

Eric Steven Yudelove

TAO YOGA 道 a sexuální energie

Jak přetvářet tělo, mysl a ducha

OBSAH

Věnování	12
V harmonii s cestou	13
O autorovi	14
Poděkování	15
Předmluva	17
Úvod	19
1. ČÁST: ZÁKLADY PRAXE	21
Jednota	22
Vnitřní alchymie	24
Tři poklady taoizmu: základní cvičební úkony	27
ČCHI – DECH	27
Břišní dýchání	27
Obrácené dýchání	28
ŤING – TĚLO	29
Šest léčivých zvuků	30
Sexuální kung-fu	33
Zavírání dvou předních bran	34
Varlatové a vaječnickové dýchání	36
Velký tah	37
ŠEN – MYSL	39
Vnitřní úsměv	39
První krok: přední linie	41
Druhý krok: prostřední linie	42
Třetí krok: zadní linie	44
Mikrokosmická dráha	45
ČCHI – DECH	53
ŤING – TĚLO	55
Sexuální kung-fu	56
ŠEN – MYSL	57

2. ČÁST: CVIČENÍ	61
První týden	62
ČCHI – DECH	62
Dýchání vlasů: první část	62
ŤING – TĚLO	65
Statický čchi-kung	65
Zklidňování mysli	66
Sexuální kung-fu	70
Párová kultivace: utěšňování první brány	70
ŠEN – MYSL	73
Živel oheň	73
Druhý týden	81
ČCHI – DECH.....	81
Dýchání vlasů: druhá část	81
ŤING – TĚLO	84
Statický čchi-kung	84
Objímání stromu	84
Sexuální kung-fu	86
Hluboké chraptivé dýchání.....	86
ŠEN – MYSL	88
Živel země	88
Třetí týden	93
ČCHI – DECH.....	93
Dýchání vlasů: třetí část	93
ŤING – TĚLO	96
Statický čchi-kung	96
Cvičení s rukama na hlavě	96
Sexuální kung-fu	98
Spojení dechu a první brány	98
ŠEN – MYSL	101
Živel kov	101
Čtvrtý týden	106
ČCHI – DECH.....	106
Dýchání vlasů: čtvrtá část	106
Statický čchi-kung	110

Nerovnoměrně zatížený postoj	110
Sexuální kung-fu	111
Kroužení křížem neboli sakrální oblastí	111
ŠEN – MYSL	114
Živel voda	114
Pátý týden	120
ČCHI – DECH	120
Dýchání vlasů: pátá část	120
ŤING – TĚLO	123
Statický čchi-kung	123
Rozdělování vod	123
Sexuální kung-fu	125
Vnitřní úsměv	125
ŠEN – MYSL	129
Živel dřevo	129
Šestý týden	135
ČCHI – DECH	135
Dýchání čtyř čtverců: první část	135
Dýchání do pasu	135
ŤING – TĚLO	137
Praxe kořenů: první část	137
Chodidla	137
Sexuální kung-fu	140
Otáčení vodním kolem jin-jang: první část	140
ŠEN – MYSL	144
Slučování pěti živelů: první část	144
Sedmý týden	149
ČCHI – DECH	149
Dýchání čtyř čtverců: druhá část	149
Dýchání do boků	149
ŤING – TĚLO	151
Praxe kořenů : druhá část	151
Kotníky a kolena	151
Sexuální kung-fu	154
Otáčení vodním kolem jin-jang: druhá část	154

ŠEN – MYSL	159
Sloučení pěti živlů: druhá část	159
Osmý týden	164
ČCHI – DECH	164
Dýchání kostní dřeně: první část	164
ŤING – TĚLO	166
Praxe kořenů: třetí část	166
Pás čchi	166
Sexuální kung-fu	169
Otáčení vodním kolem jin-jang: třetí část.....	169
ŠEN – MYSL	171
Sloučení pěti živlů: třetí část.....	171
Devátý týden	174
ČCHI – DECH	174
Dýchání čtyř čtverců: třetí část	174
Dýchání kostní dřeně: druhá část	176
ŤING – TĚLO	178
Statický čchi-kung	178
Další figury a polohy	178
Sexuální kung-fu	180
Otáčení vodním kolem jin-jang: čtvrtá část	180
Zavlažování srdce.....	180
ŠEN – MYSL	182
Sloučení pěti živlů: čtvrtá část	182
Základní splynutí – voda a oheň	182
Desátý týden	187
ČCHI – DECH	187
Dýchání čtyř čtverců: čtvrtá část	187
Dýchání kostní dřeně: třetí část	189
ŤING – TĚLO	191
Statický čchi-kung	191
Pozice vsedě	191
Sexuální kung-fu	193
Otáčení vodním kolem jin-jang: pátá část.....	193
ŠEN – MYSL	196

Sloučení pěti živlů: pátá část.....	196
Základní splynutí dřeva, kovu a země	196
Jedenáctý týden	202
ČCHI – DECH	202
Dýchání čtyř čtverců: pátá část	202
Dýchání kostní dřeně: čtvrtá část	204
ŤING – TĚLO	206
Statický čchi-kung	206
Pozice vleže: první část	206
Sexuální kung-fu	208
Dýchání kostní dřeně – masáž sexuální energií	208
Sexuální masáž pro muže	209
Sexuální masáž pro ženy	211
ŠEN – MYSL	214
Sloučení pěti živlů: šestá část	214
Propojování smyslů a orgánů těla	214
Dvanáctý týden	219
ČCHI – DECH	219
Dýchání čtyř čtverců: šestá část	219
Dýchání kostní dřeně: pátá část	221
ŤING – TĚLO	224
Statický čchi-kung	224
Polohy vleže: druhá část	224
Sexuální kung-fu	226
Dýchání čtyř čtverců – masáž sexuální energií: druhá část....	226
Masáž sexuální energií pro muže: druhá část.....	227
Masáž pomocí sexuální energie: pro ženy	228
ŠEN – MYSL	230
Sloučení pěti živlů: sedmá část	230
Přeměňování negativních emocí	230
Třináctý týden	235
ČCHI – DECH	235
Dýchání čtyř čtverců: sedmá část	235
Dýchání kostní dřeně: šestá část.....	237
ŤING – TĚLO	240

Statický čchi-kung	240
Zapalování vnitřních ohňů	240
Sexuální kung-fu	244
Koordinace energie	244
ŠEN – MYSL	249
Sloučení pěti živlů: osmá část	249
Přeměňování pěti chutí	249
Čtrnáctý týden	252
ČCHI – DECH.....	252
Dýchání čtyř čtverců: osmá část	252
Dýchání kostní dřeně: sedmá část	253
Dýchání pokožkou a stlačování energie	253
Čchi-kung.....	255
Bourec morušový	255
ŤING – TĚLO	256
Statický čchi-kung	256
Dynamické formy	256
ŠEN – MYSL	258
Sloučení pěti živlů: devátá část.....	258
Vysílání perly nad hlavu	258
Sexuální kung-fu	260
Bůh a bohyně	260
Anglické prameny	265
České prameny	267
Poznámky	268
Rejstřík	272

Věnováno

*velkému mistru
Mantaku Chiovi*

a

*Jimmy Pageovi,
velkému mágovi kouzelné kytary*

V harmonii s cestou

Ústřední ideou taoizmu je jednota a harmonie všeho, co se nachází ve vesmíru. Ač to není na první pohled zřejmé, tvoří každý z nás navzdory vzájemné rozdílnosti, oddělení a vzdálenosti součást čehosi celistvého, jež je však rozumově nezachytitelné. Jestliže se povzneseme nad tuto iluzi oddělenosti, můžeme se zbavit negativních energií v nás nastřádaných. Pak jsme připraveni k tomu, aby se v nás rozproudila univerzální síla čchi, která vytváří soulad mezi námi a vším, co je okolo nás. Tyto podmínky nás udržují při pevném zdraví, v klidu a spokojenosti.

Z těchto myšlenek vycházel mistr taoizmu Eric Yudelove při psaní knihy *Tao jóga a sexuální energie*. Jejím základem je čtrnáctitýdenní program, který představuje vyvážený, systematicky propracovaný cvičební návod ve stupňovitých výkonnostních krocích. Cviky kombinují tělesné, duševní a sexuální praktiky vhodné téměř pro každého jedince, podle autora jsou nesmírně prospěšné a rozvíjejí osobnost člověka na vyšší úrovni. Cvičení nejsou namáhavá a slovní instrukce k nácviku doprovází více než sto třicet ilustrací.

Ptáte se, k čemu vedou a jaký výsledek můžete očekávat? Odpověď je zdánlivě snadná a všichni takové přání sdílíme: dostane se nám vyrovnaného zdravotního stavu, emocionální harmonie i spokojeného duševního rozpoložení a budeme také mnohem odolnější vůči vlivům z vnějšího prostředí, stejně jako vydržíme větší zátěž – zkrátka budeme emocionálněji a obecně plněji prožívat osobní radosti i starosti, které přináší každodenní život.

O autorovi



Eric Steven Yudelove (New York) studuje taoizmus již od roku 1970. V roce 1981 byl jedním z prvních Američanů, kteří se začali učit u pravého mistra taoizmu *Mantaka Chy*. V roce 1983 se stal Yudelove jedním z prvních kvalifikovaných instruktorů v oboru taoistického léčení a dnes jej řadíme k předním expertům v tomto oboru. Nedávno obdržel titul mistr tao. Je autorem knih *Sto dní k lepšímu zdraví, dobrému sexu a dlouhému životu* a *Tao a strom života*.

Kontaktní adresa:

Chcete-li autora kontaktovat nebo získat další informace o knize, případně jiné poznatky, které jste v knize nezískali, pište prosím na níže uvedenou adresu a vaše pošta mu bude předána. Autor i nakladatel uvítají jakýkoli dojem ze cvičení (podělte se o zkušenost, jak vám pomohla), stejně jako váš názor na publikaci. Nakladatelství Llewellyn Worldwide však nemůže zaručit, že každý dopis adresovaný autorovi bude zodpovězen; nicméně všechny mu budou náležitě doručeny.

Eric Steven Yudelove
c/o Llewellyn Worldwide
P. O. Box 64383, Dept. K834-6
St. Paul, MN 55164-0383, USA

Přiložte prosím obálku s vaší adresou, ofrankovanou poštovní známkou příslušné hodnoty, v níž pošleme odpověď.

Poděkování

Ještě jednou děkuji mistru Mantaku Chiovi za jeho pomoc, bez níž by tato kniha nevznikla. Některé její části jsou s malými obměnami odvozeny přímo ze zdrojů, které mistr Chia již sám publikoval ve svých knihách. Nicméně mnohé z materiálů, které byly pro vznik této knihy použity, se v Chiových publikacích nevyskytly. K napsání této knihy jsem se rozhodl po dvacetileté spolupráci a přátelství s mistrem Chiou a za tu dobu se mi snad podařilo shromáždit dostatečné množství informací pro tvorbu. Nejdříve jsem byl jeho věrným žákem, potom jsem se sám stal instruktorem a nyní působím jako tak zvaný zasloužilý instruktor léčby metodou tao. Mé poděkování patří mistru Chiovi také za to, že mi udělil mistrovský titul a dovolil mi založit vlastní organizaci, kterou jsem nazval *Tao Magic* (www.TaoMagic.com). Dále bych chtěl poděkovat *Davidu Knollovi* za to, že mi pomohl proniknout do nauky tradice *Er Mej*, která náleží k *čchi-kungu*. S čchi-kungem a *kung-fu* mě seznámil mistr *Yün Siang Tseng*, za což mu velmi děkuji. Děkuji též vydavatelství *Aurora Press* za to, že připravilo k vydání první dvě knihy od mistra Mantaka Chiy. Tyto knihy obsahovaly mnoho z ústně tradovaných rad a znalostí, které jsem vyslechl přímo od mistra ještě před tím, než se jim dostalo knižní podoby. Děkuji rovněž *Michaelu Winnovi* (ředitel organizace *Léčivé tao* v USA) za jeho podporu, kterou mi dodával a s níž jsem knihu dovedl ke zdárnému konci. Ačkoli se ne ve všech názorech a vždy shodneme, v tao jsme bratři.

Také mi dovoluete vzpomenout na tomto místě mou ženu *Mary Ann*, které jsem říkával Lištička. Její odchod mě bude stále velmi bolet, tato kniha byla dokončena krátce před jejím náhlým úmrtím. Mary Ann, chci, abys věděla, že tě budu vždy milovat, ctít a chovat v srdci až do té doby, než se opět sejdeme. Tao je ve svých cestách nekonečné a záhadné.

V knize *Tao jóga a sexuální energie* jsem se snažil co nejpřesněji popsat a vysvětlit taoistické praktiky. Mnohé z popisů nebyly ještě nikdy zveřejněny. Nesu plně zodpovědnost za způsob a formu zpracování materiálu. Nakonec bych chtěl vzdát dík čtenářům, kteří využili v praktickém osobním životě knihu *Sto dní k lepšímu sexu a dlouhému životu*. Upřímně si vážím jejich dopisů a vzkazů, ať již elektronických, či rukou psaných, které byly často nesmírně povzbuzující.



Poznámka redakce:

Čínské termíny a východní jména vlastní i místní jsou transkribovány podle české transkripční normy, přístupné například v závěru knihy Čchi-kung čung-jiän (Eugenika, Bratislava 2001), a tudíž nejsou ponechány v čínsko-anglické transkripci pchin-jin.

PŘEDMLUVA

Je mi velkým potěšením, že mohu napsat předmluvu k Erikově nové knize. Naše přátelství a společný zájem o taoismus trvají již téměř dvacet let. Eric se mnohokrát objevil vedle mě jako z čistého nebe, aby mi pomohl, poradil, či předal radostnou zprávu. Když jsem potřeboval, byl mi coby žák ochoten pomoci přesně tak, jako jsou si nápomocni učitel a žák v knihách o kung-fu, které, jak Eric dobře ví, jsem si tak oblíbil. Ovšem téměř nikdy mě Eric nepožádal o odměnu či protislužbu za svoji pomoc. Domníval bych se, že při něm stála nějaká „Síla“, neboť jak jinak si vysvětlit, že dokázal něco, co bylo zdánlivě zcela nemožné? Také jsem upozoroval, že kdykoliv jsme s Erikem mluvili o nových, třeba i o těch nejnáročnějších postupech a poznacích (např. o vytváření nové metody či praktiky), téměř vždy utrousil poznámku přibližně ve znění: „Ale tohle jsem začal cvičit minulý týden...“ Bylo to neuvěřitelné a stávalo se to poměrně často.

Před několika měsíci jsem konečně vyslovil to, co jsem o něm věděl už delší dobu – řekl jsem mu, že je i on mistrem tao. Ve všem, co dokázal, na všech úrovních svého života je mistrem. Eric mě ale nežádal o to, abych ho na mistra povýšil. Oba jsme si pravý čas k povýšení uvědomili nezávisle na sobě. Pamatuji si Erikův výrok pronesený krátce poté, co mi poskytl jednu velkou službu v situaci, která se jevila neskutečně obtížnou. Zeptal jsme se ho, jak to dokázal provést. A on odvětil: „Vždyť už jsem přece téměř mistrem.“ Já jsem dodal, co jsem věděl již delší čas: „Ne, ty už opravdu *jsi* mistrem tao.“

Eric je prvním z mých žáků, kterého jsem uznal coby mistra. To znamená, že může učit tao podle vlastního metodického systému. Mně samotnému nějakou chvíli trvalo, než jsem si to uvědomil. Když mi poprvé ukázal rukopis své nejnovější knihy *Sto dní k lepšímu zdraví, dobrému sexu a dlouhému životu*, nepochopil jsem zcela, co knihou naznačuje. Vzpomínám si, že jsme byli na jednom z mých kurzů v New Yorku, na němž mi Eric jednoho večera ukázal svůj manuskript ke *Stu dní*. Příštího dne jsem stál před výstavkou svých vlastních knih, když se mě náhle Eric zeptal, jak se mi líbila ta jeho. Odpověděl jsem otázkou: „Vzal jsi tuto mou knihu (ukázal jsem na ni) a tuto knihu (opět jsem na ni ukázal) a tuto knihu (i na tu jsem namířil prstem) a tuto knihu a tuto... Všechny mé knihy jsi obsáhl ve své. Jak jsi to dokázal?“ Eric ke vzniku své knihy řekl: „Je pravdou, že jsem část materiálu převzal z několika tvých knih. K tomuto základu jsem

však přidal moudrost z prastarých zdrojů, kterou neobsahuje žádná z tvých knih.” Knihu *Sto dní k lepšímu zdraví, dobrému sexu a dlouhému životu* doporučuji všem vážným studentům taoizmu a všem žákům mého programu *Mezinárodní léčivé tao* jako kvalitní úvod do taoistické jógy. Nová Erikova kniha *Tao jóga a sexuální energie* představuje podle mého názoru opravdu mistrovské duchovní dílo taoizmu. Jsem udiven tím, jak se autorovi podařilo spojit do souvislostí mnoho složitých a náročných aspektů taoizmu. Zároveň je srozumitelně vyjádřil. Z nich vychází cvičení, které popsal jednoduchou a výstižnou formou, takže je bez obtíží zvládne každý člověk. V sexuálních alchymických formulích, které v knize popsal, vyniká tak zvané otáčení vodním kolem jin-jang. Odvážuji se tvrdit, že je to jeden z nejlepších návodů ke cvičení tohoto typu, který je v současnosti k dispozici v anglickém jazyce.

Eric Yudelove však tímto dílem dosáhl mnohem více. Morkové dýchání, které zde zevrubně popisuje, se určitě stane jedním z nejvýznamnějších způsobů samoléčby, jež člověk vytvořil. Erikova kniha se zabývá praktikováním dýchání do kostní dřeně spolu se způsobem využití sexuální energie, které významně zvyšují účinnost cvičení. Kniha nabízí mnoho dechových cvičení (v kapitolách o čchi jsou prezentovány vlasové a morkové dýchání, pak dýchání čtyř čtverců a dýchání celým tělem), se kterými se západní svět setkává ve velice otevřené formě zpracování vůbec poprvé. Taoistické praktiky, jež byly dlouho utajované před autoritativními totalitními vládami, jsou zveřejněny nezkresleně a pravdivě právě díky mistru Erikovi. Eric měl odvahu předat Západu toto jedinečné učení. Vážím si ho, neboť je mým bratrem taoistou.

Vzdávám ti čest, můj příteli.

Mistr Mantak Chia

Tao Gardens
Čch‘ang Maj, Thajsko
5. září 1999

ÚVOD

Hvězdná energie naplňuje všechnen život na naší planetě. Kdyby nebylo Slunce, nebylo by ani života na Zemi. Bez Slunce by neexistovala Země a sluneční gravitace dala vzniknout planetám v naší sluneční soustavě.

Jaká božská či jiná vyšší inspirace se však skrývá za vznikem a uspořádáním sluneční soustavy? Jaké úžasné síly stvořily tento neuvěřitelný systém? Naše Slunce je továrna na výrobu života – tato hvězda zřejmě jako jediná tento život udržuje a umožňuje jeho vývoj od nejjednodušších forem života až k jeho konečnému vyvrcholení v inteligentních bytostech.

Kdoví kolik dalších hvězd ve vesmíru funguje též jako podobná zásobárna života? Dříve se lidé domnívali, že naše planeta je jako jediná ve vesmíru schopna reprodukce života. Je v tomto názoru nějaká logika, nebo je to pouze naše domněnka? Doposud neexistují důkazy o možnosti života na jiných planetách naší sluneční soustavy, stejně tak s největší pravděpodobností není život ani v jiných prostorech naší či vzdálenější galaxie.

Se vstupem do nového milénia se naše vědomosti o velikosti a rozsahu vesmíru rychle rozšiřují. Věda a náboženství se sobě postupně v názorech přibližují – spojuje je snaha vysvětlit a pochopit původ a vznik vesmíru. Dnešní vědci se dokonce domnívají, že náš vesmír je pouze jeden z mnoha a že vesmíry stále vznikají a zanikají v tak zvaných černých dírách. Lidská mysl si však jen stěží dokáže přestavit nekonečný prostor a vesmírné jevy. A čím lépe tyto jevy poznáváme, tím záhadnější a nejasnější nám připadají. Četl jsem knihy o moderní fyzice a získal jsem z nich pocit, že snad nic není skutečné. Vše se tak náhle vytváří, podobně jako signály na televizní obrazovce. Kde je ale zdroj oněch signálů? Kde už logika k vysvětlení lidskému subjektu nestačí, tam nachází své uplatnění magie.

Tao v podobě Boha-stvořitele je oním velkým mágem, který stvořil vesmír zcela z ničeho. Stvoření inteligentního života je dosud jeho nejpozoruhodnější kouzlo. Ale jaký skutečný účel má tato inteligence?

Kdysi jsem žil poblíž parku a měl jsem tam oblíbený strom, ke kterému jsem často chodil a rád ve stínu jeho koruny přemítal. Byl to veliký, starý a vlastně velice nevzhledný strom, ale měl zvláštní majestát a stal se pro mě velmi důležitým přítelem. Jednou v noci jsem se ho na něco zeptal a byl jsem velmi překvapen, když mi „můj“ strom zcela zřetelně odpověděl. Moje otázka zněla: „Strome, oba žijeme, ale jaký je rozdíl mezi tebou a mnou?“ A strom mi dal tuto moudrou odpověď: „Já jsem strom a mohu být pouze stromem. Ty jsi ale člověk a můžeš se stát *čímkoli*.“

道

I. ČÁST

Základy praxe

Jednota

Než se začneme zabývat konkrétními cvičebními praktikami taoistické jógy, měli bychom si objasnit, jak chápe tao jóga základní vztah lidského jedince a vesmíru: co pro každého z nás představuje skutečnost, že tvoříme jednotu s vesmírem a jaké důsledky to pro nás v našich životech přináší. Všichni jsme nedílnou součástí kosmu a náležíme jako plné hodnoty do jeho vyššího řádu. Kde však hledat východisko pro takové zásadní tvrzení a co to pro náš reálný život může znamenat?

Předpokládáme, že člověk je utvořen ze stejné hmoty jako celý vesmír. Vesmír i lidská bytost pocházejí z jednoho společného zdroje, jenž označujeme jako *tao*. Všichni jsme přišli na Zemi v okamžiku *velkého třesku*, který započal veškeré světové stvoření. Naši prapůvodní rodiče jsou nám společní – praotec a pramatka naplňují tao. A dokonce sdílíme stejnou podstatu jako další živé i neživé přírodniny, ať již je to strom, či kámen. Všechny entity tohoto světa a vesmíru totiž spojuje jeden společný počátek, účel a cíl, jeden základ – totiž tao.

Jak si ovšem prapůvodní stvořitele, kteří by se možná mohli jevit naší představě vzdálení a až příliš neuvěřitelní, přiblížit? Našeho praotce-vesmírného tvůrce nazýváme obvykle jako *otec jang*¹. Jang je velkým kosmickým architektem, který vesmír uspořádal podle svého plánu. Ve vztahu ke mně je mým otcem, ve vztahu k vám je i vaším rodičem. Pokud jej chceme nějak pojmenovat, lze mu říkat nejen jang, ale také Bůh nebo mu směle dávejme jiná jména. Avšak mnozí pro něho nenacházejí žádné pojmenování či titul. Za touto neuchopitelností otce, jangu, Boha, stvořitele či obecně vyššího principu se v popisech se skrývá stále jedna a táž podstata – na slovech nezáleží, neboť otec je pouze jediný, neměnný, prvopočáteční.

Vedle velkého otce udržuje vesmír naše pramatka. Matka je nekonečnou pečovatelkou – neopomíjí nejmenší atomovou částici, jež se v kosmu vyskytuje, a zároveň bezpečně hlídá fungování rozsáhlých galaxií. Tato prarodička ztělesňuje matku pro mě i pro vás. I ji není snadné výstižně a jednoznačně pojmenovat, a tak si ji lze spojovat s celou přírodou v jejím nekonečném rozsahu a pestrosti. Ovšem naproti tomu se mohou všechna jména, s nimiž si matku chceme spojovat a jež nám mají pomoci vytvořit o ní představu, rozplývat v nedokonalosti: matka v sobě zahrnuje jeden a milion názvů, stejně jako nemusí mít žádný. Proto ji smíme nazývat, jak sami uznáme za náležité a jak je nám osobně blízké. Na jménech je nezávislá, protože je matka, nezbytný doplňkový princip vesmíru k jangu, je totiž *matkou-jin*.

Naše matka a otec mají bytostný vztah k tao . Ani tao není bezproblémový pojem, co do jednoznačnosti uchopení pomocí slov. Proto bychom se měli při jeho vysvětlování držet toho, že je to spíše než nějaký titul či jméno *cesta*, bezejmenný základ, který nelze spoutat do zjevných slovních popisů a výkladů, protože všechny takové pokusy selhávají. Tao je totiž všechny dalece přesahuje.

Pro každou lidskou bytost je relevantní uvědomit si vlastní vztah k tao. Já jakožto člověk jsem součástí této cesty-tao, stejně jako jsi jejím účastníkem i ty. Všechny nás k sobě váže společný materiální původ – hmota. Ovšem k tomu, abychom si toto bytí v tao plnohodnotně uvědomili, musíme důsledně dospět. Teprve když se člověku podaří dohlédnout za všechna slova, názvy a tituly, ocitnout se v říši klidného poznání, je schopen pochopit jednotu se zdrojem vesmíru.

Přestože ale každý disponujeme jako svébytné a jedinečné mikrokosmy obrovským potenciálem pro poznání této jednoty, tohoto stejného zdroje, a přestože jsme ze stejné hmoty, jsme stále velmi nedokonalí a jsme nedostatečně vybaveni. Uvědomit si celistvost a sounáležitost s celým všehomírem je nadmíru obtížné. Kdo se vypraví za takovým poznáním vesmíru a sebe sama, musí podstoupit dobrodružství s mnoha rozmanitými cestami a stezkami. Jednu z nich se vám v této knize pokusíme naznačit.

Život na naší planetě se odehrává v ohromném oceánu *čchi*, který se nerozprostírá pouze na zemském povrchu, ale sahá až do nebe. Každý, kdo na Zemi existuje, potřebuje nezbytně oceán čchi, neboť jej udržuje při životě. Kdyby došlo k jeho odstranění, zemřeli bychom. Čchi nás živí a opatruje.

Člověk západní kultury a uvažování by si mohl čchi nejnáze představit jako vzduch. Představa čchi bude jeho zkušenostnímu obzoru bližší, neboť čchi není v zásadě ničím jiným než atmosférou, „mořem“ vzduchu, bez kterého nelze být. V tom se dozajista shodnou všichni soudní, racionálně smýšlející lidé. Čchi a vzduch jsou významově totožná pojmenování téže podstaty – žijeme obklopeni vzduchem, a tedy též čchi jako v obrovském oceánu. Takže kdyby čchi jako životní prostředí náhle zmizelo, nebylo by ani nás, neboť bychom neuměli tak radikálně změněné podmínky akceptovat.

K pojmu čchi se specificky váže vitální (tj. životní) energie. Taoistická tradiční nauka hovoří o záhadné síle neboli čchi. Když člověk postrádá čchi, nemá ani vitalitu. Čchi je ještě více než rozsáhlý oceán čchi, v němž se všichni nacházíme. Životní síla čchi totiž sahá i tam, kam nemá přístup vzduch – jako třeba pod hladinu vody. Moře, řeky a jezera, všechny vodní útvary mají v sobě zakódovány a podporují různé podoby života. Tyto potenciály života však přicházejí vniveč, když změní vodní prostředí (když se například objeví v atmosféře). Nový nepřirozený stav by byl pro životní

jednotky neudržitelný – představme si to například jako situaci, kdybychom měli žít pod vodou. Všichni živočichové a rostliny jsou závislí na této vyšší životní síle – čchi. A zároveň nesou svoji vlastní vitální energii – každý živočich i rostlina má svou specifickou čchi.

Čchi však má jako termín v taoizmu mnohem širší významový rozsah – kromě životní energie představuje energii všeobecně. Vše, co se nachází ve vesmíru, je obdařeno nějakou formou energie. Energie proudí na úrovni neživých věcí, molekul, atomů a elementárních částic. Energii čchi obsahuje každý atom hmoty, kdekoli se v kosmu vyskytuje. Ať je to skalní útvar, voda, pramenící kdesi v krajině, nebo strom – ve všem kolotá čchi. I naše tělesné orgány mohou fungovat jen díky energetickému zdroji, kterým je čchi. Ovšem i Slunce, Měsíc, planety sluneční soustavy a souhvězdí jsou utvořeny ze zvláštních energetických uskupení této síly.

Znalci taoizmu pronikli do způsobů, jak přijít do úzkého kontaktu se všemi podobami čchi, které tento svět nabízí. To jim rovněž umožnilo lépe chápat všeobecnou jednotu a vlastní roli v ní. Má kniha vám dá nahlédnout do této cesty učení a poznání.

Vnitřní alchymie

Jestliže si zde máme vyložit základní východiska nauky o taoistické józe, poslouží nám jako jedno z vodítek soubor jiných a v mnohém podobných tradičních poznatků – totiž učení o vnější a vnitřní alchymii.

Pojmem alchymie rozumíme v nejširším smyslu proces, kterým dochází k přeměňování (metamorfóze) jedné látkové substance v jinou. Atribut *vnitřní* tuto přeměnu umísťuje do vnitřních prostorů a zahrnuje děje, jež se odehrávají uvnitř našeho těla či v psychickém uspořádání.

Ovšem postupy a pravidla, jimiž se vnitřní alchymie řídí, nejsou zcela tak dobře popsány jako ty, s nimiž pracuje vnější alchymie. Tento typ alchymie se zabýval proměňováním obyčejných kovů jako například olova ve zlato, což patřilo k metodám západního vědeckého úsilí, jak poznávat svět. Již odpradáвна usilovali alchymisté o přeměnu samé podstaty hmoty, o změnu jednoho kovu v kov úplně jiný. Ale ani dnes nenechává tato snaha mnoho nejšpičkovějších vědeckých odborníků klidnými. S náležitým poučením, které přineslo alchymistické zkoumání, se v moderních laboratorních pokoušejí o prolomení tohoto alchymistického „kouzla“ (výjimečným výsledkem moderní vědy, který lze hodnotit jako ojedinělý alchymistický kousek, jsou nekontrolovatelné chemické změny, které provázejí výbuch vodíkové bomby). Pokud se však přeci jen podařilo některým alchymistům uskutečnit přeměny (kdesi snad o tom jsou zřejmé důkazy), nepochybně si již tato tajemství opatřila nějaká vlivná společnost: určitě ze strachu, aby neztratila ohromné zisky z toho plynoucí. A potom tyto receptury jistě ukryla – snad v nepřístupné jeskyni spolu s alchymistickými návody,

které popisují, jak přetvořit vodu v benzín. Vnější alchymii, jak ji používal v historii západní svět, lze pokládat za počátek moderní chemie, přestože chemie coby vědecká disciplína se oficiálně datuje až na konec osmnáctého století. Ale ani dnes alchymistické hledání zcela nevytizelo a pokračuje – touha po přeměně olova ve zlato je přes všechny marné pokusy věčná a bude iritovat lidské poznání neustále, ať těm, kteří ji budou následovat, budeme říkat alchymisté či chemici.

Vnější alchymie byla hojně rozšířena ve staré Číně². Vědci se nepokoušeli změnit pouze složení olova (či rumělky) do jiné látkové struktury, ale především pátrali, jak dosáhnout lidské nesmrtelnosti požíváním různých chemických látek, zejména zlata a rumělky. Hledání cesty k nesmrtelnosti je téma, které prostupuje dějiny Číny od nejranějších dob včetně jejího ztvárnění v mytologii a legendách. Svědectví o této strastiplné badatelské pouti poskytuje dílo *Pao-pchu-c'*³ z roku 320 n. l. (první částí je *Nej-pchien* neboli *Vnitřní část*), jehož autorem je čínský učenec *Ke Chung*⁴. Tento text lze považovat za uceleně zachovalou a uznávanou zprávu, v níž jsou zaznamenány různé postupy, formule a poznatky raných čínských alchymistů.

I když pro to není žádných přímých důkazů, předpokládá se, že základní poznatky pro vnější alchymii položili lidé již v době bronzové, která následovala dobu kamennou. Jak pečlivě si museli tito staří pokusníci střežit tajuplnou alchymistickou proceduru výroby bronzu z mědi! Z bronzu se záhy začaly vyrábět dokonalejší zbraně a společnost, která touto výrobní znalostí disponovala, měla vítězství v nepřátelské půtce zaručeno. Pevný řinkot kovu přehlušil chabý zvuk jednoduché dřevěné či kamenné výzbroje. Vývoj v metalurgii nabral rychlého spádu v epochách, které následovaly období ve znamení bronzu. Bronzovou dobu vystřídala doba železná, ve které se lidé naučili vyrábět a používat nejen železo, ale i ocel. Tyto kvalitní kovové materiály přispěly k dalšímu zdokonalování technologie. A jelikož se pokrok odehrával na pozadí velice omezených vědomostí o podstatě a složení hmoty, nelze se dnes příliš udiveně pozastavovat nad bláhovou vírou tehdejších lidí v to, že jednou vytvoří pravé zlato z docela obyčejného olova či rumělky.

Vnitřní alchymie⁵ pracuje s hlubinným poznáním, jehož lze docílit pomocí dechových cvičení, fyzických posilovacích pohybů a ovládnutím umění sexuality. Moudrý Číňan *Ke Chung* se zmiňuje již v roce 320 n. l. o tom, že k léčbě nemocí nestačí pouhé požívání elixíru nesmrtelnosti a bylin. Podle něj lze dosáhnout kvalit osobního poznání prováděním praktik, k nimž patří například zdržování ejakulace, omlazování mozku, znalost pěti živlů a regulace proudění energií v lidském těle. Vedle knihy *Nej-pchien* se těmito zásadami zabývaly i starší příručky, ale většinou se jedná o poměrně nesrozumitelné a pro dnešního uživatele nepraktické popisy. Mnoho z nich

bylo za posledních dvacet let přeloženo do angličtiny, ale pro západního člověka zůstávají co do použitelnosti v denní praxi spíše neužitečné.

Vnitřní alchymie zkoumá transformování energií uvnitř lidského těla. Její nauka vychází z toho, jak nashromáždit energie z pěti hlavních vnitřních orgánů, jak tyto energie harmonizovat a proměnit negativní energie v síly kladné. Tento klíčový proces nazýváme *splynutím pěti živlů*.

Toto učení propracovali již staří taoisté, kteří usilovali o spojení člověka s přírodou a se všeobklopujícím vesmírem. Věřili, že člověk je jakýmsi miniaturním vesmírem neboli mikrokosmem. Z tohoto poznatku vyvozovali, že k tomu, aby člověk mohl vejít do kontaktu s energiemi ve vnějším vesmíru, se musí nejdříve naučit, jak nejlépe ovládat energie ve svém vnitřním světě. Aby k tomu dospěl, musí podstoupit cestu osobního postupného rozvíjení a naladění sebe sama, dosáhnout zvláštního psychického rozpoložení. Lidský jedinec tak musí vstřebávat a usměrňovat energie z přírody, ze Země, z planet a ze souhvězdí, a tímto způsobem sám podléhá změnám, postupně realizuje svou přirozenost a vlastnosti svého osobního mikrokosmu.

Velká část taoistické nauky se zaměřuje na vysvětlení podstaty jednoty a vzájemného propojení všeho, co se nachází ve vesmíru. Člověk západního kulturně myšlenkového a historického zaměření by to ovšem mohl vnímat se značnými pochybnostmi jako pouhou záhadu. Proto doufám, že po důkladném seznámení s touto knihou budete schopni pojmu jednoty vesmíru a člověka správně porozumět. Velmi prospěšná jsou cvičení z vnitřní alchymie pro začátečníky – jejich hlavní účel spočívá v přeměňování negativní energie v energii pozitivní, což s sebou přináší smysluplnost a hodnotu pro lidský život.

Tato příručka vám nabídne, jak přispět k dokonalejšímu zdravotnímu stavu v mnoha oblastech – jak se těšit z dobrého sexuálního zážitku, nebo jak doslova omládnout, prodloužit si věk a zkvalitnit život. Naučíte se originální taoistická cvičení, která vás dovedou k osobní přeměně a růstu. Nejdříve se však seznámíme s tím, jak akumulovat energie, a potom si objasníme, jak je vzájemně sladit a harmonizovat, což je předpoklad k pozdějšímu transformování negativní energie v pozitivní. Jestliže to vše zní stále velice neuvěřitelně, ba dokonce nereálně, a jsem nyní na samém počátku přesvědčen, že tak knihu zatím vnímáte, nepotrvá dlouho a vše, co jsem zde uvedl, se bez dalších pochyb ozřejmí. Sami si to uvědomíte, až si vyzkoušíte první praktické cvičení a zakusíte jeho účinek.

Tři poklady taoizmu: Základní cvičební úkony

Taoistické cvičební praktiky fungují tak, že regulují tak zvané *tři poklady taoizmu*. Těmito třemi poklady jsou: *čchi*, *ťing* a *šen*, které bude vhodné pro naše účely přeložit: čchi jako dech, ťing coby tělo a šen českým výrazem mysl⁶. Náš výklad toho, jak s třemi poklady pracovat, bude vycházet z tak zvaného *tříramenného přístupu*. Učební kurz si rozdělíme do týdnů – bude probíhat po sto dní a ve čtrnácti lekcích, kdy si vyzkoušíte úkony a cvičení pro každý z pokladů taoistické jógy: pro čchi, ťing a šen čili pro dech, tělo a mysl. V publikaci vám poskytneme systematický a přístupný návod, jak proniknout do značně složité teorie i praxe osobního poznávání pomocí taoistické nauky.

V každé kapitole si ozřejmíte základy hlavních praktik, které se pro vás stanou cennou a důležitou přípravou pro všechna ostatní cvičení po dobu celého čtrnáctitýdenního programu.

ČCHI Dech

Pojem čchi jsme si již vysvětlili v úvodních odstavcích knihy – představuje dech, ale také naši energii, životní sílu. Pokud budeme o čchi hovořit, pak většinou v nejširším významu energie. Tato energie proudí celým tělem v dráhách či kanálech), kterým se říká *meridiány*. Taoistická tradice praví, že jestliže je energie čchi ve správném rozložení, pak si lidský jedinec chová svůj první poklad v blahodárném bezpečí.

Podstatou cvičení veškeré taoistické jógy jsou dechová cvičení. V cvičeních prvního pokladu se proto naučíme různé metody regulace a ovládání dechu. Abyste dokonale, bez větších obtíží a s náležitou účinností zvládli všechny cvičební lekce této knihy, budete si muset osvojit dva základní druhy dechu. Jedná se o *břišní dýchání* a *obrácené dýchání*.

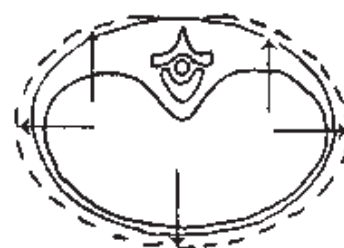
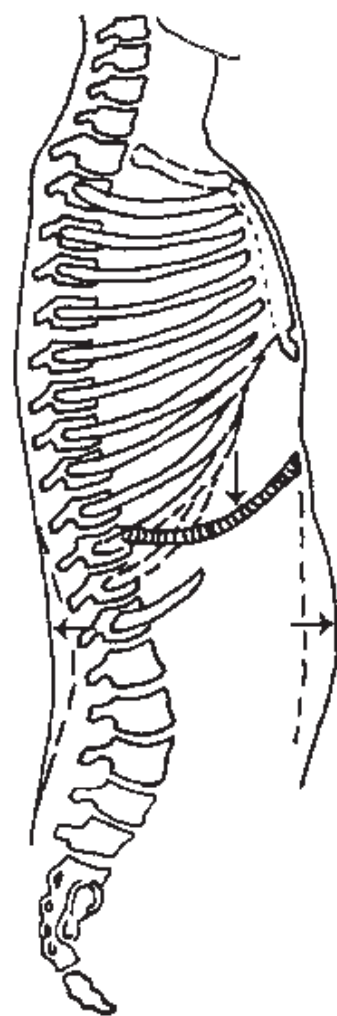
Břišní dýchání

Dech břichem provádíme tak, že zatlačíme při nádechu vdechnutým vzduchem bránici směrem dolů. Při tomto úkonu se snažíme nenadzedat hrudník a žebra, ale naopak bychom je měli při nadechování udržovat v co nejuvolněnější poloze. Tímto způsobem dosáhnete toho, že se vaše břicho široce rozepne do všech stran. Odtud tedy pochází pojmenování břišní dýchání. Když se vaše plíce naplní vzduchem, začnete pomalu vydechovat a dolní část břicha vtahujete dovnitř. Při tomto dechu užíváte minimální sílu a zároveň uvolňujete bránici.

Tento velice účinný způsob dýchání umějí užívat již malé děti a jeho výhody jsou v tom, že se do těla dostane více kyslíku, ale také ve snížené

svalové námaze a konečně v tom, že umožňuje promasírovat vnitřní orgány. S rostoucím věkem se však dýchání stává většinou mělké a povrchnější. Břišní dýchání a obrácené dýchání vám pomohou udržet si schopnost zdravého a hlubokého dýchání, kterou jste kdysi měli zcela přirozeně. Ještě jednou si proto shrňme přesný postup, jak se břišně nadechnout:

1. vydechněte a vtáhněte břicho a žaludek dovnitř, směrem k páteři;
2. uvolněte hrudník a hrudní kost a nechejte je volně klesnout; nevyvíjejte pokud možno žádné úsilí; stačí, když ucítíte jistý tah na hrudníku a jeho poklesnutí;
3. vdechněte pomalu nosem a snažte se zároveň zachovat ploché břicho;
4. naplňte plíce vzduchem, dýchejte dolů do bránice a stlačujte ji směrem k břichu;
5. břicho se při nádechu nafoukne do všech stran (nejen vpřed) jako míč;
6. aniž byste se přitom příliš namáhali, podařilo se vám naplnit plíce do jejich plné kapacity; nyní smíte pomalu vydechnout; s mírným svalovým úsilím zatahujte břicho, a zároveň uvolňujte bránici; po ukončení výdechu opakujte vdechování a celý postup, jak jsme jej popsali od třetího bodu;
7. vdechování by mělo probíhat pomalu, nepřerušovaně, vždy stejně dlouho a co nejtíšeji; znamením toho, že se vám břišní dech skutečně podařil v dokonalosti, je, že se dech stane téměř nepostřehnutelným;
8. pro začátek opakujte alespoň tři kompletní dechová cvičení; pokud to bude jen trochu možné, proveďte jich devět nebo více.

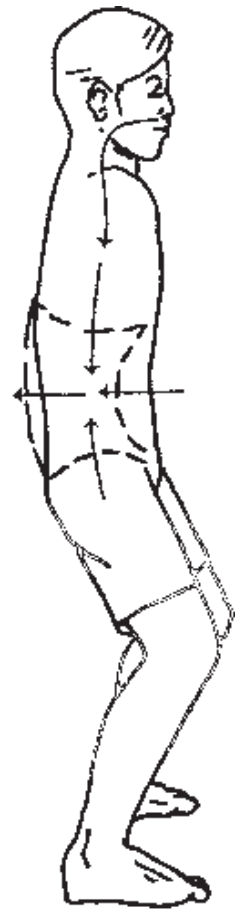


Horizontální
pohled do břicha

Obrácené dýchání

Druhá základní dechová metoda se nazývá obrácené dýchání a představuje opak dýchání břišního. Při nádechu tlačíte bránici opět směrem dolů, ale dolní část břicha nyní vtahujete dovnitř směrem k páteři. Při výdechu břicho uvolněte a roztáhněte. Tímto způsobem dýchá plod v matčině břiše. Tento typ dechu přináší celému lidskému tělu stejně jako břišní dýchání velmi blahodárné účinky. Postup přehledně zachycují následující body:

1. jestliže s dechem teprve začínáte, zkuste provést tři břišní dechy; při posledním výdechu vtáhněte dolní část břicha a uvolněte oblast žaludku;
2. vzduch nasávejte pomalu a vtahujte spodní břicho směrem k páteři, přitom byste měli cítit tlak dolů na vaši hráz (úsek mezi řitním otvorem a zadní částí pohlavních orgánů);
3. vytáhněte hráz a pohlavní orgány směrem nahoru a zároveň tlačte bránici dolů;
4. vydechněte a uvolněte pohlavní orgány a bránici; představte si, že vydechujete skrze stěnu dolní části břicha, které se roztahuje do všech stran;
5. při každém cvičení proveďte alespoň šest obrácených dechů.



Tyto dva druhy dýchání budete při studiu knihy dále rozvíjet.

ŤING Tělo

Energie čchi je obsažena v různých tekutinách, šťávách a hormonech, které produkuje naše tělo. K nim patří zejména krev, žlázové výměšky, sexuální tekutiny a hormony včetně spermií a vajíček a rovněž mok lymfatického systému. Všechny tyto tekutiny mají jinovou podstatu. Angličtina má pro tento energetický zdroj pojmenování esence. Tento termín lze spojit s poněkud zjednodušeným, ale názorným příkladem: esencí neboli jin rozumíme vše, co pojme člověk jako takový a co ze sebe vydává jako nasáklá houba při ždímání.

Bylo by však zavádějící se domnívat, že je ťing totožné s čchi. Stejně tak nelze klást přímé rovnítko mezi esencí a energií. Jejich vztah je ovšem úzce propojený, neboť esence je v našem těle přeměňována v energii.

Nezákladnější podoba tohoto vztahu se realizuje denně při přijímání potravy a vstřebávání esence, již lidské tělo transformuje v čchi. Tímto procesem získáváme energii nezbytnou pro naše životní fungování. Jídlo a dech utvářejí z největší části hlavní zdroje ťing.

Praktická cvičení pěstící druhý poklad (neboli *ťing*) jsou klíčovým východiskem pro tak zvanou práci s energií neboli úkony *čchi-kung*. Pokud jste již obeznámeni s nějakou formou čchi-kungu nebo *tchaj-ti-čchi-anu*, máte nyní jedinečnou šanci uplatnit tato energetická cvičení v kombinaci s cviky, jež vám představíme v rámci kurzu. Jestliže však žádné podobné cvičení neznáte, nezoufejte, neboť se již brzy naučíte jeden z druhů čchi-kungu právě v této knize, a to v co nejjednodušší formě podání. Sami po-

znáte, že práce s energií probíhá na několika polohových úrovních. Za základ cviků považujeme statické formy čchi-kungu, prováděné ve stojící, sedící a ležící poloze. Toto cvičení budeme doprovázet ozdravným a důkladným prodýcháváním, stejně jako se budeme věnovat meditacím ke třetímu pokladu.

Jestliže zvládnete úkony ve statické poloze, budou vás možná zajímat další a další cviky, a proto snad vyhledáte i nové, dynamické podoby čchi-kungu. Chtěli bychom však upozornit, že není nutné se jim opakovaně věnovat zrovna ve formě tchaj-ti-čchüanu. V současné době se cvičením tchaj-ti zabývá pouze velmi málo jedinců ze západního prostředí, ačkoli je řazeno již dlouho k nejrozšířenějším druhům taoistického cvičení. V čem tkví hlavní problém? Pro většinu lidí je tato disciplína zřejmě příliš složitá a náročná, snad ještě plně nepochopená a spojuje ji s mnoha zbytečnými předsudky. Z těchto příčin mnoho lidí ještě nedohlédlo velký přínos tohoto cvičení s vlastním tělem. My však pokládáme taoistickou jógu a čchi-kung za kvalitnější a přínosnější než tchaj-ti-čchüan. V tomto okamžiku si však nedělejte starosti s tím, zda znáte či neznáte praktiky tchaj-ti, protože to není prozatím podstatné.

Šest léčivých zvuků

Dříve, než se pustíte do hlavních cvičení, jimž se věnuje tato kniha, byste měli získat aspoň minimum znalostí o cvičení zvaném *šest léčivých zvuků*. Obeznamení s těmito zvláštními zvukovými vibracemi má pro cvičební úkony obrovský význam, protože při jejich vydávání se pročišťují, chladí a léčí naše hlavní vnitřní orgány. Taoistickou jógu praktikujeme na hlubinné úrovni dějů uvnitř našeho těla. Šest léčivých zvuků umožňuje lepší spojení a uvědomění si hlavních vnitřních orgánů, jimiž jsou plíce, ledviny, játra, srdce a slezina. K nim přičítáme ještě *trojitý ohříváč*⁷, jenž taoisté považují za samostatný orgán, ačkoli západní medicína ve svém systému s tímto tělesným útvarem vůbec nepracuje. Ohříváč v sobě spojuje tři tělní sekce: horní, střední a dolní.

Zvuk, jenž se váže ke trojitému ohříváči, je schopen regulovat a vyrovnávat teplotu v těchto třech oblastech. Každý z hlavních orgánů našeho těla odpovídá jednomu z pěti živlů a léčivé zvuky pomáhají jejich kontrole a vyrovnávání v naší schránce. Jestliže tato regulace probíhá zcela bez potíží, těší se lidský jedinec tělesnému i psychickému zdraví. Z toho důvodu jsme se v knize zaměřili právě na to, jak pět živlů harmonizovat. Nyní tedy zaměřme pozornost na výuku těchto šesti léčivých tónů.

Od samého začátku práce se zvuky bychom měli vědět, za jakých podmínek je lze vyluzovat. Léčivé zvuky vydáváme pouze při vydechování a můžeme při tom stát, sedět nebo ležet. Tóny by z nás měly vycházet

jen velice zlehka a tiše. Při jejich vydávání zaměřujeme svou pozornost do náležitých vnitřních orgánů. Když se tyto zvuky dobře naučíme, nebudou takřka sluchem vnímatelné. Bude-li se nám dokonce zdát, že vycházejí přímo z patřičných orgánů a nikoli z hlasivek, pak se ozve zvuk ve svém dokonalém a léčebném působení. Tato cvičení nám také vytříbí schopnost naslouchat vlastnímu nitru, což máme tendenci podceňovat. Místo toho se spíše zaměřujeme na vlastní myšlenkové pochody. Ovšem žádný z orgánů není hluchý a němý, proto bychom se s ním měli dávat do „hovoru“ a bedlivě mu naslouchat.

Při nácviku léčivých zvuků sehrávají nezanedbatelnou roli taktéž barvy. Ke každému živlu se totiž pojí odpovídající barva. V praktickém cvičení si při vydávání zvuků představíme, jak je patřičný orgán obestřen touto barvou a tím se zlepší účinnost a výsledky našich pokusů. Samotné zvuky nejsou obtížné. Tabulka nám znázorňuje vzájemné propojení mezi živly, zvuky a barvami.

orgán	živl	zvuk	barva
plíce	kov	s-s-s-s-s	bílá
ledviny	voda	č-u-e-u-e-j	modrá/černá
játra	dřevo	š-ch-š-ch-š-ch	smaragdově zelená
srdce	oheň	h-a-u-u-u	červená
slezina	země	ů-ů-ů-ů-ů	žlutá
trojitý ohřívač	žádný	h-í-í-í-í	žádná

Zvuk plic:

1. soustředte svou pozornost na plíce;
2. zhluboka se nadechněte (může to být břišní nebo obrácený dech);
3. zavřete ústa tak, že horní a dolní zuby se jen lehce dotýkají, rty jsou lehce pootevřené;
4. položte špičku jazyka na spodní dásně těsně pod dolní část zubů;
5. vydechněte a při tom vydávejte jemný zvuk s-s-s-s a snažte se představit si, jak plíce vyzařují teplo;
6. zkuste si představit, jak se plíce zalévají bílým světlem;
7. opakujte alespoň třikrát během každého cvičení.

Zvuk ledvin:

1. koncentrujte své vědomí na obě ledviny, které jsou umístěny symetricky po obou stranách páteře, přibližně tam, kde končí hrudní koš;
2. zhluboka se nadechněte;
3. vydechněte co nejpomaleji a nejtišeji a vydávejte zvuk č-u-e-u-e-j, zároveň lehce zatáhněte *solar plexus* ;
4. pracujte s představou, že se obě ledviny koupou v safírově modrém nebo černém světle a že z nich vyzařuje teplo;
5. opakujte alespoň třikrát při každém cvičení.

Poznámka: ledviny jsou zásobárnou pro vodní živel, jenž je spojen s chladem. Může se stát, že při tomto cvičení pocítíte, jak z ledvin vyzařuje chladná energie.

Zvuk jater:

1. zaměřte svou pozornost do oblasti jater – játra se nacházejí na pravé straně přední části těla, pod spodní hranicí hrudního koše;
2. zhluboka se nadechněte;
3. začněte co nejpomaleji a nejtišeji vydechovat a zároveň vydávejte zvuk š-ch-š-ch-š;
4. zkoušejte si představit, že se vaše játra zalévají smaragdově zeleným světlem a že z nich vychází teplo;
5. opakujte alespoň třikrát při každém cvičení.

Zvuk srdce:

1. soustředte se na srdce;
2. zhluboka se nadechněte;
3. mírně otevřete ústa a zakuláťte rty – vydávejte zvuk ha-u-u-u;
4. zkoušejte si představit, že se vaše srdce ocitlo v jasném červeném světle a že z něj vyzařuje teplo;
5. opakujte alespoň třikrát při každém cvičení.

Zvuk sleziny:

1. soustředte svou pozornost na slezinu, která je umístěna ve spodní části hrudního koše na levé přední části těla;
2. zhluboka se nadechněte;
3. vydechněte pomalu a co nejtišeji skrze své mírně zakulacené rty zvukovou vibraci ů-ů-ů-ů-ů;
4. slezinu si představte v jasně žlutém světle a vnímejte, jak z ní vychází teplo;
5. opakujte alespoň třikrát při každém cvičení.

Zvuk trojitého ohříváče:

1. zhluboka se nadechněte;
2. vydechnete co nejpomaleji a nejtíšeji a vyluzujete zvuk h-í-í-í-í;
3. dejte vzniknout obrazu, v němž jako by se pohyboval velký válec dolů po vašem těle; válec nechejte koulit od hlavy, pošlete ho přes hrudník a solar plexus až do dolní části břicha; zároveň se snažte představit si, jak teplo proudí směrem dolů vaším tělem a vyzařuje z něho ven; je dosti pravděpodobné, že ucítíte ve svých prstech na ruce a nohou výrazné teplo;
4. opakujte alespoň třikrát při každém cvičení.

Sexuální kung-fu

Jakou roli sehrává v našem energetickém rozpoložení sex? Na tuto otázku by nám mělo odpovědět sexuální kung-fu. Praktikantovi otevírá cestu k objevení druhého pokladu. Pohlavní orgány a buňky v nich produkováné (u mužů se přirozeně jedná o spermie, u žen to jsou vajíčka a s nimi spojené hormony) jsou hlavním zdrojem naší síly ťing, která se v našem těle přeměňuje v potentní formu čchi. Puberta a období naší pohlavní zralosti představují pro lidského jedince zásadní životní etapy, v nichž se soustřeďuje a rozvíjí tento druh energie. Sexuální esence, přetvořená v sexuální energii, je tím, co lidského tvora nejvíce excituje a dále nabíjí energií k aktivitě v mnoha oblastech. Se středním věkem a v pozdějších obdobích se však množství a aktivita sexuální energie postupně snižují. S jejím úbytkem znatelně poklesne naše celková vitální síla.

Taoisté došli k závěru, že u mužů uniká nejvíce složky ťing při aktu každé ejakulace. Proto vytvořili spousty metod a návodů, jak tuto sexuální ťingovou energii chránit a jakými způsoby tuto esenci transformovat v čchi. Právě sexuální kung-fu se zabývá tím, jak účinně převádět sexuální esenci (jin) v energii životní síly ťing (čchi).

Ženy přicházejí o ťing především při krvácení (v době menstruace). Ovšem muž vždy ztratí více ťingové energie a neovlivní to ani skutečnost, že muž i žena vedou srovnatelně aktivní sexuální život. Na základě tohoto poznatku taoisté věří, že ženy mají k dispozici více esence pro přeměnu ve vitální sílu. Proto se také dožívají v průměru vyššího věku než jejich mužské protějšky. Tuto sexuální energii neboli ťing sexuální budeme pro naše účely nazývat ťing-čchi.

Sexuální energie má jednu význačnou charakteristiku – je jediným druhem energie v našem těle, která svou vlastní aktivací narůstá. Tuto sílu však pocítíte v jejím skutečném rozsahu teprve tehdy, když jste sexuálně vzrušeni. Za jiných okolností si ji téměř neuvědomujete. Okamžik vašeho vzrušení přináší výrazné vzednutí této síly, které vás doslova pohltí. Žádný z expertů taoistické jógy však nezodpoví otázku, jak tuto energii měři-

telně vyjádřit. Tato síla je tak mocná a zároveň prchavá, že ji nelze sevřít do žádných číselných údajů či škál. S odbornými cviky obeznámený praktikant využívá tuto energii ve svůj vlastní prospěch.

Taoistické poznání o sexu lze hodnotit pravděpodobně jako nejdokonalejší, které kdy lidé k tomuto tématu vůbec vytvořili a propracovali. Z mnoha příkladů bychom mohli zmínit cvičení *kultivace jedince*, jež si lze osvojit a používat bez asistence partnera. Vedle této kultivace samozřejmě existují také *kultivace pro páry*. V této knize probereme oba druhy včetně témat jako taoistické tajemství pomalého sexu, sexuální masáže, sexuálního léčení nebo obíhání sexuální energie. Chtěli bychom vám dát rovněž nahlédnout do vyšších dimenzí sexuálního umění a seznámit vás se spirituální úrovní sexuální síly.

Taoistické názvosloví popisuje pohlavní orgány lidí v termínech *dvě přední brány*. Jestliže těmito útvary energie uniká, dochází snadno k oslabení funkce pohlavních orgánů. Pro jejich správné fungování bychom se měli seznámit se cvičením, které trénuje pečlivé zavírání dvou předních bran. Toto cvičení bylo vytvořeno ke zpevnování pohlavních orgánů a k tomu, aby tělo neplýtvalo sexuální silou *ting-čchi*.

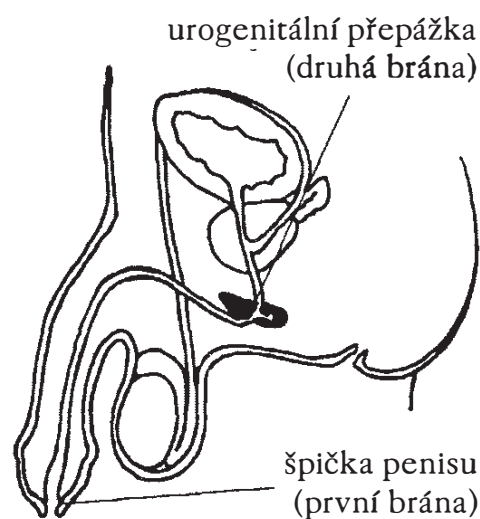
Zavírání dvou předních bran

Cvičební pokyny pro muže:

První brána se nachází v otvoru na špičce penisu. Tento vstup lze uzavřít tím, že se muž na toto místo soustředí. Druhá brána začíná u kořene penisu – v místě, kde je spojen s trupem. Hned za tímto místem je urogenitální přepážka. I tuto bránu se daří zavřít tím, že se koncentrujete na tento bod a zároveň sevřete urogenitální přepážku.

1. lehce svírejte bránu na špičce penisu
2. sevřete bránu v kořeni penisu (urogenitální přepážku);
3. pro efekt cvičení je důležité, abyste se snažili lehce stáhnout svaly kolem očí tak, jako byste chtěli vtáhnout bulvy hlouběji do očnicových důlků;
4. celý postup si zopakujte třikrát až devětkrát.

Pro toto cvičení neplatí přísné dechové pokyny, nicméně pokud s dýcháním, které jsme si vysvětlili výše, nemáte žádné obtíže a pokud již dýcháte plynule, můžete jím cvičení velmi zefektivnit. Naše doporučení k dechu se týká pouze toho, že byste měli zkoušet stahování a vtahování při vdechování, a potom totéž



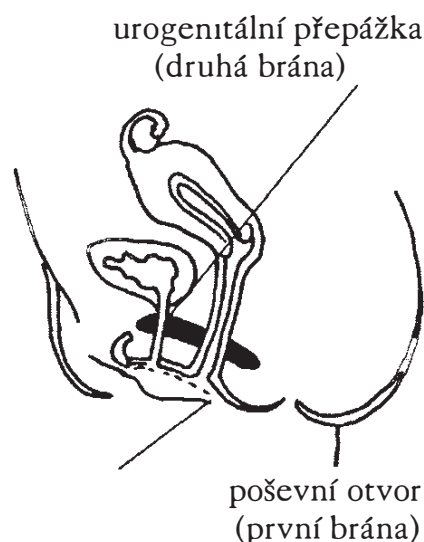
naopak při výdechu. Všímejte si pozorně, která z těchto alternativ je pro vás přirozenější, a tedy také účinnější.

Cvičební doporučení pro ženy:

První branou je pro ženu poševní vstup. Žena cvik zahájí soustředěním se na otvor mezi genitálními pysky, měla by je co nejpečlivěji stáhnout. Druhá brána se nachází uvnitř pochvy v oblasti urogenitální přepážky – těsně před otvorem děložního krčku. Uzavření tohoto bodu žena dosáhne, jestliže se na něj intenzivně soustředí.

1. lehce tedy svírejte bránu umístěnou v pyskách pochvy;
2. věnujte několik silných stisků poševnímu centru – v oblasti urogenitální přepážky;
3. zároveň napínejte svaly kolem očí, a to tak, že je vtáhnete směrem do jejich důlků;
4. i ženám se doporučuje provádět toto cvičení třikrát až devětkrát.

Cviky není nutné kombinovat s dechem, ale opět platí, že dobře prováděný dech proudící útroby efektem cviků znásobuje. Záleží na vaší chuti a zdatnosti, zda budete zkoušet svírání při vdechování a také při výdechu. Při cvičení byste se měly dobře pozorovat, protože jen tehdy si samy na sobě uvědomíte, zda má nebo nemá ten který cvik náležitý zdravotní efekt.



Pro muže i ženy tao popisuje ještě jeden speciální cvik:

Někdy se mohou cvičenci setkat s potížemi při nalezení druhé brány. V takových případech doporučujeme vyzkoušet následující posilování brány.

Cvik se provádí během vyprazdňování močového měchýře – spočívá v tom, že se snažíme o zastavení proudu moče tím, že sevřeme svaly hluboko v penisu či pochvě. Aby se podařilo tok moče zastavit, musí nastat sevření právě v místě, kde se nachází druhá brána. Pouhé sevření první brány ve špičce penisu či v poševních pyscích by totiž takovéto zastavení samo o sobě neumožnilo.

Taoistická jóga zahrnuje mnoho technik pro posilování pohlavních orgánů a celé stydké oblasti, kterou pojmenovávám souhrnně jako hráz. Tuto oblast tvoří vedle hráze a pohlavních orgánů také konečník a *pubococcygeus* (PC) – tedy specifický sval, který tuto oblast obklopuje a táhne se od

ohanbí až ke kostrči. Naše celé tělo spočívá na oblasti hráze – když je coby nosník slabá, strádá celý organizmus. Náročným a důkladným posilováním hrázových svalů získáme tolik výhod a bylo by zbytečné pokusit se je teď všechny vyjmenovat. Mnoho z nich v průběhu cvičení ještě aktuálně vysvětlíme. Pokud jsou svaly v této oblasti (tvořena přední branou, pohlavním ústrojím, druhou branou a konečníkem) v dobrém stavu, má tělo veškerou energii včetně sexuální (čchi a ťing-čchi) pod kontrolou a funguje tak, jak má. Tao jóga považuje za hlavní zásadu svého cvičebního systému ovládnut schopnost uzavření a utěsnění těchto bran. Jakmile se tomu člověk naučí, bude umět uchovávat, prospěšně usměrnit a distribuovat svoji drahocennou energii v těle.

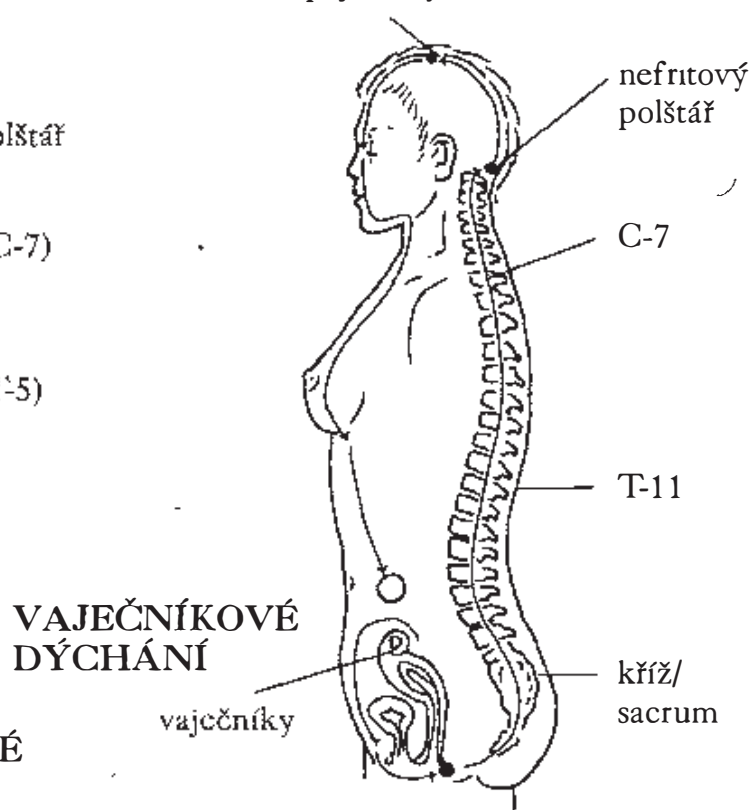
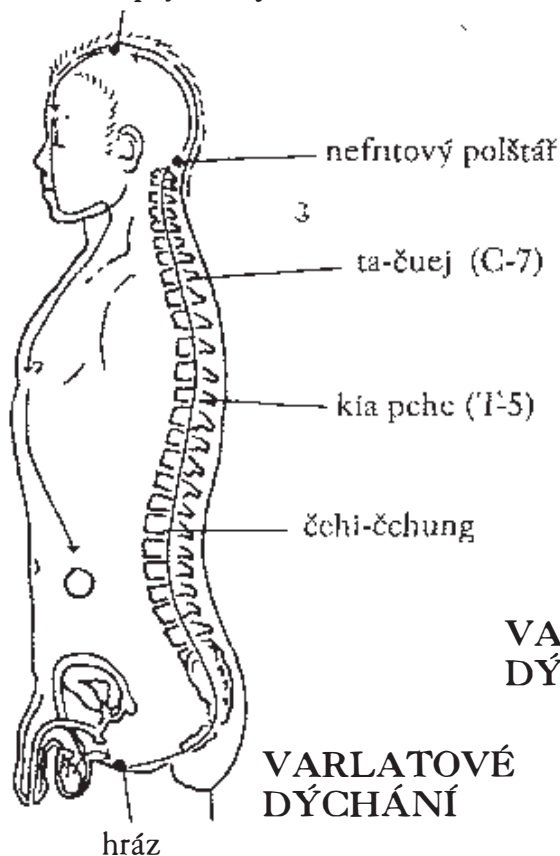
Mnoho starých taoistických spisů zdůrazňuje, jak je pro práci s tělesnou energií významné posilování svalstva v dolním břichu, jež zahrnuje oblast hráze. Autoři to považují za klíč celé praxe taoistické jógy. V jóginských cvicích jde především o to, jakými způsoby obrátit tok sexuální energie tak, aby se místo proudění z těla ven shromažďovala uvnitř. Taoističtí učitelé dále zkoumají, jak tuto velkou sílu hodnotně využívat. Nyní si představíme další dvě cvičení, která byste měli dobře zvládnout, než budete v našem kurzu pokračovat.

Varlatové a vaječnickové dýchání

Varlatové a vaječnickové dýchání se zakládá v podstatě na stejném principu a nebude proto pro vás, ať již jste muž či žena, nijak náročné. Tao jej pokládá za vůbec první sexuální cvik, který je zapotřebí na úvod zvládnout.

Posaďte se na okraj židle či jiného sedadla. Muži zaměří svou pozornost na varlata, ženy na vaječníky. V průběhu hlubokého, ale uvolněného nádechu se muž pokusí silou své mysli a mírným stahováním svalstva nadzdvihnout svá varlata. Žena mírně stáhne své poševní pysky a zároveň svou vůlí shromažďuje energii obsaženou ve vaječnicích dolů do oblasti hráze. Jakmile dostanete signál, že se sexuální energie zintenzivňuje, pokuste se ji svým vědomím vést pozvolna a pomalu vzhůru do kostrče, potom postupně do kříže, páteře, krku a hlavy. Tento postup podstupte devětkrát. Tímto procesem se mozek naplní energií. Cvičí-li muž, krouží tato energie v hlavě nejdříve devětkrát ve směru hodinových ručiček, pak se směr obrací a síla opíše stejný počet otáček. Ženy nechají energii proudit v opačném pořadí směrů obrátek (tj. nejdříve proti směru, a potom ve směru hodinových ručiček).

Do cviku ještě zapojíme špičku jazyka – dotkneme se jí horního patra hned za horními zuby. V duchu si představujeme plynutí energie v hlavě skrz jazyk, energie postupuje dále dolů přední částí těla až do pupku, kde ji bezpečně zanecháme v klidu. Toto cvičení přispívá k posílení celé pánevní oblasti a zároveň přivádí osvěžující sexuální energii (ťing-čchi) do mozku a hlavy.



Velký tah

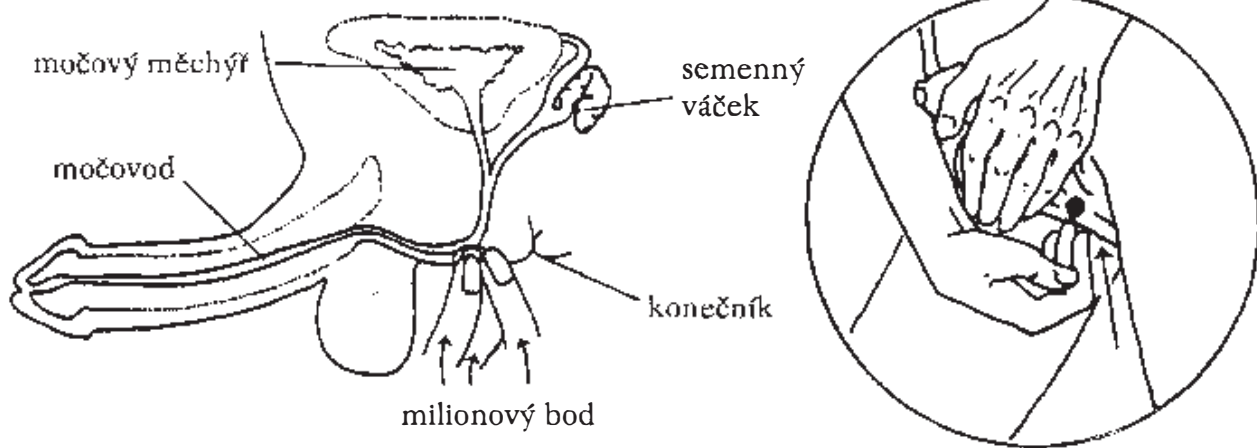
Další cvičební praktikou je tak zvaný *velký tah*. Pro mužskou variantu cvičení se vžil rovněž název *uzamknutí síly*, u ženské varianty hovoříme o *orgazmickém tahu vzhůru*. Úkon, který patří k vysoce účinným, si lze vysvětlit nejnázorněji jako pumpování vybuzené sexuální energie do vyšších center v našem těle, což má završit transformace životní a duchovní energie (vyšší podoba šen). Metody mohou provádět jak jednotlivci, tak i dvojice a jsou obzvláště prospěšné pro muže, neboť kultivují akt ejakulace. Podle teorií taoistické jógy je nepochybnou pravdou, že muž při ejakulaci přichází o velké množství energie. Nejzjevnějším příznakem tohoto vyčerpání je jeho náhlá únava poté, co dosáhne vyvrcholení. Tao jóga nabízí mnoho originálních návodů, jak ejakulaci ovládnout a jak si tuto drahocennou sílu uchovávat. Jedním z příkladů za mnohé může být praktika, po jejímž dokonalém osvojení lze absolvovat pohlavní styk a orgasmus bez ejakulace. Orgasmus žen funguje na zcela jiném principu: hlavní rozdíl je v tom, že ženy při svém orgazmu sexuální energii neztrácejí, ale mohou dosáhnout opakovaných vyvrcholení a cítit se potom osvěženy a nabity energií. Na základě těchto diferencí mezi mužským a ženským prožitkem sexu taoisté tvrdí, že mužská sexuální energie je omezená, zatímco ženská má takřka nevyčerpatelné možnosti. Ale i ženy mohou o svou sexuální sílu přijít, a to při menstruaci, jak jsme se již o tom zmínili.

Cvičení, které teď popíšeme, je v zásadních znacích stejné jak pro muže, tak i pro ženy. Hlavní podmínkou je, abyste byli sexuálně vzrušeni

a nezáleží na tom, zda toho dosáhnete za asistence partnera či sami vlastní masturbací. Měli byste být při tom blízko stavu, kdy jste takřka nadosah bodu vyvrcholení. Zejména muži by si měli tento okamžik dobře pohlídat, protože jej lze snadno promarnit a cvičení pak ztrácí význam. Ženy jsou oproti mužům zvýhodněny a souvisí to opět s tím, že s energií zacházejí daleko opatrněji.

Cvik začněte krátkým vdechnutím vzduchu, potom zatlačte jazyk na horní patro a zatněte zuby. Zatáhněte bradu směrem ke krku, napněte svaly kolem očí a dívejte se nahoru, jako byste se chtěli podívat až na samé temeno hlavy. Konečník a hýždě zatněte, rolujte genitálie směrem k pupku. Souhrou těchto pokynů se aktivuje tak zvaná *sakrální pumpa*, která vysílá sexuální energii po páteři směrem vzhůru. Pak již zbývá jen zatnout pěsti, napnout paže a nohy, ale ramena a hrudník ponechejte uvolněné. Přestože se celý postup může zdát na první pohled poměrně složitý, praktická zkouška vás záhy přesvědčí o tom, jak je to snadné a po chvíli budete provádět tyto úkony v plynulosti a s náležitým výsledkem. Cvičení vytahuje sexuální energii přes páteř až do hlavy, kde obíhá stejně jako při varlatovém nebo vaječnickovém dýchání. Do cvičení nezapomínáme zapojovat také jazyk – špička jazyka se opře o horní patro úst a sexuální energie přes něj postupuje dolů do pupku. Tam ji pečlivě uložte. Provádění cvičení není ničím omezeno, záleží pouze na vašem času a soukromí. Snad jen před spaním byste měli cvičení poněkud zvážit, protože cvik excituje hladinu energií a vy byste mohli mít potíže s usínáním.

Pro muže si dovolíme uvést několik speciálních doporučení. Muži by měli mít neustále na paměti, že hlavní smysl cviků tkví v tom, že mají přispět k co největšímu shromáždění sexuální energie a muži by měli co nejméně síly ztratit. Znovu opakujeme, jak je pro muže důležité si sexuální prožitek vzrušení hlídat. Jen tak se vyhnou ztrátě ting-čchi, k níž dochází běžně při orgazmu a ejakulaci. Jakmile nastává při provádění cviku onen okamžik, kdy je vzrušení již neudržitelné a kdy dochází ke ztrátě kontroly nad ejakulací, měl by muž zahájit rychlé břišní prodýchávání. Při tom by se měl rozhlížet nahoru a doleva a stisknout ukazováčkem, prostředníčkem a prsteníčkem důlek na hrázi těsně za varlaty. Tento citlivý bod se má tlačit směrem dovnitř a nahoru vaším prostředníčkem. Důležitost tohoto bodu je pro taoisty zřejmá již z názvu, neboť jej pojmenovali *dolarový bod* (resp. milion dolarový bod). Než se pustíte do cvičení, budete si toto místo muset najít a osahat. Bude vás to stát sice trochu experimentování, ale bod jistě brzy ucítíte. Tento bod dokáže hotové divy – masturbováním lze dosáhnout orgazmu a také zabránit ejakulaci. Vaší hrázi udělá rovněž dobře masáž stejnými prsty, jimiž jste se ji naučili stiskávat. Pro tuto část knihy to zatím bude postačovat, ačkoli taoistické učení je v této tematice velmi propracované. Více prozradíme v dalších statích knihy.



V této kapitole bychom se chtěli věnovat praktikám spjatým se třetím pokladem neboli šen. Tato cvičení by vám měla poskytnout uklidnění mysli a emocí a jejich cílem je ovládnout tajemství regulace toku vaší vnitřní energie čchi. Taoistické učení si vytvořilo nesčetné množství tradičních jedinečných metod a přístupů, jimiž lze mysl zdokonalit. Některé z nich jsou dokonce velmi zábavné a zároveň seriózní a hluboce působící.

Vnitřní úsměv

Pokud bychom měli toto cvičení charakterizovat, pak by tím nejmůvlnnější způsobem byl výčet všech výhod, kterých lze tréninkem dosáhnout. Na vás je, abyste je poznali z vlastní zkušenosti, protože je nesmyslné o všech zde pouze dlouze a teoreticky hovořit. *Vnitřní úsměv* lze provádět i s dalšími úkony zaměřenými na uklidnění a koncentraci ducha. Spolu s šesti léčivými zvuky tvoří tento úsměv jeden z hlavních pilířů taoistické praxe, která nám pomáhá zvládat úskalí stresu. Energie, která úsměv provází, má úžasné léčivé vlastnosti – zejména v případech, kdy je v těle na energetických drahách jistý blok, jenž brání plynulému a harmonickému proudění vnitřní síly. Vnitřní úsměv osvěžuje, protože napomáhá k uvolnění zablokované negativní energie a zároveň ji nahrazuje energií pozitivní.

Taoistická jóga podporuje úsměv do orgánů celou řadou metod. Je-li lidské tělo zalito šťastnou a milující energií, vnímáme zdraví ve všech jeho aspektech. Sami tak aktivně přistupujeme k vlastnímu fyzickému tělu a duši. Člověk se za pomoci tohoto vnímání sebe sama stává sám sobě nejrozumnější léčitelem či lékařem. Tedy i vy jím jste již nyní, neboť jen díky vám a po jisté době provozování jógy se vaše nitro rozzáří nádherným úsměvem a radostí. Zpětná vazba na sebe jistě nenechá dlouho čekat: lidé z vašeho okolí poznají vaši pozitivní změnu a překvapí vás, jak vstřícně na

ni zareagují. Úsměv, který se podaří v náležitě opravdovosti a upřímnosti, bude působit jako zázrak. Z vašeho nitra vzejde jako krásný, jasný paprsek slunce. V knize *I-ting*⁸ se o jeho úžasném účinku vypráví, že úsměv nezná smutek, ale vzejde na oblohu jako žhavý kotouč za pravého poledne. A usměvavými sluníčky budete díky vnitřnímu smíchu i vy, jen co si jej osvojíte.

Jak již bylo řečeno, každý z pěti hlavních orgánů je spojen s jedním z pěti živelů. Všechny tyto orgány si zaslouží nádherný úsměv – bude to báječný ohňostroj pro naše pocity a jejich celkové rozložení. Je třeba si uvědomit, jak propojené jsou naše emoce, orgány a vnitřní živly. Žádná z těchto součástí nás samých nemůže fungovat samostatně a odděleně – orgán ovlivňuje živel a naopak a tyto složité vzájemné procesy a jemné pochody odráží náš emocionální stav jako nejcitlivější psychologický „přístroj“. Radost, kterou zacílíme do útrob, je blahodárným balzámem, jenž nás zklidňuje na těch nejjemnějších nehmotných úrovních. Pokojné orgány pak pracují mnohem výkonnějším způsobem. Jakou roli při tom sehrává vnitřní energie? Odpověď je nasnadě: negativní energie se transformuje v energii pozitivní, což vyrovnává našich pět živelů. Nejzjevnějším ukazatelem toho, že se vše podařilo, jak mělo, je náš zdravotní stav a citové naladění.

Taoistické učení, které má již staletou tradici, chápe lidský mozek, resp. lidskou mysl v úzkém propojení se stavem a funkcí našich tělesných orgánů. Toto pojetí je diametrálně odlišné od přístupu tak zvané západní psychologie, jež nahlíží mozek přímočařejší perspektivou – jako jediné centrum řízení našich emocí. Mnoho z nás má ovšem zábrany nejrůznějšího druhu pro to, abychom se odvážili porozumět tomu, co se uvnitř nás samých děje. Tao spatřuje souvislost, a zdá se, že k tomu má mnoho logických důvodů, mezi naším citovým zdravím a vnitřními procesy, jež zapojují vedle tělesných funkcí taktéž naše nejroztodivnější pocitová hnutí myslí. Z toho všeho je jako důmyslná mozaika poskládán každý člověk. Hlavním záměrem taoistické jógy je jeho dobrý a spokojený stav, který se projevuje například tím, že z orgánů vystupuje úsměv, což se odrazív našem chování a jednání a v celkovém vystupování. Taoisté mají orgány ve velké úctě, neboť si plně uvědomují jejich moc. Nezapomínají jim také často děkovat za to, že je spolehlivě udržují při životě.

Dovolují si tvrdit, že vnitřní úsměv náleží k vskutku krásným cvičebním metodám. Adept cvičení se při ní nejdříve naučí, jak vysílat radostný a usměvavý signál do svých očí. Taoistická nauka považuje oči za hlavní kladné póly těla, proto zdůrazňuje, že by proces přeměňování negativní energie na pozitivní energii měl začínat právě v nich. Z očí je potom energie úsměvu vysílána do ostatních částí těla ve třech hlavních směrech či liniích. Tak zvaná *přední linie* sestává z našich pěti klíčových orgánů – ze srdce, plic, ledvin, jater a sleziny.

Střední linie začíná v našich ústech a pokračuje směrem dolů do hrdla, jícnu a všech ostatních orgánů zažívacího ústrojí.

Zadní linie vede mozem a dále postupuje dolů míchou všemi obratli páteře, jedním po druhém.

Po období tréninku, který si kvalitní zvládnutí cviku vyžádá, již můžeme provést celé cvičení poměrně rychle – tělo se pak stane citlivějším k pozitivní energii a pocítíme spokojenost. Lidské oko svým pohledem doslova zasáhne ostatní lidi, s kterými se během dne setkáme a s nimiž budeme komunikovat. A nebude to pohled lecjaký, ale nádherný, neobyčejný a skvělý. Vnitřní úsměv je zkrátka jedna z nejúčinnějších transformujících metod. Adepti jógy by jej měli provádět také před zahájením meditačního obřadu a před jinými cvičeními, jak se o tom ještě chceme v této knize zmínit.

První krok: přední linie

Začněme s nácvikem: posadíme se na židli, aniž bychom se opírali o její opěradlo. Kolena zůstanou u sebe a nohy spočívají pevně na podlaze. Ruce jsou sepnuty v klíně tak, že pravá dlaň je obrácena nahoru a levá směrem dolů.

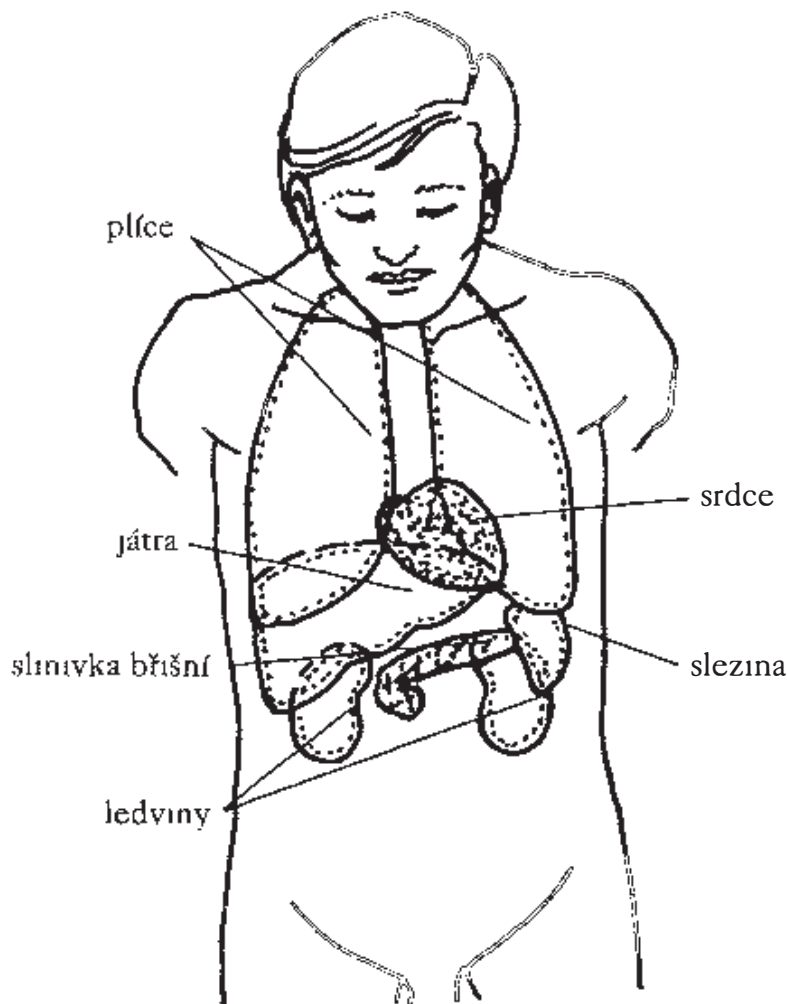
Zavřeme oči a dýcháme pravidelně, střídáme nádech a výdech. Je důležité, abychom byli uvolnění.

Naše pozornost bude patřit zcela špičce nosu, všimějme si, zda je nos svými svaly okolo tažen doprava či doleva. Pokud je tah větší v jednom nebo druhém směru, pokuste se napětí vyrovnat tak, aby netáhlo ani vpravo ani vlevo, ale aby bylo vše v nejlepší rovnováze.

Po chvíli zaměřte pozornost na bod uprostřed vašeho obočí. Představte si usmívající se slunce nebo přátelskou tvář. Může to být skutečná vámi milovaná bytost nebo jen třeba usmívající se tvář malého dítěte. Představte si, že tento úsměv směřuje přímo do vašich očí a vyvolejte pocit, jak se vaše obě oči plní tímto úsměvem. Celý váš obličej se prozáří, až zvednete koutky svých úst. Rozzáří se celá tvář do radostného úsměvu. Úsměv potom nechte rozplývat přes celou tvář a temeno hlavy až do horního patra úst, které se tím ještě více uvolní. Nyní ještě zvedněte jazyk a položte jeho špičku na horní patro těsně za zuby. Pozitivní energie vyvolaná úsměvem může pokračovat ve své cestu dolů – plyne hrdlem až do oblasti uprostřed vašeho hrudníku, kousíček za hrudní kostí, kde se nachází žláza zvaná brzlík.

I tomuto orgánu věnujte svůj úžasný úsměv. Pracujte v mysli s představou, že se brzlík zvětšuje a otevírá jako květina.

Nyní si zaslouží úsměv i vaše srdce. Obklopte jej jasným červeným světlem a vnímejte, jak se i srdce otevírá a rozkvétá jako květ. Tento obraz by měl vyvolat ve vašem srdci pocit štěstí.



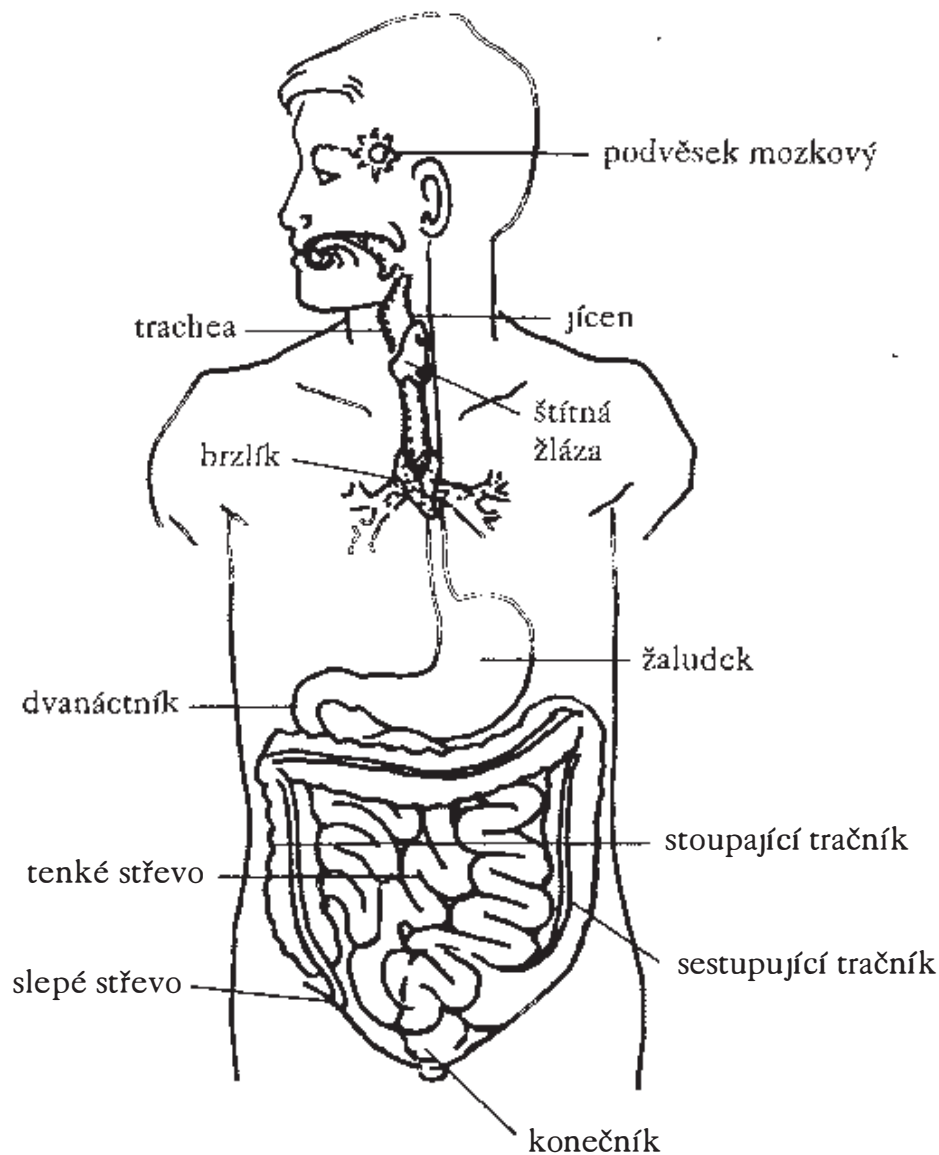
Představte si, že se i vaše plíce usmívají – tuto představu vám pomůže navodit bílé chladivé světlo, do něhož orgán pomyslně ponořte.

Po plicním smíchu následuje totéž cvičení pro ledviny. Obě obklopte safírově modrým světlem a úsměv na sebe nenechá dlouho čekat.

A konečně pátý orgán, jenž nesmíme opomenout: je to slezina (lze ji nalézt v oblasti žaludku a slinivky břišní)⁹. Odpovídající léčebnou barvou je jasná žlutá, proto do ní orgán imaginárně ponořte. Tak navodíme nádherný radostný úsměv i v tomto orgánu.

Druhý krok: prostřední linie

Efekt mnoha cviků taoistické jógy významně ovlivňuje také práce se slinami, resp. to, jak je důležité umět je polykat. Pro nácvik práce s nimi jich musíme nejprve nashromáždit dostatečné množství. Pak je nabijeme energií – a to tak, že se do nich budeme usmívat. Postupuje se v následujících krocích. Začněte vyvoláním úsměvu ve svých očích, potom položte hrot jazyka mezi zuby tak, aby zůstal stále uvnitř. Takto připraveni s ním kroužte – buďto doprava, nebo doleva, celkem v devíti sadách.



Jakmile dokončíte tuto cvičební pasáž, udělejte stejné krouživé pohyby jazykem, ale tentokrát jen v šesti sériích a v opačném směru. Ve vašich ústech by teď mělo být nashromážděno již dost slin. Pokud je tomu skutečně tak, usmějte se do nich. Sliny účinkují jako magnet, který přitahuje a zadržuje energii úsměvu. Představte si smějící se slunce, které září štěstím, a pak se pokuste tento pocit vyslat a vstřebat do svých slin.

Položte špičku jazyka na horní patro vašich úst, přímo za horní zuby. Zatáhněte bradu, napněte šíji a spolkněte všechny sliny – nebojte se při tom hlasitě projevit.

Nyní vyšlete váš úsměv dolů do hrdla a jícnu a dál až do vašeho žaludku. Snažte se vnímat, jak se úsměv šíří a prostupuje všemi vašimi zažívacími orgány. Usmějte se do tenkého střeva (je asi dva a půl metru dlouhé a je umístěno uprostřed dutiny břišní).

Po úsměvu v tenkém střevě se vědomě přesuňte do vašeho tlustého střeva (jeho délka je přibližně jeden a půl metru) – začíná u stoupajícího tračníku, hned vedle pravého boku, potom se přesuňte napříč břichem podél příčného tračníku, do sestupujícího tračníku na vaší levé straně až

do esovitého tračníku, který se nachází v pánvi, a konečně dospějete do konečníku.

Až tento proces absolvujete, vraťte se pomyslně opět k úsměvu ve vašich očích a snažte se vnímat, jak úsměv prostupuje celý váš zažívací systém. Koutky svých úst nadzvedněte a oči rozesmívejte.

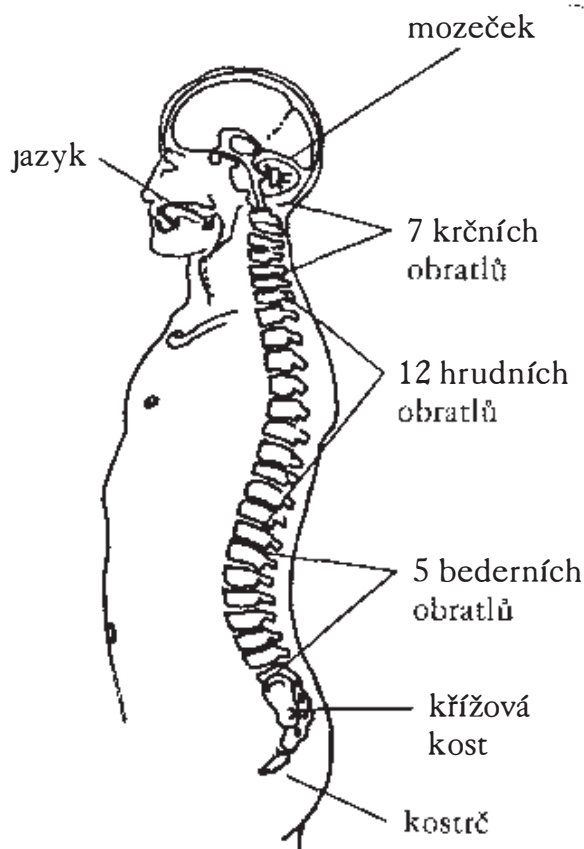
Třetí krok: zadní linie

Rovněž toto cvičení zahajujeme očním smíchem. Jeho energii směřujeme do levé poloviny mozku. Našeho ducha nezaměstnávejme žádnými starostmi, jen se soustředíme na pocit, jako by se celá levá část mozku usmála a rozsvítila – měl by vás prostoupit úsměv a mír. Sílu úsměvu veďte nahoru a dolů, dopředu a dozadu, prostě ve všech směrech, které vám levá mozková hemisféra dovolí.

Poté umístěte úsměv do vaší pravé hemisféry a zapomeňte na všechno, kromě usmívající se energie v této části vašeho mozku. Vnímejte, jak se mozek rozsvěcí a opět energii rozptylte všemi směry po celé pravé části mozku. To by mělo doprovázet vnímání vašeho zářícího smíchu.

Když tyto úkony podstoupíte, je na čase zaměřit pozornost na oblast, která obě mozkové hemisféry propojuje. V tomto okamžiku by měla energie sestoupit do samého středu mozku. Jako by se zdálo, že pomyslná dělicí čára zmizela. Po tomto cviku se koncentrujte na zadní část hlavy, do sekce, kde jsou situovány mozeček a prodloužená mícha. Orientujte energii úsměvu dolů do zadní částí hlavy až do bodu, kde se stýkají lebka a horní úsek páteře.

