. Nejvyšším cílem cvičení *tchaj-ti čchi-kungu* je dovést vás do oblasti prázdnoty, kde je celá vaše bytost ve stavu *wu-ti* (nevýraznosti, bez rysů). Když jste dosáhli tohoto cíle, *čchi* ve vašem těle a *čchi* v přírodě se spojí a stanou jednou a všechny lidské touhy postupně zmizí.

Ačkoliv mnoho mistrů *tchaj-ti* stvořilo formy *čchi-kungu*, většina dnes používaných tréninkových forem byla přejata ze sestavy *tchaj-ti*. Například odstrčení, čáp roztahující svá křídla, mávání rukama v mracích atd. jsou obvykle používány pro cvičení *čchi-kungu*.

Abyste pochopili, proč se *tchaj-ti čchüan* stal populárnějším, než jakékoliv jiné styly *čchi-kungu*, musíte nejprve pochopit rozdíly mezi *tchaj-ti čchi-kungem* a většinou ostatních systémů *čchi-kungu*:

1. Protože *tchaj-ti čchüan* byl původně stvořen pro bojové účely, každý pohyb má svůj obranný nebo útočný smysl. To znamená, že záměr *I* musí být v každém pohybu silný. To cvičenci umožňuje vést *Čchi* silněji a účinněji do končetin, vnitřních orgánů a morku. Kvůli tomuto většímu důrazu na *I* může být tok *Čchi* plynulejší a *Čchi* může být více zvýšena, než u obvyklých cvičení *čchi-kungu*, která tak silně *I* nezdůrazňují.

2. Aby byla pohotově a účinně projevena síla *tchaj-ti řing*, *řing* musí být nejprve nashromážděna. Uskladňování *řingu* (v *I*, *Čchi* a pozici) je Jin, zatímco projevení *řingu* je Jang. *Tchaj-ti* zdůrazňuje stranu Jin a stranu Jang stejně a v důsledku toho může vyvažovat Jin a Jang v celém těle a zabránit nezdravým výhybkám. Toto je odlišné od mnoha jiných cvičení *čchi-kungu*, která zdůrazňují stranu Jang více než stranu Jin. Cvičenci, kteří kladou důraz na

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

3. *Tchaj-fi Čchi-kung* zahrnuje obojí trénink, *nej-tan* i *waj-tan*, a je úplnější než tento u jiných systémů *čchi-kungu*, které zdůrazňují pouze jedno nebo druhé.

4. *Tchaj-fi Čchi-kung* nevytváří pouze cirkulaci *čchi* v primárních kanálech *čchi*, ale také Ochrannou *čchi* v kůži a morkovou *čchi* v kostech. Nadto, *tchaj-fi Čchi-kung* také učí cvičence, jak zvýšit hladinu zásoby a cirkulace *čchi* ve dvou hlavních cévách - Konceptní a Vládnoucí cévě.

5. *Tchaj-fi* je měkké a nepoužívá svalového napětí, které ostatní bojové styly *čchi-kungu* v nějakém stupni používají. *Tchaj-fi Čchi-kung* zdůrazňuje použití *i* k vedení *čchi* v uvolněném těle a nepoužívá napětí k nabuzení svalů. Toto pro cvičence činí snadnějším dosáhnout klidného, míruplného, meditativního stavu. Adept je schopen uvolnit mentální stres a fyzické napětí a dosáhnout vyšší úrovně relaxace. Toto je klíčem k udržování a zlepšování duševního a tělesného zdraví.

1-9. JAK POUŽÍVAT TUTO KNIHU

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

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

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

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

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

Abych uzavřel, musíte cvičit s vytrvalostí a trpělivostí. Potřebujete silnou vůli a velký díl sebekázně. Jak bylo zmínováno výše, můžete se setkat s různými verzemi *tchaj-fi Čchi-kungu* učenými různými mistry. Nebuďte zmateni těmito verzemi. Měli byste pochopit, že nezáleží na tom, kterou verzi cvičíte, základní teorie a principy zůstávají stejné. Nejdůležitější věcí je vytvořit si hluboké teoretické pochopení, takže vaše mysl bude jasná a vy budete chápat, kam jdete.

Poznámky a odkazy:

- 1 專氣致柔
- 2 人生七十古來稀
- 3 安天樂命
- 4 修身後命
- 5 一百二十關之犬
- 6 新編功胎地氣經
- 7 南宮集王任南華註疏：“宋之強三豐為武當丹士，徵宗召之，路絕不得進，夜夢元帝授之學法，歷明以單丁戴鐵百餘。”
- 8 明史方伎傳：“張三豐遼東歸州人，名全一，一名君實，三豐其號也。以不修邊幅，又號張鵝頭。絳而偉，龜形鰓背，大耳圓目，髯髯如戟，草屨笠一納裹，所食升斗輒盡，或數日不食，或數月不食，一日千里，善緯織，勞苦無人，嘗與其徒趙武當，築草廬而居之。洪武二十四年，太祖聞其名，遣使覓之，嘗與之不得。”
- 9 明郎瑛七修類稿：“張仙名君實，字全一，別號玄玄，時人又稱張鵝頭。天順三年，嘗采詩卷，予見其像，髯髯鵝立，一髯背垂，紫面大腹，而携笠者，上為錦綺之文，針為通微顯化真人。”
- 10 還陽補腦
- 11 形不正，則氣不順，氣不順，則意不寧，意不寧，則氣散亂。
- 12 身心平衡
- 13 心息相依
- 14 氣息要輕無息息
- 15 唐尚子曰：“一呼則地氣上升，一吸則天氣下降，人之反覆呼吸差等，則此之真氣自然相接。”
- 16 唱道真言曰：“一呼一吸通乎氣機，一動一靜同乎造化。”
- 17 黃庭經曰：“呼吸元氣以求仙。”
- 18 靈樞大靈歌曰：“元和內運即成真，呼吸外家終未了。”
- 19 靈樞大靈歌曰：“元和內運即成真，呼吸外家終未了。”
- 20 大靈教人先止念，念絕不住亦徒然。
- 21 無念之念
- 22 內視功夫
- 23 意守丹田
- 24 以意引氣
- 25 意不在氣，在氣則停
- 26 孔子曰：“先靜氣後有定，定氣後能安，安氣後能應，應氣後能得。”

Kapitola 2

KOŘEN TCHAJ-ŤI ČCHŪANU - JIN A JANG

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

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

Jin a Jang

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

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

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

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

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

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

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

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

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

počasím, podnebním a sezónními změnami. Proto, když je klasifikována hladina tělesné *čchi*, stanoviskem odkazování je hladina, která je pocítována nepříjemněji při takových okolnostech. Přirozené, každý z nás je trochu odlišný a co je pocítováno jako nejlepší a nejpřirozenější pro jednu osobu, může se poněkud lišit od toho, co je dobré pro osobu jinou. To je důvodem, proč se lékař bude obvykle ptát: „Jak se cítíte?“ Je to vzhledem k vašemu vlastním standardu, podle které jste posuzováni.

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

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

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

Nezaměňujte *Jin* *čchi* a *Jang* *čchi* za Ohnivou *čchi* a Vodní *čchi*. Když je zmiňována *Jin* a *Jang* *čchi*, vztahuje se to k hladině *čchi*, vzhledem k nějakému odkazujícímu stanovisku. Avšak, když je zmiňována Vodní a Ohnivá *čchi*, vztahuje se to na kvalitu *čchi*. Jestliže máte zájem si přečíst více o *Jin* a *Jangu* *čchi*, obraťte se prosím na knihy Dr. Yanga: **KOŘEN ČÍNSKEHO ČCHI-KUNGU** a **SVALYŠLACHY MĚNÍCI A MOREKIMOZEK ČISTÍCI ČCHI-KUNG**.

Kchan a Li

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

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

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

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

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

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

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

Teoreticky by měl adept *čchi-kungu* udržovat své tělo ve stavu rovnováhy *Jin-Jang*, což znamená „střední“ bod sil *Jin* a *Jang*. Tento střední bod je obvykle nazýván *Wu-ti* (bezvýrazný, bezhraničný). Má se za to, že *wu-ti* je původní, přirozený stav, kde *Jin* a *Jang* nejsou rozlišovány. Ve stavu *wu-ti* je

příroda mírná a klidná. Ve stavu *wu-ti* se všechny síly *Jinu* a *Jangu* postupně harmonicky spojují a mizí. Když je tato teorie aplikována na lidské bytosti, je konečným cílem cvičení *čchi-kungu*, kde je vaše mysl neutrální a absolutně klidná. Stav *wu-ti* vám umožňuje nalézt zdroj (původ) svého života a spojovat svoji *čchi* s *čchi* přírody.

Konečným cílem a účelem *tchaj-ti čchi-kungu* a *tchaj-ti čchüan* je nalézt míruplný a přirozený stav. Abyste dosáhli tohoto stavu, musíte nejprve pochopit svůj tělesný *Jin* a *Jang*, abyste je mohli vyvažovat upravením *Kchan* a *Li*. Pouze když je váš *Jin* a *Jang* vyvážen, budete moci nalézt střední rovnovážný bod, stav *wu-ti*.

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

2.2. JIN A JANG V TCHAJ-TI ČCHÜANU

Wang Chung-jüe ve své knize *TCHAJ-TI* uvádí „Co je *tchaj-ti*? Je vytvářeno z *Wu-ti*. Je to matka *Jin* a *Jangu*. Když se hýbe, dělí se. Nakonec se znovu spojuje.“¹ Podle čínského taoistického rukopisu byl původně vesmír bez života. Svět se právě ochlazoval ze svého ohnivého stvoření a vše bylo zaměřeno a rozmanité, bez odlišnosti a oddělení, bez extrémů nebo konců. Tento stav byl nazván *Wu-ti* (doslovně Bezhraničné). Později se existující přirozené energie rozdělila na dva extrémny, známé jako *Jin* a *Jang*. Tato polarita je nazývána *Tchaj-ti*, což znamená „Velký předěl“ nebo „Velký extrém (krajnost)“ a také znamená „Dokonalý (úplný) extrém“. Je to tato původní oddělenost, která umožňuje a zapřičiňuje všechna ostatní oddělování a změny.