Jakmile jste připraveni, vnímejte energii úsměvu v páteři a rozprostřete úsměv do každého ze sedmi obratlů krční páteře. V mysli pozorujte, jak se energie úsměvu pomalu šíří dolů, až pronikne i nejspodnější část krku a vstoupí dále do obratlů hrudní páteře. Zde se energie úsměvu však nezastaví – rozšíří se dolů hrudní páteří a jejími dvanácti obratli, od jednoho k druhému. Tuto energii vnímejte při postupu až k srdci a do solar plexu, dále ji nechejte sestoupit do oblasti za pupíkem do pěti obratlů křížové páteře a až do trojúhelníkové křížové kosti. Energie by měla s vaší koordinací dospět až do srostlých obratlů, které tvoří kříž a kostrč. V tuto chvíli by vás měl



zasáhnout pocit energetického úsměvu v mozku a páteři. Abyste si jej patřičně v celé jeho nádheře prožili, měli byste se uvolnit. Energie bude putovat nahoru a dolů podél páteře a zalije blahodárně celý nervový systém včetně nervových vláken v trupu, hlavě, pažích a nohách, v dlaních a chodidlech a na jejich prstech. Vašemu nervovému systému teď již nic nebrání v úsměvu.

Poté, co žák zvládne toto cvičení, je třeba úsměv opět vrátit do očí. Zbývá nám naučit se poslední z šesti cvičení léčivých zvuků, jímž je zvuk trojitého ohříváče. Tento tón ve vás vyvolá emoci, jako by se vlny energie přelévaly z vrcholu hlavy přes krk, hrudník, paže, trup, břicho a nohy. Energie zaplaví také chodidla. Než však cvik začnete, vypusťte konečky prstů na ruce a nohy zbytky jakékoliv negativní energie, kterou ještě vaše tělo skrývá.

Adept se může směle dát do nácviku. Usměje se do očí a zavře je. Léčivý zvuk trojitého ohříváče zní h-í-í-í-í. Tento tón se váže k představě vlny, jež se šíří tělem dolů. Žák pomalu vdechne a vydechne – zvuk se vydává při vypouštění vzduchu z těla. Navazuje opět smích a výdech za doprovodu zvuku h-í-í-í-í. Dopřejte svému organizmu ještě další opakování, a pak si dejte na jednu minutu přestávku. Na závěr pomalu otevřete oči.

Cvičení se doporučuje ukončit masáží celého obličeje (*čchi masáž obličeje*) – nejprve zahřejeme dlaně třením a když jsou dostatečně nabitě, masírujeme obličej včetně čela, nosu i uší.

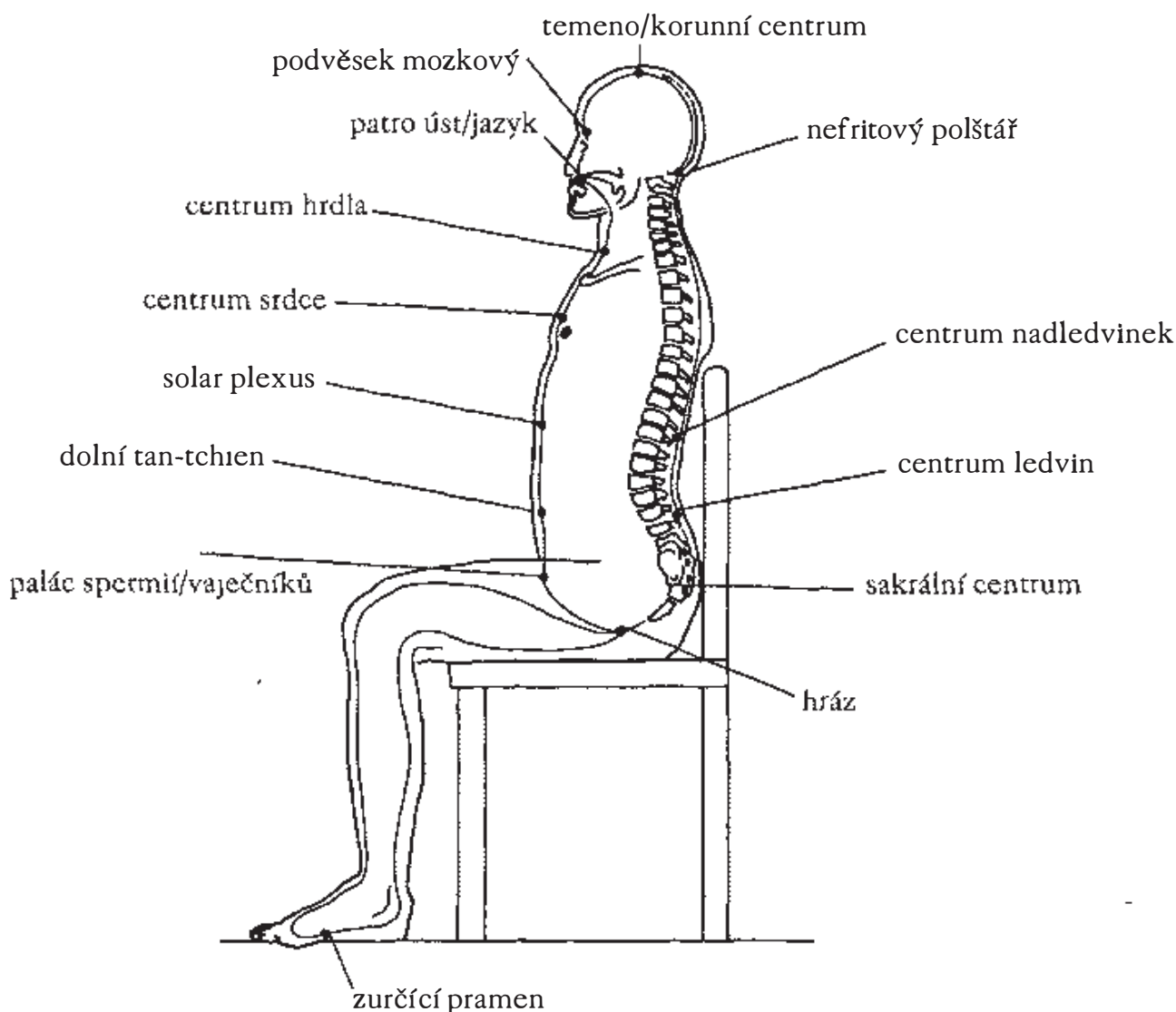
Mikrokosmická dráha

Jedním z výtečných energetizačních cviků, jež praktikuje tao jóga, je cvik zaměřený na *mikrokosmickou dráhu*. Učitelé tao nejsou příliš striktní v tom, zda jej provádět vstojе či vsedě. Návodů k jeho provozování je hned několik, ovšem všechny pracují v zásadě stejně – prvním krokem ke správnému zvládnutí je nácvik otevírání dvou stěžejních energetických toků, totiž *vládnoucího kanálu* a *koncepčního kanálu*. Vládnoucí kanál začíná v hrázi, v bodě mezi genitáliemi a konečníkem. Odtamtud pak vede nahoru kostrčí a míchou ke krku přes temeno hlavy, potom do oblasti mezi obočím a konečně do horního patra, do místa hned za horními zuby. V těchto místech vládnoucí dráha končí. Koncepční kanál prochází horním patrem úst dolů přes krk a hrdlo, hrudník, solární pleteň, pupek, genitálie až do hráze. Funguje-li tělo v pořádku, proudí energie těmito kanály v obou směrech, tedy nahoru i dolů. Meridiány mnoha lidí jsou však v poměrně žalostném stavu, což se projevuje tím, že se tok energie oslabuje či naráží na výrazné bloky. Cvik je blahodárný, jestliže tyto kanály propojíme. Čchi energie je vytáhnutá z hráze přes křížovou oblast páteře a stoupá nahoru vládnoucím úsekem přes hlavu, a potom klesá dolů koncepčním kanálem, až se usadí v hrázi (neboli *chuej-jin*). Mikrokosmickou dráhu však musíme ke cviku peč-

livě připravit. Klíčovým krokem je sepnutí (uzavření) jakéhosi obvodu – v praxi se o to postará jednoduchý pohyb, který vykoná jazykový hrot. Tok čchi je ovládán vaší myslí. Úkon se začíná tím, že se soustředíme na bod za naším pupkem, který je nazýván dolní *tan-tchien*¹⁰.

Cvik vyžaduje nekolikatýdenní trénování, než pocítíte v pupku zvláštní teplo. Taoisté toto cvičení nazývají *meditace tepelným vlněním*. Po osvojení této praktiky si pocit tepla navodíte již velmi snadno, mikrokosmická dráha bude aktivní. Po zakončení tohoto cvičení, které trvá obvykle asi patnáct minut, vrátíte svou pozornost opět do pupku, tedy do oblasti dolního *tan-tchienu*, kde si energii krouživými pohyby uložíte.

Takřka každá duchovní disciplína se ve svých výkladech věnuje hledání středu. Tradice jógy považuje za těžiště těla dolní *tan-tchien*. Podobně jako plod, který je ke své matce připojen pupeční šňůrou v bodě pupku, připojuje se adept taoistické jógy k Zemi a k nekonečnu právě za pomoci pupkového *tan-tchienu*. *Tan-tchien* se nachází ve středu těla, avšak jeho přesné umístění určit nelze. Obecně lze říci, že tento bod leží přibližně dva a půl až čtyři centimetry za pupkem, skloněn mírně směrem dolů. Taoisté tvrdí, že lidský plod ještě v děloze přijme pupeční šňůrou zvláštní



druh čchi. Je to tak zvaná *prenatální čchi*, která koluje volně podél mikrokosmické dráhy i všemi ostatními energetickými meridiány. Díky této síle je plod udržován ve stavu dokonalého zdraví a v rovnováze a má nejlepší předpoklady pro kvalitní vývoj. V samých počátcích našeho života, když jsme ještě pobývali v těle matky, jsme z tohoto energetického bodu čerpali veškerou životní energii. Dolní tan-tchien je dle taoistické tradice prapůvodním energetickým zdrojem každého z nás a také naší planety Země.

Po porodu však přestává prenatální energie čchi volně probíhat meridiány, stane se nekontrolovatelnou a proudové dráhy se mohou ucpat, což se nejčastěji projeví v naší emoční nevyváženosti, odrazí se to v našem zdravotním stavu, můžeme se potýkat s problémy, cítíme se celkově oslabení a vyčerpání a jsme náchylní k chorobám. Rychleji a znatelněji stárneme a jsme fyzicky i psychicky křehcí.

Nyní si popíšeme do detailů cvičení mikrokosmické dráhy včetně energetických bodů, které čchi prostupuje při své cestě vládnoucím i koncepčním kanálem.

Můžeme tedy začít. V očích vytvoříme krásný úsměv a vyšleme jej do pupeční oblasti neboli do dolního tan-tchienu, který je dole přímo za pupkem (asi dva a půl až čtyři centimetry za ním).

Prostor za pupkem necháme rozzářit úsměvem, čímž se pupeční střed otevře a my se cítíme v rovnováze. Jestliže je ale toto centrum uzavřené či dokonce zablokované, podepisuje se to na našem zjevném chování a jednání – je chaotické, roztěkané a neuspořádané.

Nyní se rychle rozdýchejte tím způsobem, že budete při nádechu a výdechu střídavě rozpínat a stahovat své břicho. Dech, jenž budete provozovat, nazvalo tao jóga *měchový*. Postup je podobný zrychlenému břišnímu dýchání – dýchejte nosem a provedte osmnáct nádechů a výdechů rychle za sebou. Pupeční oblast by se měla značně zahřát.

Další z úsměvů rozzáří tak zvaný *sexuální palác*. Jeho otevření za pomoci úsměvu bychom neměli v žádném případě podcenit, neboť jeho energetické zanesení přináší jen samé nesnáze. Je-li tento sál rozevřen, vnímáme radost ze života a osobní tvořivost v plném rozsahu. U žen představuje toto místo *vaječnickový palác* a je umístěn asi osm centimetrů pod pupíkem těsně nad vaginou. U mužů je toto místo nazýváno *palác spermií* a je u kořene penisu pod stydkou kostí.

Cvičení pokračuje: zaměřte pozornost do sexuálního paláce a snažte se přemísťovat energii mezi sexuálním palácem a pupečním centrem, nahoru a dolů, tam a zpět. Kanál tímto cvikem opakovaně pročišťujte – vdechněte vzduch do pupečního centra a pak vydechněte dolů do sexuálního paláce. Zaměřte úsměv do hráze, která je též nazývána branou života a smrti. Jelikož i z tohoto prostoru může nebezpečně unikat vzácná energie, je zapotřebí ho utěsnit. Když se tato oblast dokonale otevře, vnímáte sebe

sama v uzemnění. V situaci, že je zablokována, dostaví se pocit nejistoty. Proto zaveďte energii nahoru do sexuálního paláce, a poté opět dolů do hráze, což několikrát zopakujte.

Nyní se budeme věnovat vytahování energie z oblasti kostrče nahoru po páteři do vládnoucího kanálu. Ke cviku použijte metodu obráceného dýchání. Nejdříve s nádechem stáhněte hráz, tedy oblast mezi genitáliemi a konečníkem. Pak se nadechněte ještě jednou a zároveň stáhněte konečník. Při třetím nádechu stáhněte sval, který se táhne asi tři centimetry nad konečníkem těsně pod kostrčí. Pak smíte vydechnout. Až si cvik dokonale osvojíte, nebude pro vás představovat jeho plynulé a rytmické provádění žádný problém.

Pro přehlednost celého úkonu, kdy adept stahuje jemně a důmyslně třikrát svalstvo, tedy ještě jedno shrnutí: za prvé – nádech a stažení hráze, za druhé opět nadechnout, za třetí bez výdechu zatažení konečníku. A ještě jednou vsajeme vzduch a stahem aktivujeme sval asi tři centimetry nad konečníkem. Jógin vnímá energii proudící spodní částí těla.

Nyní tlačte nohama do země a vnímejte, jak energie stoupá a šíří se spodní částí páteře až do *sakrálního centra* v kříži. Tento bod je asi dva a půl až pět centimetrů nad kostrčovým výběžkem. I toto centrum je citlivým ukazatelem, zda jsou v pořádku naše meridiánové dráhy. Centrum ovládá naši vnitřní rovnováhu, jakýkoli blok se ihned projeví. Buď se člověk díky dokonale otevřenému vnitřnímu bodu cítí v rovnováze na všech svých osobních úrovních, nebo je vlivem nějaké energetické ucpávky sevřen či dokonce uvězněn v minulých prožitcích.

Prožitek něhy a osvobozující lehkosti ovlivňují ledviny otevřené co do průtoku energie. Zkusíme s nimi pracovat: s nádechem vtáhnete hráz směrem nahoru. Soustřeďte se na vnímání energie stoupající do *centra ledvin* (neboli *ming-men¹¹*), které je lokalizováno na páteři naproti pupku. Taoisté upozorňují na nebezpečné uzavření tohoto místa. Podle jejich poznatků má v tomto místě zablokovaný jedinec obavy ze zneužívání a využívání své osoby.

Dalším směrem, kterým vyšleme svoji energii, je směr k sakrálnímu centru, na nějž navazuje tok orientovaný do ledvinového centra. Když teď vydechnete, bude plynout energie do sakrálního centra. Při nádechu pronikne do centra ledvin. Tím, že provedeme cvičení v několika opakujících se sériích, tuto energetickou dráhu důkladně pročistíme.

S energií uchovávanou v nadledvinkách (nacházejí se na zádech naproti solární pleteni čili plexu) je spjata naše vnímání svobody. Jestliže je energie tohoto centra v nesouladu a je-li pole znečištěno energetickým blokem, cítíme emocionální tíhu a neschopnost překonat překážky. S energetickým polem nadledvin pracujeme následovně: nadechneme se, zatáhneme hráz a ponecháme energii volně stoupat páteří do *centra nadledvinek*.

Meridián mezi centrem ledvin a oblastí nadledvin pročistíme tak, že budeme řídit tok energie nejprve do místa pod ledvinami, kam vydechneme a v zápětí provedeme nádech do centra nadledvinek. Důkladným cvičením kanál otevřeme.

Další část cviku je zaměřena na prodýchávání tak zvaného *nefritového polštáře*. Opět vdechneme, vtáhneme hráz a energie stoupne podél páteře, až dosáhne do lebky. Zde je nefritový polštář neboli *centrum mozečku*. Otevřený nefritový polštář má vliv na naši inspiraci. Když je ale zablokovaný, pociťujete stav, jako by vás prožitky dusily a přemáhaly. Kanál spojující nadledviny a nefritový polštář zbavíte energetických nečistot pečlivým dýcháním.

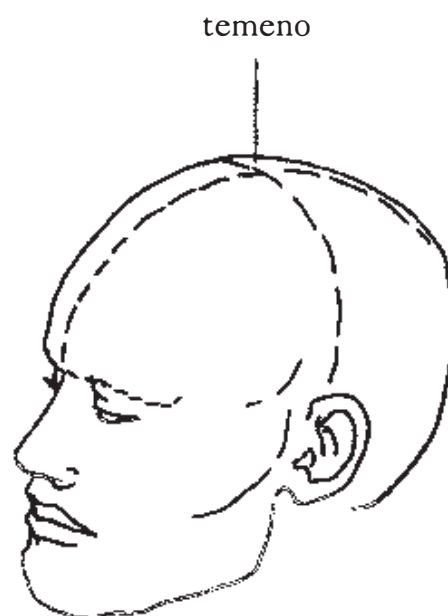
*Centrum šišinky*¹² patří k dalším důležitým energetickým polím, s nímž taoistická jóga pracuje. Šišinku má člověk přibližně tam, kde si lze představit linii vedenou z bodu mezi obočím po temeni hlavy. Tato čára se kříží s jinou pomyslnou křivkou, která spojuje vaše uši a vrcholek hlavy. Nyní si vysvětlíme, jak šišinku aktivovat. Bradu nejprve zatáhněte trochu dozadu a narovnejte šíji. Vdechněte vzduch, hráz je stažena a nechejte energii stoupat do temena (centrum šišinky).

Bod, kde se dvě čáry, které jsme výše popsali, protínají, je temeno neboli *korunní bod*. Když je toto centrum otevřené, jste připraveni přijímat pomoc od vyšších sil a vyzařujete štěstí. Je-li zavřené, trpíte emocionálními zmatky a změnami nálad, žijete v iluzích, může vás bolet hlava a obecně se můžete cítit jako oběť nebo otrok.

Dráhu mezi nefritovým polštářem a korunním centrem uvolníme hlubokým, opakovaným prodýcháváním – dech necháme plynout střídavě nahoru a dolů (nádech – směr dolů, výdech – směr nahoru).

Správné energetické hospodaření v *podvěsku mozkovém*¹³ (leží přibližně osm centimetrů od lebeční kosti uvnitř v hlavě) ovlivňuje naši rozvahu. Je-li tento bod uzavřen, blokuje to naše rozhodování a jistotu v něm. Jak s touto energií účelně pracovat? Při nádechu stáhneme hráz a necháme energii vejít do bodu uprostřed obočí.

Nyní, když jsme se seznámili s tím, kde se nacházejí šišinka a podvěsek mozkový a jak naše tělo nakládá s jejich energií, musíme se naučit využívat energii tak zvaného *křišťálového paláce*. Energií nechejme volně kolovat mezi centry podvěsku mozkového a centrem šišinky, resp. korunním centrem. Záhy si uvědomíme, jak se palác otvírá a rozjasňuje.



V ústech prozkoumejte jazykovou špičkou tři jógové body. Prvním z nich je tak zvaný *bod patrového vánku*, který nahmatáte hrotem jazyka na horním patře za dásněmi. Na horním patře se nachází i druhý bod – tak zvaný *ohnivý bod*. Ještě hlouběji, na rozhraní mezi tvrdým a měkkým patrem, je tak zvaný *vodní bod*, který leží přímo pod podvěskem mozkovým.

Nyní se opět nadechněte, zatáhněte hráz a vytáhněte energii z tohoto místa až do korunního (šišinkového) centra. Potom vydechněte dolů do centra spojeného s podvěskem mozkovým. Pak nasměrujte energii do oblasti horního patra, již taoistická tradice pojmenovává *nebeská tůň*.

Jemným pohybem jazyka po horním patře budete schopni nalézt místo, které je nejcitlivější pro předávání energie mezi patrem a špičkou jazyka. Nebuďte proto prosím překvapeni, když jej intenzivně pocítíte – energie se projeví podobně jako elektřina, chlad, teplo, brnění, dojde též třeba k dočasnému a lokálnímu znecitlivění, zkrátka bod dá o sobě velmi nápadně vědět.

Pročištění kanálu mezi podvěskem mozkovým a oblastí patra, tedy nebeské tůně probíhá již známým způsobem. Energií orientujeme s nádechem směrem nahoru, vydechneme dolů a cvičební úkon několikrát opakujeme.

Nyní se nadechněte, zatáhněte hráz a vytáhněte energii nahoru do korunního centra. Teď vydechnete a spustíte tok energie dolů skrz podvěsek mozkový, horní patro a dále přes jazyk až do *centra hrdla*. Toto centrum hledejme ve spodní části hrdla. V nejširším smyslu rozvíjí schopnost naší komunikace a snění. Taoistická jóga jej chápe jako velmi citlivé místo, jež vyžaduje zvláštní a obezřetnou ochranu. Když je prostor komunikace a snění otevřen, hovoříme plynuleji a jistěji. Avšak jakmile se objeví blok, pociťujeme nechuť k osobním změnám.

Nyní je na čase pročistit meridián spojující horní patro a hrdelní centrum. Několikrát „úklid“ opakujte a vnímejte, jak energie proudí hrdlem a jazykem nahoru a dolů.

Nyní vdechněte, zatáhněte hráz a nechte energii proudit nahoru po páteři až do korunního centra. Vydechněte a energie poteče dolů koncepční drahou, skrz centrum hrdla až do srdce. Toto centrum je u mužů uprostřed hrudníku mezi bradavkami a u žen asi dva a půl centimetrů nad spodní částí hrudní kosti uprostřed hrudníku a řídí jej brzlík. Když je srdeční centrum otevřené, pociťujeme lásku, štěstí, radost, vnímáme upřímnost a úctu. Když je ale energeticky zaneseno, doléhá na nás pocit sebelítosti, nebezpečí a ohrožení.

Kanál několikrát pročistíme: pošleme jím energii nahoru skrze centrum hrdla, a potom opět dolů do srdečního centra.

Vydechněte a nechte energii proudit dolů do *centra solární pleteně*. Když je prostor solární pleteně náležitě otevřen, usídlí se v nás odvaha k mnoha činům. Ovšem jakmile zabraňuje v proudění energie nějaký blok, projeví se to v našich starostech či dokonce v naší tendenci k panice.

Nyní pošlete energii nahoru do srdečního centra a opět dolů do centra solární pleteně. Vdechněte, vydechněte a několikrát postup opakujte, abyste kanál dokonale pročistili.

Další z drah, již je třeba důkladně promýt, se táhne mezi *pupečním centrem* a solární pletení. Vypusťte vzduch z plic a dejte energii klesnout do pupečního centra. Potom energii vytáhněte do centra solární pleteně a pošlete ji opět dolů do pupečního centra.

Těmito cviky jste se seznámili s jedním okruhem mikrokosmické dráhy.

Jakmile dospějete do stavu, kdy bude energie proudit vaším tělem zcela plynule, nebude již nutné vždy vědomě pročistovat všechny uvedené kanály. Stačí, když dovolíte energii kolovat v plynulém toku okruhem mikrokosmické dráhy a soustředíte vaši pozornost na řízení a usměrňování čchi.

Nyní se soustředte na pupeční centrum a proveďte několik rychlých břišních dechů, abyste prostor zahřáli. Vydechněte a zatáhněte mírně vaši hráz nahoru a energie by teď měla sestoupit do centra hráze. Nyní lehce zatáhněte konečník a s ním ještě sval, který je asi dva a půl centimetru nad hrází a energie by teď měla procházet z nejnižšího úseku koncepční dráhy do dráhy vládnoucí a do sakrálního centra.

Další důležité prodýchávání: vdechněte a energie stoupne do centra ledvin, dále do centra nadledvinek, do oblasti mozečku (tj. nefritového polštáře) a konečně do korunního centra.

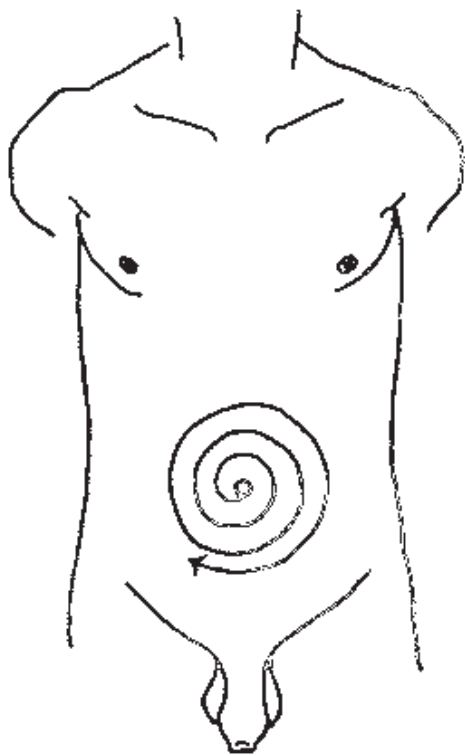
Vydechněte a nechte energii sestoupit do oblasti podvěsku mozkového, která je uvnitř hlavy několik centimetrů za bodem mezi obočím, potom do horního patra, do centra hrdla, do srdečního centra, do solární pleteně a konečně zpět do pupečního centra.

Proveďte tolik energetických oběhů, kolik jen chcete.

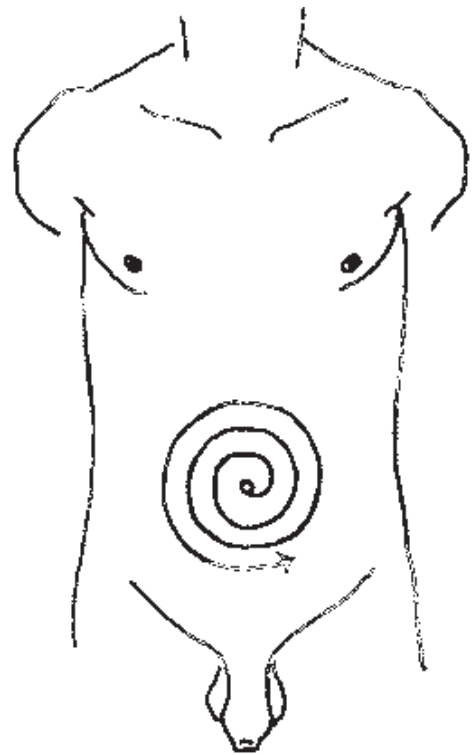
Vždy na konci tohoto meditativního cvičení zaveďte energii do pupečního centra, kde se shromáždí a bude udržovat.

Instrukce pro provádění okruhů

Mužská varianta cviku: nechejte energii obíhat okolo pupku ve směru hodinových ručiček buďto devětkrát, nebo šestatřicetkrát. Jeden okruh by měl mít v průměru asi osm centimetrů. První otáčku začněte asi čtyři centimetry nad pupkem, pokračujte směrem dolů a doleva pod pupek a nahoru pravou stranou. Průměr kruhů postupně zmenšujte.



ve směru hodinových ručiček



proti směru hodinových ručiček

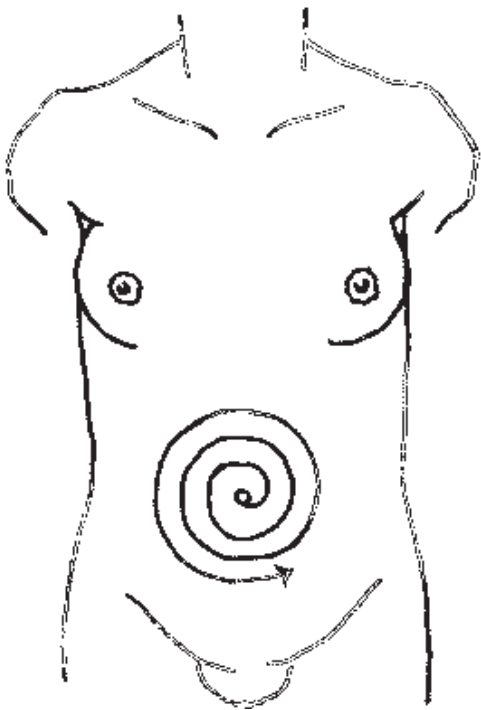
Nyní provedte totéž, ale tentokrát v opačném směru a opakujte okruh buďto šestkrát, nebo čtyřicetkrát. Energie teď krouží proti směru hodinových ručiček. Když se budete blížit k posledním okruhům, směřujte proudění energie směrem do středu k pupku a konečně při poslední otáčce až přímo do něj.

Varianta cviku pro ženy: energie cirkuluje prostorem v pupku buďto devětkrát, nebo šestatřicetkrát. Okruh by měl mít průměr asi osm centimetrů. Kroužit začneme asi čtyři centimetry nad pupíkem a pokračujeme směrem dolů a doprava, a potom opět nahoru po levé straně.

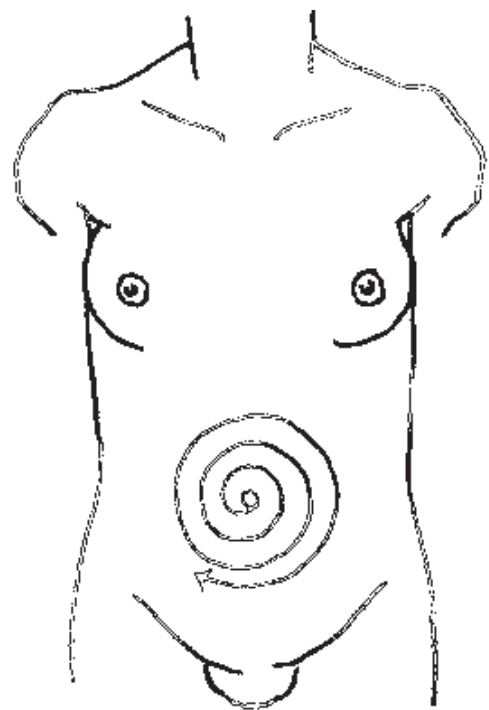
Nyní provedeme totéž, ale v opačném směru – energie se otáčí ve směru hodinových ručiček, buď šestkrát, nebo čtyřicetkrát. Při závěrečných okruzích usměrňujte tok energie k pupku tak, že poslední otáčku v něm přímo zakončíte.

Cviky mikrokosmické dráhy byste měli provádět co nejpečlivěji a nejsvědomitěji, teprve po jejich dokonalém zvládnutí byste měli pokračovat v dalších cvicích tohoto kurzu.

Měli bychom zdůraznit, že nic, co se v této knize budete učit, není nebezpečné. Rovněž bychom vám chtěli poradit, abyste se dobře věnovali základním cvičením a pracovali na nich pravidelně dva až tři týdny, než pokročíte k dalším. Vytvoříte si tak pevné základy pro praxi taoistické jógy. Budete mít stabilní „dům“, neboť by bylo skutečně velice nerozumné začít jej stavět ve spěchu a ukvapeně od druhého patra.



ve směru hodinových ručiček



proti směru hodinových ručiček

ČCHI Dech

Již dříve jsme se zmínili, že všechny praktiky, které v tomto kurzu představíme, umožňují pracovat s naším tělem, myslí a dechem podle tak zvaného tříramenného přístupu. O taoistické jóginské nauce tedy již víme, že se zaměřuje na tři poklady taoizmu: čchi (dech), jin (tělo), šen (mysl). V této kapitole se budeme zabývat praktikami, jež dodají energii přímo do těla. Pro tyto cviky se někdy užívá název *dýchání tělem*. Taoisté dovedli tento druh dýchání do dokonalého a vytříbeného umění. Některá cvičení, která zde představíme, budou popsána a zveřejněna v anglickém jazyce právě poprvé (originál knihy je v tomto jazyce – pozn. red.). O této dechové praxi lze tvrdit, že obsahuje významné teoretické základy taoistické jógy, takže bude vhodné objasňovat je postupně ve všech částech této knihy.

Tři klíčová cvičení, která se budete učit, jsou *dýchání vlasy*, *dýchání kostní dřeviny* a *dýchání čtyř čtverců*.

Dýchání vlasy je založeno na taoistickém přesvědčení, že vnitřní orgány skladují část přebytečné energie ve vlasech. Tato přebytečná energie se vesměs ztratí, jelikož si ji tělo většinou nedokáže zachovat. V kurzu vás však naučíme, jak tuto přebytečnou energii zpět do těla načerpáte a jak si zajistíte větší energetické zásoby.

V knize vycházíme z předpokladu, že mezi různými vnitřními orgány a vnějšími tělesnými částmi existuje velice úzké propojení. Všechny hlavní orgány: srdce, plíce, játra, ledviny a slezina jsou propojeny s vnějšími orgány, tj. jazykem, nosem, očima, ušima a rty. O jejich vztazích získáme

informace a postupně budeme v dalších lekcích přidávat další poznatky o spojení hlavních vnitřních orgánů a celých soustav v lidském organismu. Spojení mezi klíčovými pěti orgány a vlasy je pouze jedním příkladem vazeb za všechny.

Vzájemné souvislosti ve fungování různých orgánů a částí lidského těla zkoumala celá řada taoistických mistrů po mnoho tisíc let. Tito učenci například vyzorovali, že stav vlasů na hlavě odráží to, v jakém stavu se nachází srdce. Z pozorování potom vyvodili teorii o tom, že do vlasů se promítá přebytek energie ze srdce. Ostatní obrostlé části těla naznačují zásoby energie v různých jiných orgánech. V týdenních lekcích se dovíte o všech těchto vazbách a o tom, jak provádět jim příslušná a prospěšná cvičení. Věřím, že to bude pro vás nejen zábavné, ale i velmi užitečné již vzhledem k tomu, že tato cvičení jsou západním lidem ještě stále nedostatečně známá. Domnívám se, že je to velká škoda, protože by jim mohla velmi pomáhat v osobnostním růstu.

Druhá série dechových cvičení, které se budete učit, se jmenuje dýchání kostní dřevě (někdy také dýchání kostí nebo čištění kostní dřevě). Tento soubor cvičení vytvořil *Ta-mo*, známý pod jménem *Bódhidharma*¹⁴, který v šestém století vyvinul také *šaolinské kung-fu* a *zen*. Tyto metody naučil buddhistické mnichy v Šaolinském klášteře¹⁵. A tato cvičení a metody přijali později také taoističtí jóginí. Osou této praxe je ovládnout vta-hování čchi přímo do kostí. Jakmile se naučíte takto pracovat s energií, nebude vám činit potíže vysílat energii do žádné kůstky vašeho těla. Takové energetizující cvičení je blahodárné pro kostní dřevě, v níž se produkují krvinky (ukázalo se, že dechové cvičení zaměřené na kostní dřevě významně přispívá ke zvýšení produkce těchto krevních složek). Cvičení dále kosti posiluje a ovlivňuje též jejich pružnost a celkovou odolnost.

Dýchání kostní dřevě popisují obvykle publikace zabývající se dynamickými cvičeními čchi-kungu. Převážně z těchto knih se s kostním dýcháním seznamují lidé západního světa. Nicméně tato literatura bohužel opomíjí důkladně vyložit pohyb čchi v kostní dřevě. Metoda proudění čchi do kostí a ven je zmíněna pouze povrchně, zatímco by si zaslouhovála zevrubné vysvětlení. Podle našeho názoru je tento omezený přístup důsledkem toho, že člověku západního myšlení ještě stále schází otevřený, jasný výklad některých cizokrajných společenských, kulturních a historických kontextů a s nimi spjatých pojmů. Západnímu pojetí se pak mnohé termíny zdají příliš náročné nebo snad dokonce ve vztahu k jeho uvažování přímo nepřípustné. Měli bychom proto vědět, že jisté zkreslení hrozí i některým výkladům taoistických cviků. Naše kniha ovšem nahlíží tuto tematiku mnohem hlubinněji a zevrubněji.

Dýchání kostní dřevě ovlivňuje podstatnou měrou oběh sexuální energie (ťing-čchi). Proto se naučíme metody sexuální masáže pro muže i ženy, které tento způsob dýchání významně podporují.

V kurzu se dále zaměříme na dechová cvičení čtyř čtverců. Je to cvičení, které člověka v pravém smyslu slova nabíjí energií čchi. Poté, co cvičení dokonale ovládnete, budete bez problémů umět naplnit každou část svého těla touto silou (tao jóga hovoří o tak zvané vnitřní síle). Cvičením čtyř čtverců posílíte své tělo zevnitř i navenek – za čas budete silná osobnost se zdravým tělem, budete vnitřně sebejistí a uspořádaní, což se samozřejmě projeví ve vašem vnějším, rovněž pevném a stabilním zjevu. Západní sport a pěstění těla jsou zaměřeny na povrch a vnější atributy lidského těla. Tao jógy neopomíjí souvislost vnějších a vnitřních aspektů lidské bytosti. Tento holistický přístup ke zdraví a kráse lidského jedince vychází ze vzájemného podmiňování těchto stránek. V dobrém stavu se nacházíme, je-li náš vnitřní tlak optimální. Od dětství, kdy jsme byli vnitřně vyrovnaní, ovšem prožíváme neustálé kolísání napětí, tlaky se uvnitř shromažďují a to se projevuje v našem chování a jednání. Taoistická nauka se domnívá, že ideálního rozložení tlaků dosáhneme dýcháním čtyř čtverců, které tlaky a napětí harmonizuje. Dýchání čtyř čtverců přispívá k omlazování a osvěžení těla.

Připravte se tedy na dobrodružství zvané dýchání, které je daleko hlubší a důkladnější než způsob, jímž jsou zvyklí dýchat lidé ze Západu. Taoisté totiž umí dýchat celým tělem. Budete-li pečlivě studovat cviky tohoto kurzu, objevíte tento způsob dechu se všemi jeho přednostmi a výhodami.



Cvičení druhého pokladu se věnují práci s tělem. Tyto pohyby koordinují ťing – esenci, která představuje v nejobecnějším smyslu důležité tekutiny v těle, např. krev, hormony a sexuální výměšky. Tyto esence se přeměňují v lidském organizmu v energii (čchi) – transformaci lze přirovnat ke spalování benzínu v automobilovém motoru, čímž vzniká energie a stroj je schopen pohybu.

Současně se cvičeními druhého pokladu si osvojíte cvičení statického čchi-kungu, které se trénuje, jak je zřejmé z názvu, vestoje. Cvičení je neobyčejně populární v Číně, zatímco euroamerický svět je bohužel téměř nezná. Tento typ práce s energií, v některých příručkách jej najdete pod titulem *statická meditace*, je jedním z nejoblíbenějších souborů taoistických cvičebních praktik. Obecnou charakteristikou těchto cviků je to, že se vykonávají v různých stojících pozicích – po určitou dobu žák cvičí ve výdrži, s minimálním či žádným pohybem. Vedle poloh vestoje se cvičí též vsedě či vleže a úkony jsou rovněž statické.

Statický čchi-kung zahrnuje ještě také dynamické formy, které popíšeme v závěrečných týdnech kurzu. Prozatím se budeme věnovat stojícím cvikům, jež jsou velice jednoduché, lehce zvládnutelné a jsou pro nás velmi blahodárné.

Nejprve jedna teoretická zásada: všechny cviky statického čchi-kungu jsou založeny na výdrži v jisté poloze po několik minut, zatímco tělo zůstává v uvolnění. Realizace této zásady ve cvičení je často velice obtížná, než by se mohlo na první dojem zdát. Ovšem zaujme-li tělo správnou pozici, pocítíme úlevu – bolavé svalstvo a šlachovité úpony se uvolní.

Cviky vestoje budeme dobře kombinovat s dechovými cvičeními, které již známe z kapitoly o prvním pokladu. Jak je náležitě sladit? Zatímco jste v stojící pozici, provádíte zároveň patřičné dechové cvičení. Cviky statického čchi-kungu mohou být dále velmi dobře kombinovány s meditacemi třetího pokladu a s vizualizacemi, jimž se v tomto kurzu rovněž naučíte.

V této příručce jsem se rozhodl prezentovat jen minimum z dynamických forem čchi-kungu, neboť bych vás chtěl seznámit s co nejjednoduššími a nejučinnějšími cviky. Statický čchi-kung je sám o sobě celistvým a promyšleným systémem čchi-kungu. Pokud již ovládáte nějakou formu dynamického čchi-kungu nebo tchaj-ti-čchüanu, pak si ji v našem kurzu doplníte ještě o prvky ze statického čchi-kungu. Cvičte proto dýchání a práci s energií, které již znáte, a k nim přidávejte nová cvičení.

Sexuální kung-fu

Tak zvaný druhý poklad kultivuje mimo jiné celá řada taoistických sexuálních cvičení a metod. Tao jóga patří v této oblasti k nejpropracovanějším a k dokonalosti dovedeným naučným systémům na světě. Záhy se s touto tradicí prostřednictvím našeho kurzu seznámíte.

Lekci pro každý týden uvedeme podrobným souborem návodů, ve kterých poradíme, jak provádět párovou kultivaci. Obecně se jedná o různá cvičení, která spolu provádějí muž a žena při pohlavním aktu a při vzájemném laskání. Jejich cílem je dosažení radosti z erotického prožitku a její prodloužení. Tyto praktiky sexuálního kung-fu nejsou na Západě běžně známé, natož užívané. Taoistická praxe sexu, kterou se zde budete učit, vás osloví svojí neobvyklostí a bude vám svědčit, neboť mnohé jste si se svými dosavadními zkušenostmi ani nedovedli představit. Naučíte se, jak prodloužit sexuální styk a zážitek z něj za pomoci metod jako například *zavírání přední brány*, *chraplavé dýchání* nebo *vytáčení křížové kosti*.

Náš výklad o párové kultivaci bude čerpat také z oblasti sexuální alchymie. V páru se naučíte nasměrovat a vést sexuální energii drahami vašeho partnera či partnerky a budete umět předávat tuto energii jeden druhému. Také vám vysvětlíme cviky, které patří k prastarým a kdysi taj-

ným praktikám sexu – např. *točení vodním kolem jin-jang*. Nyní snad jen krátce: toto cvičení je určeno ke kultivaci jednotlivce, tedy bez partnera, a umožňuje lepší a účinnější obíhání sexuální energie hlavními energetickými centry našeho těla. Mužům tao sexuální jóga představí několik návodů pro specifickou masáž, jíž dosáhnou posílení varlat, šourku a penisu. Ženám ukážeme, jak masírovat prsa a naplnit pohlavní orgány sexuální energií.

Vrcholem cvičení bude ukázka toho, jak se lze napojit na boha a bohyni a jak s těmito základními sexuálními principy vesmíru (jang a jin) komunikovat, čímž poodhalíte další kus z tajemství jednoty celého vesmíru a místo člověka v něm.

S praxí a cvičením třetího pokladu je tradičně nejbližší spjata vnitřní alchymie. Zatímco však některé směry vnitřní alchymie zdůrazňují úzké propojení mezi dýcháním, sexuálními praktikami a tajemstvími třetího pokladu, jiné proudy sex a praktiky, jež jej zdokonalují, úplně vyloučily. Některé staré prameny a učení zaujímají k sexu zřetelně puritánský postoj – jsou to zejména nauky, v nichž se setkávaly a mísily taoistické a buddhistické systémy. K takovému prostupování tendencí docházelo ve starověké Číně poměrně často. Sexuální praktiky tam byly před asi tisíci lety dokonce přísně zakázány. Přesto přetrvávaly v jistém utajení – například v soukromých knihovnách a v ústní tradici taoistických mistrů a učitelů. A postoj dnešní Číny k sexualitě? Těžko bychom hledali nejnovější zdroje, z nichž se lze sexuálními praktikám a metodám naučit. Nejmodernější čínské učebnice kung-fu se o sexualitě sotva zmíní. Takže vy jakožto příslušníci euroamerického západního prostředí máte štěstí, že žijete v zemi a době, které vám dovolují zcela svobodně o těchto věcech číst a učit se těmto velice prospěšným praktikám.

Staří taoističtí mistři nahlíželi sex jako jednu z hlavních přírodních sil, která aktivuje všechny žijící bytosti. Sex v jejich pojetí znamenal základní projev života byl neodmyslitelně spojen s reprodukcí, bez níž by všechno živočišný svět zanikl. Taoizmus propracovává umění být v harmonickém vztahu s přírodou. Správné ovládnutí sexuality pak představuje součást tohoto umění života v přírodním řádu.



Vnitřní alchymie je v dnešní Číně tabu. Kung-fu zde sice má četné následovníky, kteří rozumějí učení o mikrokosmické dráze a o akupunktuře (korekce proudění čchi v meridiánech), ale jejich znalosti vnitřní alchymie a zvláště vyšší úrovně této nauky jsou velmi omezené a povrchní. Kromě těchto nedostatečných informací mají zábrany o těchto tématech vůbec otevřeně diskutovat. Čínské autority varují před nepřátelskými imorálními praktikami, jež se nepovažují za problém hodný konstruktivních

rozprav. Mé vlastní zkušenosti ale právě naopak ukazují, že tyto praktiky otvírají způsoby, jak pozitivně uvažovat a přistupovat k životu. Významně přispívají k snižování stresu, zlosti, úzkosti, deprese a celé řady dalších negativních emocí a stavů. Když se jich zbavíme, máme dost nových sil k tomu, abychom žili daleko radostněji, což je přínosné nejen pro nás samotné, ale samozřejmě pro celé naše okolí.

Teorie i praxe cvičení třetího pokladu pracuje s pěti barvami: červená, žlutá, bílá, modrá (nebo černá) a zelená. Budeme se učit vyvolávat barevné představy, což tvoří základní východisko vnitřní alchymie.

Již jsme se zmínili o tom, že taoistická jóga hledá hlubší souvislost mezi různými orgány a částmi našeho těla. Pět základních barev nám pomůže fungování našeho těla lépe pochopit. Tabulka zachycuje propojení pěti barev s pěti živly a jim příslušejícími pěti hlavními orgány a léčivými zvuky.

barva	živl	orgán	léčivý zvuk
červená	oheň	srdce	h-a-u-au-au
žlutá	země	slezina	ů-ů-ů-ů-ů
bílá	kov	plíce	s-s-s-s-s
modrá/ černá	voda	ledviny	ču-e-u-e-j
zelená	dřevo	játra	š-ch-š-ch-š-ch

Další podobná propojení konkrétní barvy, zvuku, orgánu a živlu ještě v kurzu aktuálně vyložíme. Do jednoho z nich vám dává nahlédnout tabulkový přehled:

barva	vnější útvar	prst	část oka
červená	jazyk	prostředník	koutky
žlutá	rty	palec	víčka
bílá	nos	ukazováček	bělmo
modrá/černá	uši	malík	zornice
zelená	oči	prsteníček	duhovka

Barvy propojují a slaďují všechny části těla. Z tohoto předpokladu vychází cvičení třetího pokladu, s jehož výukou nyní začneme.

Vaší pozornosti pravděpodobně neuniklo, že v obou tabulkách uvádím dvě barvy, a sice modrou a černou, jako variantní. Vysvětlení je nasnadě. V léčebném taoistickém systému je s živlem vody spojena zásadně barva modrá. Ovšem tradiční taoistické čínské prameny uvádějí jako barvu příslušející k vodě černou. Já sám jsem ve svých představách používal mod-

rou barvu, ale během psaní knihy jsem začal experimentovat s černou (představu barvy spustí např. vzpomínka na černé lesklé auto). Efekt mě samotného velice překvapil. Mně se s oběma představami pracuje stejně dobře, vy si je prosím vyzkoušejte a sami poznáte, která z nich je pro vaše cvičení vhodnější.

V náležitých barvách se jednotlivé orgány „oplachují“, barva však rovněž jednotlivé části těla harmonicky propojuje. Na vyšší úrovni člověk utváří auru. Aura vás obklopuje jako duhový opar, který uzamyká energii a brání jejímu unikání. Významně nás chrání před nepříznivými vnějšími vlivy.

S třetím pokladem je ještě spjato cvičení známé pod názvem *sloučení pěti živlů*. I tuto stěžejní praktiku vnitřní alchymie budeme v kurzu již brzy probírat.

Práce s energií orgánů a živlů je velice náročná, nejprve vám ji představím pouze rámcově a v speciálních lekcích tomu věnuji podrobnější výklad. Na první úrovni cvičení slučující pět živlů dochází k vzájemné harmonizaci energií pěti živlů – proces probíhá tak, že se nejprve vytahuje dílčí energie z každého z pěti hlavních vnitřních orgánů. Orgány mají své *sběrné body*. Všech pět živlů je vytaženo skrze pět sběrných bodů, potom jsou soustředěny do středu těla, kde se rozprostírá síť na sbírání energie, tak zvaná *pa-kua*¹⁶. Nenechejte se prosím znepokojit tím, že z tohoto popisu přesně nevíte, jak s energiemi nakládat – vše ještě několikrát zopakujeme a objasníme v konkrétních příkladech.

Pět živlů, které energetizujícími cviky vyvažujete, ovlivňuje váš emocionální stav. Cviky především přeměňují negativní energii v pozitivní. Pomocí nich si vytváříte svou osobní *perlu* v síti pa-kua. Tento klenot je cennou kondenzací vaší životní energie.

Z dosavadních popisů jste možná mohli získat dojem, že se jedná o velice náročná cvičení. Ve skutečnosti tomu tak není a jakmile se naučíte pracovat s barvami, cviky zvládnete bez větších problémů.

Nechejte se tedy v tomto kurzu zavést do míst těla i duše, o kterých se vám zatím snad ani nezdálo. Tao jóga je nesmírně vzrušující cestou osobního poznání. Přitom obsahuje vyzkoušené a účinné praktiky, které se opírají o šest tisíc let staré učení jógických mistrů.

道

2. ČASŤ

Cvičeni

PRVNÍ TÝDEN



Jak již bylo řečeno, taoisté věří, že přebytečná energie z vnitřních orgánů, svalů, šlach, krve a čchi se může shromáždit a uchovat ve vnějších částech těla. Staří mudrcové taoizmu popsali tyto energetické vazby v nauce, kterou pak tradičně předávali z generace na generaci. Na Západ pronikají tyto poznatky a cvičební metody z nich vycházející teprve v posledních několika letech.

Dýchání vlasů: první část

Cvičení, která se praktikují dýcháním vlasů (jedná se o vtahování přebytečné energie do těla), jsou dosud na Západě neznámými. Sám jsem se o nich dozvěděl poprvé v roce 1983 – setkal jsem se s nimi v souvislosti s jedenácti cvičeními, jež patří k dynamickému čchi-kungu nazývanému *kung-fu pěti prstů*. Asi před třemi roky jsem objevil malou knížku, která byla vydána v Hong-kongu a zachycovala v popisu tato cvičení. Kromě toho obsahovala teorii o vazbách a souvislostech vnitřních orgánů a vnějších tělesných útvarů. Co jsem ovšem postrádal, to byla aspoň stručná zmínka o vtahování energie zpět do lidského nitra. To je totiž základní teoretické východisko pro tyto praktiky. S tímto nedostatkem se potýká bohužel mnoho knih, jež pojednávají o taoistické józe a čchi-kungu. Dříve, než se pustíte do cvičení, byste měli pochopit všechny drobné detaily, jež každý cvik doprovázejí a jež byly ve většině knih obvykle opomenuty. Mějte na paměti, že pokud žák neměl možnost učit se taoistické nauce přímo od mistra, který znal nejen vnější formy, ale i vnitřní detaily a nuance cviků, mohl vynaložit spousty času a sebevíc energie nácvičkem poloh a pohybů různých úkonů, aniž by však zcela jasně pochopil, co se při tom doopravdy a přesně odehrává v jeho těle.

V tomto oddíle se naučíte, jak nejlépe provádět dýchání vlasů, tedy jeden ze způsobů, jak shromažďovat a využívat přebytečnou energii. Dynamické formy kung-fu pěti prstů, které sestávají z poněkud složitějších cviků, však ponechejme pro tuto chvíli stranou.

Dýchání vlasů se zakládá na předpokladu, že vlasy jsou vnější pokladnicí čili zásobárnou lidským tělem vyrobené, přebytečné energie. Tato energie je většinou ztracena, protože si její existenci ani neuvědomujete a i kdyby tomu tak bylo, neměli byste nejmenší tušení, jak s ní naložit.

Využití této energie určují zcela jiné podmínky. Energie je užitečně využívána, jestliže spolu komunikují vnější části a vnitřní orgány v jednom těle. Za těchto okolností lze přebytečnou energii vrátit zpět do těla a dále ji prospěšně uplatnit. Jestliže jste vnímaví ke svým vlasům, nebude pro vás obtížné cítit jejich energii. Tato energie z nich vyzařuje a když je sesbírána a vtažena do těla, lze ji důmyslně zužitkovat. Pro snazší pochopení používám v této sekci knihy termín čchi v nejobecnějším významu energie, pojmem čchi-kung rozumím energetická cvičení. Díky těmto termínům se pokyny k sestavám stanou srozumitelnějšími zejména pro západní čtenáře, což však s sebou nese i jisté riziko jejich zjednodušení a zkreslení. Proto bychom neměli zapomínat na širší význam pojmů v rámci systému taoistického učení a praxe.

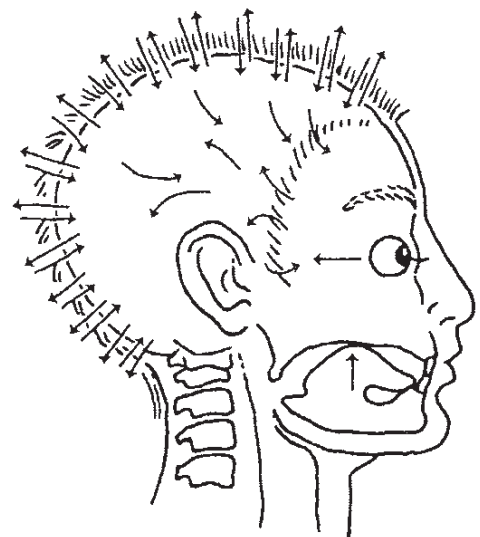
Během několika příštích týdnů se tedy soustředíme na práci s energií ve vlasech různého typu a u tělesného ochlupení. Začneme u vlasů. Vlasová energie představuje přebytek v krvi, jež je v úzké vazbě se srdcem. Vlasy a srdce – to je tedy první z vazeb, které utvářejí bohatou síť vztahů v lidském organizmu. Další ze souvislostí, které se váží k vlasům a srdci, pochopíte z tabulky:

typ vlasů/ ochlupení	jinový, vnitřní orgán	živel energie	přebytek	barva	vnější orgán	prst	část oka	léčivý zvuk
hlava	srdce	oheň	krev	červená	jazyk	prostředník	koutky	hau-au-au-au

Informace, které jste získali z tabulky, uplatníme v tomto týdnu také v šen cvičení, jež se zaměřuje na rozvíjení třetího pokladu.

Jak tedy nakládat s přebytečnou energií? Prvním krokem je její vtahování ústy do těla. Potom energii promísíme se slinami a spolkneme je. V druhém bodu lekce střední linie vnitřního úsměvu, který jsme probrali v části Základy praxe (vizte str. 42–44), jste se učili, jak shromáždit v ústech sliny tím, že nejdříve vložíte jazyk mezi své přední zuby a rty a kroužíte jím devětkrát jedním směrem. Potom jazyk vložíte za přední zuby a opisujete jím kruhy šestkrát opačným směrem. Již víte, že jazyk je vnějším protějškem srdce a že ústa odpovídají jako vnější část těla slezině. Kromě této vazby funguje ještě jedno podstatné propojení orgánů a tělesných částí, které vám usnadní pochopit cvičební metodu v celém jejím rozsahu a vlivech. V oblasti úst a jazyka se totiž projevují všechny vnější protějšky a otvory spojené s pěti hlavními vnitřními orgány. Jestliže do sebe vtáhneme přebytečnou energii z vlasů a posléze ji promísíme se slinami, které pak spolkneme, posilujeme tím všechny vnitřní orgány. A teď již můžeme začít s cvičením samotným:

1. sedněte si na židli a složte ruce v klíně, pravá dlaň na levé; nebo zaujměte pozici vestoje, kterou vás naučím v části věnované druhému pokladu – ťing;
2. zavřete oči a uvolněte celé své tělo, s lehkostí provádějte obrácené dýchání (zatahujete spodní břicho při nádechu a rozpínáte ho při výdechu, zatímco hrudník zůstává uvolněný); uvolněte i svou mysl a pokračujte v tomto dýchání ještě přibližně jednu minutu; pokud je to pro vás pohodlnější nebo účinnější, můžete dýchat břichem;
3. zaměřte pozornost na vlasy na své hlavě (v případě, že máte pleš, zaměřte pozornost na zbývající vlasy nebo na místa, kde vlasy dříve rostly); své vlasy se snažte plně procítit;
4. při nádechu se pokuste představit si, že nasáváte energie svými vlasy přímo do hlavy; tento pocit lze popsat tak, jako by každý vlas byl jakási anténa, která přijímá energii coby vlnění jisté frekvence a délky; nechejte vaše vědomí putovat přes celou plochu, kde vlasy rostou, od temene až po zátylek;
5. lehce vtáhněte své oči a konečník a při nádechu se snažte vnímat spojení s ústy a jazykem;
6. vydechněte, uvolněte své oči a konečník a představte si, jako by z vašich vlasů vyzařovala energie;
7. pokračujte v nadechování a vydechování a snad pocítíte, jako by i vaše vlasy dýchaly a energie jimi proudila sem a tam;
8. teď vtáhněte v mysli tuto energii do svých úst; vtáhněte rovněž tváře, což vám jistě pomůže cvik lépe provést;
9. nashromážděte v ústech sliny tím, že zakroužíte jazykem mezi předními zuby a vnitřní částí rtů devětkrát v jednom směru;
10. nyní položte špičku jazyka dovnitř úst hned za přední zuby a zakroužte jí šestkrát v opačném směru než v předchozím pokynu; nashromážděné sliny míchejte v duchu s energií získanou z vlasů;
11. teď přestaňte jazykem otáčet a položte jeho hrot těsně za přední zuby a zároveň tlačte prostřední část jazyka na horní patro;
12. zatáhněte bradu, narovnejte zadní část krku a spolkněte všechny sliny; potom vyšlete energii dolů do žaludku a vnímejte, jak se váš dolní tan-tchien zahřívá;
13. poklepejte na svůj hrudník dlaní nebo lehce zaťatou pěstí a po



dobu asi patnácti vteřin se zvolna procházejte.

Znamením toho, že jste cvičení provedli v dokonalé podobě a že účinkuje, jak má, je náhlá změna chuti ve vašich ústech. Přebytečná energie, jež se cvikem uvolnila, vyvolává pocit slané či kovové chuti.

Tato cvičení v sobě zahrnují prvky z celé řady taoistických metod a technik, jimž bych chtěl nyní věnovat pozornost. Metodu pro vytváření a polykání slin jsme již vysvětlili. Další velice zdravé cvičení je založeno na vtahování očí. Jeho praktikováním oční svaly nejen masírujete a posilujete, ale zároveň cvičební figurou přispíváte k navracení energie do těla. Jiným příkladem jednoho z nejběžnějších taoistických cvičebních úkonů je vtahování konečníku, jež je nedílnou součástí techniky nazývané cvičení síly hráze. Na hrázi, která se nachází mezi konečníkem a genitáliemi, spočívá celá váha lidského trupu, a proto je posilování této části těla jedním z prvních úkolů taoistického výcviku. Oblast, již hráz tvoří včetně jejích částí, jimiž jsou genitálie a konečník, lze využívat tak, že se odtud rozesílá energie do mnoha částí těla. Člověk si také uvědomí, jak jsou všechny jeho orgány a vnější části úzce provázané. Při tomto cviku zatahujeme konečník a vedeme energii k ústům a jazyku a současně lehce zatínáme svaly, které obklopují oči.

Přebytečnou energii polykáme a usměřňujeme ji dolů do oblasti dolního tan-tchien, který je považován za klíčovou oblast či pole pro léčení lidského těla. V průběhu celé této knihy budeme s energií oblasti dolního tan-tchien velmi často pracovat. Kde ji však přesně nalézt? Na to nelze jednoznačně odpovědět, neboť se její lokalita od jedince k jedinci různí a moderní čínské i staré taoistické naučné texty uvádějí pro tan-tchien spodní rumělkové pole rovněž několik míst v lidském těle. Pro naše účely proto ke cvičení použijeme, jak jsme již dříve upřesnili, buď přímo pupek, nebo bod přibližně čtyři centimetry pod pupkem a asi v polovině až dvou třetinách uvnitř trupu.

TING Tělo

Statický čchi-kung

Statický čchi-kung neboli *žan-žuan* (doslova stojící sloup) je v dnešní Číně nejpopulárnější sestavou čchi-kungu. Cviky čchi-kungu vyžadují, aby adept stál klidně a v soustředění na jeden bod a uvolňoval své tělo. Podle tohoto základního principu se vyvinuly tucty variantních cvičebních úkonů.

Čchi-kung je poměrně novodobé pojmenování cvičebního systému a nauky, které se objevilo historicky poprvé v roce 1910 v knize o šaolinském boxu. Tradičně jsou tato cvičení známější pod jménem *jang-šeng-šu*,

čímž se ve volném překladu rozumí umění zušlechťovat život, a jejich původ sahá do období před více než třemi tisíci lety. V Číně se vytvořilo pět hlavních směrů či škol: taoismus, buddhismus, konfucianismus, léčivá a bojová umění. Každý směr má svou teorii, praxi a konkrétní projevy. V průběhu staletí a postupného vývoje se však rozdílly mezi těmito školami postupně stíraly a jejich praktiky se začaly vzájemně více přibližovat, prolínat a ovlivňovat, takže dnes spolu koexistují a nemá žádný smysl mezi nimi vyhledávat zásadní rozdíly. Číňané mají pro statický čchi-kung přívlástek klidný, neboť se jedná o tu formu cviků, při níž se nevykonávají žádné výrazně aktivní pohyby.

O tom, jak se pozvolna statický čchi-kung v historii vyvíjel, nejsou bohužel k dispozici žádné důvěryhodné poznámky a spolehlivé informace. S největší pravděpodobností byl odvozen od šaolinských bojových umění, jejichž praktiky jsou založeny na schopnosti udržet po určitou dobu statickou polohu. K nim se později přidaly taoistická praxe uklidňující mysl, dechová cvičení a jiné typy meditace, s nimiž se ještě v průběhu kurzu podrobněji seznámíme. Statický čchi-kung přináší harmonizování mysli a těla, je tedy vysoce uklidňující praktikou. Vaše psychika ovšem bdí a relaxuje zároveň.

Zklidňování mysli

Většina textů čínské literatury se shoduje v tom, že podstatou pro vyrovnání mysli do klidu je odpoutání psychiky od myšlenek. Statický čchi-kung uvádí tuto snadnou metodu, jak tohoto stavu dosáhnout:

1. po dobu jedné minuty upřeně pozorujte nějaký bod, který je přímo před vašimi očima, přibližně v jejich výši; doporučuje se, aby tento bod byl od vás vzdálený asi dva až dva a půl metru, ale na této vzdálenosti tolik nezáleží;
2. umístěte pozornost do špičky svého nosu a nechejte oční víčka klesnout, aniž byste oči úplně zavřeli; snažte se teď dívat na špičku nosu pravým i levým okem, byť na samu špičku fakticky nedohlédnete; vydržte zde soustředění po dobu přibližně jedné minuty; vnímejte, zda na levé či pravé straně nosu nedojde k vzniku nějaké nerovnováhy nebo svalového napětí; pokud pocítíte, že nějaký sval či místo je napjaté, sdělte mu, aby bylo klidné a uvolněné;
3. přesuňte nyní pozornost ze špičky až do bodu uprostřed mezi vašimi pravým a levým obočím, do bodu, který je kousek nad vnitřním krajem obočí;
4. představte si v tomto bodě usmívající se slunce;

5. od tohoto okamžiku se rozprostírá úsměv v obou očích a rovněž ve vašem mozku – celá vaše hlava září v úsměvu;
6. vyšlete energii úsměvu do svého srdce a usmějte se do něj; pokuste se vytvořit si představu, že je vaše srdce láskyplnější než jindy, dopřejte mu očistnou lázeň v zlatém úsměvu, v energii slunce; tento pocit si užívejte asi po dvě minuty; jestliže máte potíže s přemístěním energie směrem dolů, představte si, že pohybu pomáháte imaginárníma rukama (s touto představou pracujte vždy, kdykoli to bude nutné – metoda by měla pocít energie ještě zintenzivnit);
7. nyní se soustřeďte na dolní tan-tchien, který najdete v oblasti pupku, resp. blíže k vaší páteři než k pupku; usmějte se do dolního tan-tchienu a udržte tam vaši pozornost; jestliže si umíte vytvářet vizuální představy, zkuste dát vzniknout té, v níž by mělo vaše dolní rumělkové pole podobu třínohého kotlíku, v němž se ukádá zlatý sluneční svit;
8. zatímco pracujete s dolním tan-tchienem, nezapomínejte důkladně dýchat; dýchejte co nejtíšeji, nejlépe tak, že to ani sami nebudete slyšet;
9. nepřemýšlejte o ničem, pozastavte všechna slova a vnitřní dialog; naslouchejte jenom tichu uvnitř vás, a to tak dlouho, jak to jen půjde.

Když je vaše pozornost v dolním tan-tchienu a vy nasloucháte pozorně svému dechu a všem svým vnitřním dějům, budete schopni postupně uvést svou mysl do prázdného stavu a velmi dobře se zklidnit.

Statický čchi-kung lze rovněž doprovázet mnohem náročnějšími cviky co do aktivity psychiky, jež se váží ke třetímu pokladu (např. kompletní vnitřní úsměv a mikrokosmický okruh). Dále jsou vhodné úkony třetího pokladu – šen, které vám vysvětlíme v následujících oddílech tohoto kurzu, a rozmanitá dechová cvičení.

Jak je patrné, jsou tyto pozice velmi užitečné pro podařené provedení celé řady taoistických praktik.

Tento týden se snažte soustředit hlavně na harmonizování vaší mysli způsobem, jaký jsem vám doporučil. Cvik je nazýván *ztišující* či *poklidná meditace* a zastupuje celý soubor podobných taoistických technik. Většinou se však jedná o velmi aktivně prožívané meditace, které se provádějí na základě vizuální imaginační schopnosti člověka a také díky tomu, jak citlivě vnímá pohyb energií vlastním tělem. Oba druhy meditace, tj. klidná i aktivní, jsou ovšem pro osobnost stejně důležité a prospěšné.

Prováděním pouhé aktivní meditace byste však nikdy nedospěli k dokonalému uklidnění mysli. Přitom zklidnění mysli, tedy vypnutí veš-

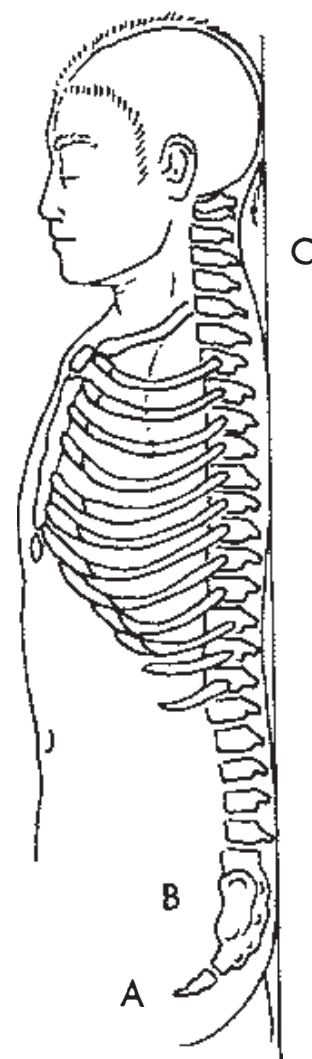
kerého duševního úsilí, starostí, zastavení myšlenek spojených s citovým napětím a stresem, přináší skutečně blahodárné léčivé účinky pro nervový systém, zdraví a celkový stav organismu.

V rámci cvičení statického čchi-kungu se dále naučíte zvládat úkony *tří pump neboli čerpadel*, jimiž jsou hrázové, sakrální a lebeční. Tato zdymadla jsou centry v páteři, která slouží k distribuci energie, čímž osu těla pročišťují a odstraňují různé bloky. Tok energie ovlivňuje také správná pozice ramen při provádění cviku.

Jeden z cviků zaměřených na aktivaci tří čerpadel a srovnání ramen si nyní popíšme.

Aktivace tří čerpadel a srovnávání ramen:

1. postavte se tak, že se opřete o zed' či o dveře;
2. zatáhněte hráz (A – první čerpadlo), zároveň vysuňte kostrč dopředu, oblast kříže táhněte dozadu (B – druhé čerpadlo), a tím si ji srovnajte se zdí – měli by se jí lehce dotýkat;
3. zakulaťte ramena a nechejte je klesnout, zároveň zapněte své lebeční čerpadlo (C – třetí čerpadlo) tím, že zlehka zátylek i spodní část lebky přitlačíte ke zdi a srovnáte je s ní (můžete si pomoci tím, že si představíte, jak vám imaginární prst tlačí přímo pod vaším nosem tak, že zatlačujete bradu směrem dozadu a dolů a zátylek se vám přitom jemně nadzvedává).

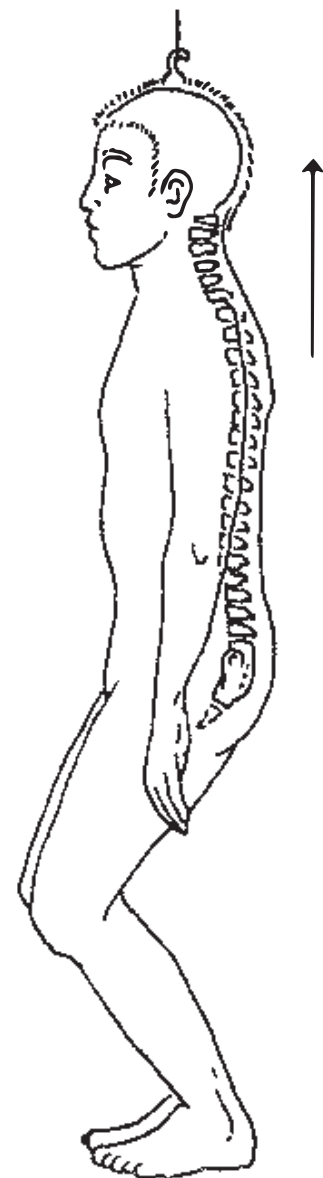


Dobré zvládnutí této pozice (měli byste se cítit uvolněni) si jistě vyžádá trpělivost, čas pro provozování tréninku a zvýšenou pozornost k mnoha detailům cviku. Pro začátek je vhodné používat ke cvičení stěnu, postupně budete stále zdatnější, takže ji časem nebudete již potřebovat. Cvičební pozici provedete v naprostém uvolnění, a přitom budete velice excitovaní a čilí. Základem úspěšného cvičení je správný postoj a držení těla. Jako první si osvojíte tak zvaný přirozený postoj čili uvolněnou a klidnou pozici. Stručně řečeno: je to *postoj s pažemi podél těla*.

Postoj s pažemi podél těla:

1. stůjte mírně rozkročení s chodidly přibližně ve vzdálenosti šířky ramen a s palci natočenými dopředu, vaše váha je umístěna těsně pod palci nohou (do bodu, který se nazývá *zurčící pramen*);

2. mírně pokrčte kolena tak, aby nevyčnívaly dále než palce u nohou; do cviku zapojte svaly na zadní straně stehen tím, že je zatnete; nenechejte se odradit tím, že to pro vás bude zprvu obtížné; vestoje jsou tyto svaly obvykle uvolněné a přimět je k aktivitě vás bude stát jisté úsilí;
3. v tomto okamžiku budete aktivovat sakrální čerpadlo – provedete to tak, že zatáhnete dovnitř těla spodní část vašeho kříže; při tomto pohybu ucítíte, že se s křížem mírně zatahuje rovněž břicho;
4. uvolněte se a snižte těžiště svého těla tak, že se o kousek více pokrčíte v kolenou, jako byste si chtěli sednout; tento jemný pohyb uvolní zázračně vaše boky a pánev; při nácviku dbejte na to, abyste nevysunovali hýždě (zůstává v rovnoběžné horizontální rovině s patami);
5. v dalším kroku cvičení vytočte obě kolena směrem ven do stran, pak je opět stočte zpět dovnitř; tím pevně zakotvíte do země a uvolníte svalové napětí v rozkroku (*čchüa*);
6. nyní pokyny pro ústa: zvedněte špičku jazyka a umístěte ji na horní patro těsně za zuby; jazyk by měl zůstat uvolněný, protože kdybyste jím vyvíjeli příliš silný tlak, mohly by se v něm nahromadit příliš veliké napětí a stres;
7. vaše rty by se měly jen velmi lehce dotýkat (čili nejsou nikdy v sevření) – při cvičení byste neměli ve rtech či dásních pociťovat žádné pnutí;
8. dejte klesnout očním víčkům – oči budou otevřené jen mírně, protože při úplném uzavření by v nich vzniklo nežádoucí napětí; hleďte přímo před sebe a do vašich očí teď vniká jen slabé světlo;
9. lehce, s použitím minimální síly, zatáhněte hráz a konečník;
10. spodní část hrudníku byste měli mírně zasunout; do správné polohy ji dostanete, když zatáhnete solární pleteň, čímž celý hrudník uvolníte (dokonalého účinku cvičení dosáhnete jen tehdy, budete-li dostatečně uvolněný); správná pozice stimuluje brzlík a zklidňuje tlaky v hrudní bránici;
11. narovnejte záda a soustřeďte se na prodlužování a protahování páteře;



12. další fáze je zaměřena na uvolňování pasu, resp. svalstva, které jej obklopuje; ačkoli toto cvičení nepatří k nejjednodušším, s patřičnou trpělivostí pro nácvik se mu jistě naučíte; naše rada zní – pokud nejsou uvolněné boky, nepodaří se uvolnit ani pasové svaly;
13. uvolnění se týká též ramen – v povolení klesnou, čímž se rozevřou lopatky směrem ven do obou stran;
14. lokty vytočte ven, aby se vytvořil prázdný prostor pod pažemi, jako byste zde chtěli udržet vajíčko; dlaně směřují dozadu nebo jsou jen mírně vytočeny ven od těla;
15. pak lokty a paže uvolněte; pomůže vám představa, v níž je na loktech zavěšeno lehké závaží;
16. uvolněte zápěstí, prsty, a pak celé ruce, palce se lehce dotýkají ukazováčků;
17. v tuto chvíli zaktivujte své lebeční čerpadlo tím, že zatáhnete bradu a narovnáte zátylek;
18. v mysli pracujte s představou korunního centra, zavěšeného nad temenem hlavy jakoby na provázku;
19. v této pozici proveďte břišní i obrácené dýchání; snažte se o to, aby nádech i výdech byly stejné délky a hloubky;
20. vydržte v této pozici alespoň tři minuty při každém cvičení; až budete velmi zdatnými jóginy, udržíte ji bez problémů po dobu až dvaceti minut.

Popsané cvičení se vám bude hodit při provádění všech poloh vestoje, které si v knize ještě podrobně vysvětlíme. Proto se k popisu vracejte a studujte jej, kdykoli to bude správné provedení cviku vyžadovat.

Sexuální kung-fu

Párová kultivace: utěsňování první brány

Podstatou párové kultivace je optimální distribuce, tedy rozdělování či sdílení sexuální energie mezi partnery. Před milováním bychom neměli podceňovat předehru. Pro vytvoření milostné nálady můžete použít *velký tah* a *orgazmický tah*, jimiž rozprostřete vaši sexuální energii ťing-čchi po páteři nahoru až do hlavy. Rovněž se doporučuje spojit váš mikrokosmický okruh s mikrokosmickým oběhem vašeho partnera či partnerky. Tyto praktiky vám poslouží k tomu, abyste se naučili se sexuální energií dobře zacházet.

Západní svět se úvahami na toto téma donedávna příliš nezabýval. Taoistické energetizační cviky sem vlastně vůbec nepronikaly. Než se rozpoutala sexuální revoluce (pozdní šedesátá léta a začátek let sedmdesátá

tých), byla témata týkající se sexuality společenským konverzačním tabu. Teprve pak se komunikační bariéry prolomily a sexualita podnítila mnoho otevřených diskusí v médiích. Taoistické postřehy a poznatky se dostaly na veřejnost až na začátku osmdesátých let a v následujícím období již byly běžně dostupné. Nyní, v době liberálního postoje k této tematice, se vám dostává do rukou tato kniha, která bude nepochybně podnětným a kultivovaným příspěvkem k diskusi o sexualitě a k jejímu studiu, stejně jako přínosem k poznávání lidského těla, zdraví a psychiky lidského jedince. Taoistický přístup k sexualitě se vyznačuje především tím, že zdůrazňuje harmonii partnerů a jejich vzájemné sdílení a dělení se o rozkoš. Tao jóga se zabývá sexualitou z hlediska jejich léčivých účinků na člověka. Tato tradice vyvinula celou řadu metod, jimiž lze obohatit kvalitu (zejm. délku) sexuálního prožitku. Ve srovnání s praktikami, které uplatňuje západní svět, jsou velmi logické a racionální, ale zároveň si zachovávají svou záhadnou mystičnost, která cvičením dodává tajuplnou přitažlivost. Taoistické učení pojímá sex velice nekonvenčně – mnoho lidí ze Západu vnímá tyto praktiky s velkým překvapením, zvláště když jim pomohou úspěšně odstranit sexuální potíže, s nimiž si dlouho nevěděli rady. Taoistické sexuální cviky se zdají nejprve poněkud neuvěřitelné a nepředstavitelné, nicméně pustí-li se člověk do jejich pečlivého praktikování, záhy pozná jejich přirozenost a po čase i jejich blahodárný účinek na celkový zdravotní stav včetně psychiky. Mnoho lidí ze Západu, kteří objevili díky tao józe nové možnosti ve vlastním intimním životě, dnes prožívá milostný akt uvolněněji a spontánnějším způsobem, než jim umožňovala sexualita západního pojetí.

V prvním týdnu kurzu se seznámíte s jednoduchým cvičením, které by se ovšem mohlo stát tím nejdůležitějším poznatkem o sexu, s nímž se ve svém životě setkáte. Budete-li dostatečně trpěliví a budete-li cviku věnovat dostatek času, mohl by účinně a trvale zlepšit váš nejjintimnější život.

Správné pochopení tajemství sexuálního kung-fu spočívá podle taoistické nauky o sexu v ovládnutí sexuálního chování, všech jeho funkcí a zážitků. Člověk sex buď plně kontroluje, nebo je jím ovládán. Podle taoistické tradice je klíčem k sexuálním technikám prodloužení milování. Tím, že se naučíme souložit a milování prodloužit, dosáhneme mnohem více: vytváříme si především dobré podmínky pro vyrovnávání, vzájemné sdílení a výměnu sexuální energie mezi partnery, připravujeme se na šíření sexuální energie až do hlavy, což umožňuje velký tah nebo vzestupný orgazmický tah. Jakmile zvládneme takto pracovat s energií, budeme ji moci také využívat k léčení, a to hlavně sebe sama. V příštích lekcích vám vysvětlím několik cvičení a metod, které vám pomohou délkou a kvalitou milostného aktu upravit. Jejich uplatňováním v praxi pochopíte všechny úrovně a aspekty vzácné sexuální energie ve vašem těle i psychice.

Cvičení pro tento týden je až s podivem jednoduché.

Pro muže:

1. sevřete svaly, jež se upínají na špičce penisu a lehce jimi uzavřete jeho otvor;
2. vydržte toto napětí několik vteřin;
3. uvolněte se.

Pro ženy:

1. sevřete svaly na okraji stydkých pysků a lehce uzavřete poševní otvor;
2. vnímejte pocity ve vašem poštváčku a lehce ho stáhněte;
3. vydržte toto napětí několik vteřin;
4. uvolněte se.

Toto cvičení můžete provádět vestoje, vsedě nebo vleže. Doporučujeme jej několikrát opakovat. Cvičte, kdykoli se vám zachce. Tento týden ho ještě nebudeme kombinovat s dechovými praktikami.

Důležité upozornění k tréninku je, že se nesmí uzavírat urogenitální přepážka (tj. druhá přední brána). Nezaměňujte jej s cvikem uzavírajícím dvě přední brány, který jste se naučili v úvodní kapitole. Podstatou tohoto cviku je naopak dokonalé uvolnění této oblasti.

Při cviku pracujete s tak zvanou první přední branou, jíž se označuje vrchol mužského údu a místo, kde se u žen spojují velké stydké pysky. Cvik vyžaduje vaše značné soustředění na svaly, které obklopují tato místa. Jestliže tyto svaly svíráte, pamatujte, že úkon musí být prováděn s lehkostí a symetricky po obou stranách příslušného otvoru. Pro lepší pochopení toho, co tím míním, vám budu cvik demonstrovat s poznatky z vlastní praxe. Když jsem s cvikem začínal, domníval jsem se, že mi sevření svalstva půjde bez větších obtíží, jestliže penis pevně uzavřu. Avšak záhy jsem si uvědomil, že zatínám pouze svaly na levé straně. Měl jsem zato, že svírám sval vpravo uprostřed údu, nikoli v jeho špičce. Později jsem zjistil, že zásadní chybou, které jsem se dopouštěl, bylo, že jsem své tělo a svaly penisu vnímal velice matně. Scházel mi totiž náležitý cit pro vnímání nuancí a rozdílů. Toto cvičení mi postupně napomohlo vyvinout vnímavost, a tak jsem si mohl uvědomit nevyrovnanost mezi pravou a levou stranou v zapojování svalstva na penisu. Tato disharmonie se projevovala mezi pravou a levou polovinou mého těla. Cvik nepůsobil, jak by při správném provedení měl, protože jsem vyvíjel nadbytečně velkou sílu, než bylo pro lehké, ale symetrické sevření zapotřebí.

Žena by měla cítit, jak se její stydké pysky uzavírají a jak se jemně zvedá špička poštváčku (zdůvodnění, proč je to pro kvalitní efekt nutné, podám později). Muži i ženy by měli vnímat podobnost špičky poštváčku a konce mužského údu. Zatímco stydké pysky a špička penisu pojmeno-

vala tao jóga jako první brány, konec klitoris má obdobnou sexuální funkci a roli jako žalud penisu. Klitoris tvoří spolu se stydkými pysky přední bránu (první přední bránu).

Dříve, než se dáte do cvičení, zaměřených na práci s přední branou, měli byste si ověřit, zda svaly, které při nich máte aktivovat, jsou skutečně těmi na konci žaludu (u muže) a nikoli uprostřed penisu; u žen jsou v místě, kde se spojují stydké pysky a na konci poštváčku.

Muži by měli zahájit cvičení jen tehdy, jsou-li v klidném, sexuálně nevzrušeném stavu. Cvičit lze takřka kdekoli a kdykoli. Když pocítíte, že jste schopni správně ovládat svaly na konci žaludu bez erekce, zkoušejte jejich zatínání bez ztopoření údu (to si samozřejmě vyžádá větší diskretnost a intimitu prostředí ke cvičení). Nepochybně zjistíte, že zvládnout cvik bez erekce je dost obtížné, nicméně se vám to brzy jistě dobře podaří.

Podobně ženy by měly začít toto cvičení, jestliže nejsou sexuálně vzrušené a mohou jej rovněž nacvičovat prakticky kdekoli a kdykoli. Jakmile si cvičení bez problémů osvojíte, můžete jej zkusit též ve stavu sexuálního vzrušení.

Je docela možné, že budete zpočátku cítit jistou bolest, neboť svaly, které nejsou zvyklé na námahu, se začínají hýbat a posilovat s vaší vědomou kontrolou. Jestliže tomu tak je, nemusíte si dělat starosti. Bolestivost svalstva dokazuje, že se posilují a že se odstraňují překážky, jež brání volnému toku energie. Ve cvičení směle pokračujte a tyto bolesti brzy pominou.

Dalším krokem tohoto cviku je pokus o utěsnění první brány v průběhu soulože. Přestaňte se na chvíli pohybovat a několikrát uzavřete otvor v žaludu nebo mezi stydkými pysky. Váš poznatek bude, že zjistíte, jak je tento úkon velice jemný a senzitivní. Při tom se zároveň zklidníte a zpomalíte tempo milování. Ztráta vědomé kontroly nad sexuálním prožíváním je nejjistější cestou k nechtěnému zkrácení celého zážitku. Muž se v takové situaci pohybuje příliš rychle a žena se ho snaží dovést až k orgazmu. Tímto způsobem však prodloužení sexuálního aktu a požitku z něj partneři nedosáhnou. Jakmile si však pomocí kontroly a cviků (jako uzavírání první brány) uvědomíte akt v celém jeho rozsahu, promění se dřívější milování v pomalý a rozkošný sex.



Mysl

Živel oheň

Živel oheň je jednou z pěti přírodních sil. V čínštině se jim říká *wu-sing*¹⁷ a překlad, jenž by tomuto výrazu byl zřejmě nejadekvátnější, by byl pět aktivit. Živly čili přírodními silami rozumíme hlavní a navzájem se ovlivňující přírodní pochody. Taoisté v nich spatřují základ pro všechny jevy a pochody, které se odehrávají v přírodě, stejně jako veškeré možné interakce, jichž se tyto živly účastní a jež roz-

poutávají. Každý z nich reprezentuje symbol: jsou jimi oheň, země, kov, voda a dřevo.

Člověk má v sobě obsaženy všechny tyto živly. Proto je každý z nás svébytným a ojedinělým mikrokosmem, v němž je ztělesněna, byť milionkrát zmenšeně, celá příroda. Tato pětice živlů velice úzce souvisí s našimi pěti nejhlavnějšími orgány, jimiž jsou srdce, slezina, plíce, ledviny a játra – každý z nich představuje bezpečné místo pro odpovídající přírodní moc. K tomu, abychom si uvědomili a abychom pochopili toto spojení, nám slouží cvičení jako například *šest léčivých zvuků* a *přední linie vnitřního úsměvu*. Tyto praktiky nám poodhalí tajuplné souvislosti mezi tělem a přírodou a pomohou nám je v životě harmonizovat.

O teorii vztahů mezi lidským tělem a živly bychom měli vědět, že jsou v dokonalé rovnováze jen u malého dítěte, pokud přijde na svět bez vážných komplikací. S věkem je však tato vyváženost narušována spoustou vlivů. Jestliže se této rovnováhy dostává tělu jen ve velice malé míře, zřídka a má-li krátké trvání, spějeme k zdravotním potížím nejrůznějšího druhu. Taoistická nauka vyvozuje z této harmonie pěti živlů rovněž kvalitu našeho emocionálního rozpoložení. Kruh těchto vlivů a podmínek uzavírá vzájemný vztah našich pěti hlavních vnitřních orgánů.

V mé knize si ujasníte, jak nalézt vědomé spojení s pěti živly. Postupně objevíte přístup k harmonizování a neutralizování jakýchkoli negativních účinků, které na živly z přírody působí. Každý představuje jednu z pěti kosmických energetických sil, které se někdy nazývají *velká síla živlů*. Jedná se o základní stavební materiál, ze kterého byl vytvořen vesmír a který jej udržuje v rovnováze. První týden začneme pracovat s živlem oheň. V ohni jsou obsaženy přírodní a přirozené síly hojnosti, rozpínavosti a posilování. Orgánem, jenž mu v našem těle odpovídá coby pokladnice (či jistý generátor), je srdce. Pomocí cvičení třetího pokladu, která spadají do tohoto týdne, začnete pronikat do tajemných souvislostí mezi tímto orgánem a pěti živly.

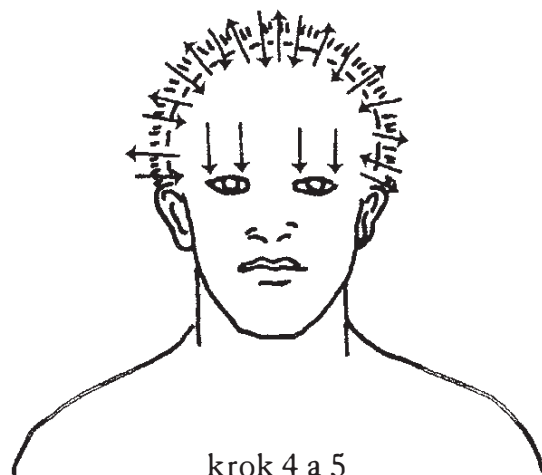
Nejdříve bych vám však chtěl objasnit nový pojem, který je nutný správně pochopit, jelikož jej užívá v popisu následující cvičení. Každý z pěti hlavních orgánů má svůj tak zvaný *sběrný bod* pro své živly, jenž si lze představit jako ložisko čili specifický bod v našem těle o průměru přibližně osm centimetrů. Do něj je soustředována živelná energie čchi, již obsahuje daný orgán, stejně tak jako veškerá přebytečná energie.

Srdce, jakož i sběrný bod pro živel oheň, jsou umístěny uprostřed hrudníku v oblasti, kde se nachází rovněž brzlík (přibližně uprostřed hrudní kosti). Dolní část oné osmicentimetrové sféry (sběrného bodu, pozn. překl.) sahá asi dva a půl centimetru nad hrudní kost. S ohněm je též spojen brzlík. Jestliže se do tohoto srdcového čili ohňového sběrného bodu, který ho obklopuje, vlévá energie, otevírá se tento orgán, jako by rozkvétal.

Při cvicích se doporučuje pracovat v mysli s červenou barvou, jež je ohni přirozená. Vy sami se na závěr této cvičební série téměř „obléknete“ do červené – jako druhá kůže vás obklopí aura této barevné frekvence. Tato barva je základem pro celou duhovou auru, již si budete krok po kroku, pomalu a v složitém procesu vytvářet.

Pokyny pro cvičení:

1. sedněte vzpřímeně na židli, aniž byste se opírali o její opěradlo; vaše ruce jsou složeny v klíně a nohy spočívají chodidly pevně na podlaze; můžete případně zaujmout stojící pozici podle postupu, který jste již v tomto týdnu poznali (nebo se postavte do jiné polohy);
2. položte špičku jazyka na horní patro hned za horní dásně;
3. začněte věnovat pozornost nějakému bodu v úrovni očí přímo před vámi a v soustředění setrvejte asi po dobu třiceti vteřin; pak nechejte svá víčka poklesnout tak, aby oči byly napůl zavřené, a pozorujte pomyslně špičku nosu po dobu nejméně třiceti vteřin; nyní přesuňte pozornost směrem nahoru, přibližně tam, kde je uprostřed nosu obvyklý hrbolek, a ulpěte na něm pozorností po dobu nejméně deseti vteřin; nyní přemístěte pozornost ještě výš, až do bodu mezi vaše oči a opět zde zůstaňte nejméně třicet vteřin (dobu výdrže ve vyjmenovaných bodech si můžete volně přizpůsobit podle toho, jak vám to bude co nejlépe vyhovovat); při nácviku této fáze byste měli cítit uvolnění a uklidnění;
4. zaměřte svou pozornost na vlasy a proveďte vlasové dýchání, které jste se učili tento týden v cvičení k prvnímu pokladu; dýchejte takto asi jednu minutu;
5. vnímejte, jak energie z vlasů proudí do vnitřních i vnějších koutků vašich očí; vyšlete úsměv do koutků obou očí a představte si, že se i koutky vašich úst, rty a líčka zvedají a vytvářejí spolu s očima krásný úsměv;
6. snažte se procítit tok energie úsměvu z očí směrem dolů, skrz horní patro úst až do vašeho jazyka a usmějte se do něj; vnímejte, jak se jazyk a horní patro uvolňují; potom si představte a snažte se vnímat, jak plyne energie z jazyka dolů, nejdříve jícnem, a pak po obou stranách vašeho hrudníku, kde vstoupí do srdce; zkoušejte



krok 4 a 5

procítit spojení mezi vaším jazykem a srdcem, vytvářejte si v mysli obraz, v němž jsou tyto orgány propojeny mnoha vlákny; vaše srdce si zaslouží krásný úsměv – usmějte se do něj;

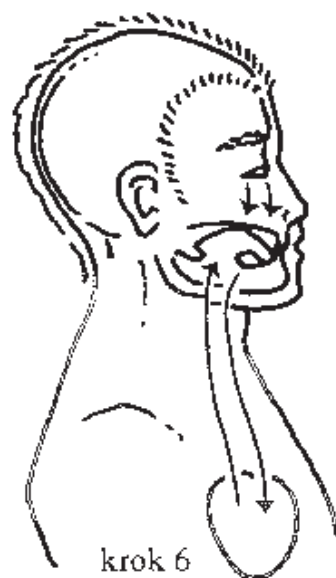
7. nyní se vraťte pozorností do jazyka, a pak se soustřeďte (*uplatňuje se I, vědomá koncentrace*) dolů do krku a do obou ramen a paží; umístěte nyní své vnímání do prostředníčků obou rukou a pocítíte, jak při nádechu proudí energie vašimi pažemi až do těchto prstů; potom putuje opět vašimi pažemi a hrudníkem nahoru a při výdechu se spojí se srdcem;

8. zaměřte se ve vnímání na srdce a vydejte nejméně ve třech opakováních jeho léčivý zvuk: h-au-au-au;

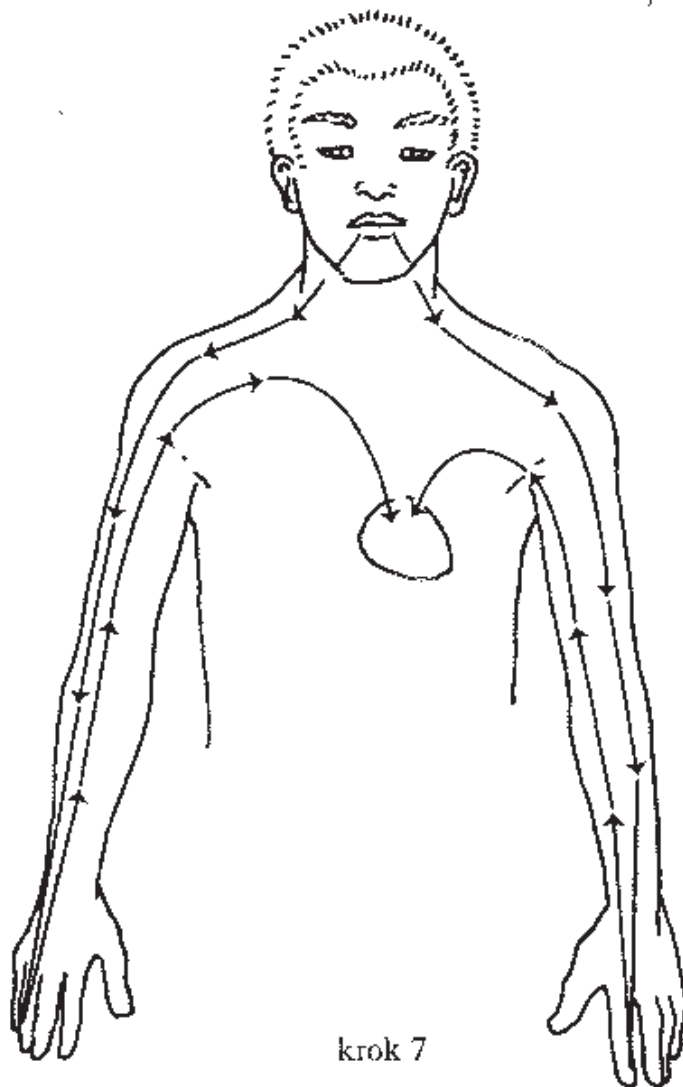
9. pracujte s představou sebe sama – v obrazu stojíte v kuželu červeného světla nebo v červené mlze; při nádechu vstupuje toto červené světlo nebo mlha do vašeho srdce, a to nejen nosem, ale také těmi částmi a útvary těla, které jsme již dříve zmiňovali: tedy skrze vlasy na hlavě, oční koutky, jazyk a prostředníky na rukou; červené světlo prostoupí vaše tělo, naplní srdce a přeteče odtamtud až do tenkého střeva; při výdechu si představujte, že ze sebe vydáváte zakalenou oranžovou nebo šedivě zbarvenou energii – jedná se o zápornou energii spojenou s negativními emocemi jako např. arogance, netrpělivost, krutost, fanatismus a nenávisť; myslte na to, jak se s výdechem vaše tělo očišťuje od těchto negativních emocí; červená barva, kterou s nádechem vstřebáváte, by měla být čirá a jasná; kalně oranžová nebo šedivě zbarvená energie, kterou vydechujete, brání červenému světlu v plném rozzáření; díky této praxi získáte kontrolu nad energií vašeho těla – negativní energie bude ubývat a červené světlo vás rozjasní;

10. vtáhněte všechno červené světlo z vašeho srdce i z jiných částí těla, kde se rozlilo, do sběrného bodu srdce (přísluší mu živel ohně), do imaginární koule uprostřed hrudní kosti; představte si, že toto místo při nádechu i při výdechu vydává jasně zářící červenou barvu; vnímejte brzlík¹⁸, jak se rozevírá jako květina a jak je obklopen sběrným bodem srdce/ohně; toto cvičení provádějte alespoň dvě minuty;

11. vydechněte a zároveň si vytvořte představu, jak proudí červené světlo z vašeho sběrného bodu srdce/ohně, dále stoupá

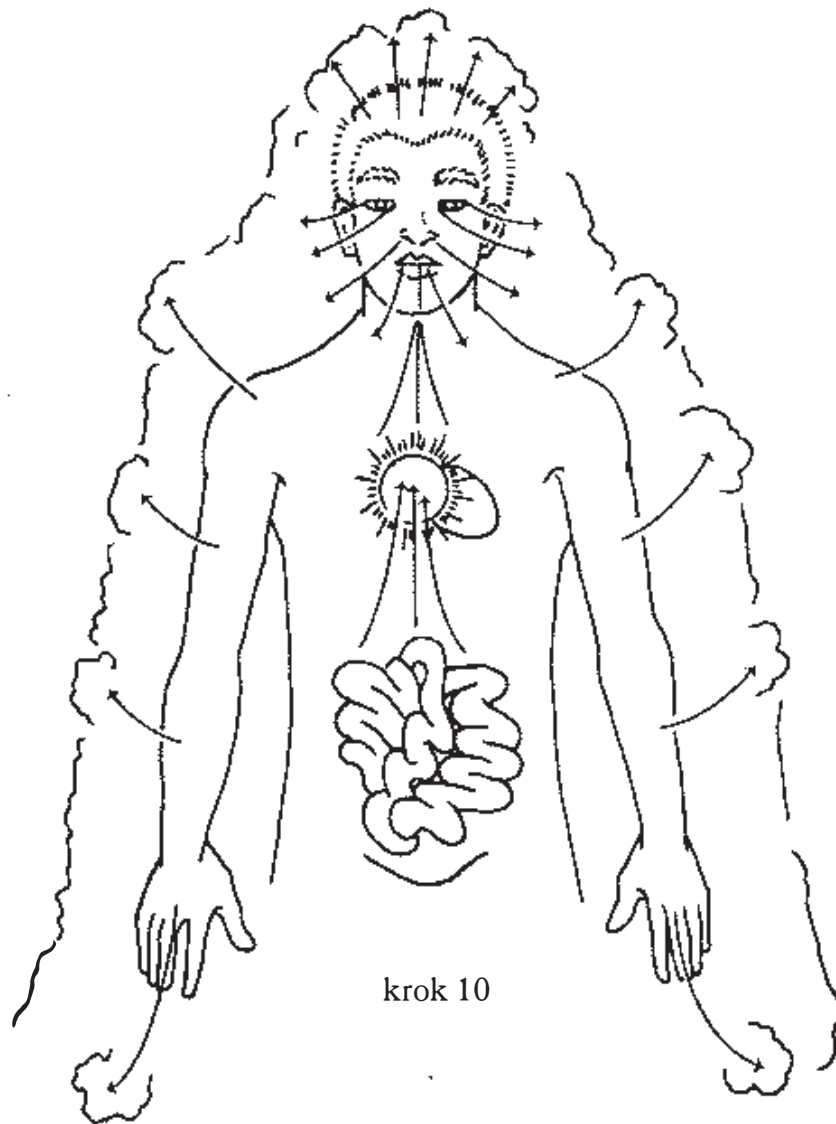


krok 6



nahoru skrze jazyk a vystoupí ven z těla vašimi ústy; rudá záře se potom rozšíří do všech stran a vytvoří okolo vašeho těla auru, která obstoupí vaše tělo, jako by to byla jeho další vrstva; s nádechem ji rozprostřete okolo těla a zároveň vnímejte, jak vytéká červené světlo či mlha z těla prostředníky obou rukou, ale také očními koutky a vlasy a jak se spojuje s podobným červeným světlem, které vystupuje z jazyka; z těchto barevných oblaků se vytváří červená aura vašeho těla – nechejte červené světlo rozestupovat: postupuje přes nohy, záda, hlavu, šíří se mezi prsty a zasáhne všechny části těla, takže vás nakonec zcela pojme včetně oděvu, který máte při cvičení na sobě;
12. nasbírejte energii rozloženou v oblasti vašeho pupku (vizte obr. na str. 52 a 53);

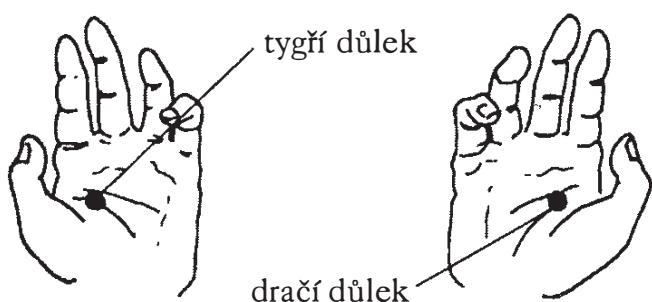
pokyny pro muže: položte levou ruku na pupek a přes ní dejte pravou ruku, tím srovnáte *dračí* a *tygří důlek*, které jsou uprostřed dlaní; takto spojenýma rukama zkoušejte kroužit kolem pupku (kruhy by měly mít průměr asi osm centimetrů) a provádějte úkon asi v šestatřiceti nebo devíti opakováních



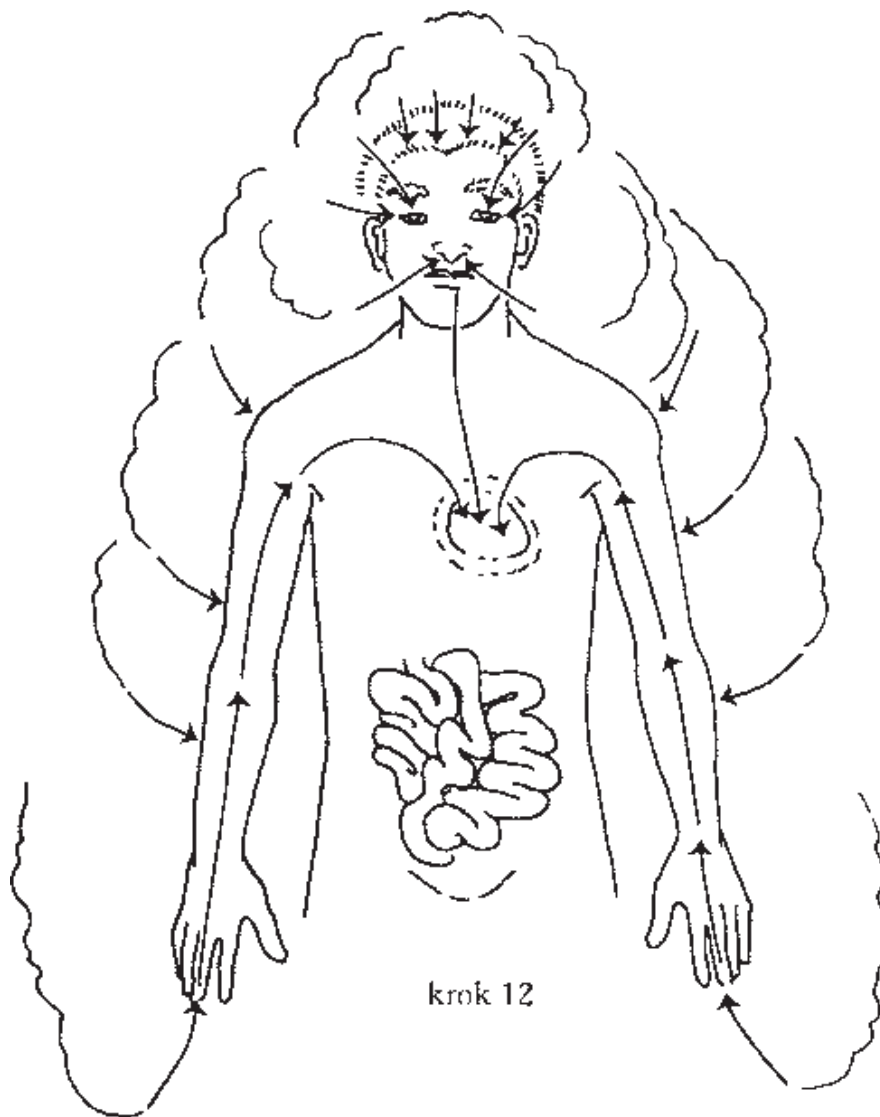
krok 10

ve směru hodinových ručiček (otočku začněte nahoře nalevo); totéž vykonejte čtyřadvacetkrát nebo šestkrát v opačném směru, použijte vědomou koncentraci (I) k shromáždění energie z vašeho těla a k jejímu otáčení kolem pupku (při posledním kruhu stáhněte v duchu energii do dolního tan-tchien);

pokyny pro ženy: složte ruce tak, že položíte pravou dlaň přes pupek a překryjete ji levou; srovnejte dračí a tygří důlek ve středu dlaní a takto sepnutýma rukama začněte kroužit kolem pupku (v okruzích o průměru asi osm centimetrů), nejdříve



ve šestatřicetkrát (nebo devětkrát) ve směru hodinových ručiček (začínáte vpravo nahoře), potom pokračujete v opačném směru čtyřadvaceti okruhy (v případě, že jste provedly pouze de-



vět otoček ve směru hodinových ručiček opakujte šest kruhů v opačném směru); koncentrujte se (I) a shromážděte energii vašeho těla a rozprostírejte ji v kruzích okolo pupku (při posledním okruhu vtáhněte pomyslně energii do dolního tan-tchien); 13. třete své dlaně, až se příjemně zahřejí, a potom jimi masírujte svůj obličej; znovu je třete do zahřátí, a pak jimi zlehka zakryjte své oči – nechejte je z rukou vstřebávat čchi.

Při tomto úkonu vás může možná zaskočit, že se vaše srdce nezvykle roztluče nebo se příliš zahřejete. V tomto případě doporučujeme harmonizovat stav pomocí léčivého zvuku pro srdce: h-au-au-au-au. Zvukem by se mělo srdce zklidnit a nadbytečně vzniklé teplo opět rozptýlit po celém těle. Pro váš stav bude jistě rovněž prospěšné, jestliže tělo rozezvučíte i ostatními léčivými vibracemi – vydávejte zvuk sleziny uh-ú-ú-ú, zvuk plic s-s-s-s, zvuk ledvin ču-ej-ej, zvuk jater š-š-h-š-h a zvuk trojitého ohřívače h-í-í-í-í.

V devátém bodu cvičení jsem vysvětlil, jak naplníte červeným světlem srdce a jak tato záře zalije rovněž tenké střevo. Proč se tomu tak v lidském těle děje? Jak spolu srdce a tenké střevo souvisejí? Čínská medicína řadí srdce společně s dalšími pěti hlavními orgány lidského těla k tak zvaným vnitřním jinovým orgánům. Ke každému z nich přiřadila komplementární jangové orgány. Vyznačují se tím, že jsou duté a jsou jimi tenké střevo, žaludek, tlusté střevo, močový měchýř a žlučník. Tenké střevo coby jangový útvar podle této teorie odpovídá jinovému srdci (orgán ohnivého živlu).

DRUHÝ TÝDEN



Dýchání vlasy: druhá část

Celá řada taoistických jóginských praktik vychází z jednoduchosti, a přesto jsme my, dospělí lidé, často bezradní, protože nevíme, jak se do nich spontánně pustit. Přitom kdybychom řekli dítěti, aby dýchalo vlasy, nemělo by s tím žádné potíže a dýchalo by tímto způsobem zcela přirozeně – cítilo by brnění na povrchu hlavy, odkud vlasy vyrůstají a pocit by se volně šířil. Vlasy při tomto dýchání fungují jako chmýří bavlněného chomáčku, jako jemná vlákna či antény, které cosi nasávají. Není to však vzduch, ale jistý druh energie, jež při nádechu prochází vašimi vlasy, kde se může shromáždit. A nebo je při výdechu vysílána vlasy opět ven. Záleží jen a jen na člověku, kudy nechá energii proudit.

Takto snadno a spontánně však dokáže pracovat se svojí drahocennou energií pouze dítě. Mysl a rozum dospělého člověka staví různé překážky. Když tedy zjistíte, že vám rozum brání v provádění cvičení, zkuste s ním komunikovat a obrazně řečeno vyzvat jej k tomu, aby si dal pohov (a možná mu to budete muset několikrát opakovat). Zkuste se stát znovu dětmi, oprostít se při cvičení od racionálního uvažování a vnímat cvik jako hru. Každé cvičení z taoistické jógy pro vás bude sváteční a odpočinkové, jako byste zažívali báječnou dovolenou. Ale nebude to jen taková dovolená, neboť ji strávíte, kdykoli se vám jen zamane, kdykoli ji právě budete potřebovat, okamžitě a kdekoliv, i třeba několikrát během jednoho dne. Jóga zbavuje napětí a stresu, jež přináší všední den, a vy se po cvičení vracíte do každodenního života odolnější a schopnější čelit běžné realitě, jste posilněni a osvěženi a v očích vám září úsměv.

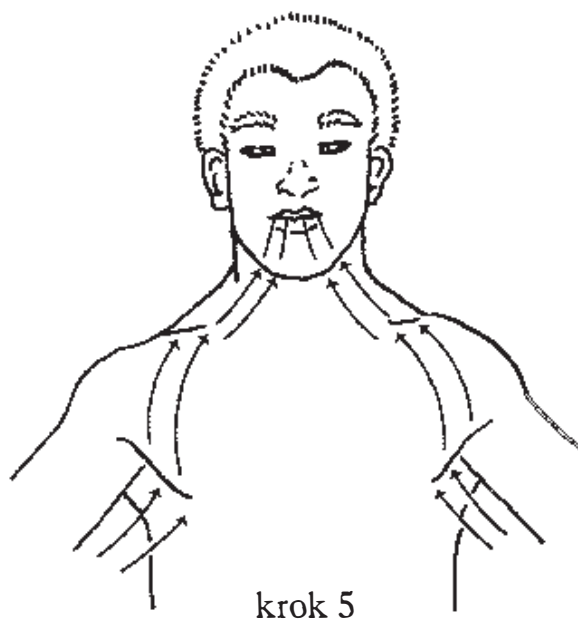
Jestliže již z minulého týdne známe dýchání pomocí vlasů, nyní je na čase naučit se dýchání pomocí ochlupení. Ochlupení v podpaží svědčí o přebytečné energii, které vyprodukovaly svaly lidského těla. Orgán, jenž je k němu protějškem, je slinivka břišní.

Tento týden se seznámíte s postupem, jímž lze vytáhnout energii, která je uložena v podpaží. Podpaží ukrývá plno napětí a pro mnohé z nás je těžké pochopit, jaká příčina jej vyvolává. Tlaky z podpaží se šíří rameny až do šíje a celého krku. Všechna přebytečná energie z našich svalů je uskladněna právě tam, proto je napětí tolik intenzivní a silné. Původ větší-

ny této energie je v napjatých a často ztuhlých svalech, které příliš dlouho pracují. Když je takové napínání svalstva chronické či dokonce již zakódované, svaly si nemohou vůbec odpočinout a uvolnit se. Jestliže se naučíte shromažďovat přebytečnou energii do úst pomocí vašeho ochlupení v podpaží, budete snadněji uvolňovat ramena. Praktický nácvik vám pomůže zdokonalit vnímání pohybu energie. Do těchto cvičení se pouštějte s důvěřivostí malých, nadšených dětí. Zapomeňte na předsudky a představy o tom, co je a není společensky přípustné či ještě možné. Tento spontánní přístup vás bude motivovat k tomu, abyste si osvojili dýchání chloupky v podpaží.

Cvičební postup pro dýchání podpažím:

1. posadte se na židli s rukama složenýma v klíně, pravá ruka leží na levé, nebo zaujměte některou ze stojících pozic, popsaných v této knize (ke cvičení je vhodná například poloha vestoje, již jsme si uvedli pro tento týden);
2. zavřete oči, uvolněte celé tělo a provádějte obrácené dýchání (při něm zatahujete spodní část břicha s nádechem a roztáhněte ho s výdechem, zatímco hrudník zůstává uvolněný); uklidněte svou mysl a dýchejte takto aspoň jednu minutu;
3. v dalším kroku soustřeďte svoji pozornost na vlasy: dýchejte pomocí vlasů, jak jste se naučili minulý týden, a to tak dlouho, až zřetelně pocítíte, jak energie vchází do vašich úst;
4. přemístěte pozornost do pravého i levého podpaží a uvědomte si ochlupení; i když jste v těchto místech vyholeni, cibulky zde zůstaly, takže se vaše pozornost může zaměřit na ně;
5. při nádechu si představte, že vtahujete energii skrze chlupy až do podpaží;
6. lehce přivřete oči a při nadechnutí vtáhněte konečník (resp. hráz); zkuste vnímat spojení těchto částí s vašimi ústy a jazykem;
7. vydechněte a uvolněte napětí v očích a konečníku; znovu se pokoušejte uvědomit si pocity; při dýchání chloupky v podpaží
8. po uplynutí třiceti až šedesáti vteřin, jež věnujete dýchání, zaveďte energii z podpaží do ramen a z nich pak do úst; k tomu, abyste vtáhli energii do úst, je dobré pomalu vysunovat spodní



- čelist dopředu a zpátky a zároveň vtáhnout tváře dovnitř a jemně slinit jazyk;
9. nyní byste měli nashromáždit v ústech sliny nejlépe tím, že budete kroužit jazykem mezi rty a zuby (devětkrát v libovolném směru), aniž byste ho však vysunuli ven z úst;
 10. v tomto okamžiku položíte jazyk za zuby a zakružíte jím šestkrát v opačném směru než v předcházejícím bodě; když nashromáždíte dostatek slin, představte si, že se smíchají s energií, kterou jste vytáhli z vlasů a z ochlupení v podpaží;
 11. položte špičku jazyka za spodní zuby a přitiskněte jazykový střed na horní patro;
 12. zatáhněte bradu a narovnejte šíji; energicky, třeba i s hlasitým projevem, spolkněte nashromážděné sliny; vnímejte, jak se spolu se slinami šíří energie do žaludku a jak se dolní tanchien zahřívá;
 13. otevřenou dlaní nebo lehce zaťatou pěstí proklepejte váš hrudník a prostor pod pažemi, a potom se asi patnáct vteřin uvolněně procházejte.

To, aby si adept plně uvědomil proces dýchání pomocí ochlupení, od něj vyžaduje ještě více trpělivosti a soustředění než obdobně náročné dýchání vlasů. Ovšem vlasové dýchání nácvik dýchání pomocí ochlupení výrazně usnadňuje. Začínějte dýcháním vlasů a když vám to nečiní potíže, přeneste pocit energie, která vstupuje při nádechu do těla, z úst a jazyka dolů do šíje a ramen.

V tréninku tohoto dýchání hraje podstatnou roli vaše důvěra, že nsnadný úkon zvládnete a že bude tělu prospěšný. Rovněž důležitou podmínkou pro správný nácvik je dokonalá relaxace, abyste mohli procítit tok energie co nejlépe. Když shledáte, že se cvičení nedaří, jak by mělo, je to nejspíš projev toho, že se ve vás vytvořilo nežádoucí napětí, které znemožnilo správný nácvik. Je proto nejvyšší čas udělat si malou přestávku a uvolnit se. Později zkuste ve cvičení pokračovat.

Z dosavadního textu je zřejmé, že se podstatná část knihy zabývá učením, jak do těla vtahovat energii. Taoistická nauka považuje práci s energií za základní aspekt holisticky pojímaného zdraví lidského jedinice. Za žádných okolností se však nejedná o přístup, jenž by přijímaly či aspoň respektovaly západní zdravotnický systém a medicína. Žáci si musejí zvyknout na řadu cizokrajných pojmů, jichž užívají postupy ke cvikům a dýchání. Jistou dobu to sice potrvá, nicméně s důvěřivým a kladně pojatým postojem se jim to jistě podaří.

Statický čchi-kung Objímání stromu

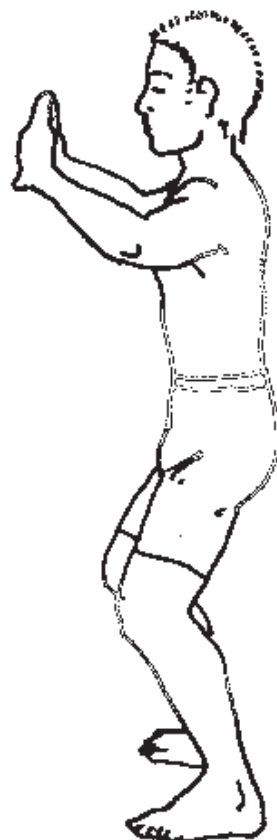
Cvičení nazývané *objímání stromu* patří zřejmě k nejpobulárnějším ze všech pozic statického čchi-kungu a uplatňuje ji více či méně aktivně většina čchi-kungových škol. Protože je cvik všeobecně rozšířen a oblíben, nazývá se *univerzální postoj*. Název, jehož zde povětšinou užíváme, napovídá, že cvik připomene svojí podobou rituální kontakt se stromy.

I zde platí stejné zásady, které jste se učili již minulý týden v postoji s pažemi u těla. Jediný rozdíl je v tom, že nyní jsou paže či ruce v jiné poloze – jsou zvednuty v úrovni ramen a naznačují objetí kmene mohutného stromu či nafouknutého balonu. Při tréninku této polohy a jiných pozic, prováděných vestoje, pochopíte všechny nuance a detaily cviku v celkovém souladu. Budete se pohybovat zcela přirozeně a spontánně, vyrovnání se svým tělem, protože si osvojíte vzorec každého úkonu, aniž byste na něj museli stále myslet. Skvělým doplňkem nových cvičení vám budou lekce, které již znáte z prvního týdne.

Zpočátku pro vás bude zřejmě obtížné setrvat ve výdrži při cviku déle než minutu. Vaše paže a ramena se rychle unaví, ovšem s delší praxí potíže brzy přejdou. Svaly, které jsou zprvu napjaté a ztuhlé, se musejí uvolnit. Vy je k tomu přimějete tím, když jim například v duchu pokynete, aby napětí zmírnily. Svaly na váš signál zareagují a opravdu se uvolní. Jistě vás též příjemně překvapí zjištění, že díky cvičební praxi zdoláváte velmi snadno polohy a pozice, jejichž zvládnutí jste dlouho považovali za nadmíru náročné, ba dokonce nemožné. A snad vás pak udiví, proč jste se s nimi dříve bez úspěchu trápili.

Nyní si vysvětlíme pokyny ke cviku zvaném objímání stromu:

1. zaujměte základní stojící polohu s pažemi podél těla; když stojíte, jak máte, přikročte k následujícímu kroku;
2. zvedněte paže přibližně do roviny ramen;
3. pokrčte paže tak, jako byste chtěli obejmout kmen stromu nebo velký balon;
4. paže zvolna vycházejí z ramen a dlaně mohou být částečně před vaším hrudníkem než přímo před rameny;
5. dlaně jsou od ramen vzdáleny přibližně třicet až pětadvacet centimetrů;
6. dlaně obraťte směrem k ramenům a prsty roztáhněte tak, že palce směřují nahoru a jsou



mírně natočené směrem ven od těla, malíček je naopak namířen mírně k vašemu tělu;

7. lokty jsou vytočeny ven do stran a měly by být lehce pod úrovní zápěstí, tj. ruce jsou o trochu výše než lokty;

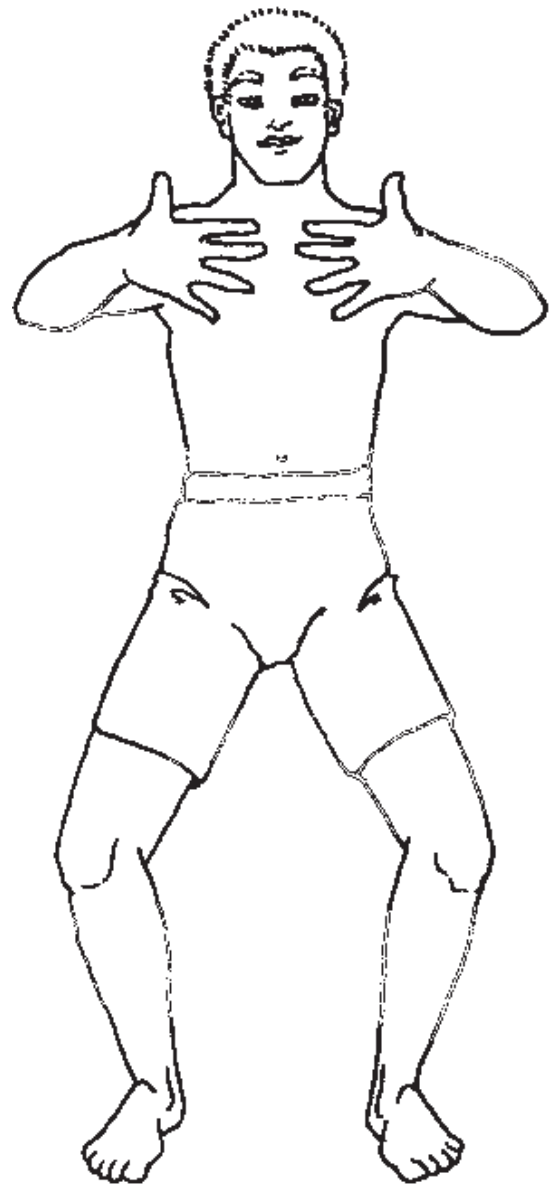
8. lokty a zápěstí jsou v uvolnění – představte si, že z nich visí lehká závaží;

9. vaše ramena by měla být při cvičení mírně zakulacená a svěšená (tj. stlačená směrem dolů a ven); vyvarujte se skrčení a vytažení ramen ke krku;

10. hrudník nevypínejte – je uvolněný a jeho dolní část mírně a jen velmi lehce směřuje v zatažení dozadu;

11. při zvládnutí cviku vám pomáhá představa, že objímáte neviditelný strom či velký míč (jestliže chcete, použijte k objímání skutečný strom nebo balon);

12. setrvejte v této pozici tři až pět minut (lze v ní vydržet i dvacet minut a déle); dodržujte všechny zásady a detaily, které jsme si zde a v minulé lekci z prvního týdne popsali; při nádechu zkoušejte paže mírně rozevřít a s výdechem opět uzavřít, jako by imaginární strom dýchal s vámi.



Čínská literatura doporučuje toto cvičení jen těm jednotlivcům, kteří netrpí zdravotními problémy či nemocí. Cvičení osvěžuje tělo, přispívá k prevenci chorob a všeobecně k podpoře zdraví a zdokonaluje tělesnou výdrž. Zvyšuje rovněž sílu v pažích.

Pro ilustraci účinků jóginských cviků a především nezbytného uvažování, jež každý adept jógy k jejich provádění potřebuje získat za své, vám uvedu příběh o mladém muži, který se chtěl stát žákem slavného taoistického mistra. Mistr opakovaně posílal mladého muže pryč, ale on se nevzdával a vždy se k mudrcovi vracel. Po nějakém čase mu konečně mistr ukázal mohutný strom a dal mu úkol, aby strom objal a vrátil se až tehdy, když strom ze země vytrhne.

Adept se dal do pilného cvičení, byl trpělivý a cílevědomý po mnoho let. Jednoho dne se mu podařilo strom ze země vytáhnout i s kořeny. Splnil úkol a odebral se to sdělit mistrovi. „Mistře, mistře, dokázal jsem to, co jsi mi nařídil, a vytrhl strom i s kořeny ze země.“ Mistr odvětil: „Tvoje učení je dokončeno, neboť jestli jsi toto dokázal, už mě déle nepotřebuješ.“ S touto radou mladík odkráčel od mistrova sídla.

Pozice, v níž imaginárně objímáme strom, se též uplatňuje v čchi-kungu při tak zvaném *cvičení kořenů*, jehož hlavním smyslem je naučit žáka, jak se správně uzemnit a získat kořeny, a tak umět čerpat ze země sílu. S nácvikem tohoto úkonu však začneme později, v šestém týdnu kurzu.

Objímání stromu lze cvičit také při dýchání vlasů i při cvičení třetího pokladu – šen. Jako většina stojících pozic se velmi hodí pro všechna cvičení prvního a třetího pokladu.

Sexuální kung-fu

Hluboké chraptivé dýchání

V kapitole o základech taoistické praxe jsme již vysvětlili, že existují dva typy taoistického hlubokého dýchání – břišní a obrácené. Již také víte, jak se od sebe zásadně odlišují. V břišním dýchání je při nádechu hrudník uvolněný, bránici tlačíte směrem dolů a břicho se rozpíná. Při výdechu se dolní část břicha vtáhne a bránice se uvolní. V obráceném dýchání je hrudník rovněž uvolněný a bránice klesne, ale dolní břicho je zataženo. Při výdechu se dolní část břicha a bránice uvolní.

Bránice sehrává při práci s dechem hlavní roli, a proto se ji musíte naučit dobře ovládat. Správně ovládaná bránice slouží k nasávání a vytlačování dechu. Člověk dělá většinou chybu, že při dýchání a vtahování vzduchu používá namísto bránice svaly v jícnu a krku. Dýchání je pak mělké, v oblasti hrtnu a jícnu, resp. krku a ramen, dojde k nežádoucímu ztuhnutí. Tyto dechové nedostatky cvičenců mě přivedly k tomu, že jsem se snažil sestavit jednoduchou metodu, která umožňuje lepší využití bránice a zároveň vede při nadechování k uvolnění hrdla a krku.

Jestliže vás překvapuje, že hovořím o dýchání právě v kapitole věnované sexuálnímu kung-fu, uvedu hned vysvětlující souvislosti. Zpomalení dechu totiž funguje při souloži coby jeden z hlavních nástrojů sebeovládání. Několik pomalých a dlouhých břišních nebo obrácených dechů pomáhá zkvalitnit a prodloužit milostný tělesný akt. Když při sexu pocítíte, že jste už příliš vzrušeni, proveďte okamžitě několik hlubokých dechových cvičení.

U téměř všech dechových metod, které jsem doposud učil, jsem zdůrazňoval, že dýchání by mělo být prováděno co nejtěšeji, protože platí úměrnost, že čím je dech tišší, tím je cvičení účinnější. Ovšem při praktikování sexuálního kung-fu toto pravidlo neplatí. Tento týden se seznámíme s hlasitějším dýcháním. U něho je žádoucí, abyste vydávali spontánně jisté zvuky.

Metodu lze shrnout do následujících kroků:

1. nadechněte se metodou břišního nebo obráceného dechu;
2. při nádechu byste měli ve spodní části hrdla vytvořit chraptivý zvuk; při nádechu se snažte co nejvíce uvolnit svaly v krku a hrdle, nechte poklesnout bránici a vnímejte, jak do vás vstupuje vzduch;
3. pokračujte v pomalém vdechování tak dlouho, až se vzduchem naplní i horní část vašich plic a hrudníku;
4. vydechněte pomalu a pravidelně, zvedněte bránici a vycházejícím vzduchem vydejte onen chraptivý zvuk; krk a hrdlo by měly zůstat uvolněné.

Při vydávání chraptivého zvuku se krk i hrdlo blahodárně zbavují napětí a strnulosti a možná, že to překvapí i vás samotné. Dýchání na vás působí velmi příjemně, protože má klidnější, ale zato hlubší průběh. Zvuk, který vydáváte, by ale neměl být příliš hlasitý a postačí, když bude sotva slyšitelný jako slabé zachrčení.

Já sám tuto dechovou metodu považuji za jednu z nejučinnějších, jež jsem se naučil praktikovat. Nácvik si jistě vyžádá nějakou dobu, ale až se vám podaří dech dokonale ovládat, dostane se vašemu hrdlu a krku příjemného uvolnění. Často jsem zakoušel pocit, jako by se tyto tělesné části při nádechu zvětšovaly a vzduch jako by byl vtažen bránicí přímo do plic.

Nutno podotknout, že se nejedná pouze o techniku sexuálního kung-fu. Chraptivě dýchat smíte rovněž při ostatních cvičeních s dechem. Pokud vydáváte příliš hlasitý zvuk, časem se nadechnete určitě naprosto potichu. Než k tomu dospějete, musíte se naučit přesně procítit každý takový tón, stejně tak vnímat uvolněný stav hrdla. Buďte proto maximálně svědomití a důslední, používejte břišní a obrácené dýchání. Má zásada, jež vás dovede k dokonalému zvuku, zní: čím více při nejrůznějších příležitostech budete cvičit, tím snadněji a příjemněji se vám bude dýchat.

Takto cvičit dech byste měli i při milostném aktu. Je to pochopitelně obtížné a často je vašeň velice unášející. V žádném případě bych nechtěl, aby se pro vás milování stalo mechanickou a rozumově řízenou aktivitou. Chci pouze zdůraznit několik důvodů, proč by se sexuální kung-fu mělo stát velice obohacující a zušlechťující složkou vašeho intimního života. Čím intenzivněji a pilněji se budete věnovat praktikám sexuálního kung-fu, tím přirozeněji pronikne do vašeho milování. Postupně si budete zvykat na prodloužené a jemně pomalé sexuální hrátky, při nichž využijete mnoho metod ze sexuálního kung-fu. Avšak fundamentální praktikou bude hluboké dýchání.

Živel země

Živel země je ve vesmíru nositelem stabilizující a harmonizující síly. Podle nauky vnitřní alchymie hraje mezi ostatními čtyřmi roli smiřovatele, neboť je mezi sebou vyrovnává. Každý z pěti živelů zrodila jedna z pěti *velkých sil*, jimž odpovídá pět geografických směrů: sever, jih, východ, západ a střed. Směrem živlu oheň, o němž jsme se již zmínili, je jih. Živel země se jako stabilizující síla ve vesmíru nachází ve středu.

Jak se živel země odráží v lidském těle a psychice, poznáme tento týden díky novým cvičením. Seznámíme se s jóginskými úkony, jimiž umožníme komunikaci rozmanitých aspektů živlu země se slinivkou a žlutou barvou (jasně žlutou jako topaz). Čeká nás řada energetizačních pohybových aktivit, jimiž shromáždíme energii slinivky do sběrného bodu země. Pak si vytvoříte žlutou auru kolem svého těla. Znalci taoizmu tvrdí, že oheň, voda, dřevo a kov sídlí v zemi jako ve svém domově. Takže jestliže posílíme zemi jak uvnitř, tak i vně těla, ovlivníme pozitivně též ostatní přírodní síly, resp. orgány, útvary a části těla, které s nimi utvářejí vazby. Úzké propojení však neexistuje pouze mezi živly a fyzickým tělem, ale také mezi živly a psychikou. Země tedy vyrovnává stav našich emocí a naši schopnost vnímat je.

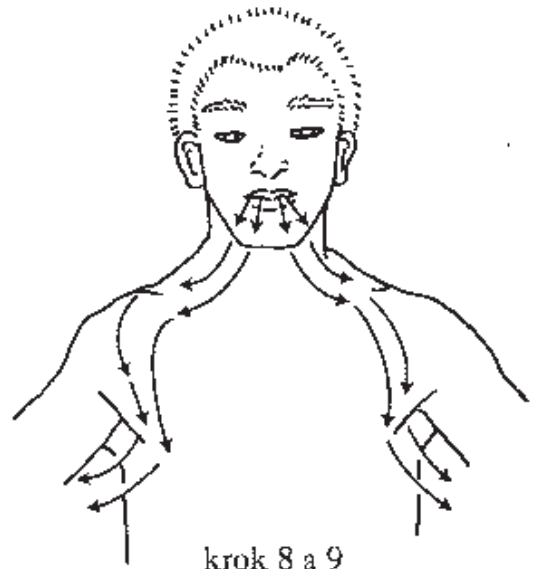
Sběrný bod země se nachází poblíž pupku, tedy přibližně uprostřed těla. Pomyslná sběrná sféra o průměru asi osmi centimetrů je vytvořena v oblasti pupku a slouží k shromažďování živlu země v našem těle. V tabulce uvádím přehled různých propojení živlu země s lidským tělem.

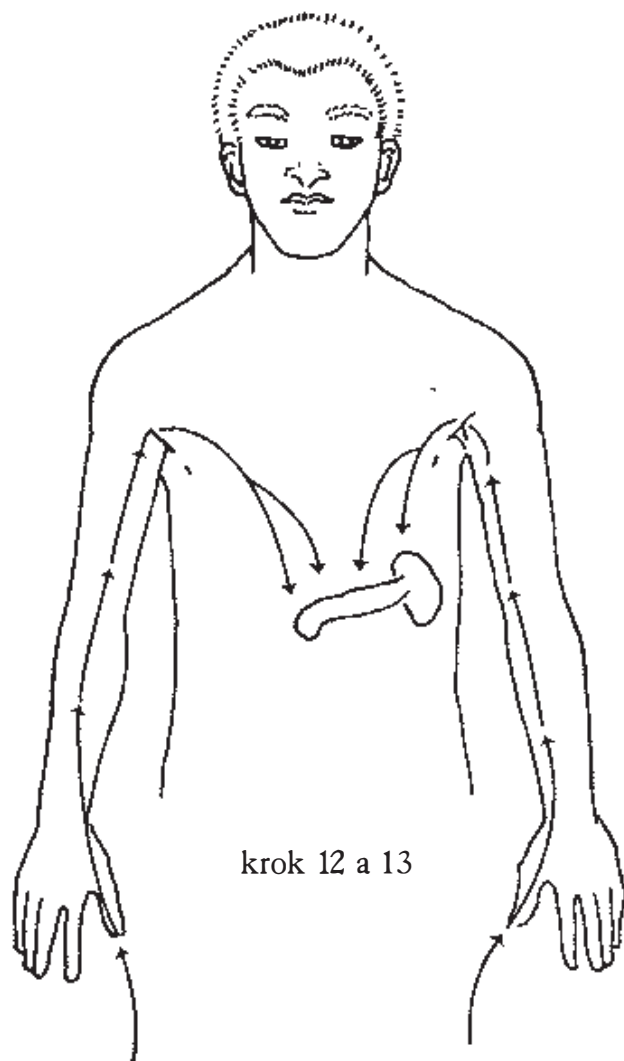
druh ochlupení	vnitřní, jinový orgán	živel	přebytek v	barva	vnější část těla	prst	část oka	zvuk	jangový orgán	směr
podpaží	slezina/ slinivka břišní	země	ve svalech	žlutá	ústa	palec	víčka	u-h-ú-ú-ú	žaludek	střed

Sestava pro živel země:

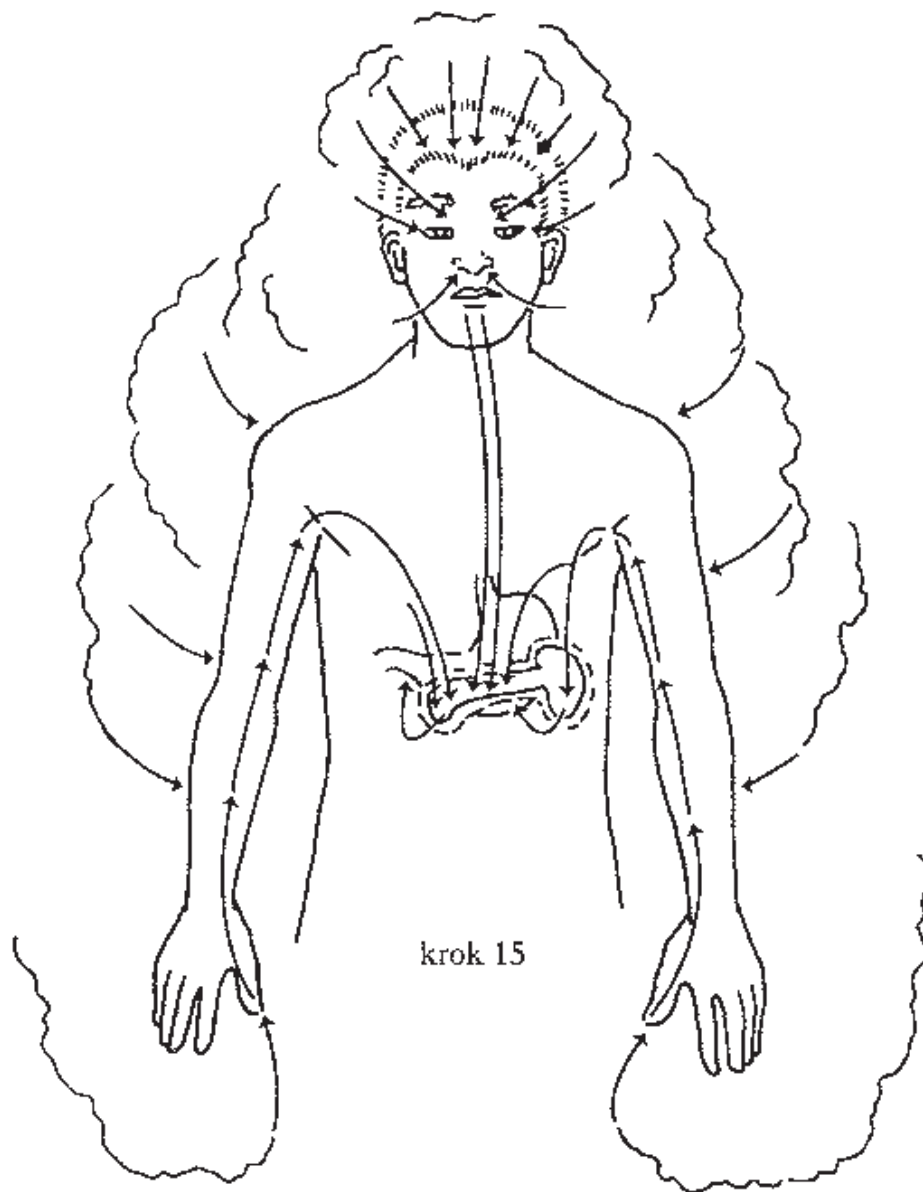
1. sedněte vzpřímeně na židli, aniž byste se zády opírali, ruce jsou složeny ve vašem klíně a chodidla spočívají celou plochou na podlaze; můžete rovněž zaujmout jednu z pozic vestoje, kterou jste se již tento nebo minulý týden naučili (případně jakoukoli stojící figuru, s níž se setkáte v pozdějších lekcích v této knize);
2. položte špičku jazyka na horní patro;
3. zaměřte svou pozornost po dobu nejméně třiceti vteřin na bod, který je přímo před vámi v rovině vašich očí; potom sklop-

- te víčka tak, že oči zůstanou napůl zavřené a koncentrujte se na špičku nosu po dobu nejméně třiceti vteřin; nyní přeneste pozornost asi do poloviny nosu – tam, kde je obvykle mírný „hrbolek“, a zůstaňte tam ve výdrži asi po deset vteřin; potom přesuňte pozornost do *centra třetího oka*, které je mezi očima, mírně nad úrovní jejich vnitřních koutků a setrvejte zde svou pozorností po dobu nejméně třiceti vteřin (výdrž vaší pozornosti můžete volně přizpůsobit, rozhodující pro její délku je, že vám stav setrvání musí nejlépe vyhovovat); v této fázi cvičení byste měli být schopni vnímat postupné uvolňování a relaxaci;
4. usmějte se do horního víčka levého oka;
 5. usmějte se do spodního víčka levého oka;
 6. usmějte se do horního víčka vašeho pravého oka;
 7. usmějte se do spodního víčka pravého oka a vnímejte, jak se koutky vašich úst a i líčka zvedají při úsměvu do vašich víček a řas;
 8. vnímejte, jak prochází energie tělem dolů do vašich úst, buďte si vědomi, jak se šíří do horního a dolního rtu, nechejte ji vstoupit do úst a uvědomte si, jak se celá usmívají;
 9. vnímejte, jak se energie rozlévá dolů krkem a rozděluje se do dvou proudů, které se šíří do obou ramen, a potom až do chlupů v podpaží;
 10. zaměřte pozornost do ochlupení v podpaží a provádějte asi minutu dýchání vlasů, které jste se naučili v cvičení prvního pokladu;
 11. přeneste teď pozornost do špiček prstů u rukou a vnímejte, jak do nich při nádechu vstupuje energie, a potom jak se do nich šíří, celé je prostupuje a nakonec při výdechu tryská na povrch pokožky na vašich zápěstích;
 12. nadechněte se a vnímejte, jak se energie rozlévá po ochlupení na vašich pažích až do podpaží; můžete získat pocit, že se energie šíří po těchto chloupkách až do podpaží;
 13. vydechněte a snažte se procítit tok energie z podpaží do sleziny a slinivky břišní, které se nacházejí v prostoru táhnoucím se od spodní levé části žebér přibližně do středu vaší žaludeční oblasti;
 14. zaměřte pozornost do sleziny/ slinivky a vydejte nejméně třikrát léčivý zvuk, který náleží k tomuto orgánu uh-ú-ú-ú-ú;





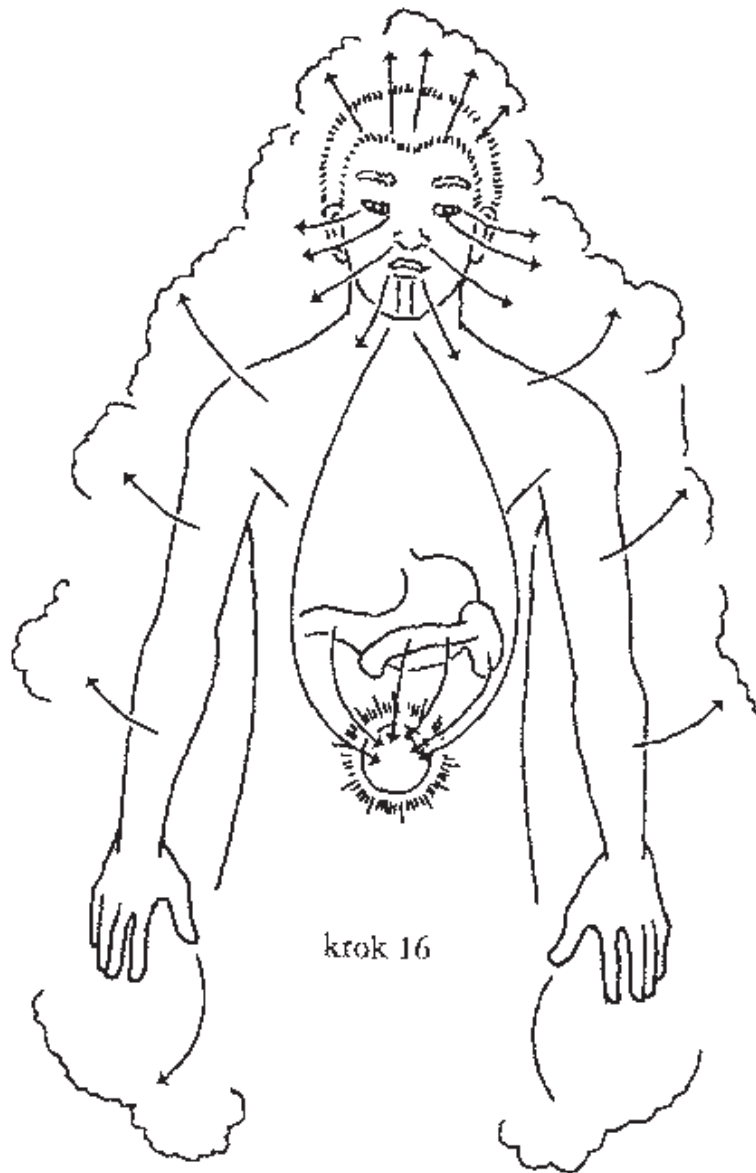
15. představte si, že stojíte obklopeni žlutým světlem nebo mlhou; při nádechu vstoupí toto světlo do vašeho těla, a to nejen vaším nosem, ale i všemi ostatními částmi těla, které souvisejí se slezinou (víčka, rty, ústa, palce na ruce, ochlupení na pažích i v podpaží); nechejte světlo vstupovat přímo do vašeho těla pokožkou; žluté světlo naplní slezinu a přeteče do slinivky a žaludku; v duchu si vytvořte představu, že vydechujete zakalenou oranžovou nebo šedivě zbarvenou energii – tato energie zhmotňuje negativní emoce sleziny, jimiž jsou přílišná starostlivost a úzkost; představte si, že vypuzujete tyto negativní emoce při výdechu ven; žlutá barva, kterou vstřebáváte do těla, by měla být jasná a světlá, kalná oranžová a šedá energie, kterou vydechujete, brání žlutému světlu jasně zářit; díky praktikám, které uplatníte, bude negativní energie, vycházející z vašeho těla, slábnout a žluté světlo zářit jasněji a jasněji;
16. vytáhněte všechno žluté světlo z vaší sleziny, slinivky a žaludku i jakýkoli přebytek energie ve vašem těle a uložte vše



do sběrného bodu sleziny, resp. živlu země, který najdete kousek pod pupkem (sféra s průměrem asi osm centimetrů); představte si, jak se při dýchání začíná tento prostor žlutě zabarvovat; úkon provádějte asi jednu až dvě minuty;

17. vydechněte a vnímejte žluté světlo vystupovat z vašeho sběrného bodu sleziny/země a z vašich úst; žlutý světelný opar se pak rozšíří ve všech směrech po povrchu těla vytvoří jako další vrstvu barevnou auru; zároveň si představte, jak žlutá záře vytéká z vašich palců, očních víček, chloupků na pažích a v podpaží a spojuje se s žlutým světlem, které vychází z vašeho jazyka, a vytváří žlutou auru kolem celého těla; rozprostřete toto světlo po pažích, nohách, trupu, zádech, kolem hlavy, mezi prsty na nohou a do všech záhybů a skulin vašeho těla, až ho celé tato záře pokryje – světlo prostoupí jakýkoli oděv, který máte na sobě;

18. stáhněte a uzamkněte energii do pupku a tím toto cvičení ukončete.



krok 16

TŘETÍ TÝDEN



Dech

Dýchání vlasů: třetí část

Dýchání vlasů bych zhodnotil asi jako jedno z nejneobvyklejších cvičení, o kterých jsem kdy psal. Jeho neobvyčejnost je do značné míry určena také tím, že dosud ještě nebylo v západním světě podrobně představeno.

A koho by taková „podivnost“ mohla napadnout? Vstřebávat energii vlasy? Podle mě to, co je tím prazvláštním úkazem na dýchání vlasy, je, že když jednou zkusíte takto dýchat, najednou se pro vás stane zprvu podivná a nepochopitelná záležitost jakoby z čistého nebe naprosto přirozenou a vám vlastní. Lidé ze Západu a Východu jsou jiní, a tak i velká část taoistické moudrosti pochází ze zcela jiného koncepčního rámce, než jaký jsme vytvořili my – příslušníci toho západního. Mě samotného častokrát, když jsem pronikal do tajemství vnitřní alchymie, jímala ve své tíze myšlenka, že bych mohl sedět na skále tisíc a více let a nic takového, co poznali staří taoističtí učenci, bych neobjevil. A když jsem se o tuto ideu podělil se svými spolužáky, nezbyvalo jim nic jiného, než souhlasně pokývat, což znamenalo, že stejná neschopnost a nedostatečnost je nezachvacuje o nic méně než mě.

Proto jsem velice rád, že vám mohu představit tyto „divné“ a zároveň báječné praktiky, do nichž jsem byl zasvěcen. Další druh dýchání, které v kurzu podstoupíte, se jmenuje *dýchání genitálním ochlupením*. Jedná se o velice citlivé a intimní téma, proto je spojováno s řadou předsudků a musí být kultivovaně uchopeno. Snad ani vy jste žádný text tomuto podobný dosud ještě nikdy nečetli (pokud jste ovšem nepřeskočili dřívější kapitoly knihy a tuto stať již nečetli dříve). Myslím, že tato část knihy ukáže jednu z dobrodružných a nekonvenčních cest tao jógy, které mnohokrát překonají vaše nejodvážnější a nejosobnější sny. Mám tu čest být průvodcem vašeho putování.

Genitální ochlupení je produktem přebytku čchi. Orgánem jemu blízkým jsou plíce a nos je do nich vnějším otvorem. Tuto souvislost je samozřejmě třeba rozvést poněkud podrobnějším výkladem. Nejčastějším překladem energie čchi je vzduch. Ten při nádechu vnikne nosem do těla a odamtud putuje do plic.

Čchi je ovšem také životní energií a její přebytek se shromažďuje právě v genitálním ochlupení. Takže když se učíte vstřebávat přebytečnou energii uskladněnou v genitálním ochlupení, nasáváte přebytečnou životní energii.

Souvislost, kterou jsem právě vyložil, je zřejmě jednou z těch, k níž bych já osobně nedospěl ani za tisíc let usilovného přemýšlení. Je však podstatnou složkou originálních, autentických nauk starých taoistických mistrů. Nevím, co přesně je k tomuto poznání dovedlo, nicméně vám mohu ze zkušenosti prozradit, že propojení funguje. Nyní je proto zcela na vás, abyste si to sami ověřili, získali podobnou zkušenost jako já a snad budete příjemně překvapeni:

1. cvičení začněte dýcháním vlasů; nyní v třetím týdnu kurzu byste „naladění do vlasů“ mohli zvládat již snadněji; dýchejte vlasy nejméně třicet vteřin;
2. vtáhněte energii do úst a vnímejte, jak se s ústy uvolňují i horní patro a jazyk a jak se plní usměvavou a láskyplnou energií;
3. v tuto chvíli přeneste pozornost do podpaží a provádějte dýchání podpažím alespoň půl minuty;
4. vnímejte energii pocházející z ochlupení na vašich pažích, jak proudí nahoru od zápěstí až do podpaží – takto se posílí energie v podpaží a vy se vůči ní stanete citlivější; možná vás mírně zabrní – to proto, jak poteče energie ochlupením směrem nahoru drahami vašich paží;
5. přelévejte energii z podpaží do úst, lehce převalujte jazyk v ústech, vtahujte tváře a také oči, což by vám mělo usnadnit lepší nasávání čchi; při tomto toku energie můžete v ústech pocítit chuťové změny (obvykle kovová příchuť slin);
6. teď svou pozornost lokalizujte do vašeho genitálního ochlupení, kde byste měli téměř okamžitě pociťovat jemné brnění;
7. lehce se nadechněte způsobem obráceného dýchání a vnímejte, jak energie z genitálního ochlupení, tedy přebytková čchi, vtéká do vašich slabin a třísel;
8. vydechněte a soustřeďte se na pocit, jak energie opouští genitálním ochlupením vaše tělo; pokračujte v dýchání genitálním ochlupením alespoň minutu; může se stát, že při tom pociťíte vzrušení;
9. nyní koncentrujte energii do úst, což vám usnadní lehké převalování jazyka v ústech a vtáhnutí tváří a očí do hlavy;
10. teď potřebujete nashromáždit sliny v ústech – podaří se vám to krouživými pohyby jazyka v prostoru mezi rty a zuby, aniž

byste ho vysunuli ven z úst; kružte nejdříve devětkrát jedním směrem, a potom šestkrát směrem opačným; pokud máte ještě stále příliš sucho v ústech, pokračujte v kroužení, dokud nebude slin dostatek;

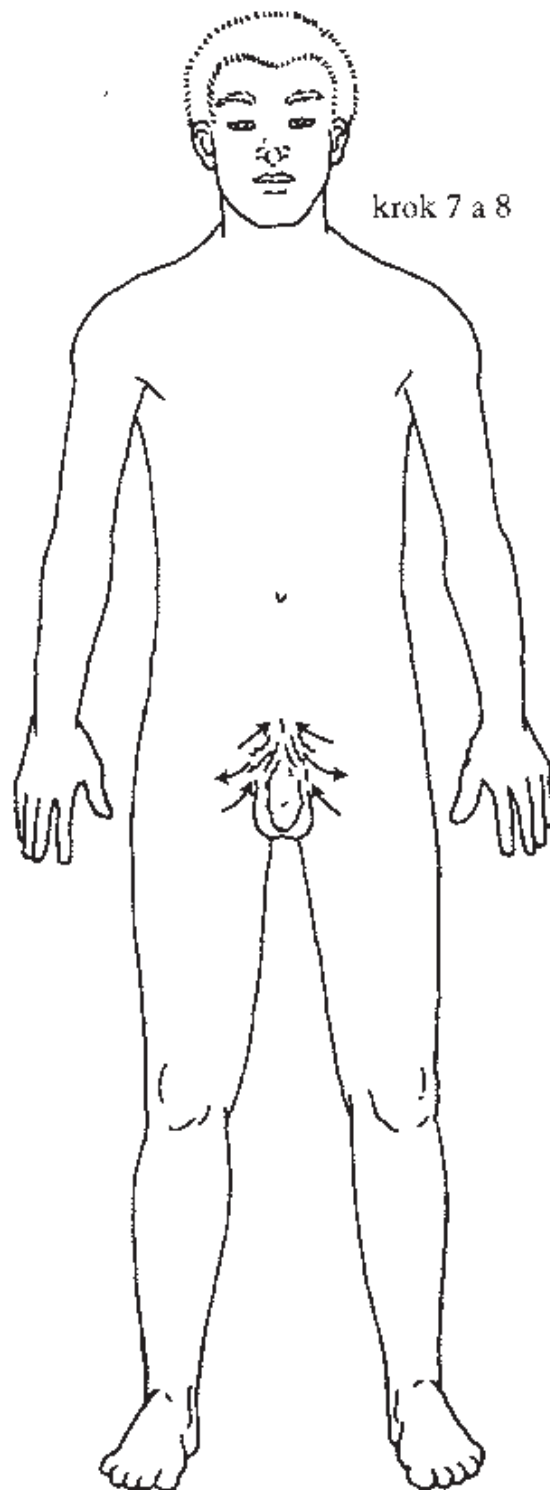
11. vnímejte energii ve vlasech, pažích a v rozkroku a promíchejte ji se slinami; mírně vysuňte spodní čelist dopředu a dozadu, čímž napomáháte smíchat sliny a energii;

12. položte špičku jazyka za horní zuby a přitiskněte jeho hlavní část na horní patro;

13. silně a hlasitě polkněte a vnímejte, jak se energie tlačí dolů do vašeho žaludku; snažte se pocítit, jak se při plnění nadbytečnou energií zahřívá dolní tanchien;

14. proklepejte váš hrudník a podpaží otevřenou dlaní nebo lehce sevřenou pěstí; na závěr relaxujte v chůzi patnáct minut nebo déle.

Na závěr bychom chtěli dodat, že dýchání vlasů se s dlouhodobější praxí pro vás stane snadným dechovým úkonem. Pokud jste se v kurzu propracovali až k této části, měli byste mít již mnohem jasnější představu o tom, co v praxi znamená čerpat energii vaší pokožkou dovnitř a vysílat ji opačným směrem ven z těla. Každým novým dechovým cvičením se rozšiřuje porozumění vašemu tělu i pojetí toho, co to vlastně dýchání je a čeho ještě může člověk za pomoci správných instrukcí dosáhnout. Dýchání, jež praktikuje taoistická jóga, je zcela odlišné od dýchání při cvičení podle západních cvičebních zvyklostí. K dýchání vlasů se ještě v tomto týdnu v rámci cvičení šen – pro živel kov – vrátíme.



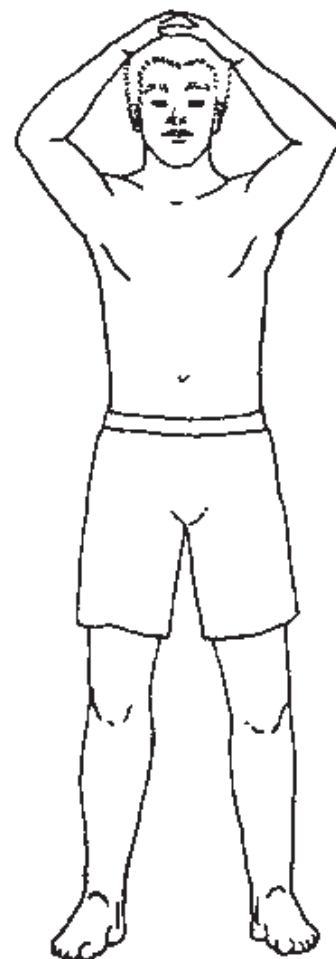
Statický čchi-kung Cvičení s rukama na hlavě

Z vlastní zkušenosti vím, jak je pro mnoho adeptů zprvu velice obtížné držet paže vztyčené nad hlavou po delší dobu. Zvláště ti z vás, kteří trpí chronicky napjatými a ztuhými rameny, revmatizmem, starší lidé a nebo ti, kteří nikdy pravidelně necvičili, cvičení obvykle nezvládají. Pro tyto jedince může být držení paží nahoře třeba jen jednu minutu příliš namáhavé nebo dokonce bolestivé. Právě pro všechny, kdo z nějakého důvodu s rukama vzhůru nemohou cvičit, jsem sestavil speciální, a přitom velice jednoduché cvičení, které představím v tomto týdnu. Poloha vám s problémem pomůže a mnohým z vás ho umožní překonat.

Když jsem se já sám učil pozice vestoje, zjistil jsem s údivem, že mé paže a ramena mě začaly velmi brzy po začátku cvičení dost bolet. Mnohdy byly bolest nebo únava tak intenzivní, že jsem nevydržel a dal jsem paže opět dolů. To, že jsem nedokázal ani po kratičkou dobu držet své paže nad hlavou, mi bylo vůči sobě samému velice trapné a hloupé. Tento problém se mi nakonec pomohlo překonat. Zkoušel jsem totiž rozmanité pozice a postupy, až se mi jedna z nich obzvláště osvědčila. Nazývám ji jednoduše – *cvik s rukama na hlavě*. Jedná se o snadnou stojící polohu, která nám umožní překonat gravitační sílu, jež táhne ruce dolů. Cvičení rovněž ulevuje horní polovině těla.

Popis cvičení:

1. zaujměte základní stojící pozici s rukama podél těla;
2. vzdalujte obě paže od těla a zvedejte je, dokud se ruce nespojí nad vaší hlavou;
3. spojte své ruce propletením prstů a položte je takto spojené na temeno hlavy;
4. lokty zatlačte dozadu; po stranách těla jsou v takové poloze, že když se podíváte doprava nebo doleva, budete se dívat přímo na vaše bicepsy a vnitřní záhyby paží v loktech;
5. představte si, že z každého loktu visí malé závaží (pouhých 25–50 gramů); dovolte pak pažím mírně klesnout a vnímejte, jak se tím uvolňují, jako by samy nic nevážily;
6. setrvejte v této pozici nejméně tři minuty, stůjte tiše a klidně nebo provádějte jakékoliv vnitřní cvičení, s nímž jste se v této knize již seznámili.



Za delší dobu a při trpělivém tréninku budete umět v této pozici vytrvat. Není neobvyklé, když zpočátku pocítíte ztuhnutí nebo bolest v ramenu a horních pažích. Vaše propojené prsty, které spočívají na temeni, vykompenzují váhu a námahu, které vyvolává tíha paží. Brzy by se měly napětí i bolest zmírnit nebo zcela vytratit. Cvik na vás působí tak, že si ani neuvědomíte, že vám kdy paže ve cvičení bránily. Měli byste mít pocit, že jsou lehké jako pírko.

V této poloze by měly být oba důlky, tedy dračí a tygří důlek, jež se nacházejí ve středu dlaní, v přímém kontaktu s temenem. Můžete zkusit vysílat energii z těchto dvou energetických bodů, stejně tak můžete s jejich pomocí usměrňovat tok energie mikrokosmickým okruhem – nahoru proudí energie vládnoucím kanálem a dolů se vrací koncepčním kanálem. Neobávejte se s energií experimentovat. Dračí a tygří důlek jsou velmi efektivní centra pro usměrňování energie čchi.

Když jsem psal tuto příručku, mou snahou bylo sestavit taková cvičení, aby vám přes den nezabírala příliš mnoho času. Zastávám názor, že patnáct minut praxe denně úplně stačí (i když můžete samozřejmě cvičit tak dlouho, jak vám jen vyhovuje). Spoustu času lze ušetřit vhodným kombinováním, aniž byste přitom ochudili kvalitu a vyváženost cvičení. Doporučil bych zejména propojení figur ze statického čchi-kungu k druhému pokladu buď s dýcháním vlasů prvního pokladu, nebo s praktikami sexuálního kung-fu druhého pokladu (alespoň tu část, která nevyžaduje partnera), nebo s cvičením šen živlu spojeného s třetím pokladem. Další varianty pro kombinování různých cvičení se budou jistě nabízet v následujících lekcích kurzu.

Chtěl bych vás též varovat před příliš horlivým a intenzivním cvičením, které není promyšlené a nezasahuje hlubinně vaše tělo i psychiku. Jako lze každou nauku či disciplínu lidského poznání stavět nad jiné a pokládat je zcela nekriticky a bez soudného odstupu za nejlepší nebo jako se lze stát jejich „otrokem“ na úkor jiných oblastí v životě, tak se do stejné pasti může dostat i naše cvičení, resp. vy, kteří jej již praktikujete nebo se do cvičení teprve chystáte. V Číně se pro tento jev ujal název *psychóza čchi-kungu*. Proto by si měl být každý vědom tohoto nebezpečí. Pro mě byly zpětnou vazbou toho, jak si počínám a jak cvičení vnímám coby součást života, názory lidí mně nejbližších. Jakmile si lidé začali všimnout, že se chovám jinak než dříve, tedy podle jejich mínění poněkud prapodivně, snažil jsem se těmto signálům z vnějšku naslouchat, neboť svědčily o tom, že se cosi závažného děje v mém nitru. Mí přátelé mi dávali důležitá znamení a já sám jsem se pokoušel poznat, co se ve mně odehrává. Taoistická jóga je cesta osobního růstu a i vy se zcela nepochybně v lecčems změníte. Vaše osobnost jako by se napila zázračného elixíru. Jóga i vnitřní alchymie jsou naukami, jež se zakládají na principu změn. Tyto změny ve vás by měly

být samozřejmě pozitivní, neměly by vést k vaší izolaci nebo odcizení od přátel, rodiny a od lidí vám nejdražších. Když budete mít pochybnosti, obraťte se k vyšším silám, duchovním rádcům, či nebesům a ptejte se, co je správné a dobré. Zároveň pečlivě pozorujte a vnímejte, jak se vyvíjejí vaše vztahy a komunikace s okolím. Snažte se vyvarovat pocitů, že jste lepší než ostatní lidé, protože jste získali znalosti tajných nauk a vědomostí. Netolerujte svou vlastní aroganci a takovou domýšlivost, že by se pro vás stalo prioritou mít vždy pravdu a myslet si, že vaši kritikové ji mít nemohou. Konstruktivní a „zdravou“ kritiku budete bezpochyby potřebovat. Nejdůležitější pro vás bude umět si udržovat vyrovnaný vztah k sobě samému i k okolnímu světu.

Zároveň budete muset pečlivě uvažovat o tom, co vám vaši případní kritikové vytýkají, a nedovolit jim, aby vás v osobním putování odradili jejich vlastním nepochopením, obavami či předsudky. Taoistická praxe a cesta vyžaduje od žáka závazek vytrvalého zkoumání často velmi neobvyklých přístupů k životu a náhledů na vlastní tělo a mysl. Musíte tedy očekávat, že lidé budou přirozeně opatrní a někdy i podezíraví vůči naukám, které se zdají a často jsou v rozporu s konvenčním chápáním reality a světa. Můžete si zvolit buď mlčení, nebo se jim snažit tyto věci vysvětlit. Vždy byste se však měli vyvarovat toho, že byste někomu svůj názor vnucovali a lidi o těchto naukách jako jediných správných na světě nekriticky přesvědčovali. Pamatujte si, že jste svým vlastním mistrem ve svém životě.

Sexuální kung-fu

Spojení dechu a první brány

Tento týden se naučíme, jak lze kombinovat praktiky sexuálního kung-fu, jež již znáte z lekcí prvního a druhého týdne kurzu. Také věřím, že jste pilně cvičili, protože bez trpělivé praxe bychom se úspěšného nácviku pohybových kombinací nedobrali.

Tyto cvičební sestavy vyžadují značnou praxi i přesto, že jsou ve své podstatě jednoduché a snadno pochopitelné. Především je nutné věnovat dostatečnou časovou rezervu pro různé aspekty koordinace cviků. Proto také vyučuji cvičební variace pomalu, krok za krokem. Každý týden přidávám nový detail z toho důvodu, aby se vaše schopnosti v praxi kontinuálně rozvíjely. Kdybych vám představil všechny aspekty hned v prvním týdnu, byli byste naprosto zahlceni. Mám jednu hlavní zásadu: čím více budete cvičit, tím se pro vás stane i to nejnáročnější cvičení snadnější. Seznamujete se totiž s cviky, které zušlechťují sexualitu praktikami, jež doposud poznalo pouze velmi malé množství lidí ze Západu.

Tento týden se vrátíme ke cvičení *utěsnění první brány*, které známe již z prvního týdne. Je možné, že jste vlivem svědomitého cvičení pocítili

jisté velmi zajímavé účinky. Důležitou roli sehrává v tom, jak snadno a rychle si tuto praktiku osvojíte, také váš věk, zdravotní stav a celková konstituce. Někteří z vás mohou mít s uzavíráním potíže, a proto jsem kurz koncipoval v záměrně pomalejším tempu, aby měli všichni dostatek času všechna základní cvičení řádně zvládnout. Pokud již umíte uzavřít první bránu bez problémů, užívejte si vašich nových schopností. Vždyť kouzlo taoistických sexuálních praktik je, že když je jednou poznáte, můžete se z nich těšit a využívat je po celý život.

Utěsnění první brány jste mohli cvičit při párové kultivaci a možná jste při tom cítili pohyb a vlnění energie vaším tělem. Možná jste také zaznamenali, že vám cvičení pomáhalo ve zpomalení tempa soulože a že požitek z milování byl dokonalejší.

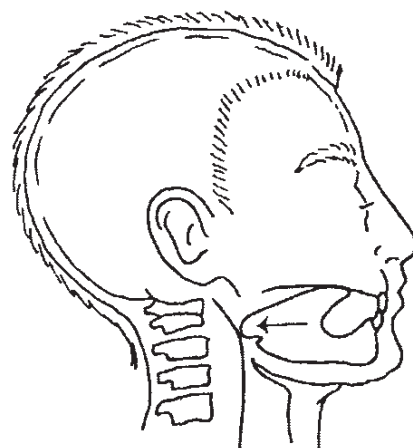
Rovněž doufám, že již máte vlastní zkušenosti s hlubokým dýcháním doprovázeným chraptivým zvukem (vizte postup z minulého týdne), které patří k další účinné metodě pro zpomalení sexu a pro intenzivnější prožitek z něj. A kromě těchto efektů je to báječný způsob, jak uvolnit hrdlo a aktivovat bránici.

Kombinace cvičení pro utěsnění první brány s chraptivým dýcháním může vést k velmi hlubokému a transformujícímu osobnímu prožitku. Ovšem za předpokladu, že budete cílevědomě cvičit koordinaci dýchání a zavírání brány pod mým vedením.

V této části kurzu bych vám chtěl představit dobrovolné cvičení, jež lze uplatnit v průběhu této taoistické jóginské praxe. Spojení dechu a první brány dosáhnete, jestliže se nejdříve hluboce nadechnete před utěsněním první brány. S uzavřením brány zadržíte dech a provedete tak zvané *hlasivkové uzavření*, které vyžaduje stažení hrdla v oblasti hlasivek (u mužů v ohryzku) a zároveň stlačování zadní masité části jazyka směrem dolů. Představte si, že uzamykáte horní část hrdla a zároveň tlačíte zadní část jazyka do zadní části krku. Hlasivkové uzavření lze chápat v jógovém cvičení jako samostatnou dechovou metodu, kterou lze stručně shrnout do bodů: nádech, zadržení dechu a provedení hlasivkového uzavření a výdech.

Při nácvičku se nechejte vést následujícími pokyny:

1. položte špičku jazyka na horní patro; můžete využít dechový bod, který je přímo za horními zuby – *ohnivý bod* (hlouběji v ústech na hranici mezi tvrdým a měkkým patrem) nebo můžete stočit jazyk až do zadní části na měkké patro – tam se dotknete *vodního bodu*;



krok 2

2. nadechněte se břichem tím způsobem, že když se vaše břicho rozepne, zachraptíte zároveň v zadní části hrdla; snažte se citlivě pozorovat, jak je bránice stlačována dolů a jak s sebou nasává vzduch; naplňte své plíce jako objemnou nádobu vzduchem, ode dna po úplný okraj; příležitostně kontrolujte, zda máte uvolněný krk, hrdlo i hrudník.

Varianta cvičení pro muže:

1. se zadržným dechem sevřete lehce svaly ve špičce penisu (v žaludu) – jako při utěsnění první brány, svaly v dolní části údu a urogenitální bránice jsou uvolněny; dobrovolné doplnění cviku: proveďte hlasivkové uzavření tím, že stáhnete hrdlo v oblasti těsně nad ohryzkem a zároveň vyvíjejte tlak dolů na zadní část jazyka směrem k hlasívkám a průdušnici; zůstaňte ve výdrži několik vteřin, a potom nechejte jazyk i hrdlo relaxovat;
2. vnímejte pomyslnou spojující dráhu mezi špičkou jazyka a žaludem penisu;
3. vydechněte a uvolněte se.

Varianta cvičení pro ženy:

1. zadržte dech a zároveň lehce svírejte svaly na koncích vnitřních stydkých pysků (*labia minora*), táhněte jemně poštváček směrem nahoru a uzavřete první bránu; vnitřní poševní svaly a urogenitální bránice (přepážka) zůstávají uvolněné; dobrovolné doplnění cviku: uzavřete hlasivky tím, že stáhnete zadní část hrdla a budete na ni tisknout jazyk směrem k průdušnici; v úkonu setrvejte po několik vteřin, a potom jazyk a hrdlo povolte;
2. vnímejte pomyslné spojení mezi špičkou jazyka a vaším poštváčkem a stydkými pysky;
3. vydechněte a uvolněte se.

Podmínky, které vám momentálně umožňují cvičit, ovlivní počet opakování tohoto úkonu. Obecně lze říci, že cvičení není nijak náročné, takže se mu lze věnovat prakticky kdykoli a kdekoli. V případě, že úkon provádíte sami jako součást kultivace jedince, měli byste jej provádět po dobu několika minut. Když budete cvik zkoušet s partnerem (kultivace párová), přestaňte se pohybovat a proveďte nejdříve dvě nebo tři spojení dechu a první brány. Pokud již znáte cvičení z vlastní zkušenosti, neměli byste mít potíže s koordinací dechu a uzavíráním první brány. Bude vhodné, jestliže cvičení s dechem a zavíráním brány spojíte s utěsňováním hlasivek. Velmi

pravděpodobně vás překvapí jisté neobyčejné účinky (např. můžete pocítit uzavření přední brány mnohem silněji než obvykle). Pochopitelně je nelze zobecnit na několik modelových či typických. Na vás samotných je, abyste se dali do experimentování s metodami sexuálního kung-fu a taoistické jógy, takže jen vy sami najdete postupy a vlastní rytmus, jež vám nejlépe zušlechtí sexuální život. Cviky uplatňované při milostném aktu by měly přinášet libé pocity a příjemné prožitky a neměly by získat charakter chladně mechanických aktivit.

Kouzlo metody tkví mimo jiné rovněž v tom, že se její účinky a prožívání úměrně s cvičební praxí stále zlepšují. Proto znovu zdůrazňuji, jak je důležitý svědomitý trénink cvičení. Mužům se může přihodit, že dojde k erekci i při cvičení kultivace jednotlivce, tedy když cvičení provádějí sami. Jestliže tato situace nastane, je třeba zachovat co největší diskretnost, ohleduplnost a takt k okolí. Muži se však nesmějí dát odradit, musejí pokračovat ve cvičení a odměna se co nevidět jistě dostaví v podobě extatických prožitků, při nichž probíhá energie tělem – od žaludu penisu a páteří až do temena hlavy. Ženy mohou pociťovat podobné vzrušení, ale v poněkud jemnější podobě.



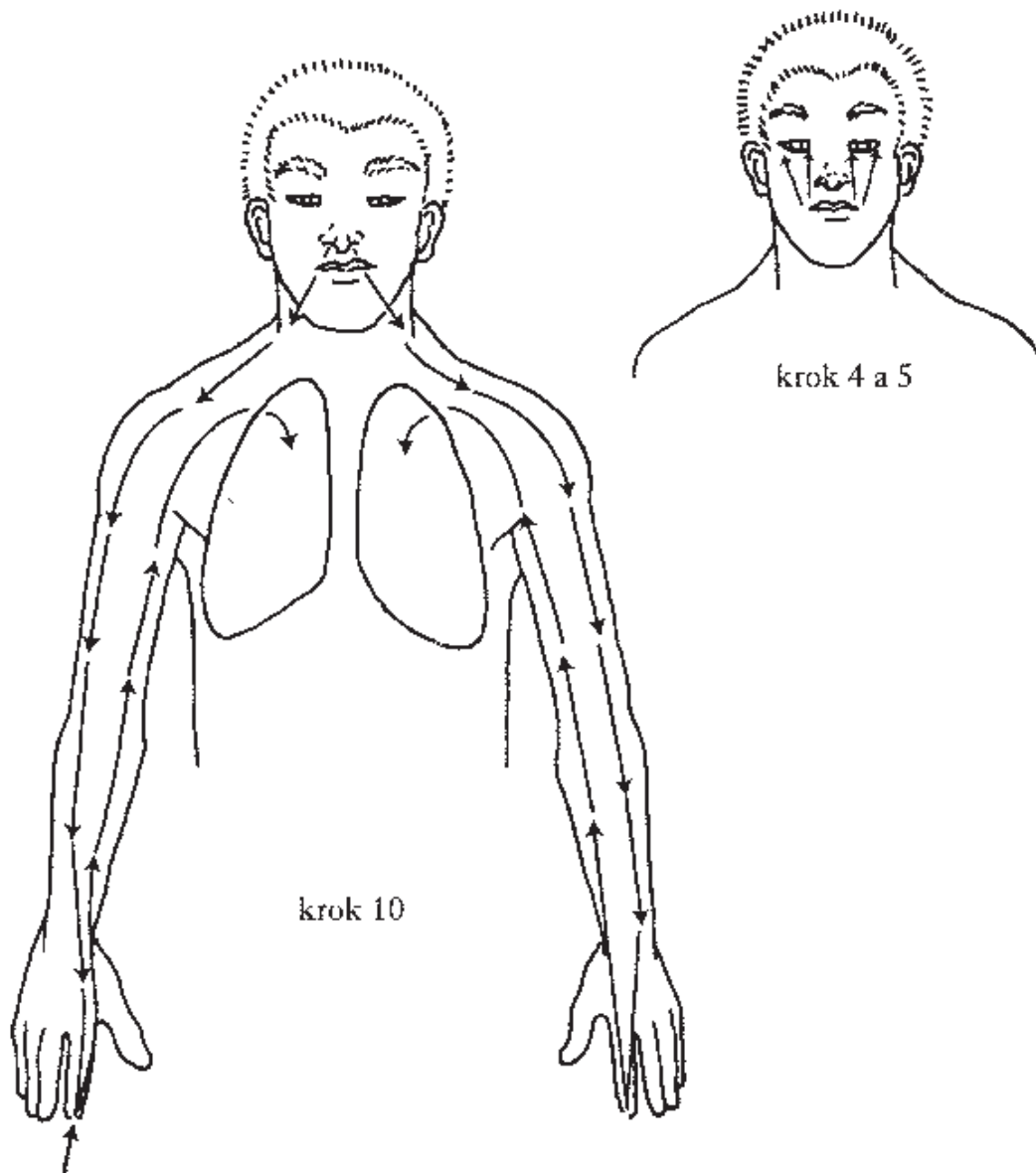
Živel kov

Prastaré taoistické nauky charakterizují živel kov co do vlastností jako suchý a chladný. Vyskytuje se uvnitř země a pochází z něho voda. Oheň kov rozpouští. Až dospějete k závěru této knihy a kurzu, bude pro vás toto propojení přírodních sil, jak doufám, pochopitelné a srozumitelné.

Živel kov představuje ve vesmíru sílu smršťování (kontrakce). Jeho vnitřním jinovým orgánem jsou plíce. Odpovídající barvou k tomuto živlu je stříbrně, kovově bílá. Směrem kovu je západ a jeho sběrný bod je umístěn na levé straně těla v úrovni pupku. Sběrný bod lze chápat jako imaginární sféru o průměru asi osmi centimetrů na levé straně pupku, která se používá ke shromažďování živlu kov.

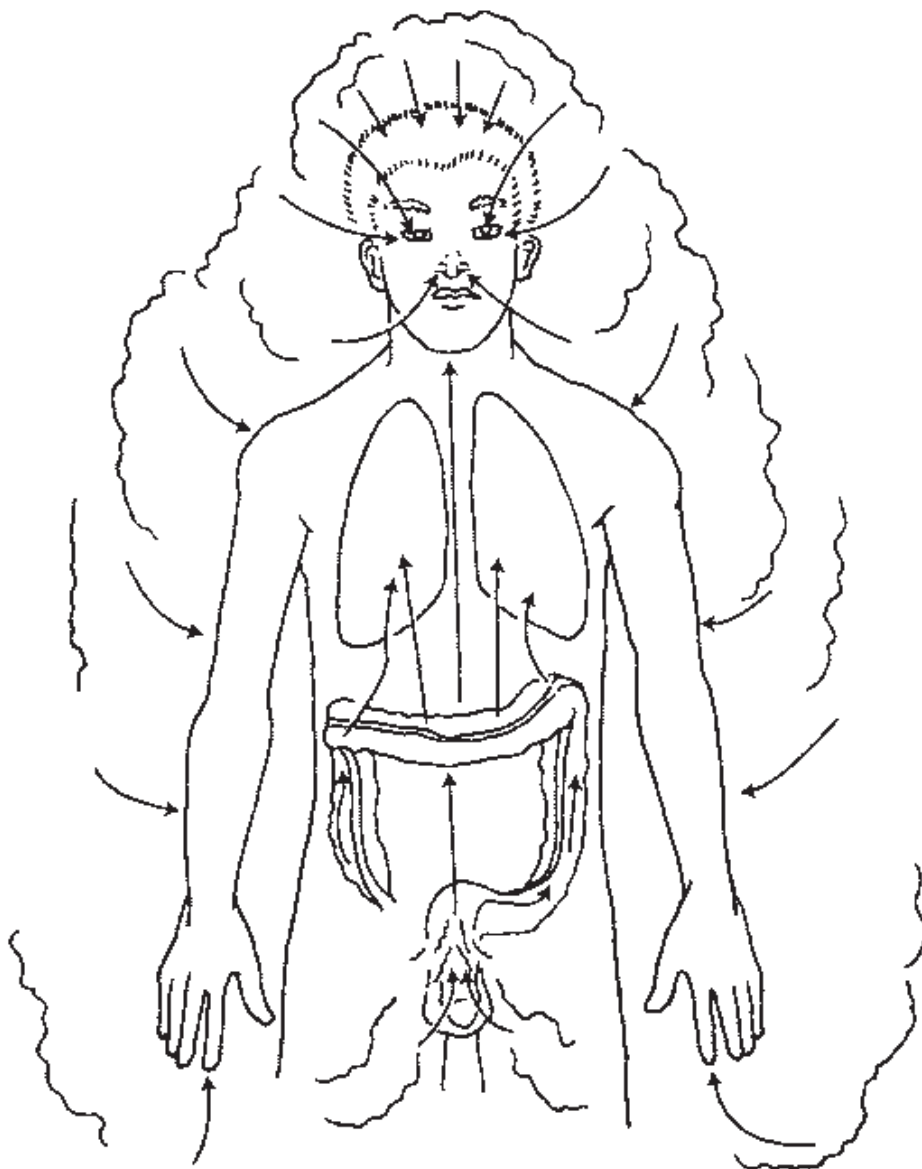
V tabulce jsem načrtl různá propojení tohoto živlu s orgány, částmi fyzického těla, barvami, tóny apod.:

typ vlasů/ ochlupení	vnitřní, jinový orgán	živel	energetický přebytek	barva	vnější orgán	prst	část oka	léčivý zvuk	jangový orgán	směr
genitální ochlupení	plíce	kov	čchi	bílá	nos	ukazo- váček	bělmo	s-s-s-s	tlusté střevo	západ



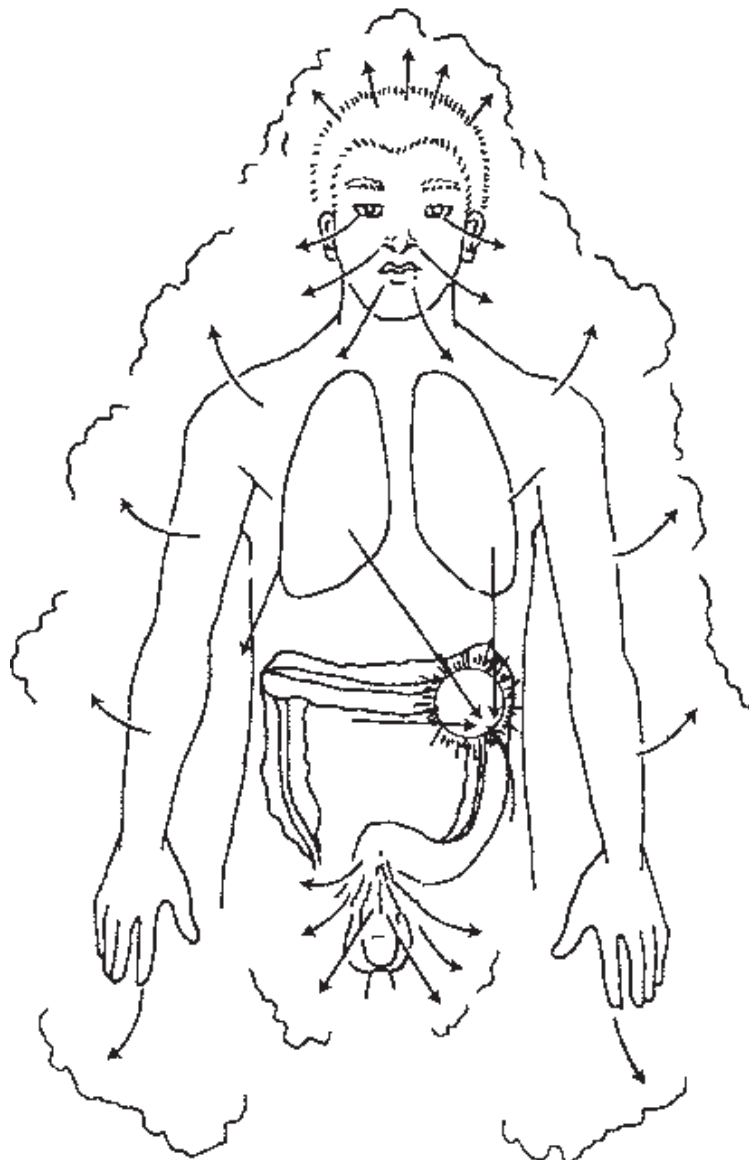
Cvičební pokyny pro živel kov:

1. posadte se vzpřímeně na židli a neopírejte se zády, ruce mějte složené v klíně a nohy spočívají pevně celými chodidly na podlaze; můžete zaujmout také jakoukoli stojící pozici, kterou v knize uvádíme;
2. položte špičku jazyka na horní patro;
3. zaměřte pozornost na nějaký bod přímo před vámi, přibližně v úrovni očí a setrvejte v něm alespoň třicet vteřin; potom sklopte víčka tak, že jsou oči napůl zavřené, a přesuňte se pozorností na špičku nosu; vydržte zde alespoň třicet vteřin; dalších deset vteřin věnujte pozorování hrbolku uprostřed nosu; pak se koncentrujte na oblast třetího oka (je uprostřed mezi očima a mírně nad jejich koutky); zůstaňte ve výdrži po dobu alespoň třiceti vteřin (i při těchto cvičeních platí, že dobu výdrže, kterou věnujete různým bodům těla, můžete přizpůsobit podle svého uvážení, ovšem každopádně byste měli při pohybových aktivitách cítit uvolnění těla i mysli);



krok 12-14

4. usmějte se do bělma levého oka; úsměv vychází z jeho okraje a postupně se díky vám rozprostře do celého oka;
5. stejným způsobem (vizte bod 4) se nyní usmějte do pravého oka;
6. vnímejte, jak se při tomto usmívání do očního bělma zvedají do úsměvu i koutky vašich úst a líčka;
7. v tomto okamžiku se energie úsměvu šíří do vašeho nosu; nadechněte se a vnímejte jemné spojení mezi nosem, resp. chloupky v chřípí nosu, a plícemi;
8. vnímejte, jak energie postupuje dolů vaším krkem a rozděluje se do dvou proudů, z nichž jeden se šíří do pravého ramene, paže a ukazováčku a druhý do stejných tělesných částí vlevo;
9. zaměřte nyní pozornost do konečků obou ukazováčků a vnímejte, jak energie proudí při nádechu do těchto prstů;
10. nadechněte se a představte si, že energie protéká vašimi pažemi směrem nahoru až do ramen; vydechněte a vnímejte tok energie plynoucí z ramen do plic;



krok 15–16

11. zaměřte se pozorností na plíce a vydejte léčivý zvuk, který tomuto orgánu přísluší: s-s-s-s-s (opakujte ho alespoň třikrát);
12. přemístěte svou pozornost do genitálního ochlupení a provádějte dýchání těchto chloupků po dobu asi jedné minuty;
13. nyní si vytvořte představu, že energie z ochlupení putuje vaším tělem, nejdříve tlustým střevem a dále nahoru až do obou plicních laloků;
14. představte si, že stojíte v bílém nebo stříbřitém světle či mlze takovéto barvy; při nadechnutí vnikne toto světlo či mlha nosem i všemi ostatními s ním spojenými tělesnými útvary (vizte předešlá tabulka, tj. bělmo očí, ukazováčky, genitální ochlupení) do vašeho těla; světlo vstoupí přímo do těla vlastně i pokožkou na jeho povrchu – nejprve naplní plíce, a pak přeteče také do tlustého střeva;
15. při výdechu pracujte v duchu s imaginárním obrazem – v něm ze sebe vypuzujete šedě zbarvenou a zakalenou energii; tato energie představuje negativní emoce, které byly nashro-

mážděny v plicích, především smutek a depresi; představte si, že při výdechu vypuzujete tyto emoce; bílé světlo či mlha by měly být naopak jasné nebo stříbřitě zářivé, zakalená a šedá energie, která z vašeho těla vystupuje při výdechu, brání plnému rozzáření bílého světla; díky taoistické praxi se tato negativní energie oslabí, postupně zmizí a bílé světlo se o to více bude rozjasňovat;

16. soustřeďte teď všechno bílé světlo z vašich plic, tenkého střeva a veškeré energetické přebytky, jež produkuje tělo, do sběrného bodu plic, resp. kovu, tedy do sféry s průměrem okolo osmi centimetrů, jež se rozprostírá nalevo od pupku; představte si, jak začíná toto místo při vašem nádechu i výdechu zářit stříbřitě bílým světlem, dýchejte a představu udržujte alespoň po dobu jedné až dvou minut;

17. vydechněte a vnímejte, jak vychází bílé světlo ze sběrného bodu plic (kovu) a z vašeho nosu ven – tato záře se nyní rozlije ve všech směrech po povrchu vašeho těla a opíše kolem vás auru; při cvičení se adept snaží procítit, jak bílé světlo nebo mlha vytéká z jeho ukazováčků, očního bělma a genitálního ochlupení; jas se spojuje a mísí se světlem, které vystoupilo z nosu a spoluvytváří kovově bílou auru kolem těla; bílé světlo postupuje tělem přes paže, nohy, trup a záda, otočí se kolem hlavy a plyne mezi prsty na nohou i rukou, přelije se přes každý centimetr a záhyb těla – celé tělo se při cvičení pokryje svítícím oparem; světlo má samozřejmě schopnost prostoupit oděv, který jste si ke cvičení oblékli;

18. na závěr cviku shromážděte energii do pupku.



ČTVRTÝ TÝDEN



Dýchání vlasů: čtvrtá část

Věřím, že pro vás bylo dýchání vlasů v cvičeních, která jste doposud v kurzu podstoupili, zábavné a poučné. Mně osobně se psát o těchto cvičeních velmi zamlouvá. Také doufám, že každý den pilně cvičíte a že již umíte cítit protékání energie vašimi vlasy a chloupky.

V kurzu bych vám chtěl představit, jaké je pojetí dýchání podle staré taoistické nauky. Dýchání není pouhý proces vtahování vzduchu nosem a ústy do těla a jeho vypouštění ven, ale podle teorie tao jóga člověku přináší mnohem více. Proto jsem se rozhodl začínat každou lekci a cvičení (alespoň po nějakou dobu) jedním z hlavních typů lidského dýchání – totiž dýcháním vlasů. Lidské tělo zachází naprosto unikátně s energií čchi (vedle energie je také vzduchem), neboť ji umí dopravit do jakéhokoli orgánu nebo části těla, stejně tak ji z nich odvádět ven. Taoistická jóga tyto procesy prostudovala a nazvala *dýchání tělem*. V průběhu vašeho dalšího studia jógy a v celkovém osobním zdokonalování sehraje takové dýchání důležitou roli. Měli bychom si především uvědomit, jak obrovský léčivý potenciál dýchání tělem ukrývá. Jestliže se dáte do poznávání těchto rezerv, dosáhnete toho, že se naučíte využívat osobní energetické zdroje, z nichž za běžných podmínek mnoho energie zbytečně ztrácíte. Energie, nad níž získáte kontrolu, vám poslouží v osobním růstu a v rozvíjení samoléčitelských schopností.

Já sám si uvědomuji, že lidé ze Západu mají k dispozici o dýchání tělem jen velmi málo publikací. Jsem toho názoru, že by měli o různých formách dýchání tělem získat co nejvíce rozmanitých informací, protože jen díky tomu začnou o dýchání zcela jinak uvažovat a přinese jim to prospěšné podněty k osobnímu vývoji.

To, že jsem se rozhodl začít výuku nácvikem dýchání vlasů, se zakládá také na skutečnosti, že jej pokládám za zřejmě nejpřístupnější a nejjednodušší dechové cvičení pro začátečníky v józe. Vlasů se můžeme dotýkat rukama, můžeme je vnímat naší soustředěnou myslí (I). A když se jednou naučíte vlasy tímto způsobem vnímat, zkoušejte si představit, že do nich soustřeďujete energii a nebo z nich energii vysíláte. Nejdříve provádějte tento proces ve vaší mysli, a potom jej realizujte v praxi.

Prožitek dýchání vlasů je zcela jiné kvality než obvyklý účinek dýchání plícemi, neboť probíhá jako jemná souhra jednotlivých vlasů, jimiž člověk vtahuje energii. Chci vám jen připomenout, že existuje celá řada rozmanitých metod, jež takové dýchání výtečně usnadňují. Využívat proto můžete např. lehké převalování jazyka v ústech, vtahování tváří nebo očí do důlků. Můžete také vtahovat hráz a konečník, lze experimentovat s utěsňováním první brány v penisu či pochvě. Při těchto doplňkových či nápomocných aktivitách je třeba sledovat, zda usnadňují a vylepšují kvalitu vašeho cvičení. Každý jsme jinak založený a uspořádaný a musíme postupně hledat a pak nacházet, co je pro nás nejvhodnější a nejúčinnější. Přestože je většinou zapotřebí provádět různá cvičení (a samozřejmě je pilně trénovat) pokud možno dle popisu, podle něžž vám úkon vždy vysvětlují, musíte si rovněž zachovat jistou pružnost a přizpůsobivost, které se odvíjejí od vlastních potřeb a nároků, schopností a preferencí. Každý cvik byste měli pochopit a začlenit do vlastního osobního pojetí. Co nejlépe vyhovuje mně, nemusí tak dobře prospívat vám. Totéž pravidlo platí pro praxi stojících figur z cvičení druhého pokladu. Přál bych si, abyste je všechny aktivně praktikovali, ale nabádám vás také k tomu, abyste se hlavně vy sami rozhodovali, které z nich budete provádět který den a s jakými ostatními technikami je budete kombinovat (zda např. s dechovými cvičeními prvního pokladu nebo s metodami mysli a ducha, které náležejí k třetímu pokladu). Praxe taoistické jógy by se neměla nikdy stát ztuhlou nebo uzavřeně konzervativní, ale má si díky cvičencům s aktivním, nadšeným přístupem vždy zachovat variabilitu, pružnost, lehkost a hravost.