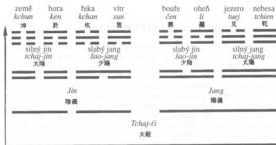
Z tohoto vysvětlení můžete vidět, že *tchaj-ti* (Velká konečnost, prekosmos) není *wu-ti*. *Tchaj-ti* vzniká z *wu-ti* a je matkou *Jin* a *Jangu*. To znamená, že *tchaj-ti* je proces, který je mezi *wu-ti* a *Jin* a *Jangem*. Co je potom *tchaj-ti*? Je to skrytá síla, která je schopná vést *wu-ti* do rozdílu *Jin* a *Jangu* a také vést rozdělený *Jin* a *Jang* do jednoty *wu-ti*. V lidech je touto skrytou silou *I*. *I* je záměrem a motivací jednání a klidu. *I* je silou, která rozděluje *wu-ti* na *Jin* a *Jang* a *I* je také silou, která spojuje *Jin* a *Jang* do *wu-ti*. Když je tato skrytá síla aplikována na přirozenou *čchi* nebo energii, je to EMP (elektromagnetická síla), která tvoří nebo ničí. Jedním slovem, *tchaj-ti* je „příčina“ *wu-ti* a rozdělení na *Jin* a *Jang*.

Když je teorie *Jin* a *Jangu* aplikována na člověka, kofenem jejího jednání je vaše *I* (moudrá mysl). Je to vaše mysl, která se rozhoduje, jestli chcete změnit svůj stav *wu-ti* na stav *Jin* a *Jang* nebo jestli povedete sebe z *Jin*

a *Jangu* do *wu-fi*. To znamená, že vaše *I* je EMF, která určuje celou situaci: vaši strategii *Jin* a *Jangu*, jednání nebo pohyby *čchi* v *tchaj-fi čchi-kungu*.

Také se říká: „*Tchaj-fi* plodí dvě pole, dvě pole vytváří čtyři fáze, čtyři fáze vytvářejí osm trigramů (bran) a osm trigramů podmiňuje šedesát čtyři hexagramů“ (obr. 2-1). Můžete vidět, že i když *tchaj-fi* je rozděleno na *Jin* a *Jang*, *Jin* a *Jang* jsou opět rozdělovány na *Jin* a *Jang* a tak dále bez konce. Například, když jsou *Jin* a *Jang* rozděleny při bojové strategii, každý sám musí být přerozdělen na *Jin* a *Jang* a každý *Jin* a *Jang* musí vyvažovat všechny ostatní. Čím hlouběji můžete analyzovat tyto zákony a porozdělování *Jin* a *Jangu*, tím hlouběji budete schopni pochopit *tchaj-fi čchüan* a *tchaj-fi čchi-kung*.

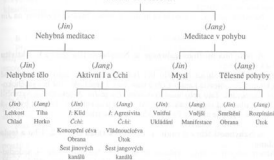
Dále bych chtěl poukázat na základní koncepty *Jin* a *Jangu* v tréninku *tchaj-fi*. Doufám, že vám to pomůže jasněji pochopit podstatu *tchaj-fi* a takto zabránit chybám a zmatení při vašem tréninku.



Obr. 2-1. Vytvoření osmi trigramů z *tchaj-fi*

1 王家岳：“大較者，無較而生，陰陽之母也，動之則分，靜之則合。”

TCHAJ-FI ČCHÜAN



Obr. 2-2. *Jin* a *Jang tchaj-fi*

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

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

uvědomují si, že vytvoření *I* a *Čchi* je klíčem k efektivnímu *čchi-kungu* a cvičení bojové síly (*řing*).

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

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

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

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

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

b. Aktivita *I* a *Čchi* zahrnuje tyto projevy:

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

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

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

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

a. Mysl: 1. Kondenzování *čchi* pro obranu nebo uložení řingu (*Jin*) a 2. Rozpínání *čchi* pro útok (*Jang*).

Když se vaše mysl věnuje bránění nebo ukládání řingu pro útok, povede *čchi* dovnitř, tělo se bude cítit chlad a *čchi* těla se bude kondenzovat v morku. Proto je tato mysl klasifikována jako *Jin*. Tento kondenzační proces je obvykle koordinován s nádechem při obráceném (reverzním) břišním dýcháním a toto nadechování je také klasifikováno jako *Jin*.

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

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

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

Při pohybu *ťchaj-ří čchianu* jsou stabující a obranné pohyby *Jin*, zatímco rozpínavé a útočné *Jang*. Když dosáhnete úrovně, kde *I*, *Čchi* a pohyby jsou spojeny, dotklí jste se podstaty *ťchaj-ří čchianu*.

Přirozené, jinové obranné pohyby *ťchaj-ří čchianu* mohou být opět rozděleny na *Jin* a *Jang*. Například, úplný obranný stabující pohyb je jinová obrana, zatímco, jestliže je stažení použito k založení (připravení) útoku, je toto považováno za jangovou obranu. To je proto, že *I* zůstává *Jang*, dokonce přesto, že pohyb je *Jin*.

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

2. Dýchání *ťchaj-ří* zahrnuje A. Normální dýchání (*Jin*) a B. Obrácené dýchání (*Jang*) (obr. 3-3)

Dýchání je v čínském *čchi-kungu* považováno za strategii. Když koordinujete své dýchání, umožňuje vám to ovládat své tělo a vést účinně *čchi*. Jsou dva způsoby dýchání, které jsou obvykle používány v *ťchaj-ří*. První způsob je nazýván „normálním břišním dýcháním“ nebo „buddhistickým dýcháním“, zatímco druhý je nazýván „obráceným (reverzním) břišním dýcháním“ nebo „taoistickým dýcháním“. Když se nadechnete při normálním břišním dýchání, břicho (nebo *tan-tchien*) se roztahuje, a když vydechujete, břicho se stahuje. Avšak při obráceném břišním dýchání se břicho (nebo *tan-tchien*) stahuje, když se nadechnete, a roztahuje, když vydechujete. Obvykle je snadnější držet své tělo uvolněné a cítit se pohodlně při normálním břišním dýchání, takže je to metoda obvykle používaná těmi, kteří cvičí *ťchaj-ří* pouze pro zdraví.

Co se týká obráceného břišního dýchání, mnoho adeptů *ťchaj-ří* se dnes mylně domnívá, že reverzní dechová technika je proti způsobu Tao. Toto není pravda. Je prostě používána pro odlišné účely. Zkuste tento jednoduchý experiment. Umístěte jednu ruku na své břicho a druhou držte před sebou, tak, jak byste něco odstrkovali. Hluboce se nadechněte a když vydechujete, představte si, že odstrkujete těžký předmět. Snadno zjistíte, že když se pokoušíte strčit co možná nejvíce, automaticky použijete reverzní dýchání. Toto je metoda, která je obvykle používána při soutěži ve vzpírání.

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

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

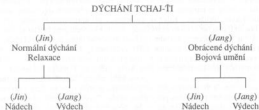
Z těchto experimentů můžete vidět, že obrácené dýchání je v souladu s Tao. Může být použito, kdykoliv potřebujete vést *čchi* do končetin, abyste účinně projevíli sílu, jako když bojujete. Protože rozpíná *čchi* a energetizuje tělo, je považováno za *Jang* ve srovnání s normálním dýcháním.

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

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

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

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



Obr. 2-3. *Jin* a *jang* dýchání.

3. Tchaj-fi ťing zahrnuje: A. Nej-ťing (Jin) a B. Waj-ťing (Jang); anebo také A. Obrannu (Jin) a B. Útok (Jang).

Jsou dva způsoby klasifikování *Jin* a *Jangu tchaj-fi ťingu* (síly). První způsob je podle toho, jak byl *ťing* vytvořen, a druhý způsob je podle účelu *ťingu*.

První, *tchaj-fi ťing* může být klasifikován jako *nej-ťing* (vnitřní *ťing*), který je *Jin*; a *waj-ťing* (zevní *ťing*), který je *Jang*. Trénink *nej-ťingu* je kritickým klíčem, který umožňuje, aby se *waj-ťing* manifestoval ve své maximální síle. *Nej-ťing* zahrnuje to, jak dovést *čchi* k vyšší hladině a jak vést *čchi* z *tan-tchienu* do končetin k nabuzení svalů. Mysl je extrémně důležitá při tréninku *nej-ťing* studentovi, dokud mu nemůže plně důvěřovat.

Waj-ťing se zabývá fyzickými pohyby *ťingu*, které zahrnují pohyb z kofene stěhu (postoje), jak použít pás k vedení *ťingu* z nohou do končetin a jak projevit a použít sílu. Aby byla použita analogie se strojem, *waj-ťing* se týká toho, jak robustní je stroj, zatímco *nej-tan* se zabývá množstvím energie, která je vkládána do stroje. Pamatujte si: SÍLA A ÚČINNOST STROJE JE PODMÍNĚNA ZÁSOBOVÁNÍM ENERGIÍ.

Dále, jestliže klasifikujeme *ťing* podle svého účelu, pak obranný *ťing* (*šou-ťing*) je *Jin*, zatímco útočný *ťing* (*ja-ťing*) je *Jang*. Typickými příklady obranného *ťingu* je Naslouchání *ťingu*, Plození *ťingu*, Vedení *ťingu* a Neutralizování *ťingu*. Typickými příklady útočného *ťingu* je Strkání *ťingem*, Tlučení *ťingem*, Odrážení *ťingem* atd.

Ťing může být také klasifikován podle toho, jak je *ťing* manifestován. Například, *ťing*, který spoléhá více ve svaly než na *čchi*, je klasifikován jako Tvrdý *ťing* (*Jang*), zatímco *ťing*, který redukuje použití svalů na velmi nízkou úroveň, je klasifikován jako Měkký *ťing* (*Jin*). Přirozeně, jako u všech případů klasifikace *Jin* a *Jangu*, tyto mohou být dále porozdělovány.

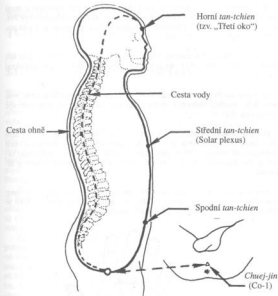
4. Tajemství Jin a Jangu při cvičení tchaj-fi

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

Dalším tajemstvím nej-tanového tréninku je použití *I* a pohybu bodu *chuej-jin* (obr. 2-4) a konečnicku. Když je toto prováděno v koordinaci se správným dýcháním, může to účinně upravovat tělesný *Jin* a *Jang*. Je to zcela jednoduché. Když používáte normální dýchání, když se nadechujete a rozpínáte své břicho, také jemně rozpínáte svůj *chuej-jin* a konečnick, a když vydechujete a stahujete své břicho, jemně vtažujete svůj *chuej-jin* a konečnick nahoru. Je důležité vědět, že VTAHOVÁNÍ NAHORU NEZNAMENÁ ZVEDÁNÍ NEBO NAPÍNÁNÍ. NAPÍNÁNÍ ZPŮSOBUJE VÁZNUTÍ ČCHI. Cvičení *tchaj-fí* při normálním dýchání uvolňuje tělo a mysl i otevírá dvanáct primárních kanálů. Toto účinně podporuje vaše zdraví. Při normálním dýcháním, když se nadechujete a Spodní *tan-tchien* se rozpíná, jemně roztáhněte *chuej-jin* a konečnick a současně použijte svoji *I* k vedení *čchi* ke spodku svých chodidel a dále do podlahy. Avšak, když vydechujete a Spodní *tan-tchien* se stahuje, jemně vtažte nahoru svůj *chuej-jin* a konečnick a zároveň použijte svoji *I* k vedení *čchi* nahoru do *paj-chuej*. Toto je uklidňující a pročišťující proces, který je používán téměř při všech cvičeních *čchi-kungu*. Normální dýchání v koordinaci s *chuej-jinem* a konečnickem je klíčem ke zklidnění - jak fyzického, tak duševního těla - a je jedním z neúčinnějších způsobů změny těla z *Jang* na *Jin*.

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

Závěrem, když cvičíte *tchaj-fí čchi-kung*, je důležité pamatovat na držení špičky jazyka tak, aby se dotýkala středu patra vašich úst. Toto musí být prováděno lehce, protože, jestliže vynaložíte příliš mnoho tlaku, jazykové svaly se napnou a budou zadržovat oběh *čchi*. Nadto si musíte pamatovat, že váš *chuej-jin* a konečnick se musí pohybovat nahoru a dolů v koordinaci s vaším dýcháním. Jako vždy, vaše *I* zůstává hlavním klíčem k úspěšnému upravení *Jin* a *Jangu*. Normální dýchání je efektivnější při vedení *čchi* nahoru a dolů, zatímco obrácené dýchání je efektivnější při vedení *čchi* dovnitř a ven.



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

5. Další připomínky a vysvětlení

V *tchaj-fí* je mnoho dalších věcí, které mohou být klasifikovány jako *Jin* a *Jang*, ale jejich projednávání by zabralo příliš mnoho stran. Pojednáme však krátce o některých typických příkladech. Jakmile pochopíte ideu, budete moci klasifikovat téměř všechno v *tchaj-fí* na *Jin* a *Jang*.

A. Kořen je *Jin* a končetiny jsou *Jang*. Při *tchaj-fí ťing* je síla generována z nohou, řízena pasem a projevoována končetinami. Kořen je původem síly a proto je *Jin* a končetiny projevují tuto sílu a proto jsou *Jang*.

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

C. Sřídění dlaní je *Jin*, zatímco okraj a prsty jsou *Jang*. V dlaní se *čchi* šíří z bodu *lao-kung* (obr. 2-5) k okrajům a prstům. Proto je sřídění *Jin*, zatímco okraj je *Jang*.

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

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

Každý případ *Jin* a *Jangu* může být znovu rozdělen na další *Jin* a *Jang* a tak dále. Čím hlouběji můžete jít, tím více budete chápat *tchaj-ti*. Toto je způsob, jak pochopit podstatu a kořen *tchaj-ti čchüanu*.



Obr. 2-5 Dutina *lao-kung*

Kapitola 3

TCHAJ-TI ČCHI-KUNG

3-1. VŠEOBECNÉ CVIČEBNÍ KONCEPTY

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

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

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

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

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

3-2. ZÁKLADNÍ CVIČEBNÍ PRINCIPY

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

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

1. Ovládní těla (*tchiao šen*) 軀身

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

2. Ovládní dýchání (*tchiao si*) 氣息

Jestliže jste dosáhli úrovně, v níž se cítíte pohodlně a přirozeně a vaše tělo je uvolněně, centrovane, zakořeněně a vyvážené, pak nebude cirkulace *čchi* ve

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

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

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

3. Ovládní mysli (*tchiao sin*) 心

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

4. Ovládní čchi (*tchiao čchi*) 氣

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

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

5. Ovládání ducha (*tchiao šen*) 精神

Jakmile jste dosáhli stádia „přihlednosti“, budete schopni jasně cítit stav svého tělesného *Jinu* a *Jangu* a upravovat je, dokud nedosáhnete stavu *wu-fi* (nevýraznosti). Jakmile jste pochopili tento střed *wu-fi*, budete moci vrátit celého svého ducha do jeho původního stavu (stavu před svým narozením); vaše *čchi* se spojí s *čchi* přírody; váš duch se spojí s duchem přírody a i vy budete v jednotě s přírodou. Toto je konečným cílem osvěcení a buddhovství.

Když cvičíte, měli byste si být vždy vědomi následujícího:

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

Na závěr tohoto oddílu si vždy pamatujte, že konečným cílem *tchaj-fi čchi-kungu* je být přirozeným. Když ovládáte své tělo, dýchání, mysl, *čchi* a ducha, měli byste cvičit dokud se ovládání nestane přirozeným a automatickým. Toto je stav „ovládání bez ovládání“. Pouze pak budete uvolnění a bude vám příjemné; vaše cvičení *čchi-kungu* bude účinné a bude vám působit radost.

3-3. ZAHŘÍVACÍ ČCHI-KUNG

Předtím než začnete své cvičení *tchaj-fi čchiüanu* nebo *tchaj-fi čchi-kungu*, měli byste se vždy nejprve uvolnit zahřátím těla. Toto vás také připraví mentálně, takže dosáhnete nejlepších výsledků.

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

Natahování svalů trupu

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

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

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



Obr. 3-1



Obr. 3-2



Obr. 3-3



Obr. 3-4



Obr. 3-5



Obr. 3-6



Obr. 3-7

I. Uvolnění trupu a vnitřních orgánů

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

Břicho:

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

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

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

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

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

Bránice:

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

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

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

Hrud:

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

Toto cvičení uvolňuje hrud a napomáhá regulovat a zlepšovat cirkulaci *čchi* v plicích. Také učí cvičence bojového *tchaj-ti* vést *čchi* do ramen, v koordinaci s tělesnými pohyby. Při aplikacích bojového *tchaj-ti* je *ling* (síla) vytvářena nohama, fizen pasem a projevovaná rukama. Abyste to provedli, musí být vaše tělo od pasu k rukám měkké a spojené jako bič. Pouze pak zde nebude žádná stagnace, která by zadržovala sílu. Máte-li zájem přečíst si více o *tchaj-ti ling*, obraťte se, prosím, na **POKROČILÝ JANGŮV STYL TCHAJ-TI ČCHUANU** (díl 1.) Dr. Yanga.



Obr. 3-8



Obr. 3-9



Obr. 3-10



Obr. 3-11



Obr. 3-12



Obr. 3-13



Obr. 3-14



Obr. 3-15

Paže:

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

Toto cvičení uvolní každý kloub vašeho těla, od pasu do prstů. Tato cvičení jsou ve skutečnosti základním cvičením manifestace *fing* v *tchaj-fi čchüan*.

Jakmile jste uvolnili své tělo, můžete pracovat zvláštními pohyby na specifických oblastech. Všechny následující pohyby jsou částí základního tréninku pro *tchaj-fi čchüan*. Měli byste cvičit každý pohyb dokud není plynulý a přirozený a vy nezačnete cítit, jak *čchi* začíná plynout; až pak může následovat další soustava pohybů.

2. Otáčení zápěstím

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



Obr. 3-16



Obr. 3-17



Obr. 3-18



Obr. 3-19



Obr. 3-20



Obr. 3-21



Obr. 3-22



Obr. 3-23

3. Zavijení vpřed a vzad

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

4. Klesání zápěstí

Tento pohyb je často používán při *tchaj-ti čchüanu*. Cvičte nejprve oběma rukama a pak každou rukou jednotlivě. Pohyb opět začíná nohama nebo pasem a směřuje nahoru do zápěstí. Při cvičení oběma rukama držte své paže vně před sebou, dlaněmi dolů a s prsty směřujícími nahoru (obr. 3-25). Vykruťte nohy nebo pás a - jak pohyb dosahuje rukou - spusťte svá zápěstí, takže dlaně směřují vpřed a pohyb přechází v tlačení dlaněmi vpřed (3-26). Když cvičíte jednoručně, potřebujete natočit své tělo nepatrně vpřed a vzad, takže strkající síla může být účinněji směřována do strkající ruky (obr. 3-27 a 3-28). Cvičte tlačení dvěma rukama desetkrát a pak každou rukou jednotlivě desetkrát.

5. Točení míčem

Točení míčem je jedním z nezákladnějších cvičení ke spojení vašeho trupu tak, aby se pohyboval jako jeden celek. Představte si, že držíte basketbalový míč a otáčejte jej jakýmkoliv způsobem před hrudí. Jako vždy, pohyb začíná nohama nebo pasem (obr. 3-29). Poté, co jste otáčeli míčem asi desetkrát před hrudí, dejte imaginární míč dolů, před své břicho a otáčejte jím zde asi desetkrát (obr. 3-30). Není žádný určený způsob pro otáčení míče. Dokud se vaše paže a tělo pohybují jako jednotný celek a vy udržujete pocit držení míče, můžete otáčet míč jakýmkoliv způsobem chcete. Toto cvičení je vynikajícím způsobem, jak spojit celé své tělo dohromady. Komplexnější vysvětlení a několik cvičení pro míčový trénink *tchaj-ti*, bude projednááno v knize *KOŘEN TCHAJ-TI ČCHÜANU*, která bude publikována v YMAA později.



Obr. 3-24



Obr. 3-25



Obr. 3-26



Obr. 3-27



Obr. 3-28



Obr. 3-29

6. Strkání do stran

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

Ačkoliv jsou tato cvičení používána jako zahřívací, jestliže přidáte ke každému pohybu *I* (záměr), budete cítit silný proud *Čchi*. Jestliže používáte svoji *I* k vedení *Čchi* uvolněným pohybem, provádíte již *tchaj-tí čchiuan*. Pamatujte, že tato zahřívací cvičení jsou předkládána pouze jako návrhy. Mohou vás uvést na správnou cestu k *tchaj-tí čchiuanu* nebo *tchaj-tí čchi-kungu*, ale jakmile se s nimi seznámíte, můžete je kombinovat se cvičeními z jiných zdrojů nebo dokonce vytvořit svá vlastní cvičení.



Obr. 3-30



Obr. 3-31



Obr. 3-32

3-4. NEHYBNÝ TCHAJ-TI ČCHI-KUNG

Tchaj-ti čchi-kung může být rozdělen na dvě části: nehybná meditativní cvičení a pohybová meditativní cvičení. Je mnoho různých souborů pohybových sestav, každý se svým vlastním jedinečným účelem a účinky. V tomto oddíle budeme pojednávat o nehybných meditativních cvičeních.