Oči taoistického mudrce jsou schopné vidět ve světě, v němž žijeme, hodně humoru a radosti. Ani vy na humor a úsměv nesmíte nikdy zapomenout. Protože k tomu, abychom byli schopni opravdového a čistého soucitu k lidem a světu, je nutné si též zachovat a rozvíjet smysl pro humor. Nechci tím říct, že by člověk neměl být nikdy vážný, neboť i smutek a melancholie mají v lidském životě podstatné místo a čas. V žádném případě tím nehájím hloupost a prázdné, nanicovaté „třeštění“. Chci pouze zdůraznit důležitou roli pozitivního smyslu pro humor. A proto prosím, kdybychom se někdy osobně potkali, abychom si vyměnili hezký, milý úsměv.

Dýchání vlasů je jednou z taoistických technik, která mě přiměje k úsměvu. Ještě byste měli mít v živé paměti, jak se provádí vnitřní úsměv. Rovněž byste měli pravidelně pročišťovat mikrokosmický okruh. Lze to provádět spolu s ostatními metodami, popsány v této knize. Např. při zakončení dýchání vlasů můžete spolknout sliny a poslat je do dolního tan-tchienu, a potom nechejte energii obíhat mikrokosmickým okruhem. Doporučuji rovněž zapojovat do cvičení šest léčivých zvuků. Je velmi prospěšné praktikovat je večer, než jdete spát, protože vás výborně a uvolní a pomohou vám usnout. Obzvláště účinný je zvuk trojitého ohřívače.

Tento týden se naučíte dýchání pomocí chloupkovitých výrůstků, které rostou na vašem obličeji. U mužů jsou to vousy, u žen jemné chloupky, které obrostly takřka neviditelně celou tvář. Tyto chlupy představují přebytečný produkt sexuální energie čili ťing-čchi. Orgánem, s nímž jsou spojeny, jsou ledviny. Coby vnější tělesné otvory přísluší ledvinám uši a úzkou souvislost mezi nimi naznačuje jejich tvarová podobnost.

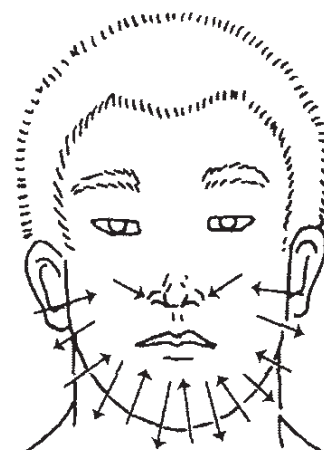
Podle taoistické teorie se v ledvinách skladuje sexuální energie. Sexuální energie, která je nadbytečná, se shromažďuje v obličejovém ochlupení a lze ji za pomoci příslušného dýchání z něj vytáhnout.

Cvičení je velmi účinné – mělo by vám zefektivnit shromažďování a zásobování ťing-čchi (sexuální energie) ve vašem těle. V průběhu vašeho teoretického studia a praxe, jež jsou založeny na klíčovém začlenění a vlivech sexuální energie v celém systému taoistické jógy, byste měli poznat a pochopit, jak opravdu mocně a transformujícím vlivem může sexuální energie působit. Vaše intimní porozumění sexu se podstatně změní a rozšíří. Nezní to pro vás lákavě?

Vnímání ochlupení v obličeji by vám měly usnadnit druhy dýchání, které jsme se naučili již v dřívějších lekcích (dýchání vlasy, ochlupením v podpaží a na genitáliích). V případě, že se holíte, dýchejte vlasovými cibulkami nebo přímo póry ve vaší pokožce.

Zde jsou tedy pokyny pro nácvik dýchání odchlupením v obličeji:

1. začněte nejdříve krátkým dýcháním vlasů na hlavě, ochlupením v podpaží a v rozkroku;
2. zaměřte svou pozornost na ochlupení tváře; váš pocit bude do jisté míry závislý na tom, jak mnoho chloupků či vousů máte;
3. lehce se nadechněte obráceným dechem (pokud vám to lépe vyhovuje, můžete provést břišní dýchání) a vnímejte, jak energie proudí z ochlupení na obličeji a bradě přímo do úst;
4. vydechněte a představte si, že energie prostupuje vaši pokožku na obličeji, a potom plyne vousy či ochlupením opět ven;
5. v dýchání chloupky na obličeji pokračujte po dobu asi jedné minuty;
6. nyní si představte, že po výdechu zůstane energie ve vašich ústech; když se nyní nadechnete, energie bude i nadále proudit dovnitř obličejovým ochlupením; vstřebávat energii vám pomůže lehké převalování jazyka v ústech a vtahování tváří; tyto úkony provádějte alespoň třicet vteřin;
7. v tomto kroku nahromadíte v ústech sliny tím, že budete kroužit jazykem mezi zuby a



rty (devětkrát jedním směrem a šestkrát směrem opačným), jak jste se naučili v dřívějších hodinách kurzu; kroužení jazykem by mělo ústa dokonale zvlhčit slinami; jsou-li ještě stále příliš suchá, pokračujte v jazykových otáčkách do té chvíle, dokud v nich nebude slin dostatek;

8. vnímejte, jak se energie z vašich vlasů na hlavě, z chlupů v podpaží a na pažích, z obličeje i z genitálního ochlupení, mísí se slinami; aby se usnadnilo promíchání, jemně pohybujte svou spodní čelistí dopředu a dozadu;

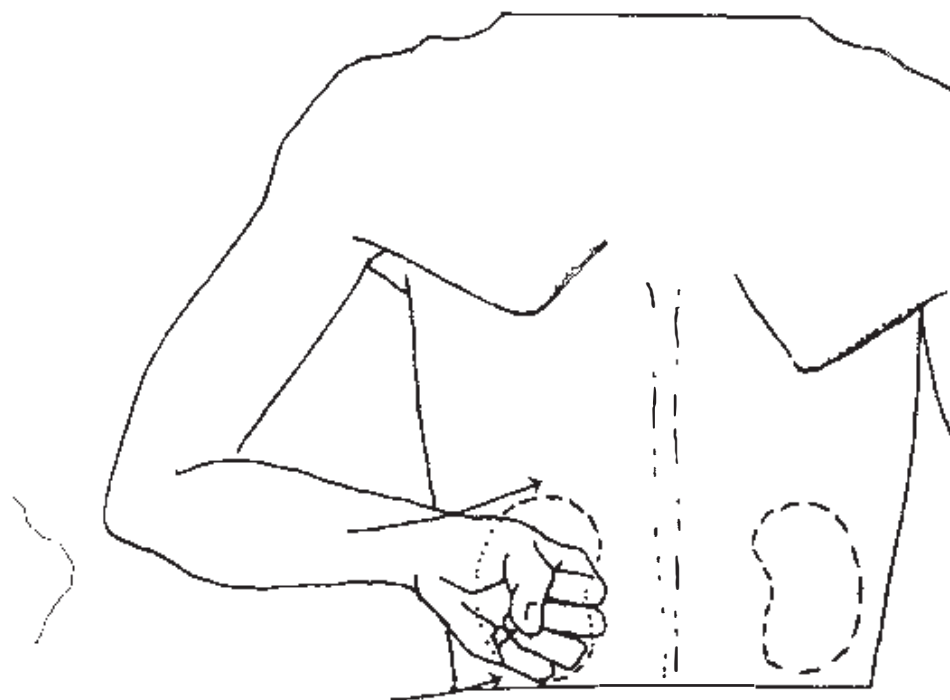
9. položte špičku jazyka za horní zuby a prostřední část jazyka přitisknete lehce na horní patro;

10. zatáhněte bradu, narovnejte zadní část krku, resp. šíje a hlasitě sliny spolkněte; představte si, jak se energie tlačí až do žaludku; vnímejte, jak se váš dolní tan-tchien zahřívá a plní přebytečnou energií; doporučuji vám provést ještě pár mikrokosmických okruhů;

11. třete o sebe ruce a když jsou dostatečně zahřáté, promasírujte si jimi svůj obličej;

12. lehce zaťatými pěstmi si pětkrát až desetkrát proklepejte oblast ledvin, která leží těsně pod zadní částí hrudníku (resp. dolní oblastí žeber);

13. třete opět ruce o sebe tak dlouho, dokud nebudou příjemně horké, a potom je položte na oblast, ve které se nacházejí ledviny; tuto část těla masírujte ve směrech nahoru a dolů po dobu asi patnácti vteřin; masáží cvičení ukončíte.



krok 12

Doposud jste se v mém kurzu naučili tři cvičební pozice vestoje. Všechny z těchto figur jsou tak zvanými rovnoměrně zatíženými postoji – vyznačují se tedy tím, že chodidla spočívají na podlaze asi třicet centimetrů od sebe, jsou navzájem rovnoběžná a váha těla je na obou z nich rovnoměrně rozložena. Kromě tohoto základního postoje, jehož podstatou je princip rovnoměrného zatížení dolních končetin, zná taoistická jóga tak zvaný *nerovnoměrně zatížený postoj*, v němž vždy jednu z nohou zatěžujeme větší vahou.

V nerovnoměrně zatíženém postoji směřuje jedna noha, resp. chodidlo rovně dopředu, zatímco ta druhá, jež je mírně vzadu, je vzhledem k přední natočena v úhlu pětáctyřiceti stupňů. Na této druhé noze spočívá přibližně sedmdesát procent váhy těla a zbývajících třicet připadne na přední. Obě nohy můžeme prostřídat a tím se výběr stojících pozic pro vás zdvojnásobí: někdy je vepředu pravá (postoj je zatížený vlevo), jindy levá noha (postoj je zatížený vpravo).

Ve vaší vlastní jóginské praxi tedy můžete uplatnit celkem již šest pozic, tj. také nerovnoměrně zatížený postoj s každou ze tří forem, s nimiž jste se seznámili v dřívějších cvičebních lekcích. Jestliže uvažujeme o vlevo a vpravo zatížených pozicích jako o rozdílných, pak stojících pozic, které máte k dispozici, lze napočítat již celkem devět. Nyní vám detailně popíšu, jak vypadá pozice se zatížením nalevo:

1. postavte se do některé ze tří stojících pozic, které již znáte; vyberte si tedy mezi postojem s pažemi volně podél trupu, objímáním stromu nebo postojem s rukama spočívajícíma na hlavě;
2. pravá noha, resp. chodidlo směřuje přímo vpřed a levá je asi třicet až pětáctyřicet centimetrů za ní; pata levé nohy by měla být v přímé linii s patou a palcem nohy pravé;
3. zadní, tedy levá noha je natočena v úhlu pětáctyřiceti stupňů směrem ven od těla;
4. rozložte tělesnou váhu – přibližně sedmdesát procent váhy na levou nohu a třicet procent na nohu pravou; jestli vám připadá obtížné tyto proporce dobře posoudit, nelamte si s propočty hlavu a váhu rozložte intuitivně tak, že budete mít zřejmý pocit většího zatížení levé nohy než pravé;
5. trup vašeho těla směřuje rovně dopředu k pravé noze; snažte se co nejlépe srovnat pánev tak, že je v pravém úhlu k vykročené noze; vaše těžiště se zároveň posune směrem k levé, tedy zadní noze;

6. vytočte obě kolena směrem ven o několik centimetrů, a potom je opět vraťte zpět, ovšem ne úplně do výchozí polohy; všimněte si, že tento pohyb vám pomůže uvolnit třísla a slabiny (otevřít *čchüa*) a zároveň se tím lépe uzemníte;

7. mírně snižte své těžiště tím, že lehce pokrčíte kolena; kolena by však neměla přesahovat přes špičku palců (tato pozice se provádí snáze, když napnete svaly na zadní straně stehen); vysuňte křížovou kost a bederní oblast směrem dopředu a aktivujte své sakrální čerpadlo;

8. vnímejte dobře, jak vaše chodidla a nohy spočívají na zemi – dejte si záležet na prožitku tohoto spojení se zemí;

9. vydržte v této pozici alespoň tři až pět minut; ztište se a zklidněte se; v této pozici můžete provádět jakýkoli cvik z tohoto kurzu;

10. nyní nohy vyměňte a opakujte stejnou pozici s levou nohou vepředu a s hlavním zatížením na pravé noze.

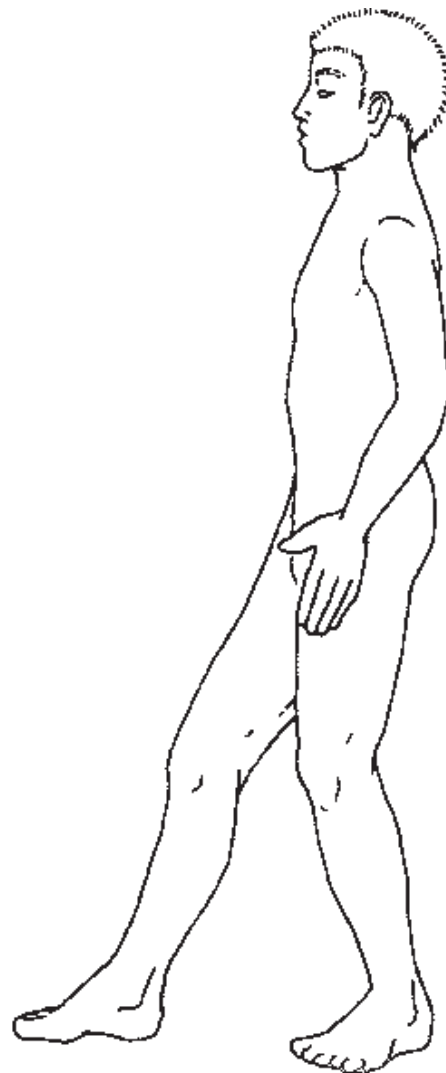
Chtěl bych vás upozornit, že pro tuto pozici je velmi důležité vytočit kolena ven, a pak opět dovnitř (bod 6). Později si vysvětlíme další detaily spojené s touto cvičební praktikou.

Sexuální kung-fu

Kroužení křížem neboli sakrální oblastí

Jistě jste si již vyzkoušeli, jak kroužit svými boky. Tento týden se seznámíte s metodami, jež začleníte do cvičení, a tím základní pohyb rozvinete. Dosáhnete zlepšení svého požitku ze cvičení. Spíše než celými boky si však zakroužíte pouze spodní částí páteře, tedy sakrální neboli křížovou oblastí zad. Vaše boky se při cvičení budou také točit, ovšem jejich pohyb nebude prvořadý, protože cviky jsou zaměřené zejména na aktivování křížové oblasti.

Začněte tedy provádět kruhové pohyby v sakrální oblasti, jako byste imitovali pohyb šroubu (jste coby „šroub“ zasouvání do zdi, resp. do země). Pokud se takto pohybujete při pohlavním aktu, budete nečekaně a překvapivými způsoby vzrušovat partnera či partnerku. Cvičení vám rovněž



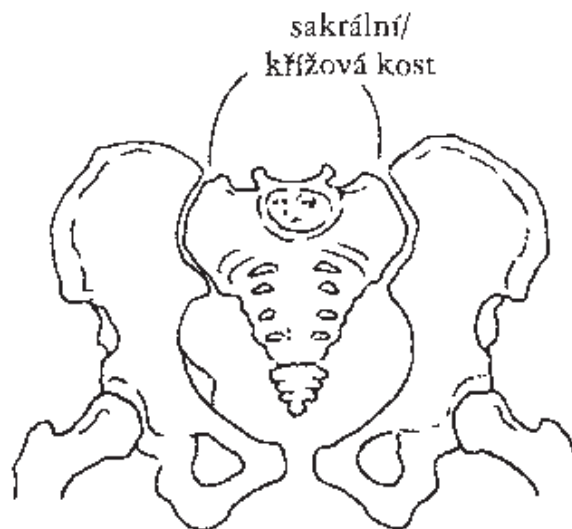
zajistí větší stupeň kontroly nad vlastními pohyby a zároveň ve vás umocní citlivost a vnímání aktivity vašeho partnera či partnerky.

Ještě lepšího ovládní vlastními sakrálními pohyby dosáhnete, když se spojíte s uzamčením první (přední) brány, která je umístěna v penisu či pochvě.

Pro adepty je podstatné uvědomit si a následně procítit spojení těchto cviků. Často se jedná o erotický, velmi vzrušující pocit. Po určité době, věnované nácviku, by se toto cvičení pro vás mohlo stát další vhodnou sexuální praktikou, jíž docílíte prodlouženého a rozkošného milování s blízkou osobou.

V souvislosti s těmito úkony bych chtěl upozornit na to, jak je důležité zavírat první bránu na špičce penisu nebo na malých stydkých pyscích a vrcholku poštváčku. Nezaměňujte tento jemný pohyb se zavíráním druhé (přední) brány (neboli urogenitální přepážky/bránice), jež se nachází pod spodní částí penisu nebo pochvy. Vtahování a napínání této oblasti by vás totiž mohlo omezovat ve volném pohybu, a tak paralyzovat sakrální oblast do nežádoucí strnulé pozice. Ostatně sami si můžete zkusit obě varianty cvičení a pozorovat jejich rozdílné účinky.

Křížová kost a dolní část bederní páteře jsou významné části těla, které sehrávají nezanedbatelnou roli v taoistické józe. V několika cvičeních jste se již učili aktivovat a používat sakrální čerpadlo. Dosáhnete toho vtažením kostrče, která je nejspodnější částí sakrální čili křížové oblasti, a současně zatlačováním pupku (k oblasti ming-men) směrem dozadu k páteři. Pro některé z vás mohla být tato oblast poměrně ztuhlá, takže jste cvičení zvládali dost obtížně. Nyní máte příležitost si tuto oblast dobře protáhnout a uvolnit, abyste jí mohli pohybovat s lehkostí a efektivněji. Cvičte tedy sakrální točení na obě strany doprava i doleva.



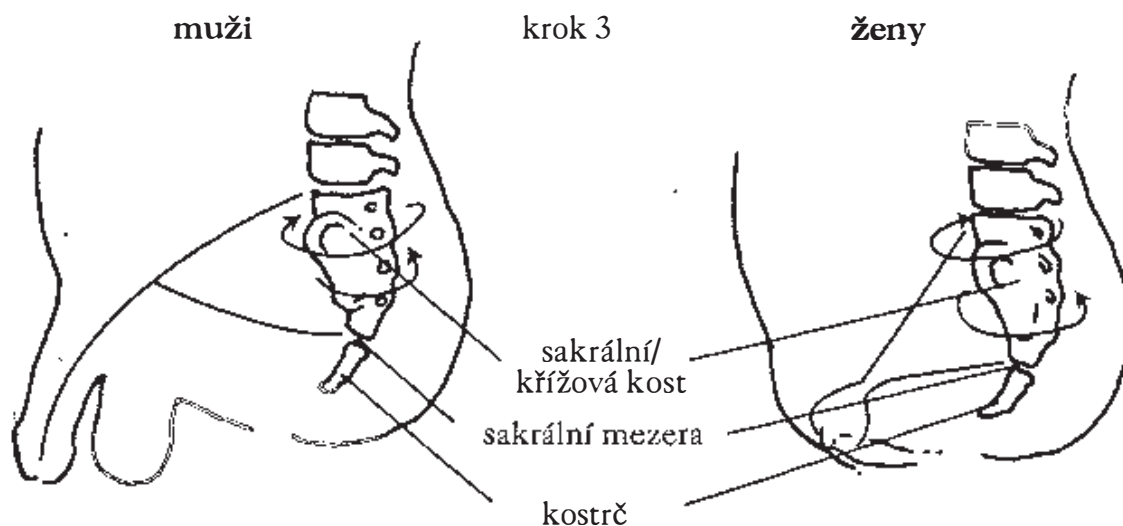
Některé druhy latinsko-amerických tanců jsou založeny na stejném způsobu uvolněného kroužení pánví, jako se provádí v tomto cvičení. Lze začít malými kruhy a když pocítíte, že se sakrální (křížová) oblast uvolňuje, můžete záběr otáček postupně zvětšovat.

Sakrální (křížové) kroužení představuje další podnětný element ve cvičebním repertoáru párové kultivace. Při pohlavním aktu kroužení střídejte nebo kombinujte s hlubokým a mělkým drážděním partnerčiny pochvy pomocí údu (u mužů) či vzrušováním partnerova penisu (u žen). Je to také dobrý způsob, jak milování zahájit. Zpočátku lze uplatnit poloviční

krouživé pohyby, prováděné nejdříve doprava a potom doleva. Po jisté době můžete přejít k obvyklým pohybům dopředu a dozadu, jak mělkým, tak i hlubokým. Nejvhodnější je tyto dva druhy pohybů při souloži střídat. Kroužení křížem vám také umožní zpomalit tempo soulože a zároveň udržet intenzivní erotické vzrušení. Nyní si shrneme cvičení se sakrální oblastí:

1. zaměřte svou pozornost na sakrální (křížovou) kost, což je ona trojúhelníková kost, vytvořená z pěti obratlů v nejnižší části páteře;
2. soustřeďte se na první bránu v žaludu penisu nebo v malých stydkých pyscích a špičce klitoris; lehce stiskněte svaly první brány; vnímejte spojení mezi první branou a sakrálním centrem a snažte se při tom mít druhou bránu (urogenitální přepážku) uvolněnou;
3. začněte kroužit sakrální oblastí pomalými, kruhovými, resp. spirálovými pohyby;
4. můžete postupně zvětšit průměr otáček nebo jen opisujte půlkruhy doprava a doleva.

Vaše pohyby by měly být v co nejdokonalejším souladu s pohyby vašeho partnera či partnerky. Proto musíte zkoušet, jakými způsoby je lze nejlépe harmonizovat. Doporučuji začít tak, že nejdříve provádí sakrální otáčení pouze jeden z vás. Když jste objevili optimální hybný rytmus, může se přidat i druhý partner. Jsem si jistý, že s trochou praxe a experimentová-



ní cvik dobře zvládnete. Tato taoistická praktika dopřává vašemu tělu a mysli velmi příjemnou relaxaci, což pobízí k cvičení dalších jí podobných.

Jednou z hlavních zásad párové kultivace je vzájemné sladění pohybů obou partnerů. Jestliže milenci takové harmonie při aktu nedosahují, dochází v milostném vztahu ke vzniku frustrací a k nespokojenosti. Když se např. žena pohybuje vždy dozadu, zatímco muž dopředu, nebo když muž krouží doprava a žena doleva, pak bude pro partnery velmi obtížné

najít harmonický pohyb a soulad ve sdílení rozkoše. Tyto neshody se zpoza zdí ložnic šíří i do dalších aspektů partnerského vztahu. Mnoho problémů lze snadno odstranit, pokud jsou ovšem oba partneři ochotni učit se novým pohybovým aktivitám a svědomitě cvičit – tedy hledat cesty ke vzájemnému porozumění dvou lidí. I když je to cesta mnohdy namáhavá a plná peripetií, jistě se vyplatí.

To, oč se jako průvodce kurzem taoistické jógy snažím, je vyložit vám teorii metod pro sexuální cvičení včetně pokynů pro jejich praxi. Tyto úkony vám napomohou dosáhnout harmonického sexuálního vztahu s partnerem či partnerkou. Ovládání první brány, dýchání s chraptivým zvukem a sakrální kroužení náleží k technikám sexuálního kung-fu a zároveň tvoří zásadní aspekty párové kultivace.

Sakrální kroužení je dalším ze cviků, který lze provádět o samotě bez partnera jako součást statického čchi-kungu. Můžete cvičit téměř kdekoli (na veřejných místech samozřejmě jen s velmi malými, decentními kruhy), zkoušejte se vlnit při tanci. Protážení křížové oblasti velmi ocení ti z vás, kteří mají sedavé zaměstnání.

Když začíná s taoistickou jógou a čchi-kungem většina lidí, shledají velmi záhy, jak jsou jejich křížová kost a bederní páteř neohebné. Pět obratlů, z nichž se skládá křížová kost, je v těle těchto lidí pevně spojeno dohromady. Když však budete provádět cvičení, která jsem právě popsal, pocítíte s největší pravděpodobností, jako by se oněch pět obratlů od sebe náhle oddělilo. Rovněž sakrální oblast a celý kříž zaznamená účinek cviků v podobě obrovské úlevy, tedy v uvolnění napětí, které je zde obvykle nashromážděno. Snad také zakusíte pocit, že se celá páteř stává pružnější a umožňuje vám mnohem volnější a plynulejší pohyby. Vlivem tohoto uvolnění bude energie lépe a snadněji obíhat vaší mikrokosmickou drahou. V některých případech se otevření v sakrální (křížové) oblasti přihodí během milostného aktu. Posléze se ovšem může opět začít stahovat, až se uzavře. Za pomoci pravidelného cvičení různých metod sexuálního kung-fu a čištěním mikrokosmického okruhu lze udržet tuto oblast těla v otevřeném a uvolněném stavu.

Přeji vám, ať vás ochraňuje čchi, ať je vždy při vás.



Živel voda

Vodní živel ztvárňuje čistou energii čchi podobně, jako je živel oheň čistou energií jang. Voda představuje kosmickou sílu shromažďování – působí tak, že vtahuje jevy směrem dovnitř do středu, a tak sjednocuje a spojuje. Vodnímu živlu odpovídají ledviny jako jinový vnitřní orgán, vnitřním jangovým orgánem je močový měchýř. Oba tyto orgány regulují oběh vody (resp. tekutin) v našem těle.

V tradiční taoistické literatuře se obvykle uvádí, že barva vody je černá. Některé školy taoizmu (mezi nimi i ta, kterou jsem studoval) však spojují vodu se safírově modrou. Rozhodl jsem se proto, že budu v souvislosti s živlem voda brát zřetel na obě tvrzení s tím, že si můžete z barev zvolit pro sebe přijatelnější variantu. Tento barevný rozdíl je s největší pravděpodobností založen na pradávných vazbách živlu s říší zvířat. Těmito vztahy se zde nebudeme detailně zabývat, neboť na to není prostor a ani to neplní smysl kurzu. Stačí nám jen konstatovat, že všechny živly mají specifická propojení s různými zvířaty a pojetí těchto přírodních vztahů se v taoizmu od tradice k tradici, od školy ke škole velmi různí. Živel voda byl spojován s černou želvou, ale také s modrým jelenem. Rovněž ale existují zmínky o modré želvě, jak jsem se dočetl, a tak bude lepší výklad příliš nekomplikovat. Uzavřel bych jej radou, abyste si zkoušeli sami, která z těchto dvou barev vám lépe vyhovuje, a tu si vyberte.

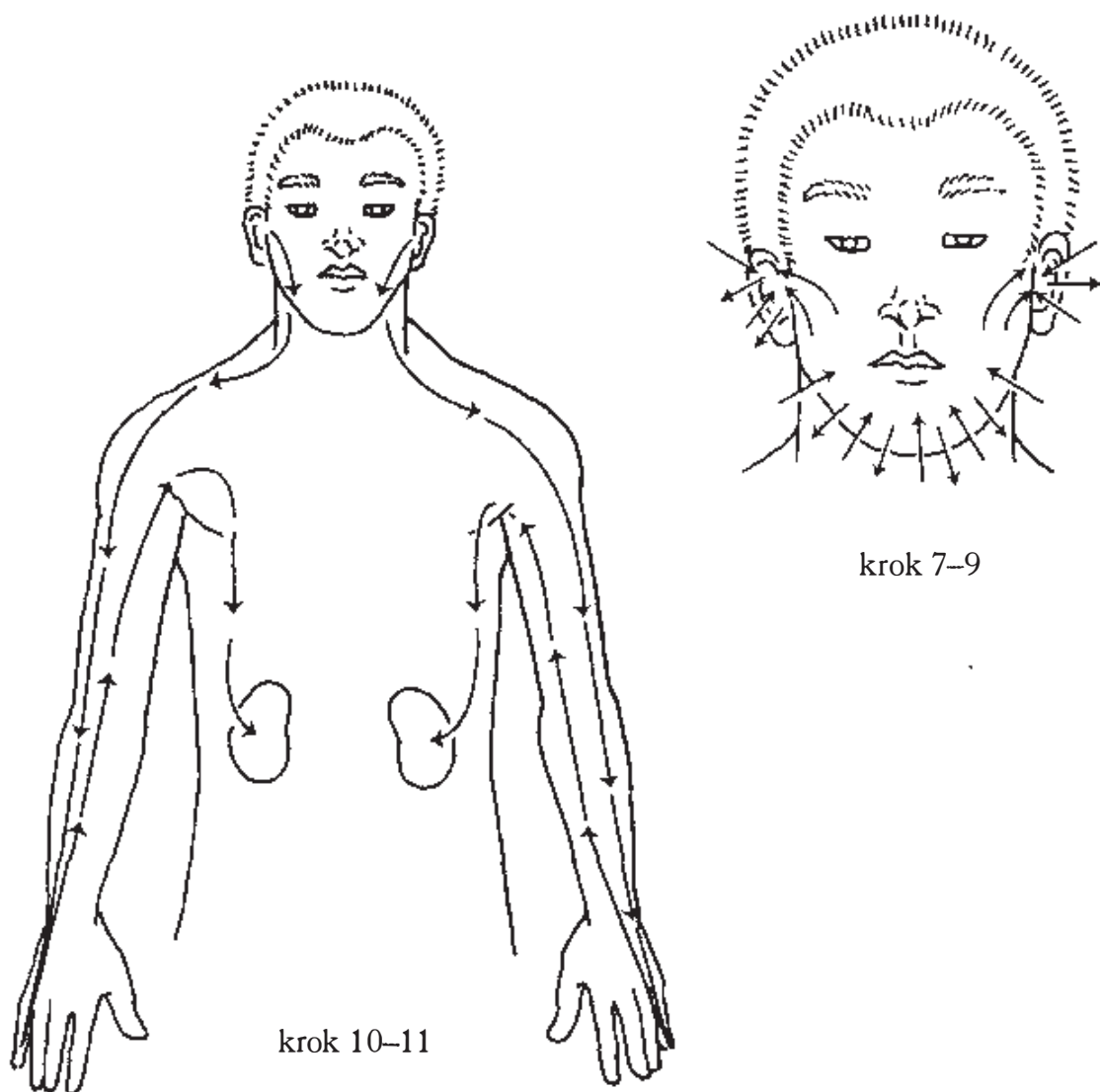
Taoisté ve svém učení tvrdí, že *velká síla vody*, jež je prý původním zdrojem živlu voda, dala vzniknout *Severnímu souhvězdí*. Od něj se také odvozuje směr spojený s vodou, tedy sever. Její sběrný bod je umístěn v hrázi. Imaginární sféra o průměru asi osmi centimetrů je v této oblasti určena k tomu, aby vodu shromažďovala. A jelikož voda je čistým ztvárněním energie jin, představuje také chladnou energii v našem těle.

Možná bychom se mohli pozastavit u poznámky, že zatímco směr živlu voda je sever, jeho sběrný bod je ve spodní (jižní) části těla. Podobně živlu oheň odpovídá jižní směr, ale jeho sběrný bod se nachází v horní (severní) části těla. S tímto uspořádáním vztahů přírody a lidského těla pracuje také tradiční čínské lékařství, které se v teoretické a praktické nauce opírá o ideje pěti živlů.

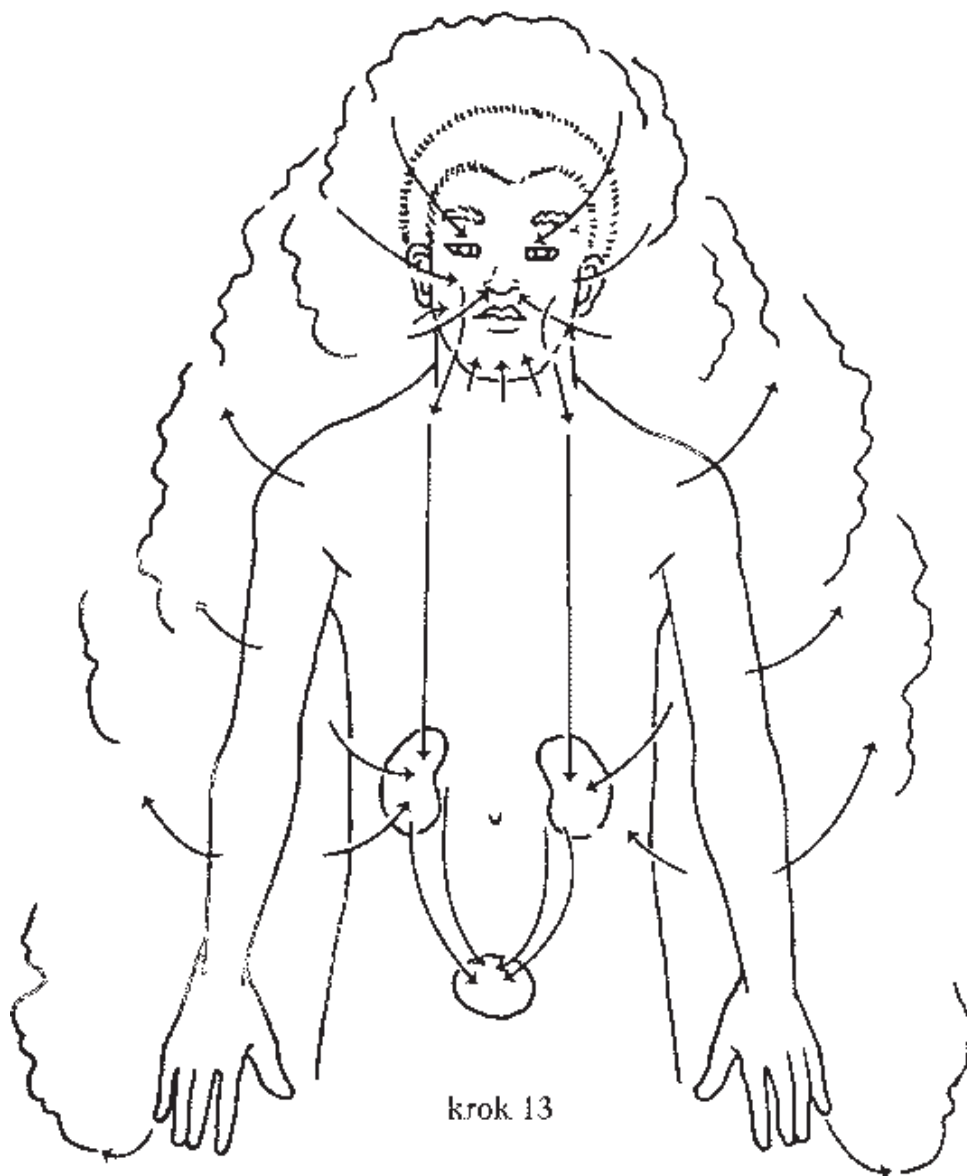
V tabulce jsou schematicky znázorněna některé hlavní souvislosti jejichž součástí je živel voda:

typ ochlupení/ vlasů	jinový, vnitřní orgán	živel	přebytek	barva	vnější orgán	prst	část oka	léčivý zvuk	jangový orgán	směr
na tváři	ledviny	voda	sex. energie	modrá/ černá	uši	malík	zornice	ču-e-e-e-j	močový měchýř	sever

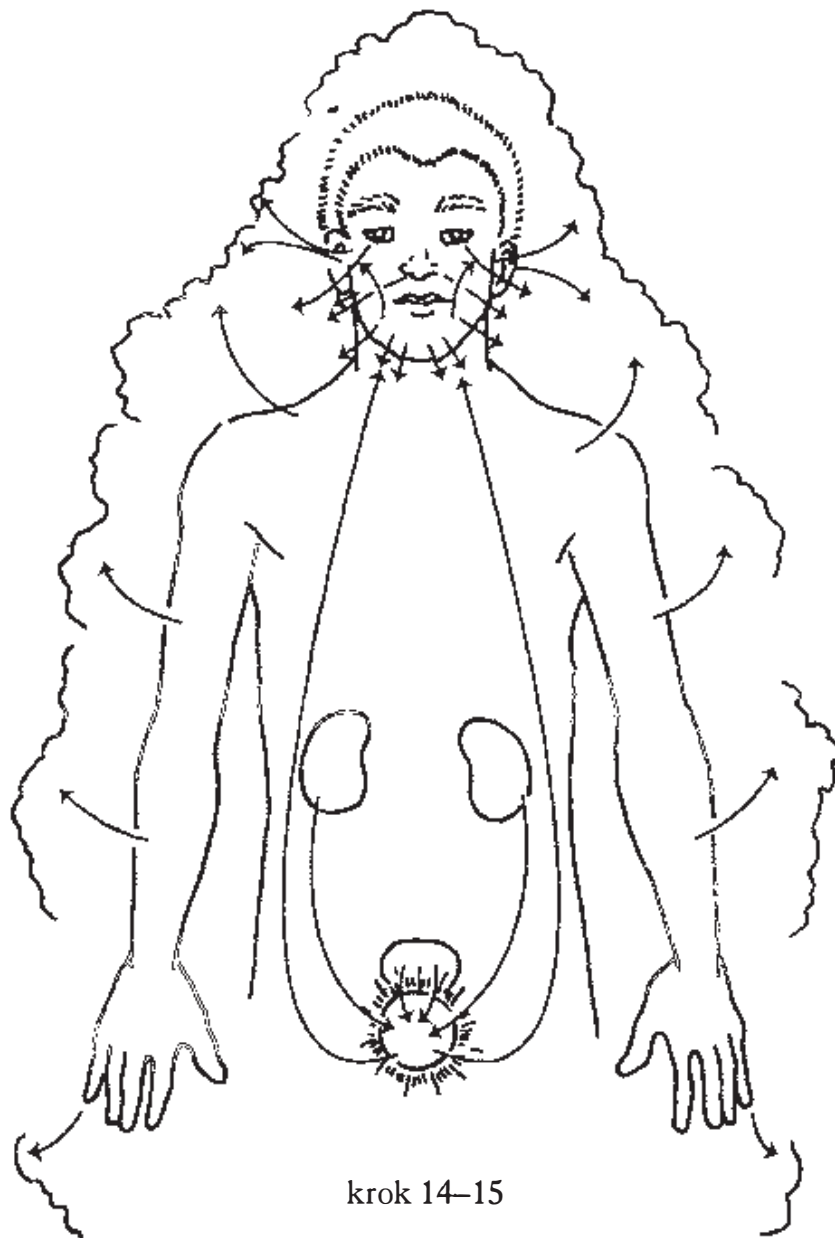
1. sedněte na židli s rovnými zády, aniž byste se opírali; ruce jsou složeny v klíně a celá chodidla spočívají na zemi; můžete zaujmout některou ze stojících pozic, popsaných v této knize;
2. položte špičku jazyka na horní patro vašich úst;



3. zaměřte svou pozornost po dobu nejméně třicet vteřin na nějaký bod, který je přímo před vámi přibližně v úrovni vašich očí; potom se zaměřte na „hrbolek“ uprostřed nosu a věnujte mu svoje soustředění nejméně deset vteřin; nyní se soustřeďte na bod třetího oka (nachází se uprostřed očí, lehce nad jejich vnitřními koutky); vydržte zde nejméně třicet vteřin;
4. usmějte se do zornice svého levého oka;
5. usmějte se do zornice svého pravého oka;
6. všimněte si, jak se též koutky vašich úst i líčka zvedají do úsměvu, zatímco se usmíváte do obou zornic svých očí;
7. zaměřte pozornost na ochlupení svého obličeje a provádějte jím dýchání po dobu alespoň jedné minuty;
8. vnímejte, jak energie z obličeje vchází do obou uší; usmějte se do nich a začněte podobné dýchání chloupky, které vyrůstají ve vašich uších;



9. prožívejte pocitově spojení mezi svým levým uchem a levou ledvinou a mezi pravým uchem a pravou ledvinou;
10. vraťte pozornost opět do svých uší; potom ji vyšlete dolů – energie prostupuje krk, ramena a paže, zastavuje se v malíčích na obou rukou; vnímejte, jak při nádechu plní energie oba malíčky, a potom stoupá opět pažemi nahoru do hrudníku; při výdechu si pak představte, že energie proudí dolů po obou stranách hrudníku až do ledvin;
11. koncentrujte se na ledviny a třikrát vydejte léčivý zvuk, který jim přísluší: ču-e-e-e-j;
12. nyní si v mysli vytvořte obraz, ve kterém stojíte v safírově modrém (chcete-li černém) světle nebo mlze; při nádechu vstoupí toto světlo či mlha do vašeho těla – záře do vás proniká nejenom nosem, ale i všemi již zmíněnými místy těla (resp. vnějšími částmi těla): ochlupením obličeje, zornicemi, ušima a



krok 14–15

chloupky, které v nich rostou, a malíčky obou rukou; světelný kužel prostoupí vaši pokožku a svalovinu a zasáhne ledviny a močový měchýř; při výdechu si představujte, že vypuzujete modře či šedě zakalený energetický oblak (je to negativní energie spojená se strachem); při výdechu pracujte v mysli s představou, že se zbavujete všech svých strachů a obav a vyháníte je ven; této negativity se musí vaše tělo i mysl zbavit, aby vás mohla v plné kráse a čirosti rozzářit safírově modrá či černá záře, kterou necháváte s nádechem vstoupit do těla; po jisté době, věnované tréninku tohoto cviku, pocítíte, jak se toto světlo stává stále jasnější a čistší;

13. shromážděte safírově modré světlo z ledvin a jiných míst v těle a zašlete ho do sběrného bodu ledvin, resp. vody; je to imaginární sféra o průměru asi osmi centimetrů, umístěná v oblasti hráze, kousek za genitáliemi; představte si, jak při vydechování i nadechování začíná tato sféra zářit safírově mod-

rým nebo leskle černým světlem a soustředte sem svou pozornost po dobu alespoň jedné až dvou minut;

14. vydechněte a představte si, jak proudí safírově modré světlo ven z vašich uší a vašeho sběrného bodu vody; světlo, vystupující z uší, se rozprostře kolem vašeho těla a bude se podílet na vytvoření aury, jakési druhé pokožkové vrstvy těla; zároveň vyvolejte představu safírově modrého či černého záření, které vytéká z malíčků, zornic a ochlupení na obličeji a spojuje se se světlem, jež vystupuje z vašich uší; jas spoluvytvoří safírově modrou (event. černou) auru kolem vašeho těla, toto safírově modré nebo černé světlo rozprostřete podél paží, nohou, na zádech, kolem hlavy, mezi prsty na ruce i na nohou, zkrátka do všech povrchových tělesných částí, až vás záře zcela obstoupí (bez potíží prostoupí také vaše oblečení, lhostejno, jaké máte právě na sobě);

15. nyní soustředte energii do vašeho břicha a tímto úkonem cvičení zakončete.

PÁTÝ TÝDEN



Dýchání vlasů: pátá část

Pátý týden bude posledním týdnem v kurzu, který budeme ještě věnovat praktice dýchání vlasů. Taoistická jóga vyučuje ještě dýchání obočím. Obočí, proužek chloupků nad očima, je přebytečný produkt šlach. Jelikož jsou oči vnějším orgánem jater, má k nim blízký vztah i obočí.

Jistě jste se již několikrát díky zkušenosti s mnoha uvedenými cvičeními mohli přesvědčit o tom, že lidské tělo funguje jako jednota vzájemně propojených orgánů a částí těla s psychikou do důmyslně propracovaných systémů. Pochopit takto lidskou bytost znamená porozumět základní myšlence taoistických nauk. O dýchání vlasů již víte, že umožňuje obecně lepší využití přebytečné energie. Dýchání obočím zužitkuje přebytečnou energii šlach. Tato energie je dýcháním vedena zpět do těla, což vaše šlachy příznivě ovlivňuje.

Někdy získá adept dojem, že se s ním při praktikování taoistické jógy nedějí téměř žádné změny. Jakmile se postupně stupňuje množství vytvářené a uvolněné energie, dospějeme k jisté hranici. Když ji překročíme, dostane se nám nového pochopení a poznání souvislostí. Uvědomíme si, že tento cvičební systém funguje a že děláme skutečný osobní pokrok. Doufám, že jste během doposud absolvovaných cvičení z taoistické jógy již získali zážitek tohoto druhu. Pokud se tomu tak ještě nestalo, vezte, že se to může přihodit právě tento týden. Člověk nikdy neví.

Zdravější a pružnější šlachy příznivě ovlivňují játra, která jsou spojena s živlem dřeva. Játra rovněž řídí celkovou rovnováhu pěti přírodních sil v lidském těle. Posílení živlu dřeva má pozitivní vliv na oči, zvláště na duhovky. Když se budou vaše oči více usmívat, celkově to vašemu tělu prospěje. V klasickém textu alchymistické tradice *Tajemství zlatého květu* se v prvním odstavci o očích píše: „...Nebeské světlo nelze spatřit. Spočívá totiž v očích.“ V teoretické nauce taoizmu jsou oči kladným pólem (tj. čistý jang) těla. Ve vztahu k nim představuje zbytek těla záporný pól (tj. jin); tedy jako by jedním pólem těla-baterie byly oči a tím druhým ostatní tělesné části a orgány (tj. všechny kromě očí). Tento poznatek byl dlouho jedním z hlavních tajemství taoistické jógy.

Jak je vám již jistě zřejmé, dýchání obočím iniciuje celou řadu pochodů a vlivů, které působí, aniž bychom si jich byli vždy plně vědomi. Aby byly účinky taoistické jógy optimální, je vhodné praktikovat tak zvaný trojramenný přístup, který vyvažuje tři poklady člověka, tedy dech, tělo a mysl (čchi, ťing, šen). Jestliže posílíme tři poklady, automaticky tím osvěžíme tělesné části, jež s nimi úzce souvisejí. Rovněž je důležité myslet stále na to, abyste posilovali vždy všechny tři poklady, neboť nelze intenzivně pracovat pouze s jedním na úkor ostatních (stejně tak nelze praktikovat jen cvičení třetího pokladu a zanedbávat jiné cviky). Tělesné i psychické rovnováhy totiž dosáhnete, budete-li ji aktivně pěstovat různorodými účinnými cvičeními.

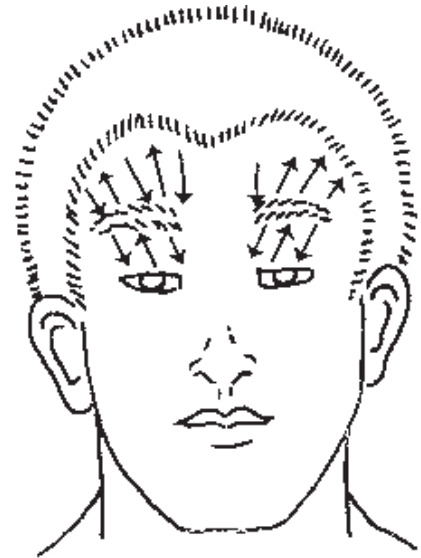
Jsem přesvědčen o tom, že jste v tomto pátém týdnu našeho kurzu jistě prožívali velmi neobvyklé zkušenosti (např. při novém způsobu dýchání, který jste se naučili). Tento týden se spolu pokusíme všechny úkony propojit a uzavřít ještě několik neprobraných či nevyřešených aspektů této cvičební praxe. K vlastnímu taoistickému repertoáru jógy, který si z naučených úkonů a pohybů sami sestavujete, přičleníte dýchání obočím a také si vyzkoušíte, jak může člověk dýchat najednou všemi vlasy a ochlupením, které na těle vyrůstají.

Hlavním účinkem dýchání vlasy či ochlupením je vytváření energetického pole, které obklopuje celé tělo. Několik typů tohoto dýchání již znáte – ve cvičeních, která jsou spojena s příslušnými živly a tělesnými orgány, se vám naskytla příležitost vyzkoušet si různé způsoby dýchání. Cvičení jste zakončovali vytvořením určité barvy okolo svého těla. Doposud to byla červená, žlutá, bílá a modrá aura. V tomto týdnu přiřadíme při práci se živlem dřeva ještě zelenou auru. Z těchto základních barevných odstínů se složí vaše duhová aura, mocný a ochranný, pouhým okem neviditelný oblak okolo vašeho těla. Duhová aura udržuje při dobrém zdraví, chrání před negativitou a napomáhá tvořit pozitivní vitální energii.

Nyní vám popíšeme poslední lekci dýchání vlasů, resp. ochlupení:

1. začněte krátkou rozvíčkou dýcháním vlasů a věnujte mu alespoň třicet vteřin;
2. přesouvejte toto dýchání postupně od očních víček, nosních dírek, zápěstí a horní strany rukou, k dolní a horní části paží až k podpaží;
3. soustřeďte se nyní dolů na nártu a pomalu provádějte dýchání vlasů, resp. ochlupení, směrem nahoru po obou nohách – přes kotníky, lýtka, stehna, po obou stranách a konečně nechejte pozornost (I) vstoupit až do rozkroku, kde se oba proudy spojí v ochlupení genitálií;

4. provádějte dýchání ochlupením genitálií alespoň po třicet vteřin, potom přesuňte pozornost k ochlupení na obličeji a dýchejte jím; do dýchání také zapojte chloupky v nose;
5. zaměřte se teď na vaše obočí; lehce vdechujte způsobem obráceného dýchání (můžete ale také zkusit břišní dýchání, třeba vám bude vyhovovat lépe) a vnímejte, jak energie vtéká do vašeho obočí a jak se jím rozlévá;
6. v tomto okamžiku vydechněte a vnímejte, jak energie z obočí vychází ven;
7. dýchejte takto obočím alespoň minutu;
8. vnímejte, jak energie sestupuje dolů do vašich úst; se shromažďováním energie v ústech vám pomůže lehké převalování jazyka a vtahování tváří;
9. nasbírejte sliny v ústech tím, že budete kroužit jazykem v prostoru mezi zuby a rty; k naplnění úst slinami by mělo stačit, když zakroužíte devětkrát jedním směrem, a potom šestkrát směrem opačným; pokud není slin v ústech dostatek, kroužte jazykem déle;
10. soustřeďte své vnímání na to, jak se energie z vlasů, řas, chlupů v nose, na pažích, v podpaží, na nohou, na genitáliích a na obličeji mísí se slinami; pro lepší promíchání pohybujte dolní čelistí dopředu a dozadu tak, jako byste pohybem sliny přežvykovali;
11. položte špičku jazyka za dolní zuby a přitlačte jeho prostřední část na horní patro;
12. zatáhněte bradu dozadu a narovnejte šíji, aby se aktivovalo lebeční čerpadlo; hlasitě a hluboce spolkněte sliny a vnímejte, jak se s nimi tlačí energie dolů až do žaludku; také se zahřívá a plní přebytkovou energií váš dolní tan-tchien; jako velice vhodné cvičení doporučuji provést několik mikrokosmických okruhů;
13. třete dlaně o sebe, až se zahřejí, a pak je lehounce položte přes oči;
14. na závěr tohoto cvičení proklepejte dlaněmi hrudník, zvláště oblast jater na pravé dolní straně hrudního koše.



V této závěrečné lekci o dýchání jste se seznámili s dalšími způsoby, jak používat všechny vlasy a chloupky svého těla k práci s dechem. Jakmile si zvyknete na pocit, jaký nabízí energetizační dýchání vlasy a ochlupením, celá metoda, která vás snad dříve mohla udivovat, se stane čímsi sa-

možřejmě přijímaným a přirozeně snadným. Zanedlouho po prvních pokusech (a díky vaší pečlivé péči) pocítíte, jako by se celý povrch pokožky spontánně podílel na dýchání. To, že si uvědomíme a osobně prožijeme, jak se pohybuje energie čchi naším vlastním tělem, jak naše pokožka dýchá a my tyto toky a procesy koordinujeme, nás může přivést jako jedince ze západního společensko-kulturního kontextu k zásadní transformaci. Tyto zkušenosti zcela nového poznání mohou změnit náš pohled na to, kdo jsme a čeho jsme ve vlastním životě schopni. Tyto prožitky jsou ostatně rovněž velmi účinnou prevencí nemocí.



Statický čchi-kung

Rozdělování vod

Rozdělování vod je jedinečná statická pozice, kterou lze doporučit zvláště lidem, jejichž svaly jsou zesláblé či přímo zakrnělé. Tato figura vestoje je tedy velmi užitečná pro ty, kteří jsou v rekonvalescenci nebo byli delší dobu upoutáni na lůžko. Také je dobré ji praktikovat, jestliže máte ještě stále potíže s udržením svých paží nad hlavou a nebo pokud máte hodně ztuhlá ramena a krk. Cvičení zvané rozdělování vod se tedy doporučuje starším lidem a konečně též všem, kteří si chtějí zlepšit celkovou tělesnou kondici.

Rozdělování vod patří k nerovnoměrně zatíženým postojům, ovšem je pozicí poněkud odlišnou od těch, které jste měli možnost poznat v kurzu. V lekci z minulého týdne jsem vás učil pozici ve stoje, při které jste drželi trup a boky natočené přímo dopředu, směrem k vaší vykročené noze. To je obvyklý postup, jímž se provádí nerovnoměrně zatížený postoj.

V pozici zvané rozdělování vod jsou však trup a boky natočeny podle nohy, která je vzadu, a s vykročenou nohou svírají úhel pětáctyřicet stupňů. Hlava směřuje i teď přímo k noze přední. Jinými slovy: vykročená (přední) noha a hlava směřují přímo dopředu, zatímco trup, boky a zadní noha jsou k nim natočeny v úhlu čtyřicet pět stupňů. Paže jsou téměř v úplném rozpažení, dlaně otevřené s roztaženými prsty natočeny dopředu.

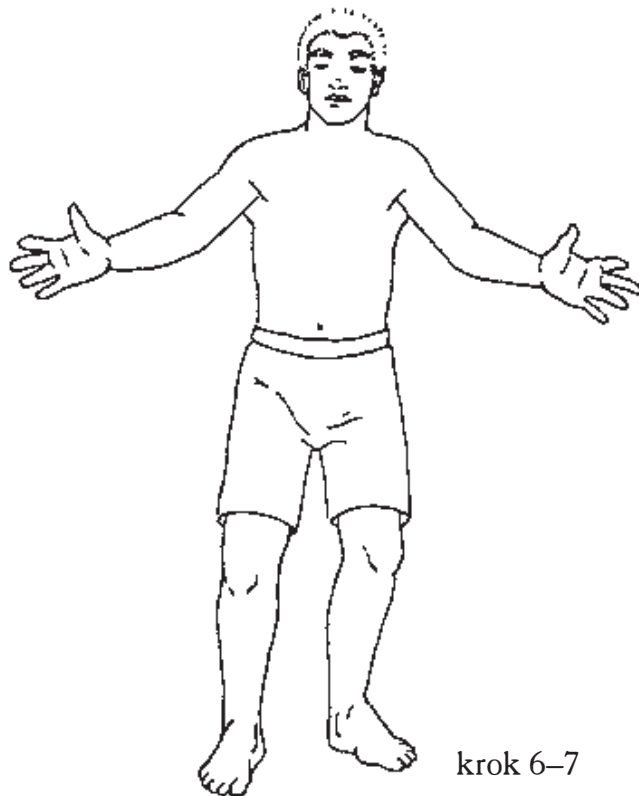
Díky zkušenostem získaným z dlouhodobější taoistické praxe budete schopni vnímat, jak kolem vás koluje čchi. Jméno nové cvičební pozice vzniklo na základě představy o těle, které stojí ve vodě, jejíž proud se tělem rozděluje. Aby vám bylo cvičení rozdělování vody bližší, pokuste se procítit co nejživěji obraz, jak voda plyne kolem vašich rukou, paží a těla a vy v ní stojíte a rozdělujete její proud.

Aktivní představivost je důležitou podmínkou pro pokrok ve cvičení a pro úspěch při studiu taoistické jógy. Časem se totiž vaše hluboce prožité představy stanou skutečností. Dění ve vašich představách však nelze brát

doslova: rozdělování vod neznačí, že se rázem ocitnete uprostřed vod a že se vám dostane příznačného „mokrého“ prožitku. Vaše představy se odraží ve vašem prožívání mnohem důmyslněji: budete totiž schopni vnímat energii tekoucí vody, tedy prožijete cosi mnohem více než pouhou představu. Jak říkají taoisté: „To, co se zdálo neskutečným, se stane realitou, zatímco to, co bylo skutečností, se změní v představu.“

Nyní si tedy nacvičte rozdělování vody:

1. postavte se do pozice zatížené vlevo s pravou nohou vykročenou přímo vpřed, levá noha je asi třicet až pětadvacet centimetrů za ní a je natočena v úhlu čtyřiceti pěti stupňů k noze pravé; paty obou nohou a palec pravé nohy jsou vyrovnány v jedné linii;
2. přeneste svou váhu asi ze sedmdesáti procent na levou nohu;
3. mírně pokrčte kolena;
4. vaše boky a trup jsou natočeny stejným směrem jako zadní čili levá noha;
5. hlava je natočena k pravému rameni a směřuje k pravé, vysunutě noze;
6. rozpažte zešíroka, jak to je jen možné (jakési obří objetí): paže by měly být mírně před vaším trupem, ruce přibližně v rovině pupku;
7. dlaně jsou otevřené a jsou vytočeny ve stejném směru jako vaše zadní noha, trup a boky; prsty jsou roztažené;
8. páteř je zcela vzpřímená a směřuje kolmo k zemi, ovšem pokud je tento úkon pro vás příliš obtížný, můžete se naklonit mírně dopředu;
9. oční víčka sklopte tak, že oči jsou napůl přivřené, takže do nich proniká jen slabý proužek světla; zaměřte svůj pohled do dálky a přímo před sebe;
10. vnímejte, nebo si alespoň představte, že stojíte ve vodě, cítíte vodní proud kolem svého těla i vodu na něj přímo narážející; zvláštní citlivost na tuto imaginární vodu mohou vykazovat zejména vaše dlaně a prsty;



krok 6–7

11. je rovněž dobré celou pozici symetricky vyměnit tak, že teď zatížíte pravou nohu, která je nyní vzadu, a polohy všech ostatních částí těla jsou vlastně zrcadlovým obrazem poloh z předcházejícího kroku; toto vystřídání pozic byste měli provádět kvůli zachování rovnováhy mezi oběma polovinami těla;
12. při cvičení se snažte v každé z jeho fází alespoň o třiminutovou výdrž.

Jedna z variací této pozice se cvičí s rukama otočenýma dozadu místo dopředu. Doporučuji vám však vyzkoušet ji teprve tehdy, když budete dobře ovládat základní postoj.

Polohu rukou z cvičení pro vodní živel lze rovněž uplatnit při cvičení v postoji rovnoměrně zatíženém. Když vestoje natočíte chodidla rovnoběžně dopředu a ve stejném směru budou trup, ramena a hlava, zaujmete pozici rovnoměrně zatíženého rozevírání vod. Podobných rovnoměrně zatížených postojů lze v taoistické józe nalézt poměrně velký počet; liší se od sebe pouze svou polohou a vytočením rukou a paží. Některé z nich se naučíme v příštích týdnech.

Sexuální kung-fu

Vnitřní úsměv

Usmívání se do očí a vnitřní úsměv jsou účinné prostředky pro uklidnění, zmírnění bolesti a zdokonalení léčby, ale také pro nalezení kontaktu s vlastním nitrem. Usmívání se do očí funguje na základě vysílání úsměvu do jednotlivých částí oka, jež odpovídají pěti živlům. Z tréninku cvičení se živly třetího pokladu již známe, že koutky očí náležejí k ohni, víčka k zemi, bělmo ke kovu a zornice k vodě. Pro tento týden nám zbývá vysvětlit si v rámci cviků se třetím pokladem další vztah, totiž vztah duhovky a dřeva.

Nyní se naučíte, jak lze za pomoci vnitřního úsměvu prohloubit a obohatit váš intimní život – vyložíme si další taoistické poznatky ze sexuálního kung-fu. Muži se naučí propojit vnitřní úsměv s varlaty a dvěma předními branami penisu. Ženy si osvojí spojení vnitřního úsměvu s vaječnými a dvěma předními branami pochvy.

Tuto taoistickou metodu si dovoluji považovat za skutečně báječnou a vysoce transformující. Svým vlastním usměvavým zrakem se zahledíte do varlat nebo vaječníků. A snad vám dá toto cvičení též lépe pochopit, co obnáší tvrzení, že oči považuje tao jóga za kladný pól těla. Oči disponují schopností hledět do tělesného nitra. Tento pohled se však zásadně liší od toho, jak jsme zvyklí pozorovat náš vnější, okolní svět. Pokud bychom mohli toto zření k něčemu přirovnat, pak nejspíš k jistému druhu citové-

ho zážitku čili k pocitu, který takové vidění velice úzce doprovází. Dost však teoretizování: při cvičení nepochybně sami velmi dobře pochopíte, co se vnitřním úsměvem a zřením rozumí.

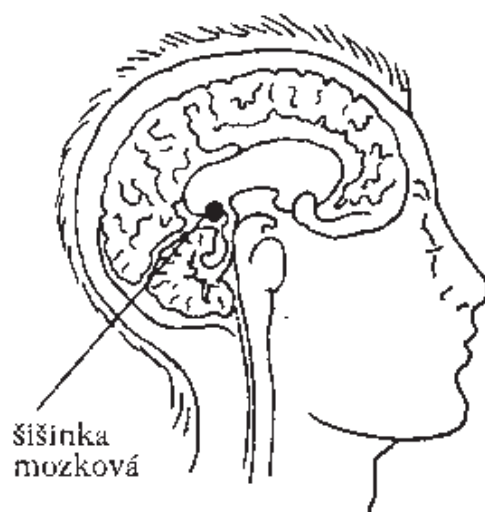
Nejprve se začnete usmívat do varlat, resp. vaječníků, a potom do urogenitální přepážky, což je druhá přední brána (u mužů se nachází u kořene penisu, u žen uvnitř pochvy v části, která leží před čípkem dělohy; u obou pohlaví je to právě ono místo, které sevřeme, když potřebujeme zastavit močení). Nakonec se budete usmívat do první přední brány, která je v žaludu penisu nebo v malých stydkých pyscích a pošťeváčku (vizte obrázky na str. 34, 35).

Nyní se pokusím vysvětlit, jak vám některé, doposud tajné taoistické sexuální praktiky pomohou lépe porozumět tomu, co se při těchto cvičeních děje ve vaší mysli a těle.

Usmíváním se do varlat a vaječníků se začne sexuální energie (ťing-čchi) přeměňovat na energii mysli či duchovní energii (šen). Pokud se vám podaří procítit ve varlatech a vaječnicích vnitřní úsměv, budete také zasaženi čistou energií jin chladné vody nebo extatickým vlněním sexuální energie (ťing-čchi). Když svůj úsměv přenesete do druhé přední brány v urogenitální přepážce, pravděpodobně ucítíte krásné, úlevu přinášející uvolnění ve svalech, které se zde vyskytují. Při úsměvu lze rovněž prožít mocný příliv síly a zvýšené koordinace pohlavních orgánů a v celé oblasti hráze.

Usmívání se do žaludu a špičky pošťeváčku vzbuzuje zase jiné prožitky a účinky. Možná spatříte zlaté světlo nebo vnitřní svit. Jiní z vás mohou pocítit silnou rozkoš při extázi. K těmto pocitům vás přivedou právě praktiky sexuálního kung-fu, mimo jiné např. utěšňování první brány, jež jste nacvičovali během posledních pěti týdnů. Jistě jste za tu dobu tréninku postřehli změny v kvalitě vašeho sexuálního života. Sexuální kung-fu účinkuje velmi silně, neboť vychází z velmi důmyslného propojení mezi špičkou penisu, resp. pošťeváčku a šišinkou mozkovou, která je pro taoistickou jógu nejdůležitější žlázou v lidském těle.

Šišinka neboli epifýza je umístěna v mozku přibližně osm centimetrů pod temenem (korunním centrem). Tvoří součást tak zvaného *křišťálového paláce*, kde sídlí náš duch (šen). Podobně jako lze přeměnit ťing (esenci) v čchi (energii, kterou umí tělo využít), tak i čchi (a ťing-čchi čili sexuální energie) se může přetvořit v šen (tj. v duchovní energii). Doposud jsem překládal slovo šen jako mysl. Ve vyšší taoistické józe se však termínu šen užívá rov-



něž ve významu náš duch. Je to naše nesmrtelné Já. Mnohem náročnějšími praktikami, jež šen rozvíjejí, se zabývá vnitřní alchymie. Jimi se však v našem výkladu nechceme věnovat, neboť překračují rámec této knihy.

Hlavním účelem předchozího vysvětlení bylo poukázat na to, že sexuální kung-fu je formou vnitřní alchymie, která je schopna kladně a velmi silně ovlivnit naše nejvyšší mozkové funkce a naše duchovno. Studium a praxe taoistických nauk a metod vede často k opravdovým duchovním zážitkům a poznání. Taoisté pojmají a uplatňují sexualitu na vyšších úrovních, než jsou pouhé fyzické uspokojení a smyslná rozkoš. Sexuální kung-fu může také v podstatné míře přispět k naší osobní přeměně a růstu. S jeho asistencí se můžeme stát dokonalejšími a moudřejšími bytostmi a můžeme navázat tajuplné spojení s nesmrtelným, kosmickým duchem. I vy se proto vydejte touto dobrodružnou cestou za poznáním.

Šišinka mozková řídí také náš vnitřní zrak – naši schopnost nahlížet do nitra. Spolu s očima nám pomáhá pozorovat své vlastní tělo a nitro, jakož i vidět aury. Nejsou to však žádné podvodné řeči, jimiž byste měli oslňovat svého partnera či partnerku, jiné lidi z vašeho okolí či sebe sama. V tomto kurzu objevujete skutečná taoistická tajemství těla a mysli, která byste jen velmi těžko hledali ve spisech o lidské sexualitě. Naštěstí žijeme ve svobodné společnosti, která je velice tolerantní k nejrůznějším naukám o lidském poznání. Proto podporuje otevřenou diskusi o tématech, jež byla po dlouhou dobu utajována a existovala mimo nejširší lidské povědomí.

Nyní začněte cvičit následující praktiky. Mohou být prováděny v sedě, vestoje i vleže. Jejich účinky jsou závislé zejména na vašem duševním rozpoložení, otevřenosti a celkovém stavu psychiky. Od této techniky *par excellence* lze očekávat velmi silné působení, které může člověku přivodit zásadně změněné stavy vědomí.

Cesta k nejvyšším úrovním vědomí a duše však začíná u praktikování úsměvu do varlat nebo vaječníků, urogenitální přepážky a špičky žaludu či pošťeváčku, které byste měli dokonale zvládnout, než se zahledíte do svého nitra. Doufám, že informace a návody, které vám poskytují, vám jsou dostatečně srozumitelné a podrobně vysvětlené, abyste z nich mohli cvičení dobře pochopit a provádět je i bez osobního vedení a pomoci učitele. S dlouhodobou praxí si budete čím dál lépe uvědomovat spojení mezi špičkou penisu či pošťeváčku a epifýzou. Poznáte, jak se vzájemně významně ovlivňují. Tento uvědomovaný vztah přispěje k rozvinutí vaší schopnosti pozorovat zvláštním zřením své tělo zevnitř a postupem času zdokonalí též vaši schopnost vést tok energie čchi do jakékoliv části těla, stejně tak měnit intenzitu čchi a v případě potřeby tělo a mysl co nejšetrněji a nejpřirozenějším způsobem léčit.

Průprava ke cvičení vnitřního úsměvu:

1. zaujměte polohu, jež pro vás bude pohodlná – vsedě, vleže nebo vestoje; pokud se cvičením právě začínáte, bylo by dobré aktivovat dolní tan-tchien asi třicetivteřinovým *měchovým dýcháním*, což je forma rychlého břišního dýchání, při němž každý nádech a výdech netrvalí déle než vteřinu (tímto dechem si také procvičíte rozpínání a stahování dolní části břicha);

2. usmějte se do svých očí a pokuste se představit si dokonalou, krásnou a neoděnou božskou bytost opačného pohlaví, než jste vy, která se vám dívá do očí a usmívá se na vás; neostýchejte se a popusťte své fantazii uzdu: dovolte si vytvořit takovou postavu, která by se vám líbila se všemi detaily; její úsměv opětuje;

3. usmějte se do všech částí oka, které odpovídají pěti živlům: vnější a vnitřní koutky (oheň), horní i dolní víčka (země), bělmo (kov), zornice a duhovky (dřevo); tento typ úsměvu se nazývá *tvorivý okruh* – jednotlivé sekvence sladěné do jednoho okruhu navzájem posilují živly;

4. vnímejte, jak se obě vaše oči usmívají a jak do nich proudí energie úsměvu od vašeho dokonalého, nahého boha či nahé bohyně;

5. tento úsměv se šíří a proniká do zadní části mozku, potom sestupuje dolů páteří, až dosáhne vašich varlat nebo vaječnicků; energii úsměvu pomáhejte přemístit do svých pohlavních žláz pomocí svého vnitřního zraku (jednoduše řečeno – nasměrujte svou vizi dovnitř těla);

6. usmějte se do varlat nebo vaječnicků – v tuto chvíli můžete ucítit chladnou sexuální energii ting a možná uvidíte vaším vnitřním pohledem záblesky světla;

7. zaveďte energii úsměvu do vaší přední druhé brány (neboli do urogenitální přepážky); usmějte se do ní a vnímejte, jak se zde uvolňují svaly, zatímco nasávají energii úsměvu;

8. usmějte se do špičky penisu či poštěváčku a velkých stydkých pysků a zároveň si představujte nahou, usmívající se božskou bytost stejného pohlaví, jako jste vy;

9. krok pro muže: veďte energii úsměvu penisem do urogenitální přepážky, tam chvíli vyčkejte, a pak pokračujte ve vedení energie do varlat;

krok pro ženy: veďte energii úsměvu poštěváčkem a stydkými pysky do urogenitální přepážky, na okamžik zde zastavte, a pak orientujte energii směrem nahoru až do vaječnicků;

10. pravděpodobně pocítíte vlny energie, probíhající ve špičce penisu či poštěváčku; jestliže tomu tak je, veďte energii páteří až do mozku;

11. nyní nechejte energii kolovat mikrokosmickým okruhem; na závěr cvičení ji zaveďte do pupečního centra a pečlivě ji zde uzamkněte.

Ono usmívající se božstvo představuje univerzální sexuální sílu jang (tj. boha) a jin (tj. bohyni). Tato síla je mocným projevem životní energie, reprezentuje tvořivou energii a jednu ze základních přírodních sil. V orgasmické sexuální energii je obsažena nejmohutnější síla, s níž se v životě setkáme a již budeme využívat po většinu našeho života. Proto bychom s ní měli umět zacházet, aby náš život prospěšně obohacovala. Podle toho, jak ji využíváme, se totiž sexuální energie vůči nám chová – je ohněm a vodou se všemi tvořivými i ničivými vlastnostmi těchto přírodních živlů. Záleží jen a jen na nás, jak jí porozumíme a jakou součást svého prožívání z ní vytvoříme.

Když si osvojíte tuto metodu, budete ji chtít nepochybně vyzkoušet a procvičovat i s partnerem. Podle mého názoru je to jedno z nejúčinnějších cvičení pro párovou kultivaci. Jestliže se vzrušíte, nemusíte již provádět měchové dýchání. Představte si, že oním perfektním, nahým, usmívajícím se božstvem je váš partner či partnerka. Potom se usmějte do varlat či vaječníků, vyšlete úsměv do urogenitální přepážky a do špičky penisu nebo klitorisu. Pokuste se představit si, že ve špičce vidíte bůžka či bohyni stejného pohlaví, jako jste vy sám nebo vy sama.

Brzy nato může začít ze špičky vašeho penisu či poštěvážku vyzařovat stříbrně bílé nebo zlatavé světlo. Pochopitelně jen s obtížemi lze předvídat, jakým směrem se nyní bude sexuální energie šířit, nicméně zkuste vyslat vlny rozkošné sexuální energie do vaší hlavy. Toto cvičení můžete kombinovat s jinými technikami párové kultivace, které jste se již naučili. Přeji vám, abyste při tom dosáhli opravdu duchovních prožitků a poznání. Nechť vás provází ting-čchi.



Živel dřevo

Živel dřevo představuje kosmickou generativní sílu nebo jinými slovy princip tvoření. Často je znázorňován jako zelený rostoucí strom včetně kořenů. Pro svou zelenou barvu je úzce spjat s Matkou přírodou. Vnitřní jinový orgán, který mu přísluší, jsou játra a jeho vnitřní jangový orgán představuje žlučník (umístěn pod játry; obsahuje žluč, kterou produkují játra).

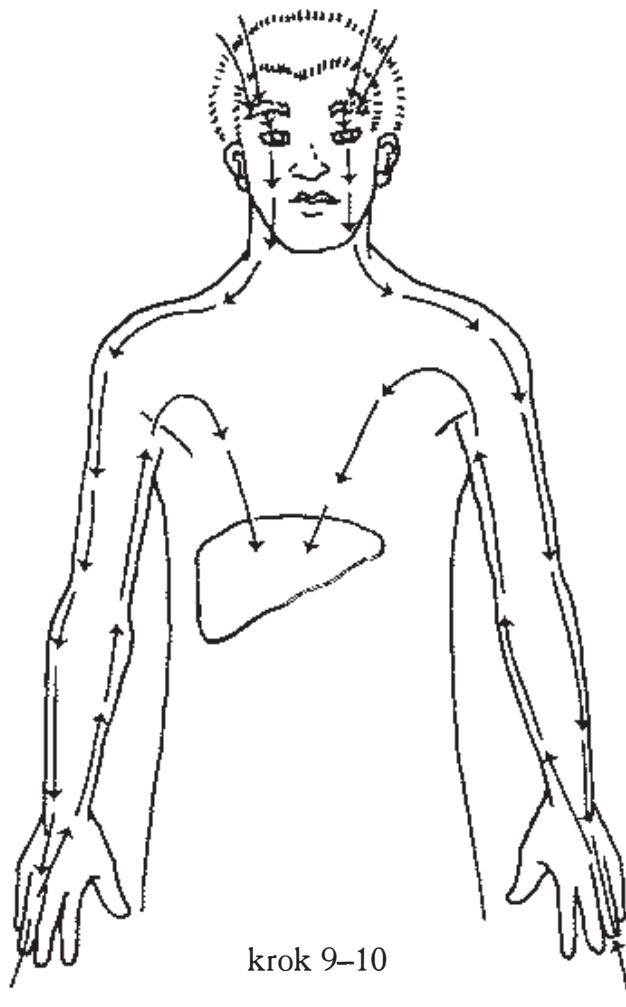
Podle taoistické mytologie bylo *velkou silou dřeva* stvořeno *Východní souhvězdí*. Od toho je odvozen světový směr spojený se dřevem, jímž je východ. Jeho sběrný bod je situován na pravé straně pupku (kousek pod játry se rozprostírá imaginární sféra o průměru přibližně osmi centimetrů).

Vnější orgán dřeva jsou oči. Taoistická nauka věří, že stav jater se odráží ve stavu očí. Ve cvičení usmívajících se očí souvisí dřevo s duhovkou (tj. barevnou částí oka). Negativní emocií, která je vyvolávána disharmonickým stavem jater a nevyvážeností živlu dřeva, je hněv. Hněv se obvykle projeví v našem pohledu (tj. srší nám doslova z očí). Když se játra energeticky předimenzují, zlobíme se. Léčivý zvuk š-š-š-š-š je ale dokáže zchladit, a tím se hněv rozptýlí. Zde v tabulce jsem pro informaci naznačil, jak ovlivňuje dřevo naše tělo i mysl, resp. jak se podílí na distribuci energie.

typ vlasů/ ochlupení	jinový, vnitřní orgán	živel	přebytek energie	barva	vnější orgán	prst	část oka	léčivý zvuk	jangový orgán	směr	negat. emoce
obočí	játra	dřevo	šlachy	smarag- dově zelená	oči	prste- níček	du- hov- ka	š-š-š-š	žlučník	vý- chod	hněv

Cvičení pro živel dřevo:

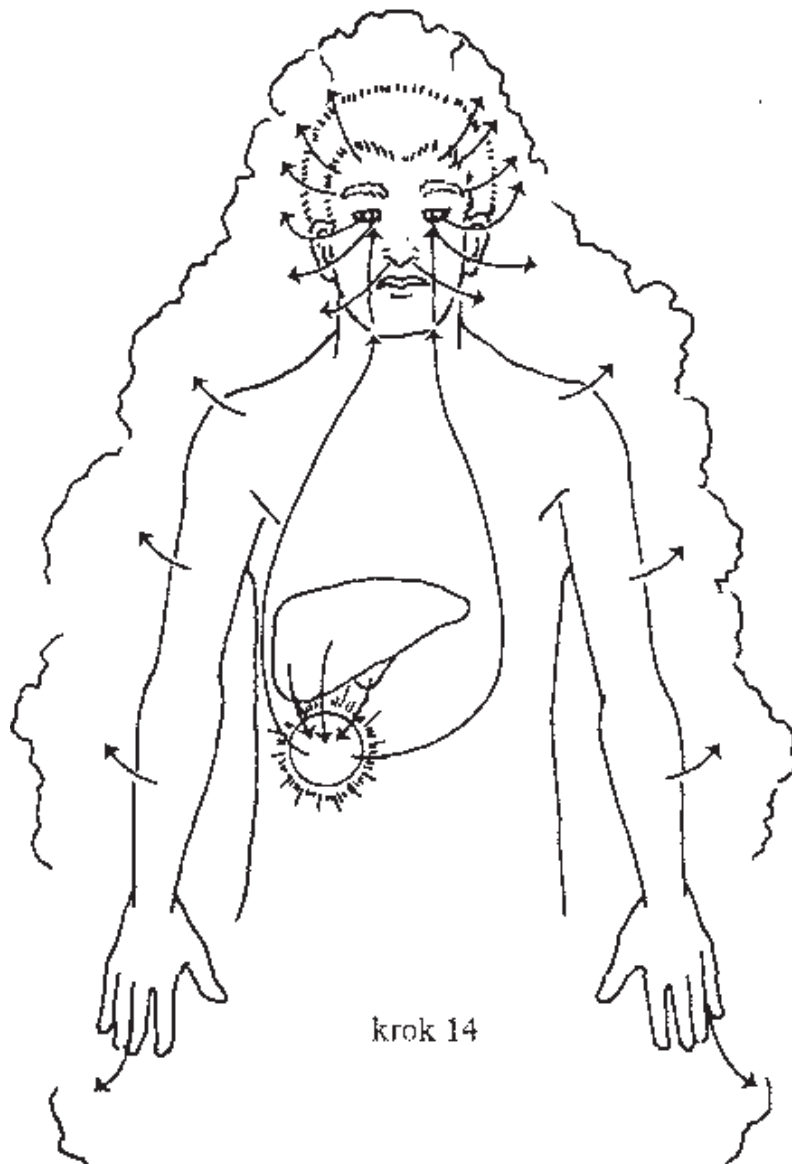
1. sedněte s rovnými zády na židli, ale neopírejte se; vaše ruce jsou složeny v klíně a chodidla spočívají celou svou plochou na podlaze; můžete však také zaujmout jednu ze stojících pozic rozdělování vod nebo jinou, v knize uváděnou polohu;
2. zvedněte špičku jazyka a položte ji na horní patro;
3. zaměřte se na nějaký bod přímo před vámi v rovině očí a udrzte zde svou pozornost po dobu nejméně třiceti vteřin; potom sklopte víčka tak, že oči budou napůl zavřené a přeneste pozornost na špičku svého nosu; zůstaňte ve výdrži alespoň po třicet vteřin; nyní pozorně, avšak pomyslně sledujte „hrbolek“ uprostřed nosu (asi deset vteřin); potom se koncentrujte do třetího oka (již víme, že je to místo uprostřed mezi očima, mírně nad jejich vnitřními koutky), kde setrváte aspoň třicet vteřin; sami si však můžete určit dobu výdrže v každém z výše popsaných míst; záleží na tom, jak dlouho vám dílčí fáze cviku nejlépe vyhovují; zároveň byste měli během úkonu vnímat, jak se postupně uvolňujete;
4. usmějte se do duhovky levého oka;
5. usmějte se do duhovky pravého oka;
6. vnímejte, jak se při úsměvu do duhovek zvedají koutky vašich úst i líčka;
7. zaměřte pozornost na své obočí a dýchejte jím po dobu nejméně jedné minuty;



8. pozorujte, jak energie proniká do vašeho pravého i levého oka; usmějte se do obou očí;
9. vnímejte, nebo si alespoň představte, spojení mezi očima a játry – jako by se vaše oči mohly zahledět do jater;
10. vraťte pozornost do obou očí, potom vyšlete energii (směrem dolů) krkem do ramen a pažemi až do prsteníčků na obou rukou; vnímejte, jak se do nich při nádechu vlévá energie; z těchto prstů potom energie opět vychází a postupuje vzhůru po povrchu paží až do ramen; při výdechu vnímejte, jak se energie šíří z pravého (strana jater) a z levého ramene dolů a napříč hrudníkem až do vašich jater;
11. umístěte pozornost do jater a vydejte ve třech opakováních jejich léčivý zvuk: š-š-š-š-š;
12. představte si, že stojíte v smaragdově zeleném světle nebo mlze – při nádechu vstoupí tato záře do vašeho těla, nejen nosem, ale všemi místy na těle, které jsme popsali v úvodu k cvičebním pokynům, tedy obočím, očima (zvláště duhovkami) a prsteníčky na obou rukou; smaragdové světlo prostupuje vaší pokožkou a svalovinou, naplňuje játra a přitéká do žlučníku, který je přímo pod nimi;



13. při výdechu si představte, že z těla vypuzujete zakalený zelený nebo šedivý oblak energie; je to záporná energie, spojená s hněvem, který vyháníte z mysli; smaragdové světlo, které vdechujete, by mělo být čiré a čisté, kalně zelená či šedá energie, kterou s výdechem vypouštíte z těla, je negativita, jež brání světlu jasně zářit; s vaší dlouhodobější praxí bude tato negativita čím dál více ustupovat, až se smaragdové světlo rozjasní; nádech a výdech střídejte po dobu aspoň třiceti vteřin;
14. soustřeďte smaragdové světlo z jater, žlučníku a jakýkoli energetický přebytek z těla do sběrného bodu jater, resp. dřeva (imaginární sféra o průměru přibližně osmi centimetrů, těsně pod vaším pupkem); vnímejte, jak se tato oblast začíná při nádechu i výdechu rozsvěcovat smaragdově zeleným jasným světlem; v prodýchávání sběrného bodu pokračujte alespoň jednu minutu;
15. vydechněte a představte si, nebo přímo vnímejte, jak smaragdově zelené světlo proudí v plné záři z vašeho těla, zvláště



ze sběrného bodu , resp. dřeva a z očí; záře se pak rozprostře ve všech směrech a vytvoří auru kolem celého vašeho těla, jako by byla vaší druhou pokožkou; zároveň si vytvořte představu smaragdového jasu, který vychází z vašich prsteníčků a z obočí – tento světelný proud se mísí se září, která vystupuje z očí, a společně pak tělo obklopují jako smaragdově zelená aura ; světlo obstupuje vaši hlavu, krk, záda, paže, nohy, prsty na ruce a nohou, pohlavní orgány a ostatní části těla, až nebude na těle místo, které by jím nebylo pokryto;

16. zaveďte energii do vašeho břicha, zapečete ji tam a ukončete toto cvičení.

Dřevo je tedy posledním z pěti živlů v řadě cvičení, kterou jsem vám v kurzu vyložil. Pořadí živlů není náhodné. Seřazení, jež jsem v kurzu použil, je v taoistické nauce o józe známo pod názvem *tvorivý okruh*. Jeho podstata spočívá v tom, že v pořadí se živly navzájem podporují a posilují, takže platí, že předcházející v řadě podmiňuje vždy ten živel, který ho

následuje. V tomto kurzu vyučuji, že první je oheň, pak země, kov, voda a nakonec dřevo. Při praktikování tvořivého okruhu však nemusíte vždy začínat se cviky pro oheň. Sestavu můžete zahájit cviky, které náležejí k jakémukoli z pěti živlů. Respektujte však pravidlo, že nelze libovolně zaměňovat základní řadu, kterou jsem vám představil. Jeden příklad na vysvětlení: když začnete cviky pro kov, příští sada cviků bude pro živel voda, potom dřevo atd.

Mým záměrem, když jsem sestavoval pro kurz výklad o pěti živlech, bylo poskytnout vám co nejhlubší znalosti o každém z nich. Snažil jsem se vám vysvětlit, jak lze kolem sebe relativně snadno a rychle vytvořit duhovou auru. Vy, jakožto již docela pokročilí, protože jistě pilně cvičící adepti taoistické jógy, byste nyní měli být již schopni takovou auru okolo sebe rozvinout. Takže si postup svižně a ve stručnosti zopakujme: doporučuji začít červenou barvou, nicméně si klidně vyberte tu barvu, která vám vyhoví lépe. Tvořte vždy jednu barvu po druhé a sledujte jejich pořadí v tvořivém okruhu (podobně jako u pěti živlů). Metoda vytváření duhové aury se výborně osvědčila při vyvažování živlů, s její pomocí budete bez obtíží shromažďovat energii a praktika vás rovněž ochrání před negativními vnějšími vlivy. Za jistou dobu praxe budete umět naznačit duhovou auru během několika vteřin. Než se tak stane, zkoušejte formovat auru při různých každodenních situacích a pozorujte, jak se vám to daří či kde jsou největší zádrhele. Na této praktice jistě oceníte, že vás krásně uvolní (pomáhá odbourat nervový neklid a stres) a ukáže cestu k lepšímu procítění svého vlastního středu, podstaty a určení ve vztahu k okolnímu světu.

ŠESTÝ TÝDEN

DECH

Dýchání čtyř čtverců: první část

Dýchání do pasu

Tento týden se naučíme cvičení, která umožňují využít sílu hráze a distribuovat energii čchi do různých tělesných částí.

Jedná se mimo jiné i o *dýchání do pasu*. Úkon začnete nádechem podle způsobu břišního dýchání. Vyklenete břicho a vtáhnete hráz a konečník (praktika využívající síly hráze) směrem k pupku. Potom zatáhnete břicho směrem k páteři a vyšlete sílu z hráze do bodu ming-men, který se nachází na páteři naproti pupku.

Sílu hráze rovněž nasměrujte k pravé a levé straně vašeho pasu, abyste zvýšili tlak čchi uvnitř těla. Za těchto podmínek se z povázek (což jsou ochranné blány či tkáně okolo vnitřních orgánů) vytvoří ochranný polštářek čchi, taoisty nazývaný jako *železná košile*. Se železnou košilí lze praktikovat speciální druh dýchání (já sám jej nazývám *dýchání čtyř čtverců*). Toto cvičení posiluje pas a páteř a pomáhá je udržovat v dobrém, především v pružném stavu.

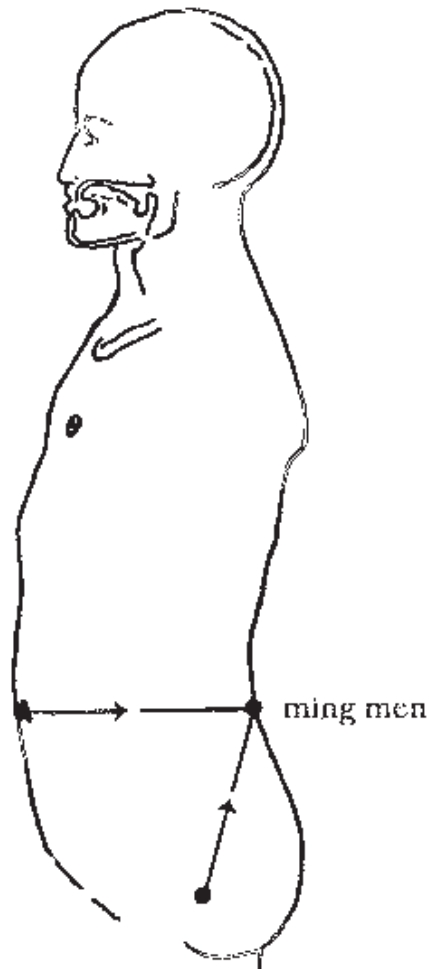
Poté, co jste nasměrovali sílu hráze nejdříve do břicha, a potom do bodu ming-men u páteře, naberte do plic malý doušek vzduchu a vyvíjejte tlak doleva v konečníku směrem k levé straně pasu. Až získáte se cvičením náležitou zkušenost, měli byste umět vnímat, jak se levá strana vašeho pasu rozpíná ještě více vlevo. Pak se opět lehce nadýchněte a zopakujte úkon podle stejného postupu na straně pravé. Na závěr se pokuste vytlačit celý pas do stran, čímž si vytváříte pruh čchi kolem pasu svého těla.

Protože toto cvičení patří k nejefektivnějším, buďte opatrní a nepřehánějte to s vyvíjením síly:

1. pomalu se nadechněte způsobem břišního dýchání a roztáhněte dolní část břicha;
2. vytlačte pupek a vytáhněte hráz a konečník (síla hráze) směrem k pupku;
3. aniž byste vydechli, stáhněte břicho směrem k páteři;
4. ještě jednou se mírně nadechněte a přesměrujte sílu hráze k bodu ming-men (u páteře) naproti pupku;



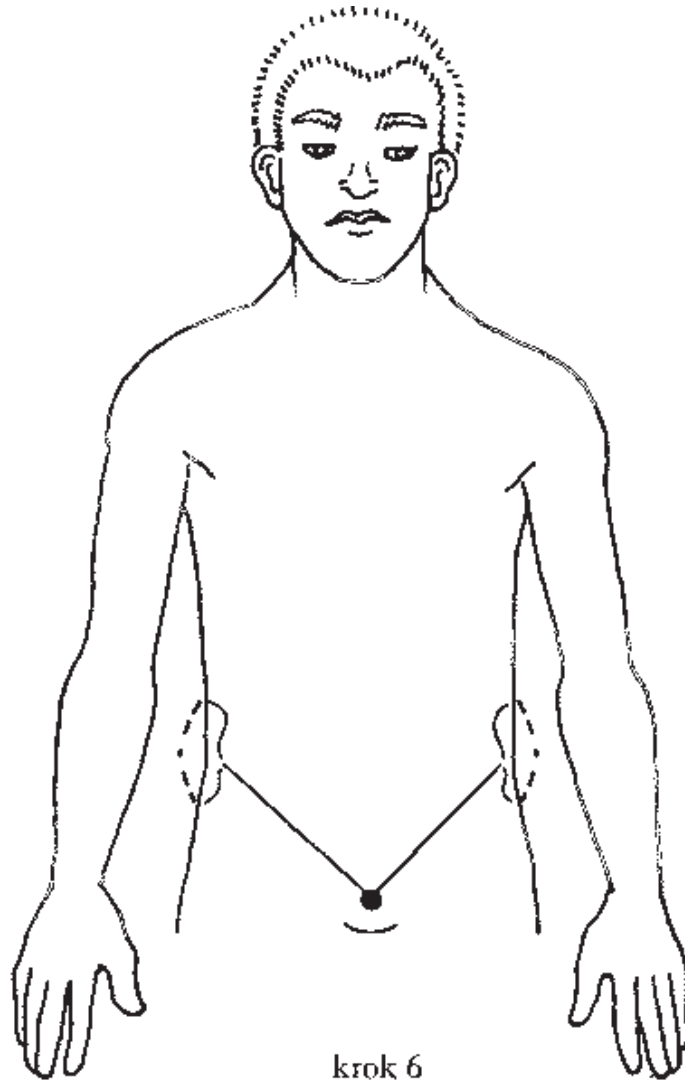
krok 2



krok 4

5. mírně se nadechněte a zaveďte sílu hráze k levé straně pasu; vnímejte, jak se tím pas rozpíná do příslušné strany;
6. opět se mírně nadechněte a nasměrujte sílu hráze do pravé strany pasu; vnímejte, jak se pravá strana vašeho pasu roztahuje do strany;
7. s mírným nádechem veďte sílu hráze k oběma stranám vašeho pasu; soustředte se na to, abyste vnímali, jak se pas do obou stran rozpíná;
8. v tomto okamžiku pomalu vydechněte a zároveň zadržujte napětí v těle;
9. uvolněte napětí a začněte s opakováním cvičení alespoň třikrát a postupně zvyšte na devět sérií.

Měli byste citlivě vnímat rozpínání pasu do stran těla. Pohyb, který byste měli pocítit, nemusí být nijak zvláštní dramatickou změnou, nicméně naznačuje zřejmé vnitřní hnutí. Můžete si položit dlaně na pas a hmatem sledovat, jak se při vysílání síly hráze tato část těla pod vašimi prsty a dlaněmi zpevňuje a rozpíná.



Doporučuji vám cvičit tento způsob dýchání v kombinaci s různými pozicemi statického kung-fu, které jste se měli možnost již v našem kurzu naučit.



Praxe kořenů: první část

Chodidla

Praxe kořenů (neboli *uzemňování*) vám pomůže vstoupit do kontaktu s energií Země. Přestože je to další z metod, jež je doposud zahalena velkým tajemstvím a mlčenlivostí, tvoří klíčovou součást mnoha technik tchaj-ťi a čchi-kungu.

Mnoho z toho, co jste se naučili při dechových cvičeních prvního pokladu, zvláště při cvičení zahrnujícím pěstování síly hráze a druhého pokladu, se uplatňuje při dýchání železné košile. Cvičení železné košile náleží k cvičebnímu systému taoistického čchi-kungu a významně přispívá k vývoji jedincovy vnitřní síly. Důkladná práce s vnitřní silou včetně pochopení významu tohoto sousloví vás čeká co nevidět. V tomto týdnu vás seznámím

s dýcháním čtyř čtverců, které představuje úvodní část systematického přístupu k lidskému tělu a mysli. Pomocí něj, protože byl k tomu speciálně vytvořen, budete moci zahájit složitý proces rozvíjení vaší vnitřní síly.

Další hlavní praktikou pro práci s vnitřní silou je uzemňování neboli praxe kořenů. Cvičení se zakládá na představě, v níž vrůstáme kořeny do země, tedy stáváme se uzemněnými bytostmi, jež jsou připraveny spojit se s planetou. V čem spočívá význam této ojedinělé praktiky? Praxe kořenů nám otevírá cestu k tomu, abychom využívali v zemi obsaženou jinovou energii – ve fyzickém těle dochází k vyrovnávání a harmonizování struktur, které nás „podpírají“. Na psychické úrovni nás jinová energie ze země v nejširším smyslu podporuje. Dlužno dodat, že taoistická učení a praktiky nejsou zaměřeny na to, aby nás dostaly do mimořádných stavů, v nichž se zbavujeme pout se zemí, stejně tak nám nedávají zapomenout na každodenní, všední realitu. Nicméně se zabývají poznáním různých forem duchovní energie. Jako váš učitel a průvodce vám musím připomenout, že je velmi důležité, abyste zůstali zakotveni v tomto obyčejném světě. Čím stabilněji a pevněji v něm budete vězet, tím lépe na vás zapůsobí duchovní energie (šen) a vy se naučíte s touto energií dobře zacházet. Praxe kořenů je zde pro vás, abyste zůstali v nejlepším smyslu připoutáni ke světu, a to jak tělesně, tak i emocionálně.

Když ovládnete zapouštění vlastních imaginárních kořenů, Matka Země vás přijme a bude vás podporovat. Díky její laskavosti budete smět čerpat a využívat její vzácnou energii. Toto spojení posílí vaše vnitřní struktury a dodá vám pocit větší síly a odolnosti. Svaly se lépe uvolní a zefektivní se používání kostry a systému šlach, takže svůj organizmus povzbudíte po mnoha stránkách. Zdokonalí se rovněž vaše vnímání vnitřní harmonie a pochopení celkové vyrovnanosti vnějších jevů.

Tento týden se začnete učit základy praxe kořenů. Soustředíte se na chodidla a dolní část nohou. Měl bych vás upozornit, že není zrovna nejsnazší učit se praxi uzemňování pouze z literárního pojetí. Chtěl bych se proto zvláště důkladně věnovat důležitým detailům. Podle mě není na této technice nic zásadně nepochopitelného, nicméně se může západně smýšlejícímu jedinci jevit jako velice vzdálená. Jakmile jí zcela porozumíte, jsem si jist, že vám přinese velmi objevný zážitek. Ale než tento okamžik nastane, budete ještě nějaký ten týden velmi pilně trénovat. Postupujte v nácviku krok za krokem, neboť jinak hrozí, že vás zahltí spousta detailů a informací, které nejsou v dané chvíli zrovna na místě, takže by vás spolu s počátečním spěchem a nedočkavostí mohly od dalšího cvičení jenom odradit.

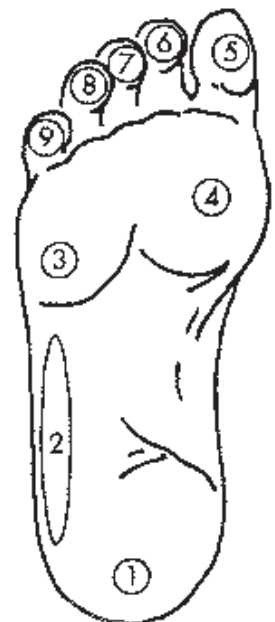
V lekci budeme klást důraz na nauku o bodové struktuře nohy, resp. chodidla. Mám tím na mysli zejména učení o *devíti bodech chodidla*. Právě tyto body se musí dobře se zemí spojit, neboť tento kontakt podmiňuje řádné uzemnění.