Než začneme, je zde několik důležitých pojmů, kterým byste měli rozumět. Jak je vysvětleno ve druhé kapitole, ve srovnání s pohybovým *tchaj-ti čchüanem*, který je klasifikován jako *Jang*, nehybná meditace je klasifikována jako *Jin*. Opět v nehybné meditaci je meditace vsedě považována za *Jin*, zatímco vzpřímená meditace (vstoje) je považována za *Jang*. V obou případech je fyzické tělo nehybné, klidné a co možná nejuvolněnější, a proto je tělo klasifikováno jako *Jin*, zatímco *čchi* vytvářena a obíhající v jinovém těle je určována jako *Jang*.

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

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

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

Nej-tanová meditace vsedě

Ačkoliv je Malého oběhu obvyčejně dosaženo nej-tanovou nehybnou meditací, je několik waj-tanových technik, které mohou být také použity k dosažení stejného cíle. Tato waj-tanová cvičení Malého oběhu jsou obvyčejně prováděna mistry bojových umění v šaolinských stylech. Například některé cviky Svalyšlachy měnicích cvičení (*I-tin ting*) se zaměřují na Malý oběh. Tato záležitost je pojednávána v knize *SVALYŠLACHY MĚNICÍ A MOREKIMO-ZEK ČISTÍCÍ ČCHI-KUNG*. Na Malý oběh je mnoho nej-tanových technik, které vyvinuly různé styly *čchi-kungu*. V této knize uvedu jednu, kterou jsem cvičil.

Tréning Malého oběhu má dva hlavní cíle. Prvním je fídit plynulou cirkulaci *čchi* v Koncepci a Vládnoucí cévě. Druhým je naplnit tyto cévy s *čchi*.

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

Můžete vidět, že Malý oběh je prvním krokem v *nej-tan čchi-kungu*. Trénink Malého oběhu vám pomůže vytvořit pevný základ pro další nej-tanová cvičení, taková jako jsou Velký oběh a Čistění morka/mozku (*Si-suej ting*).

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

A. Břišní dýchání

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

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

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

B. Dýchání

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

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

C. Koordinace *chuej-jinu* a konečníku

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

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

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

Taoista:
B - nádech
A - výdech

Buddhista:
A - nádech
B - výdech



Obr. 3-33. Taoistické a buddhistické dýchání

D. Tři brány

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

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

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

Abyste zabránili tomuto druhu problémů, musíte znát jeden z důležitých triků, který se nazývá *i i jin čchi*¹, což znamená „použij svoji *I* k vedení *čchi*“. Dejte prosím pozor na slovo „VĚST“. *Čchi* se chová jako voda, může být vedena, ale nemůže být strkána. Čím více se snažíte strkat *čchi*, tím bude slabší a tím hůře bude cirkulovat. Proto trikem je, VŽDY UMÍSTIT SVOJI *I* PŘED SVOJÍ ČCHI. Jestliže můžete pochopit tento trik, zjistíte, že *čchi* může být provedena skrze kostrč za pár dní.

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

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

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

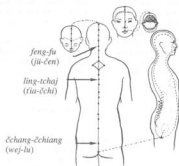
Trikem, jak vést *čchi* skrze tento bod, je nevěnovat pozornost srdci, ačko-

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

3. Nefritový polštář (*jü-čen* v *čchi-kungu* a *feng-fu* v akupunktuce)

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

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



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

E. Dýchání a cirkulace *čchi*

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

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

Druhou věcí, které potřebujete věnovat pozornost, je napětí vaší *I* a jak efektivně vede *čchi*. Třetí věcí je, jak mnoho vašeho *Šenu* je schopno následovat dechovou strategií. Říká se: „*Šen si siang-i*“², což znamená „Duch a dýchání vzájemně závisí na sobě“. Tak dlouho, jak může být *Čchi* efektivně vedena a *Šen* může být silně pozvednutý, zatímco tělo je uvolněné a mysl klidná, je dechová strategie účinná.

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



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

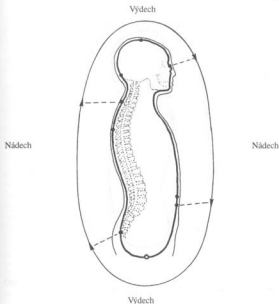
Taoistická dechová strategie:

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

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

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

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



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

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

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

Nádech



Výdech

Obr. 3-37. Taoistické dýchání - jednoduchý cyklus

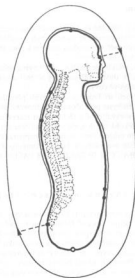
Buddhistická dechová strategie

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

Cyklus jednoho dechu (obr. 3-38):

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

Výdech



Nádech

Obr. 3-38. Buddhistické dýchání - jednoduchý cyklus

F. Kdy cvičit

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

G. Pozice pro cvičení

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

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

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

Waj-tanová nehybná meditace vstoje

V průběhu staletí různí mistři *čaj-ří* a *čchi-kungu* vytvořili mnoho pozic pro nehybnou meditaci vstoje. Obecně řečeno jsou bezpečnější ke cvičení než cvičení Malého oběhu, protože spíše vytvářejí *čchi* místně v částech těla, než přímo v cévách *čchi*. Konečným cílem tohoto tréninku je kombinovat *čchi* vytvořenou tímto waj-tanovým cvičením s *čchi* vytvořenou v *tan-čchien* nejtanovým cvičením. Pokročilí adepti bojových umění *čaj-ří* toto provádějí během své meditace vstoje. Jako začátečník byste však měl provádět jen waj-tanový trénink, udržují svoji mysl klidnou a nechávající *čchi*, aby se vytvářela přirozeně pozicemi.

Nyní uvedeme dvě pozice, které nečastěji cvičí adepti bojových umění *čaj-ří*.

1. Oblouk z paží (*kung sou*) 拱手 nebo Objímání měsíce (*chuať čung pao jüe*) 懷中抱月

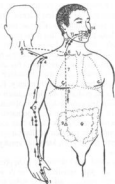
Stůjte s jednou nohou zakofněnou na podlaze a druhou před ní, dotýkající se podlahy pouze prsty. Obě paže jsou drženy před hrudí, tvoří vodorovný kruh, takže se prsty téměř dotýkají (obr. 3-39). Váš jazyk by měl dotýkat patra úst, aby spojoval cévy *čchi Jin* a *Jangu* (Konceptní a Vládnucí cévu) navzájem.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

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

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



Obr. 3-39

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

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

Mnoho pokročilých adeptů *tchaj-fí* pokračuje ve cvičení této vzpřímené nehybné meditace. Navíc, kromě vytváření *čchi* v ramenech, také cvičí používání mysli k vedení *čchi* - v koordinaci s dýcháním - k dosažení dvou dechových okruhů. První okruh *čchi* je horizontální, v pažích a hrudi. Na výdechu vedete *čchi* do konců prstů obou rukou a pak křížem přes mezeru z jedné ruky do druhé. Na nádechu vedete *čchi* ze špiček prstů do středu hrudi. Druhý okruh, který je vertikální, spojuje nebe, člověka a zemi. Na nádechu berete *čchi* z přírody skrze svůj *paj-chuej* (obr. 3-41) na vrcholu hlavy a snažíte se vést *čchi* dolů do Spodního *tan-šchienu*. Na výdechu vedete *čchi* dále dolů, ven z těla skrze body Bublajících vřidel (*Jung-čchüan*) (obr.3-42). Když cvičíte, oba okruhy by se měly provádět současně. Pokud jste začátečník, není to snadné k provádění. Jestliže však vydržíte, budete moci použít toto cvičení jako součást své pokročilé praxe.

Toto cvičení je jedno z neobvyklejších cvičení k přivedení začátečníka ke zkušenosti s proudem *čchi* a některé styly *tchaj-fí* na něj kladou velký důraz. Podobná cvičení jsou také cvičena jinými styly, takovými jako *e-mej ta-pcheng kung*.

Obr. 3-41. Dutina *paj-chuej*Obr. 3-42. Dutina *jung-čchüan*

2. Podpírání nebes (*chuo tchien*) 托天

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

Při podpírání nebes stáňte s chodidly na šířku ramen od sebe a s pažemi nepatrně ohnutými, dlaněmi směrem dolů (obr. 3-43). Stáňte klidně a ovládejte své dýchání, dokud není klidné a soustředěné, přirozené a plynulé. Pak, zatímco se nadechujete, obraťte své ruce směrem k sobě (obr. 3-44) a zvedněte je do výšky ramen (obr. 3-45). Pak během výdechu obraťte své ruce dlaněmi dolů (obr. 4-46) a spusťte své tělo, dlaněmi tlačíc dolů, dokud nejsou obě vodorovné s vašimi stehny (obr. 3-47). Dále, zatímco se nadechujete, pohybujte svými pažemi nahoru dopředu, dokud nejsou vztyčeny směrem k nebesům (obr. 3-48). Když zvedáte ruce, následujte je svým zrakem nahoru. Konečně, když vydechujete, zvedněte své tělo nepatrně do koňského stěhu (obr. 3-49). Když stojíte v této pozici, dýchejte pravidelně a držte tělo co možná nejvíce uvolněné.



Obr. 3-43.



Obr. 3-44



Obr. 3-45



Obr. 3-46



Obr. 3-47



Obr. 3-48



Obr. 3-49



Obr. 3-50



Obr. 3-51

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

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

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

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





Obr. 3-52



Obr. 3-53



Obr. 3-54



Obr. 3-55

3-5. POHYBOVÝ TCHAJ-ŤI ČCHI-KUNG

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

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

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

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

Nehybný *tchaj-ťi čchi-kung*

I. Základní soubor

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

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

2. Učí, jak vést *čchi* do končetin. Když jste ovládli své tělo, dýchání a mysl, učte se vést *čchi* z končetin do Spodního *tan-tchienu*, když se nadechujete, a ze Spodního *tan-tchienu* do končetin, když vydechujete. Toto vás cvičí v používání *I* k vedení *Čchi* (*i jin čchi*), což je velmi důležité při tréninku *tchaj-fi*.

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

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

FORMY:

1. Nehybné stání k ovládnutí dýchání (*ting li tchiao si*) 靜立轉息

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



Obr. 3-56



Obr. 3-57



Obr. 3-58



Obr. 3-59

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

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

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

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

4. Vypnutí hrudi k očistění těla (*čan šung ťing šen*) 展胸淨身

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



Obr. 3-60



Obr. 3-62



Obr. 3-61



Obr. 3-63



Obr. 3-64



Obr. 3-66



Obr. 3-65



Obr. 3-67

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

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

6. Odstrkování hor vlevo a vpravo (*cao jou tchuej san*) 左右推山

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

7. Poklesnutí zápěstí a tlačení dlaněmi (*cao wan tchuej čang*) 坐腕推掌

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



Obr. 3-68



Obr. 3-69



Obr. 3-70



Obr. 3-71



Obr. 3-72



Obr. 3-73



Obr. 3-74



Obr. 3-75

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

Když jste dokončili poslední cvičení a vaše ruce jsou před břichem, zvedněte je opět, zatímco nadechujete (obr. 3-77), pak vydechněte a natáhněte paže vpřed s dlaněmi nahoru (obr. 3-78). Nadechněte a pohybujte pažemi ven a do stran, obracejíc dlaně dolů. Pak zakružte rukama ke svému pasu, zatímco otáčíte dlaně nahoru (obr. 3-79 a 3-80). Pokračujte s vydechováním a natabováním paží vpřed. Pohyb je podobný prsnímu záběru při plavání. Jako vždy při *tehaj-ši*, pohyb je vytvářen z nohou a směřován nahoru do rukou. Opakujte pohyb desetkrát.

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

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



Obr. 3-76



Obr. 3-77



Obr. 3-78



Obr. 3-79



Obr. 3-80



Obr. 3-81



Obr. 3-82



Obr. 3-83



Obr. 3-84



Obr. 3-85



Obr. 3-86



Obr. 3-87



Obr. 3-88



Obr. 3-90



Obr. 3-89



Obr. 3-91

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

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

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

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

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

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

Nadechněte a vydechněte přirozeně desetkrát a soustředte se na pocíťování *čchi* šifíce se vaším tělem, zvláště v rukách.

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

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



Obr. 3-92



Obr. 3-93



Obr. 3-94



Obr. 3-95



Obr. 3-96



Obr. 3-97

II. Otáčivý soubor

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

Tento otáčivý soubor je navržen pro ty, kteří si přejí posílit svoji Ochranou *čchi* (*wej-čchi*) a zvýšit citlivost svého *řingu* „kožního naslouchání“, což je vyžadováno pro *tchaj-ří* tlačení rukou. Můžete vidět, že obrácené dýchání v tomto souboru bude efektivnější, než pravidelné dýchání, protože můžete použít výdech k podpoře vedení *čchi* ke kůži a nádech k podpoře vedení *čchi* do morku.

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

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

1. Klidný postoj ovládající Sin a dýchání (*fing tchiao sin si*) 靜氣心思

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



Obr. 3-98



Obr. 3-99



Obr. 3-100



Obr. 3-101



Obr. 3-102



Obr. 3-104



Obr. 3-103



Obr. 3-105

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

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

3. Vrtání vpřed a stahování vzad (*čchien cuan chou pa*) 前後攪拔

Nadechnutí se a zvedněte ruce nahoru do výše středu prsou. Vaše hrud' by měla být nepatrně vtažena dovnitř a vaše prsty a paže by měly být v přímce (obr. 3-101). Vtáhněte lokty a roztáhněte své paže před sebe, dlaněmi dolů, zatímco vydechujete a jemně vytáčíte svá ramena vpřed (obr. 3-102). Nadechnutí se, zatímco roztahujete lokty ven do stran, a táhněte paže zpět k hrudi. Otáčejte paže, zatímco se pohybují, takže skončí nahore, s dlaněmi směrem k vaší hrudi. Paže a prsty by měly být v přímce (obr. 3-103). Zatímco vydechujete, tlačte své ruce dolů a zároveň je držte v přímce (obr. 3-104). Opakujte celý pohyb desetkrát.

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

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



Obr. 3-106



Obr. 3-107



Obr. 3-108



Obr. 3-109



Obr. 3-110



Obr. 3-111



Obr. 3-112



Obr. 3-113



Obr. 3-114



Obr. 3-116



Obr. 3-115



Obr. 3-117

5. Vzájemné působení vody a ohně (*kchan li fiao kou*) 吹扇交横

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

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

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



Obr. 3-118



Obr. 3-119

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

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

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

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



Obr. 3-120



Obr. 3-121



Obr. 3-122



Obr. 3-123



Obr. 3-124



Obr. 3-125



Obr. 3-126



Obr. 3-127



Obr. 3-128



Obr. 3-129



Obr. 3-130



Obr. 3-131



Obr. 3-132



Obr. 3-133



Obr. 3-134



Obr. 3-135

9. Zlatý kohout natáčí svá křídla (*jin ti ao čch'*) 錦鷄拍翅

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

10. Otočte hlavu, abyste se podívali na měsíc

(*chuej tchou wang jüe*) 回眼望月

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

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

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



Obr. 3-136



Obr. 3-137



Obr. 3-138

12. Stáčení nahoru a dolů (*tang sia čchien kchun*) 上下展筋

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

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



Obr. 3-139



Obr. 3-140



Obr. 3-141



Obr. 3-142



Obr. 3-143



Obr. 3-144



Obr. 3-145



Obr. 3-146



Obr. 3-147



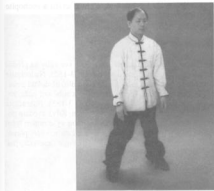
Obr. 3-148



Obr. 3-149



Obr. 3-150



Obr. 3-151

III. Houpavý soubor

Houpavý soubor byl původně navržen, aby učil cvičence bojového *ichaj-ti* vyvažovat svoji *čchi*, když provádějí *ting*. V *Cang San-fengově Pojednání* se píše: „Je-li zde vrchol, je zde spodek; je-li zde předek, je zde zadek, je-li zde vlevo, je zde vpravo. Jestliže *I* chce jít nahoru, znamená to soustředit se na spodek“³. Z tohoto rčení je zcela jasné, že tajemství účinné manifestace *tingu* spočívá ve vyvážení *I* a *Čchi*.

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

Houpavý pohyb je velmi jednoduchý. Prostě přenesete svoji tíži z nohy na nohu v koordinaci s pohyby paží. Když se pohybujete vpřed, pohyb paží je vyvažován zadní nohou a - když přenášíte svoji tíži vzad a stabujete své paže - pohyb je vyvažován přední nohou. Opakovaný houpavý pohyb vám pomůže vyvinout cit pro vycentrování a vyvažování a vytvoří kořen, ze kterého může vyrůstat síla. Ačkoliv tento soubor byl původně stvořen pro trénink *tingu*, mnoho adeptů *ichaj-ti* zjistilo, že může významně zlepšit sílu nohou a také, že trénuje jak fyzické, tak mentální centrování a rovnováhu. Toto také zahrnuje dobré zdraví.

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

1. Rozevření náruče (*kung pi*) 拱臂

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



Obr. 3-1



Obr. 3-154



Obr. 3-1



Obr. 3-156



Obr. 3-158



Obr. 3-157



Obr. 3-159

2. Odražení (pcheng) 棚

Tato forma je převzata ze sestavy *tchaj-ří*. Začněte se svoji pravou nohu vpředu, pravou paží před hrudi, s dlaní směřující dovnitř, a levou rukou hned za a pod pravou paží, s dlaní směřující nahoru. Zadní ruka by se neměla dotýkat přední paže (obr. 3-156). Zatímco přenášíte svoji váhu na pravou nohu, nadechnuťte se a pohybujte oběma rukama dolů (obr. 3-157). Nepřerušující pohyb, vydechujte a přeneste svoji váhu na přední nohu, zatímco zvedáte obě paže v odrazecím pohybu (obr. 3-158). Pohyb je vytvářen z nohou a řízen pasem ven do pravé paže a levé ruky. Opakujte pohyb desetkrát a pak vyměňte nohy kvůli dalším deseti opakováním.

3. Stažení a tlak (lu ři) 攪攪

Tento pohyb je také převzatý z formy *tchaj-ří*. Začněte v pravém (předním) střehu Luku a šipu, s pravou paží před svoji hrudi a levou rukou za pravým zápěstím (obr. 3-159). Vydechujte a stáčejte svoji pravou ruku vpřed a nahoru, jako když had se ovíjí vzhůru okolo větve (obr. 3-160 a 3-161). Vaše levá ruka zůstává poblíž pravé paže a následuje pohyby. Zatímco vydechujete, plynule pokračujte v pohybu otáčením své pravé paže dolů a začněte se stahováním pohybem, zatímco přenášíte svoji váhu na zadní nohu, až dokud nejste ve Čtyřšestinovém (zadním) střehu a vaše tělo není otočeno nepatrně vlevo (obr. 3-162). Pohybujte levou paží malým kruhem (obr. 3-163) a pak se dotkněte vaší levou rukou svého pravého zápěstí (obr. 3-164). Nakonec vydechněte a použijte levou ruku k tlačení pravého zápěstí vpřed, zatímco přenášíte 60% své váhy na přední nohu (obr. 3-165). Poté, co jste dokončili deset opakování, vyměňte nohy a proveďte deset opakování na druhou stranu.

4. Tlačení (an) 按

Tento pohyb je také převzat z sestavy *tchaj-ří*. Začněte tlačení oběma rukama vpřed, zatímco jste ve (předním) střehu Luku a šipu (obr. 3-166). Zatímco se nadechnete, přeneste svoji váhu na zadní nohu, do (zadního) Čtyřšestinového střehu, a zároveň zvedněte ruce nahoru a pak je táhněte vzad ke své hrudi (obr. 3-167 a 3-168). Když vydechujete, tlačte své ruce vpřed, zatímco opět přenášíte svoji váhu vpřed do střehu Luku a šipu (obr. 3-169). Když tlačíte, měli byste zůstat uvolnění, ale zároveň byste měli skutečně cítit, že strkáte těžký předmět. Vždy si pamatujte: svoji zadní nohou musíte tlačít vzad, abyste získali sílu k odstrčení vpřed. Opakujte desetkrát na každou nohu.

5. Otáčení koule (čuan čchiou) 轉球

Otáčení koule učí cvičence *tchaj-ří*, jak uvolnit a změkčit pás a hrud, a také, jak používat pás k směřování pohybu do paží a rukou. Pro pohyby v tomto cvičení není žádný zvláštní vzor. Prostě držte své paže před hrudí, s dlaněmi otočenými k sobě, jako byste drželi basketbalový míč, a otáčejte tento míč různými způsoby, zvedte jej, spouštějte, neste vpřed a vzad (obr. 3-170 a 3-171). Vytvářejte pohyb ze svých nohou a řiďte jej svým pasem. Měli byste otáčet míč jakýmkoliv způsobem chcete, tak dlouho, dokud vaše paže - otočené k sobě - zůstávají ve stejné vzdálenosti od sebe. Cvičte tři minuty s pravou nohou vpřed a pak vyměňte nohy a cvičte tři minuty na druhou stranu.