Tao jóga, čchi-kung a *tchaj-ti-čchüan*¹⁹ rozlišují na chodidle: patu, vnější hranu (malíková strana), malé břicho (pod malíkem), velké břicho (pod palcem), palec, druhý prst, třetí prst, čtvrtý prst a malíček.

Na bodech není nic výjimečného, zvláště když si uvědomíte, že pět z nich jsou prsty u nohou, od palce k malíku. Takže k zapamatování zbývají jenom čtyři zbývající. Cvičení, které vás teď naučím, začíná u prvního bodu, tedy u paty. Postupně v něm projdeme všech ostatních osm bodů. A ještě jedno úvodní upozornění: měli byste cvičit bosí a na každé noze budete pracovat zvlášť.

Cvičební sestava:

1. zaujměte jeden z rovnoměrně zatížených postojů; za nejvhodnější pozici považuji objímání stromu;
2. levá pata je pevně na zemi; zvedněte zbytek levého chodidla asi tři až pět centimetrů nad zem, pravou nohou vůbec nehýbejte;
3. nyní pomalu spusťte levé chodidlo dolů – tak, aby teď spočívalo na své vnější hraně;
4. pokračujte s pohybem dolů tak, že noha bude stát rovněž na malém bříšku pod malíčkem, břicho tlačte zároveň do země;
5. nyní spusťte levou nohu i na velké břicho (pod palcem) a zároveň udržte kontakt mezi zemí a malým bříškem; zatímco budete následovat příští instrukce (6–10), všechny body chodidla, které jste již se zemí spojili, s ní zůstávají nadále v doteku;
6. do země teď tlačte i palec;
7. nyní položte na zem též druhý prst;
8. spojte se zemí třetí prst;
9. spusťte na zem čtvrtý prst;
10. nyní se dotkne země i malíček;
11. tlačte lehce všech devět bodů chodidla do země a snažte se zároveň o to, aby na ně byla vaše váha rovnoměrně rozložena;
12. proveďte nyní totéž cvičení s nohou pravou;
13. meditace vestoje: po dokončení praxe kořenů zaujměte opět původní stojící polohu a zůstaňte v ní po dobu několika minut; v poloze můžete mírně kývat svým tělem ze strany na stranu i dopředu a dozadu, díky čemuž budete moci citlivěji vnímat energii ze země a lépe ji do sebe vstřebávat; v tomto okamžiku proveďte nějaké dechové cvičení (aktivně či pasivně meditační, či jakékoli jiné z těch, které již umíte).



Tlačení devíti bodů chodidla do země a následné uvolňováním tlaku aktivuje jinovou sílu země. Díky vytrvalému cvičení začnete vnímat, jak tato energie země stoupá chodidly nahoru do vašich kostí.

Tato cvičební praktika je velmi jednoduchá a zároveň vysoce účinná. Odehrává se ve dvou vlnách či etapách: první začíná u paty podél vnější hrany chodidla a postupuje přes obě bříška. Druhá fáze vychází z palce a jde přes ostatní prsty až k malíčku. Po několika dnech od okamžiku, kdy jste s touto praxí začali, byste měli pocítit změnu v prožívání vašeho kontaktu se zemí, vaše nohy by se měly posílit a zlepšit se jistě i vaše rovnováha. Jakmile se budete při tomto uzemňovacím cviku s rovnoměrně zatíženými nohama cítit jistě a pohodlně, můžete jej zkoušet i v nerovnoměrně zatíženém postoji .

Na závěr bych chtěl uvést ještě několik stručných instrukcí. Pro správné provedení praxe kořenů je důležité zasunout kostrč a uvolnit hráz, jako kdybyste se právě chtěli posadit. Nepodceňujte uvolnění svalů a pozorujte, jak udržují kostra a šlachy cvičební pozici. Tyto poznámky platí pro všechna jinová cvičení čili pro tělo (cvičení druhého pokladu) a též pro všechny formy bojových umění, čchi-kung a především tchaj-ťi-čchüan. Jestliže však nebudete cvičit praxi kořenů správně a nebudete tedy umět využívat svou vnitřní sílu, hrozí, že se pro vás tchaj-ťi stane pouhým elegantním tancem.

Sexuální kung-fu

Otáčení vodním kolem jin-jang: první část

Když chcete objevovat hlubinné záhady taoistického sexuálního kung-fu, stává se pro to vaše představivost stále významnějším nástrojem poznání. Jak je důležitá vaše práce s obrazy, jste mohli poznat poprvé již minulý týden při cvičení sexuálního kung-fu a vnitřního úsměvu. Tehdy jste si představovali dokonalou a nahou postavu „božstva“ opačného pohlaví, která se na vás usmívala. Jistě si ještě vzpomínáte, jak vámi postupovala sexuální energie úsměvu: sunula se dolů páteří, z očí až do špičky penisu (u mužů) a poštváčku (u žen). Zde jste si pak utvářeli další představu, jíž byl bůh či bohyně tentokrát stejného pohlaví jako vy. Sexuální energie (ťing-čchi) potom stoupala vládnoucím kanálem a dále jste ji prováděli mikrokosmickým okruhem. Snad vám toto cvičení přineslo příjemné vzrušení. Tento týden vás naučím pracovat s novým druhem představivosti. Půjde o práci s takovým druhem imaginací, které by ve vás měly probudit dostatečnou sexuální energii, potřebnou k iniciování procesů vnitřní alchymie.

Sexuální energie tvoří jednu z hlavních ingrediencí, již využívá vnitřní alchymie. To, jaký má sexuální energie pro zdraví neuvěřitelně léčivý a pro

psychiku osobnosti pozitivní transformační potenciál, si velmi dobře uvědomili také taoisté. Nicméně na Západě jsou poznatky těchto naučných systémů stále téměř neznámé. Jak budete stále hlouběji pronikat do taoistické cvičební praxe, bude vás jistě stále taoistická jóga víc a víc přivádět k úžasu. Nadchne vás to, jak originálně integrovala sexuální energii s nejrůznějšími pohybovými a dechovými praktikami. A nejen to: jóga, kterou si sami vyzkoušíte, vás přesvědčí o tom, že základem nejpodstatnějších transformačních přeměn, odehrávajících se ve vašem těle i mysli, je jako pohonná látka vaše vzácná sexuální energie.

Náplní tohoto týdne je nácvik praktiky, která se nazývá *otáčení vodním kolem jin-jang*. Tímto cvičením se dostáváme do nové oblasti v praxi sexuálního kung-fu. Otáčení rovněž představuje autentickou alchymistickou metodu taoizmu. Úkon využívá prvků mnoha metod, které jste si již osvojili, a zahrnuje i nové, které se budete učit v průběhu této lekce. Můžete se tedy opět těšit na nadmíru zajímavý cvik. A ještě jedna má prosba: nezapomeňte se při něm usmívat.

Podobně jako minulý týden i dnešní lekce v sexuálním kung-fu začíná u očí. Ovšem s jistým rozdílem. Taoisté považují levé oko za jangové a pravé oko za jinové. Podle tohoto rozlišení budeme vést naše představy v tomto cvičení. Snažte se vidět levým okem chlapce (jang) a pravým okem děvče (jin), kteří mohou mít jakýkoli věk, ale měly by být královsky oblečeni – chlapec v zlatém plášti a děvče ve stříbrném.

Za pomoci vnitřního zraku pohlédněte do své hráze a tam si představte stejného chlapce a stejné děvče, jak se procházejí na vodních kolech, a tím je roztáčejí. Ovšem aby tato sexuální forma správně fungovala, bude nutné, abyste používali své oči způsobem, který jste se ještě neučili. Musíte si představit, že jimi v důlcích otáčíte – 360 stupňů dopředu a dozadu, ale nikoli do stran (takto hledět je ve skutečnosti samozřejmě nemožné, lze to však ve vašem imaginárním obraze). Když pohlédnete dolů, zatlačíte i oči tím směrem, a zároveň vytáhnete varlata nebo vaječníky (styděké pysky) nahoru, budete moci cítit, jako by se oči protáčely dolů, a potom dokola a nahoru o oněch 360 stupňů. Pro začátek si pouze představte, že energie probíhá kolem očí a že oči samy se točí také. Oči by se měli „otáčet“ souběžně s vodními koly, a to synchronně a stejnou rychlostí.

Toto cvičení si vyžádá zřejmě dost času a úsilí, než objevíte vlastní cestu, jíž se lze dobrat jeho podstaty. Až do ní opravdově proniknete, ucítíte spojení mezi očima a varlaty, resp. vaječníky (v nich se nachází imaginární vodní kolo), a budete vnímat, jak se oči a vodní kolo točí současně (otočka o 360 stupňů). Pro snazší nácvik roztočení kola vás seznámím ještě s jednou účinnou cvičební metodou. Představte si, že máte v hlavě asi osm centimetrů za centrem třetího oka (které je uprostřed mezi očima, kousek nad obočím) zrcadlo, jež je nastaveno tak, že odráží objekty dolů do vašich

varlat či vaječnicků. Díky zrcadlu se mohou do vašich pohlavních žláz odrazit i představy zlatě oděného chlapce z levého oka a stříbrně oděné dívky z pravého oka.

Cvičení dále pokračuje: chlapec a děvče jsou obráceni k vaší páteři a oba stojí na vodním kole. Roztácejí jej tak, že po něm krácejí, což se odehrává ve vaší představě. Kolo, osou upevněné ve varlatech či vaječnicích, se točí směrem od vaší páteře, tedy směrem dolů k přední části vašeho těla, a potom stoupá nahoru v zadní polovině těla.

Otáčení vodním kolem představuje pokročilou verzi varlatového a vaječnickového dýchání. Pokud vám dělá problémy pracovat s představami, jež jsem uvedl, nenechte se odradit, ale zkoušejte je vyvolávat stále znovu a znovu, jak vám to představivost dovolí. Jako alternativu k chlapci a dívce si můžete v každém oku představit usmívající se slunce, jehož zářivý úsměv putuje do varlat a vaječnicků. Tato zjednodušená verze funguje rovněž velmi dobře. Všechny tyto vizualizace jsou pomůckami, které vám mají cvičení zpřístupnit. Ve cvičení se soustřeďte na to, jak se současně s vodním kolem otáčejí také vaše oči.

Zlatě oděný chlapec a stříbrně oděná dívka symbolizují čistou, mladistvou, osvěžující sexuální energii (ťing-čchi). Cvičením se vaše sexuální energie vyvažuje a omlazuje, neboť vytváří rovnováhu mezi jejími složkami jin (ženskou) a jang (mužskou). Každý člověk má oba druhy energie. Naučíte-li se je harmonizovat, otevře se vám cesta k praxi vnitřní alchymie.

Zpočátku byste měli toto cvičení provádět v sedící nebo stojící pozici. Během cvičení dýchejte břichem nebo obráceně:

1. představte si v levém oku chlapce ve zlatém oděvu (popř. usměvavé slunce);
2. v pravém oku si představte dívku ve stříbrných šatech (popř. usmívající se slunce);
3. přibližně osm centimetrů za centrem třetího oka zavěste pomyslné zrcadlo; je natočené šikmo dolů, směrem k vašim varlatům, resp. k vaječnicům;



4. obraťte svůj vnitřní zrak tak, aby se chlapec a dívka odráželi v zrcadle, a potom se jejich obraz promítnul dále až ve varlatech nebo vaječnicích;

5. pokyny pro muže: představte si, že chlapec stojí na vašem levém varleti a dívka na pravém (nebo si představte usmívající se slunce);

instrukce pro ženy: totéž, co pro muže, ovšem postavy (resp. rozzářené slunce) stojí na vaječnicích;

6. muži: vaše varlata se proměnila v imaginární vodní kola; ženy: představte si, že se vaše vaječníky proměnily ve vodní kola;

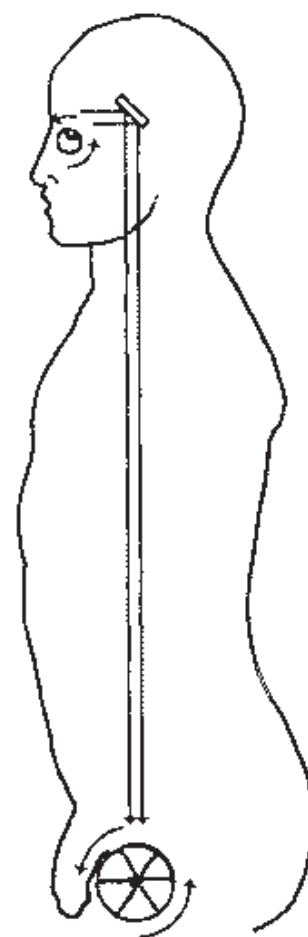
7. nechte energii kroužit kolem svých očí, které se ve vaší představě protáčejí – nejdříve dopředu a dolů; mírně je táhněte dolů a zároveň zkuste směřovat varlata, resp. vaječníky nahoru; měli byste vnímat, jako by se oči protáčely kolem své osy coby rotující míčky, dolů a opět nahoru, o 360 stupňů;

8. představte si chodidla chlapce a dívky, která šlapou po vodním kole směrem k vaší páteři (stejně vhodnou představou jsou jakákoli chodidla (či nohy), která směřují ve zlatém, slunečním světle k vaší páteři);

9. teď by se vodní kolo mělo roztáčet k přední polovině vašeho těla, tedy v opačném směru, než kterým kráčejí chlapec a děvče (jejich chůze směřuje dolů v přední části těla a kolo se točí nahoru v jeho zadní části);

10. vnímejte, jak se vodní kola (a tedy i vaše varlata a vaječníky) točí synchronně s očima;

11. cvičení provádějte alespoň minutu či dvě.



krok 3-10

Budete-li v tréninku pilní, jistě cvičení dobře a poměrně záhy zvládnete. Také již nebudete muset tak intenzivně pracovat s představivostí a vizualizacemi. Jakmile se stanete v tomto cvičení zdatnými, získáte pravděpodobně dojem, jako by dolů do varlat nebo vaječníků sestupovaly přímo vaše oči, nikoli pouhé představy. Otáčení vodním kolem doporučuji také při souloži: při dostatečném uvolnění vás jistě potěší slastný pocit, který se blahodárně ponese nahoru vašim trupem. Prožijete totiž tak zvaný *orgazmus celého těla*, který, jak prozrazuje již jeho název, zachvacuje každíčkou část těla na rozdíl od normálně probíhajícího orgazmu, který se odehrává pouze v pohlavních orgánech. K tomuto cvičení, které tvoří in-

tegrální stavební prvek v systému taoistické jógy, se budeme vracet i v dalších cvičeních, která nás čekají v příštích dnech.



Slučování pěti živlů: první část

Sloučením pěti živlů zahajujeme cvičení třetího pokladu, které je taoisty pokládáno za nesmírně důležité cvičení systému vnitřní alchymie. Tato nauka či, chcete-li, umění poznávat člověka a svět sestává z řady předpisů a návodů, z nichž některé ještě poznáte v dalších týdnech kurzu.

Spousty praktik se budou týkat shromažďování tělové energie pomocí pěti živlů. Živelná energie se stahuje do příslušných sběrných bodů, a poté je promíchána v energetickém akumulátoru v dolním tan-tchieniu (často jej nazývám kotel).

Tento týden nás tedy čeká konstruování energetického akumulátoru – buď je to *pa-kua*, nebo *šesticípá hvězda v kruhu*. Ať používáme jakýkoli z nich, oba slouží ke shromažďování, kondenzaci, pročišťování a uskladnění energie. Těchto procesů se účastní příslušné orgány, žlázy, tělesné vnější části a smysly pěti živlů. Pa-kua symbolizuje v tradici taoizmu sbírání energie při splývavém procesu s pěti živly. Jedná se o oktagonální znak, kreslený v podobě tří vrstev se symbolem tchaj-ti²⁰ (harmonie jin-jang) uprostřed. Pa-kua tvoří kombinaci osmi trigramů (neboli třídílných obrazců) v jedné energetické soustavě, která se sestavuje podobně jako *I-ting*. Troufám si tvrdit, že většina z vás symbol pa-kua dobře zná. Některým z vás se možná jeví tento symbol příliš složitý, a proto vám chci představit ještě jeden znak, který může být snad jednodušší. Skládá se ze dvou trojúhelníků, propojených v šesticípou hvězdu, která je umístěna přímo uvnitř kruhu. Tento symbol asi také znáte, ale nejspíš v souvislosti s jinou tradicí či kulturou. V tomto kurzu ji dávám do spojení s autentickou taoistickou tradicí.

V první fázi procesu slučování pěti živlů musíme vytvořit dvě pa-kua nebo dvě hvězdy v kruhu.

Oba symboly si představujte přibližně ve velikosti osmi centimetrů v průměru, přičemž jeden z nich umístěte v přední část těla (hned za pupkem) a druhý v zadní části (naproti pupku a poblíž ming-men, tj. těsně před páteří).

Energie z přední a zadní pa-kua (z hvězdy) je stáčena do spirály a ukládána v centrálním kotli ve formě *perly*. Tato perla nebo kulička (taoisty nazývána vnitřní pilulkou) obsahuje velmi koncentrovanou životní energii (čchi).

Abyste pochopili, jakou roli má perla v praktikách tao jógy, dovoluji si na tomto místě teoretickou vsuvku. Tan-tchien je v tradici tao nazýván elixírem nebo uzdravujícím polem, protože je zkrátka hlavní léči-

vou oblastí lidského těla. Taoistický cvičební systém s ním zachází v mnoha svých aktivitách. Jednou z nich je zahřívání této krajiny spolu s rychlým a intenzivním břišním dýcháním, které aktivuje její léčivé schopnosti. Energetizační cvičení s tan-tchienem je tedy první cvičební zásadou vnitřní alchymie.

Příštím krokem v alchymistickém procesu, ve kterém se vyrábí perla, je příprava „medicíny“ v léčivém poli. Hovořím o medicíně nebo tedy rovněž o vnitřní pilulce. Je to náš velice osobní čili vnitřní lék, který vás naučím posilovat a vylepšovat během příštích lekcí kurzu. Je vám již srozumitelnější, jak rozumí pojmu perla tao jóga? Chápu, že tyto ideje nemusí být pro mnohé z vás přijatelné, zvláště pokud máte doposud zkušenosti pouze se západní medicínou, která se s řadou uvedených pojmů a jevů neumí bohužel příliš uspokojivě vyrovnat a ani je tolerovat. Nicméně jsem přesvědčen, že jak východní nauky o lidském zdraví, tak západní léčebný systém se do značné míry shodují v základní myšlence – lidské tělo má přirozenou schopnost vytvářet své vlastní obranné a léčivé látky. Já sám vám mohu nabídnout svou vlastní, přibližnou představou o tom, co se při těchto ozdravných dějích v těle odehrává.

Všeobecně je známo, že je lidské tělo vybaveno dvěma nervovými systémy. První z nich je *centrální nervový systém*, druhým je tak zvaný *enterický nervový systém*, pro nějž se vžil rovněž název *střevní mozek*. Oba tyto systémy se vyvíjejí již v raném embryu ze společného základu, z tak zvaného neurálního hřebenu, který se časem rozdělí na dvě části. Jedna z nich se přemění v centrální nervový systém, zatímco z druhé, která se dostane do středu plodu, se zformuje enterický nervový systém. Později se tyto dva nervové systémy propojí za pomoci *hlavového* neboli *bloudivého nervu*. Tento nerv komunikuje se všemi hlavními orgány těla.

Enterický nervový systém (střevní mozek) je obalen tkáňovými pochvami, které vystylají jícnem, žaludek, tenké a tlusté střevo a tračník. Oba systémy se navzájem ovlivňují. Nejzřejmější příklad takového působení je, když je vám nevolno kvůli nějakému trápení nebo z velkých starostí. Střevní mozek může zase vysílat signály k nervové soustavě (resp. mozku), obvykle ve formě negativních vzkazů jako např. bolest či nevolnost.

Zatímco všichni chápeme, že lze vzdělávat mozek (hlavní část ústředního nervového systému) učením, nikdo by s největší pravděpodobností neočekával, že je „vzdělávatelný“ i střevní mozek. Nicméně taoisté pracují s mozkem tímto způsobem již po mnohá staletí. Věřím, že byli již od pradávna schopni vzdělávat enterický nervový systém, a tím objevili v člověku léčivé pole, které na Západě zůstává opomíjeno. Perla neboli vnitřní pilulka je prvním medikamentem, který vznikl v tomto lékařském poli (v kotli). V pokročilejších fázích vnitřní alchymie se lze naučit přípravu dalšího z podobných elixírů – totiž léčivý kouřový lék.

Naše tělo má tedy k dispozici léčivé pole, jež umí vyrábět elixíry, prodlužující a zkvalitňující lidský život. Kdysi byly tyto lektvary součástí velkého tajemství zlatého květu. Zatímco se západní kontext a především medicína bude v následujících letech s těmito jevy, pojmy, procesy a jejich souvislostmi seznamovat, taoisté je znají a rozvíjejí na vědecké úrovni již po tisíciletí.

Než budete moci přikročit k příštím cvičením, musím vás nejprve obeznámit s tím, jak se vytváří pa-kua a hvězda v kruhu. Pa-kua vzniká imaginárním kreslením symbolu v naší mysli. Skládá se ze tří vrstev, z nichž každá má osm čar a symbol tchaj-ti ve svém středu. Při kreslení symbolu začněte od vnější vrstvy a nezáleží na tom, zda nahoře, dole nebo na stranách. Nejraději však učím tvorbu znaku tak, že jej začínám na levé straně. Ovšem zvolte si způsob, který vám osobně vyhovuje nejlépe. Mám zkušenost s několika adepty, kteří si umějí představit celou pa-kua kompletně. Možná, že právě vy k nim patříte, což mě upřímně těší.

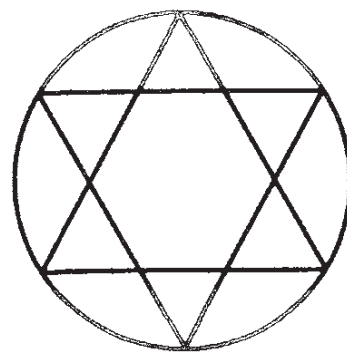


Pa-kua

Začněte tedy na levé straně a pamatujte si, že pa-kua měří pouhých osm centimetrů v průměru. Nakreslete v duchu svislou čáru o délce asi dva a půl centimetru nalevo od pupku. Spojte ji se stejně dlouhou linií, vedoucí nahoru v úhlu pětáctyřiceti stupňů od první. Na vrcholu nakreslete další vodorovnou, dva a půl centimetru dlouhou čáru. A potom opět navažte stejně dlouhou linií v úhlu čtyřiceti pěti stupňů ve směru dolů. Pokračujte stejnou metodou, až dokončíte všech osm čar, a tím i vnější vrstvu symbolu. Potom začněte podle přesně stejného návodu kreslit vrstvu druhou, uvnitř té první, až postupně nakreslíte všechny tři vrstvy.

Dalším krokem je kreslení linek, směřujících zvenčí do středu symbolu tak, že každá z nich prochází úhly, vytvořenými první sérií čar. Tím se pa-kua rozdělí na osm stejných dílů. Nakonec si v jejím středu představte symbol tchaj-ti. Tím jste vytvořili taoistickou energetickou soustavu a akumulátor energie.

O spojení taoizmu s hvězdou v kruhu jsem se poprvé dověděl v knize *Taoistická jóga – Čínské umění Kchaj Men* od Čche Suo (Aquarian Press, 1983). Autor v ní tvrdí, že hvězda je hlavním symbolem moderních taoistů. Skládá se ze dvou protínajících se trojúhelníků, které představují jin a jang všech jevů a entit ve vesmíru, jehož symbolem je kruh. Šest cípů představuje pět živlů a k nim ještě duchovní energii vesmíru. Hroty hvězdy dále symbolizují směry, kterými proudí energie z vesmíru dovnitř k zemi a naopak ze středu země do vesmíru.



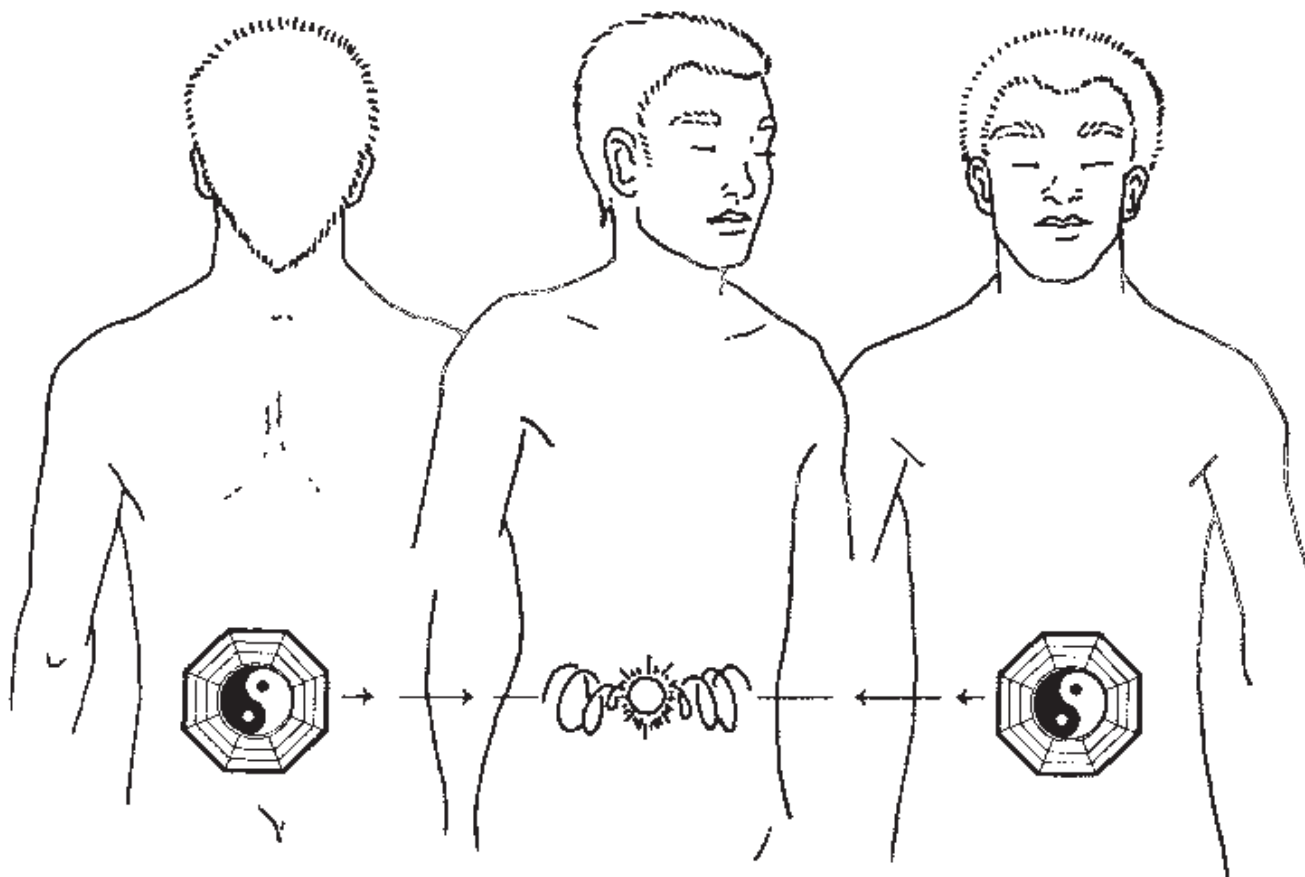
Hvězda v kruhu

V knize je mimo jiné psáno: „Kruh představuje tao. Tento symbol znázorňuje všechno ve vesmíru; to, co je uvnitř i vně – nebesa i Zemi, povahu a podstatu lidstva a všechny ostatní předměty a jevy, poznané i ty ještě tajuplně skryté. Vše je jednota.“

Podle mých vlastních zkušeností je tento symbol velmi efektivně využit právě při spojování pěti živlů. Rovněž si myslím, že je jednodušší představit si hvězdu v kruhu než symbol pa-kua. Stačí, když si v mysli vytvoříte obraz se dvěma rovnostrannými trojúhelníky (kolem svého pupku), a to tak, že nejprve trojúhelník, který směřuje nahoru, a potom druhý obrazec, obrácený dolů a protínající první. Tím se vytvoří šesticípá hvězda, kolem níž opíšete (ve směru, nebo proti směru hodinových ručiček podle toho, jaký způsob vám lépe vyhovuje) kruh s průměrem okolo osmi centimetrů.

Toto první cvičení můžete provádět vsedě nebo vestoje:

1. nejdříve si představte, že je vaše tělo obklopeno všemi pěti barvami, jež odpovídají pěti živlům; začněte červenou, potom následují žlutá, bílá, modrá a konečně zelená – představujte si v rychlém střídání světlo nebo mlhu patřičné barvy, které potom nechte přejít do příštího tónu v řadě;
2. usmějte se do svých očí; můžete provést kompletní praxi vnitřního úsměvu, která zahrnuje přední, střední a zadní linii těla;
3. představte si přední pa-kua nebo hvězdu v kruhu těsně za pupkem;
4. ve středu symbolu pa-kua si vytvořte znak tchaj-ti a začněte ho roztáčet (na směru točení nezáleží);
5. vytvořte zadní pa-kua nebo hvězdu v kruhu v centru ming-men na vašich zádech (naproti pupku);
6. uprostřed zadní pa-kua nebo hvězdy v kruhu zformujte znak tchaj-ti a začněte ho roztáčet (lhostejno v jakém směru);
7. soustředte se na otáčení předního a zadního symbolu ve spirálách, které se vytvářejí vpředu i v zadní části těla, energie je tímto trychtýřovitým krouživým pohybem vtahována do kotle (dolní tan-tchien); kotel je umístěn blíže k zádům než k přední straně těla;
8. zaměřte se pozorností na svůj kotel na delší dobu a nepřestávejte do něj vtahovat energii;
9. v kotli vytvořte perlu a vnímejte pocity a představte si též ve vizualizaci, jak se v ní energie koncentruje a jak z ní vyzařuje jako zlatý nebo stříbřitě bílý, třpytný jas;
10. nyní zaveďte perlu do mikrokosmického oběhu a proveďte s ní několik okruhů; pomáhejte jí v tom tak, že zkoušejte točit očima jako ve cvičení sexuálního kung-fu;



krok 7

11. po dokončení posledního kola vraťte perlu do kotle a zapečetěte energii do oblasti pupku.

SEDMÝ TÝDEN



Dýchání čtyř čtverců: druhá část Dýchání do boků

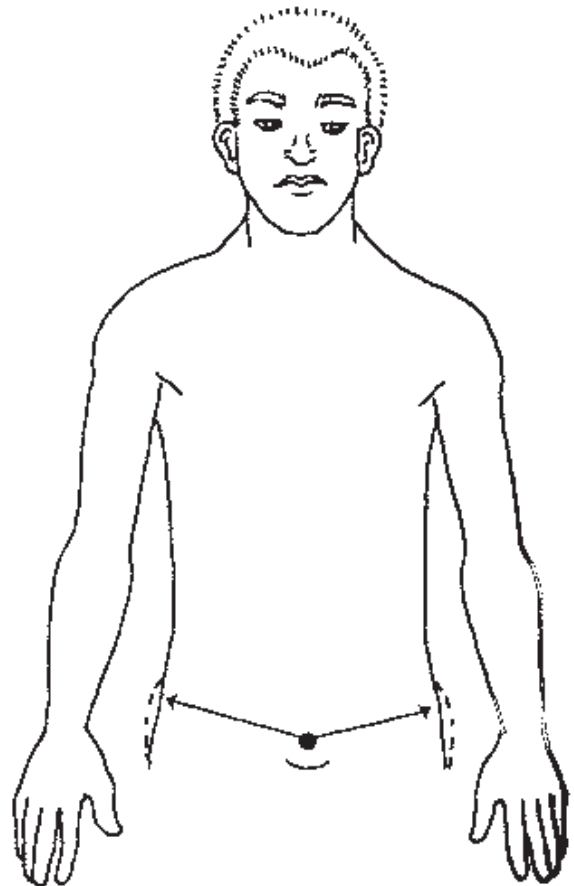
Dýchání do boků tvoří součást cvičení s názvem *dýchání čtyř čtverců*. Za pomoci tohoto druhu dýchání se naučíme soustřeďovat energii čchi do našeho sexuálního paláce (tj. do sídla spermií nebo do chrámu vaječnicků), do hráze a do boků a v těchto místech ji budeme kondenzovat.

Pokud jste dobře zvládali dýchání do pasu, které jsme spolu nacvičovali v dřívějších lekcích kurzu, mělo by být pro vás toto cvičení poměrně snadné. V prvním kroku si zopakujeme dýchání do pasu a tímto dechem začneme rovněž výuku dýchání do boků. Jakmile zatlačíte vzduch do stran pasu, nevydechujte, ale naberete do plic malý doušek vzduchu, nasměrujete sílu z hráze do paláce spermií nebo vaječnicků, které se nacházejí těsně nad pohlavními orgány, a sílu zde zatlačíte. Potom vtáhnete hluboko do svého nitra palác spermií, resp. vaječnicků a orientujte sílu hráze do křížové kosti. S menším nádechem vedte sílu hráze do levého boku (totéž proveďte napravo). Nakonec ještě jeden jemný a nehluboký nádech, který vám pomáhá při vedení síly hráze do obou boků najednou. Měli byste si uvědomovat alespoň mírný pohyb v bocích ve směru od středu těla ven. Při výdechu udržujte stále napětí v bocích a křížové kosti.

Pokud máte sedavé zaměstnání, mohou se po čase stát boky jednou z nejslabších částí vašeho těla. Boky jsou ovšem velmi důležité pro celkovou architekturu těla, pro jeho rovnovážný pohyb a stabilitu. Nesou významný podíl na správném provedení praxe kořenů. Dýchání do boků tvoří základní cvičení, jež je zapotřebí zvládnout, abyste mohli přistoupit k nácviku třetí části praxe kořenů (výuka příštího týdne). Proto mu prosím věnujte dostatečnou pozornost a pilně jej cvičte. Cvičení pro příští týden je podle mého názoru teoreticky velmi náročné, a proto se dobře soustřeďte již na cviky s dechem v bocích:

1. pomalu se nadechněte břišním dechem a rozpínejte dolní oblast břicha;
2. vytlačte pupek dopředu a nasměrujte do něj sílu z hráze;
3. nyní, aniž byste vydechli, vtáhněte pupek dovnitř k páteři;

4. lehce se nadechněte a dovedte sílu hráze do bodu ming-men (víme již, že leží na páteři přímo naproti pupku);
5. znovu se mělce nadechněte a orientujte sílu hráze do levé strany pasu; vnímejte, jak se rozpíná směrem od středu těla;
6. následuje další malý nádech – s ním nasměrujte sílu hráze do pravé strany pasu, která se bude záhy roztahovat doprava a ven;
7. s dalším jemným nádechem vedte sílu hráze do pravé i levé strany pasu a vnímejte roztahování pasu do obou stran;
8. zaměřte pozornost do paláce spermií nebo do vaječnicků, které jsou těsně nad pohlavními orgány;
9. s lehkým nádechem vypínejte palác (spermií, resp. vaječnicků) a zároveň zatáhněte hráz a konečník; vedte sílu hráze do paláce spermií, resp. vaječnicků;
10. opět se lehce nadechněte a vytáhněte palác spermií u mužů, vaječnicků u žen ke křížové kosti, k níž orientujte též sílu hráze;
11. s dalším nehlubokým nádechem tlačte levou stranu konečníku (sílu hráze) k svému levému boku;
12. provádějte totožné dílčí cvičení, jaké uvádím v předchozím kroku (s tím, že vyměníte stranu levou za pravou);
13. v tomto bodu se opět na začátku zlehka nadýchněte a zároveň nasměrujte sílu hráze současně k levému i pravému boku; snažte se procítit, jak se boky rozpínají do stran;
14. vydechněte a ještě chvíli vydržte tlak vyvíjený na křížovou kost a oba boky;
15. na závěr se uvolněte se a zhluboka se alespoň třikrát nadechněte a vydechněte.



krok 11–13

Cvičení účinkuje velmi silně a nesmí vás proto překvapit, že možná při dýchání do boků pocítíte i výraznější bolest. Vysvětluje se to tím, že vysíláte a soustřeďujete velké množství energie do míst, která na to nejsou zvyklá.

Po počáteční, intenzivní fázi břišního dýchání se v dalších krocích dýchání do boků nadechněte pouze lehce a v žádném případě nepřepřij-

te plíce vzduchem. Znakem toho, že cvičení působí správně, je to, že v bocích budete vnímat jistý energetický pohyb či expanzi. Přeji vám, abyste byli trpělivými a pilnými cvičenci jógy. Všechna cvičení si žádají svoji dobu pro dokonalé zvládnutí.



Praxe kořenů: druhá část

Kotníky a kolena

Podstatou taoistické jógy je pomoci vytvořit v lidském těle energetickou rovnováhu (tak zvaná *energie lidské roviny*) mezi energií otce jang (tj. *energií nebes*) a energií matky jin (neboli *energií země*). Tyto tři formy energie jsou pojmenovány společným přívlastkem *tři čisté*. V taoistické kosmologii se odvozují od jin a jangu, které vycházejí z tchaj-ťi. Tao je pak nepoznatelným zdrojem všeho a tři čisté jsou původem všeho – dávají vzniknout všem projevům stvoření, všemu, co je. Původní kořeny a zmínky o třech čistých nalezneme ve starých šamanských tradicích dávné Číny, tedy ještě před vznikem taoizmu. Podle jejich výkladu se vždy kosmos skládal z nějakých podob či forem tří světů: horní, střední a dolní.

V taoistické józe zastupuje horní svět nebeská energie – otec jang. Střední svět, prostor mezi nebem a zemí, tvoří energie lidské roviny (také nazývaná energie kosmické roviny). Je to rovina, ve které všichni žijeme. Dolní svět je pak totožný s energií země, tedy s matkou Zemí jin. Rovněž tři poklady taoistické jógy (čchi – dech, ťing – tělo a šen – mysl) jsou odvozeny od tří čistých. Otec jang určil vznik šen, matka Země vytvořila ťing a energie lidské roviny podnítila zrod čchi.

Doufám, že jste z tohoto krátkého teoretického exkurzu aspoň rámcově pochopili, jak hluboko v minulosti, ve starých mýtech a naukách, jsou skryty kořeny vnitřní alchymie.

Taoistická jóga má bezpochyby šamanský původ a kořeny. V době studií taoizmu jsem dostal informaci od svých učitelů, že její praktiky jsou asi šest tisíc let staré. Nejsou pro to žádné podklady a důkazy, nicméně šamanské nauky a systémy poznání to poměrně zřetelně naznačují. Jóginský systém se pochopitelně vyvíjel a jak míjela období, různě se obohacoval, zjednodušoval, zkrátka se po mnoho tisíc let výrazně měnil. Měli bychom si zdůraznit, že to, co jsme z tao jógy doposud vyložili, je stále pouhý úvod do složité vnitřní alchymie. Těm z vás, kteří se chtějí o tomto naučném systému dovědět podrobnější informace včetně pokročilejších stupňů vnitřní alchymie mohu ke studiu doporučit svou knihu *Tao a strom života* (Llewellyn Publications, 1995).

Lidé, kteří hledají spiritualitu a duchovní cestu (čili nebeskou energii), se nejednou chtějí dostat k nejvyšším stupňům vnitřní alchymie co

nejrychleji. Ovšem opravdový pokrok, který by měli správně na své cestě absolvovat, vyžaduje silné spojení s energií matky Země a vyrovnání této síly s energií otce nebes. Praxe kořenů se podílí na otevření této cesty. Uzemňování je metodou, jíž lze dosáhnout spojení s energií matky Země (z dolního světa), její vyrovnávání s energií nebes (s energií horního světa), která zahrnuje energii Slunce, Měsíce, planet, hvězd, souhvězdí a celých galaxií. Praktika nám rovněž dodává duchovní energii a vedení.

Minulý týden jste se seznámili s taoistickým popisem pro chodidlo. Již víte, že se zde nachází soustava devíti senzitivních bodů. Chodidla drží celou váhu lidského těla. Když si osvojíte, jak správně spojit devět bodů chodidla se zemí, vyváží se tělo velmi dobře ve svém těžišti nad středem chodidel. Taoisté tomuto bodu, nacházejícímu se hned za bříšky plosky, říkají zurčící pramen. Tímto místem lze čerpat energii země do našeho těla. Když body dobře otevřete, projeví se to ihned ve vaší senzitivitě – pocítíte, jako by dýchaly. Spojení a komunikace se zemí budou velmi živé a intenzivní. Snese se na vás pocit, jako by chodidla sama nasávala výživnou energii přímo ze země. Tato síla má blahodárné účinky na všechny vaše orgány a žlázy a posílí všechny živly vašeho těla.

Nová cvičební sestava v naší praxi kořenů je založena na, obrazně řečeno, šroubování kotníků a kolen do země. Opět je to řada cviků, které nebyly doposud nikde uveřejněny a dlouho se tradovaly ústně. Základní pohyb a postup je velmi jednoduchý, ale jak už jsme poznali z mnoha praktik tao jógy, cviky jsou daleko složitější, než jak jednoduchými se zdají na první pohled. Tento cvik není výjimkou a provádí se následujícím způsobem: prostřednictvím devíti bodů chodidel navážete dobrý kontakt se zemí, a potom lehce vytočíte kotníky a zároveň tlačíte devět bodů na chodidlech pevněji do země. Potom lehce vytočte vně do stran také kolena, přičemž dále tlačte devět bodů chodidel pevně do země. Praxe kořenů sestává ze dvou hlavních částí: nejprve se musíte dokonale uzemnit (tj. zakořeníte do země), a potom smíte čerpat ze země energii. Tento týden se budeme věnovat pouze první části. Cvičení zahájíme u kotníků a budeme se snažit přenést co nejvíc své váhy do země.

Když budete tláčit chodidla do země, vyvolejte v mysli představu, že vaše nohy pracují jako velké šrouby, jež se zavrtávají do země. Pokud na ně vyvíjíte tlak a otáčíte při tom kotníky, přemísťuje se energie z vnějších stran chodidel do pat, potom se obrátí její tok do vnitřní strany chodidla a plyne směrem k prstům. Pohyb točivé energie jde v pravé noze po směru hodičkových ručiček, v levé noze přesně naopak.

Otáčející se kolena ještě zvětší krouživý moment, který se pak přenáší i do kotníků. Má-li být cvičení vydařené, je zapotřebí, abyste otáčeli kolena směrem ven do fáze, než se zamknou. Cvičte prosím s nejvyšší opatrností, neboť hrozí, že si při nesprávném úkonu poraníte. Tento točivý

pohyb směrem ven také otevře vaši pánev a třísla (čchüa). V této oblasti jsou často svaly ztuhlé, napjaté a někdy dokonce bolavé. Obvykle jsou zde též v nerovnovážném stavu pravá a levá strana. Praxe kořenů tyto potíže poměrně dobře odstraňuje nebo od nich aspoň dočasně uleví.

Když se budete řídit uvedenými instrukcemi, zaujmete cvičnou polohu, jako byste seděli na hřbetu koně. S touto polohou, nejednou v taoistické tradici nazývanou koňská, se setkáte také v čchi-kungu, ostatně vedle čchi-kungu ji zařadil do svého systému cvičení pro tělo i ducha tchaj-ťi-čchüan. Jako cvičitel jsem si vědom toho, jak může být toto cvičení ne snadné, zvláště pokud se obtížně vysvětluje, protože pro něj, resp. pro pojmy ze cvičení zkrátka scházejí v západním společensko-kulturním kontextu srozumitelné ekvivalenty. Pokud se však pustíte s nejvyšší svědomitostí a nadšením do samotného cvičení, záhy doufám zjistíte, že praktické provedení není tak nezvládnutelné, jak se vám zpočátku snad zdálo. Při vytáčení kotníků a kolen do stran kolena mírně pokrčte a tlačte nohama dolů do devíti bodů chodidel. Snažte si šroubování chodidel do země i kolování energie v nich představit co nejživěji. Rovněž velice důležité je citlivě vnímat spojení mezi koleny, kotníky a chodidly.

Vytáčením kotníků a kolen se šlachy částečně obtočí kolem lýtkových a stehenních kostí. Při vytáčení do stran a tlaku dolů hrají šlachy nezbytnou úlohu v podpírání kostí. Jak je to ale možné? Doposud jsem vás učil napínat svaly na zadních stranách stehů, a tím podpořit polohy vestoje. Ovšem při uzemňování se se svalovým napětím děje cosi jiného – nastane totiž jeho uvolnění a s ním se dostanou do klidu celé nohy. Svalstvo vystřídají šlachy – převezmou jejich funkci při podpírání kostry. Tak lze vysvětlit jednu z relevantních anomálií praxe kořenů. Čím lépe, tj. přirozeněji se vám bude cvik dařit, tím více uvolnění se dostane vašemu svalstvu. Ovšem nebude to hned, protože dokonalému zvládnutí musí předcházet svědomitá a dlouhodobější praxe:

1. zaujměte jeden typ postoje ze skupiny rovnoměrně zatížených; vaše nohy, resp. chodidla, jsou rozkročené na šířku ramen a směřují rovnoběžně dopředu nebo jsou mírně natočeny dovnitř;
2. proveďte cvičení devíti bodů chodidel, buď pro každou nohu zvlášť, nebo pro obě zároveň;
3. natočte oba kotníky kousek ven, pohyb je jemný, téměř nepatrný;
4. vyvíjejte tlak na devět bodů na chodidlech a představte si, že je šroubujete dovnitř do země; točivý pohyb energie probíhá u pravé nohy po směru hodinových ručiček a v levé noze ve směru opačném;
5. vytočte obě kolena ven, až ucítíte, že se zamkly; provádějte to jemnou silou, která otevře kotníky i slabiny (čchüa);

6. pokrčte mírně kolena, tlačte kostrčí dopředu a mějte páteř co nejvzpřímenější; pokrčená kolena by neměla přesahovat palce u nohou;

7. představte si, že se šlachy v nohou omotávají kolem kostí ve stejném směru jako točivá energie, tj. v pravé noze po směru hodinových ručiček, v levé noze směrem opačným;

8. tlačte chodidla do země a představte si nebo vnímejte, jak se energie z vašich nohou zavrtává do země – v pravém chodidle ve směru hodinových ručiček, pro levou nohu ve směru opačném;

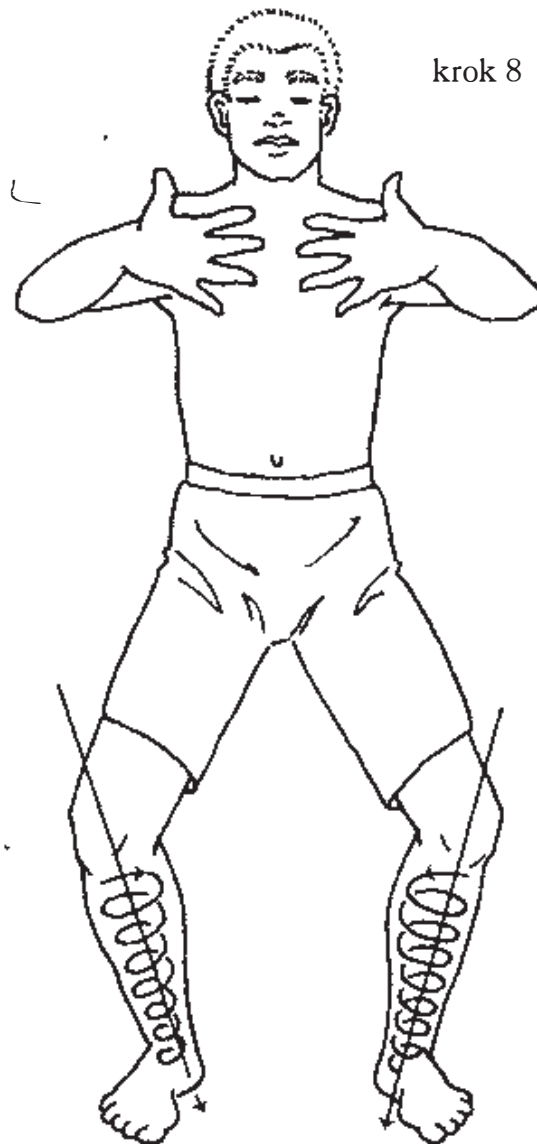
9. uvolněte svaly v nohou, jak nejlépe to jde a nechejte šlachy podpírat nohy a vaši celou pozici;

10. vnímejte, jak kolena a kotníky spolupracují a napomáhají tlačit vaše chodidla do země;

11. takto cvičte alespoň několik minut každý den;

12. pro doplnění: zkoušejte dýchat oblastí zurčícího pramene (uprostřed chodidla hned za jejich bříšky); nadechněte se za pomoci obráceného dýchání do chodidel, pak jimi opět vydechněte.

krok 8



Další, poslední instrukce k praxi kořenů doplním v příštím týdnu. Prozatím vás žádám o to, abyste na sobě pilně pracovali. Cvičte úkony z uzemňování, které doposud znáte, protože bez dobrého zvládnutí těchto základů byste pravděpodobně měli se závěrečnými fázemi uzemňování nemalé potíže.

Sexuální kung-fu

Otáčení vodním kolem jin-jang: druhá část

Sexuální energie je ve starých taoistických textech pojmenovávána krásnými, poetickými výrazy. Jedním z nich jsou *vody severního moře*. Tato vodní energie teče obvykle dolů a ven z vašeho těla. Některé praktiky

sexuálního kung-fu mohou změnit tok sexuální energie tak, aby vody severního moře plynuly opačným směrem, tedy nahoru.

Vody severního moře však nejsou pouze zdrojem sexuální energie, ale rodí se v nich také sexuální touhy. Když procitne naše sexuální touha, jsme jí pohlceni, jako by se vzedmulo moře deset tisíc sáhů do výšky i šíře. Na rozdíl od jiných druhů energií sexuální energie vybuzením roste, zvláště s blížícím se orgasmem. Jenže jak měřit sexuální energii, resp. velikost její expanze, která proběhne jakoby z ničeho nic v okamžiku mezi stavem klidným a vzrušeným či orgasmem? Není to docela dobře vůbec možné, a proto sahá mnoho nauk o sexualitě k poetickým obrazům, metaforám a přirovnáním jako např. moře hluboké deset tisíc sáhů.

Vnitřní alchymie se snaží o transformaci energie spojené s pohlavním vzrušením a orgasmem v léčivou a duchovní energii. Vodní kolo jin-jang je vhodným k tomu, aby čerpalo vody severního moře (tj. sexuální energii). Jeho prostřednictvím proudí voda směrem vzhůru. Během našeho objevného poznávání nauk vnitřní alchymie budeme roztáčet vodní kola tak dlouho, až dosáhneme samého dna severního moře. Při tom budeme přeměňovat veškerou energii spojenou se sexuální touhou na energii duchovní neboli šen.

Tento týden využijete praxi z minulého týdne (tj. především představy zlatě oděného chlapce a stříbrně oděné dívky nebo usmívajícího se slunce). Znovu budete praktikovat otáčení vodními koly a načerpávat sexuální energii do kotle (do dolního tan-tchien).

Sexuální energii lze přirovnat k potravinám nebo palivu, které používáme v kotli jako ingredience pro přípravu perly. S energetickou perlou jste se začali seznamovat a pracovat minulý týden ve cvičení třetího pokladu, zaměřeném na slučování pěti živlů.

Měl bych vás upozornit, že těmito praktikami vstupujeme na pole vnitřní alchymie. Sexuální energie druhého pokladu bude pomáhat k přeměně třetího pokladu. V žádných jiných naučných a vědeckých dílech nenajdeme nic podobného tomu, co vykládají geniální staří mistři taoizmu. Tao jóga posunulo poznatky o lidském sexuálním chování k tématům a otázkám, o nichž se doposud na Západě otevřeně nehovořilo. Doufám jen, že je má výuka dostatečně srozumitelná a přístupná. A ujišťuji vás, že to, co jsem doposud stačil sdělit, je jenom začátek obrovského, pozvolna odhalovaného tajemství.

Taoistické sexuální kung-fu zušlechťuje naši sexualitu na vyšší úrovni. Téměř po celý náš život je sexuální energie (ting-čchi) nejmocnější energií v našem těle. Taoisté objevili, že vedle reprodukční funkce a prožitku rozkoše má sexuální energie také skvělý léčivý potenciál a duchovní dimenzi.

Nejednou mě napadá, když srovnám pojetí sexuality na Západě a v tradici sexuálního kung-fu, že jsou lidé ze Západu v úvahách na toto téma nevyzrálí jako děti. Jsme sexem pokoušeni, pohoršeni a skandalizováni. Mnohdy na něj ukazujeme prstem a vysmíváme se mu, jestliže nevíme, co si o něm myslet. Jindy nás sex zcela pohltí, jsme jím vzrušeni a milujeme ho. Od jeho nekonečného zbožňování však stačí krok a naše úvahy o sexu se přehoupnou do nenávisti. Sexualita je rovněž zdrojem našich frustrací, jindy nás hojivě ukonejší. Mnozí z nás se však sexu bojí a někteří jej považují dokonce za hřích, velké zlo či projev nečisté satanistické síly. Po stáletí a tisíciletí byla sexualita bezpochyby přímo či nepřímo v pozadí mnohých krveprolití, společenského chaosu či zkázy. Doposud existují ve světě země, kde pouhá zmínka o sexu je trestným činem. V jinak kulturně orientovaných diskurzích se zase naopak takřka bez zábrán a ve velké míře o sexu píše a hovoří. Jakmile se podrobněji seznámíte s taoistickým pojetím sexuality, jistě si budete sami na sobě schopni mnohem lépe uvědomit, jak býváme často v našem západním přístupu k tomuto tématu naivní a předsudeční. Přitom lidská sexualita může být krásná a duchovně povznášející. Jsem přesvědčen o tom, že velké a zásadní oblasti sexuality lidé ze Západu doposud stále nepoznali. Někteří z vás to mohou změnit, pokud se dají do odhalování skrytých moudrostí, které sexualita ve svém krásném a kultivovaném pojetí může nabídnout. Právě nyní pro to nastává nejvyšší čas.

Po nezbytné trošce teorie a mých vlastních úvah navrhuji vrátit se opět k praktickému cvičení. V něm půjde stručně řečeno o to, že budete otáčet vodními koly a povedete tím sexuální energii z varlat nebo vaječnicků do hráze, do sakrální mezery, a pak nahoru křížovou kostí do bodu ming-men (leží na páteři přímo oproti pupku). Z bodu ming-men budete orientovat sexuální energii do kotle. Pak budete znovu věnovat pozornost vodním kolům: opíšete v mysli malý okruh, který začnete v pohlavních orgánech, pak energii zavedete do kotle v dolním tan-tchienu a vrátíte ji zpět do pohlavních orgánů.

V praktice slučování pěti živlů (v první části) jste se minulý týden naučili, jak stahovat a nalévat energii z přední a zadní pa-kua (nebo hvězdy v kole) do kotle, stejně jako jak ji zde kondenzovat a mísit. Tyto procesy můžete buď přímo cítit, nebo si je v kotli pouze představujete. Mějte jen jisté více či méně zřetelně jasné povědomí o kotli coby o hrnci v libovolné barvě (snad zlaté, která je nejvhodnější), který stojí na trojnožce (taoistická tradice jej pojmenovala *ting*). Pokud si nedokážete vytvořit žádnou vizuální představu kotle, snažte se o představu pocitu (či jej vnímejte) v oblasti dolního tan-tchienu (přibližně dva a půl centimetru pod pupkem a o něco blíže k páteři než k břichu).

Nejdříve budeme desetkrát otáčet vodním kolem jin-jang, jak to již známe z minulého týdne. Nové cvičební prvky začínají jedenáctým bodem:

1. v levém oku si představte chlapce ve zlatém hábitu (nebo usmívající se slunce);
2. v pravém oku vidíte imaginární dívku oděnou ve stříbrných šatech (event. slunce v úsměvu);
3. osm centimetrů nad centrem třetího oka zavěste pomyslně zrcadlo (je natočené šikmo dolů, směrem k vašim varlatům, resp. vaječnícům);

4. svůj vnitřní zrak obraťte tak, aby se představy chlapce a dívky odrážely v zrcadle a od něj do varlat, resp. vaječniců;

5. pokyn pro muže: představte si, že zlatě oděný chlapec stojí na vašem levém varletu a do stříbra zahalená dívka na pravém (nebo si představte usmívající se slunce);

instrukce pro ženy: představte si, že zlatě oděný chlapec stojí na vašem levém vaječníců a dívka oblečená do stříbra je na pravém (nebo si jednoduše představte usmívající se slunce);

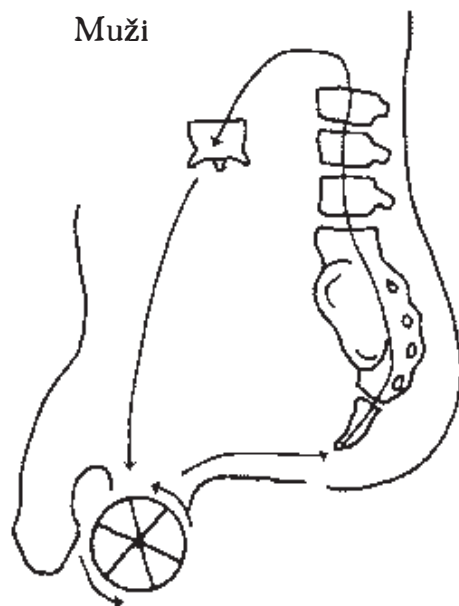
6. instrukce pro muže: vytvořte si obraz, na kterém se stala varlata vodními koly; pokyn pro ženy: pracujte s představou, v níž se vaše vaječníců proměnily ve vodní kola;

7. nechejte energii kolovat kolem očí a snažte se představit si, že se oči protáčejí (nejdříve dopředu a dolů); táhněte je mírně dolů a zároveň vytahujte varlata, resp. vaječníců nahoru; měli byste mít pocit, jako by se oči protáčely kolem své osy (jako rotující míčky dolů a opět nahoru, o 360 stupňů);

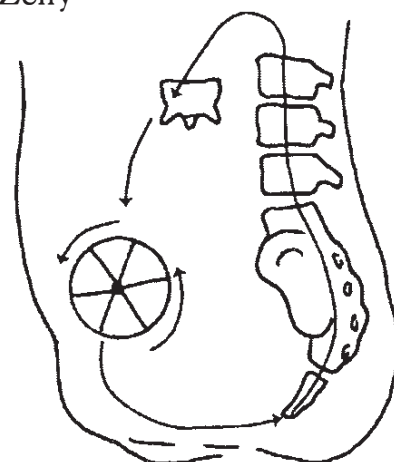
8. představujte si nohy, resp. chodidla zlatého chlapce a stříbrné dívky,

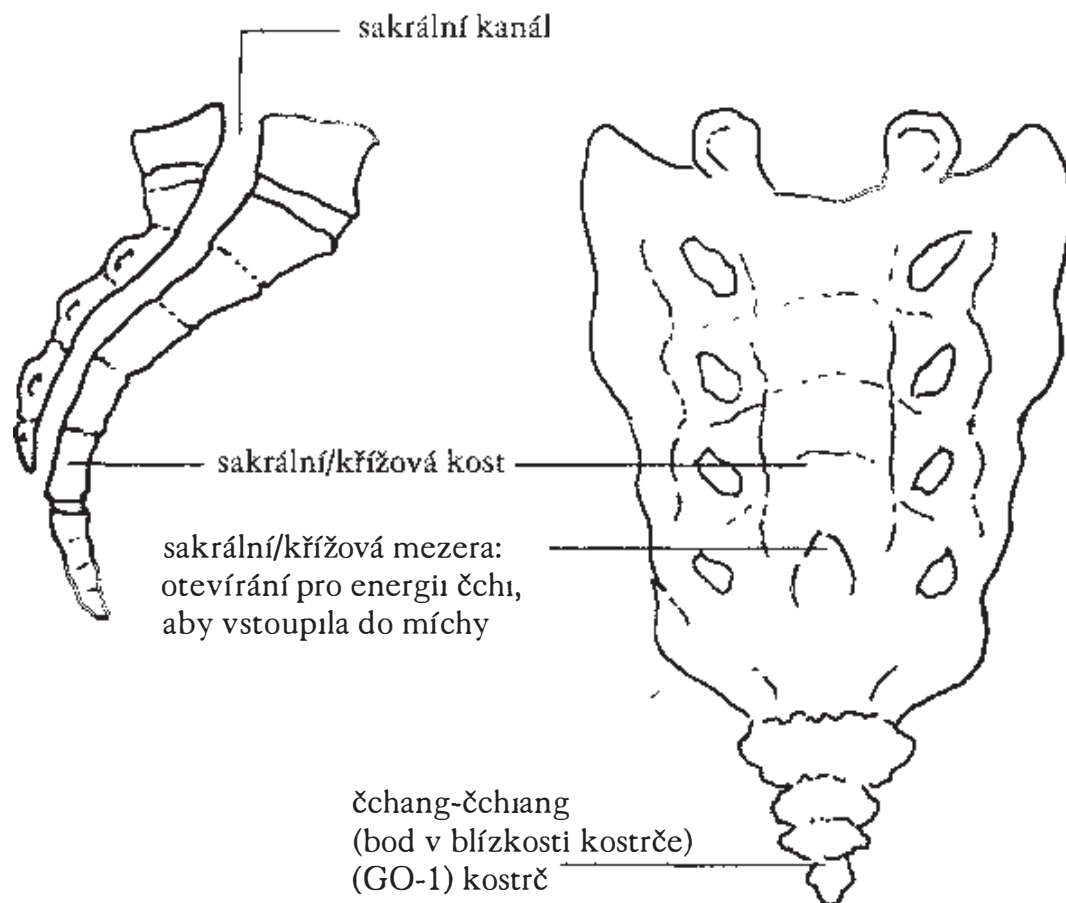
která roztáčejí vodní kolo směrem k vaší páteři (stejně dobře působí představa anonymních chodidel, která kráčejí v zlatém, slunečním světle směrem k vaší páteři);

Muži



Ženy





9. vodní kolo nyní rotuje směrem k přední polovině vašeho těla, tedy v opačném směru, než v jakém po něm šlapou chlapec a děvče; bytosti se pohybují směrem dolů v přední části těla, zatímco se kolo točí nahoru v jeho zadní části;
10. soustřeďte se na vnímání toho, že se vodní kola (a tedy i vaše varlata a vaječníky) točí zároveň s očima;
11. protočte oči a vnitřním zrakem vedte sexuální energii z vodního kola (ve vašich varlatelych či vaječnicích) do hráze;
12. nadechněte se a nasměrujte sexuální energii z hráze do sakrální mezery (malý otvor na spodním konci křížové kosti, asi dva a půl centimetru nad koncem kostrče – vizte obrázek);
13. vedte energii směrem nahoru do bodu ming-men naproti pupku;
14. vydechněte a nalijte sexuální energii do kotle; vaše oči by měly být v horním bodě jejich rotačního okruhu a začínají se pomalu otáčet směrem dolů; vnímejte kotel a pokud to bude možné, představte si, jak do něj jako do velkého hrnce na třech nožkách vléváte sexuální energii;
15. zanechte sexuální energii v kotli (nebo si to alespoň představte) a pokračujte přitom v protáčení svého vnitřního zraku

směrem do přední částí těla, tj. koncepčním kanálem, k vodním kolům ve varlatech nebo vaječnicích;

16. shromážděte ještě více sexuální energie a opakujte postup podle kroků jedenáct až patnáct;

17. tento cvičební postup opakujte nejméně šestkrát (lze jej opakovat víckrát – v tolika sériích, kolik se vám jich jen zachce).

Ve cvičení jste se právě naučili, jak spojit do malého okruhu kotel pod vašim pupkem s vašimi pohlavními žlázami. Významnou úlohu sehrály vaše oči, které napomáhají (tím, že se protácejí) lepší cirkulaci sexuální energie. Kniha *Tajemství zlatého květu* o lidském zraku říká, že světlo nebes nelze zřít, neboť sídlí v očích.



Sloučení pěti živlů: druhá část

Tento týden navážete ve cvičení taoistické jógy na předchozí lekci a nově připojíte další dva symboly pa-kua nebo hvězdy v kole na levé i pravé straně kotle. Dílčí cvičení zaměřená na slučování pěti živlů budou navazovat jedno na druhé, nové úkony se naučíte týden po týdnu až do konce této knihy. Budeme však pokračovat velmi pomalu a postupně, aby se pro vás lekce nestaly příliš složitými a matoucími.

Minulý týden jste se učili vytvářet přední a zadní pa-kua nebo hvězdy v kruhu. Mohli jste si vybrat, se kterým z těchto dvou symbolů chcete pracovat. Pa-kua i hvězda jsou akumulátory životní energie. Znak pa-kua je s těmito slučovacími metodami již tradičně spojen, ale hvězda v kruhu je zase snadněji představitelná, nicméně to neznamená, že by byla méně účinná.

Takovéto symboly si vytvoříte čtyři. Umístění prvních dvou již znáte: první se nachází na přední straně těla za pupkem uvnitř trupu, druhý je na zadní straně těla – naproti pupku v bodu ming-men (tak zvaná brána života) těsně před páteří. Nové znaky pa-kua nebo hvězdy v kruhu jsou umístěny: v levé části těla – nalevo od pupku, symbol je od něj natočený o devadesát stupňů směrem ven; na pravé straně – napravo od pupku, znak je od něj natočený o devadesát stupňů směrem ven.

Cvičení spočívá v tom, že budete opět nechávat obíhat energii z přední a zadní pa-kua (nebo z hvězdy v kruhu) do kotle. Stejným způsobem také nově z pravé a levé pa-kua nebo z obou nových hvězd. Rotující energie vychází ze středového znaku těchto emblémů – z tchaj-ti – a nezáleží na směru jejího oběhu. Poté, co tato energie ukončí oběh, je vměstnána do perly, kterou necháte několikrát kolovat mikrokosmickým okruhem.

Při cvičení zaměstnejte pozornost – snažte se totiž vnímat, jak se energie točí. S praxí se naučíte měnit směr rotování a řídit jej tak, že jednotlivé energetické spirály se budou vinout různými směry (např. po směru a proti směru hodinových ručiček). Prozatím však se směrem příliš neexperimentujte a nechte energii rotovat ve spirálách stejným směrem.

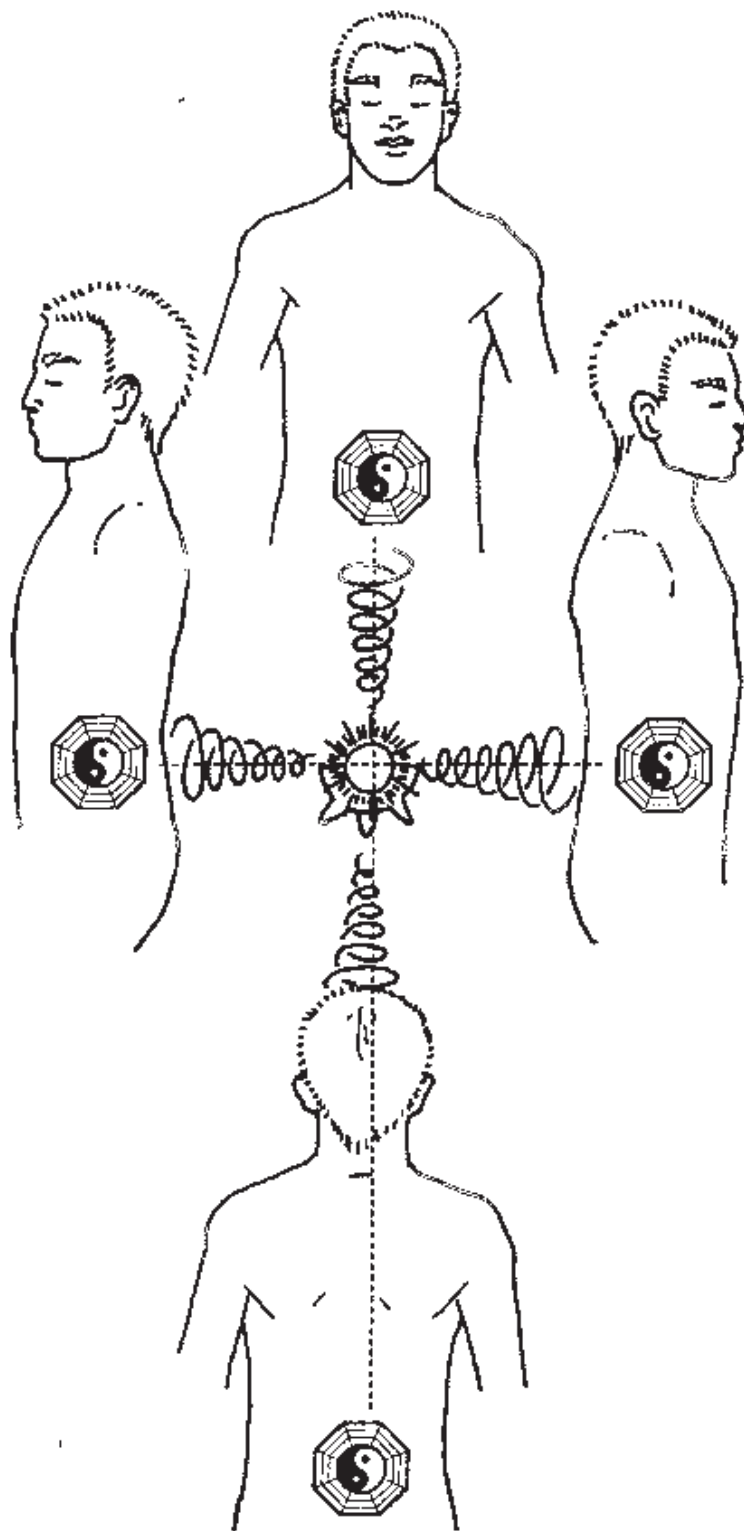
Jak ovlivňují nově přidané emblémy tok energie do kotle v našem těle? Levá a pravá pa-kua nebo obě hvězdy v kruhu jej výrazně zvyšují a usnadňují též vytváření perly. V následujícím cvičení se nenechte rozptylovat tím, že si musíte nutně a bezpodmínečně představit kotel. Mnohem důležitější je vnímat, jak vstupuje rotující energie do dolního tan-tchienu a jak se z ní zde formuje perla energie.

Nejvhodnější dobou pro slučování pěti živlů je ráno. Když budete cvičit večer, mohla by vám tato energetizační aktivita bránit v usnutí. Ovšem aby se sloučení vůbec kdy podařilo, musíte jej pilně a opakovaně zkoušet. Pravděpodobně shledáte, že to nepůjde každý den stejně dobře. Tento průběh je zcela běžný, a proto nesmíte čekat ihned zázraky. Změny, které se dostavují, jsou většinou pomalé a subtilní, takže někdy trvá dost dlouho, než si jich povšimnete.

Jednou z výhod, která činí cvik flexibilnějším a variabilnějším, je, že jej lze provádět vsedě i vestoje.

Pokyny ke cvičení:

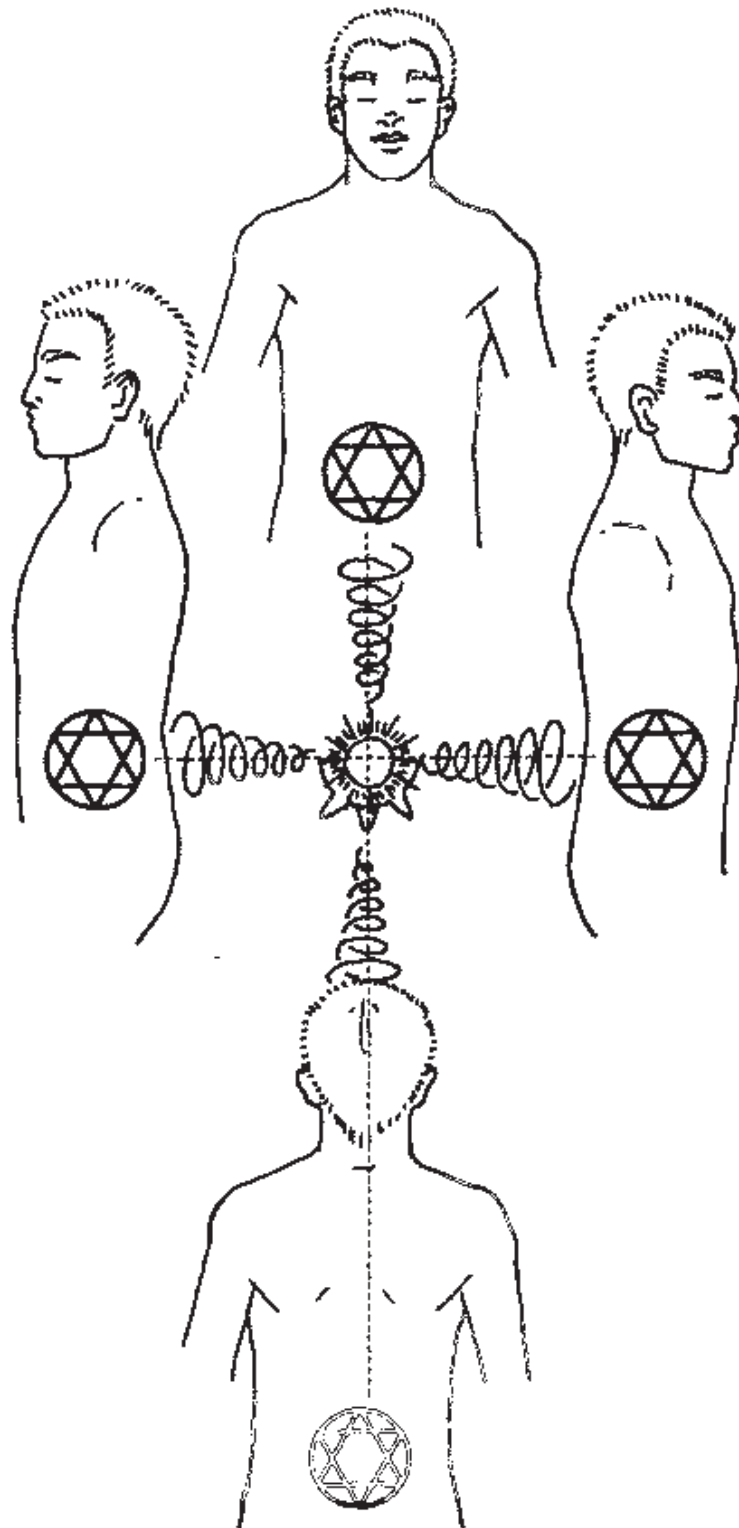
1. nejdříve si představte, že je vaše tělo obklopeno všemi pěti barvami, jež odpovídají pěti živlům; začněte s obrazem červené, potom následují žlutá, bílá, modrá a konečně zelená; představu si vytvořte rychle a spontánně – nejsnadněji jako světlo nebo mlhu patřičné barvy – a potom ji nechte přejít do obrazu příští barvy v řadě;
2. usmějte se do svých očí (jestli umíte, proveďte kompletní sestavu vnitřního úsměvu, která zahrnuje přední, střední a zadní linii);
3. představte si přední pa-kua nebo hvězdu v kruhu těsně za svým pupkem;
4. pak následuje představa emblému tchaj-ťi ve středu symbolu a začněte jej roztáčet v libovolném směru;
5. vytvořte zadní pa-kua nebo hvězdu v kruhu v centru ming-menu na vašich zádech naproti pupku;
6. tchaj-ťi symbol ve středu zadní pa-kua nebo hvězdy v kruhu začněte roztáčet (na směru nezáleží);
7. vnímejte oblast kotle v dolním tan-tchienu (můžete si představovat černý nebo zlatý kotel, stojící na trojnožce mezi před-



ní a zadní pa-kuou nebo hvězdou v kruhu, je o kousek blíž než přední část těla);

8. rozdělte svou pozornost a představte si, že roztáčíte přední i zadní symbol ve spirálách, které se vytvářejí na předu i zadní straně těla; energie trychtýřového uskupení je krouživým pohybem vtahována do kotle (dolní tan-tchien);

9. soustřeďte pozornost ještě víc do kotle, aby se do něj mohla energie lépe vlévat; jakmile ji zde zřetelně pocítíte, přistupte k dalšímu kroku;



10. vytvořte znak pa-kua nebo hvězdu v kruhu na levé straně těla;
11. představte si nebo vnímejte tchaj-ťi symbol uprostřed své levé pa-kua nebo uprostřed hvězdy a začněte ho roztáčet (na směru rotace nezáleží);
12. vytvořte pa-kua nebo hvězdu v kruhu taktéž na své pravé straně;
13. představte si nebo vnímejte tchaj-ťi symbol uprostřed své pravé pa-kua nebo uprostřed hvězdy a začněte jím otáčet v libovolném směru;

14. rozdělte svou pozornost a představte si, že roztáčíte tchaj-ťi symbol (nebo hvězdu) v levém a pravém emblému pa-kua (nebo pravé a levé hvězdy); energie trychtýřovitého tvaru je teď krouživým pohybem vtahována do kotle;
15. stlačte spirálovou energii a vytvořte z ní v kotli perlu – vnímejte co nejživěji, jak se kondenzuje a jak září;
16. nasměřujte perlu do mikrokosmického okruhu (můžete též do makrokosmického okruhu, který zahrnuje ještě navíc nohy) – proveďte několik okruhů a pomozte si při tom protáčením očí o 360 stupňů, nahoru a dolů;
17. z bodu ming-men teď vraťte perlu do kotle a tam tuto energii uzamkněte.

OSMÝ TÝDEN

uech

Dýchání kostní dřeně: první část

Nyní, kdy jsme se spolu dostali do druhé poloviny kurzu, bych vás chtěl naučit praktiky, které mně osobně připadají jako nejúžasnější a nejblahodárnější z tao jógy, s nimiž jsem se doposud setkal. Půjde o *dýchání kostní dřeně*, které budete moci užívat v procesech samoléčby. Až donedávna patřily tyto cvičební sestavy k jednomu z nejpřísněji utajovaných taoistických praktik vůbec a na Západ takřka nepronikaly.

Základní účel dýchání kostní dřeně spočívá, jak je zřejmé z názvu, v podporování růstu červené kostní dřeně, a to s pomocí dýchání. Ve dřeni se tvoří červené i bílé krvinky, avšak s rostoucím věkem se postupně snižuje její množství a namísto ní se v kostech ukládá tuk. Tím se změní podmínky, jež podporují v kostním prostředí tvorbu krvinek, takže dochází ke snížení jejich zdravé produkce. To způsobuje, že se kosti stanou nadměrně křehkými a snadněji se lámou. Dýchání kostní dřeně stimuluje produkci červené kostní dřeně a pomáhá eliminovat akumulaci tuku v kostech.

Lidské kosti obsahují dva druhy dřeně: červenou a žlutou. Obě dřene vyrábějí krvinky, ale červená je mnohem efektivnějším producentem červených krvinek, zatímco žlutá uskladňuje tuky. Z toho plyne, že k zajištění hladiny červených krvinek, která přispívá k optimálnímu vývoji a fungování lidského těla, potřebujeme větší množství červené dřeně než žluté.

Červené krvinky se tvoří v dlouhých kostech, např. v pažích a nohou. Bílé krvinky jsou oproti tomu produkovány v plochých kostech, např. v pánevních a lebečních kostech nebo v lopatkách.

Praxe dýchání kostní dřeně je poměrně složitý proces, který probíhá na několika úrovních. Začnete tím, že se budete učit vtahovat energii přímo do svých kostí. V pozdějších cvičeních poznáte, jak důležitou roli hraje sexuální energie (ting-čchi) při regeneraci červené kostní dřeně. V dalších lekcích kurzu tyto praktiky zakončíme nácvikem *dýchání celým tělem* a stlačováním energie přímo do kostí.

Protože dýchání kostní dřeně patří k dost náročným taoistickým cvičením, nechci při výuce nikam spěchat, výklad se bude odvíjet pomalu a v přesném pořadí technik, krok za krokem. V pozdějších lekcích připojím k tomuto

dýchání ještě cvičení prvního i druhého pokladu. Věděli jste, že jsou naše kosti schopny „dýchat“? Skutečně tak tomu je – kosti sobě vlastním způsobem opravdu dýchají. Tuto výměnu vzduchu jim zprostředkovávají mikroskopické póry, kterými prostupují vedle kyslíku ještě také krev a rozmanité výživné látky. Tyto procesy se samozřejmě dějí naprosto automaticky, aniž bychom si je uvědomovali a mohli je kontrolovat.

Ovšem dýchání kostmi, které vytvořila jako cvičební úkon taoistická jóga, nám částečnou kontrolu nad kostmi může propůjčit. Tímto typem dýchání můžeme koordinovat energetické toky procházející naším tělem – a není to řízení nenaučitelné.

Začneme jednoduše: v první lekci se naučíte dýchat do konečku svého ukazováčku, protože kosti jsou v tomto prstu poměrně zašpičatělé, a proto snadno přijímají energii. Abyste si lépe uvědomili konce ukazováčků, zatlačte do nich palce svými nehty. Možná, že pocítíte ostřejší bolest a nebo budete pouze citlivěji vnímat špičku kosti.

Toto cvičení lze provádět vsedě i vestoje. Začněte jej pravou rukou, jestli jste pravák, v případě, že jste levák, pak samozřejmě levou rukou:

1. předpažte a zaujměte pozici objímání stromu;
2. snažte se vnímat pocit chladu v konečku vašeho pravého nebo levého ukazováčku – pomůže vám to zároveň ve stahování teplé energie z vnějšku;
3. nadechněte se způsobem obráceného dýchání (jestli chcete, můžete také použít břišní dýchání), lehce vtáhněte pohlavní orgány a konečník (sílu hráze) a mírně rozevřete prsty na rukou;
4. zároveň si představte, že vtahujete energii do konců svých ukazováčků; nedovolte však, aby se energie dostala za první kloub prstu;
5. vydechněte, uvolněte své pohlavní orgány a řiť a dovolte, aby se prsty i celé ruce opět k sobě přiblížily; vnímejte nyní, jak energie vystupuje ven z konečku vašeho ukazováčku;
6. úkony opakujte alespoň po dobu třiceti vteřin nebo tak dlouho, dokud nebudete zřetelně cítit, jak energie vstupuje do kosti a prvního kloubu vašeho ukazováčku, a potom z něj opět vystupuje;
7. dýchejte teď po dobu alespoň třiceti vteřin do druhého kloubu vašeho ukazováčku;
8. dýchejte do hlavního kloubu stejného prstu opět po dobu třiceti vteřin;
9. nyní opakujte první až osmý krok s ukazováčkem vaší druhé ruky;
10. proveďte celé cvičení s oběma ukazováčky zároveň.

Cvičení by vám mělo pomoci intenzivně procítit klouby vašich ukazováčků. Je to základní sestava, která vám usnadní cviky v pozdějších od-
dílech kurzu, proto čím lépe dokážete vnímat malé části vaší kostry (uka-
zováčky), tím jednodušší vám další sestavy z taoistické jógy budou připad-
dat. Dobrým znamením toho, že cvičíte a dýcháte správně, je, když pocítí-
te ve vašich ukazováčcích teplo (ostatně tepelným a jiným změnám se
hodlám věnovat ve výkladu v příštích týdnech).

ŤING Tělo

Praxe kořenů: třetí část

Pás čchi

Ve cvičeních pro tento týden bych vám také chtěl odha-
lit poslední tajemství praxe kořenů. Pro dobré zvládnutí nových uzemňova-
cích cviků budete muset zapojit a uplatnit dovednosti z dřívějších lekcí. Jsem
si jist, že vám to nějaký čas zabere, nicméně věřím, že se vám nakonec poda-
ří sestavy dokonale zvládnout. Až uspějete, měli byste pozorovat zásadní
posun ve vaší schopnosti zakořenit se pevně do země a čerpat z ní energii.

Jedním z cvičení, ze kterého pokračování praxe kořenů z tohoto týdne
vychází, je mimo jiné pátý krok cvičení druhého pokladu, tj. statická pozi-
ce čchi-kungu s rukama u těla. Tento bod vysvětluje „vytáčení“ kolen nej-
prve od těla ven, a potom zase nazpět dovnitř, což slouží k vyvážení čchiia
(neboli rozkroku) a pomáhá k lepšímu zakotvení do země. V praxi kořenů
pro tento týden vám tyto pohyby a teorii s nimi spjatou vysvětlím znovu
a s novými, podstatnými detaily.

V minulém týdnu jste si vyzkoušeli, jak lze pro zakořenění využít
točivého pohybu kolen a kotníků (ve směru ven a dovnitř, vždy o pouhých
několik centimetrů). Tyto úkony se provádějí s dýcháním do boků (vy-
světloval jsem minulý týden v cvičení prvního pokladu). Pokud budete
pečlivě opakovat tyto kroky, neměli byste s tím mít žádné výraznější potí-
že. Jedním z prvních nežádoucích účinků je pichlavá bolest, která se do-
stavuje při vlévání energie čchi do boků zejména u jedinců, kteří mají
sedavé zaměstnání a nejsou zvyklí pravidelně cvičit. Proto nezapomínejte
pilně a svědomitě trénovat každý z úkonů v kurzu!

V první části praxe kořenů se věnujte chodidlům, která uzemníme
pomocí jejich devíti bodů – tlačíte je do země a při tom vytáčíte též kolena
a kotníky. Potom provádíte kompletní dýchání do boků, které uvedete dý-
cháním do pasu (boky se k dýchání pak přidají). Když cítíte zřetelné rozeví-
rání či expanzi boků do stran, stočíte nohy směrem dovnitř. Tento krok je
poněkud komplikován tím, že zároveň máte vytáčet kolena ven od sebe.
Když si pohyby nohou shrneme: vytáčíte své nohy zároveň ven i dovnitř a
při tomto pohybu je ještě „šroubujete“ do země. V praxi ale poznáte, že
cvičení není zdaleka tak složité, jak na první pohled vypadá.

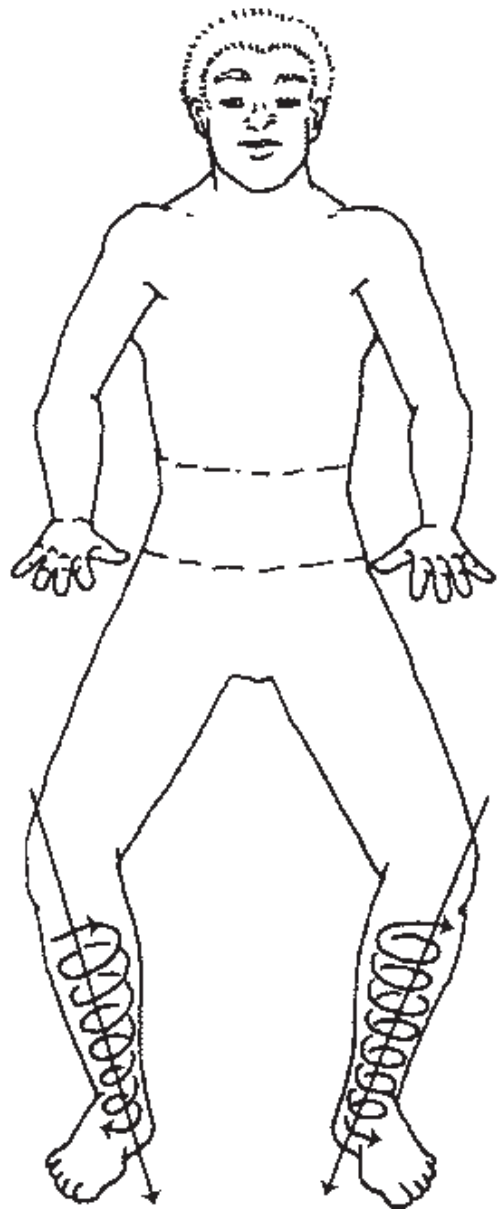
Pohyb nohou směrem dovnitř je veden z boků a kyčlí. Kolena se přiblíží k sobě a zároveň se pánev (čchüa) více otevře. Zprvu bude poněkud těžké vycítit subtilní propojení mezi pánví, boky a nohama, nicméně po mnoha praktických pokusech toho budete schopni zcela přirozeně. Dostaví se pocit, jako byste šroubovali nohy přímo do země.

K praxi kořenů zkuste připojit dýchání do boků. Touto dechově-pohybovou kombinací se začne vytvářet tak zvaný *pás čchi* – vychází z pupku a spojuje ming-men, palác spermií, resp. vaječnicků, křížovou oblast a boky tak, jako by byl kolem dolní části vašeho trupu omotán široký pás. Pás čchi by vám měl také výrazně pomoci v šroubování nohou a zakořenění chodidel do země. Poté, co práci s pásem zvládnete, zjistíte, že je pro udržení správného postoje a pozice mnohem lepší spoléhat spíše na šlachy než na svaly. Pás čchi také vytváří lepší komunikaci a pevnější spojení mezi dolní a horní polovinou trupu. Měli bychom též ocenit přínos dýchání do boků, které vyvolává zvýšený vnitřní tlak, a tím vyplňuje oslabené prostory a oživuje ochablá spojení v trupu. Podobně jako nadouvající se pneumatika může poskytnout vašemu tělu lepší podporu pro mnoho cvičebních pozic. Cvik prouzemňování zasáhne svým blahodárným účinkem rovněž vaše klouby – odsud se energie rozlije do celých kostí (podpoří je též dýchání kostní dřevě z cvičení prvního pokladu).

Pro toto cvičení je vhodné zaujmout stojící pozici. Začnete nádechem s pažemi podél těla. Při výdechu obrátíte dlaně směrem k zemi, zatlačíte pažemi dolů a zároveň se vytáhnete v pase. Dlaně a ruce jsou vodorovně se zemí. Je pravděpodobné, že toto cvičení bude zpočátku trochu bolestivé, neboť při něm napínáte a natahujete mnoho svalů a šlach. Cvičení nepřehánějte, ale vytrvejte v jeho tréninku. Po několika týdnech vás samotné jistě příjemně překvapí, jak vaše boky a nohy zesílí a jak se zlepší co do kvality a intenzity vaše „kořenné“ kontakty a komunikace se zemí. Když tlačíte dolů svými pažemi, zvedne se zároveň alespoň mírně váš trup. Doporučuji, abyste si uvědomili kontakt devíti bodů chodidel se zemí, vytáčení a šroubování nohou do země a to, jak jste schopni do sebe vstřebávat zemskou energii. Postupně ucítíte její zřetelné vstupování do těla, stejně jako její šíření spirálovým proudem do vašich nohou a boků. Vrcholným účinkem praxe kořenů je spojení této zemské energie s pásem čchi. Se vstřebáváním pozitivních vlivů ze země nabývá vaše jógická praxe nových, vyšších rozměrů a vy se přibližujete na své osobní cestě (tj. v tao) k rovině dokonalosti:

1. zaujměte jeden z rovnoměrně zatížených postojů, paže jsou podél těla;
2. zopakujte si cvičení devíti bodů chodidel (tj. pro každou nohu zvlášť, a pak s oběma zároveň);

3. vytočte oba kotníky lehce, jemně a jen nepatrným pohybem ven;
4. vytočte ven obě kolena až do zamčené polohy;
5. pokrčte mírně kolena (nesmějí přesáhnout palce na nohou), vysuňte křížovou kost dopředu a páteř mějte rovnou a vzpřímenou;
6. vnímejte nebo si jen představte, jak se šlachy omotávají okolo nohou, ve stejném směru jako jejich točivá energie – pravá noha ve směru hodinových ručiček a levá noha v opačném;
7. tlačte nohy do země a vnímejte, procitujte nebo si jen představujte, jak se v těchto dvou opačných směrech stáčí energie z vašich chodidel přímo do země;
8. proveďte úplný dech do boků a vytvořte si pás čchi; dýchejte silou hráze do pupku, bodu mingmen, pravé i levé strany pasu, paláce spermií, resp. vaječníků, křížové oblasti a do pravého i levého boku;
9. když se vaše boky rozšíří, využijte tohoto pohybu k mírnému vytočení nohou a kolen dovnitř;
10. vydechněte a zároveň zvedněte zápěstí o 90 stupňů tak, že dlaně zaujmou vodorovnou polohu se zemí; zatlačte pažemi směrem k zemi a váš trup se tím jemně nadzvedne;
11. vyvíjejte tlak dolů do chodidel a představujte si, že se vaše chodidla zavrtávají do země (energie se točí ve směru hodinových ručiček v pravé noze a proti směru v noze levé); vnímejte a nebo si pouze představujte, že se síla země šíří nahoru do vašich nohou až do pásu čchi;
12. nadechněte se, uvolněte své svaly, jak to nejvíce půjde a dovolte šlachám, aby vás držely v této stojící pozici.



Jakmile získáte v tomto cvičení jistotu, můžete ho zkoušet a trénovat v jakékoli ze statických pozic čchi-kungu.

Podle mého názoru a zkušeností je tato cvičební sestava asi nejnáročnější ze všech, které jsem vám zatím představil. Lekce, které jste se učili v rámci praxe kořenů, lze rovněž aplikovat na všechny formy dynamického čchi-kungu nebo tchaj-ti-čchüanu. Praxe kořenů neboli uzemňování je také jedním z opravdových tajemství taoistických bojových umění, neboť síla načerpaná ze země dává adeptovi boje oporu a mnoho výhod proti téměř jakémukoli protivníkovi. Až poprvé pocítíte, jak zemská energie stoupá do vašeho těla, budete tím nepochybně velmi příjemně překvapeni.

Sexuální kung-fu

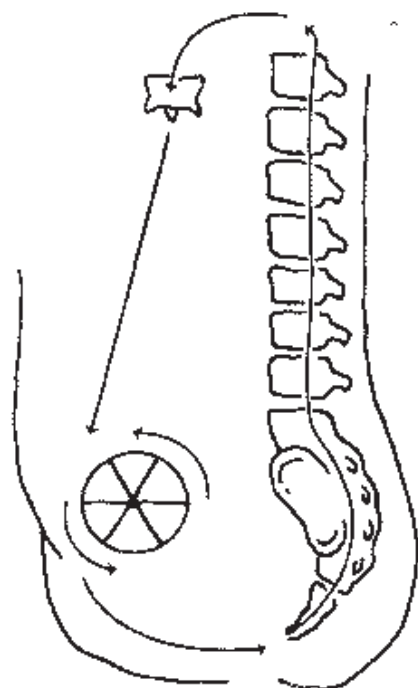
Otáčení vodním kolem jin-jang: třetí část

V žádné lekci kurzu jsem se ještě nezmínil o tak zvaném středním tan-tchienu. Víte již o dolním tan-tchienu, který leží pod pupkem, a také o horním tan-tchienu, který zaujímá střední část mozku. Střední tan-tchien se nachází na dvou místech. Tento týden se naučíme otevřít a vyvést sexuální energii do prvního z těchto míst, které leží poblíž solar plexu.

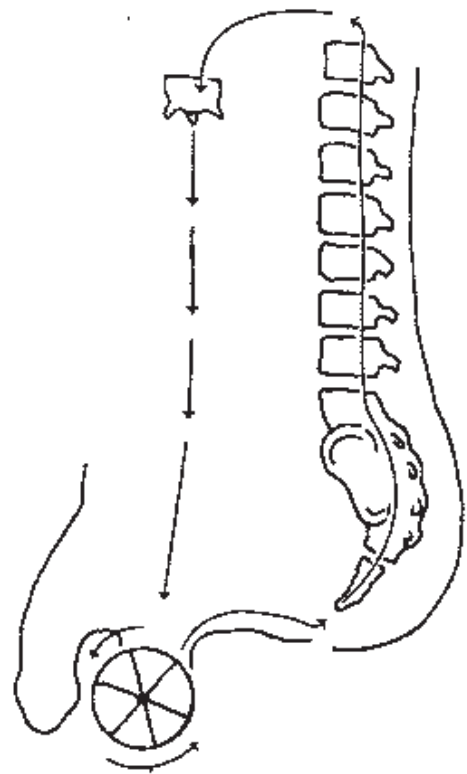
Střední tan-tchien tvoří centrum vyšší energie nebo také léčivé pole. Oblast solárního pletence bývá často ztuhlá a napjatá. V pokročilejších procesech vnitřní alchymie nám umožňuje mísit, harmonizovat a transformovat energie načerpané z našeho vnějšího okolí. Tento týden si nacvičíme vtahování sexuální energie do bodu T-11 (čchi-čchung), který je umístěn na páteři naproti solar plexu. Potom vlijeme sexuální energii do kotle, který si budeme představovat v oblasti solar plexu.