Možná jste si povšimli, že tato cvičení pracují na vytvoření spojení ze zakofených nohou do pasu, hrudi, ramen a konečně rukou. Toto je nejzákladnějším požadavkem při cvičení *tchaj-ří*. Abyste dosáhli tohoto cíle, vaše tělo musí být velmi měkké a pohyb z nohou do rukou musí být nepřetržitý a bez váznutí. Toto vytváří pevný základ pro pohybový *tchaj-ří čchüan* a také pro projevoování *tingu*.



Obr. 3-160



Obr. 3-161



Obr. 3-162



Obr. 3-163



Obr. 3-164



Obr. 3-165



Obr. 3-166



Obr. 3-167



Obr. 3-168



Obr. 3-169



Obr. 3-170



Obr. 3-171



Obr. 3-172



Obr. 3-173



Obr. 3-174



Obr. 3-175

Chodecký *tchaj-fi čchi-kung*

Chodecký *tchaj-fi čchi-kung* je v podstatě samotný *tchaj-fi čchiün*. Většina chodeckých pohybů je převzata ze sestavy *tchaj-fi čchiün*, jediným rozdílem je, že jednoduchý pohyb je nepřetržitě opakován, dokud nemůžete cítit pohyb *čchi*. Protože provádíte pouze jeden základní pohyb, je snadné si jej zapamatovat a zvládnout. Tím pádem můžete celou pozornost věnovat tomu, abyste byli uvolnění, vycentrování a vyrovnaní, a takto ovládali tělo. Pak můžete začít s ovládáním svého dechu a mysli, což je klíčem k vedení *čchi*. Chodecký *tchaj-fi čchi-kung* by měl být cvičen předtím, než se začátečník začne učit sestavu *tchaj-fi*. Zkušením cvičenci často cvičí chodecký *tchaj-fi čchi-kung* kvůli tomu, aby pronikli k hlubšímu pochopení *čchi*, mysli a těla.

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

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

2. Příčný let (*šie fej š'*) 斜飛勢

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

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

3. Otočení těla a kroužení pěstí (*pieh šen čchuej*) 翻身揮

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



Obr. 3-176



Obr. 3-177



Obr. 3-178



Obr. 3-179



Obr. 3-180



Obr. 3-181

4. Vykračující noha (cchaj tchuej) 探腿

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



Obr. 3-182



Obr. 3-183



Obr. 3-184



Obr. 3-185



Obr. 3-186



Obr. 3-187



Obr. 3-187

5. Otření kolena a krok vpřed (*lou si jao pu*) 擦膝跨步

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

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



Obr. 3-189



Obr. 3-190

6. Zahánění opice (*tao nien chou*) 倒轉猴

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

7. Had se plazí dolů (*še šen sia š'*) 蛇身下勢 a Zlatý kohout stojí na jedné noze (*šin tí tu-lí*) 金鶴獨立

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

Když cvičíte tento chodecký *čchi-kung*, pohyby vždy začínají v nohách, jsou řízeny pasem a nakonec dosahují do rukou. Cvičte, dokud nejsou pohyby plynulé a pfirozené, dýchání klidné, hluboké a příjemné, a dokud vaše mysl není meditativně soustředěná. Pamatujte na koordinování pohybu vašeho bodu *chuej-jin* a konečnicku s vašim dýcháním. Toto je klíčem k pokročení od pocílování zevního *tchaj-ti* na pole vnímání vnitřního *tchaj-ti*.

Poznámky a odkazy:

- 1 以意引氣
- 2 神息相依
- 3 張三豐：“有上即有下，有前即有後，有左即有右，如要向上，即离下意。”



Obr. 3-192



Obr. 3-193



Obr. 3-194



Obr. 3-196



Obr. 3-197



Obr. 3-198



Obr. 3-199



Obr. 3-200



Obr. 3-201



Obr. 3-202



Obr. 3-203

Деление 1
 Второй шаг

Английский
 Деление 1
 Второй шаг

Деление 1
 Второй шаг

Английский
 Деление 1
 Второй шаг

Английский
 Деление 1
 Второй шаг

Английский
 Деление 1
 Второй шаг

Kapitola 4

ZÁVĚR

Tchaj-ti je natolik obsáhlou disciplínou, že je nemožné shrnout vše z jeho teorie a cvičení pouze do několika knih. Je také pochybným, jestliže někdo bude chtít proklamovat, že úplně chápe teorii *tchaj-ti* a že dovršil trénink ve svém krátkém čase života. Ve skutečnosti, pouze ti pokročilí adeпти *tchaj-ti*, kteří dosáhli podstaty teorie umění a cvičení, budou chápat jeho skutečnou hloubku. Zdá se, že čím více kopete, tím je hlubší, a čím více otevíráte své oči, tím dále vidíte. Potřebujeme mnoho zkušených mistrů *tchaj-ti*, aby otevřeli svoji mysl a podělili se o to, co se naučili, s veřejností. Pouze tímto způsobem dosáhneme studium *tchaj-ti čchüanu* hluboké úrovně a prospěje lidstvu.

Při publikování této knihy jsem měl několik cílů. Za prvé jsem chtěl zavést adepty *tchaj-ti*, pocítující vskutku hluboký zájem, na pole vnitřního vnímání *tchaj-ti čchüanu*. Mnozí z lidí, kteří dnes cvičí *tchaj-ti čchüan*, hledají pouze uvolnění svých těl a stále věnují většinu své pozornosti ovládnutí fyzického těla. Doufám, že skrze tuto knihu budou moci přijmout vnitřní stránku cvičení *tchaj-ti*. Za druhé bych rád pomohl těm, kteří se zajímají o *tchaj-ti* jako o bojové umění, naučit se správným způsobům pohybování těla a také, jak vést *čchi* do končetin. Měkké tělo a koordinace myslí a *čchi* je klíčem k síle *tchaj-ti*. Trénink *tchaj-ti čchi-kungu* jim umožní vytvořit základ pro bojové aplikace. Za třetí, představit *tchaj-ti čchi-kung*, těm z veřejnosti, kteří by chtěli zlepšit svoje zdraví.

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

Dodatek A

Rejstřík čínských pojmů

An-mo: 按摩

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

Čang San-feng: 張三豐

Riká se, že stvořil *tchaj-ti čchüan* za dynastie Sung (960-1279), není však žádný určitý dokument, který by to dokazoval.

Čchan (Zen): 禪 (道)

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

Čchang-čchüan (changquan): 恒拳

Čchang znamená dlouhý a *čchüan* znamená pěst, styl nebo sestavu. Styl severního čínského *kung-fu*, který se specializuje na kopání a bojování na dlouhý dosah. Čchang-čchüan se také vztahoval na *tchaj-ti čchüan*.

Čchen Tia-kou: 陳家溝

Název vesnice rodiny Čchen, odkud pochází styl *tchaj-ti čchüanu* Čchen.

Čchi (Qi): 氣

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

Čchiao-men (qiaomen): 氣門

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

Čchi chuo (qihuo): 起火

Zapálit oheň. Při cvičení *čchi-kungu*; když začnete vytvářet *čchi* ve Spodním ian-tieniu.

Čchi-kung (qigong): 氣功

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

Čchin na (qinna): 擒拿

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

E-mej: 峨嵋山

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

Fa-ling: 發勁

Vysílající *ling*. Síla, která se obvykle používá pro útok.

Fan chu si: 反呼吸

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

Fan tchung: 返童

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

Feng-fu: 風府

Jméno bodu (datiny). Náleží k vládnoucí dráze, umístěné v zátylku.

Feng-šuej-š': 風水師

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

Chou-tchien fa (*houan fa*): 倭天法

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

Chuang tching (*Huanging*): 黃庭

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

I-fing (*Hijing / I Ging*): 易經

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

I (I): 意

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

I i jin čchi: 以意引氣

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

I sou tan-tchien: 意守丹田

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

I-fin fing (*Y-jin jing*): 易筋經

Doslovně „Svaly/blahy měnicí kniha“. Vytvořena Ta-moem okolo r. 550, tato práce pojednává o waj-tanovém tréninku *čchi-kuang* pro posílení fyzického těla.

Jang (yang): 陽

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

Jin (yin): 陰

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

Jing-čchi (*yingqi*): 精氣

Ridiči *čchi*. Ridič fungování orgánů a těla.

Jing-kung (*yinggong*): 硬功

Tvrď *čchi-kuang*. Čínské bojové styly, které zdůrazňují tvrdý *ring*.

Jüan-čchi (*wanqi*): 元氣

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

Jüan-fing (*wanjing*): 元精

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

Jü-čen: 玉液

Nefritový polštář. Jedna ze tří bran tréninku Malého oběhu.

Jüe Fej: 岳飛

Čínský hrdina z období Jižní dynastie Sung (1127-1279). Říká se, že stvořil *Pa nan fan*, *Sing-i čchiuan*, *Jüe tia jing čao*.

Kchan: 坎

Fáze osmi trigramů představující vodu [těž heka, děš, nebezpečí, sever, zima...].

Kuej-čchi (*kuqi*): 鬼氣

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

Kung-fu: 功夫

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

Kuo-šu: 國術

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

Lao-c' (*Laozi*): 老子

Tvůrce taoismu, také zvaný též Li Er.

Lao-kung: 勞宮

Název bodu na osrdečnickovém kanálu ve středu dlaně.

Li: 力

Síla, která je vytvářena ze svalového napětí.

Li: 離

Fáze *Pa-kuo*, Li představuje oběť [těž slunce, léto, jih].

Li Er: 李耳

Lao-c', tvůrce taoismu.

Lien-čchi (liang): 練氣

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

Ling-tchaj: 靈臺

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

Lio-še pa-fa: 六合八法

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

Luo (low): 絡

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

Maj (mei): 脾

Céva čchi. Osm cév sloužících k přemísťování, skladování a ovládnání čchi.

Mi-cung šen-kung: 密宗神功

Tajný styl duchovního kung-fu. Tibetský čchi-kung a bojové umění.

Nej-kung: 內功

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

Nej-tan (neidan): 內丹

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

Nej-ting (neijing): 內勁

Vnitřní síla. Ting nebo síla, při které je čchi z tan-tchienu používána k podpoření svalů. Toto je charakterizováno relativně uvolněnými svaly. Když svaly převládají a místní čchi je používána k jejich podpoře, je to nazýváno waj-ting. Viz. též waj-ting.