Cvičení by pro vás nemělo být novinkou, protože se do značné míry opírá o lekci z minulého týdne. Pokud jste cvičili pilně úkony sexuálního kung-fu, snadno se vpravíte do nových způsobů dýchání a pohybu:

1. opakujte cvičení z minulého týdne a nejméně třikrát zaveďte sexuální energii do kotle dolního tan-tchienu; vnímejte, jak se vaše oči a vodní kola ve vašich varlatech (resp. vaječnicích) otáčejí o 360 stupňů, veďte sexuální energii nahoru a zároveň sklopte vnitřní zrak;
2. vraťte svou pozornost zpět do vodních kol: zaměřte se na nohy zlatě oblečeného chlapce a dívky ve stříbrném hávu, kteří kráčí po vodním kole směrem k páteři;



3. použijte vnitřní zrak, protáčejte své oči a s jejich pomocí vedte sexuální energii z vodních kol ve varlatech, resp. vaječnicích do své hráze;
4. nadechněte se a nasměrujte sexuální energii vzhůru z hráze do křížové mezery, a potom ji vedte dál křížovou kostí přes bod ming-men (naproti pupku) až do bodu T-11 (tj. do čchi-čchungu, který je za solar plexem);
5. představte si kotel v oblasti svého solárního pletence (střední tantchien);
6. vydechněte a vedte sexuální energii z bodu T-11 do kotle v oblasti solárního pletence; vaše oči by se měly ocitnout na vrcholku dráhy nebo „otáčky“ a začínat klesání dolů;
7. zanechejte sexuální energii (nebo si ji tam alespoň představte) v kotli a pokračujte v otáčení svého vnitřního zraku dolů přední částí svého těla (tj. koncepčním kanálem) až do vodních kol u vašich varlat či vaječniců;
8. vytáhněte z hráze ještě další sexuální energii a opakujte kroky tři až sedm;
9. proveďte alespoň šest takových okruhů.



Touto sestavou jsme právě absolvovali exkurzi dalším malým okruhem v našem těle, který vede tentokrát od mužských varlat, resp. ženských vaječniců nahoru do solární pleteně. Energetizační práce s těmito malými okruhy se zdá být výborným způsobem, jak trénovat sebe sama, tedy jak procvičovat vedení sexuální energie v těle. Někdy můžete vnímat kolování energie malými drahami i ve spánku. Účast vašeho nevědomí v takové praxi je znamením úžasného osobního pokroku.

Rotaci vodního kola můžete provádět i ve stavu sexuálního vzrušení. Sice si cvik vyžádá zvýšené soustředění, což je přeci jenom při milostném aktu náročnější požadavek, nicméně se vám odmění náramným, prospěšným účinkem. Při cvičení se musíte dokonale uvolnit a vytvořit tak novým efektům náležitý prostor. Protože když je člověk napjatý, je jeho cvičení jaksi křečovitě, byť se sebevíce snaží. Bez uvolnění nedosáhneme žádoucího zážitku a cvik je pro naše tělo spíše kontraproduktivní. Když mu však vytvoříte opravdu dobré podmínky, můžete očekávat i hodiny po souloži slast a příjemné, tajuplné a povznášející přesahy sexuální aktivity.

Sloučení pěti živlů: třetí část

Již víte, jak vytvářet přední a zadní, levou a pravou pa-kua nebo hvězdu v kruhu. Máte rovněž zkušenost se spirálovitým točením energie do kotle a se vznikem osobní, originální perly. Tento týden nás čekají závěrečné dvě části *kola v kruhu* čili cvičení se symbolem pa-kua. Tím uzavřeme taoistickou formu zvanou splývání pěti živlů.

Dvě poslední pa-kua vznikají pod a nad kotlem: horní pa-kua na úrovni solární pleteně a dolní u paláce spermií nebo vaječnicků (lehce nad pohlavními orgány). Tyto symboly pa-kua jsou orientovány horizontálně, zatímco všechny předešlé (přední, zadní, levá a pravá) byly ve svislé rovině.

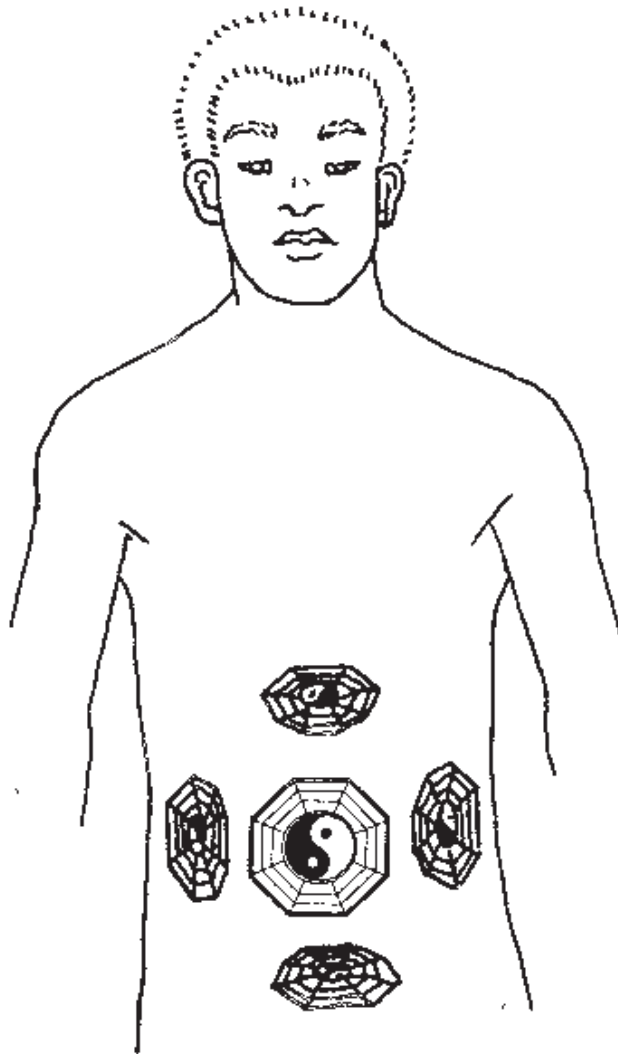
Tím, že tyto dvě poslední pa-kua přiřadíte ke cvičení s předchozími a zatočíte jejich energii při vytváření perly spirálovým pohybem do kotle, se cvičení ve svých účincích výrazně zintenzivní. Rotace energie, kterou vykonávají čtyři pa-kua, je poněkud slabší, než když se připojí ještě jeden energetický okruh, tedy pátá pa-kua. Jestliže energie vychází spirálovitě shora a zespodu, zdá se, jako by se do kotle „uzamkla“, jako by se kotel hermeticky uzavíral. Tento vnitřní hlubinný pochod je obtížné popsat slovy, nicméně až si zacvičíte, sami najdete odpovídající popis zážitku, ať již bude verbálně zachytitelný nebo se projeví pouze jako prchavý, vzácný pocit. Sami se naladíte na to, co mám nyní na mysli.

Energie bude točitě ve spirálách vstupovat do kotle ze šesti různých směrů: zepředu, zezadu, zespodu, shora a ze stran. V kotli byste měli téměř okamžitě „zatopit“ tím, jak do něj vložíte energii z dolní a horní pa-kua a z emblémů, situovaných v ostatních směrech. Všechnu tuto energii kondenzujte do perly. Perlu si uvědomíte někdy jako záření silného, bílého nebo zlatého světla. Jindy neuvidíte žádný její výjimečný projev, ale třeba jen výrazně ucítíte, jak se energie pěchuje do kotle. Oba příklady účinků jsou však pro vás stejně cenné a dobré.

Když jste vytvořili perlu, nechejte ji kolovat mikrokosmickou drahou a při ukončování cvičení v ní uspořádejte energii.

Cvičební pokyny:

1. opakujte cvičení z minulého týdne od začátku až do patnáctého bodu; vytváříte přední a zadní pa-kua, necháváte kruživým plynutím vstupovat energii do kotle a formujete perlu; tentýž úkon provádíte s levou a pravou pa-kua (včetně závěrečného vstupu energie do kotle);
2. nyní dáte vzniknout symbolu pa-kua (nebo hvězdě v kruhu) na úrovni svého solar plexu; tato pa-kua je ve vodorovné pozici, takže když se podíváte svým vnitřním zrakem dolů do svého nitra, můžete ji spatřit coby plochý útvar;



3. představte si nebo autenticky vnímejte tchaj-ťi emblém ve středu horní pa-kua (nebo uprostřed hvězdy) a začněte ji roztáčet (na směru rotace nezáleží);
4. vytvořte další pa-kua (nebo hvězdu v kruhu) na úrovni svých varlat či vaječníků hned nad pohlavními orgány;
5. nyní si vytvořte představu tchaj-ťi symbolu ve středu dolní pa-kua (nebo uprostřed hvězdy) a začněte emblém roztáčet (na směru opět nezáleží);
6. rozdělte svou pozornost na dvě části a představte si, že točíte tchaj-ťi symbol (nebo střed hvězdy) jak horní, tak i dolní pa-kua (nebo hvězdy v kruhu); touto rotací vytvoříte energetické spirály, které se v podobě trychtýře vlévají shora i zdola do kotle;
7. smáčknete energetickou spirálu do kotle a vytvořte zde perlu; vnímejte či se snažte představit si, jak se energie do perly pěchuje a jak z ní vychází světlo, které je stále jasnější; pozorujte kondenzování energie, až se z ní stane droboučná perla;

8. zaveďte perlu do mikrokosmického okruhu a proveďte ji jím několikrát dokola; protáchejte oči nahoru a dolů, jako by to šlo o celých 360 stupňů a pomáhejte jimi vést perlu;
9. nakonec vraťte perlu z bodu ming-men do kotle a energii v něm zapečeňte.

Tímto cvičením jsme uzavřeli první fázi splývání pěti živlů a vytváření šesti energetických akumulátorů. Co nevidět (v příštích týdnech) vám představím další použití symbolu pa-kua nebo hvězdy v kruhu. Bude se jednat o další podobná cvičení, jimiž lze účinně shromažďovat energii z rozmanitých částí těla a orgánů do kotle a zde ji optimálně harmonizovat. Čekají nás tedy další dobrodružné objevné cesty za poznáním tajemného umění vnitřní alchymie.

DEVÁTÝ TÝDEN



Dýchání čtyř čtverců: třetí část

Hlavní účel dýchání čtyř čtverců tkví v nashromáždění energie do přední, zadní, pravé a levé strany těla. Kromě tohoto speciálního druhu dýchání se na tomto procesu podílí ještě síla hráze, jež je rozváděna do různých částí lidského těla. V těle se pak zvyšuje vnitřní tlak čchi. Cvičení, která k tomu přispívají, patří k pohybově dechovým aktivitám s velmi vysokou účinností.

Lekce v minulém týdnu kombinovala do sestav cviky, které jste se naučili již dříve v dýchání čtyř čtverců (první a druhá část) a v praxi kořenů (třetí část). Tento týden se přesuneme v těle směrem nahoru – do oblasti solar plexu. Nejdříve budete muset zvládnout dýchání do této krajiny za pomoci síly hráze, stejně jako vtahovat energii do bodu čchi-čchung (T-11) na páteři, potom budete prodýchávat z obou stran spodní část hrudního koše.

Pokyny ke cvičení:

1. pomalu se nadechněte břichem a roztáhněte jeho spodní část;
2. vtáhněte do plic malý doušek vzduchu a zasuňte hráz a konečník (pracujte se silou hráze) směrem k solárnímu pletenci;
3. aniž byste vydechli, zatáhněte solární pletenec směrem k páteři;
4. vdechněte další malý lok vzduchu a zaměřte pozornost na sílu hráze a zároveň ji nasměrujte k čchi-čchungu (bod T-11, ležící na páteři naproti solární pleteni);
5. s nádechem dalšího malého doušku vzduchu tlačte levou stranu konečníku k levé dolní straně hrudního koše a vnímejte, jak se tato část těla rozšiřuje a rozpíná doleva;
6. s dalším malým nádechem tiskněte pravou stranu konečníku k pravé dolní části hrudního



koše; pozorujte, jak se tato část těla rozšiřuje doprava;

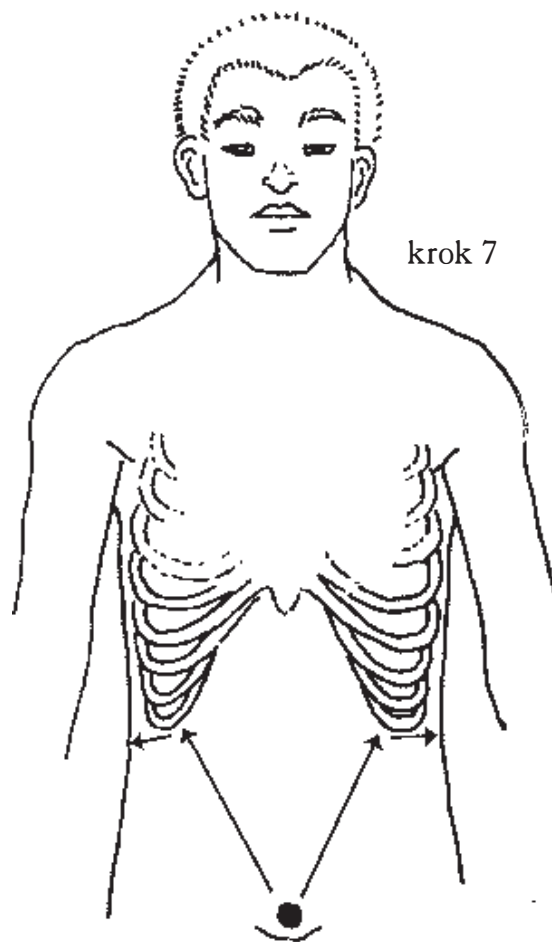
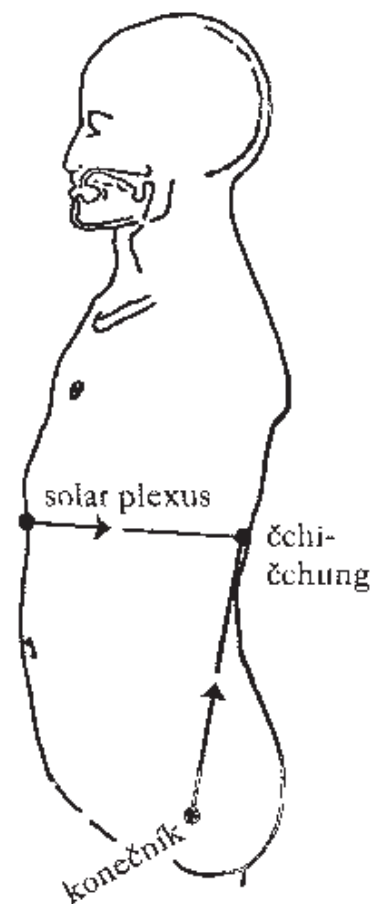
7. ještě jednou vdechněte malé množství vzduchu a zároveň rolujte obě strany konečníku k dolním částem hrudníku; soustřeďte se na vnímání toho, jak se hrudník rozšiřuje do obou stran;

8. pomalu vydechnujte a podržte současně s vypouštěním vzduchu napětí v těle;

9. uvolněte tlak, začněte znovu od začátku a opakujte toto cvičení nejméně ve třech sériích při každém tréninku.

Já osobně bych vám doporučil cvičit tyto úkony ve spojení s první a druhou částí dýchání čtyř čtverců. Dýchání začněte na úrovni pupku a pasu, postupujte dolů do paláce spermií, resp. vaječnicků, do boků, a potom vzhůru do solar plexu a do spodních žeber. Při dechových aktivitách tohoto typu není nutné vynaložit velkou námahu, pouze se lehce nadechnujte malými doušky vzduchu a senzitivně vnímejte jemné rozvírání v příslušných částech těla. Již nyní se můžete těšit na to, že za určitou dobu nácviku budete umět provést celé cvičení, aniž byste se museli zastavit kvůli vydechnutí. V tuto chvíli, kdy jste teprve na začátku a kdy se musíte potýkat s řadou dechových nedostatků, vám dávám radu, abyste cvičili pomalu, pozvolna s malými nádechy i výdechy, protože jinak byste se mohli snadno zadýchat a vyčerpat.

Při tomto cvičení pravděpodobně ucítíte, jak se vaše páteř začne pod vlivem koncentrované čchi „otevírat“. Rovněž by to mělo mít blahodárné účinky na vaši bránici.



Dýchání kostní dřeně: druhá část

Až objevíte vlastní způsob, jak dýchat kostní dření, stanou se pro vás náhle všechna cvičení tohoto druhu snadnější a přirozenější. A dlužno podotknout také léčivými, neboť se jich nebudete obávat jako něčeho nového – stanou se totiž vaší součástí. Máte již za sebou první část dýchání kostní dřeně. V první části jste se soustředili pouze na svůj ukazováček a, jak doufám, vnímali jste, jak do jeho špičky opakovaně vstupovala a opět z něj vystupovala energie. Velmi často při tom lidé pociťují jakési brnění či snad ostrou bolest, jakou vyvolává též hmyzí kousnutí. Tyto projevy při dýchání kostní dřeně oznamují, že se dosud zablokovaný energetický kanál otevírá. Podobné projevy mohou zasáhnout též jiné části těla. Nemělo by vás to vylekat – naopak. Tímto způsobem vám dává příroda najevo, že děláte významné osobní pokroky.

Tento týden se naučíte dýchat obdobně i do ostatních čtyř prstů a také do všech kostí na ruce. Ruce považuje taoistická jóga a čchi-kung za nesmírně důležité tělesné části, nemohli bychom se bez nich obejít zvláště v oborech léčení a masáže. Člověk je schopen absorbovat do rukou značné množství energie, stejně tak ji z nich vysílat ven. Již jsem vám vysvětloval účinky morkového dýchání na dřeň ve vašich kostech. Nesmíme však rovněž opomenout, jak významně ovlivňuje kosti samotné, tedy kostní hmotu, která je hlavní zásobárnou vápníku pro naše tělo.

Kosti lidského těla disponují velmi neobvyklými vlastnostmi, které jsou v přírodě takřka nevídané (lze se s nimi setkat snad jen u krystalů křemene). Kosti jsou totiž schopny vést elektrické náboje a zajišťovat tím jeden ze základních metabolických pochodů lidského těla, jež ostatně probíhají i na jiných funkčních úrovních (ovšem s jinými účastníky) v organismu. Když se na kosti vyvine tlak, intenzita těchto elektrických nábojů a proudových impulzů roste úměrně napětí, které v kostech působí. Jev, který je na Zemi velmi vzácný, se nazývá *piezo-elektrický efekt*.

Dýchání kostní dřeně tento piezo-elektrický účinek vyvolává v kostech. Na kosti se zvyšuje tlak (ostatně ten působí i na oblasti kolem kostí, jak si později ještě vysvětlíme), který v nich zvýší elektrický náboj, což vede k nárůstu náboje v celém těle. Taoisté by hovořili o elektrickém náboji čchi. A čchi je vaše energie, vaše životní síla.

Vše, co jsem nyní pouze stručně nastínil, je slibnou oblastí pro výzkumy vědy a západní medicíny. Protože má tato praxe blahodárné účinky na posílení kostní dřeně a na tvorbu červených krvinek, mohlo by její další zkoumání vést k zlepšení léčby chudokrevnosti i jiných nemocí krve. V boji proti rakovině by se cvičení mohlo stát jednou z hlavních regeneračních a doprovodných léčebných metod pro pacienty, kteří podstupují pro organismus zatěžující chemoterapii, při níž jsou velmi drasticky narušeny právě struktura kostní dřeně a tvorba červených krvinek.

Dýchání kostní dřeně je opravdu znamenité cvičení a naučit se ho může každý, kdo má nadšení a chuť.

Po dýchání do ukazováčku následuje dýchání do prostředníku. I pro tento prst máme k dispozici přesný postup, jímž se budeme při nácviku dechu řídit. Po dýchání do prostředníku přijde na řadu palec. Jakmile ukazovák, prostředník i palec dýchají, měli byste cítit rostoucí elektrický náboj a vnímat, jak se kosti zahřívají.

Potom rozdýcháme též prsteníček a nakonec i malíček. Když už dýchají všechny prsty, zašlete jednoduše energii kostmi v ruce dál až do zápěstí. A tím pro tento týden skončíme. Přál bych si, abyste dýchání kostní dřeně skutečně vnímali a procítovali. Pokud budete dýchání trénovat svědomitě a vytvoříte si jím solidní základy (tedy pomocí dýchání do všech kostí prstů a celé ruky) pro další cviky, budete velmi úspěšní v dalších lekcích, v nichž k tomuto dílčímu dýchání připojíte ještě dýchání do celé kostry.

Dýchání kostní dřeně je jednou z nejlepších forem taoistické léčby. Účinkuje nejlépe, když se uvnitř co nejvíce ztišíte a uklidníte. Čím více klidu má člověk v nitru, tím je připravenější čerpat energii do kostí a opět ji vysílat z nich ven. K vnitřnímu ztišení a k optimálnímu plynutí energie přispívá samozřejmě také dýchání:

1. zvedněte ruce a zaujměte postoj objímání stromu;
2. vnímejte nebo si pouze představte pocit chladu ve špičce levého ukazováčku (to vám pomůže přivést z okolí teplou energii); začneme pracovat nejdříve s jednou a pak s druhou rukou;
3. vdechněte způsobem obráceného dýchání a jemně stáhněte hráz a konečník (pracujete se silou hráze);
4. vtáhněte energii do konce levého ukazováku; energie postupuje celým prstem až do hlavního kloubu, který jej spojuje s dlaní;
5. vydechněte, uvolněte hráz a konečník a vnímejte, jak energie vychází koncem vašeho ukazováku;
6. opakujte tyto kroky, dokud jasně neucítíte, jak energie vchází a opět vychází (tj. prochází) celým ukazovákem;
7. tímto způsobem dýchejte do svého levého prostředníku (alespoň po dobu třiceti vteřin);
8. totéž proveďte s vaším levým palcem;
9. nyní to samé s vaším levým prsteníčkem;
10. teď ještě s levým malíčkem;
11. uvolněte nyní svou levou ruku a proveďte kroky 1 až 10 stejným způsobem, ale tentokrát s vaší pravou rukou;

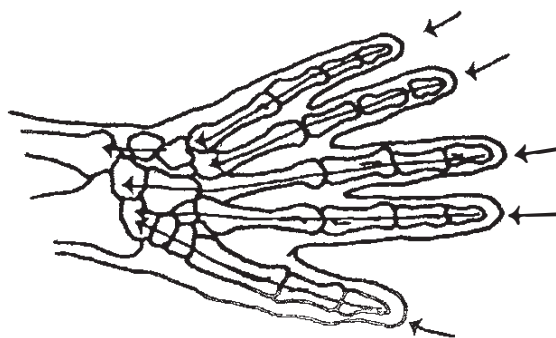
12. celé cvičení opakujte zároveň s prsty obou rukou (až po jejich hlavní kloub);

13. dýchejte prsty levé ruky až po jejich hlavní klouby;

14. jemně zatáhněte pohlavní orgány, znovu se lehce nadechněte levou rukou až do zápěstí;

naplňte je energií a pomalu ji vydechněte konečky prstů;

15. opakujte třináctý a čtrnáctý krok s vaší pravou rukou; na závěr provádějte cvičení ještě s oběma rukama najednou.



ŤING Tělo

Statický čchi-kung Další figury a polohy

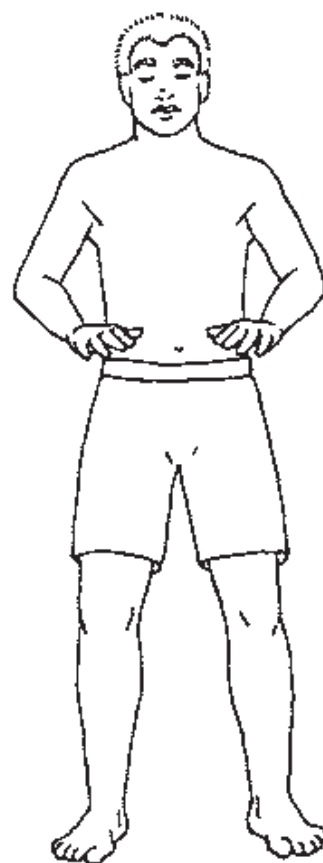
Po třítydenní přestávce se nyní vrátíme k figurám a pozicím, které se cvičí vestoje. Všechny statické polohy, které vám v tomto týdnu představím (tj. k již známým připojím ještě tři nové), pocházejí ze starých čínských tradic a každá se doporučuje pro jiný zdravotní problém. Všechny tři jsou rovnoměrně zatížené postoje, ale lze je přizpůsobit a provádět též jako postoje nerovnoměrně zatížené.

Všechny tři také využívají imaginárních míčů, které buďto držíme, nebo jim bráníme v tom, aby se pomyslně odkutálely nebo odplavaly.

Stlačování plovoucího balonu:

1. zaujměte základní postoj;
2. zvedněte obě ruce před sebe do úrovně pupku;
3. držte ruce před sebou; dlaně jsou asi osm až patnáct centimetrů od sebe;
4. představte si, že stojíte ve vodě až po spodní část vašeho břicha a před vámi pluje nafukovací balon;
5. zkuste si vytvořit v mysli představu, že svými dlaněmi tlačíte dolů na míč, a tak mu bráníte v tom, aby vám uplaval pryč.

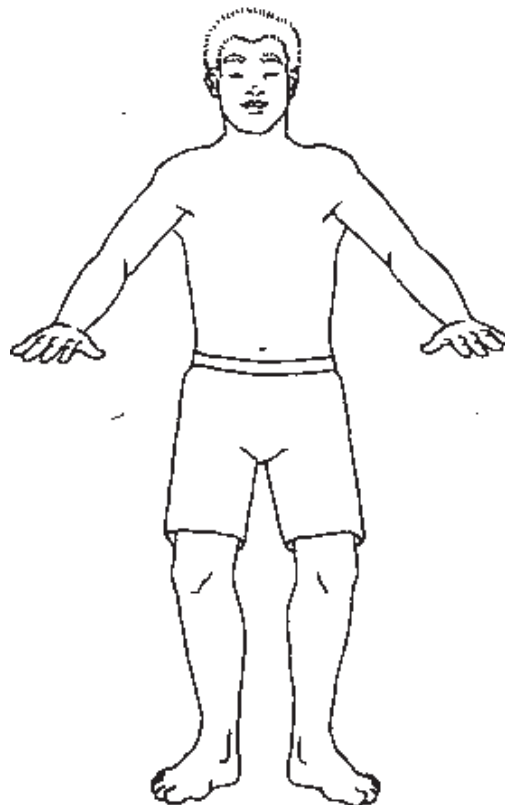
Tento postoj se doporučuje pro zlepšení trávení a pro různé střevní potíže.



Držení dvou fotbalových míčů

Tento postoj se značně podobá tomu předcházejícímu a hlavní rozdíl spočívá v tom, že ruce držíme do stran vedle těla než před ním:

1. postavte se do základního postoje;
2. zvedněte ruce s dlaněmi obrácenými dolů asi v úrovni pupku a držte je asi patnáct až třicet centimetrů od těla;
3. představte si, že stojíte ve vodě až po spodní část břicha a že se pod dlaněmi vznášejí na hladině dva fotbalové míče;
4. při nádechu jako byste míče nasávali do dlaní svých rukou;
5. při výdechu pracujte s představou, že na míče tlačíte dolů tak, abyste jim zabránili odplout.



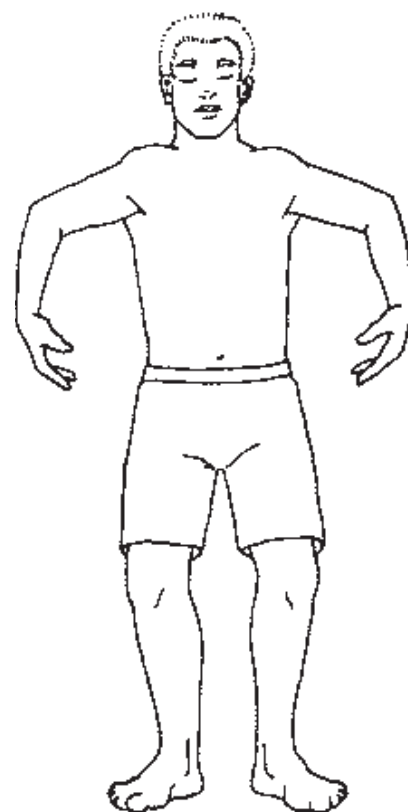
Tato figura se doporučuje lidem, kteří trpí depresemi a jinými nervovými potížemi. Lze ji výborně uplatnit v kombinaci s dýcháním kostní dřeně do rukou. Navíc cvičení napomáhá natáhnout energii do obou rukou najednou.

Držení dvou balonů

Tato cvičební forma je podobná objímání stromu, s tím rozdílem, že paže držíte dále od těla a ruce jsou pouze v úrovni pupku:

1. zaujměte základní postoj;
2. zvedněte paže podél stran těla do takové úrovně, jako byste pod nimi drželi menší nafukovací balony;
3. vaše dlaně jsou natočeny k bokům a držíte je v úrovni pupku;
4. vaše ramena by měla být uvolněná a podpaží zaoblená.

Tato pozice posiluje plíce (především zmírňuje dýchací problémy).



Sexuální kung-fu

Otáčení vodním kolem jin-jang: čtvrtá část

Zavlažování srdce

Minulý týden jsem začal výklad o tom, co je střední tan-tchien a kde se nachází. Prozradil jsem vám, že je ve dvou místech v těle, z nichž prvním je oblast solárního pletence. Zbývá dodat, že druhý z nich je umístěn v oblasti srdečního centra.

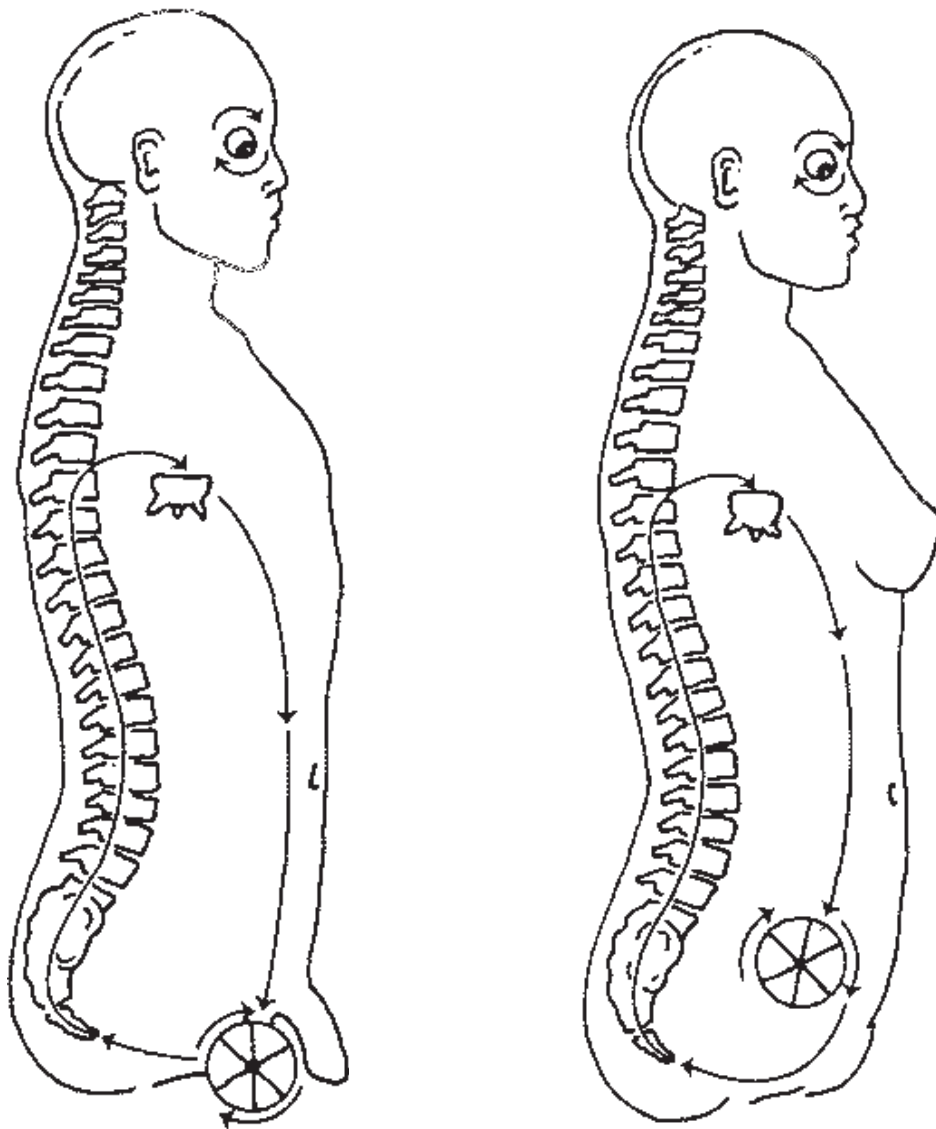
Srdci připisují taoisté funkci kontroly a řízení našich emocí, srdce odráží jako zrcadlo náš emocionální stav a rozpoložení. Když jste v pohodě, je klidné, ale když jste vyvedeni z míry, i srdce projevuje své rozrušení. Stejně tak když máte strach, srdce jej zrcadlí ve svém zvýšeném tlukotu.

Z toho plyne jednoduchá vztahová souvislost: když se naučíme ovládat své srdce, získáme kontrolu i nad svými emocemi. Očistou srdce se tedy zbavíme především svých negativních emocí. Taoistická teorie dále praví, že srdce a ledviny řídí a vyrovnávají elektromagnetické pole v našem těle. Oheň v srdci vyrovnává vodu v ledvinách. Srdce a ledviny jsou dva hlavní vzestupné transformátory a baterie našeho těla. Když se v srdci vytvoří přílišné teplo (převaha jangu), zejména díky velkému stresu, vypětí, netrpělivosti nebo nemoci, vyvolá to reciproční zvýšení chladu (převažuje jin) v ledvinách. Cvičení zvané *zavlažování srdce*, které se naučíte tento týden, vám pomůže vyvážit horkou a chladnou energii (jang a jin) ve vašem srdci a ledvinách.

Uvedu další příklad, který nepochybně znáte v nějaké jiné podobě ze své vlastní zkušenosti. Jistě jste si na sobě někdy povšimli, že jste-li napjatí nebo jinak rozrušení, vnímáte srdce, jako by se mělo rozskočit, jako by bylo tlačeno ven z těla. Jakmile se však uklidníte, srdce se opět vrací zpět do hloubky lidského nitra. Vědomá kontrola nad srdcem nám umožní to, že ho dokážeme vtáhnout hlouběji do těla, a tím se zklidnit.

Příliš mnoho chladné energie nashromážděné v ledvinách má negativní účinky nejenom na srdce, ale také na bederní svaly, které jsou v dolní oblasti zad. Tyto bederní svaly nesnášejí chlad. Přílišný chlad v ledvinách způsobuje jejich ztuhnutí, zkrácení a smršťování. To neprospívá naší rovnováze a schopnosti dýchat i pohybovat se. Část cvičení pro tento týden bude zahřívání bederních svalů.

Na úvod do cvičení zavlažování srdce budete vydávat léčivý zvuk, který tomuto orgánu přísluší. Ten ze srdce vytáhne a odstraní nadbytečné teplo, které pak necháte sestoupit dolů do ledvin. Ty se zahřejí a teplo se z nich rozšíří do bederních svalů v dolní části zad. Teplo pak necháte sestoupit do varlat nebo vaječníků a využijete nyní otáčení vodního kola jin-jang k přečerpání energie nahoru do bodu *kia pche*. Ten se nachází naproti centru srdce. Tímto rozvodem energie zaktivujete další minidráhu uvnitř svého těla.



Toto cvičení lze provádět ve stoje, vsedě i vleže:

1. cvičení zahájíte vydáváním léčivého zvuku srdce: h-a-u-u-u-u (s výdechem);
2. vnímejte, jak se srdce při vydávání léčivého zvuku uvolňuje; zkuste si představit, jak klesá hlouběji do hrudníku; tento zvuk vydejte alespoň třikrát;
3. vnímejte teplo, které sálá ze srdce, a v duchu ho vtáhněte do své páteře;
4. pozorujte, jak teplo sestupuje páteří do ledvin a jak se tento orgán zahřívá;
5. vydechněte a soustřeďte se na teplo, které se rozlévá z ledvin do spodní části zad, tedy do oblasti bederních svalů;
6. zkuste procítit, jak se dolní část zad zahřívá;
7. tento postup opakujte dvakrát nebo třikrát;
8. v duchu zaveďte teplo dolů do varlat, resp. vaječníků;
9. zaměřte pozornost (vnitřní zrak) na vodní kola tak, jak jste se to učili v předcházejících týdnech; pozorujte, jak nohy zlatě

- oděného chlapce a stříbřitě oděné dívky kráčejí po vodních kolech směrem k vaší páteři;
10. využijte svého vnitřního zraku a protáčejte oči ~ pomůže vám to vést sexuální energii z vodních kol, které jsou u vašich varlat nebo vaječníků, do hráze;
 11. nadechněte se a orientujte sexuální energii z hráze nahoru, křížovou mezerou, křížovou kostí kolem bodů ming-men a čchi-čchung (T-11), který je za vaším solárním pletencem, a potom směrem nahoru do bodu *kia pche* (T-5), který je naproti vaší hrudní kosti;
 12. představte si kotel ve vašem srdečním centru uprostřed hrudníku;
 13. vydechněte a nechejte proudit sexuální energii z bodu jang-paj do kotle v srdečním centru (procesem tak zvaného zavlažování srdce); vaše oči by měly být ve vrcholku jedné své rotace a začínat otáčku dolů;
 14. protočte vnitřní zrak přední částí těla (konceptním kanálem) dolů do vodních kol u vašich varlat, resp. vaječníků;
 15. nasbírejte další dávku sexuální energie a opakujte kroky devět až čtrnáct;
 16. proveďte alespoň šest rotačních cvičení (samozřejmě jich lze udělat tolik, kolik jich jen chcete či zvládnete).



Sloučení pěti živlů: čtvrtá část

Základní splynutí – voda a oheň

Tento týden nás čeká při cvičení základního živelného slučování spojování různých aspektů praktik z předchozích lekcí.

Během třech minulých týdnů jsme se věnovali vytváření energetických akumulátorů v těle, k čemuž jsme alternativně využívali, buď symbol pa-kua nebo hvězdu v kruhu. S pomocí pa-kua nebo hvězdy v kruhu se energie stáčela do kotle v dolním tan-tchieniu a v něm se z ní vytvářela perla. Přestože jsou tato cvičení sama o sobě velmi účinná, jsou pouze úvodem, byť nejzákladnějším, k opravdovým sestavám splynutí pěti živlů.

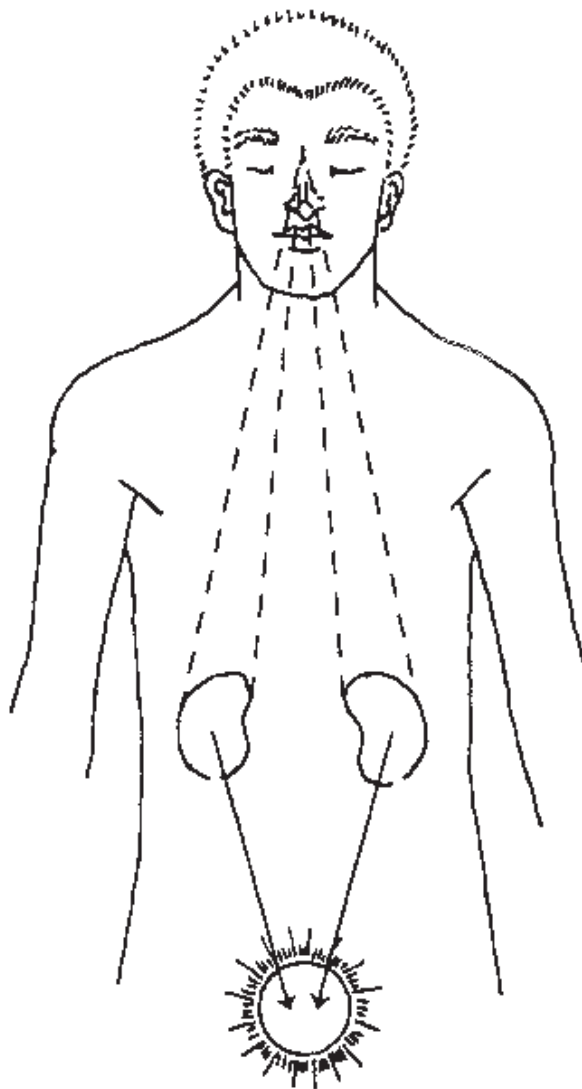
Podstatou tohoto procesu je, že se energie ze všech pěti živlů shromažďuje v energetických akumulátorech neboli sběrných bodech. V první sestavě základního splývání se mísí a harmonizují energie živlu voda a živlu oheň, což se odehrává v pa-kua a ve hvězdě v kruhu. Pak se vytvoří zbývající pa-kua (nebo hvězdy), energie se stáčí z každého ze znaků do kotle, v němž se pak sbírá do perly.

Cvičení živlů spojené se třetím pokladem (šen), které jsme probírali v prvním až pátém týdnu, vám usnadní pochopení mých instrukcí k novým pohybovým a dechovým aktivitám pro splývání živlů. V nejbližších okamžicích vám je představím. Jestliže jste zatím příliš zevrubně nestudovali souvislosti mezi živly, orgány ťing, barvami a sběrnými body energie, budete možná při nácvičování nových sestav poněkud zmatení a těžko je budete schopni zvládat. Teorie ke cvikům i jejich praktické provádění mají tradici, která se předává ústně z generace na generaci po mnohá staletí. Než jsem vám mohl nabídnout tento shrnutý, utříděný a systematicky členěný cvičební postup, musel jsem vynaložit velké úsilí, aby se mi podařilo tuto tradiční nauku dokonale pochopit a pro vás srozumitelně „převyprávět“ a sestavit.

V prvním, základním vzorci cvičení budete čerpat chladnou, safírově modrou, event. černou energii živlu voda z ledvin do náležitého sběrného bodu v hrázi. Potom vytáhnete červenou a horkou energii živlu oheň ze srdce do sběrného bodu uprostřed hrudníku (stejně místo jako v případě zavlažování srdce, s nímž jsme pracovali v rámci sexuálního kung-fu z tohoto týdne). Pak budete čerpat zároveň energii vody a ohně do přední pa-kua (nebo hvězdy), v níž tyto dvě živelné energie smícháte. Záhy vytvoříte zadní pa-kua (nebo hvězdu) a energii odsud a z předního symbolu povedete po spirálovité dráze do kotle. Obdobně zformujete též pravou a levou pa-kua – energie je opět zavedena do kotle. Poté vytvoříte horní a dolní pa-kua (hvězdy) – z jejich energií se směstná v kotli perla. Tu proveďte mikrokosmickou drahou a nakonec ji opět vraťte stáčivým pohybem vpravo či vlevo do dolního tan-tchien.

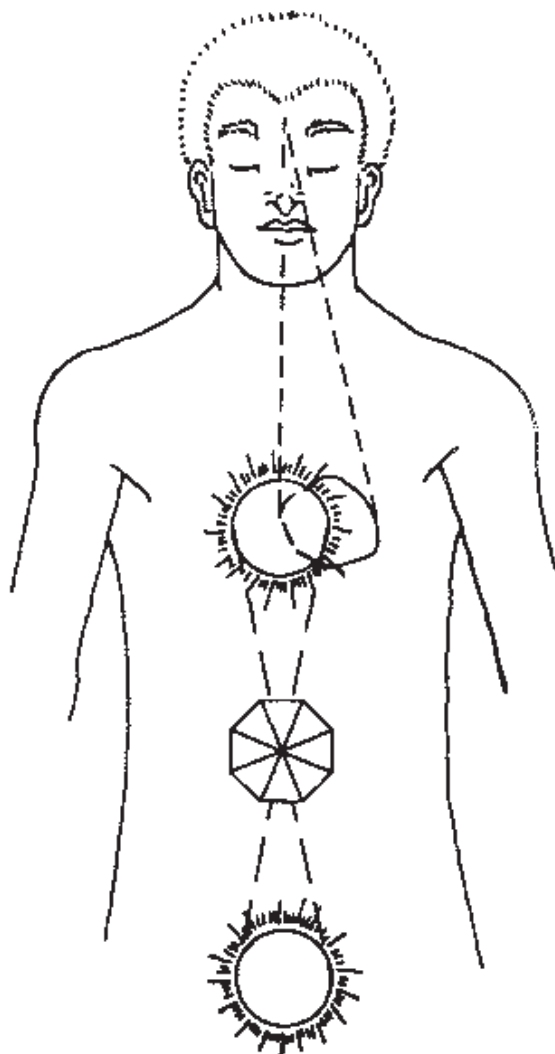
V tomto týdnu se naučíte ještě jedno cvičení pro harmonizaci živlů voda a oheň. Sestavy vycházejí z praktik vnitřní alchymie. V nich je voda nazývána originálním termínem *kchan* a pro oheň se užívá čínského slova *li*:

1. posaďte se vzpřímeně s rukama složenýma v klíně a s jazykem položeným na horním patře; zkuste si představit, že vaše tělo je zahaleno v barvách pěti živlů – začněte červenou, pak následují v rychlém spontánním sledu po řadě žlutá, bílá, modrá a zelená; představy mají podobu světla či mlhy a barvy plynule přecházejí jedna do druhé;
2. usmějte se do svých očí (můžete provést celou sestavu k vnitřnímu úsměvu včetně přední, střední a zadní dráhy);
3. vytvořte přední pa-kua nebo hvězdu v kruhu;
4. zaměřte pozornost (I) na vaši levou a pravou ledvinu;
5. vydejte aspoň třikrát léčivý zvuk ledvin: č-u-e-u-e-j – tím pošilujete spojení s energií ledvin;



krok 8

6. představte si, že ledviny září safírově modrou barvou (nebo černou barvou třeba jako vyleštěné černé auto);
7. zakružte touto barvou kolem a uvnitř obou ledvin;
8. v duchu si v hrázi vymezte sféru o průměru asi osm centimetrů (tj. sběrný bod ledvin, resp. vody);
9. lehce zatněte konečník z obou stran a vtáhněte safírově modrou či černou barvu vodní energie do sběrného bodu ledvin čili vody;
10. nechte sběrný bod ledvin, resp. vody rozzářit safírově modrým či černým světlem;
11. soustřeďte se na srdce;
12. proveďte aspoň třikrát léčivý zvuk srdce: ha-u-u-u-u;
13. představte si, že srdce vysílá červenou barvu;
14. roztočte červenou barvu kolem a uvnitř srdce;
15. v duchu dejte vzniknout sběrnému bodu srdce (shromažďovací prostor pro oheň) uprostřed svého hrudníku, přibližně za středem hrudní kosti;



krok 15–22

16. lehce stáhněte konečník a nasměrujte červenou, horkou energii ohně ze srdce do sběrného bodu srdce, resp. ohně uprostřed hrudníku;
17. představte si, že sběrný bod srdce (pro oheň červeně září (zahřeje to též váš brzlík, který leží hned pod tímto sběrným bodem));
18. rozdělte svou pozornost mezi chladný sběrný bod ledvin a horký sběrný bod srdce;
19. vytočte chladnou, safírově modrou nebo černou barvu a horkou červenou barvu z jejich sběrných bodů do přední pa-kua nebo hvězdy;
20. tyto energie zde důkladně promíchejte;
21. představte si zadní pa-kua nebo hvězdu v kruhu;
22. nyní orientujte krouživým pohybem promíchanou energii; z přední i zadní pa-kua (pomáhá též tchaj-ti uprostřed emblému) do kotle (ten je v oblasti dolního tan-tchien (je téměř uprostřed v dolní části břicha, jen o trošku blíže páteři než pupku));

23. obdobnou rotací vedte do kotle energii vytvořenou z levé i pravé pa-kua (hvězdy);
24. nyní umístěte do kotle energii z horní a dolní pa-kua;
25. všechnu energii, kterou jste nashromáždili v kotli, smáčkňte do perly;
26. nechejte perlu několikrát obíhat mikrokosmickým okruhem; snazší koordinace pilulky dosáhnete, když si pomůžete očima – jak jste se naučili u otáčení vodním kolem jin-jang, koulejte jimi tedy nahoru a dolů, jako byste je mohli protáčet o celých 360 stupňů;
27. na závěr perlu přemístěte z bodu ming-men do kotle a nasbírejte energii v oblasti pupku.

DESÁTÝ TÝDEN



Dýchání čtyř čtverců: čtvrtá část

V čtvrté části zaměřené na dýchání čtyř čtverců se budeme věnovat energizační práci v oblasti srdce. Se srdíčkem jsme cvičili poměrně intenzivně již v předchozím týdnu. V nejbližších dnech nás čeká nácvik dechové metody, která posílí a vyrovná energii (čchi) v horní části hrudníku, na zádech a v místech pod pažemi.

Takže pokud jste trénovali dýchání v dřívějších cvičích, mělo by být vaše tělo připraveno na velké změny. Tento druh dýchání stlačuje energii do vašich orgánů, svalů, šlach, kostí, povázek, tepen, žil, cév a do všech prázdných prostorů (dutin) ve svalovině a tkáních.

Ještě lépe: význam tohoto cviku spočívá v tom, že dýchání naplní vaše tělní dutiny jako balonky vzduchem, který z nich lehce uniká. Více vzduchu zvýší napětí uvnitř balonku a dýchání čtyř čtverců provádí totéž uvnitř vašeho těla.

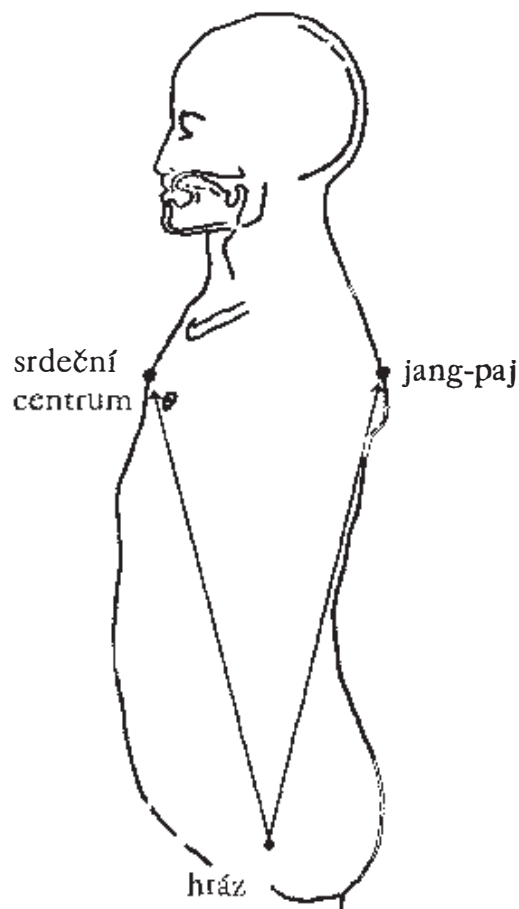
Při cvičení ale nevynakládejte přehnanou sílu. Bylo by to zbytečné: po počátečním břišním nádechu shledáte, že s jistou praxí postačí, když umístíte pozornost na patřičná místa, do nichž se vlije s pomocí jemného vdechování a za asistence síly hráze dostatečné množství energie jaksi přirozeně.

Já osobně mám s tímto dechovým cvičením jenom dobré zkušenosti. Až si jej sami několikrát vyzkoušíte a zjistíte, že ho také dokážete provádět správně, uvědomíte si, jak velký pokrok jste učinili od doby, kdy jste s kurzem začínali. Pocítíte zřetelně, jak energie proudí a pracuje ve vašem těle. Dechová cvičení jsou v zásadě jednoduchá – vedle samotné práce s dechem umísťujete pozornost do jistých míst ve vašem těle. Snad si při tom někteří z vás vzpomenou na své dětství, kdy takto cvičili zcela spontánně. A je jistě ke škodě nás dospělých, že nám nikdo neřekl, jak lze těchto přirozených schopností využívat a rozvíjet je, takže jsme tyto úkony postupem času zapomínali.

V praktice pro tento týden je jeden rozdíl od technik popsaných v první až třetí části, které jste cvičili v minulých lekcích. V nich jste se učili vést sílu hráze nejdříve do míst na přední části těla. Tato místa jste pak vtáhli směrem k záďům, a teprve potom jste nasměrovali sílu hráze do bodu na páteři.

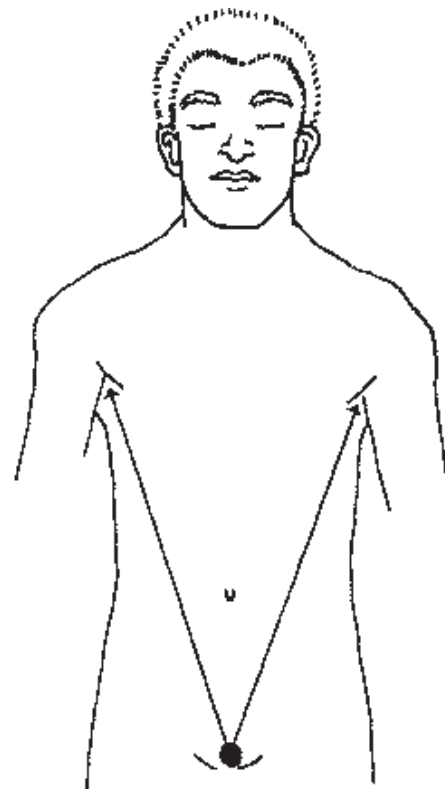
Až budeme tento týden dýchat k srdečnímu centru, zůstane vaše srdeční centrum na téměř místě (tj. nebudete jej vést k páteři). Nejprve k němu nasměrujete sílu hráze. Při provádění cviku by se měl váš hrudník rozšiřovat do všech stran. Sílu hráze natočte také k bodu jang-paj (leží na páteři proti srdečnímu centru). Nyní si cvičení shrňme do přehledných kroků:

1. nadechněte se pomalu břichem a vypněte jeho dolní část;
2. lehce se nadechněte a nasměrujte hráz a konečník (síla hráze) do centra hrudní kosti (zde se nachází vaše srdeční centrum);
3. s dalším jemným nádechem vedte sílu hráze do bodu *kia pche*, jenž je na vaší páteři a naproti srdečnímu centru;
4. opět se lehce nadechněte a tlačte levou stranu konečníku k levému podpaží; svá ramena nechte poklesnout a levé podpaží vytvarujte do takové polohy, jako byste tam chtěli udržet vejce; představte si, že se vaše levé podpaží rozpíná dolů a směrem k levé straně těla;
5. s lehkým nadechnutím tlačte pravou stranu konečníku nahoru k pravému podpaží; nechte poklesnout ramena a představte si, jako byste v pravém podpaží drželi vejce; levé podpaží se jako by rozpíná dolů a směrem k pravému boku;
6. nadechněte se opět a zároveň tlačte obě strany konečníku nahoru k podpaží a představujte si, jak se roztahují směrem dolů a k bokům;
7. pomalu vydechněte a prozatím držte napětí;
8. uvolněte tlaky, začněte opakovat znovu celý postup a cvičení proveďte alespoň třikrát při každém tréninku.



V lekci pro druhý týden jsem hovořil o tom, jak se přebytečná energie ze svalů shromažďuje v ochlupení pod pažemi. Tato energie se ale může zablokovat a způsobit problémy ve svalech, šlachách a mízních uzlinách v celé podpažní oblasti. Dechové cvičení čtyř čtverců, které jsem vám popsal ve čtvrté části kurzu, je pro tyto unavené části vašeho těla výbornou relaxací.

Doporučuji vám provádět dýchání čtyř čtverců od první až po čtvrtou část. Rovněž vhodné je věnovat každou z lekcí jedné z tělních úrovní (tj. první část pupku a pasu, druhou lekci paláci spermií, resp. vaječníků a bokům, cvičení ze třetího týdne pro solární pleteň a dolní část hrudního koše a konečně čtvrtou část srdečnímu centru a podpaží) bez výdechu, až dokud se nedostanete k podpažní oblasti. Potom vydechněte, ale stále držte v podpaží napětí. Při tomto cviku zkoušejte provádět po každém počátečním nádechu břichem řadu malých nádechů. Používejte jen jemnou sílu. Pokud by vám však docházel dech nebo jste začali rudnout v obličeji, povolte v úsilí; jinak se ale snažte o to, aby jednotlivá dechová cvičení na sebe navazovala v plynulém sledu. Až budete v práci s dechem (jeho zadržování a zpomalování) dostatečně zdatní, půjde vám cvičení docela snadno a jako by samo od sebe.



krok 6

Dýchání kostní dřeně: třetí část

V dalším oddíle věnovaném dýchání kostní dřeně přistoupíme k dýchání do kostí v pažích. Zde se nacházejí tři dlouhé kosti, o nichž již víme, že umožňují vznik červených krvinek. Je to předloktí, které se skládá ze dvou kostí – kosti vřetenní a kosti loketní. V nadloktí je jen jedna kost – kost pažní.

Když se učíme dýchat do kostí, je velmi užitečné prohlédnout si obrázek, jak kosti vypadají. To nám pomůže vybavit si vizuálně v mysli příslušnou kost. V dechových cvičeních této lekce se budeme učit pohybovat energií v pažních kostech, což je o něco náročnější, než když jsme v podstatě totéž prováděli s prsty a rukama. Proč je to obtížnější? Je to především určeno tím, že kosti v prstech a rukou obaluje relativně mnohem méně svaloviny. Snadněji se na ně proto zaměřujeme a lépe se nám v nich manipuluje s energetickými toky. Oproti tomu jsou kosti v pažích pod poměrně mohutným obalem, a proto nám připadá obtížnější cítit je a vnímat v nich energetické pochody. Podle mých zkušeností je nejlepším způsobem, jak zahájit práci s energií v dlouhých kostech paží, shromáždit energii do špiček prstů a přes kosti v rukou ji vést do zápěstí. A pak si už jen při nádechu představujte, jak rozmístíte energii dále, do kosti vřetenní a loketní a až do loktu.

Zkuste se na svou paži podívat a vnímejte vřetenní a loketní kost. Váš zrak a pozornost jako by putovaly od zápěstí až k loktu. Stejný pohyb vykonává také energie (čchi). Před výdechem zadržte po několik vteřin svůj dech a snažte se vnímat, jak se energie v těchto dvou kostech rozpíná. Když se energie dostala až do loktů, veďte ji dál až do kosti pažní a dále až do ramene. Při tom používejte stejné metody jako předtím, kdy jste zároveň s nádechem vedli po své paži zrak a pozornost (soustředěnou mysl I).

Věřím, že po čase získáte takovou zdatnost, že vám k vedení energie paží vystačí jen vaše pozornost a zrak již nebudete potřebovat.

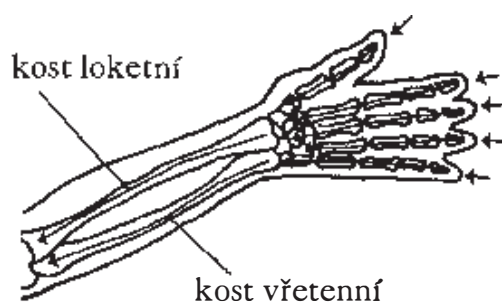
Dýchání kostní dřeně do paží musíte pečlivě a trpělivě trénovat. Brzy jistě dosáhnete dokonalého a plynulého provedení a budete moci přistoupit k poněkud náročnějšímu cviku, jímž je *dýchání do trupu*.

Měli byste se připravit na to, že při dýchání kostní dřeně v pažích se vaše pocity zjemní a je možné, že vás při tom v některých místech zabolí, jindy neobdržíte žádnou zpětnou vazbu a někdy se vám snad bude zdát, jako by se energie kamsi ztratila. Úseky mohou být zablokované, což se signalizuje podněty, nejčastěji bolestí. Energetické bariéry lze nejlépe odstranit tak, že po nádechu zadržíte dech a zároveň zaměříte veškerou pozornost na bolavá místa. Kostí si vizuálně představte a v duchu veďte energii kolem bolavých bodů, až pronikne přímo do nich. Potom pokračujte dýcháním do celé paže. Abyste získali schopnost dobře řídit a vnímat tok energie, budete samozřejmě muset být velmi trpěliví.

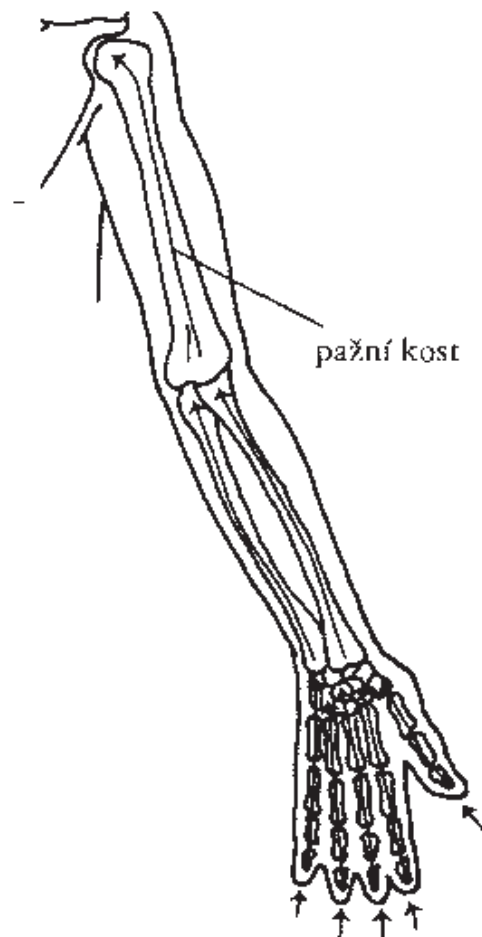
Je zcela v pořádku, jestliže ucítíte, jak se energie dostává i do jiných kostí. Chtěl bych vás však upozornit na jedno úskalí, totiž na vdechování energie do lebečních kostí. Tomuto prostoru se vyhýbejte. V případě, že se tomu tak stane, nikdy zde energii nenechávejte, ale zaveďte ji koncepčním kanálem dolů do pupku.

Na závěr tohoto teoretického a snad suššího komentáře bych si dovolil jednu osobní poznámku. Možná byste se divili, kolik napětí se může v kostech nahromadit. Dýchání kostní dřeně je jeden z nejpříjemnějších způsobů, jak takové pnutí uvolnit a odstranit. Já sám vzpomínám velice rád na úžasný zážitek, který jsem měl kdysi před mnoha lety. Tehdy jsem učil tuto praktiku a mé paže se tehdy náramně uvolnily. Mohu nic než opakovat: bylo to nepopsatelně krásné. Pojdme si v tuto chvíli cvičení zopakovat v bodech:

1. nejprve zvedněte paže jako při objímání stromu (nebo do jiné stojící pozice, která vám vyhovuje);
2. začněte dýchat do prstů levé ruky způsobem, jaký znáte již z dřívějších lekcí;



3. dýchejte kostmi levé ruky;
4. na několik vteřin zadržte dech a vnímejte, jak se ve vaší ruce rozpíná energie;
5. umístěte svou pozornost opět do špiček prstů, nadechněte se a vedte jimi energii; nechte ji plynout celou rukou, zápěstím, a pak do vašeho levého předloktí, tedy do kosti loketní a vřetenní; pomáhejte si zrakem i pozorností; postupujte od loktu nahoru celým předloktím, asi po dobu třiceti vteřin; s výdechem se bude energie vracet předloktím dolů do ruky, a potom vystoupí prsty ven z těla;
6. nyní proveďte cvičení z pátého kroku s vaší pravou rukou (asi po dobu nejméně třiceti vteřin);
7. uvolněte pravou paži a vraťte se opět do levé; nadechněte se prsty, rukou, kostmi předloktí a kostí pažní a ramenem (při vedení energie paží využijte opět zraku i pozornosti); s výdechem pak vnímejte proudění energie dolů, a pak konečky prstů ven z těla; tímto způsobem dýchejte minimálně třicet vteřin;
8. opakujte postup ze sedmého kroku pro vaši pravou paži
9. na závěr proveďte cvik s oběma pažemi zároveň – cvik by měl trvat alespoň třicet vteřin, vdechujte až do ramene, a potom nechejte energii volně unikat ven z těla konečky prstů.



TING Tělo

Statický čchi-kung Pozice vsedě

Tento týden vás seznámím s velice snadnými cvičebními pozicemi pro sed. Budete potřebovat pouze stabilní židli nebo lavici s rovným opěradlem.

A) Držení dvou míčů:

1. sedněte s rovnými zády a lehce se jimi dotýkejte opěradla;
2. položte ruce na stehna, dlaně obraťte vzhůru, jako byste v každé ruce drželi míč; lokty směřují ven od těla a jsou lehce ohnuté;

3. vaše celá chodidla spočívají pevně na zemi a kolena jsou pokrčena tak, že spodní část nohou svírá se zemí pravý úhel;
4. sklopte víčka a usmějte se do svých očí.

Tato pozice je doporučována proti únavě, depresi a lidem, kteří jsou hypersenzitivní (tj. přecitlivělí).

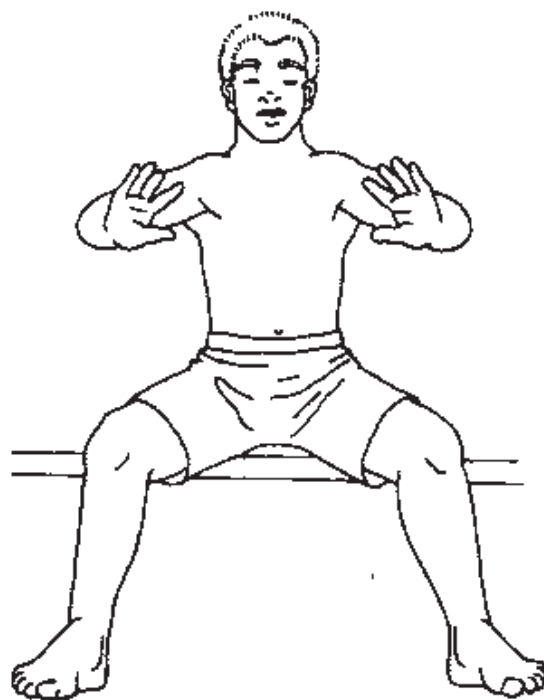
B) Pozice pro odpočívání:

1. opřete si záda lehce o opěradlo;
2. ohněte lokty, vytočte je směrem ven od těla a položte ruce do klína tak, že dlaně směřují od těla;
3. vaše nohy jsou široce rozkročeny, kolena pokrčena a lýtka natažena tak, že úhel mezi nimi a zemí je asi 45 stupňů;
4. vaše nohy spočívají na patách (můžete jimi pohybovat dopředu a dozadu, jako byste jimi „veslovali“);
5. sklopte víčka, aniž byste oči úplně zavřeli a uvolněte svůj obličej.

Tato figura je vhodná ke cvičení pro lidi, kteří trpí revmatizmem nebo mají poruchy s krevním oběhem v nohou.

C) Paže zvednuté, chodidla na zemi:

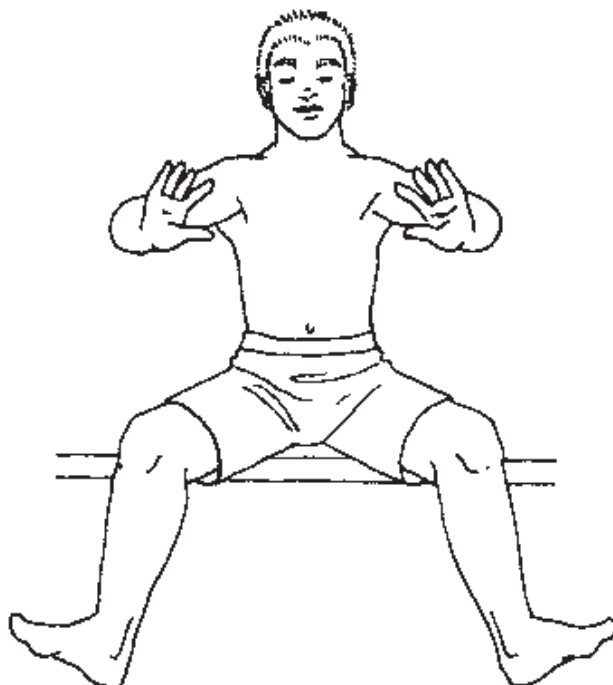
1. tělo je v téže pozici jako při cviku držení dvou míčů – sedíte vzpřímeně s chodidly spočívajícími celou jejich plochou na zemi, lokty jsou pokrčeny a směřují ven od těla, ale paže jsou zvednuty do výše ramen;
2. vaše ruce jsou vzdáleny mírně od ramen, dlaně směřují uvolněně dopředu a prsty jsou roztaženy;
3. uvolněte obličej a představte si, že se díváte do dálky
4. při nádechu si představte, že dlaněmi nasáváte malé balony; doporučujeme také dýchat kostní dření.



Máte-li problémy v sexuální oblasti, jste-li často unavení či v depresi, pak by pro vás mohlo být toto cvičení velice prospěšné.

**D) Paže zvednuty,
nohy nataženy:**

1. zaujměte přesně stejnou pozici pro paže a ruce jako v úkonu C;
2. trup držte jako ve figuře B – lehce se opíráte o opěradlo, nohy mějte mírně pokrčeny a roztaženy a spočívají na patách.



Tato pozice se doporučuje jedincům podléhajícím extrémní únavě nebo těm, kteří mají paralyzované některé z pohybových funkcí. Pokud nejste schopni zvednout ruce, použijte židli s opěradly pro předloktí.

Sexuální kung-fu

Otáčení vodním kolem jin-jang: pátá část

Někteří z vás se již zřejmě dovtípili, že tento týden přivedeme sexuální energii do horního tan-tchienu, který je umístěn v hlavě. Metoda a postup se podobají těm, které již znáte z praktických cvičení z v minulých čtyř týdnů. Hlavní rozdíl je v tom, že tentokrát, než ji vlijete do kotle v horním tan-tchienu, povedete energii páteří a krkem vzhůru až do hlavy.

Jakmile necháte vstoupit energii (ťing-čchi) do tohoto prostoru, vyšlete vnitřní zrak podél koncepčního kanálu až do svých varlat (muži), či vaječníků (ženy). Sexuální energie z kotle se po uplynutí jisté doby naakumuluje a začne stékat až do kotle v dolním tan-tchienu, zatímco cestou ještě vnikne též do srdce a solárního pletence.

Tímto stručným popisem procesu, jehož se účastní sexuální energie, jsem ovšem naznačil pouze začátek cviků ze sexuálního kung-fu, které nás čekají v tomto týdnu. Mimo jiné bych vás chtěl seznámit s novou metodou, která stimuluje vytváření sexuální energie (ťing-čchi).

- Sexuální energii vyvedete devětkrát do hlavy, a potom si představíte ve svém srdci dokonale stvořeného člověka opačného pohlaví, než je vaše. Jste-li žena, bude to tedy nahý, dokonale urostlý muž, klidně váš partner nebo nějaký ideální muž vašich snů. Pokud jste muž, budete si vytvářet představu ženy (je dokonalá, neoděná, snad vaše partnerka či ideální, vysněná bytost).

Ihned nato si ztvárněte ve svých pohlavních orgánech dokonaleho člověkastejného pohlaví. Můžete to být vy sám či sama – tací, jací jste,

vaše ideální Já nebo nějaká idealizovaná a dokonalá osoba stejného pohlaví, jako jste vy.

Poté, co se ve vašem těle a mysli usídlí tyto obrazy bezchybných lidí, ucítíte, jak se bytosti navzájem přitahují a jak jejich vzrušení narůstá. Mužský úd se ztopoří, prsa ženy se zvětšují a pochva vzrušením vlhne.

V duchu oba umístíte do kotle v horním tan-tchienu, kde se začnou nejdříve laskat a vzrušovat, a potom mezi nimi dojde i k pohlavnímu aktu. Neostýchejte se při tom odvázat a dejte své fantazii volný průchod. Věnujte představám dostatek času, aby byly co nejnázornější. Ve vaší mysli poroste sexuální vzrušení. Dovolte přebytku sexuální energie přetékat do kotle v srdeční oblasti, solárním pletenci a pupku. Možná, že se dostaví pocit vzrušení či napětí v pohlavních orgánech, ovšem hlavní účel tohoto cvičení spočívá v excitování sexuální energie v mozku.

Muž a žena reprezentují čistou energii jin a jangu. Jejich imaginární soulož, která se odehraje ve vašem mozku, přispěje k vyrovnání vaší vlastní sexuální energie. Mnoho lidí prožívá toto vzednutí sexuální energie v podobě vln orgazmické rozkoše, jejichž epicentrum je uprostřed hlavy. U mužů se dostaví erekce a u žen dojde k zvlhnutí pochvy. Soustředte se na vyvedení této energie z vašich pohlavních orgánů do hlavy, tedy tam, kde se dve imaginární bytosti milují.

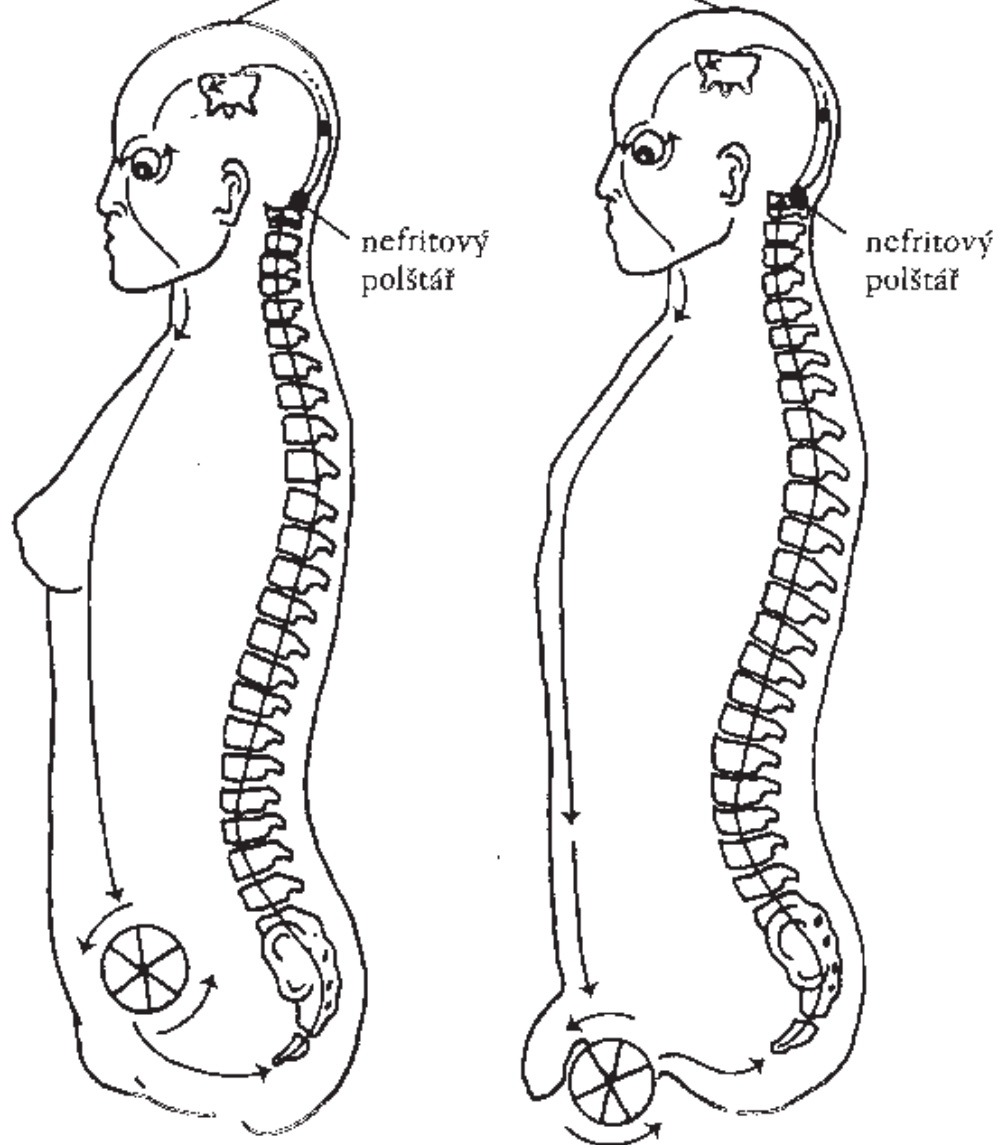
Provádění tohoto cvičení vám odkrývá nové, vyšší roviny sexuálního kung-fu. Bude vás to stát velké soustředění a odhodlání. Počítejte s tím, že se vám cvik někdy podaří a někdy nikoli. Z neúspěšných pokusů si proto nedělejte těžkou hlavu.

Cvičení, které jsem vám teď ve stručnosti popsal, má jeden prémiový efekt: energie, jež se při něm vybudí, pronikne také do kostí, kde se ukládá, a pak pozitivně ovlivňuje účinky dýchaní kostní dřeve. Kromě toho, že se podle taoistických teorií shromažďuje v kostech přebytečná energie, dochází k omlazování mozku. Z tohoto propojení je patrné, jak je taoistické pojetí sexuality pro člověka ze západního světa překvapující. Když jej pochopí, zůstává nad ním nejednou v úžasu.

Cvičební postup:

1. zopakujte si všechna dosavadní cvičení, zaměřená na otáčení vodním kolem jin-jang (první až čtvrtá část);
2. měli byste mít pocit, že se vodní kola ve vašich varlatech, resp. vaječnicích otáčejí synchronně s vašimi očima;
3. nadechněte se a použijte vnitřního zraku k vytažení sexuální energie z vodních kol (z varlat nebo vaječníků) až do páteře a do temene hlavy;
4. zkuste si představit třínohý kotel v centru vašeho mozku;
5. s výdechem zaveďte do kotle sexuální energii a zanechejte ji tam;

temeno/paj-chuej



ženy

muži

6. vraťte se vnitřním zrakem podél koncepčního kanálu zpět dolů do varlat (vaječnicků); opakujte cvičení devětkrát;
7. pro muže: představte si ve svém srdci dokonalou a nahou ženu;
- pro ženy: vytvořte si ve svém srdci dokonalého a nahého muže;
8. muži: představte si sebe sama nebo dokonalého muže ve svých pohlavních orgánech;
- ženy: představte si sebe samu nebo dokonalou ženu ve svých pohlavních orgánech;
9. vnímejte mocnou sexuální touhu a přitažlivost mezi nahým mužem a nahou ženou – jsou čím dál tím více vzrušeni, muž dostává erekci, prsa ženy se zvětšují, její bradavky tvrdnou a pochva vlhne;
10. v duchu přiveďte sexuálně vzrušeného muže a ženu do kotle v centru vašeho mozku; potom si představte, že se začínají

pomalou milovat způsobem, jak by se vám samým líbilo; dopřejte své představivosti dostatek času a nenechte se omezovat konvencemi;

11. muž a žena potom v kotli splývají; snažte se co nejautentičtěji vnímat jejich pohyby a pocity;

12. snad budete cítit, jak přebytek sexuální energie přetéká z horního kotle do kotlů položených v těle níže nebo až do vašich pohlavních orgánů; jakmile sestoupí energie až sem, vyveďte ji za pomoci otáčení vodním kolem jin-jang zpět do hlavy;

13. v závěru zaveďte sexuální energii do kotle v dolní tan-tchienu a nechte ji tam (toto zapečetění energie je obzvláště důležité pro muže, protože energie je příliš horká na to, aby zůstala delší dobu v hlavě; vedlo by to nejspíš k trvalému stavu sexuálního vzrušení).

Tohoto cvičení si užívejte co nejlépe. Prozatím se cviky, jež uplatňují otáčení vodním kolem jin-jang, nebudeme zabývat a vrátíme se k nim opět v posledním týdnu našeho kurzu. Příští týden se budete učit sexuální masáži.



Sloučení pěti živlů: pátá část

Základní splynutí dřeva, kovu a země

Tento týden si doplníme vzorec základního slučování.

Cvičení se zakládá na vtahování tří zbývajících živlů dřeva, kovu a země do přední pa-kua. Další výuka plynule naváže na postupy, které jste si osvojili v dřívějších týdnech. Již zvládnete shromažďovat oheň a vodu a v prvních týdnech jste se mohli seznámit s teorií i praxí pěti živlů. Máte již mnoho poznatků například o tom, že játra souvisejí se živlem dřeva, je muž odpovídá z barev zelená, a sběrný bod tohoto živlu tvoří sféra o průměru osm centimetrů, hned napravo od pupku. Plíce jsou vnitřním orgánem spojeným s živlem kov, jejich barvou je bílá a sběrný bod je podobně velká oblast jako pro játra. Nachází se hned nalevo od pupku. Vnitřním orgánem, jenž je spojený s živlem země, je slezina. Váže se k ní žlutá barva a její sběrný bod je osmicentimetrová sféra v dolním tan-tchienu neboli v místě, který jsme nazývali kotel. Teorie o vztazích orgánů, barev, a živlů v lidském těle je základ, který musíte znát k zvládnutí metody slučování. Kromě toho však zbývá dodat ještě jeden aspekt každého z živlů. Jedná se o jejich vztahy k teplotě energie.

Jistě si vzpomínáte na praktiku z minulého týdne, pomocí níž jste v kotli promíchávali horký oheň a chladnou vodu. Na principu míchání, tj. harmonizaci, se zakládá celé splyvání pěti živlů v našem těle. Díky slučo-

vání může být naše nitro v rovnováze, protože harmonizační proces zabrání tomu, aby některý z pětice živlů převládal, a tím naše rozpoložení narušoval.

Každý z živlů má v hlavních vnitřních orgánech svou specifickou teplotu. Zatímco je dřevo teplé a vlhké (jako vlhý jarní den), kov má vlastnosti osvěžujícího podzimního odpoledne – je tedy chladný a suchý.

Tyto mírnější teploty a energie dřeva a kovu vyvažují extrémně horkou energii ohně a chlad vody. Země je vzhledem k ostatním neutrální a mírná a odráží v sobě všechny čtyři živly poté, co se důkladně promíchaly v přední pa-kua (resp. ve hvězdě v kruhu).

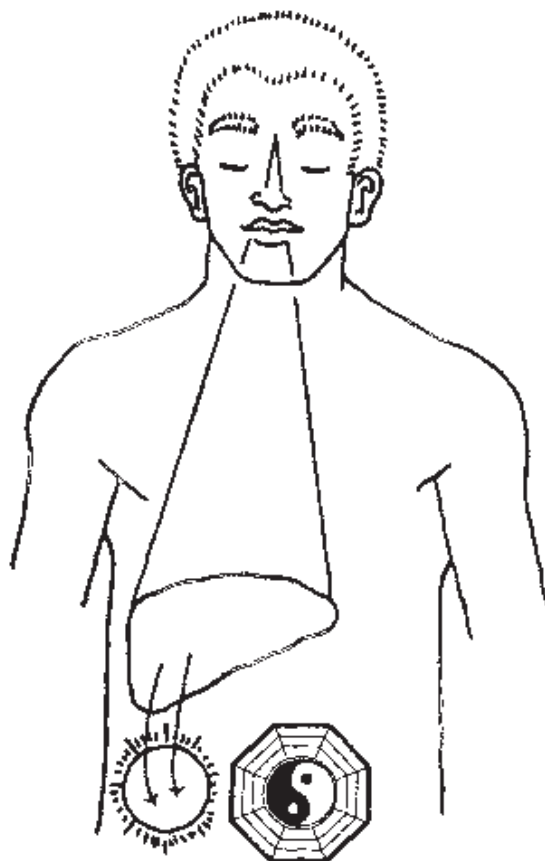
Jakmile se smísí oheň s vodou (v přední pa-kua), je dřevo vtaženo do sběrného bodu napravo od přední pa-kua. Kov se ocitá ve sběrném bodě od pa-kua nalevo. Potom následuje jejich vtažení a promíchání s již harmonizovanými živly voda a oheň v přední pa-kua. Země vstupuje do procesu tak, že vstoupí do svého sběrného bodu, což je oblast přímo v předním emblému pa-kua. Když jsou všechny živelné energie blízko sebe, pečlivě se ještě jednou promíchají, čímž se začne postupně navozovat jejich harmonický poměr v oblasti pupku. Poté budete pokračovat v čerpání energie ze sběrných bodů ohně, dřeva a kovu do přední pa-kua, a tím si udržíte příjemnou energetickou rovnováhu (v pa-kua se usadí energie, která není ani příliš horká, studená, vlhká či suchá). Pro tuto chvíli však přestaňte s čerpáním zemské energie; tu jste vtáhli hned na začátku cvičení a nyní si ji bude přední pa-kua shromažďovat zcela automaticky.

Zkuste zaměřit osmdesát procent své pozornosti na přední pa-kua a po pěti procentech do sběrných bodů ohně, vody, dřeva a kovu. Při tomto specifickém typu soustředění nabírejte živelnou energii podle vlastní potřeby a k udržení optimální a příjemné harmonie. Z tohoto popisu je vám doufám jasnější, co se rozumí souslovím vnitřní alchymie. Snad jej nyní chápete díky tomu, jakých procesů je s vaším vědomím schopno vaše tělo. Mně osobně se zamlouvá přirovnání vnitřních alchymistických procesů ke kontrolovanému „vaření“ ve vlastním těle.

Další dílčí cvik, jenž nás čeká, je vytvoření zadní pa-kua a vkroužení symbolu tchaj-ti do kotle u dolního tan-tchienu. Zároveň také do tohoto místa zavedete krouživými pohyby energii, kterou jste smíchali ze živlů v přední pa-kua, a vytvoříte zde perlu. Zcela analogicky naložíte s energiemi, které seskupíte v pravé a levé a horní a dolní pa-kua. Energetickou perlu pak několikrát provedte mikrokosmickým okruhem a konečně ji zapečete v pupku.

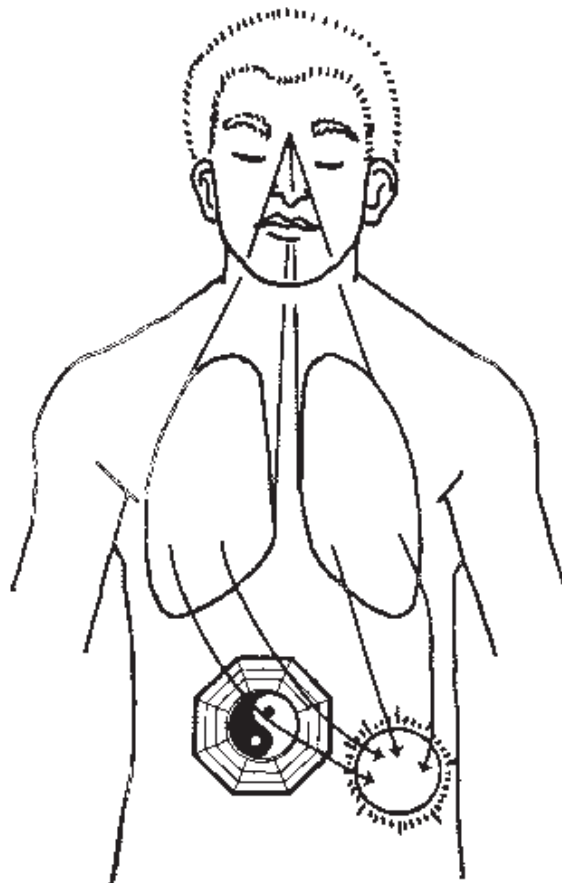
Cvičební pokyny:

1. posadte se vzpřímeně s rukama složenýma v klíně a položte špičku jazyka na horní patro úst;



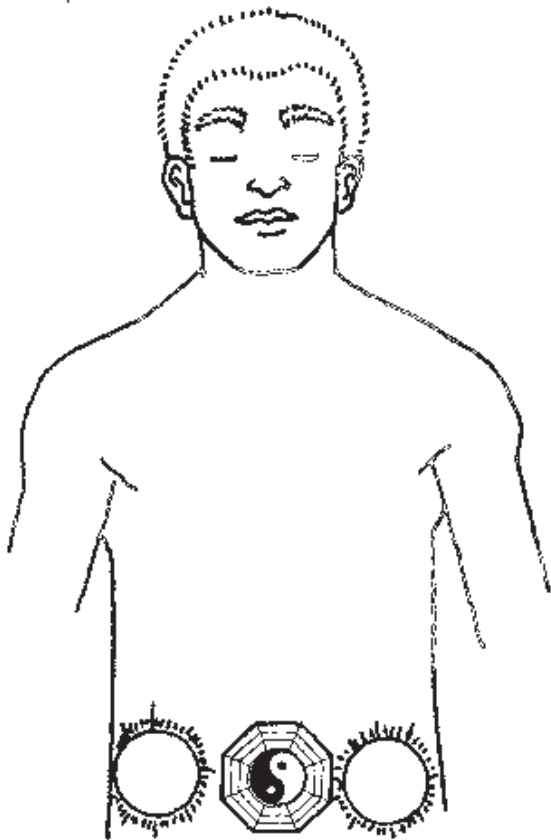
krök 9

2. usmějte se vnitřně do svých očí;
3. vytvořte přední pa-kua nebo hvězdu v kruhu;
4. proveďte kroky čtyři až dvacet jako ve cvičení pro sloučení pěti živlů (čtvrtá část, voda a oheň); v přední pa-kua promíchejte horký oheň a chladnou vodu;
5. v tomto okamžiku se zaměřte svou pozorností na játra; snažte se vnímat jejich teplou a vlhkou energii;
6. proveďte léčivý zvuk jater š-ch-š-ch-š, a to alespoň ve třech sériích;
7. představte si, že se vaše játra koupou ve smaragdově zeleném světle;
8. vytvořte sběrný bod jater (je to sféra o průměru osm centimetrů, která leží na přímé spojnici mezi pravou bradavkou a pravou stranou pupku);
9. nasměrujte plynutí energie ze živlu dřevo (je teplá, vlhká a vyzařuje smaragdově zelenou barvu) do sběrného bodu jater; vnímejte, jak se prostor plní energií a jak z něj vychází smaragdově zelené světlo; energii zde na čas zanechejte;
10. nyní se soustřeďte na plíce; snažte se vnímat jejich chladnou a suchou energii;

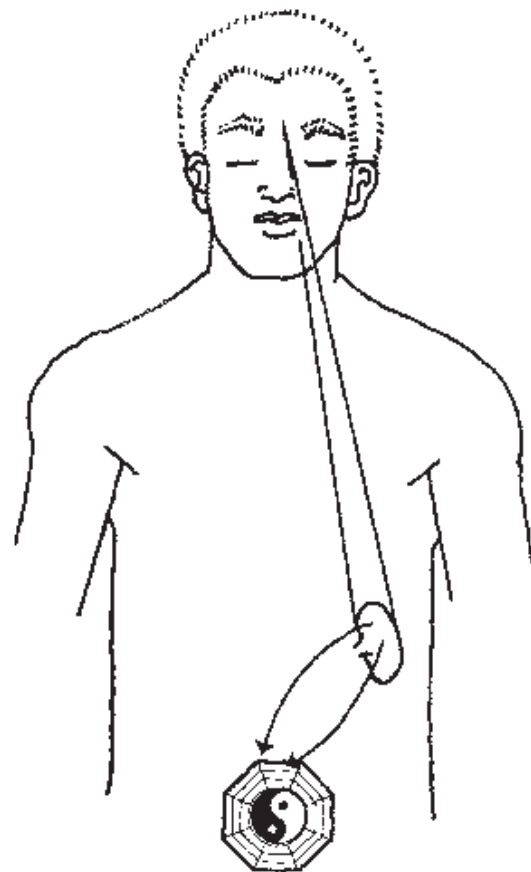


krok 14

11. vydejte ze sebe léčivý zvuk plic s-s-s-s-s (alespoň třikrát);
12. vytvořte si představu, že se vaše plíce oplachují v bílé nebo stříbřité, světelné lázni;
13. zformujte sběrný bod plic (je to osmicentimetrová sféra, která leží na spojnici mezi levou prsní bradavkou a levou stranou pupku);
14. natáhněte chladnou, suchou, bíle stříbřitou energii, kterou produkuje živel kov, do sběrného bodu plic a vnímejte, jak se v tomto prostoru shromažďuje energie a jak bod začíná vyzařovat stříbřité nebo bílé světlo;
15. rozdělte svou pozornost na dvě části – jednu z nich zaměřte do sběrného bodu jater a druhou do sběrného bodu plic;
16. pak vyveďte energii ze sběrných bodů (jater a plic) do přední pa-kua;
17. nyní promícháte teplou, vlhkou energii ze dřeva, chladnou, suchou energii kovu se směsí horkého ohně a studené vody;
18. teď se soustředíte na slezinu, kde sídlí živel země, resp. jeho energie, která má neutrální teplotní vlastnosti, tj. není ani příliš horká, studená, vlhká nebo suchá;



krok 15



krok 22

19. vydejte aspoň třikrát léčivý zvuk, který přísluší slezině: uh-ú-ú-ú;
20. vytvořte si představu, v níž je slezina koupana ve žlutém nebo zlatém světle;
21. v tomto kroku nechte vzniknout sběrný bod sleziny (jedná se o osmicentimetrovou sféru uvnitř přední pa-kua);
22. nyní do bodu sleziny zaveďte neutrální energii ze země; bod se touto energií naplní a začne vysílat žluté nebo zlaté světlo (jednodušší postup je, že zemskou energii natáhnete přímo do přední pa-kua);
23. nyní máte k dispozici všechny typy energií – promíchejte je pečlivě;
24. zaměřte osmdesát procent své pozornosti do přední pa-kua po pěti procentech vždy do každého ze sběrných bodů, jež odpovídají pěti živlům; poté vytáhnete energii ze čtyř živlů (tj. horkou, studenou, vlhkou/teplou, chladnou/suchou) tak, abyste udrželi v příjemné rovnováze přední pa-kua;
25. nyní si představte zadní pa-kua (nebo hvězdu v kruhu);

26. zaveďte smíchanou energii peti živlů krouživým pohybem z přední pa-kua (z hvězdy) do kotle v oblasti dolního tan-tchie-nu; současně stáčejte energii ze zadní pa-kua (či hvězdy) do kotle;
27. analogicky vytvořte levou a pravou pa-kua (či hvězdy) a jejich energii uložte v kotli;
28. nyní ještě zformujte horní a dolní pa-kua (nebo dvě hvězdy) a z nich odčerpejte energii do kotle;
29. kondenzací soustředěné energie v kotli vznikne perla;
30. nyní budete pracovat s energetickou perlou: zavedete ji do mikrokosmického okruhu a několikrát ji necháte tuto dráhu projít; s rotací pomůžete perle pohybem očí (otáčejte je nahoru a dolů jako ve cvičení s vodním kolem jin-jang, jakoby o celých 360 stupňů);
31. vraťte perlu z bodu ming-men zpět do kotle a uzamkněte ji v pupku.

•

JEDENÁCTÝ TÝDEN

ČCHI Dech

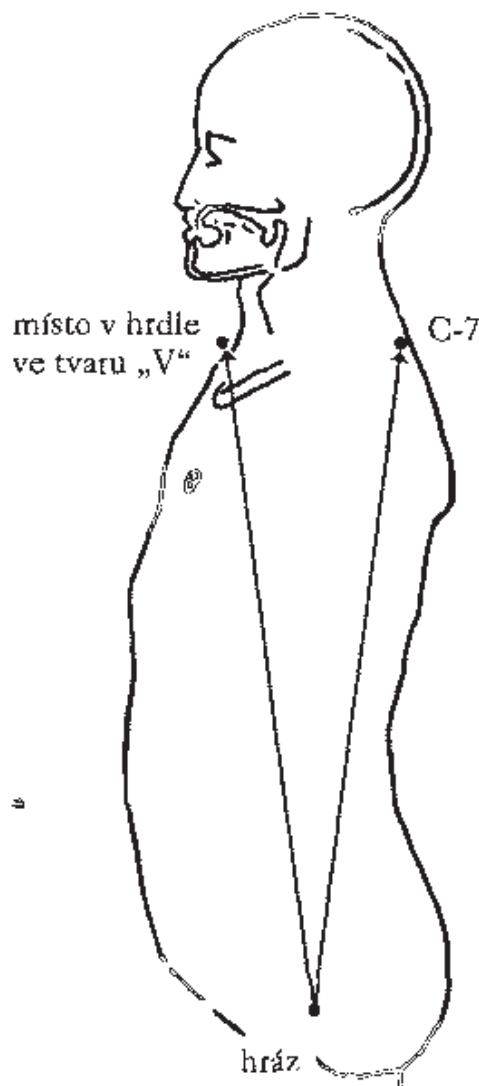
Dýchání čtyř čtverců: pátá část

V páté části se zaměříme v naší cestě lidským tělem na horní partii těla včetně krku. Hned v úvodu předesílám, že cviky, které se naučíme tento týden, budou vycházet z předchozích, takže by pro vás neměly být nové pohybově-dechové aktivity nijak zvlášť náročné.

Nejprve vám představím cvičení, které je obzvláště vhodné pro jedince, kteří trpí bolestmi krční páteře či celé šíje. Zahajujeme jej plným nádechem (užijte metodu břišního nádechu), potom zaměříte sílu hráze do místa ve spodní části krku hned pod tak zvaným Adamovým jablkem (místo má tvar velkého písmena „V“). S lehkým nadechnutím zaveďte sílu hráze do velkého obrátle v dolní části krku (C-7), opět se lehce nadechněte a namiřte ji do levé části krku. Na tento dílčí úkon navažte: opět se zlehka nadechněte a orientujte sílu hráze do pravé části krku. Teď ji zaměřte do obou stran krku zároveň (za asistence jemného nádechu). Doporučuji vám, abyste mířili energií nejdříve ke spodní části krku (tam, kde se napojuje na ramena a trup), potom ji vedte nahoru oboustranně po krku a vnímejte, jak se tam rozpíná.

Cvičení je výjimečné tím, že při něm naplňujete svůj krk energií čchi a odstraňujete tím zádrhele a napětí, které způsobují ztuhnutí a bolesti v krku i hrdle. Nelekejte se, když tyto bloky o sobě dají vědět nějakým hlasitým projevem (jako např. zapraskání, trhnutí, šustění či dokonce snad zajiskření a jiné zvláštní „hluky a šumy“), jenž znatelně pocítíte.

Jisté varování je ovšem zcela na místě. Při cvičení s hrdlem buďte vysoce pozorní a opatrní a zopakujte si předešlá cvičení pro dýchání čtyř čtverců, abyste je dobře ovládali. Také nikdy nestahujte hrdlo dozadu k páte-

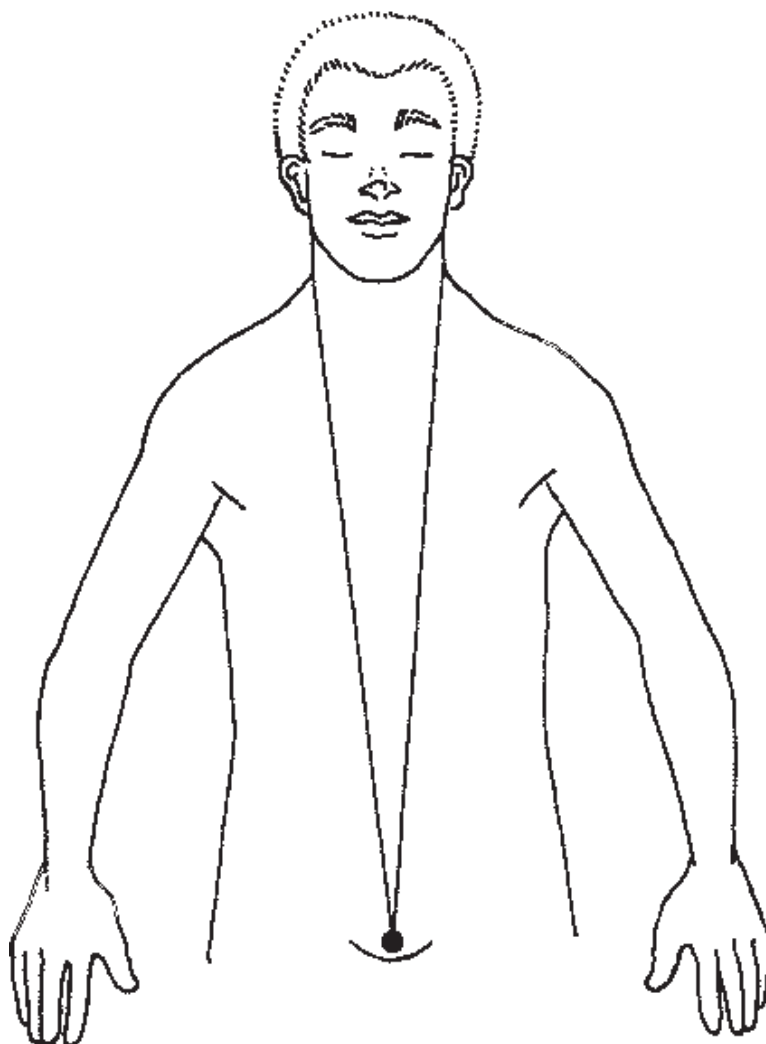


ři, protože byste se mohli poranit. Zameňte pouze sílu hráze nejprve do dolní části hrdla, potom do velkého obratle v dolní sekci krku. Při těchto pohybech byste měli zřetelně ucítit, jak se hrdlo rozpíná do všech čtyř stran.

Cvik lze vést jako samostatný úkon nebo jej propojte se všemi předchozími kapitolami o dýchání čtyř čtverců. Záhy jistě shledáte, že po čase budete umět zavést energii do jakékoli části těla pouze tím, že do ní zaměříte svou pozornost.

K tomu bude zapotřebí jen váš velmi jemný nádech a síla hráze. Taoista by řekl, že jen síly pro váš zámer či odhodlání. Nyní provedeme resumé dechového cvičení v bodech:

1. pomalu se nadechněte (způsobem břišního dýchání); spodní partie vašeho břicha se rozpíná;
2. znovu se jemně nadechněte a namířte sílu hráze do místa „V“ (na spodní části krku vepředu);
3. lehce se nadechněte a zameňte pozornost i sílu hráze do velkého obratle ve spodní části krku (C-7);
4. s lehkým nádechem zaměňte sílu hráze k levé spodní části krku; vnímejte, jak se tato oblast zvětšuje a rozpíná do stran;



5. nyní se lehce nadechněte a orientujte sílu hráze k pravé spodní části krku a opět vnímejte její zvětšování a roztahování do strany;
6. opět se jemně nadechněte a nasměrujte sílu hráze do obou spodních stran krku najednou; energie se šíří vašim krkem vzhůru a krk se rozpíná do obou stran;
7. zakulaťte záda, jako byste drželi pod pažemi vejce, vytočte lokty směrem ven a nechte volně poklesnout svá ramena;
8. pomalu vydechněte, ale zachovejte tlaky v těle tak, jak se vytvořily během cvičení;
9. nyní všechno napětí v těle uvolněte a opakujte celou proceduru znova, alespoň třikrát.

Dýchání kostní dřeně: čtvrtá část

Mohl bych se vás zeptat, zda jste v minulých lekcích svědomitě cvičili? Předpokládám, že ano. Pokud tomu tak skutečně bylo, cvičení, s nimiž vás záhy seznámím, by pro vás měla být hračkou. V těchto posledních čtyřech týdnech vás naučím dýchání kostní dřeně, které jsem propracoval pro celou vaši kostru. Tento týden se prozatím zaměříme na lopatky a klíční kosti.

Jak jste se dozvěděli v minulé lekci, dýchání do rukou a paží je základem úspěšné praxe dýchání kostní dřeně pro většinu dalších kostí. K tomu, abyste nové úkony mohli dobře zvládnout, vám napomůže též řada cviků, kterou nabízí sexuální kung-fu. Jak víte, kosti jsou schopny skladovat přebytečnou sexuální energii. Cvičení ze sexuálního kung-fu je v tomto týdnu dokonce přímou součástí procesu dýchání kostní dřeně. Naučíte se zde mimo jiné jak provádět sexuální masáž, která přispěje ke vzniku sexuální energie (ťing-čchi), vhodné pro uskladnění ve vašich kostech.

Jak jsem již v úvodu prozradil, osvojíme si dýchání do lopatek a klíčních kostí. Nejdříve začnete dýcháním do obou paží zároveň. Poté vedte dech pažemi do obou lopatek a klíčních kostí (ty jsou umístěny na přední straně trupu mezi rameny a spodní částí krku). Nakonec prodýchněte lopatky a klíční kosti zároveň.

Věděl bych, jak si s tímto cvikem proradit ještě lépe. Ze své vlastní zkušenosti vím, jaké obtíže mohou při tomto cvičení pro adepty jógy nastat. Doporučuji vám využít dvou důlků, které se nacházejí v centru vašich dlaní (tj. dračí a tygří důlek, souhrnně nazývané *lao kung*). V pravé dlaní je důlek draka a v levé ruce pak tygří bod. Body snadno naleznete, když ohnete prostředníček a dotknete se jím dlaně (vizte obr. str. 78).

Tento týden si vyzkoušíte dýchání kostní dřeně do těchto dvou bodů. Jsou to dva z nejúčinnějších bodů v těle, jimiž lze dobře vysílat i přijímat

energii. Když se na ně soustředíte, snad je brzy velmi intenzivně ucítíte. Potom přidáte dýchání všemi ostatními prsty, jednoho po druhém, v pořadí, jak jste se to učili dříve. Jako první jsou ukazováčky. Když zvládnete dýchat do paží a rukou, usnadní vám to dýchání do kostní dřeně u jiných částí kostry.

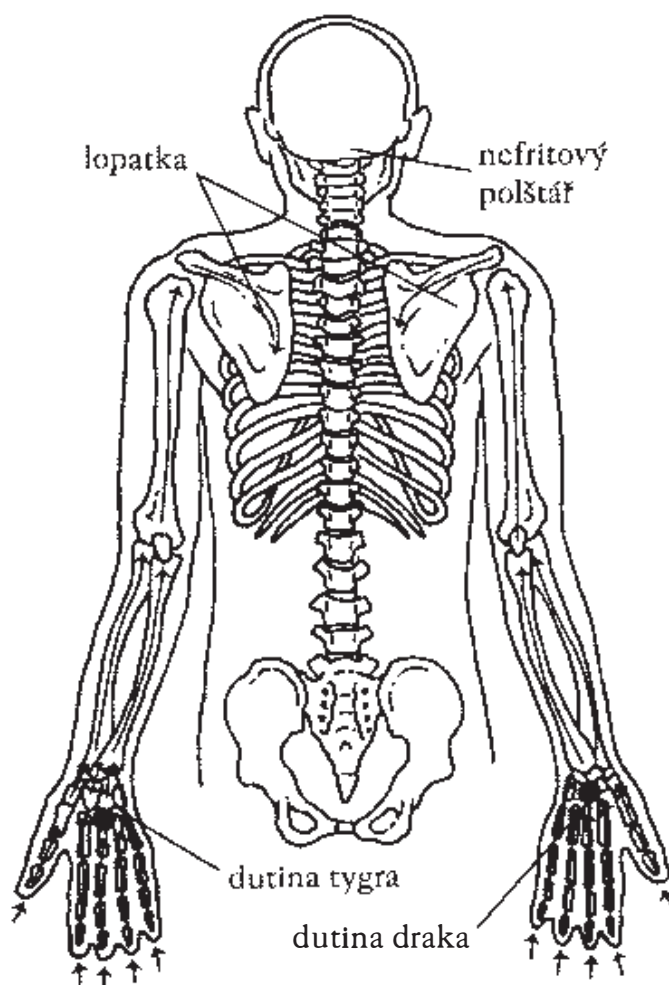
Asi vám nějaký čas potrvá, než se vcítíte do svých lopatek. Nepůjde to tak hladce jako do kostí v ruce nebo pažích. Někteří z vás mohou mít bolesti či vnímat silné napětí. K tomu, aby se do nich dostala a začala jimi proudit energie, používejte stejné vizualizační metody a praktiky pro distribuci energie, jaké již znáte z minulého týdne. Lopatky jsou velké kosti trojúhelníkového tvaru, které se táhnou pod rameny. Jelikož jsou to ploché kosti, bude jejich prodýchání podporovat tvorbu bílých krvinek.

Dýchání do klíčních kostí by mělo být poměrně jednoduché. Jsou to kosti mezi dolní částí krku a rameny. Opět si v nich zkuste tok energie představit vizuálně.

Když začnete těmito kostmi řádně dýchat, budete se cítit mnohem uvolněněji. Rovněž se zvýší vaše celková vitalita.

Pokyny ke cviku:

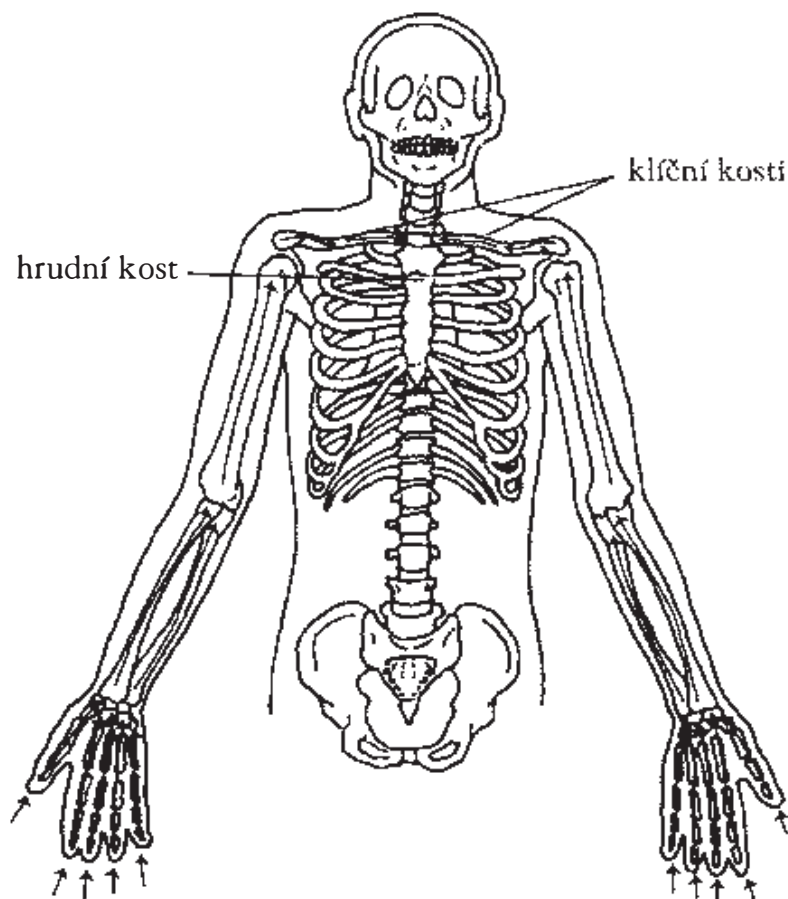
1. zaujmete libovolnou stojící (např. objímání stromu) či sedící pozici, které již znáte z dřívější praxe;
2. začnete dýchat do tygřího (levá ruka) a dračího dŮlku (pravá dlaň); minimálně po dobu třiceti vteřin vnímejte, jak do nich i ven proudí energie;
3. přesuňte svou pozornost z bodů uprostřed dlaní do konečků ukazováků; dýchejte do nich, a pak přidejte spontánní dýchání také do ostatních čtyř prstů každé ruky;
4. nyní dýchejte oběma rukama, kostí loketní i vřetenní, a potom též kostí pažní (dýchejte takto do obou paží nejméně po dobu třiceti vteřin);



5. dýchejte oběma pažemi, veďte jimi energii do lopatek; vnímejte senzitivně své lopatky a představujte si, jak do nich proudí energie; dýchejte do nich a odsud se vraťte pozvolna dolů do paží a až do prstů (prodýchávání potrvá nejméně třicet vteřin);

6. z paží se dechem přesuňte až do klíčních kostí a veďte energii z ramen přes horní část trupu až do místa ve tvaru „V“, které se nachází ve spodní části hrdla (cvik by měl zabrat nejméně třicet vteřin);

7. opět dýchejte pažemi jako v předchozích úkonech, ovšem nyní současně do lopatek a klíčních kostí (alespoň po dobu třiceti vteřin); je v pořádku, pokud cítíte obíhat energii mezi lopatkami a klíčními kostmi.



Energetický tok zasáhne také velký krční obratel (bod C-7) v dolní části krku. Nenechte jej ovšem vstoupit až do hlavy, protože se to naučíme se všemi detaily, úskalími i účinky až příští týden.

ŤING Tělo

Statický čchi-kung

Pozice vleže: první část

Je možné provádět stojící pozici v leže? Zní to sice jako nesmysl, ovšem my, jakožto praktikanti taoistické jógy, se již umíme nad tento a podobné nesoulady povznést a soustředit se seriózně na to, zda je něco takového proveditelné v praxi.

Můžeme předeslat hned v úvodu, že ano. Tyto formy jsou obzvláště vhodné pro lidi, zotavující se z nemoci nebo pro lidi příliš nemocné či slabé na to, aby se zvedli z lůžka. A jindy jsou příjemné pro „lenochy“, jimž se zrovna nechce vstávat.

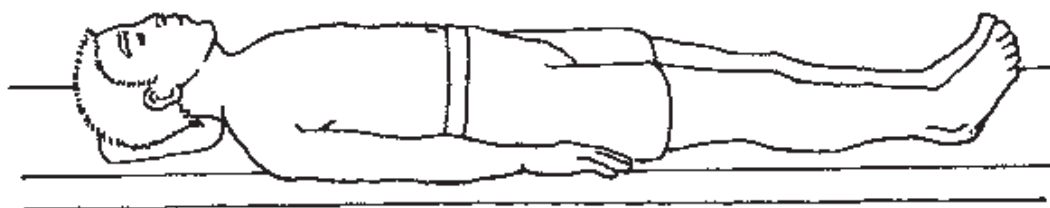
Čínské taoistické zdroje tvrdí, že pro slabé a nemocné je účinnější kombinovat sedící a ležící formy než cvičit pouze ležící.

Existují dvě základní ležící formy: v jedné se leží na zádech, v druhé na boku. Na břichu nikdy neležíme. Tento týden si vyložíme figuru na zádech, v příštím týdnu pak polohy boční.

Při cviku si lehnete na postel, na podlahu nebo na jiný vhodný povrch a umístíte si pod hlavu menší polštářek. Nyní si vyzkoušíte tři variace, které lze užitečně uplatnit rovněž při meditaci nebo dechových cvičeních. Přidám k nim také seznam některých specifických využití, jak jsem je vyčetl z čínských pramenů.

A) Pozice s pažemi podél těla

1. ležte rovně na zádech s polštářkem pod hlavou;
2. nohy jsou natažené a jejich dolní části jsou opřeny o paty;
3. paže máte nataženy podél těla;
4. prsty jsou mírně roztaženy, dlaně spočívají na podložce a palci se dotýkáte svých boků;

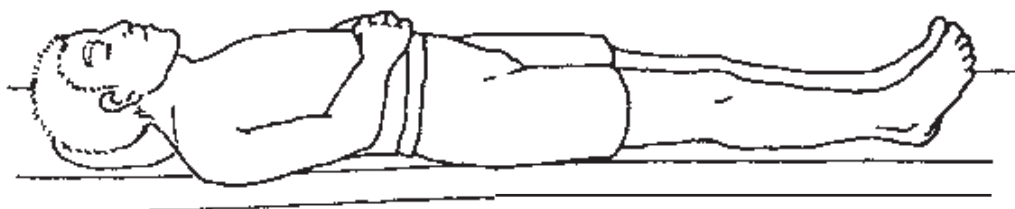


5. uvolněte ramena a lokty.

Tuto pozici doporučuji pro zklidnění (vyčištění) mysli v praktikách třetího pokladu a také lidem, kteří trpí nadměrnou a častou nervozitou a nepravidelným bušením srdce.

B) Pozice s rukama na břiše:

1. lehnete si jako v předcházející pozici (A);
2. horní paže a lokty spočívají na podložce;
3. pokyny pro muže: zvedněte levé předloktí, položte levou ruku na pupek a překryjte ji pravou rukou;
pokyny pro ženy: zvedněte pravé předloktí, položte pravou ruku na pupek a překryjte ji levou rukou.



Tato pozice pomáhá při depresi a únavě a je vhodné ji kombinovat s břišním dýcháním.

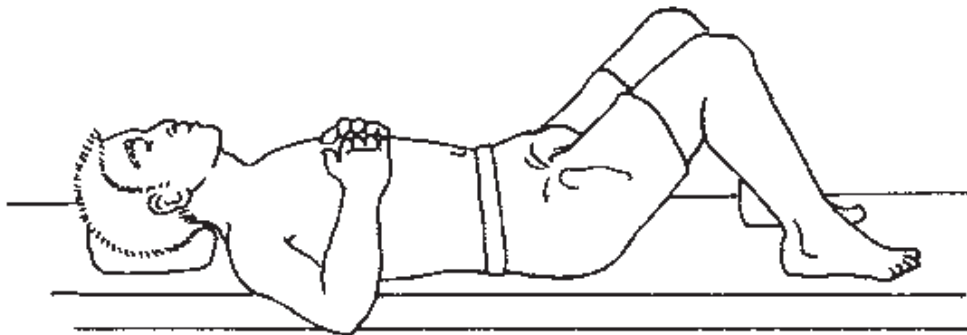
C) Pozice s rukama na břicho a se zkříženými nohama:

1. ležte jako v předcházející pozici (B), ale zkřížte nohy – kotníky přes sebe (levý přes pravý);
2. nyní si nohy vymeňte (pravý kotník přes levý);
3. sklopte víčka (přivřete oči) a dívejte se přes palce do dálky, s nezaostřenými, uvolněnými očima.

I toto cvičení působí proti depresi a únavě.

D) Pozice s rukama na prsou a se zvednutými koleny:

1. položte se na záda, hlavu mějte na polštářku;
2. ruce uvolněte na horní části hrudi (každá je dlaněmi dolů a s prsty mírně roztaženými na odpovídající straně – pravá dlaň vpravo, levá vlevo);
3. zvednete kolena tak, aby chodidla spočívala celou svou plochou na podložce; kolena by měla být asi v polovině vzdálenosti mezi hýžděmi a chodidly (vizte obr.);
4. relaxujte s vláčným tělem, jako byste se vznášeli na vodní hladině.



Cvik působí velice blahodárně na vegetativní nervový systém.

Sexuální kung-fu

Dýchání kostní dřeně – masáž sexuální energií

V nauce taoistické jógy se traduje, že sexuální energii lze využít k léčbě orgánů a žláz, k omlazování mozku a k lepšímu otevírání mikrokosmické dráhy. Staří mudrcové se rovněž domnívali, že sexuální energie má podobné kvality jako energie v mozku. Dále také přišli na to, že ji mohou absorbovat kosti, a tak jí lze pročistit kostní dřeň.

Masáž sexuální energií, jíž se zde budeme nyní věnovat, je významnou součástí cvičení, zaměřeného na dýchání kostní dřeně. Spočívá ve stimulaci a zvýšené produkci sexuální energie (ťing-čchi) a slouží uvolňování

této mocné energie do celého lidského těla. Také přispívá k lepšímu prokrvení celé oblasti pohlavních orgánů, zabraňuje zduření mužské prostaty a u žen zmírňuje menstruační křeče. K dalším významným účinkům těchto masáží náleží podpora vstřebávání pohlavních hormonů do mozku, což stimuluje jeho celkové fungování včetně důležitých center – podvěsku mozkového a šišinky. V neposlední řadě taoisté věří, že takováto stimulace zabraňuje vzniku hormonu, který urychluje proces stárnutí, a tak nás masírování pomáhá udržovat v mladistvém stavu.

Metody sexuální masáže jsou jiné pro muže a pro ženy. Proto je také popíšu odděleně. U mužů se masírují pohlavní orgány, kdežto u žen prsa.

Sexuální masáž pro muže

Začneme masážní praktikou pro varlata a chámovody. Než se ale do ní pustíte, zaměřte pozornost (a též energii) do varlat, což, jak sami poznáte, je velice efektivní:

Stlačování šourku:

1. proveďte plný břišní nádech, naplňte dolní část břicha a plíce zespona nahoru do takové míry, že už zkrátka nebudete schopni do nich více vzduchu dostat;
2. naplňte ústa vzduchem, spolkněte ho a tlačte energii čchi do oblasti solární pleteně;



krok 2



krok 3



krok 4

3. spolkněte ještě jeden doušek vzduchu a vedte čchi do pupku
4. lokněte si vzduchu potřetí a zaveďte energii do varlat;
5. stáhněte hráz i konečník (nikoli však varlata); tím zabráníte ztrátě energie z těla; podržte napětí po deset vteřin, a pak se uvolněte; tento postup opakujte ve třech sadách.

Když zaplavíte varlata energií způsobem, jaký jsem vám nyní popsal, budete jistě s účinkem spokojeni. Masáž vám umožní shromáždit do těla více sexuální energie (ting-čchi).

Masáž varlat pomocí prstů:

1. uchopte levé varle konečky prstů levé ruky, palec je na horní straně a ostatní prsty zespodu varlete;
2. malými, krouživými pohyby ukazováčku, prostředníčku a prsteníčku masírujte dolní část varlete a úkon proveďte v obou směrech;
3. horní část masírujte palcem (opět malými krouživými pohyby a v obou směrech);
4. totéž proveďte nyní s pravým varlem a za pomoci pravé ruky (můžete též masírovat obě varlata současně);
5. v tomto okamžiku uchopte varlata špičkami svých prstů, odtáhněte je asi tři centimetry od sebe a lehce je mezi prsty v obou směrech převalujte a masírujte.



Masáž varlat dlaněmi:

1. proveďte cvik, jímž stlačíte šourek, vtáhněte energii do varlat a třete dlaně o sebe navzájem, až se zahřejí;
2. přikryjte obě varlata zahřátou dlaní buď pravé, nebo levé ruky;
3. zakružte devětkrát, čtyřicetkrát nebo šestatřicetkrát ve směru hodinových ručiček; varlata velmi lehce přidržujte;
4. vyměňte ruku a pohybujte varlata krouživými pohyby v opačném směru a tolikrát, jako v předchozí fázi cviku;



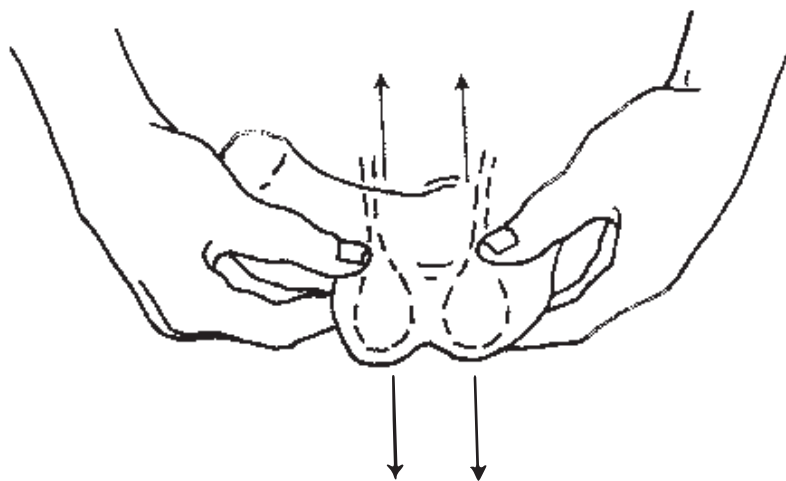
5. obě varlata sevřete velmi lehce dlaněmi tak, že vám penis nepřekáží;
6. zkuste je jemně svými dlaněmi masírovat;
7. roztáhněte varlata lehce do stran, a pak je konečně pusťte.

Masáž a protahování chámovodů

Chcete-li cvičit a masírovat své chámovody, musíte je nejprve najít. Jeden je připojen k pravému a jeden k levému varletu. Protéká jimi sperma do vašich varlat. Lze je nahmatat po stranách šourku, nejlépe palcem a ukazováčkem nebo prostředníkem. Chámovody jsou tenké a budou vám mezi prsty prokluzovat jako živí vlascovití živočichové. Masáží je lze pročistit a odstranit eventuální blokády. Postupujte opatrně a se zvýšenou citlivostí. Pravděpodobně se vám hned nepodaří chámovody nalézt, proto musíte být trpěliví. Nyní nabízím dvě příjemné masážní praktiky:

1. masírujte chámovody nahoru a dolů mezi palcem a ukazováčkem nebo prostředníkem;

2. jemně chámovody natahujte směrem dolů a při tom je držte těsně u varlat.



Sexuální masáž pro ženy

Základní část těla, na niž se ženské sexuální masáže zaměřují, jsou prsa. To aktivuje energii ve vaječnících, v nichž vzniká sexuální vzrušení, částečně vyvolané a doprovázené jemným, ale hbitým kmitáním tisíců nepatrných brv na povrchu vajíček. Toto vlnění dráždí celou krajinu, v níž se nachází pohlaví včetně poštěváčku. Stimulace rovněž povzbuzuje energii v ostatních žlázách a orgánech – dává vzdmout moři o tisících sáhů, tedy vlnám sexuální energie, jež zaplaví každou buňku vašeho těla.

Tento týden se naučíte masáž endokrinních žláz pomocí sexuální energie. Jemné masážní dotyky budou excitovat vaše endokrinní žlázy a zvýší produkci sexuální energie, což vás celostně posílí. Kromě toho podpoří dýchání kostní dřeně. Endokrinní žlázy jsou výrobci hormonů, které se vstřebávají přímo do krve, regulují různé fyziologické pochody, zejména růst a tělesný metabolismus.

Šišinka (neboli epifýza) produkuje melatonin, který reguluje naše biorytmy a funguje jako biologické hodiny těla. Dále ovládá vnitřní vize a schopnost pozorovat auru. Taoistická tradice učí, že šišinka je orgánem

osvícení a že vytváří nesmrtelné tělo, v němž dlí Duch čili vyšší princip. Je také hlavní jangovou žlázou, zatímco *hypothalamus*²¹, který leží hned nad ní, reprezentuje hlavní jinovou žlázu. Obě tyto žlázy sídlí uvnitř křišťálového paláce (vedle nich jsou zde ještě také thalamus a podvěsek mozkový). Když se podaří spojit „mužskou“ (tedy jangovou – pozn. red.) šišinku s „ženským“ (jinovým – pozn. red.) podvěskem, vznikne tak mohutná síla, která vyrovná podněty a vlivy, které se setkávají v lidském těle. Proto bych vám doporučil, abyste si zopakovali sestavy ze sexuálního kung-fu pro desátý týden, zejména otáčení vodním kolem jin-jang. Až si budete představovat pohlavní akt mezi mužem a ženou v horním kotli (v křišťálovém paláci), označte vaši šišinku jako imaginární úd a hypothalamus jako pochvu (muž je v tomto obraze pod ženou).

Podvěsek mozkový (nebo také třetí oko²²) pomáhá v řízení ostatních endokrinních žláz a ovlivňuje lidský růst. Taoisté tvrdí, že právě v něm sídlí Duch (vyšší princip). Jeho stimulace má příznivé účinky na naši schopnost spojit se s naší původní přirozeností (někdy se též hovoří o tom, že hypofýza řídí komunikaci s naším vyšším Já či vědomím).

Štítná žláza reguluje metabolismus, zatímco příštítná tělíska hlídají rovnováhu mezi vápníkem a fosforem v těle. Aktivace těchto útvarů zdokonalí naše verbální či komunikativní schopnosti.

Brzlík je žláza, která se s přibývajícím věkem zmenšuje. Taoisté učí, že je klíčem k tomu, aby náš imunitní systém správně a efektivně fungoval. Je to také žláza omlazení. Je-li stimulován, dojde k jeho zvětšení a zlepší se tím jeho fungování. Brzlík je úzce spjat se srdečním centrem, v němž sídlí láska a soucit.

Slinivka břišní vyrábí hormony, které regulují hladinu cukru v krvi. Tradiční čínská medicína považuje slinivku břišní a slezinu za jeden orgán a nazývá je slezina. Tento orgán, resp. žláza, soustřeďuje živel země v našem těle. Země pak vyrovnává a posiluje činnost ostatních čtyř.

Nadledvinky mají na starost především koordinaci rytmu srdce a kontrolu reakcí „útěk-boj“. Jejich stimulace se významně podílí na čerpání sexuální energie z míchy do mozku. To umocňuje naše pocity rozkoše a vzrušení.

Mezi endokrinní žlázy řadíme rovněž vaječníky²³. Nyní si tedy můžeme představit sexuální masáž pro ženy v bodech:

1. posadte se a položte špičku jazyka na horní patro svých úst;
2. nadechněte se břichem; lehce sevřete své stydké pysky, vtáhněte levou stranu i pravou stranu konečníku a zameřte energii do svých prsních bradavek;
3. během nádechu třete své ruce do zahřátí;

4. položte ukazováček, prostředníček a prsteníček levé ruky na levou bradavku a ty samé prsty pravé ruky na pravou bradavku; druhý kloub prostředníčku by měl být přímo na bradavkách a dlaně položte na prsy;

5. masírujte bradavky a prsy krouživými pohyby, nejdříve směrem ven, a potom opačně;

6. možná, že při tom začnete pociťovat vzrušení v poštěvácce, který je spojený s šišinkou; vnímejte, jak sexuální energie (pocity sexuálního vzrušení) vzlíná nahoru do hlavy až do korunního centra (tam je umístěna šišinka, ale také hypothalamus a thalamus);

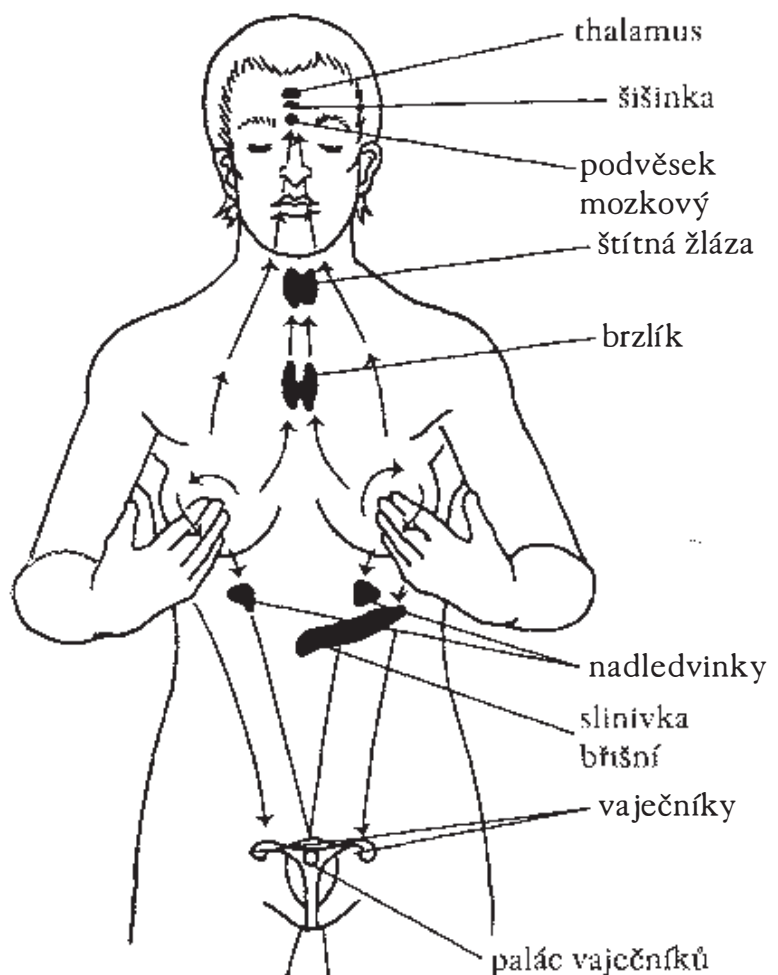
7. vraťte pozornost do svých prsů, pokračujte v masáži bradavek a zaměřte pozornost do oblasti třetího oka mezi obočím hned nad kořenem nosu; pravděpodobně pocítíte v svém čele jistý tlak;

8. koncentrujte se opět na prsa a zaveďte do nich spojené energie z šišinky a z podvěsku mozkového; v masáži prsů pokračujte a zároveň nasměrujte pozornost a sexuální energii do oblasti štítné žlázy a příštítných tělísek, které jsou v krku; vnímejte, jak se rozpínají a zvětšují, jako by rozkvétaly;

9. znovu se zaměřte na svá prsa a přiveďte sem spojenou energii z šišinky, podvěsku mozkového, štítné žlázy a příštítných tělísek; nadále masírujte

bradavky a naplňte sexuální energií brzlík (je pod horní částí hrudní kosti), který se tím zvětší a „rozkvete“;

10. pozorujte svá prsa a soustřeďte do nich spojenou energii všech žláz; dotýkejte se bradavek a zaveďte pozornost a sexuální energii do slinivky břišní, která leží napříč a uprostřed trupu, hned pod solární pletení;



11. shromážděte spojenou energii (čchi) ze slinivky břišní a všech ostatních žláz do svých prsů a dále masírujte bradavky; zaměřte se (vědomě – I) do nadledvinek (jsou na horní části ledvin); vnímejte, jak se nadledvinky aktivují a orientujte tuto energii do svých prsů;

12. zaměřte kombinovanou energii všech žláz do prsů a oblasti těla kolem nich; zaveďte tuto energii zpět do vaječnicků a proveďte praktiku otáčení vodním kolem jin-jang (k cirkulaci energie tělem; návod, jak cvičit, znáte z dřívějších kapitol kurzu a zůstává zcela na vaší libovůli, jak intenzivně budete tuto metodu cvičit a provádět);

13. chcete-li, můžete ještě po nějakou dobu vzrušovat svůj poštěváček.

Pro některé z mužských praktikantů, kteří právě zalitovali, že jim tato báječná sestava není určena, mám dobrou zprávu. Mohou ji zkusit s tím rozdílem, že místo prsních bradavek budou masírovat svůj žalud a energii zasílat do varlat (místo do vaječnicků). Zaměří se na energii, která plyne z žaludu, resp. penisu do žláz a posléze vrátí takto vybuzenou a kombinovanou energii zpět do svého penisu (tj. do nefritového stonku).



Sloučení pěti živlů: šestá část

Propojování smyslů a orgánů těla

Osobně řadím spojování smyslů a orgánů k mým oblíbeným praktikám (hned do sousedství stejně zábavných a efektivních cvičení ke splývání pěti živlů). V tréninku pro tento týden uplatníme cviky, které již dobře znáte ze „živlových“ sestav (vizte lekce z posledních týdnů), a přidáme k nim jednu část. I ta vám bude připadat do značné míry povědomá, což je velmi výhodné. Budete spojovat vnitřní orgány s vnějšími částmi těla, které jim přísluší, a potom vtahovat energii do jejich sběrných bodů. Ostatně to byste si již měli dávno osvojit v lekcích z prvního až pátého týdně, jejichž cvičení zušlechťovala třetí poklad.

Jak tedy spolu orgány a smysly souvisejí? Podle taoistické nauky jsou ledviny propojeny s ušima, srdce s jazykem, játra s očima, plíce s nosem a slezina s ústy (rty).

Nové cvičení spočívá v tom, že si v duchu náležitě propojení prostě představíte. Taoisté se domnívají, že když se uši vrátí k ledvinám, uklidní se a cítí se, jako by se vrátily domů. Zkoušejte tedy naslouchat svým ledvinám a když toto spojení budete vnímat, zaveďte příslušnou energii do sběrného bodu tohoto orgánu v oblasti hráze.

Představte si spojení mezi srdcem a jazykem – i jazyk se bude zklidňovat, jako by byl v přirozeném, „domácím“ prostředí. Tím, jak spolu orgán a vnější tělesný útvar naváží spojení, se také zlepší vaše komunikační a vyjadřovací schopnosti. Ve cvičení se lze naučit, jak lépe ovládat jazyk – zkuste harmonizovat srdeční energii. Budete hovořit klidněji, citlivěji a smysluplněji. Řeč se pro vás stane spolehlivým nástrojem pomoci – budete připravenější svou řečí lidem pomáhat a podporovat je, spíše než je brzdit. Když si jasně uvědomíte spojení mezi srdcem a jazykem (bude to snad pocit, jako by mezi nimi vedly elektrické drátky), můžete zavést příslušnou energii do sběrného bodu srdce.

Další nový krok ve slučovacím cvičení je vytáhnutí energie vody ze sběrného bodu ledvin a energie ohně ze sběrného bodu srdce do přední pa-kua.

Játra jsou spojena s očima, a tak si představte, že mezi těmito místy působí přitažlivá síla. Oči by se tím, jak jsou vtahovány do jater, měly zklidnit a cítit se zde příjemně. Játra jsou také zásobárnou živlu dřevo, který náleží jaru. Pro stav tohoto vnitřního orgánu a odpovídajícího smyslového orgánu to znamená, že na jaře jsou játra i oči zřejmě nejslabší. Ovšem to platí i pro ostatní dvojice – v ročním období, které jím přísluší, jsou ve směr v nejoslabenějším stavu. Tehdy byste je proto měli posilňovat a osvěžovat speciálními pohybově-dechovými aktivitami (jako např. léčivé zvuky, vnitřní úsměv, dýchání vlasů, procvičování jednotlivých živlů a slučování pěti živlů).

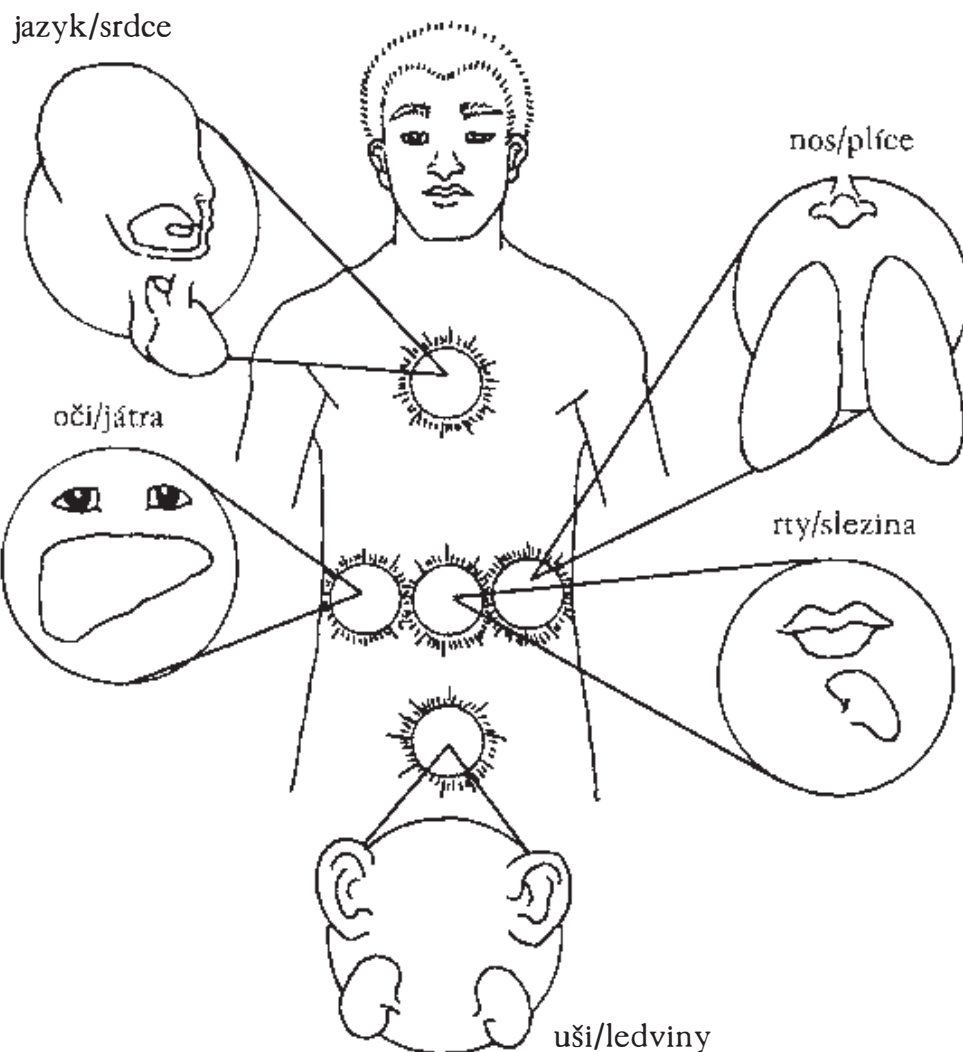
Když budete cítit zřetelné spojení mezi očima a játry, zaveďte energii do sběrného bodu jater, který je umístěn na pravé straně od přední pa-kua.

Nos odpovídá plicím. Při komunikaci se oba fyziologické útvary dostanou do klidného stavu. Když zachytíte zcela zřetelně toto propojení, nasměrujte energii kovu do jeho sběrného bodu, který si lze představit kousek nalevo od přední pa-kua. Energie, s níž pracujete, je skutečná, nikoliv pouze imaginární.

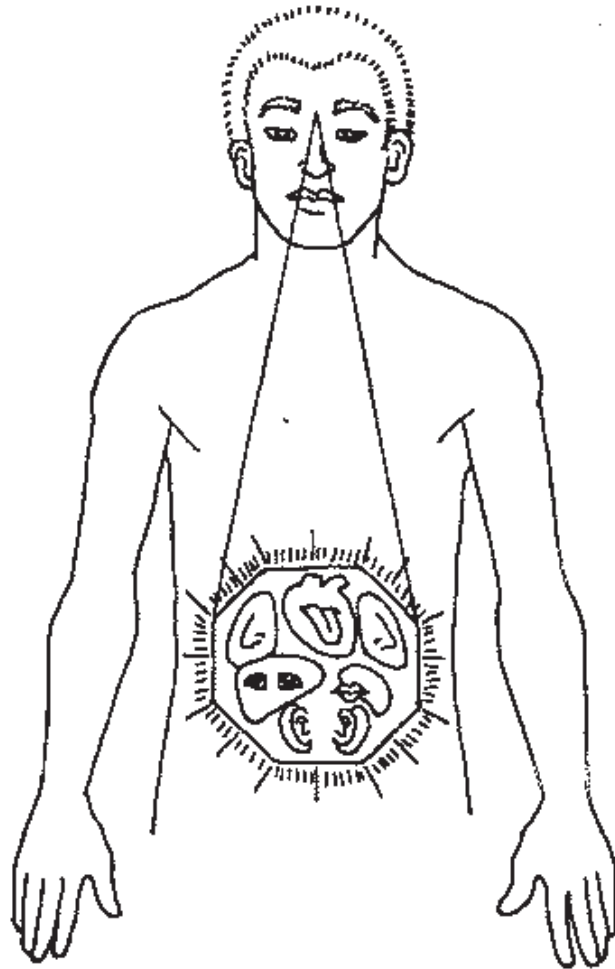
Další fáze cviku přemísťuje energie dřeva a kovu z jejich sběrných bodů do přední pa-kua, kde nastává jejich promíchávání a harmonizování s energiemi ohně a vody.

V tuto chvíli propojte svá ústa se slezinou, což by je mělo uklidnit a vytvořit v nich pocit pohody. Zatímco západní svět dosud plně nepochopil význam sleziny v lidském těle, taoisté věří, že je tento orgán skutečně výjimečný. Slezina zajišťuje obranyschopnost vůči vlivům z vnějšího prostředí, zachovává zdravou chuť k jídlu a podílí se na vytváření energie pro auru. Živel země, který je s ní spjat, posiluje a živí všechny ostatní živly. A z toho důvodu je také přední pa-kua sběrným bodem tohoto neutrálního živlu.

Když budete vnímat spojení mezi ústy a slezinou, natáhnete energii země přímo do přední pa-kua a promíchejte zde energie všech pěti živlů. Nyní vám představím cvičení pro splývání pěti živlů v přesně seřazených fázích:



1. nejprve se zpřímá posadte, ruce složte do klína a špičkou jazyka se dotkněte horního patra úst; tělo obklopte imaginárním oblakem ze všech „živelných“ barev (od červené, žluté, bílé, modré až k zelené);
2. usmějte se do svých očí (doporučoval bych vám zacvičit si celou praxi vnitřního úsměvu včetně přední, střední a zadní linie);
3. zformujte přední pa-kua nebo hvězdu v kruhu;
4. naslouchejte svým ledvinám a vnímejte jejich spojení s ušima;
5. představte si, že vaše ledviny jsou koupány v safírově modrém (nebo blyštivě černém) světle a stáhněte vodní energii ledvin do jejich sběrného bodu (resp. vody, který je v oblasti hráze);
6. nyní si uvědomujte propojení jazyka a srdce;
7. představte si, jak se vaše srdce noří do lázně z červeného světla a soustřeďte energii ohně do sběrného bodu srdce či ohně uprostřed hrudi;



8. rozdělte svou pozornost na dvě části – soustřeďte se na vedení energií ze sběrných bodů ledvin (tj. též vody) a srdce (tj. ohně) do přední pa-kua; tyto energie zde pečlivě promíchejte;
9. pohlédněte vnitřním zrakem do svých jater a vnímejte jejich spojení s očima;
10. v představě ponořte svá játra do smaragdově zeleného světla a stáhněte jejich energii, která odpovídá živlu dřevo do sběrného bodu jater (tj. dřeva, který se nachází napravo od přední pa-kua čili hvězdy);
11. nyní vnímejte spojení mezi vaším nosem a plícemi;
12. imaginárně plíce koupejte ve stříbřitě bílém světle a shromážděte jejich energii (kovu) do příslušného sběrného bodu (tj. bod kovu), nalevo od přední pa-kua;
13. věnujte pozornost dvěma sběrným bodům, a to pro játra a pro plíce; odvádějte z nich energie do přední pa-kua (nebo hvězdy), kde je smíchejte s energiemi ohně a vody;
14. snažte se procítit spojení mezi rty a slezinou;

15. představte si, že je vaše slezina omývána v zlatě žlutém světle; shromážděte energii země přímo do přední pa-kuy (do hvězdy) a tam ji promíchejte s energiemi ostatních čtyř živlů;
16. představte si zadní pa-kua (neboli hvězdu);
17. přemístěte sloučené energie pěti živlů z přední pa-kua do kotle v dolním tan-tchienu; do kotle nechte rovněž vstoupit energii ze zadní pa-kua;
18. kondenzujte energie v pravé a levé pa-kua a stočte je do kotle;
19. aktivujte energie v horní a dolní pa-kua (či ve hvězdě) a zaveďte je do kotle;
20. v kotli nashromážděné druhy energií směstnejte do perly;
21. nyní provedte perlu mikrokosmickou drahou v několika otáčkách; v této exkurzi perle pomáhejte protáčením očí (o 360 stupňů) – znáte to již ze cvičení s názvem otáčení vodním kolem jin-jang;
22. na závěr vraťte perlu do kotle, nasbírejte a uzamkněte energii v oblasti pupku.

DVANÁCTÝ TÝDEN

Dech

Dýchání čtyř čtverců: šestá část

Až si dokonale osvojíte dýchání čtyř čtverců do paží, otevřou se vám zcela nové, nepoznané úrovně taoistického dýchání, o nichž jsem se doposud zmiňoval v průběhu výkladu pouze velice zběžně. V tomto oddíle jim chci věnovat dostatečnou pozornost, protože si ji nepochybně zaslouží. A rovněž bych vás nechtěl o tato velice prospěšná cvičení v žádném případě ochudit.

Mnoho z nových úkonů pro vás bude doufám snadných, neboť užívají stejnou metodu, kterou jste si osvojili již dříve. Jeden z hlavních rozdílů je ten, že po zavedení energie do paží budete muset zadržet dech a nenabírat další doušky vzduchu, jak tomu bylo v minulých lekcích. Dále budete vysílat energii do paží a prstů pouze za pomoci své mysli a představivosti. Jestli si dobře vzpomínáte, začal jsem vás tuto metodu vtahování energie do zncitlivělých či strnulých částí kostí učit okrajově v desátém týdnu v souvislosti s dýcháním kostní dřevě (třetí část). Tam jsem ji však nepopsal dost detailně, protože to nebylo potřeba.

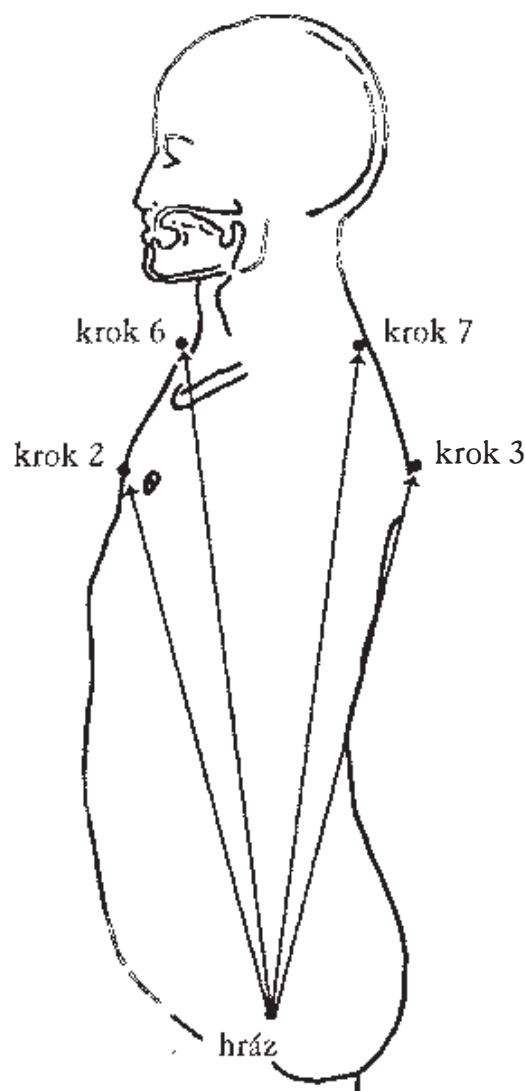
V tao józe představuje tato metoda nejvyšší úroveň dýchání. Taoisté ji často nazývají *prenatální* nebo *embryonální* dýchání. Tento název se vztahuje k pohybům energie v zárodku (a pak plodu), když je ještě v matčině děloze. Přestože plod nemůže dýchat vzduch, energie jeho tělem volně koluje, i když je obklopen plodovou vodou. Po narození, tedy od okamžiku, kdy se poprvé nadechneme, začneme tuto vlastnost či schopnost volného řízení energie rychle ztrácet. Většina z nás, protože předpokládám, že podle těchto pokynů cvičí dospělí jedinci, tuto ojedinělou schopnost již zcela ztratila. Tato cvičení jsou cestou k znovunalezení kontroly energetických toků v našem těle.

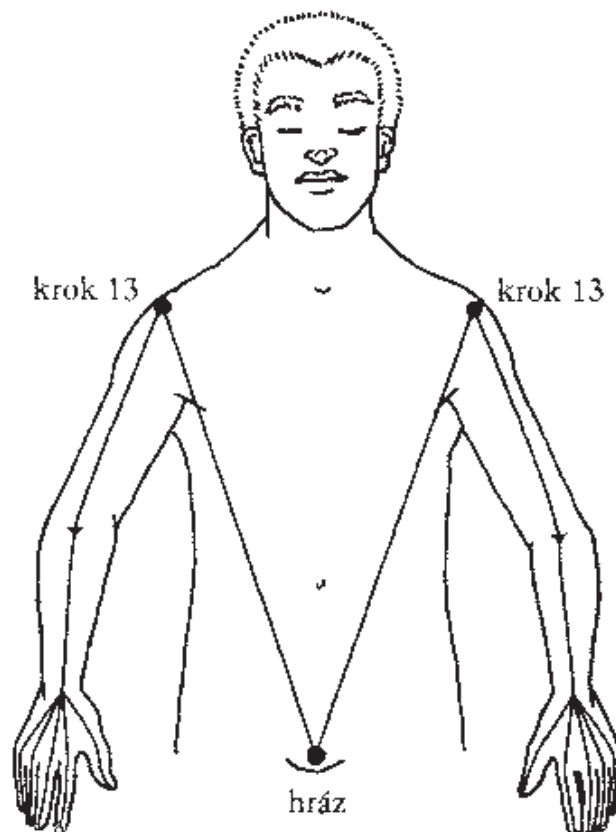
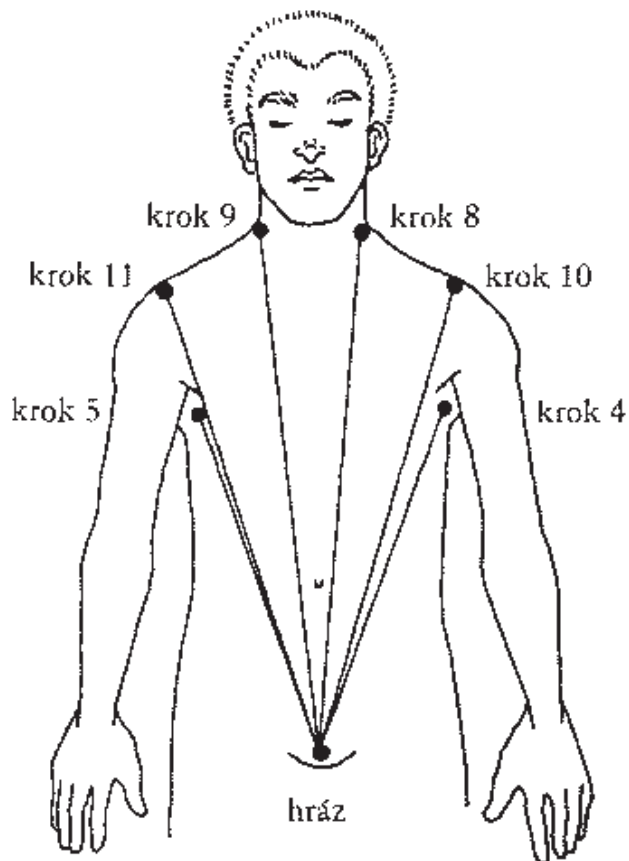
Je velmi běžné, že se studentovi během intenzivního cvičení vybaví zvláštní vzpomínky a s nimi úzce spojené pocity, které mu nejasně, ale zcela zřetelně naznačují, že tyto techniky na jakési hlubší úrovni dávno zná či je kdysi dokonce dobře uměl. Neví však, kdy to bylo a jak je používal. Odpověď na tyto signály je však zcela jednoduchá. Upozorňují nás na to, že embryonální dýchání jsme prováděli naprosto přirozeně v nejranějším období života, když jsme přebývali v mateřské děloze. V dětství kolovala energie volně všemi našimi meridiány. Vzpomínky na tyto časy se pravdě-

podobně vztahují k preverbálnímu stadiu vývoje jedince, kdy ještě neměl slova, kterými by se daly tyto pocity vyjádřit. Nicméně zážitky se navždy otiskly do paměti. Když nás tyto vzpomínky opět zasáhnou, může se to projevit velmi silným citovým prožitkem. Nebojte se jich, vždyť je to pozitivní zkušenost, kterou si vaše osobnost pamatuje! Pokračujte ve cvičení a postupně tyto extrémní emoce jistě ustoupí. Velmi prospěšnou roli v tom sehraje sloučení pěti živlů.

Začnete dýcháním čtyř čtverců do srdečního centra (T-11) a do podpaží podle návodu z desátého týdne. Potom prodýchejte všechny čtyři strany krku (cvik z minulého týdne), lehce se nadechněte a zaměříte sílu hráze do horní sekce levého ramene. S dalším malým nádechem se soustředíte na sílu hráze v horní části pravého ramene. Pak zadržte na chvíli dech a silou mysli (I) zašlete energii dolů pažemi – až do rukou a prstů. Teď si vy počítáme základní fáze dechového cvičení pro čtyři čtverce:

1. pomalu se nadechnete břichem a nafouknete jeho dolní část;
2. lehce se nadechněte a zameřte sílu hráze doprostřed hrudní kosti;
3. s jemným nádechem se soustředíte silou hráze do bodu kia pche (leží na páteři naproti srdci);
4. lehce se nadechněte a nasměrujte sílu hráze do oblasti levého podpaží;
5. s lehkým vdechnutím vzduchu přiveďte sílu hráze do pravého podpaží;
6. velmi lehce se nadechněte a zaměřte sílu hráze do spodní části krku, do místa ve tvaru „V“;
7. nyní se s jemným nádechem soustředíte silou hráze do velkého obratle v zadní části krku (C-7);
8. opět lehký nádech a zaveďte sílu hráze do levé části krku dolů;
9. nyní se lehce nadechněte a zaveďte sílu hráze do spodní, pravé části krku;
10. lehce se nadechněte a nasměrujte sílu hráze do horní partie levého ramene;
11. s jemným nádechem přeneste sílu hráze do horní části pravého ramene;
12. zakulaťte obě ramena, jako byste drželi každým podpažím vajíčko;





13. zadržujte dech, vtáhněte hráz, zaměřte energii do obou paží najednou a veďte ji až do prstů;
14. v duchu teď vraťte energii zpět do ramen;
15. vydechněte, držte chvíli napětí v ramenech, a potom se uvolněte;
16. nejdříve proveďte toto cvičení pouze jednou nebo dvakrát a postupně přidávejte další série podle toho, jak budete stačit.

Z vlastní zkušenosti mohu potvrdit, že je toto cvičení velice vyčerpávající a unavující. S déle trvající praxí by se to mělo změnit a vy budete připraveni vést hladce energii pažemi nahoru a dolů několikrát za sebou, což zakončíte výdechem.

Dýchání kostní dřeně: pátá část

Cvičením, které se naučíme v tomto týdnu, se tempo vaší práce s energií značně zrychlí. Čeká vás totiž velmi účinné a intenzivní dýchání do lebky a dýchání páteří ve směru dolů, do kyčlí, resp. boků, nohou, chodidel a prstů. Pro ty z vás, kteří doposud svědomitě cvičili, by to vše mělo být snadné, protože praktikování dřeňového dechu je základ, z něhož vycházejí dechová cvičení pro nejmenší i největší kost našeho skeletu.

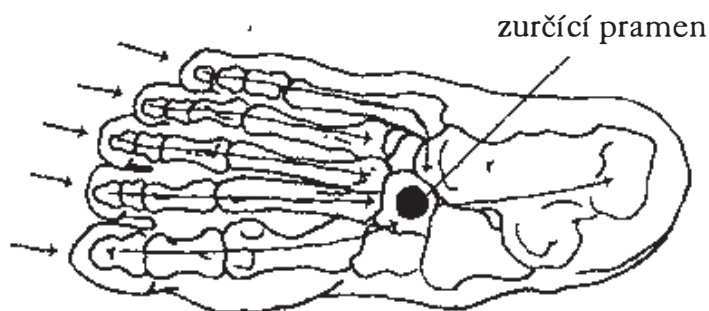
Tento týden budete přivádět energii do velkého množství kostí. Je docela pravděpodobné, že zpočátku ucítíte v některých kostech jen minimální projevy. Nenechejte se tím proto znepokojovat, protože najednou se zpětná vazba dostaví, takže vy si budete ihned jisti, že jdete správnou cestou.

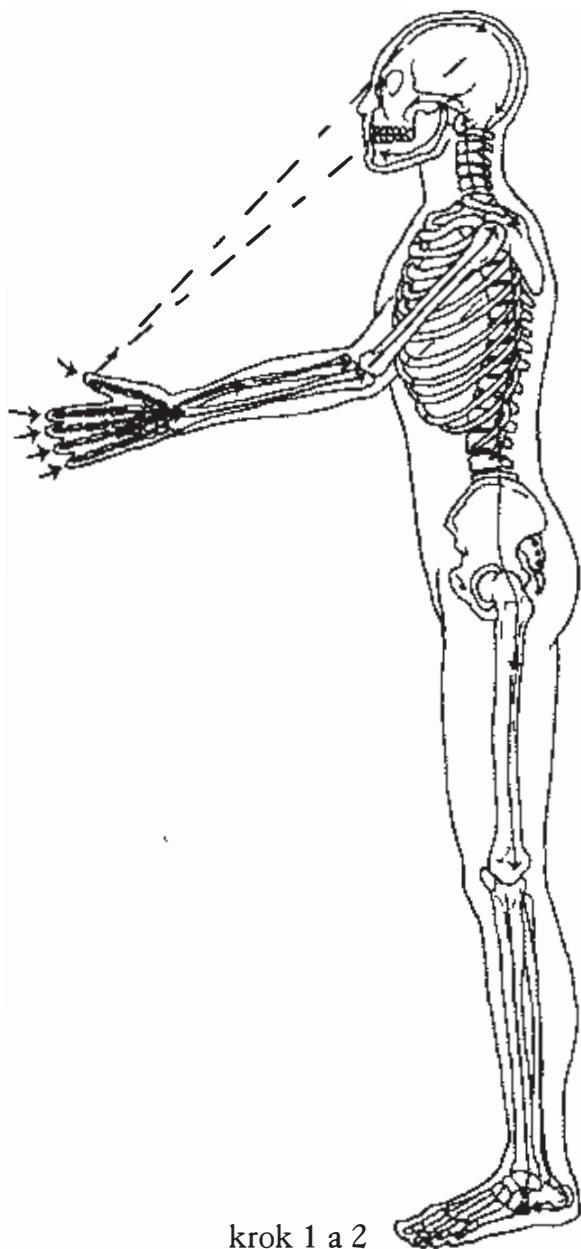
Zkusím vám pro ilustraci účinků tohoto typu dýchání sdělit vlastní zkušenost. Mnoho let jsem míval potíže se svou pravou kyčlí. A dlouho jsem ji nebyl schopen cítit, ačkoli jsem si byl její existence samozřejmě dobře vědom. Nedařilo se mi však vědomě vnímat její hlavní kontury, které bývají u zdravých jedinců myslím zcela evidentní. V kyčli byl zřetelný pocit jakéhosi otupení a chronického ztuhnutí. Jednoho večera, když jsem procvičoval dýchání kostní dřeně, jsem najednou jako by vhlédl do této části svého těla. Vnímal jsem celou kost a měl jsme pocit, že je tvrdá, ale zároveň slabá a pórovitá. Když jsem na ni déle soustředil svou pozornost, zdálo se mi, jako by začala nasávat energii a kvalita kostního morku se začala měnit. Začal být hustší a pružnější. Nejprve jako by kost byla z balzového dřeva, ale brzy jsem nabyl dojmu, že je z mahagonu. Kost na mě působila velice čile a stávala se opět aktivní součástí mého těla. Náhle jsem si vzpomněl, že jako dítě jsem cítil všechny své kosti, ale nikdo mi tenkrát nevysvětlil, proč tomu tak je a k čemu by to mohlo být dobré. Vše jsem pochopil, až když jsem se setkal s taoizmem, resp. až když jsem jej začal studovat.

Takovéto změny může navodit dýchání kostní dřeně. Je to také jedno z nejlepších cvičení k udržování dobrého zdraví.

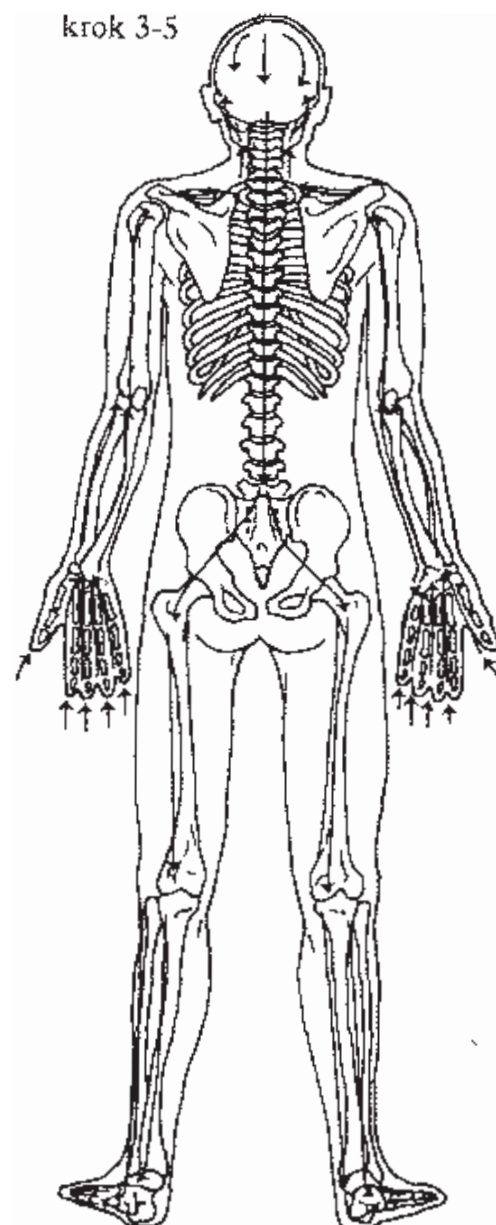
Cvičební sestava:

1. zopakujte si aktivní formou cvičení k dýchání kostní dřeně, která jste se doposud naučili (tj. do prstů, rukou, paží, ramen, lopatek a klíčních kostí);
2. nadechněte se a přiveďte energii oběma lopatkami a klíčními kostmi do krku;
3. zaveďte tuto energii do přední části hrdla, do čelistí a přes celý obličej až na vrcholek lebky;
4. vydechněte a nechejte energii sestoupit do spodních a zadních částí lebky, do zadní části krku a dolů páteří po celé její délce;
5. když se energie dostane až do kříže, tedy do sakrální kosti, nechejte ji rozdělit do dvou proudů a veďte každý z nich jednou z kyčlí a nohou až dolů do cho-





krok 1 a 2



krok 3-5

didel a do zurčícího pramene, který je hned za bříšky chodidel;

6. dýchejte body zurčícího pramene na obou chodidlech po dobu asi třiceti vteřin;

7. začněte dýchat prsty u nohou – nejdříve palcem levé nohy, potom druhým, třetím, čtvrtým prstem a konečně malíčkem;

8. proveďte teď totéž (krok sedm) s prsty na pravé noze;

9. dýchejte teď všemi prsty najednou; zaveďte energii do kotníků a vydechněte; krok opakujte po dobu 15–30 vteřin;

10. dýchejte směrem nahoru do holenní a lýtkové kosti v obou nohách;

11. dýchejte všemi prsty u nohou, a potom do holenní, lýtkové a stehenní kosti (cvičte asi půl minuty);

12. nadechněte se prsty u nohou a končetinami po celé délce včetně kyčlí; pak zařaďte dýchání do prstů a opakujte celé prodýchávání po dobu třiceti vteřin.

Při tomto cvičení si povšimněte zajímavého úkazu: energie se bude pohybovat sama od sebe, jako by hledala místa ve vašich kostech, která by mohla naplnit. Možná se tak ocitnete až v páteři, žebrech a hrudní kosti. Úvod do dechových aktivit, které můžete provádět s každou kostí svého těla, tedy končí. Již teď se však můžete těšit na to, jak vás naučím vědomě řídit a vést energii dalšími originálními způsoby v celém vašem těle i mysli.

ŤING Tělo

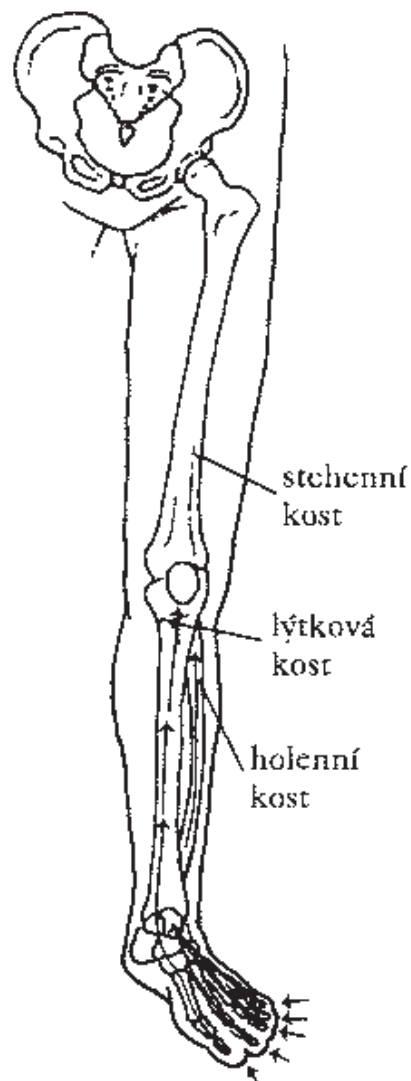
Statický čchi-kung Polohy vleže: druhá část

Poslední ze sestav, které se cvičí na zemi vleže, je zaměřena na boky. Značný význam této pozice pro tao jóga dokládají písemnosti *Dynastie severní písně* (960–1127). Jejím zakladatelem byl student taoizmu Šen-Chua-Šang. Pověst praví, že tento muž proslul tím, že strávil léta v meditaci na hoře Šen-Chua-Šang a nakonec se prý stal nesmrtelným. Podle místa také přijal jméno. Dnes patří hora k uctívaným místům v taoistické tradici.

Šen-Chua-Šang napsal a ilustracemi vypravil dílo zvané *Cvičení dvanácti ležících pozic*. Všechny pozice, které uvádí kniha, jsou prováděny vleže. Číslovka dvanáct v názvu se vztahuje k různým druhům taoistických léků a k vnitřní alchymii.

Sama pozice je velmi jednoduchá. Všech dvanáct poloh je doporučováno cvičit na pravém boku, neboť se tak netísní srdce (chcete-li, můžete ležet i na levé straně, jak demonstruje následující obrázek):

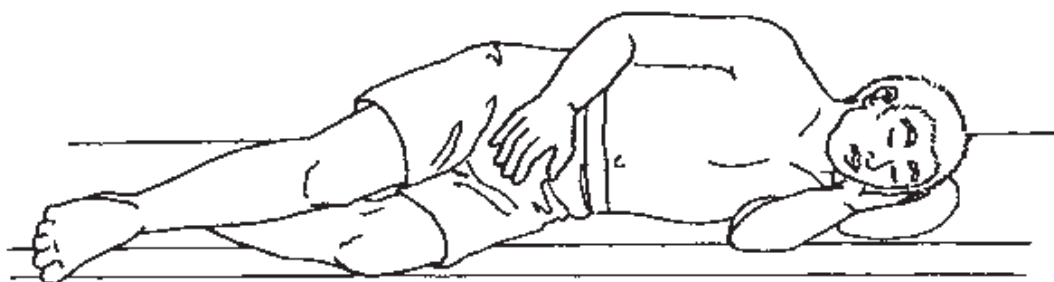
1. ležte na pravém boku;
2. na polštářek si dejte pravou ruku, o kterou si opřete hlavu;
3. levá paže leží na horní straně trupu a ruka spočívá na stehně nebo na tříslu;
4. pravé koleno je mírně pokrčeno a pravé chodidlo je pod levým lýtkem;
5. levá noha je rovně natažena.



Čínské zdroje tuto pozici doporučují zejména lidem, kteří trpí neurózami a depresemi. Je též vhodné ji zařazovat do všech cvičení třetího pokladu.

Taoističtí mistři praktikovali cvičení Šen-Chua-Šang též při odpočinku v posteli během spánku, když se jim zdály sny. Je možné, že i vám budou některé z dvanácti figur podle názvu povědomé:

1. zkrocení draka a tygra (zrcadlení sexuální touhy); 2. znečištění duše; 3. harmonizování životní energie (čchi); 4. předávání jin a jangu; 5. udržování jin a jangu v rovnováze; 6. zušlechťování ohně; 7. pec zahřívá kotel; 8. opatrování esence (ting) v těle; 9. klidné odpočívání s uvázanými koňmi a opicemi (tj. emocemi); 10. hledání elixíru; 11. probouzení pravdy; 12. nalezení nesmrtelnosti.



I vy si některá vnitřní cvičení vyzkoušejte při lehu v posteli. Já sám to mohu jen a jen na základě pozitivní vlastní zkušenosti doporučit. Před mnoha lety, když jsem měl potíže se spaním, jsem s nimi začal. Jednoduše jsem se soustředil na některé energetické centrum či bod v těle, jako například dolní tan-tchien, solární pleteň, srdeční centrum nebo zurčící pramen. Velmi brzy jsem se přesvědčil, že je to ta nejúčinnější metoda pro ovládání a řízení pohybu energie kamkoliv ve vlastním těle. Rovněž jsem zjistil, že ve stavu polospánku klade tělo k řízení energie nejmenší odpor.

Také jsem objevil, že nejlepší doba pro tato cvičení je brzy ráno. Nevím již, zda jsem spal či bděl, ale každopádně jsem programoval své podvědomí. Když jsem později, již ve zcela bdělém stavu, řídil tok energie ve svém těle, překvapilo mě, jak to šlo skoro samo.

Chtěl bych vám též prozradit, jak začít s tak zvanou *taoistickou jógou snů*. Vzbudte se tedy asi o hodinu dříve než obvykle. Potom zaměřte pozornost na některé z energetických center těla a pokuste se opět usnout. Myslím, že schopnost plynule provádět tyto úkony získáte až po několika dnech (s tím, že budete pečlivě trénovat). Někteří z vás si cvičení osvojí velmi rychle a spontánně, takže budou moci provádět velkou část taoistické jógy ve stavu snění. Jiným nácvik zabere více času. A konečně je nutno si také přiznat, že jóga snů není vhodná či dostupná pro každého, takže některým třeba nebude vůbec přáno proniknout při sebevětším úsilí do tohoto jogistického typu.

Jógu snů můžete také zkoušet, když usínáte. Velmi snadno vás může do stavu snění přivést zaměření pozornosti na zurčící pramen. Měli byste mít přinejmenším zajímavé sny. Možná se dočkáte i návštěvy od nesmrtelné bytosti. Člověk zkrátka nikdy neví.

Sexuální kung-fu

Dýchaní čtyř čtverců –

masáž sexuální energií: druhá část

Sexuální energie, excitovaná speciální masáží (je vhodné ji pro větší účinnost zakončovat dýcháním čtyř čtverců), se může za jistých podmínek vstřebávat přímo do kostí. V nich se také může uskladnit a vytvářet zásoby. Taoisté věří, že hlavní důvod slábnutí kostí během procesu stárnutí je, že se z nich postupně a nenávratně vytrácí sexuální energie (ťing-čchi). Proto se také tao jóga zaměřila na sestavování cvičebního systému, jehož cviky by pomáhaly esenci (ťing) a sexuální energii v lidském těle zachovat i v pozdějších obdobích lidského života.

Masáž sexuální energií vám pomůže vytvořit energetické zásoby. Energie se shromažďuje v ledvinách, ale zásobárnami jsou též kosti a mozek. V mozku se energie uskládňuje například pomocí otáčení vodním kolem jin-jang. Dýchaní kostní dřeně je nejlepším způsobem, jak soustředit sexuální energii do kostí. Díky sexuální masáži pak může energii absorbovat téměř každý orgán v těle.

Taoističtí mudrcové si již dávno uvědomovali, jaký potenciál pro život sexuální energie skýtá. Tato myšlenka se stala základním východiskem pro jejich nauku o těle i duši. Mnoha lidem ze Západu se o taoistických praktikách se sexuální energií ani nesnilo, a přitom mistři i žáci tao jógy je pokládají za přirozenou součást každodenního života. Jen si zkuste představit některé praktiky. Využívat sexuální energii k posilování kostí, k obnově kostní dřeně, ke spalování tuků a vytváření a regeneraci červených a bílých krvinek? Mohli bychom sedět v hlubokém zamyšlení tisíc let na skále a nic takového by nás asi nenapadlo.

Masáž sexuální energií pro muže: druhá část

Tento týden vás čekají další metody sexuální masáže.

Jemné proťukávání varlat

Cvičení je určeno ke stimulaci varlat, ke zlepšení krevního oběhu a ke zvýšení produkce spermií:

1. zaujměte stojící pozici a buďte od pasu dolů nazí;
2. nadechněte se a zaveďte energii (čchi) přímo do varlat;

3. zadržte dech, zatněte zuby, stáhnete hráz a konečník a lehce táhněte varlata směrem nahoru;
4. dejte penis stranou a prostředníčkem jemně ťukejte do levého varlete po dobu asi patnácti vteřin;
5. vydechněte, uvolněte se a opakujte stejné cvičení i s pravým varletem.



Masáž penisu

Cvik úspěšně odstraňuje rozmanité energetické bloky a překážky v penisu, přispívá též ke zlepšení krevního oběhu a pružnosti svalů:

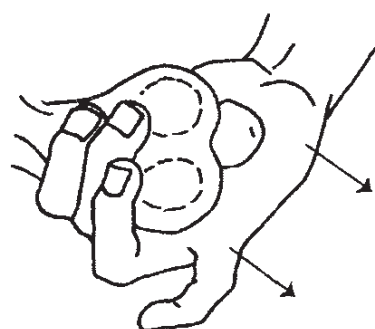
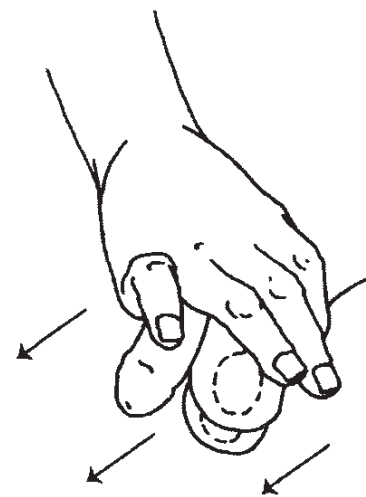
1. mněte si ruce, dokud se nezahřejí;
2. držte pohlavní úd oběma rukama s palci na jeho horní straně;
3. masírujte ho oběma palci směrem dolů po levé straně, od kořene až po žalud;
4. stejným způsobem masírujte penis zprava;
5. nyní třete prostřední část penisu oběma palci od kořene až k žaludu.



Natahování penisu a varlatových šlach

Podle taoistické teorie jsou všechny šlachy těla napojeny na pohlavní orgány. To znamená, že když natahujete penis a šourek, protahujete též všechny šlachy těla. Metoda je znamenitá, nicméně manipulujte s údem velice lehce, volně a opatrně:

1. třete ruce o sebe, až budou teplé;
2. uchopte penis a šourek mezi palec a ukazováček jedné ruky tak, že zbývající prsty jsou umístěny pod šourkem a přední částí hráze;



3. táhněte penis a šourek směrem dolů a zároveň zaměřte sílu hráze ke svým pěti hlavním vnitřním orgánům; palec zůstává na horní straně kořene penisu a ostatní prsty pod šourkem, nechejte je sklouznout na penis nebo varlata;
4. lehce a opakovaně zatáhněte a můžete při tom kroužit nejdříve doprava, a potom doleva.

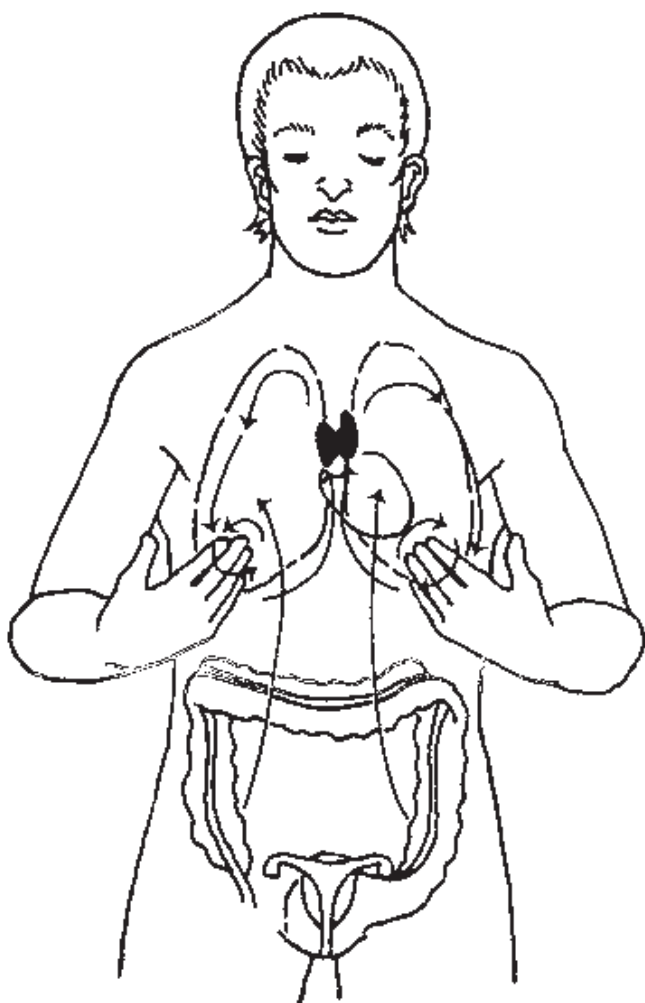
Po dokončení masáže sexuální energií zkuste zařadit dýchání kostní dřeně. Všechny metody, které jste se učili tento a minulý týden, zaberou pouze několik minut z vašeho času.

Masáž pomocí sexuální energie: pro ženy

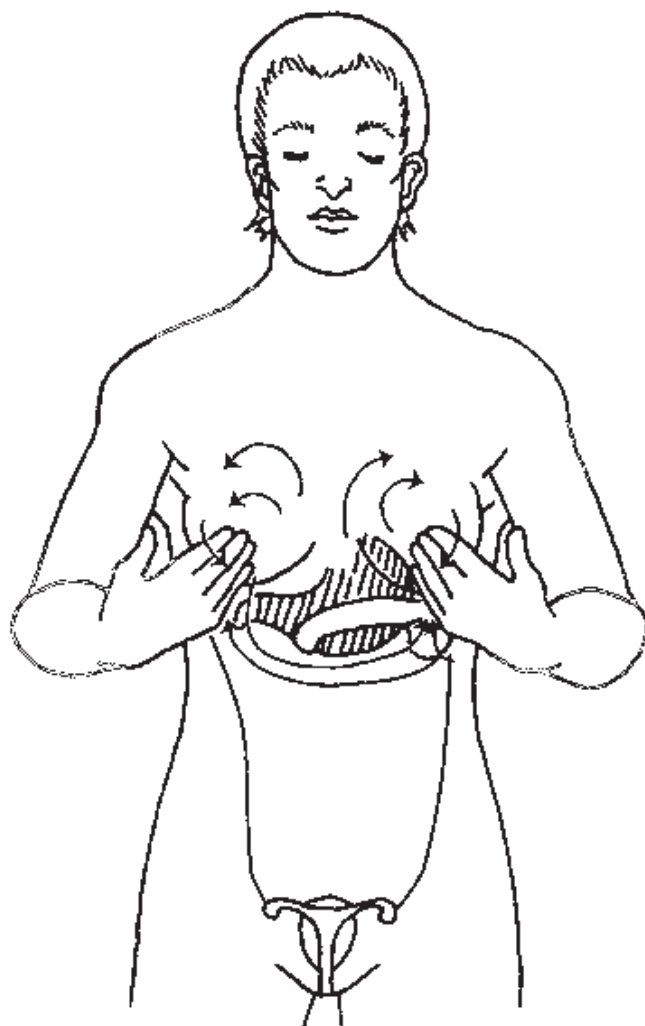
Tuto masáž můžete dělat samostatně nebo ve spojení s masáží žláz sexuální energií z minulého týdne.

Masáž orgánů sexuální energií:

1. promnete si ruce a až budou horké, položte si je na prsa a masírujte je tak, jak jste se učily v lekcích z minulého týdne;
2. když pocítíte excitaci sexuální energie, zaměřte ji do svých plic;

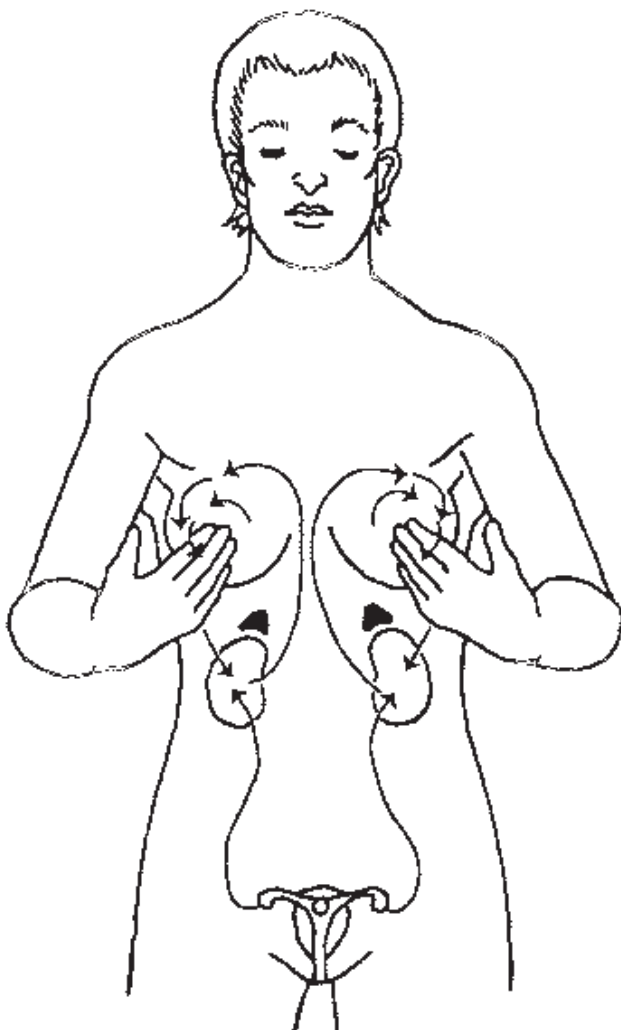


krok 3-5

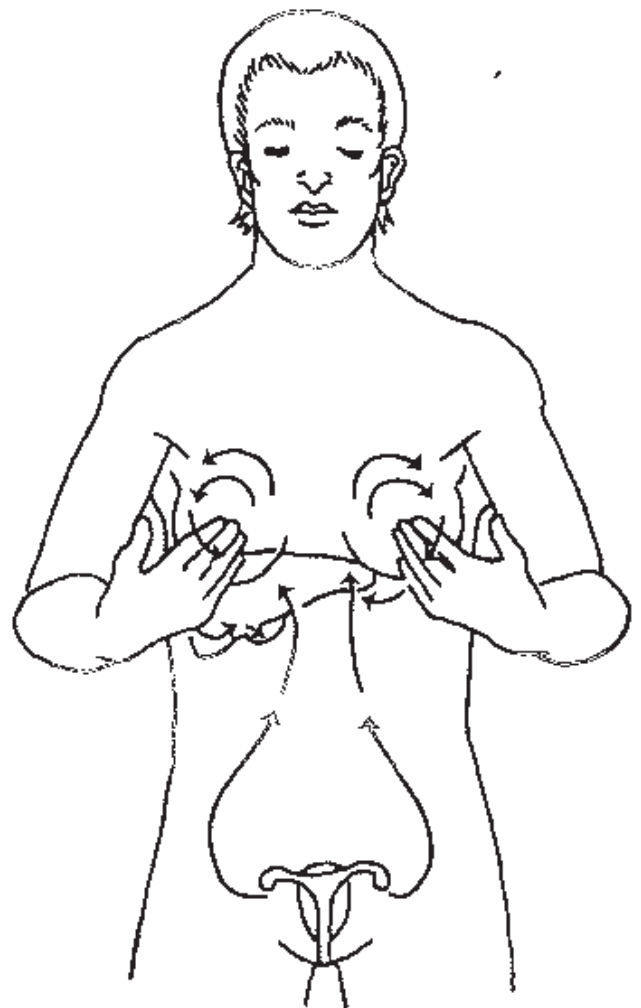


krok 7

3. zkuste touto energií dráždit plíce, a potom ji stáhněte zpět do prsů;
4. přiveďte sexuální energii do brzlíku a srdce;
5. když budete vnímat, že energie stimulovala brzlík a srdce, zaveďte ji opět do prsou;
6. nyní zalijte sexuální energií slezinu;
7. po řádné stimulaci sleziny zaveďte energii opět do prsou;
8. zaměřte nyní sexuální energii do vašich ledvin a nechte ji tam tak, aby je také mohla povzbudit; pak ji opět vraťte do prsou;
9. nyní se soustřeďte na zavedení energie do jater a nechte ji tam, aby je mohla aktivovat; po chvílce ji vraťte opět do prsou;
10. položte své ruce na kolena a zaměřte pozornost na své prsní bradavky;
11. dovoluňte, aby se pocit sexuálního chvění a vzrušení přenesl do vaječnicků;
12. zaměřte veškerou pozornost do obou vaječnicků a dýchejte do nich;
13. stáhněte stydké pysky u pochvy a vtáhněte sexuální energii do paláce vaječnicků, který leží hned nad pochvou;



krok 8



krok 9

14. na závěr tohoto cvičení položte ruku na oba vaječníky a masírujte je kruhovými pohyby (provedte na každou stranu šestatřicetkrát).

Toto masážní cvičení mohou provádět také muži, ovšem místo prstů masírují peň penisu (nikoli žalud) a místo vaječnicků varlata.



Sloučení pěti živelů: sedmá část Přeměňování negativních emocí

Jeden z hlavních záměrů, které provázejí každý jogistický cvik, je návratit člověka k jeho původní, neopakovatelné, ovšem nyní spoustou vlivů poněkud zanesené přirozenosti. K tomuto účelu tao jóga používá složitý systém ezoterické vnitřní alchymie. Co lze o této prapůvodní přirozenosti říci? Není vůbec snadné ji slovy vysvětlit. Při početí jsme ji všichni dostali do vínku, ale po narození se začala rychle potlačovat a ztrácet. U většiny z nás je při ukončení našeho školního vzdělání již dlouho ztracena.

Tato přirozenost je naše pravé Já, které existuje kdesi v hlubině za všemi racionálními pochody naší mysli a za vědomím. Kdysi byla v tichém souladu a harmonii s tao a nepotřebovala žádné myšlenky k tomu, aby si byla vědoma sebe sama a znala se. Abychom k ní opět pronikli, musíme odhodit všechno, co jsme se doposud naučili. Musíme se dostat do zvláštního prostoru a rozpoložení – nesmí nás již tížit naše myšlenky a nesmí nás ovládat rozum.

Patrně budete souhlasit s názorem, že mnoho z racionálních procesů je úzce spojeno s emocemi. Když jsme šťastní, jsou i naše myšlenky pozitivní a jasné. Jsme-li smutní a nešťastní, budou i naše myšlenky zachmuřené a negativně zabarvené. Takže mezi emocionálním stavem a myšlením existuje příčinný vztah: naše citové rozpoložení odráží naše myšlenky. Taoisté spatřují v negativních citech zloděje naší pozitivní energie. Způsobují nám trápení, starosti, zlost, strach a deprese, abychom jmenovali pouze některé projevy. Negativní myšlenky nám pak působí stres, úzkost a přílišné napětí.

Aby nás takové černé emoce netrápily, měli bychom k nim přistupovat aktivně a přeměňovat je v pozitivní. Rovněž psychologie v západním pojetí má fungovat obdobně: spoléhá se na to, že až se svěříte svému terapeutovi s vašimi negativními myšlenkami, budete schopni myslet pozitivněji²⁴.

Taoisté zvolili jiný přístup. Snažili se transformovat emoce a pocity na nejzákladnější úrovni. Možná se vám zdá, že je to totéž, oč se snaží psychologové, ale musím vás upozornit, že není. Taoismus učí, že myšlen-

ky sídlí v mozku, zatímco emoce ve vnitřních orgánech. A tak jestliže západní psychologie chápe mozek jako řídicí orgán našich myšlenek a emocí, taoismus nás učí, že to je našich pět vnitřních orgánů, které ovlivňují naše emoce a ty pak určují a ovládají rovněž naše myšlení. Lze použít přirovnání, že vnitřní orgány fungují jako program a mozek jako počítač. A vy bude moci používat jen takové programy, které jste do něj vložili.

V nové sestavě pro sloučení pěti živlů vám vyložím, jak vytáhnout negativní emoce z vašich ledvin, srdce, jater, plic a sleziny a přemístit je do pa-kua (nebo hvězdy v kruhu). Ve všech jmenovaných orgánech se uskladňují různé negativní emoce.

Již víte, že každý z pěti hlavních orgánů je řízen jedním z pěti živlů, což pro „slučovací“ praktiku znamená, že ovlivňujete zároveň svůj emocionální stav. Někteří z vás mohli při slučovacích cvičeních z minulého týdne vnímat, jak se i vaše city začaly měnit a probouzet (zvláště silné to mohlo být při spojování smyslových a vnitřních orgánů). Taoistická jóga dává takovým emocím volný průchod, ale zároveň je chce udržet pod kontrolou a umět ovládnout. Když spojujete pět emocí (při splývání pěti živlů), snažíte se je zároveň vzájemně promísit a harmonizovat. Časem vám to umožní vyrovnat váš celkový emocionální stav. Nebudete již hříčkou různých divokých a neovladatelných citů. Vaše mysl se zklidní a vaše emoce budou v rovnováze. Lekci pro tento týden bychom tedy mohli příhodně nazvat taoistickou psychologií.