Nej-f' kung-fu: 內視功夫

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

Paj-chou (Baihou): 白鶴

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

Pa-kua (Bagua): 八卦

Doslovně: „Osm zasvěcení“. Také nazýváno Osm trigramů. V čínské filosofii osm základních variant; ukázáno v I-TINGU jako skupina plných a přerušovaných čar.

Pa-kua čang: 八卦掌

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

Pa tuan čin: 八段錦

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

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

Pi kang (bi gang): 脾經

Zavřít konečnik.

Pan kuan (sanguan): 三關

Při tréninku malého oběhu tři body na Vládnoucí cévě, které jsou obvykle zahrazeny a musí být otevřeny.

Pan kung (sangong): 靈功

Rozptýlení energie. Předčasná degenerace svalů, když je čchi nemůže účinně energetizovat.

Pan pao (sanbao): 三寶

„Tři poklady“. Podstata (t'ing), energie (čchi) a duch (šen). Také nazývány San jüan (tři původy).

Pan-š'-čchi š': 三十七勢

„Třicet sedm pozic“. Podle historických záznamů jeden z předchůdců tchaj-ti čchišuanu.

Pan cchaj (sancai): 三才

Tři síly. Nebe, Země a Člověk.

Piao-fou-tchien: 小九天

Malé devět nebe.

Piao-čou-tchien: 小周天

Malý nebeský cyklus. Také zvaný Malý oběh. Kompletní okruh čchi skrze Koncepci a Vládnoucí cévy.

Sien-tchien-čchi (xiantian qi): 先天氣

Vrozená čchi. Také zvaná tan-tchien-čchi. Čchi, která byla přeměněna z Původní Esence a je skladována ve Spodním tan-tchienu. Považuje se za „Vodní čchi“, je schopna ochladit tělo.

Šin (šín): 心

Doslovně: Srdce. Vztahuje se k emocionální mysli.

Sing-i nebo šing-i čchišan: 形意 形意拳

Vrozená čchi. Pět tvaru mysli. Vnitřní styl kung-fu při kterém mysl nebo myšlení určuje tvar či pohyb těla. Stvořený styly je přisuzováno maršálovi Jüe Fejovi.

Šin sí siang-i: 心息相律

Emocionální mysl a dýchání vzájemně záviselci na sobě. Metoda ovládnání mysli v čchi-kungu, při které cvičenec dává pozor na své dýchání, aby vyčistil svoji mysl od rozrušení.

Ši-suej ting: 洗髓經

Spis, jehož název bývá obvykle překládán jako „Marek/mozek čistící kůha“. Trénink čchi-kungu specializující se na vedení čchi do mořku, aby jej čistila.

Siou čchi (xiu qi): 修氣

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

Suan-ming-š: 算命師

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

Sao-lin: 少林

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

Sen (shen): 神

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

Seng chu si: 正呼吸

Normální dýchání. Běžněji zvané buddhistické dýchání.

Sen-sin pching-cheng: 身心平衡

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

Sen si siang-i: 神息相佐

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

Sou-fing (shoujing): 守勁

Obranný *ling*. *Ting*, který je používán k obraně.

Ta čchiao (daqiao): 搭橋

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

Ta-mo (Damo): 達摩

Indický buddhistický mnich, který je spojován s vytvořením *I-tin ling*u a *Si-suej ling*u, během jeho pobytu v šaolinském klášteře. Jeho rodné jméno bylo [údajně] Sardili a by také znám jako Bódhidharma. Byl dříve princem malého kmene v jižní Indii.

Tan-tchien (danxian): 丹田

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

Tan-ting tao-kung: 丹鼎功夫

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

Tao (Dao): 道

Cesta. „Přirozená“ cesta všeho.

Tao-te fang (taotejing): 道德經

„Kniha o Cestě a Cmosti“ napsaná Lao-c'em [česky CAD Press 1994].

Tao-fia (tao-fiao): 道家 (道教)

Rodina Tao. Stvořeno Lao-c'em během dynastie Jou (1122-934 př.Kr.). V dynastii Chan byla smíšená s buddhismem a stala se taoistickým náboženstvím (*tao-fiao*).

Tchaj-fi čchüan (taiji chuan): 太極拳

„Pět velké konečnosti“. Vnitřní bojové umění.

Tchiao čchi (niaoqi): 靦氣

Ovládní čchi.

Tchiao si (niaoxi): 靦息

Ovládní dýchání.

Tchiao sin (niaoxin): 靦心

Ovládní emocionální mysli.

Tchiao šen (niaoshen): 靦神

Ovládní ducha.

Tchiao šen (niaoshen): 靦身

Ovládní těla.

Tchien-čch' (tianchu): 天地

„Nebeský rybník“. Místo pod jazykem, kde se tvoří sliny.

Tchien-čchi (tiangchi): 天氦

Nebeská čchi. Dnes obyčejně používáno ve smyslu počasí, protože počasí je řízeno nebeskou čchi.

Tchien-š' (tianshu): 天時

„Nebeské časování“. Opakované přírodní cykly vytvářené nebesy, takové jako jsou období, měsíce, dny a hodiny.

Tchie-pu-šan: 鐵布衫

„Železná košile“. Trénink *kung-fu*, který zpevňuje tělo zevně i vnitřně.

Tchuej na (tui na): 推拿

Doslovně: strč a chyť. Styl masáže a manipulace pro léčení zranění a mnoha nemocí.

Ti: 地

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

Ti-čchi: 地氦

Zemská čchi. Energie země.

Ti-š'š': 地理師

Ti-š' znamená geomantii a *š'* znamená učitele. Proto *ti-š'š'* značí učitele nebo mistra, který analyzuje geografická umístění podle formulí v *I-TINGU* (Kniha proměn) a rozmištní energie v zemi.

Tia-čchi (jiaqi): 夾脊

Název bodu (dutiný) používaného cvičenci čchi-kungu. Akupunkturní název pro stejný bod je *ling-tchaj*. Tento bod je v Vládnoucí cévě. Viz. též *ling-tchaj*.

Tia-ku wen: 甲骨文

„Rukopis kostní věšby“. Nejranější záznam čínského psaného slova. Nalezeno na kusu želvího krunýře a zveřejněno kosti z dynastie Šang (1766-1154 př.Kr.). Většina zaznamenaných informací byla náboženské podstaty.

Tien maj (dīm-mak): 點抹
Napichnutí drah. Způsob zasažení cév *čchi* nebo krevních cév v čínském bojovém umění. Viz. také *tien sūe*.

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

Tin-čung-čcha: 金鐘罩
„Pokrývka zlatého zvonu“. Trénink železné košile.

Ting (jīng): 經
Kanál. Někdy překládáno jako meridián. Vztahuje se k dvanácti orgánovým „řekám“, kterými cirkuluje *čchi* skrze tělo.

Ting (jīng): 精
Esence (podstata). Nejvyššíbenější část čehokoliv.

Ting (jīng): 勁
Síla čínských bojových umění, která pochází ze svalů, které byly nabuzeny s *čchi* na jejich maximální potenciál.

Ting-c' (jīngzǐ): 精子
„Synové esence“ (podstata). Vztahuje se na sperma.

Waj-kung (waigong): 外功
Zevní *kung-fu*. Čínské bojové styly, které na začátku zdůrazňují hlavně svalovou sílu a napětí. Viz. také *nej-kung*.

Waj-tan (waidan): 外丹
Zevní elixír. Zevní cvičení *čchi-kungu*, při kterých je *čchi* vytvářena v končetinách a pak vedena do těla.

Waj-ťing (waifing): 外勁
Zevní síla. Typ *ťing*, kde svaly převažují a k podpoře svalů je používána pouze místní *čchi*.

Wan-šou: 五手
„Ruka s pěti palci“.

Wej-čchi (weiqi): 衛氣
Ochranná *čchi*. Šit *čchi*, který odráží negativní zevní vlivy.

Wej-ju: 尾闕
Kostrč. Název užívaný čínskými bojovými umělci a cvičenci *čchi-kungu*. Akupunktur- ní název pro tento bod je *čchang-čchiang*. Viz. také *čchang-čchiang*.

Wu-šu: 武術
Doslovně: bojová technika. Obvyklý název pro čínská bojová umění. Používá se mno- ho jiných názvů, včetně *wu-i* (bojová umění), *wu-kung* (bojové *kung-fu*), *kao-fu* (ná- rodní technika) a *kung-fu* (energie-čas). Protože *wu-šu* bylo modifikováno na pevnin- ské Číně za posledních čtyřicet let na gymnastické bojové předvádění, mnoho mistrů

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

Wu-tang: 武当山
Hora v Číně v provincii Chu-pej.

Wu-ťi (wuji): 無極
Nevýraznost, Bezhraničné. Toto je stav nerozlíšené prázdnoty před začátkem. Jakmile je zde začátek nebo pohyb, je zde diferenciacie a protiklady, a toto je zváno *čchaj-ťi*.

Žen-maj (renmai): 任脈
Doslovně přeloženo „Céva početí“.

Žen-čchi (renqi): 人氣
Lidská *čchi*.

Žu-fia: 儒家
Doslovně: Konfuciánská rodina. Učenci následující myšlenky Konfuciovy, konfuciani.

Dodatek B

Autorova transkripcie čínských pojmů a názvů

楊俊敏 Yang Jwing-Ming
 太極拳 Tai Chi Chuan
 內勁 Nei Jing
 吳文慶 Wen-Ching Wu
 功夫 Kung Fu
 武術 Wushu
 少林 Shaolin
 白鶴 Pai Huo
 曾金灶 Cheng Gin-Gsao
 高濤 Kao Tao
 小週天 Sheau Jou Tian
 淡江學院 Tamkang College
 臺北縣 Taipei Haien
 長泰 Chang Chuan
 李茂清 Li Mao-Ching
 陳威偉 Wilson Chen
 張祥三 Chang Shyang-Shan
 易筋經 Yi Gin Ching
 洗髓經 Shii Soei Ching
 推拿 Twei Na
 按摩 Ann Mo
 點穴 Dien Shiuh
 武當 Wuodang
 峨眉 Ermei
 潭 Charn
 丹鼎道功 Dan Ding Tao Kung
 密宗神功 Mih Tsong Shen Kung
 形意 Hsing Yi
 八卦 Ba Kua
 六合八法 Liu Ho Ba Fa
 坎 Kan
 離 Lii

Kapitola 1
 易經 I Ching
 天氣 Tian Chi
 地氣 Dih Chi
 人氣 Ren Chi
 三才 San Tsair
 地理 Dih Lii Shy
 風水 Feng Shuei Shy
 算命 Suann Ming Shy
 漢 Han
 梁 Liang
 商 Shang
 安陽 An Yang
 河南 Henan
 殷墟 Yin Shii
 甲骨文 Jea Guu Wen
 內經 Nei Ching
 岐行 Bian Shyr
 周 Jou
 老子 Lao Tzzy
 李耳 Li Erh
 道德經 Tao Te Ching
 專氣致柔 Juan Chi Jyh Rou
 史記 Shy Gi
 莊子 Juang Tzzy
 南華經 Nan Hwa Ching
 泰 Chin
 難經 Nan Ching
 扁鵲 Bian Chiueh
 金匱要略 Gin Guey Yao Liueh

張仲景 Chang Jong-Jing
 周易同契 Jou I Tsan Tung Chih
 魏伯陽 Wei Bor-Yang
 東漢 East Han
 張道陵 Chang Tao-Ling
 道教 Tao Jiao
 竹 Gin
 華陀 Hwa Tor
 扁鵲 Jian Chiam
 五禽戲 Wu Chyn Shih
 葛洪 Ger Horng
 抱朴子 Baw Poh Tzzy
 陶弘景 Taur Horng-Jing
 養身延命錄 Yeang Shenn Yan Ming
 Luh
 遠摩 Da Mo
 隋 Swei
 唐 Tarng
 董元方 Chaur Yuan-Fang
 褚病源候論 Ju Bing Yuan Hou Luenn
 千金方 Chian Gin Fang
 孫思邈 Suen Sy-Meou
 外臺密要 Wai Tai Mih Yao
 王壽 Wang Taur
 宋 Song
 金 Gin
 元 Yuan
 養身訣 Yeang Shenn Jyue
 張安道 Chang An-Tao
 儒門視事 Ru Men Shyh Shyh
 張子和 Chang Tzzy-Her
 蘭室密韻 Lan Shyh Mih Tsarng
 李果 Li Guoo
 格致餘論 Ger Jyh Yu Luenn
 朱丹溪 Ju Dan-Shi
 張三豐 Chang San-Feng
 外丹 Wai Dan
 內丹 Nei Dan
 王唯一 Wang Wei-Yi
 網人會穴針灸圖 Tung Ren Yu Shiuh Jen
 Jesus Tzu
 仁宗 Ren Tzong
 南宋 Southern Song
 岳飛 Yueh Fei
 虎步功 Hwu Buh Kung
 十二庄 Shyr Er Juang
 叫化功 Jiao Hwah Kung
 保身秘要 Bao Shenn Mih Yao

曹元白 Tsaur Yuan-Bair
 養身靈譜 Yeang Shenn Fu Yeu
 陳繼儒 Chen Jih-Ru
 醫方彙集 Yi Fang Jyi Jieh
 汪胤庵 Wang Faan-An
 內功圖說 Nei Kung Tzu Shuo
 王祖源 Wang Tzou-Yuan
 明 Ming
 火龍功 Huo Long Kung
 太陽 Taiyang
 八卦掌 Ba Kua Chang
 蕭海川 Doong Hae-Chuan
 孔子 Confucians
 孔子 Mencius
 孟嘉 Mu Chia
 道家 Tao Jia
 道家 Shiou Chi
 練氣 Liann Chi
 安天樂命 An Tian Leh Ming
 修身復命 Shiou Shenn Shy
 Ming
 八段錦 Ba Duanm Gin
 髮明 Yeh Ming
 點鉢 Dim Mak
 鐵布衫 Tiew Bu Shan
 金鐘罩 Gin Jong Jaw
 外功 Wai Kung
 硬功 Ying Kung
 股功 Sann Kung
 無級 Wu Chi
 宋靈宗 Song Wei Tsong
 韓拱月 Han Gong-Yueh
 程靈洗 Chen Ling-Shii
 程悅 Chen Yi
 許宣平 Sheu Hsuan-Pin
 李道子 Li Tao-Tzu
 殷利亨 Yen Li-Hen
 三十七勢 San Shih Chi Shih
 後天法 Hou Tian Faa
 小九天 Sheau Jiau Tian
 南雷集王征南卷誌錄 Nan Lei Gi Wang
 Jeng Nan Moo
 Tzu Min
 明史方伎傳 Ming Shih Fan Gi
 Chwan
 遼東魁州 Lieou Dong Yi county
 全 Chuan-Yi
 君寶 Jun-Bao

張繼德 Chang Lar-Tar
 洪武 Hung Wuu
 明郎棧七修類稿 Ming Lan Yin Chi Shou
 Lei Kou
 玄玄 Shuan-Shuan
 天順 Tian Suen
 明英宗 Ming Ying Tzong
 通靈顯化真人 Ton Wei Sien Hua Jen
 Ren
 馮一元 Foe Yi-Yuen
 陝西 Shuanxi
 陳同州 Chen Ton-Jou
 溫州 Wen County
 張松溪 Chang Soun-Shi
 海鹽 Hai Yen
 葉繼美 Yeh Gi-Mei
 四明 Shyh Ming
 王宗岳 Wang Tzong-Yueh
 山右 San You
 尚發 Chiang Fa
 河北 Hebei
 陳家溝 Chen Jar Gou
 懷慶府 Hwai Ching county
 河南 Heman
 陳長興 Chen Chang-Shen
 陳有本 Chen You-Ban
 耕雲 Ken-Yun
 陳德遠 Chen Hwai-Yuen
 陳華梅 Chen Hwa-Mei
 楊露禪 Yang Lu-Shann
 李白魁 Li Bao-Kuai
 十三勢老架 Shih San Shih Lao Jiah
 楊折侯 Yang Ban-Huo
 楊健侯 Yang Chien-Huo
 楊少侯 Yang Shao-Huo
 楊澄甫 Yang Chen-Fu
 吳全佑 Wu Chun-Yu
 陳清萍 Chin Ching-Pin
 趙堡派 Tiao Bao style
 武禹謙 Wu Yu-Larn
 李亦畚 Li Yi-Yu
 郝為棟 Heh Wei-Jinn
 孫祿堂 Suen Luh-Tarrg
 習氣 Ying Chi
 衛氣 Wey Chi
 軀身 Tyau Shenn
 軀心 Tyau Hain
 軀息 Tyau Shyi

軀氣 Tyau Chi
 軀神 Tyau Shen
 三寶 San Bao
 三元 San Yuan
 精子 Jieng Tzyi
 元陽 Yuan Jieng
 元氣 Yuan Chi
 先天氣 Shian Tian Chi
 返精補腦 Faan Jieng Bu Nao
 丹田 Dan Tien
 鬼氣 Goe Chi
 身心平衡 Shenn Hain Pyng
 Herg
 心息相依 Hsin Shyi Shiang Yi
 李清庵 Li Ching-Yen
 灌成子 Goang Cherg Tzyi
 唱道真言 Chain Tao Jen Yen
 黃退經 Hwang Tyng Ching
 伍真人 Wu Jen Ren
 靈源大道歌 Ling Yuan Dah Tao
 Ge

靜 Jing
 深 Shyi
 深 Shenn
 長 Changng
 悠 Iou
 勻 Yun
 勻 Hoan
 綿 Mian
 內視丹田 Nei Shyh Kung Fu
 意守丹田 Yi Shooa Dan Tien
 起火 Chiu Hwo
 以意引氣 Yü Yi Yin Chi

Kapitola 2

陸 Yin
 陽 Yang
 隱 Yi
 心 Hain
 外勁 Wai Jing
 守勁 Shooa Jing
 發勁 Fa Jing
 穿門 Chiaw Men
 勞苦 Laogong

Kapitola 3

返童 Faan Tung
 正呼吸 Jeng Hu Shi

反呼吸 Faan Hu Shi
 尾闕 Weilu
 閉肛 Bih Gang
 二關 Sun Guan
 長強 Changqiang
 夾脊 Jargi
 命門 Mingmen
 靈臺 Lingtai
 玉枕 Yuhjen
 風府 Fengfu
 搭橋 Da Chyau
 天池 Tian Chi
 神息相依 Shen Shyi Shiang Yi
 拱手 Goong Shooa
 手陽明大腸經 Hand Yangming Large
 Intestine
 百會 Baihui
 湧泉 Yongquan
 樓中抱月 Hwai Jong Baw Yueh
 蟻蟻大鸞功 Ermei Dah Perng Kung
 托天 Tuo Tian
 瓦手 Woa Shooa
 靜立軀息 Jing Li Tyau Shyi
 大鴻軟身 Dah Mang Roan Shenn
 氣沉丹田 Chi Chern Dan Tien
 展胸淨身 Jian Shiong Jing Shenn
 白會貫氣 Baihui Guan Chi
 左右推山 Tzuoo Yow Twei Shan
 坐腕推掌 Tzuoh Wann Twei Jaang
 大感游水 Dah Shyong You Shooe
 左右開山 Tzuoo Yow Kai Shan
 老鷹撲食 Lao Ing Pu Shyr
 獅子拱球 Shi Tyu Goong Chyau
 白鶴亮翅 Bair Heh Liang Chyh
 靜觀心息 Jing Tyau Hain Shyi
 白鶴抖翅 Bair Heh Dooa Chyh
 前鋒後拔 Chyan Tzuann Hou Ba
 左右陰陽 Tzuoo Yow Yin Yang
 吹籬交媾 Kan Li Jiau Gow
 大感拱月 Dah Shyong Goong Yueh
 活橋托天 Hwo Hor Tuo Tian
 上下乾坤 Shang Shiah Chyan
 Kuen
 錦鶴抖翅 Jin Ji Aw Chyh
 回頭望月 Hwei Toar Wang Yueh
 大鴻轉身 Dah Mang Joan Shenn
 上下旋盤 Shang Shaih Shyuan
 Parn

拱臂 Goong Bi
 擺 Lu
 擺 Lu
 擺 Lu
 按 An
 轉球 Joan Chyau
 雲手 Yun Shooa
 斜飛勢 Xie Fei Shieh
 磨身推 Peh Shenn Chui
 踮腳 Tai Twei
 擡腿擡步 Lou Hsi Yao Bu
 倒擡腿 Dao Nien Hoo
 蛇身下勢 Sher Shenn Shiah
 Shih
 全鶴獨立 Jin Ji Du Li

Dodatek A

四川 Saechuan
 蔣介石 Chiang Kai-Shek
 南京中央國術館 Nanking Central
 Kuoshu Inst.
 陳博 Chen Bor
 武警 Wuyi
 武功 Wukung
 馮北 Fubei
 伍家驥爪 Yeh's Ien Jao