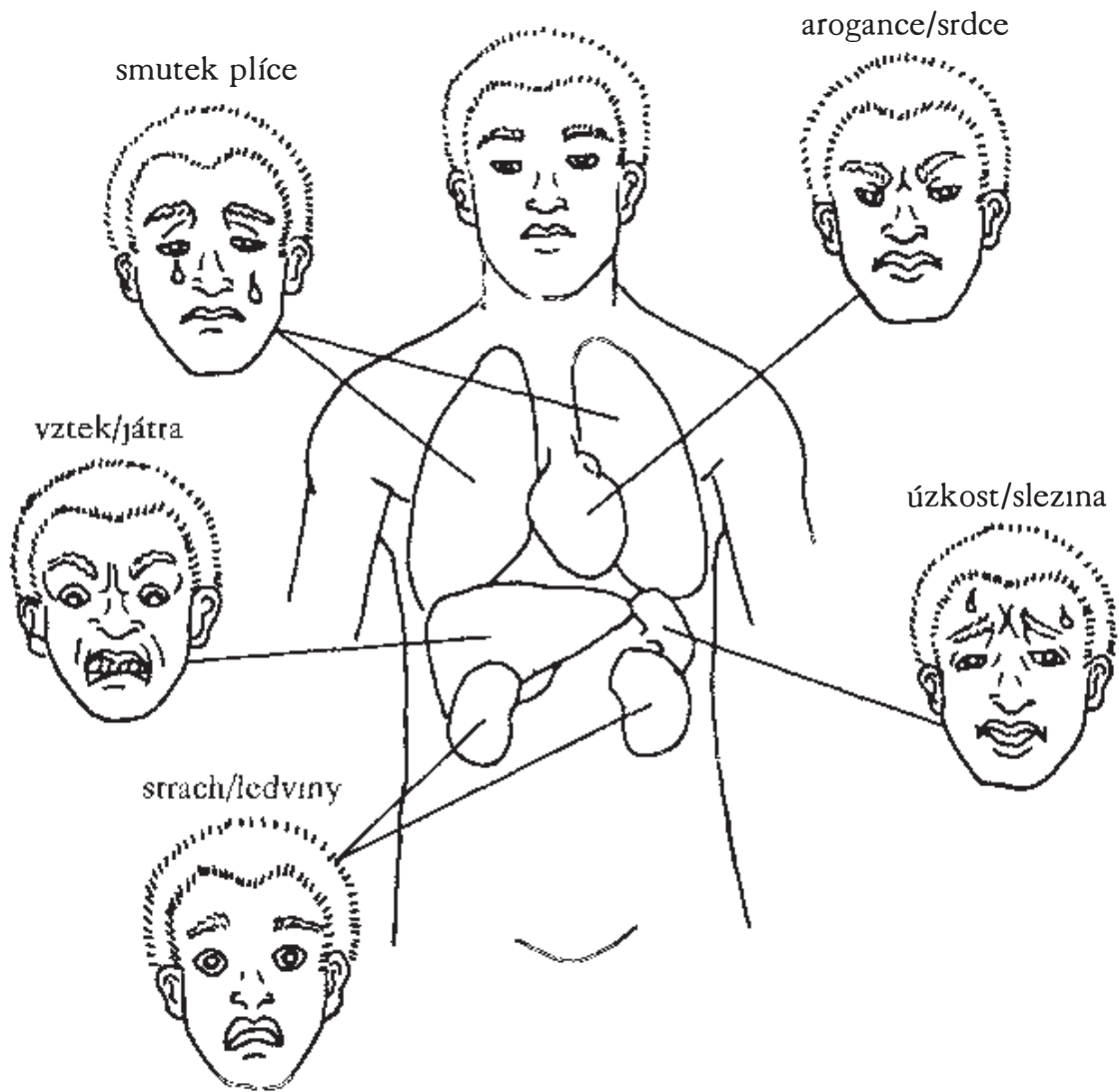
Zkusili jste se někdy zamyslet nad tím, v jak velké míře se promítají vaše potlačované emoce do každodenního života? Když máme vztek, často si ho vylijeme na někoho, kdo třeba nemá vůbec nic společného s naším problémem. Potom se možná cítíme nějakou chvilku lépe, ale vztek z nás nezmizí. Takové zacházení s negativními emocemi není nijak neobvyklé. Při psychoterapeutickém sezení (či při psychoanalýze) „vyklopíme“ své negativní emoce na svého terapeuta v naději, že se nám uleví. Slyšel jsem, že mezi psychiatry a psychoterapeuty na Západě dochází ke značnému množství sebevražd. Domnívám se, že je to z velké části způsobeno tím, že tito odborníci jsou také „jen“ lidé, kteří nemají možnost vypovídat se ze svých osobních problémů a shromažďují v sobě pouze další a další starosti a negativní emoce svých klientů, aniž by je ventilovali jinam.

Praktika splývání pěti živlů pracuje s negativními emocemi tak, že se je snaží transformovat v pozitivní. Tao jóga nás tedy nevede k tomu, abychom se jich zbavovali a vylévali na někom jiném. Proces přeměny emocí začíná tím, že je nejdříve shromáždíme a harmonizujeme. Následující tabulka přehledně ukazuje, jak jsou různé negativní emoce spojeny s pěti hlavními vnitřními orgány.

živel	oheň	voda	dřevo	kov	země
orgán	srdce	ledviny	játra	plíce	slezina
negativní emoce	nenávist arogance netrpělivost	strach stres	hněv	smutek deprese zármutek	úzkost ustaranost

Pod těmito negativními emocionálními nánosy se skrývá naše původní přirozenost. My bychom k ní měli proniknout a naslouchat jí. Nejprve však musíme změnit hierarchii, podle jejíchž měřítek fungoval doposud náš život: musíme mít soudný nadhled nad našimi negativními emocemi a nesmí již platit, že nás tyto emoce plně ovládají. Je stále třeba se vás ptát, zda chcete poznat, kdo skutečně jste, jaké je vaše pravé Já a vaše původní, jedinečná a neopakovatelná přirozenost? Doufám, že jste na tuto cestu dobře připraveni:

1. posadte se na židli s rukama složenýma v klíne, špičku jazyka opřete o horní patro; vaše tělo obklopují barvy pěti živlů (v pořadí: červená, žlutá, bílá, modrá a zelená);
2. navoďte vnitřní úsměv do vašich očí (můžete provést celou sestavu vnitřního úsměvu, tedy přední, střední a zadní linii);
3. vytvořte přední pa-kua nebo alternativně hvězdu v kruhu;
4. ušima (tj. vnitřním sluchem) naslouchejte svým ledvinám a zároveň do nich zaměřte svou pozornost;
5. uvědomte si strach nebo jiné nepříjemné či negativní emoce, které jsou soustředěny do ledvin – pocit si vybavujte jako barvu (obvykle zakalená modrá, šedá nebo černá), tvar, pocit, zvuk nebo chuťový vjem;
6. strach nebo jiný negativní pocit vytáčejte ven z ledvin do jejich sběrného bodu;
7. vnímejte spojení mezi jazykem a srdcem; v srdci byste měli pocítit např. netrpělivost, nenávist, aroganci nebo krutost; tyto pocity mívají často zakaleně modré, šedivé či černé zabarvení;
8. pocity netrpělivosti, nenávisti, arogance nebo krutosti (nebo jiné negativní emoce) nasměřujte do sběrného bodu srdce;
9. nyní rozdělte svou pozornost na dvě části a vtočte energie z obou sběrných bodů do přední pa-kua (hvězdy);
10. soustřeďte se na spojení mezi očima a játry; ve vnitřním orgánu si uvědomte hněv nebo jiné nepříjemné pocity; pravděpodobně se vám tyto emoce vyjeví v podobě ostrého a bolavého, horkého, bahnitě červeného, zakaleného nebo šedého vjemu;



11. nechejte rotovat hněv nebo jiné záporné emoce do sběrného bodu jater;
12. nadechnete se a vydechnete, vnímejte spojení mezi vaším nosem a plicemi; v plicích byste měli pocítit smutek, depresi nebo jiný nepříjemný vnitřní stav emocí (s kvalitami chladu, šedé barvy či jako útlak);
13. zaveďte pocity smutku, deprese nebo jiné negativní emoce do sběrného bodu plic;
14. věnujte pozornost dvěma sběrným bodům (tj. jater a plic) a soustřeďte se na přední pa-kua (nebo též na hvězdu);
15. zaměřte se na spojení mezi vašimi ústy a slezinou a uvědomte si pocity ustaranosti, úzkosti nebo jiných nepříjemných emocí (ve slezině); tyto stavy nitra mají šedou, zakalenou barvu, jsou lepkavé či roztřesené;
16. přiveďte pocity ustaranosti, úzkosti nebo jiné negativní emoce přímo do přední pa-kua (do hvězdy);
17. nyní všechny pocity (či jim příslušející barvy a další projevy) důkladně promíchejte v přední pa-kua nebo ve hvězdě v kruhu;

18. představte si zadní pa-kua;
19. přeneste směs emocí a energie z přední pa-kua (nebo ze středu hvězdy) a zároveň též ze zadní pa-kua do kotle v dolním tan-tchienu;
20. kondenzujte energii v pravém a levém znaku pa-kua (nebo ve hvězdě) a zaveďte ji točivými spirálami do kotle;
21. shromážděte energii v horní a dolní pa-kua (chcete-li, pak též ve hvězdě) a zaveďte ji točivými spirálami do kotle;
22. v kotli stlačte tuto stočenou energii do perly a představte si, že perla přeměňuje všechnu negativní energii v energii pozitivní;
23. zaveďte perlu do mikrokosmického okruhu a nechte ji dráhou několikrát projít; pomáhejte jí očima jako při otáčení vodním kolem jin-jang, oči se protáčejí jakoby o 360 stupňů;
24. na závěr vraťte perlu do kotle a zapečete energii v oblasti pupku.

Perla provádí transformaci negativních energií v pozitivní již při důkladném promíchávání. Zkuste porovnat pozitivní výsledek tohoto tajuplného procesu s tabulkou, kde jsou zachyceny výchozí negativní emoce (viz výše):

živel	oheň	voda	dřevo	kov	země
orgán	srdce	ledviny	játra	plíce	slezina
pozitivní emoce	láska čestnost respekt	něha moudrost	vlídnost odpuštění	odvaha spravedlnost	upřímnost úcta

Tyto pozitivní entity našeho nitra lze umocnit a ještě lépe zušlechtit tak, že živly a orgány propojíme s představami odpovídajících, jasných barev.

TŘINÁCTÝ TÝDEN

Dech

Dýchání čtyř čtverců: sedmá část

Blížíme se ke konci tohoto kurzu a já doufám, že byl pro vás doposud užitečný a prospěšný, ať už jste taoistická cvičení aktivně praktikovali, nebo jste zatím knihu pouze orientačně a pro seznámení se základními myšlenkami pročítali. Vaše obzory poznávání sebe sama a okolního světa se každopádně velmi obohatily, protože jste nahlédli do zcela jiného poznávacího systému a pojetí reality, než s jakým jste se snad doposud setkávali. Nabídlo je vám právě tao jóga.

V tomto týdnu si rozšíříme dýchání čtyř čtverců o další cvičební prvky. Taoistické nauky jej řadí do kategorie *nej-tan* neboli k tak zvaným vnitřním cvičením. Zatímco západní tělesná kultura přistupuje ke zdraví a zdatnosti pomocí vnějších cvičení, a teprve pak se soustřeďuje na nitro, tao jóga vychází v první řadě z lidského nitra (upřednostňuje tedy přístup *nej-tan*). Neznamená to však, že je vnější přístup k tělu v taoizmu nepřipustný. I zde totiž existují cvičební systémy, které tento přístup k tělu praktikují primárně. Nazývají jej *waj-tan* neboli vnější cvičení, a na něm se zakládají např. dynamický (pohybový) čchi-kung a tchaj-ťi-čchüan. Přístup *nej-tan* jasně demonstruje mimo jiné dýchání čtyř čtverců, při jehož cvičení se postupuje v krocích z nitra těla k jeho povrchu. Při tomto cvičení se snažíme o zvýšení vnitřního tlaku tak, abychom naplnili energií pokud možno celé naše tělo, čímž dochází zároveň k posílení i vnějších částí těla. Taoisté hovoří o tom, že se aktivuje a působí vnitřní síla.

Tento týden se naučíme cvičit s hlavou. Návčik je poněkud odlišný od způsobů, jaké jste poznali doposud. Při těchto cvičeních byste hlavně neměli vyvíjet příliš velký tlak, který by mohl způsobit fyzické poškození vašeho těla. Nejdříve provedete plný břišní dech, a pak namíříte sílu hráze do třetího oka. Potom zastrčte bradu, narovnejte zátylek a šíji, lehce vdechněte a zaměřte sílu hráze do nefritového polštáře, který leží na zadní a dolní hranici vaší lebky. Centrum třetího oka a nefritový polštář by měly být ve stejné horizontální rovině.

Další dva kroky se poněkud liší od toho, co jste se zatím učili. Budete teď dýchat do svých spánkových kostí, které leží mezi vnějšími koutky očí a ušima. Neměli byste ale vytvářet příliš velký tlak. Nyní lehce vtáhněte pouze varlata, nebo vaječníky směrem ke spánkům, ale nezapojte sílu hráze.

Muži orientují tah levého varlete k levému spánku a pravého varlete k pravému spánku. Ženy dělají totéž se svými vaječníky.

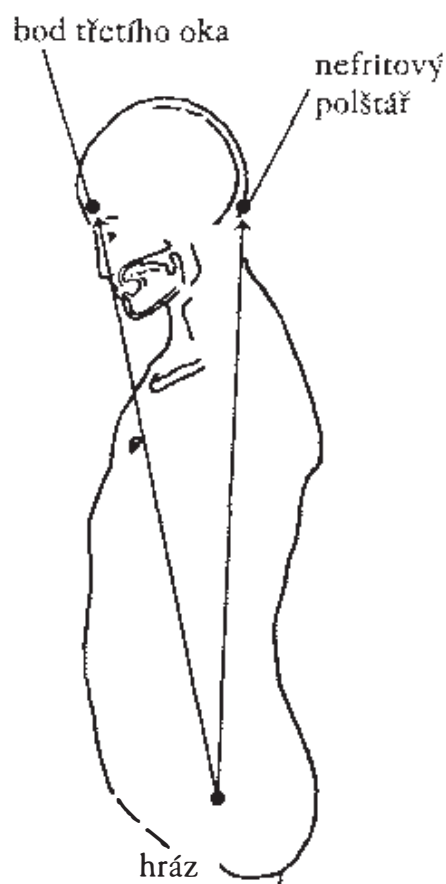
Po určité době cvičení taoistické jógy začnete pocítovat, že se švy mezi vašimi lebečními kostmi otevírají a uvolňují. Je to žádoucí účinek volnějšího toku energie v hlavě, ale může se projevit jako velice zvláštní a překvapující pocit. Dýchání čtyř čtverců zvyšuje vnitřní tlak v těle a může takto účinkovat nejen na lebku, ale na jakékoli kosti, které jsou příliš ztuhlé nebo nejsou ve správné poloze. Pokud se tyto pocity dostaví při vašem cvičení, bude to známkou toho, že se ve cvičení zlepšujete.

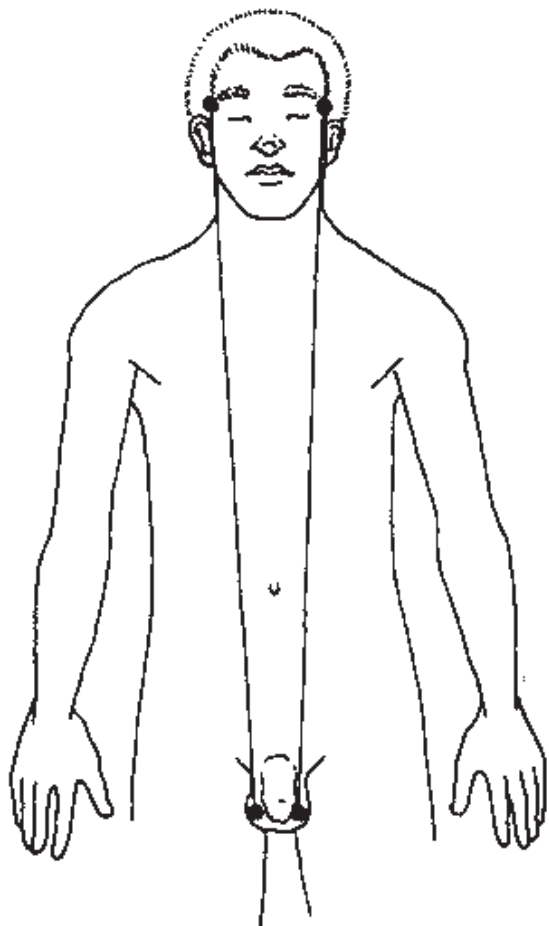
Dýchání čtyř čtverců je velmi účinná metoda, a proto byste její praktikování neměli přehánět. Doporučuji provádět toto cvičení s jemností, v jaké se trénují adeпти taoistických bojových umění. Ti totiž musejí zvládat opravdu hodně úkonů s citem: vydržet bez hnutí mysli údery do jakékoli části těla nebo ohýbat šípy o hrdlo, aniž by se jeho kůže poškodila. Podle mého názoru stojí nyní západní svět před obrovským úkolem – objevit potenciál vnitřní síly, protože ta otevře cestu, jíž se má ubírat člověk 21. století, aby dosáhl nových hranic a možností pro své zdraví, sílu, vnitřní pohodu a sebeobranu.

Cvičební sestava:

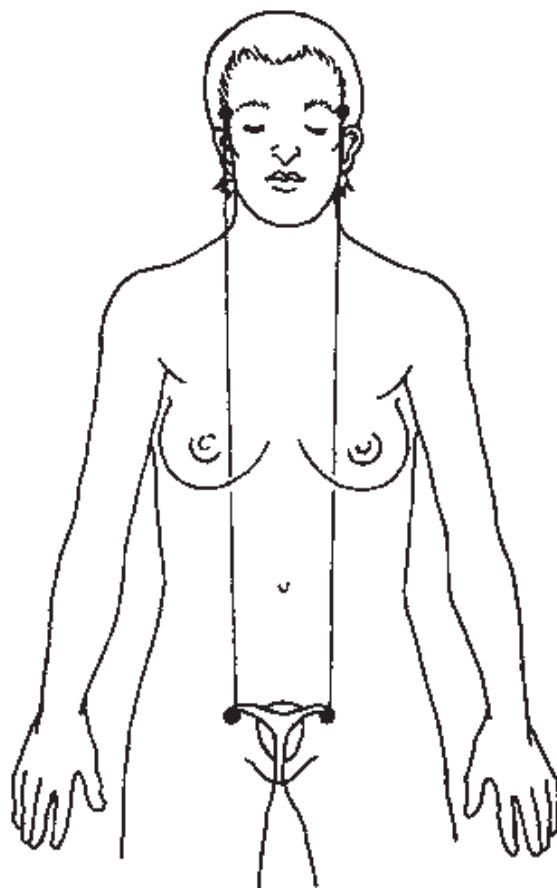
1. nadechněte se břichem;
2. lehce se nadechněte a zašlete sílu hráze do třetího oka, které leží mezi očima;
3. zatáhněte bradu a narovnejte šíji, aby bod třetího oka a nefritový polštář byly přibližně ve stejné rovině;
4. s lehkým nádechem se zaměřte silou hráze do nefritového polštáře;
5. znovu se lehce nadechněte, jemně vtáhněte nahoru levé varle nebo vaječník a nasměrujte jej k levému spánku;
6. nyní proveďte obdobu předchozího kroku s pravým varletem, či vaječníkem a pravým spánkem;
7. opět se lehce nadechněte a vtáhněte nahoru pravé i levé varle nebo vaječník najednou a zaměřte je k pravému i levému spánku;
8. zadržte napětí a zároveň vydechněte.
9. cvičební sestavu opakujte dvakrát nebo třikrát.

Po zakončení dýchání čtyř čtverců si představte, že se vaše levé varle, nebo vaječník spojuje a splývá s levou mozkovou hemisférou a pravé varle, či vaječník s pravou hemisférou. Tyto představy provádějte jako meditaci.





krok 6



krok 7

Novou sestavu čtyř čtverců lze kombinovat se všemi ostatními formami čtvercového dýchání, které jste se zatím v kurzu naučili. To prozatím pečlivě nacvičujte. Příští týden se seznámíte s poslední cvičební figurou pro dýchání čtyř čtverců. Nyní hbitě vdechujte malé doušky vzduchu a propojujte jimi celé své tělo.

Dýchání kostní dřeně: šestá část

V tomto týdnu bych vám chtěl vyložit poslední z cviků, které ještě zbývají k protažení celé kostry. Možná již tušíte, o jaké dýchání kostní dřeně půjde. Neumíte ještě prodýchat vaše žebra a hrudní kost a ještě jste nezkoušeli pročišťovat morkovým dechem paže a nohy.

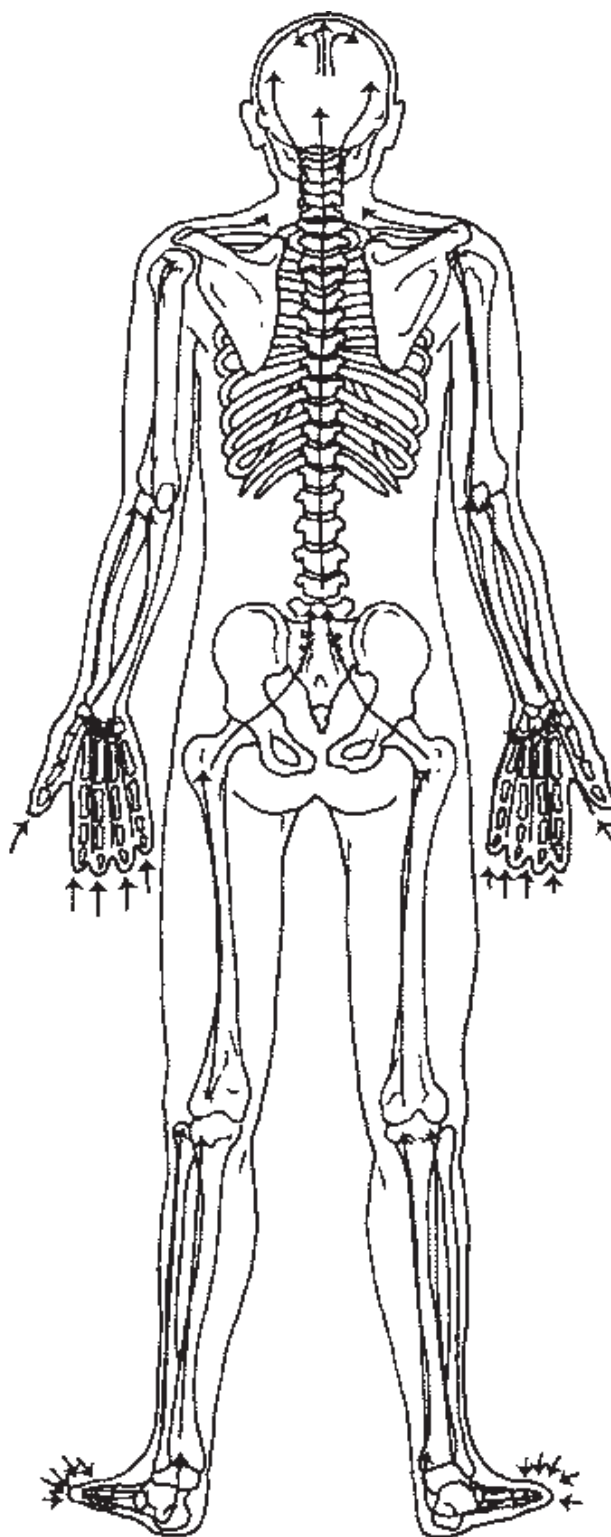
Podle mého názoru je dýchání do těchto kostních útvarů nejtěžší. Úspěchu musí předcházet mnoho praxe a soustředění a ve výhodě budou také pilní adepti, kteří cvičili předchozí série dýchání čtyř čtverců. Každá laxnější přestávka (začnete-li vynechávat tréninky více, než je únosné pro dobré zvládnutí) bude ihned znát a výchozí dobré podmínky pro nácvik přijdou vniveč.

Již víte, že dýchání do kostí výrazně podporuje akumulaci sexuální energie v těle. Cvičení sexuálního kung-fu, otáčení vodním kolem jin-jang a masáž sexuální energie zvyšují intenzitu a kvantitu toho, co taoisté nazýv-

vají esence nebo jin (nejsilnější podobou je pak sexuální energie ťing-čchi). Originalita těchto praktik tkví v tom, že unikátně kombinují sexuální energii a její léčivé účinky. Doposud jsem se snažil a ještě též budu prezentovat taoistickou jógu popisem, který by byl pro vás atraktivní – v tom smyslu, že byste se z něj měli cvičení sami aktivně naučit, nikoli o nich pouze teoreticky číst. V tomto úsilí mě motivovalo úsloví, jež bych vám jako adeptům taoistické jógy chtěl nyní s jistou úctou k józe předat: „Když se do toho nepustíš, proděláš!“ Také bych chtěl, aby vám cvičení přinášelo příjemné naladění těla i mysli. K tomu ale nemůže postačit sebelepší návod, o který jsem usiloval, neboť nejlepší cestou je cesta každého z vás – cesta zkoušení a pokusů, cesta osobní, tedy vaše cesta.

Přístupme tedy k cvičení: skrze vaše prsty na chodidlech provedete dýchání celou délkou nohou. Dech a energie se od chodidel ponесou do kyčlí, kříže a páteří nahoru. Rovněž si prodýchnete prsty na ruce a odsud dech a energie vstoupí do paží a lopatek. Energie z vašich nohou a paží se setkají ve spodní části krku, kde se promísí a proniknou až do lebky. Pak se energie přelije přes obličej (tj. obě čelisti) a sestoupí dolů krkem až do klíčních kostí a do hrudníku. V tomto okamžiku byste měli zřetelně pocítit, jak se energie šíří z hrudní kosti do žeber a do páteře a míchy, až konečně dosáhne do plovoucích žeber, jež se nenapojují na hrudní kost. Tímto cvičením jsme osvěžili všechny kosti v těle.

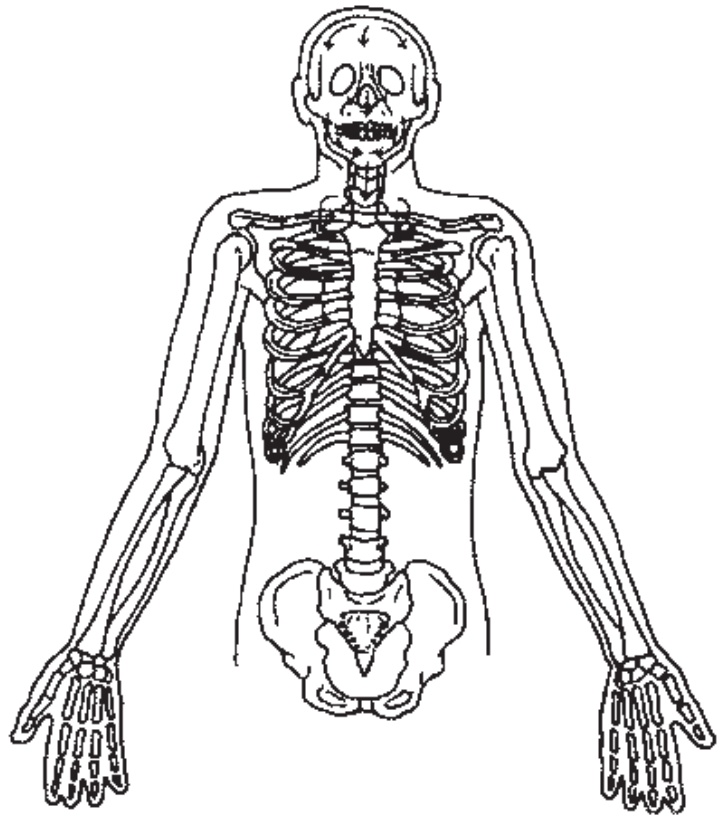
Doufám, že můj popis byl dostatečně srozumitelný, nicméně je zapotřebí podotknout, že není lehké vystihnout takový mohutný pohyb energie pouze slovy. Až si dýchání do žeber dostatečně osvojíte, sami jistě pochopíte, jakými podivuhodnými drahami se ve vašem těle i psychice energie ubírá.



Chtěl bych také, abyste se naučili, jak naplnit energií všechny kosti lebky (na obličeji včetně čelistí). Získáte tím neobyčejný pocit: jako by při vdechování kosti energii nasávaly a při výdechu ji vysílaly ven. Trénink vás bude stát mnoho úsilí, nicméně s praxí se i toto cvičení stane snadným a příjemným.

Pokyny pro cvičení:

1. nadechněte se konečky prstů do svých paží i nohou;
2. energie putuje nohama nahoru do kyčlí, kříže a páteří až do dolní části krku;
3. energie vystoupí pažemi do lopatek (scapula), a potom do páteře a dolní části krku;
4. energie z vašich paží a nohou se spojí v dolní části krku;
5. vydechněte a energie pronikne i do vaší lebky, kostí v obličeji a do čelistí;
6. energie sestoupí do přední části krku, do klíčních kostí, a potom i do hrudní kosti (sternum);
7. opět se nadechněte; když pocítíte, jak energie stoupá vaším tělem až do hlavy, snažte se také vnímat, jak se nahrne do vašich žeber, koluje vaším trupem a splývá v hrudní kosti;
8. vydechněte a vnímejte, jak energie vytéká z vašich končetin a jak také proudí z hrudní kosti do žeber, a potom i do vaší páteře;
9. s dalším nádechem pozorujte, jak energie vstupuje do vašich plovoucích žeber v dolní části hrudníku;
10. nadechněte se a zaměřte se pozorností na to, jak energie vstupuje do vašich paží, nohou a všech kostí ve vašem těle;
11. na závěr vydechněte a nechejte energii vytékat vašimi prsty na ruku i nohou ven z těla.



Po praktickém seznámení s tímto úkonem pravděpodobně shledáte, že se velké klouby chovají jako silové body, kterými může energie vstupovat přímo do těla. Fungují jako jakési transformátory či zesilovače ener-

gie. Ale aby toho byly schopny, je zapotřebí, aby energie tekla vašimi kostmi plynule a hladce. Již několikrát jsem vám opakoval, jak toho dosáhnout: pravidelným každodenním cvičením, které se vám vyplatí mimo jiné tím, že se vaše tréninky stanou příjemně snadné a nenamáhavé.



Statický čchi-kung

Zapalování vnitřních ohňů

Cvičení vestoje, která se vám chystám v této kapitole popsat, do jisté míry vycházejí z podobných praktik z předchozích lekcí, ovšem v jistých okolnostech se liší. Seznámím vás s meditací vestoje, která spojuje prvky několika stojících pozic, z nichž některé jsou vám dávno vlastní a jiné pro vás budou nové. Ovšem ani na nich není nic obtížného, co byste nemohli zvládnout.

Při aktivaci vnitřních ohňů budeme čerpat energii ze země (*síla země*) a z nekonečného prostoru kolem nás (tak zvaná *nebeská síla*). Tím se bude rozžít energie ohně v dolní části břicha, a to jak v dolním tan-tchienu a ming-menu (leží naproti pupku), tak i v centru srdce. Naplnění těchto center energií čchi přispívá k zásobování celého našeho těla energií a životní silou.

V tomto kurzu budeme uplatňovat celkem sedm stojících pozic. Všechny z nich jsou postoje rovnoměrně zatížené (tzn. chodidla jsou rovnoběžně vedle sebe, váha je rozdělena rovnoměrně na obě nohy). V první pozici stojíte s pažemi podél trupu v základní poloze. V druhé pozici nadzvednete ruce tak, aby byly rovnoběžné se zemí. Ve třetí pozici budete tlačit ruce mírně dopředu. Čtvrtá pozice se vyznačuje tím, že ruce jsou v úrovni pupku a dolního tan-tchienu, jako by před sebou držely velký nafukovací balon (tak zvaný *čchi balon*). V páté pozici dáte paže za sebe a představíte si, že ve svých rukou a na úrovni bodu ming-men držíte veliký čchi balon. V šesté pozici jsou paže zvednuty u trupu tak, že ruce sahají téměř k podpaží a prsty směřují mírně dopředu směrem k srdci. V sedmé pozici položíte ruce na pupek a nasbíráte do něj energii. Při těchto postojích se vaše tělo vůbec nehýbe (samozřejmě kromě různých pohybů paží a rukou). Figury se liší se pouze tím, jak držíte paže a ruce.

Aby bylo cvičení účinné, musíte se snažit o navázání komunikace se sférou země (tj. se silou země) a nebeským prostorem (tedy silou nebes). K tomu však musí být vaše mysl otevřená a připravená k rozpínání do prostoru i času – to znamená, že budete aktivně využívat své představivosti, aby vaše mysl mohla obsáhnout jak půdu pod nohama a celou planetu Zemi, tak i nekonečný prostor kolem vás. Tato schopnost je ve vás zakó-

dována: je to do značné míry otázka uvolnění mysli a opuštění obvyklého způsobu myšlení, zda se vám to podaří. Jako dobrou průpravu doporučuji dívat se na hvězdnou noční oblohu a představit si, že mysl dosahuje na některý z maličkých světelných bodů. Zkuste jej obsáhnout a zahrnout do sebe. Po určité době, kdy budete intenzivně trénovat, se vám podobná meditace podaří jistě i s celou Zemí a nekonečnem. Tato cvičení, která si sami vyzkoušíte, vám rovněž otevřou originální vysvětlení k pojmu *Jednota* vesmíru. I vy se budete cítit její aktivní součástí. Zkusme si nyní cvičení zopakovat v přesném sledu jednotlivých fází:

1. postavte se s nohama blízko u sebe, chodidla jsou rovnoběžně a paže podél těla;
2. vnímejte své spojení se zemí pomocí zurčícího pramene na chodidlech – můžete jimi i dýchat, a tím lépe procítit své spojení se zemí;
3. otevřete svou mysl a energetický tok (čchi); rozšiřujte je do okamžiku, než ucítíte, že vaše mysl prostupuje celou Zemí, rozpíná se a proniká do prostoru dál a dál až kamsi mimo planetu;
4. ruce mějte podél těla, ohněte zápěstí tak, aby ruce byly vodorovně se zemí a prsty ukazovaly dopředu; ještě je trochu pozvedněte a představujte si, že jste dračím a tygřím dŭlkem (body lao kung uprostřed dlaní) spojení se Zemí;
5. dejte teď své ruce mírně dopředu před své tělo, s dlaněmi stále otočenými k zemi; představujte si, že se dŭlky tygra a draka spojete s celou Zemí a nekonečným prostorem kolem vás;
6. zvedněte ruce před své tělo do polohy, která se podobá objímání stromu, ovšem s tím rozdílem, že ruce jsou pouze v úrovni pupku; představte si, že před sebou, v úrovni svého dolního tan-tchien, držíte velký balon čchi;
7. představte si, že s pomocí balonu čchi navazujete spojení s energií ohně, rozptýlenou ve vesmíru; jeho energii vtáhněte do svého dolního tan-tchien a vnímejte, jak se vaším tělem šíří teplo;



krok 2



krok 4



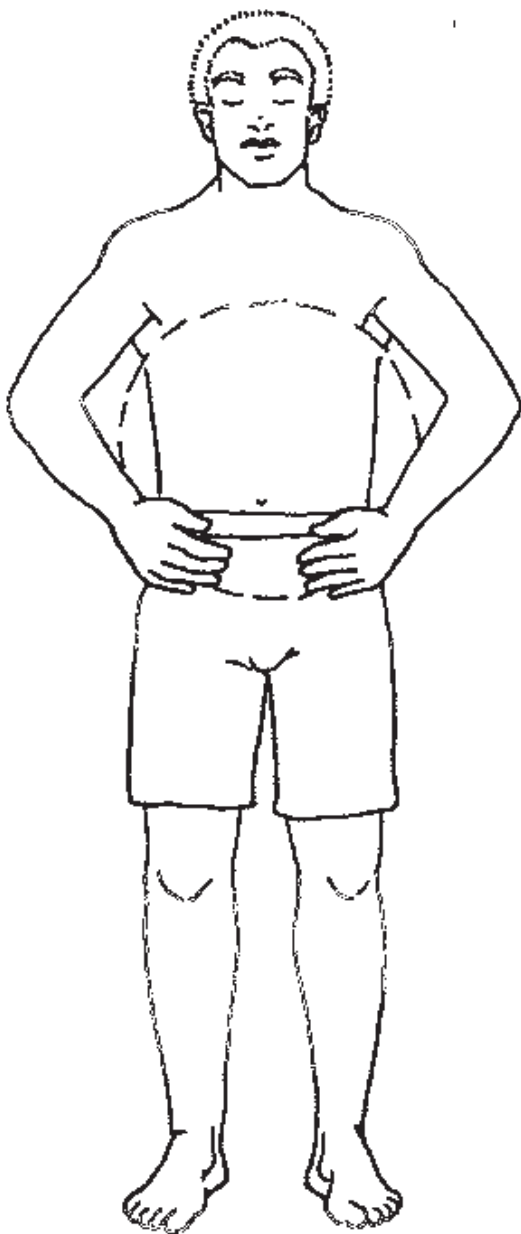
krok 5

8. pomalu přemístěte paže za svá záda a vytvořte si představu, že za nimi v rukou držíte veliký balon čchi (tedy na úrovni bodu ming-men neboli brány života, ležící na zadní straně těla hned pod páteří);

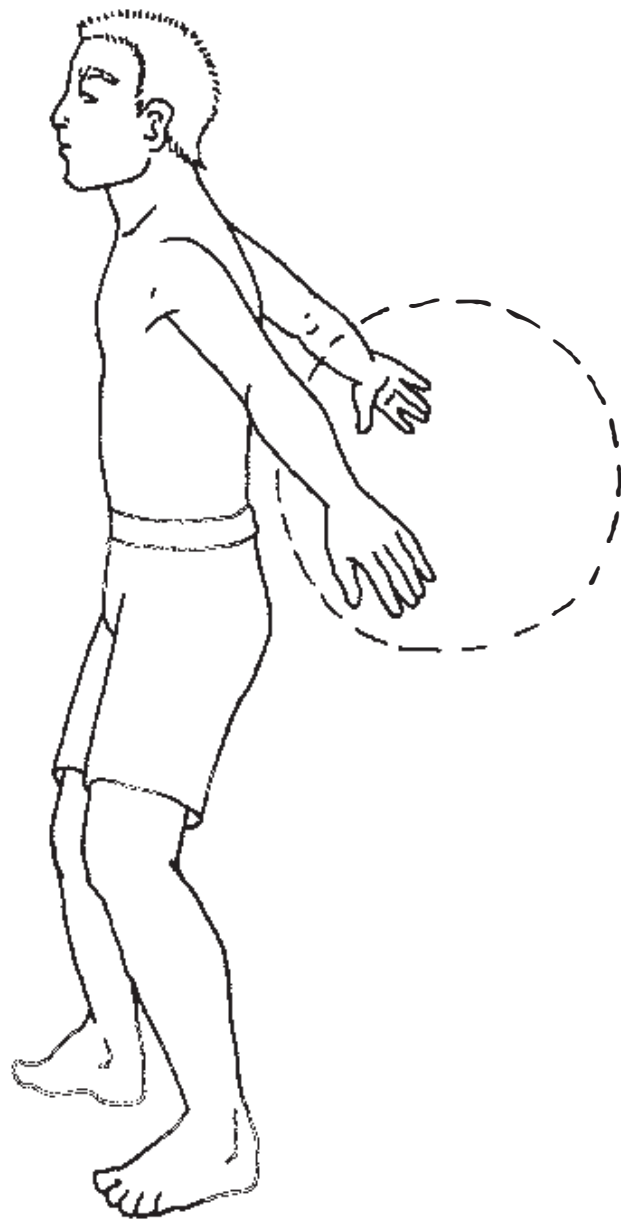
9. představte si a vnímejte, jak se balon čchi, umístěný nad bederní oblastí, proměňuje v kouli ohně a jak tam pulzuje, dýchá a nasává energii z nekonečného prostoru za vámi;

10. nadzvedněte své paže a ruce tak, že dlaně obrátíte nahoru a umístíte je blízko u podpaží, lokty směřují ven od těla a prsty dovnitř směrem k srdečnímu centru uprostřed hrudníku;

11. nyní vyšlete energii (čchi) vašimi prsty do podpaží a do srdečního centra a vnímejte, jak v srdci začíná hořet oheň;



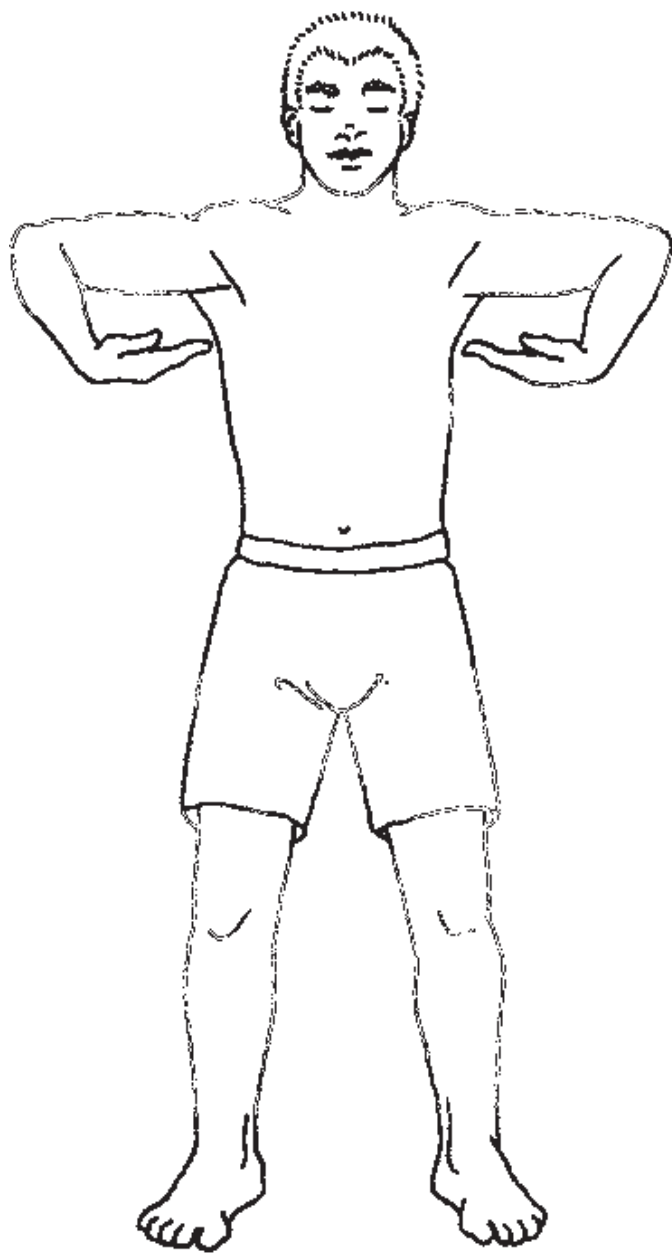
krok 7



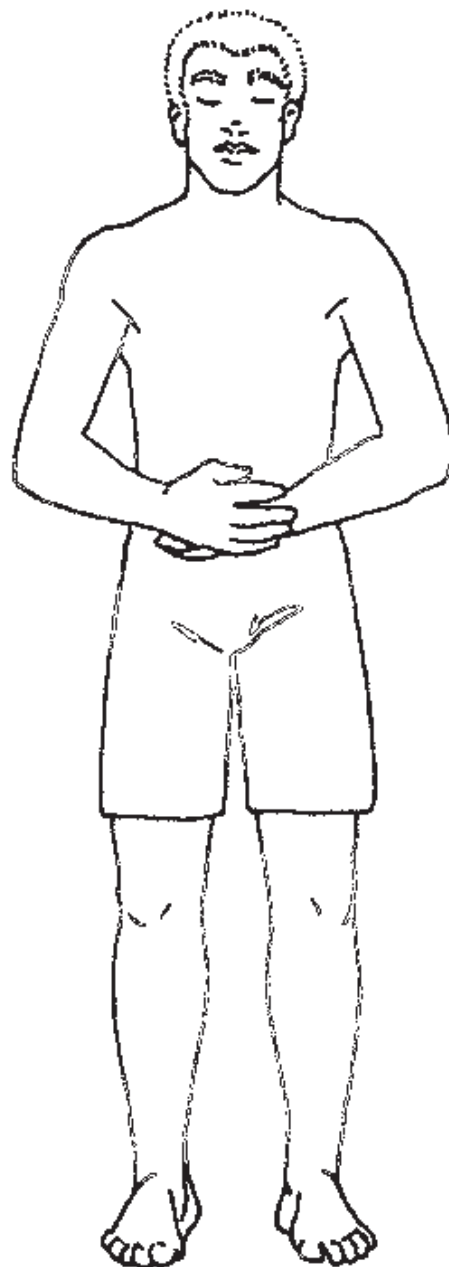
krok 8

12. dovolte svému srdečnímu centru, aby se rozšířilo a otevřelo jako květina, tepající a dýchající energií;
13. prociťujte ohně, planoucí ve vašem dolním tan-tchien, v ming-men a v srdečním centru;
14. položte ruce na pupek a nasbírejte a uzamkněte zde energii.

Taoistická teorie učí, že když se aktivuje ming-men, rozpaluje se tím oheň v nadledvinkách a v levé ledvině (ten se nazývá *opravdový oheň*). Tento oheň představuje v pokročilé vnitřní alchymii důležitý zdroj životní síly.



krok 10



krok 14

Sexuální kung-fu

Koordinace energie

V tomto oddíle se pro změnu vrátíme k párové kultivaci. Chtěl bych vám představit cvičení, jímž lze vést sexuální energii páteří vašeho partnera vzhůru. V této nové sestavě se naučíte, jak lze touto drahou rozvést energii ťing-čchi pomocí rukou a mysli a jak se o tuto energii navzájem k oboustranné spokojenosti partnerů podělit.

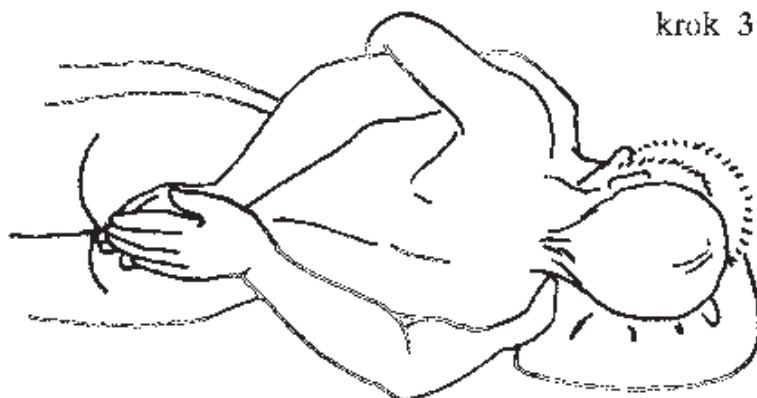
Cvičení se provádí při souloži – partneři jsou k sobě otočeni svými tvářemi a dotýkají se jejich koncepční kanály, které vedou přední stranou těla. Zřetelněji je lze vnímat, když jsou oba partneři sexuálně vzrušení, neboť jejich sexuální energie je soustředěna v pohlavních orgánech. Při orgazmu je ovšem mužova sexuální energie ejakulací vesměs rozptýlena a

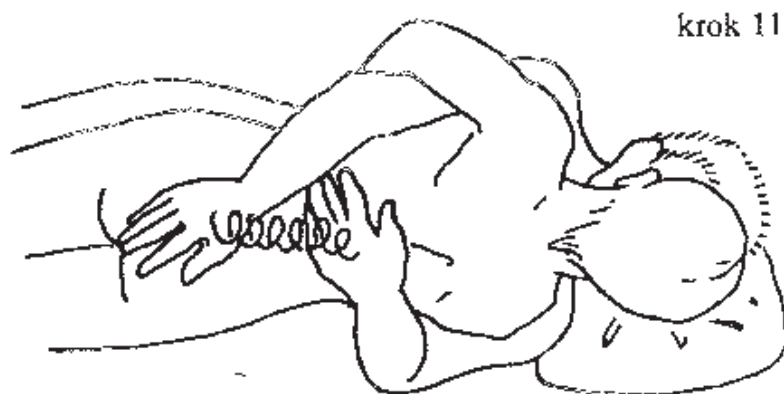
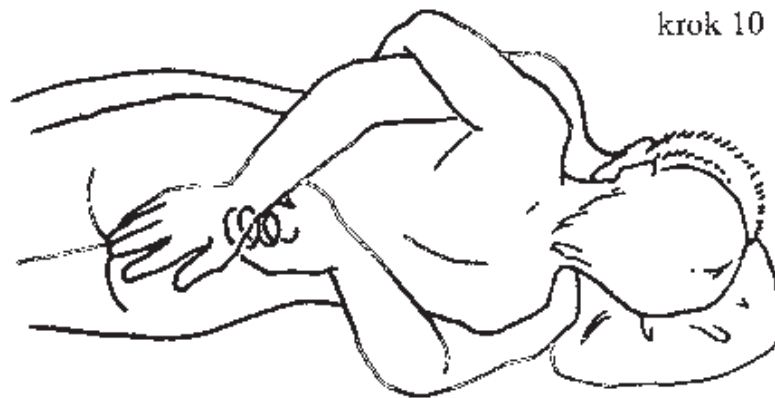
ztracena, pokud se mu nepodaří vytáhnout ji řídicím kanálem do své hráze, páteře a hlavy. Ženy při orgasmu o sexuální energii nepřicházejí. I pro ně jako pro muže je proces vytažení sexuální energie ťing-čchi páteří vzhůru doprovázen velkou rozkoší. Navíc má taková práce s energií léčivé účinky a omlazuje mozek.

Oba partneři mohou vést sexuální energii ťing-čchi pomocí svých rukou a mysli (I) různými úseky řídicího kanálu. Energie vystupuje především konci prstů a dŕlky tygra a draka (body přibližně uprostřed dlaní). Způsobem, který jsem vám vyložil, pracuje buď jeden z partnerů, anebo oba současně.

Čeho si taoisté na svých sexuálně energetizačních aktivitách váží, to je též to, že praktiky aktérům umožňují zůstat při milování v relativním klidu a nenechat se sexuálním vzrušením příliš unést. To je totiž jednou ze základních podmínek, jež je důležitá pro ovládnutí a koordinaci sexuální energie v lidském těle. Sexuální energie pod kontrolou je rovněž potřebná k tomu, abychom dosáhli prodlouženého trvání sexuálního aktu. Taoisté totiž upřednostňují dlouhé, pozvolné milování před chvilkovým uvolněním a rozkoší rychlého orgasmu a ejakulace. Tao jóga zastává názor, že buď se naučíte kontrolovat a ovládat sexuální energii vy, nebo si ona podřídí vás:

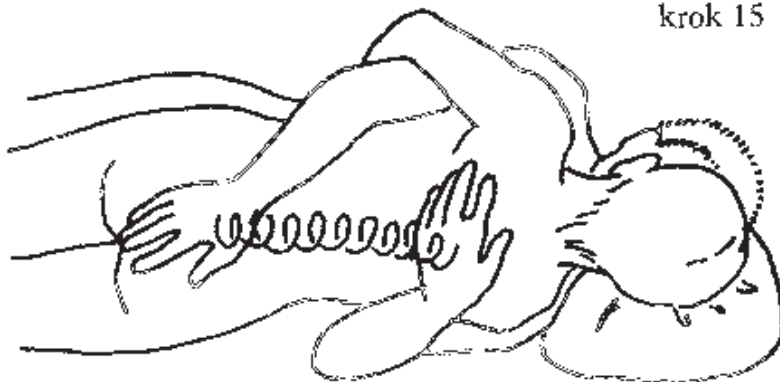
1. začněte vzájemným laskáním, tedy předehrou k milování; když jste dostatečně vzrušeni, otočte se k sobě tvářemi a zahajte soulož; muž nebo žena je nahoře, nebo můžete oba ležet na boku, neboť podstatné je, abyste se dotýkali celou délkou těl (nedoporučuji, abyste při souloží seděli; později, až získáte více zkušeností s touto metodou, můžete zaujmout některou polohu z mnohem širšího výběru);
2. pokračujte v souloží do okamžiku, až se oba velmi vzrušíte, ale ještě jste nedosáhli orgasmu; potom s pohyby přestaňte, zklidněte se a uvolněte svá těla;
3. položte svou pravou ruku na partnerův kříž (konečkem prostředníku se dotýkejte zlehka partnerovy kostrče), a pak položte svou levou ruku na pravou tak, aby tygří důlek překrýval dračí důlek;
4. zaměřte svou pozornost (I) na partnerovy pohlavní orgány a vciťte se do představy, že jste ve spojení s partnerovou sexuální energií;



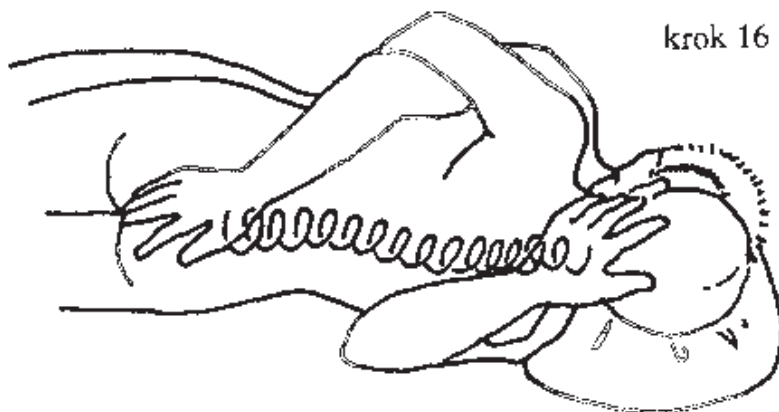


5. myslí vedte partnerovu sexuální energii kostrčí do sakrální mezery (je to malý otvor asi dva a půl centimetru nad kostrčí);
6. zatočte energii z vašich dŮlků tygra a draka do partnerova kříže;
7. vytáhněte svou sexuální energii do svého vlastního kříže;
8. točte energií sem a tam, mezi svým a partnerovým křížem; představte si, že energie proudí z vašeho kříže až do dŮlku draka, do konečků prstů vaší ruky, která leží na partnerově kříži, a potom ji vedte zpět do svého kříže; nechte energii několikrát takto téct a otáčet;
9. začněte se opět pohybovat a aktivně souložit; můžete při tom použít taoistickou metodu opakovaných (tří, šesti nebo devíti za sebou) mělkých vniknutí penisu do pochvy, která jsou následována jedním hlubokým úderem, a provádějte to tak dlouho, až budete opět plně vzrušeni; ve vzrušeném stavu opět přestaňte;
10. pravačku mějte stále na partnerově kříži, ale levou ruku nyní položte na jeho, event. její ming-men (tj. bod naproti pupku);

krok 15



krok 16



11. pozornost nyní zaměřte na partnerovy pohlavní orgány, a potom veďte sexuální energii do jeho či její oblasti ming-men
12. vkružte energii z vašich důlků tygra a draka na levé ruce do partnerovy brány života (tj. do ming-men);
13. soustřeďte svou sexuální energii do vlastního ming-menu;
14. rotujte energií sem a tam, mezi svým a partnerovým ming-menem; představte si, jak energie proudí z vašeho ming-menu až do důlku draka a do konečků prstů vaší ruky, která leží na partnerově ming-menu, a potom ji veďte zpět do své brány života; vnímejte, jak se energie šíří do ledvin vašeho partnera, po obou stranách brány života;
15. poté, co jste se opět aktivní souloží sexuálně vzrušili, opakujte postup z kroku 14, tentokrát ale pro bod T-11 (bod čchi-čchung, který leží na páteři naproti solární pleteni);
16. jakmile jste opět dosáhli vysokého stupně vzrušení, zastavte pohyby aktivní soulože a položte svou levou ruku na oblast naproti centru srdce (T-5, kia pche); v tuto chvíli veďte sexuální energii vašeho partnera nahoru po páteři do bodu T-5, zatímco stále držíte svou pravou ruku na jeho (jejím) kříži; točte a veďte energii tak, jako v předchozích fázích cvičení;

17. pokud jste opět sexuálně vzrušeni, opakujte předcházející postup, ovšem teď na nefritovém polštáři (je na spodní, zadní části lebky); na toto místo položte svou levou ruku a vyšlete z tygřího důlku energii; do polštáře také zaveďte svou vlastní sexuální energii a posílejte si ji se svým milencem, resp. s jeho polštářem;

18. po dosažení dalšího okamžiku vysokého sexuálního vzrušení opět přerušete milování a položte svou levou ruku na korunní centrum svého partnera

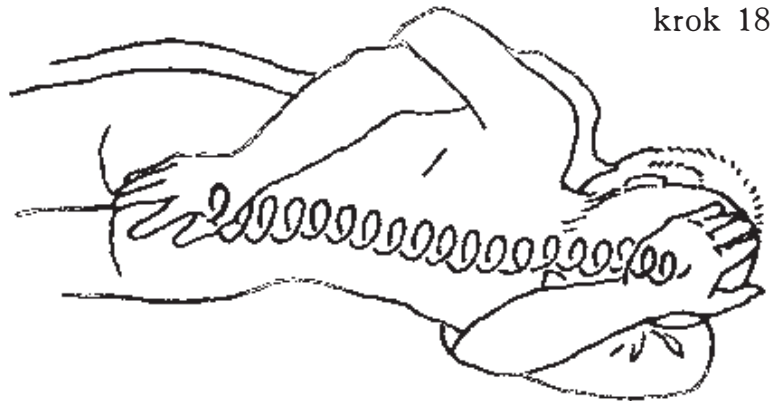
(na vrcholku jeho (její) hlavy); partnerovu sexuální energii nasměrujte páteří až do jeho (jejího) korunního centra, do něhož pak zavedete energii z tygřího důlku; zároveň zaveďte svou vlastní energii do korunního centra ve vaší hlavě;

19. v duchu vedte energii dolů partnerovým koncepčním kanálem až do jeho (jejích) pohlavních orgánů; zároveň aktivujte energii vaší levou rukou tak, že ji pomalu posunujete dolů podél partnerovy páteře až na hýždě;

20. dívejte se do očí svého partnera a posílejte mezi vámi energii; pohledy si vyměňujte tak dlouho, jak se vám zachce a smíte při nich opět zahájit soulož;

21. líbejte se na ústa a vnímejte tok energie mezi vašimi jazyky;

22. pokračujte v milování a soulož, jak dlouho chcete a snažte se přitom dodržovat základní, vám již z dřívějších lekcí známá pravidla párové kultivace.



krok 18

Praktika vedení a točení sexuální energie mezi vámi a vaším partnerem vám umožní dosáhnout nových úrovní důvěrného milování a intimacy. Neexistují slova, která by mohla popsat vaše nové zážitky. Provádění párové kultivace vytvoří mezi vámi, milenci, neuvěřitelně silný vztah a porozumění. Na každé milování se budete těšit s obrovským zájmem, který ani po čase nevypřehá.

V našem moderním světě, tedy teď mám na mysli náš západní kontext, by mohla taoistická párová kultivace splňovat úlohu alespoň částečné prevence proti promiskuitě a nevěře, jež obvykle vede k rozchodům a rozvodům mnoha párů. Poskytuje totiž tu důležitou jiskru, kterou jste ve vašem milostném vztahu postrádali. Coby milenci znalí nejhlubinnějších tajů a kouzel sexuality, které nikdo jiný nezná, teď povedete velice bohatý a

neopakovatelný intimní život. Vytvoříte si vztah, do něhož nevstoupí žádný jiný sexuální partner, byť by se sebevíce snažil vás zaujmout. Jakmile získáte více zkušeností s vedením energie řídicím kanálem vašeho partnera, budete celé cvičení vnímat mnohem přirozeněji. Při milování nebudete muset pokaždé přerušovat a zase začínat své pohyby. Zjistíte totiž, že při každém přerušení soulože budete schopni vytáhnout energii o dva, tři i více bodů najednou. S vaší delší praxí můžete zkoušet nové polohy soulože a usměrňování sexuální energie do jiných míst v těle. Ale v tomto týdnu se ještě držte pokud možno mých návodů. Později je používejte spíše jako jednu z možností, jak tuto praxi provádět, a ne jako přísnou a neměnitelnou rutinu. Sexualita a milování si musí vždy ponechat prostor pro flexibilitu a spontánnost.



Sloučení pěti živelů: osmá část Přeměňování pěti chutí

Až doposud jsem vám ještě nic neprozradil o pěti chutích, které má člověk k dispozici. Jsou jimi slaná, hořká, kyselá, kořeněná, a sladká. Tyto chutě tvoří základ taoistických pravidel stravování. Soudobí taoisté upřednostňují souhrnný název *vaření pěti chutí* či *pěti živelů*. V názvu je naznačeno, že každá z pěti chutí odpovídá jednomu z pěti živelů a taktéž jednomu z hlavních vnitřních orgánů.

živel	oheň	voda	dřevo	kov	země
orgán	srdce	ledviny	játra	plíce	slezina
chuť	hořká	slaná	kyselá	pálivá	sladká

Proč je třeba zmínit se o taoistickém tradičním pojetí chuti? Odpověď je nasnadě: cesta k vnitřní harmonii totiž závisí také na vyrovnávání pěti chutí. Většina z nás má oblíbený chuťový odstín. Znamená to rovněž, že jsme jím do značné míry řízeni. Možná i vy máte chuť, kterou opravdu milujete, ale také chuť, kterou jen tolerujete a nakonec i chuť či chutě, které se vám příčí nebo dokonce přímo hnusí.

Jen málo z nás má pocity a preference vůči hlavním chutím v rovnováze. Mnozí z nás by chtěli změnit způsob, jakým se stravují. V rámci tohoto kurzu vás nebudu učit žádnou převratnou novou cestu výživy. Co se vám pokusím vyložit, bude metoda, jíž lze pět hlavních chutí harmonizovat, a to za pomoci sloučení pěti živelů. V této fázi kurzu by mělo být toto cvičení pro vás poměrně snadné. Budete vnímat jednotlivé chutě v příslušných orgánech. Zavedete je do jejich sběrných bodů a nakonec i do přední pa-kua (čili do hvězdy v kruhu), kde se vzájemně vyladí.

Po jisté době praktikování shledáte, že se vaše chuťové vnímání a preference mění. Vaše tělo začne lépe rozpoznávat své skutečné potřeby. To je rovněž jeden z aspektů na složité cestě k odhalování pravé přirozenosti. Zde se hodí dodat, co proklamuje taoistická škola, k níž já sám přísluším. Zastáváme názor, že se lidé nemají zříkat radostí života, máme si dopřát hezké věci a zážitky a mít spokojený rodinný život. Stejně opravdově a s potěšením máme přistupovat i k jídlu.

Jedna z hlavních klasifikací jídla hodnotí maso jako jangovou potravinu a vše ostatní má ve své podstatě kvalitu jin. Pokud jste vegetarián, platí u různých druhů jídel jiné a složitější jin-jang vztahy. Jimi se však nehodlám v této knize zabývat. Pro účely tohoto kurzu se soustředím na způsoby harmonizace pěti chutí a jak k tomu taoisté využívají sloučení pěti živlů:

1. sedněte si na židli s rukama složenýma v klíně a špičkou jazyka se dotýkejte horního patra; představte si, že vaše tělo obklopují barvy pěti živlů v tomto pořadí: červená, žlutá, bílá, modrá a zelená;
2. usmějte se do svých očí a můžete provést celou sestavu vnitřního úsměvu, tj. v přední, střední a zadní linii;
3. vytvořte přední pa-kua nebo hvězdu v kruhu;
4. svými ušima (tj. vnitřním sluchem) naslouchejte ledvinám a zároveň do nich zaměřte svou pozornost;
5. vzpomeňte si na slanou chuť ve svých ledvinách (myslete na sůl nebo na cokoli slaného a zašlete tento pocit do ledvin);
6. zaveďte slanou chuť do sběrného bodu ledvin;
7. vnímejte spojení mezi svým jazykem a srdcem a všimněte si hořké chuti, která se v ústech vytvoří (vybavte si třeba nějaké hořké ovoce, nápoj nebo něco jiného, co vyvolá hořkou chuť v oblasti vašeho srdce);
8. zaveďte tuto chuť do sběrného bodu srdce;
9. rozdělte svou pozornost na dvě části a veďte chutě z obou sběrných bodů do přední pa-kua (alternativně do hvězdy);
10. soustřeďte se na spojení očí s játry a představte si kyselou chuť (vybavte si kyselé ovoce, nápoj nebo cokoli jiného, co vyvolá kyselou chuť v oblasti vašich jater);
11. shromážděte kyselou chuť do sběrného bodu jater;
12. nadechněte se, vydechněte a vnímejte spojení mezi nosem a plícemi; představte si nějakou velmi kořeněnou a páliovou potravinu či pamlsek (taoističtí znalci hovoří o štiplavém a čpavém odstínu této chuti); tato chuť ať zasáhne též vaše plíce;

13. zaveďte tuto chuť do sběrného bodu plic;
14. pozorně veďte kyselou a pálivou chuť z jaterního a plicního sběrného bodu do přední pa-kua (resp. hvězdy);
15. zaměřte se na spojení mezi ústy a slezinou; vzpomeňte si na sladkou chuť v ústech či rtech a vytvořte si takovou chuťovou představu rovněž ve slezině;
16. sladkou chuť ze sleziny transportujte přímo do přední pa-kua nebo hvězdy v kruhu;
17. v přední pa-kua nebo ve hvězdě všech pět chutí důkladně promíchejte; zkuste si tento proces představit tak, jako byste imaginárním šlehačem mixovali různé chuťové přísady a ingredience, takže nakonec nedominuje žádná z nich a vy již nevnímáte žádnou jednotlivou chuť; nyní máte na jazyku jen jakousi mírnou, neutrální chuť;
18. vytvořte si představu zadní pa-kua;
19. promíchané chutě z přední a zadní pa-kua (nebo ze středu hvězdy stáčejte do kotle v dolním tan-tchieniu;
20. shromážděte též energii v levé a pravé pa-kua (či ve hvězdách) a přeneste ji odsud do kotle;
21. kondenzujte energii v horní a dolní pa-kua (nebo variantně ve hvězdách) a rovněž ji stočte do kotle;
22. v kotli energii stlačujte a zkuste z ní zformovat perlu; této pilulce dovolte, aby přeměňovala vaše negativní emoce v pozitivní;
23. provedte perlu několikrát mikrokosmickým okruhem (pomozte jí v tom koulením očí nahoru a dolů jako při otáčení vodním kolem jin-jang a provádějte to imaginárně o 360 stupňů;
24. nyní vraťte perlu znovu do kotle, soustřeďte sem energii, kterou pečlivě uzamkněte.

Docvičili jste a mně nezbyvá nic jiného, než vám po tomto, jak předpokládám, osvěžujícím exkurzu vašim originálním mikrosvětlem chutí, barev a živelů popřát dobrou chuť ke skutečnému pokrmu.

ČTRNÁCTÝ TÝDEN

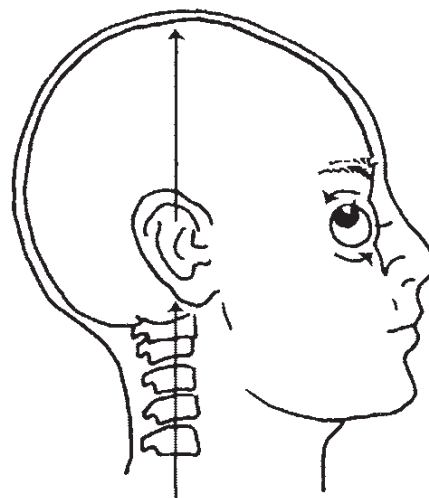


Dýchání čtyř čtverců: osmá část

Závěrečná část dýchání čtyř čtverců, která je právě před námi, je jedním z mých nejoblíbenějších cvičení. V rámci něj dokončíte i jiné sestavy, jejichž důležitým účelem je naplnit a osvěžit celé tělo energií čchi. Pro rychlé doplnění energie do celého těla já osobně používám kratičkou sestavu, při níž se velmi hbitě procvičím a prodýchnu způsobem čtyř čtverců. Všechny cvičební fáze vždy provedu opravdu velice spontánně, aby mi vystačil dech. Někdy postačí soustředit se na různé body v těle, které se v dílčích úkonech z dýchání čtyř čtverců vyskytují, a energie pak zcela volně plyne tam, kam zaměřím svou pozornost.

Lekce tohoto týdne zahrnuje metodu sexuálního kung-fu, kterou znáte již z dřívějších. Rovněž ve cvičeních, která si nyní vysvětlíme, je zřejmá ona jedinečná dovednost taoistů prospěšně využívat sexuální energii. Po přečtení následujících cvičebních instrukcí to, jak doufám, jistě pochopíte. Sestava patří opět k velice silným a účinným vnitřním aktivitám, a proto vám připomenu, abyste byli opatrní a tréninky nepřeháněli. Toto cvičení můžete provádět ve variantách vestoje, vsedě i vleže:

1. provedte plný břišní nádech, tlačte dolů na bránici a naplňte všechny části plic vzduchem;
2. s lehkým nádechem obraťte svůj vnitřní zrak směrem k temeni (ke korunnímu centru), zatáhněte hráz a konečník směrem nahoru a zaměřte sílu hráze do korunního centra;
3. opět se nadechněte, nahlas spolkněte tento doušek vzduchu a zatlačte na oblast hráze tak, že získáte pocit, jako by se rozpínala směrem k zemi;
4. uzavřete špičku penisu nebo stydké pysky u pochvy;
5. zadržte dech a zašlete energii z konce penisu nebo poštěvácku nohama až do bodu zurčícího pramene (nebo do prstů na nohou), a potom po stejné dráze se vracejte do špičky penisu



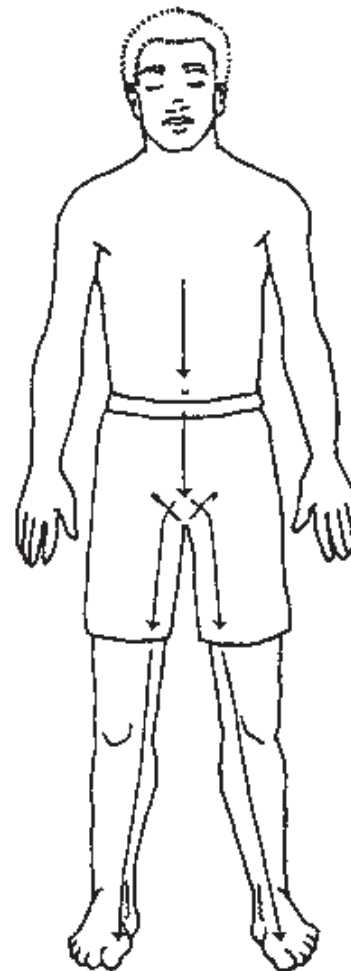
krok 2

nebo pošťeváčku; pokud vám vystačí dech; toto cvičení provádějte víckrát za sebou;

6. vydechněte, ale ještě chvíli vydržte tah ke špičce penisu a pošťeváčku a na stydké pysky;
7. uvolněte se a trochu se projděte.

Až budete po nějaké době a náležitě pilné praxi zdatní v provádění tohoto cviku, vyzkoušíte jistě jeho kombinaci s ostatními sestavami z dýchání čtyř čtverců. Sami si najdete vlastní nejvhodnější způsob, jímž své tělo od hlavy až k patě naplníte a promasírujete vnitřní energií čchi. Já sám mám při cvičení velmi často pocit, jak se mé tělo s výdechem nádherně uvolňuje. I vy se na tento pocit můžete těšit.

Co říci závěrem této kapitoly? Snad to, že doufám v to, že se vám procvičování dechových cviků ke čtyřem čtvercům, stejně jako nová sestava, líbily. Jsem si vědom, že je nsnadné interpretovat a vysvětlit některé taoistické praktiky. To, zda jsem pro to zvolil vhodná slova a zda jste mě byli schopni ve výkladu dobře pochopit, se ukáže až během vaší praxe. Chtěl bych, aby tomu tak bylo. Stejně tak si přeji, abyste teď s blížícím se koncem kurzu pochopili a uplatňovali svou osobní vnitřní sílu, ovšem ne jako pouhý abstraktní pojem, ale v celém jejím aktivním rozsahu, tedy vnitřní sílu coby mocnou sílu prožívání, která naplňuje vaše tělo vitální energií.



krok 3

Dýchání kostní dřeně: sedmá část

Dýchání pokožkou a stlačování energie

Určitě již bez problémů zvládáte základy dýchání kostní dřeně, nyní byste měli zdokonalovat svou schopnost nabírat energii do každé kosti ve vašem těle.

Ovšem to není zdaleka vše, co nám může dýchání kostní dřeně poskytnout. Vedle základů, o nichž byste již měli mít dokonalý přehled, abyste na nich mohli stavět vlastní tao-cestu jógy, existuje celá řada náročnějších praktik, jež zde zmíním pouze okrajově. Chtěl bych tím zároveň naznačit, že vy, jakožto nováčci v taoistickém cvičení, byste měli praktikovat hlavně tento základ. Na něm pak klidně postavte další vyšší patro vašeho fyzického „domu“ pomocí pokročilejších sestav. Nyní vám ukážu alespoň zjednodušenou verzi několika pokročilejších praktik. Tato ukázka doufám přispěje k vašemu rychlejšímu pokroku ve vaší praxi. A na samý závěr kurzu

mám pro vás jedno překvapení: prozradím jen, že se bude týkat cvičení ze sexuálního kung-fu.

Lekce tohoto týdne je věnována *dýchání pokožkou a stlačování energie přímo do kostí*.

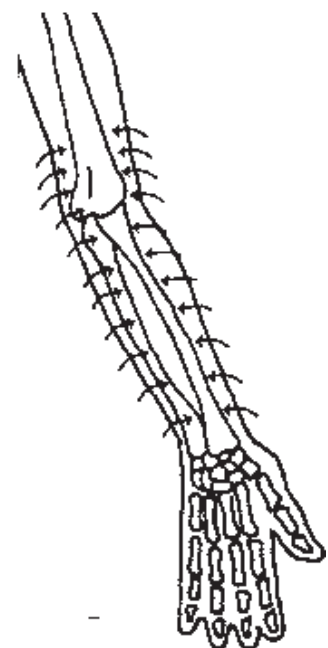
Mnohé z toho, co jste se učili v této knize, se týkalo vtahování energie přímo do těla. Průběžně jsem to nazýval „dýchání“, i když nelze hovořit o dýchání v tom smyslu, jak jej chápeme na Západě. Naučili jste se rovněž dýchání vlasů, dýchání do mnoha různých částí těla, dýchání břichem a dýchání kostní dřeně. Ve všech těchto technikách proudí místo vzduchu do těla a z těla energie.

Poslední kapitolou těchto „dechově“ energetizačních cviků bude nácvik pronikání energie do těla přímo pokožkou. Taoisté hovoří o dýchání pokožkou nebo o dýchání celým tělem. Po třinácti týdnech intenzivní praxe to myslím bude pro řadu z vás hravě zvládnutelné cvičení. Při nádechu si jednoduše představujte, že energie prostupuje vaší pokožkou.

Tento týden však není naším cílem pouze vtahování energie pokožkou, ale také naplnit energií naše kosti. Dosáhneme toho tím, že poté, co vtáhnete do těla energii svou pokožkou, napnete a stlačíte svaly do svých kostí.

Tento úkon funguje tak, že stlačováním svalů se zvyšuje tlak na povrchu kostí. Jak jsem již vysvětlil v lekci o dýchání kostní dřeně v devátém týdnu, zvýšením tlaku na kosti dochází k tak zvanému piezo-elektrickému jevu, takže energetický náboj vzroste. A to úměrně způsobí růst energie neboli vitální síly v našem těle. Proto je stlačování kostí velmi důležitou součástí této taoistické praxe:

1. začněte dýcháním kostní dřeně tak, že budete dýchat do všech vašich kostí;
2. když toto dýchání dobře plyne, vtáhněte při nádechu energii do těla vaší pokožkou; nejdříve se vám to podaří asi jenom malou plochou pokožky, časem ale určitě pocítíte, jak energie prochází dovnitř a ven povrchem celého těla;
3. představte si, že při vdechování vstoupí energie pokožkou do těla, ale když vydechnete, vychází vzduch nosem, zatímco energie zůstává ve svalovině kolem vašich kostí; takových dechových cvičení proveďte několik; budete při nich cítit, jak se zvyšuje tlak kolem kostí;



4. zadržte dech, napněte všechny svaly v těle a zaměřte energii do svých kostí;
5. vydechněte, uvolněte se a vyrovnejte své dýchání; cvičení opakujte několikrát.

S mnoha taoistickými praktikami ještě bohužel nebyl dnešní svět pravdivě a podrobně obeznámen. Je to též v případě dýchání kostní dřeně, které, ačkoli je jednou z nejpozoruhodnějších sestav pro prevenci nemocí a pro udržování dobrého zdraví, dosud do povědomí západních lidí neproniklo. Nezbývá nám nic jiného, než tento úzus překonat a počkat si také na to, zda se pojetí lidského zdraví v 21. století nějak pozmění.

Čchi-kung

Bourec morušový

Při psaní této knihy jsme měli to štěstí, že jsem mohl studovat systém čchi-kungu, který mi byl doposud neznámým. Je to systém tradice *Er Mej*, který byl vyvinut v taoistickém klášteře na hoře Er Mej v Číně. Tradice tohoto klášteře sahá kontinuálně až do 13. století.

Většina toho, co jsem se naučil, je ale příliš složitá na to, abych to zde popisoval. Je to ostatně nad rámec tohoto kurzu. Chtěl bych vás ale ještě naučit jedno snadné cvičení z této tradice. Toto cvičení se jmenuje *bourec morušový*. Při jeho provádění je velmi užitečné otevřít si dŮlky tygra a draka (lao kung) a nechat je v tomto stavu po celý průběh cvičení. Jsou to totiž nejdůležitější body v těle pro vysílání a přijímání energie. Tento úkon se provádí následujícím způsobem:

1. předpažte, lokty směřují v pokrčení mírně dolů, ruce držte naproti solárnímu pletenci, dlaně jsou obráceny k zemi a prsty mějte u sebe s palci namířenými dopředu;
2. pohyby rukou a prstů se snažte napodobit bource morušového (housesku), jako kdyby lezl po stole; pohyby by měly být jemné, plynulé, ale rytmické;
3. toto soukání rukou provádějte, jak dlouho chcete, ale nejméně jednu minutu.

Toto cvičení je vskutku výborné: pro uvolnění rukou, lepší účinnost tygřího a dračího dŮlku a také proudění energie (čchi) pažemi.

Je to velmi jemná cvičební sestava, jež zvyšuje vnímavost a cit.

V kurzu jsme se zatím v souvislosti s pozicemi čchi-kungu soustředili na statické formy cvičení. Pokud v nich byl nějaký pohyb, omezoval se pouze na paže.

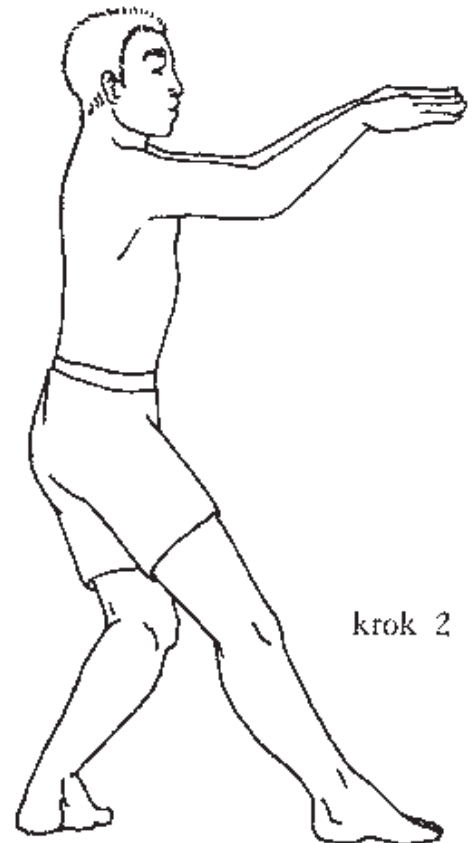
Prakticky všechny nerovnoměrně zatížené postoje lze však převést také do forem dynamických. V nerovnoměrně zatíženém postoji směřuje přední noha přímo dopředu a zadní, na které spočívá asi sedmdesát procent vaší váhy, je k ní natočena v úhlu pětáctyřicet stupňů.

Při transformaci jakéhokoliv statického postoje do dynamické formy je zapotřebí tlačit pažemi dopředu a zároveň přesunout váhu těla na přední nohu. Potom dáte paže opět dozadu k tělu a přenesete svou váhu zpět na zadní nohu. Tyto pohyby by měly být co nejplynulejší a rytmické, svaly v pažích měkké a pružné a paže celkově lehké a uvolněné.

Při přenášení váhy mezi nohama můžete mít svou mysl uvolněnou a klidnou, nebo přitom provádějte dýchání kostní dřeně. Obě doprovodné varianty by měly fungovat tak, aby pohyby celého těla co nejlépe sladily.

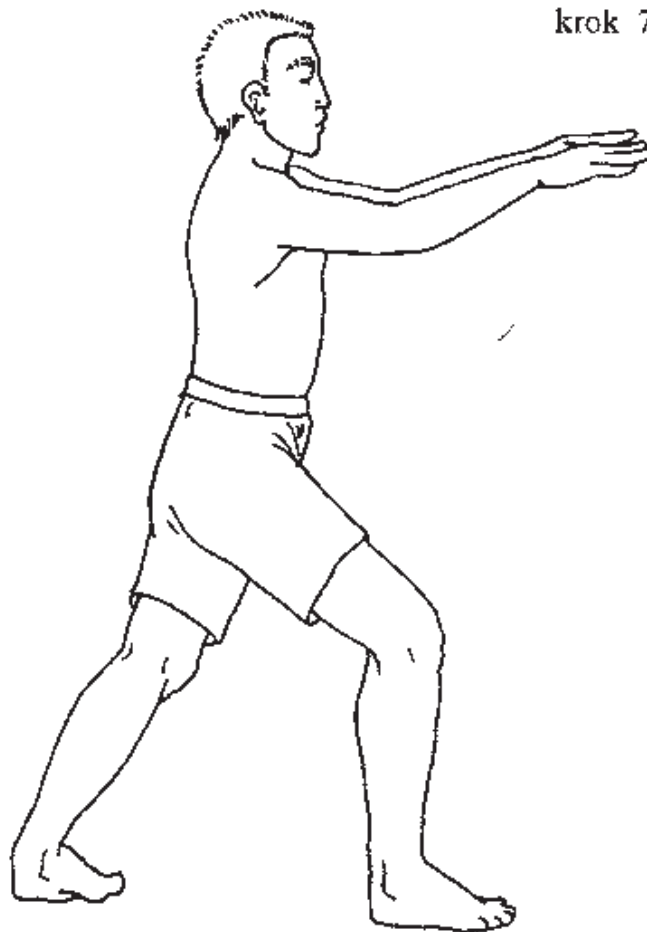
Pro ilustraci cviku jsem vybral postoj nazývaný objímání stromu (poloha rukou a paží je při něm poněkud odlišná), ale jak jsem již zmínil dříve, pro dynamickou formu lze použít jakéhokoli nerovnoměrně zatíženého postoje :

1. zaujměte postoj objímání stromu;
2. vaše pravá noha směřuje dopředu a vaše levá je asi 30–45 centimetrů za ní; levá a pravá pata a pravá špička jsou v jedné linii a trup směřuje stejným směrem jako pravá noha;
3. levá noha je otočena o pětáctyřicet stupňů od těla;
4. nyní zatížíte asi ze sedmdesáti procent své váhy levou nohu; třicet procent přesuňte na pravačku;
5. paže jsou mírně pokrčené, zakulacené a přibližně ve výši ramen;
6. dlaně jsou otočeny k zemi a prsty směřují dopředu;
7. přesuňte skoro všechnu váhu na přední, pravou nohu (můžete při tom nadzvednout patu levé nohy a udržovat rovnováhu za pomoci jejích prstů a bříška);



krok 2

8. lehce tlačte rukama dopředu, až budou paže téměř nataženy;
9. zatlačte lopatky dozadu, čímž se také vaše paže posunou dozadu; poté, co jste přemístili váhu na zadní nohu, nechte poklesnout lokty (můžete při tom nadzvednout prsty pravé, přední nohy a udržovat rovnováhu pomocí její paty);
10. cvik opakujte plynule a v přiměřeném tempu asi dvě minuty;
11. vyměňte nohy tak, že levá vykročí dopředu; předešlé cvičení zopakujte.



Toto cvičení je variabilní – můžete při něm mít trup natočený ve směru zadní nohy a hlava směřuje dopředu jako při pozici rozdělování vod.

Rovněž lze změnit polohu rukou tak, že se otočí k sobě, nahoru či od sebe pryč nebo je nadzvednete a natočíte dlaněmi směrem dopředu. Cvik je též vhodně kombinovatelný s praktikou bource morušového.

Taoisté přirovnávají pohyby, které adept při tomto cvičení vykovává, k rolování surového hedvábí. Vaše tělo by mělo zůstat velmi uvolněné a spíše než svaly by měla řídit pohyby paží vaše mysl. Také byste měli pocítit jistý, slovy těžko popsateľný odpor. Při přemístění váhy na přední nohu by se měl dostavit pocit, jako byste čelili proudu vody. Když přesunujete váhu na zadní nohu, představte si, že jste napojeni na klubko hedvábí, které vás táhne lehce dopředu. Za nějaký čas, který budete věnovat procvičování, byste s vytvářením těchto fantazijních obrazů neměli mít žádné potíže.

Existují doslova desítky variací této formy cvičení. Můžete provádět praxi kořenů nebo dýchání kostní dřevě.

Ale nejlépe bude, když si různé cvičební kombinace a variace vyzkoušíte sami a najdete sestavy, s nimiž budete spokojeni. Sami si klidně smíte některé vytvořit, přidrže se základních pravidel, trénujte každý den a užívejte si radosti ze cvičení.

Tím končí naše exkurze do forem statického čchi-kungu a já jen doufám, že vám bude tento typ cvičení přinášet do života spousty užitku a prospěchu.



Sloučení pěti živlů: devátá část

Vysílání perly nad hlavu

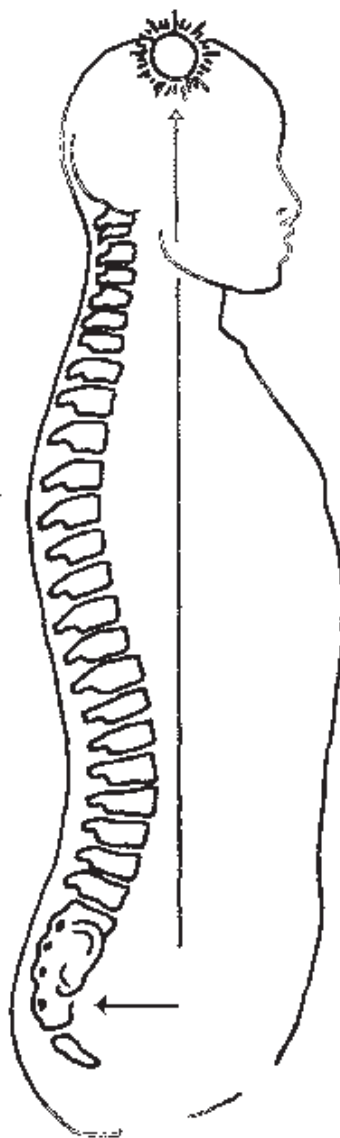
V našem posledním týdnu si představíme rovněž jednu z nejutajovanějších praktik, zaměřenou na splývání pěti živlů. Jedná se o cvičení, při němž budete vysílat perlu nad hlavu a zužitkujete při něm úkony, které jste se naučili v předchozích lekcích kurzu.

Více než osm týdnů jste nacvičovali formování perly v kotli v dolním tan-tchieniu. Tento energetický klenot jste pak nechávali několikrát obíhat mikrokosmickým okruhem. Když jste s touto praktikou v šestém týdnu začínali, poznamenal jsem, že se perle říká rovněž vnitřní pilulka, neboť je lékem svého druhu jedinečným, který si namícháte v kotli. Kotel je umístěn v dolním tan-tchieniu neboli v tak zvaném léčivém poli.

S tím, jak se v jejím vytváření zdokonalujete, perla sílí, stává se pevnější a stabilnější. Perla je nashromážděnou a kondenzovanou vitální silou. Jógini, kteří ji umějí vyslat nad hlavu a přimět ji k tomu, aby vykonávala speciální funkce, jako např. absorbovat energii, ochraňovat auru a vytvářet energetické tělo, pochopili její obrovský význam pro tělo i mysl. O tom však už v této knize bohužel pojednávat nemůžeme. Nicméně perla sehraje výjimečnou úlohu v našem posledním cvičení ze sexuálního kung-fu, které blíže rozvinu hned za touto sekcí.

Samotnému vyslání perly nad hlavu musí samozřejmě předcházet její vytvoření a její následný oběh mikrokosmickým okruhem. Pak aktivujte sakrální a lebeční čerpadlo, vytáhněte perlu do temene hlavy, a potom ji doslova vystřelte nad svou hlavu. Tam by se měla vznášet jako zářící raketa při ohňostroji:

1. sedněte na židli s rukama složenýma v klíně, špičku jazyka položte na horní patro a představte si, že vaše tělo obklopují barvy pěti živlů: červená, žlutá, bílá, modrá a nakonec zelená (pořadí barev zachovejte);
2. usmějte se do svých očí (doporučuji provést vnitřní úsměv v přední, střední a zadní dráze);
3. vytvořte si přední pa-kua nebo hvězdu v kruhu;
4. zaposlouchejte se do svých ledvin a vnímejte jejich spojení s ušima;
5. představte si, že ledviny omývá safírově modré světlo; vytáhněte energii vody z ledvin do sběrného bodu ledvin (resp. vody, který leží ve vaší hrázi);
6. vnímejte spojení mezi svým jazykem a plícemi;
7. pracujte s představou, že je vaše srdce obklopeno červeným světlem a vytáhněte energii ohně do sběrného bodu srdce uprostřed hrudníku;



krok 22

8. věnujte svoji pozornost dvěma sběrným bodům – tj. ledvin a srdce; z těchto míst vytáhněte energie do přední pa-kua a tam vše promíchejte;
9. pohlédněte vnitřním zrakem do svých jater a vnímejte jejich spojení s očima;
10. představte si, že jsou játra ponořena do smaragdově zeleného světla a shromážděte energii dřeva do sběrného bodu jater napravo od přední pa-kua (nebo do hvězdy);
11. spojte imaginárně nos a plíce;
12. vytvořte si imaginární obraz, v němž jsou plíce v stříbřitě bílé záři a stočte energii kovu do sběrného bodu plic nalevo od přední pa-kua (či alternativně do hvězdy);
13. pozorujte současně sběrný bod jater a plic – energie odsud zaveďte do přední pa-kua a tam je promíchejte s energiemi ohně a vody;
14. propojte své rty a slezinu;

15. dopřejte imaginárně slezině lázeň ve zlatě žlutém světle a vytáhněte energii země přímo do přední pa-kua a promíchejte ji tam s energiemi ostatních čtyř živlů;

16. nyní si představte zadní pa-kua (nebo hvězdu);

17. vytáhněte a roztočte promíchanou energii pěti živlů (z přední a zadní pa-kuy (nebo z hvězd), nechte rotovat tchaj-ťi symbol nebo hvězdu v kruhu; všechna kroužící energie vpluje do kotle v dolním tan-tchienu;

18. vytvořte energii také v pravé a levé pa-kua a stočte ji do kotle;

19. shromážděte energii v horní a dolní pa-kua a vtočte ji do kotle;

20. vkrouženou energii stlačte a vytvořte z ní v kotli perlu;

21. energetický klenot zaveďte do mikrokosmické dráhy a několikrát ji nechte tudy proběhnout; oběh perle usnadníte, když budete otáčet očima nahoru a dolů (jako při cyklu s vodním kolem jin-jang);

22. aktivujte sakrální a lebeční čerpadlo a nechte, ať perla vstoupí do temene hlavy;

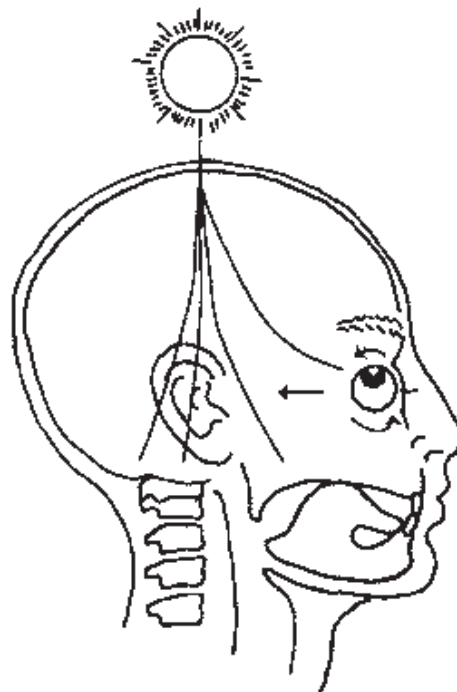
23. zatáhněte oči a zaměřte je nahoru ke korunnímu centru;

24. nadechněte se a ihned prudce vydechněte nosem; v duchu perlu vystřelte dva až šest palců nad svou hlavu;

25. několik minut si zkoušejte přivyknout na perlu v této pozici;

26. nyní perlu rozpusťte a vtáhněte ji zpět do těla tím, že povolíte sakrální a lebeční čerpadlo;

27. nasbírejte a uschovejte energii v oblasti pupku.



krok 24

Jakmile jste dobře zvládli vysílání perly nad svou hlavu, zkoušejte si představit, jak na sebe bere barvy duhové aury. Každá z těchto barevných vrstev se stává ochranným pláštěm, který vás obklopuje a ochraňuje.

Sexuální kung-fu

Bůh a bohyně

Již od samého začátku, kdy jsem se pustil do psaní této cvičební příručky, jsem přemýšlel, jakou podobu dát této kapitole. Zachycuje totiž cvičení, které spojuje vše, co mu v kurzu předcházelo. Uvedl bych to pou-

ze sloganem, že bůh a bohyně jsou v souladu s tao. Čtete dál a uvidíte, co tím mám na mysli:

1. položte svůj jazyk na horní patro úst;
2. vytvořte kolem sebe duhovou auru v následujících barvách (zachovejte jejich sled): červená, žlutá, bílá, modrá (nebo černá) a zelená;
3. usmějte se rychle do svých očí a orgánů;
4. nyní provedete sloučení pěti živlů: vytvořte přední pa-kua nebo hvězdu, spojte pět vnějších tělesných útvarů s pěti vnitřními orgány a vytáhněte energii do přední pa-kua (chcete-li, pak do hvězdy) způsobem, jaký jste se naučili v minulých lekcích;
5. vytvořte zadní pa-kuu nebo hvězdu a stočte energii z přední a zadní pa-kua do kotle;
6. zformujte též levou a pravou pa-kua a soustředte energii do kotle;
7. stejným způsobem vytvořte též horní a dolní pa-kua a orientujte její energii směrem do kotle;
8. nyní jste rozmístili pa-kua do šesti směrů a všech šest těchto znaků vysílá energii do kotle;
9. v kotli stlačte energii do perly; příští krok vás přivede do třetí roviny taoistického sexu;
10. necháte perlu sestoupit do vašich varlat, nebo vaječníků a začnete otáčet vodní kolo jin-jang; budete vnímat spojení mezi otáčením vašich očí a varlat, resp. vaječníků (tj. vodních kol);
11. vybavte si ve svém levém oku zlatě oděného chlapce a v pravém oku dívku ve stříbrném hábitu;
12. představte si, že máte v hlavě zrcadlo, zavěšené obráceně směrem dolů, a zaměřte zrcadlový obraz chlapce a děvčete do svých varlat, nebo vaječníků (tedy do vodních kol); vybavte si nohy chlapce a děvčete – šlapou vodní kola; pozorujte rotaci vodních kol a zároveň dovoďte očím, aby se protáčely; ve svých varlatech, nebo vaječnicích si představte perlu;
13. teď zavedete perlu nahoru do kotle a opět ji vrátíte dolů koncepčním kanálem zpět do varlat (vaječníků); tento okruh několikrát opakujte;
14. potom nasměřujte perlu nahoru do kotle v solární pleteni (představuje středně-dolní tan-tchien), a pak opět dolů; opakujte několikrát;
15. nyní perlu umístíte také nahoru do kotle v srdečním centru (srdce je středně-horní tan-tchien), a pak opět dolů; opakujte několikrát;

16. dvakrát či třikrát vydejte léčivý zvuk srdce: ha-au-au-au-u
17. nyní ještě zbývá zavést perlu až do kotle v hlavě (tj. do horního tan-tchien); nechte perlu obkroužit kompletní dráhu, provedete perlu nahoru vládnoucím kanálem, pak dolů celou koncepční drahou; poté vytáhněte perlu do hlavy;
18. v tuto chvíli je nejvyšší čas vystřelit ji nad hlavu do výše dvou až šesti palců, proto obraťte oči nahoru a směrem do hlavy; podívejte se na své korunní centrum a aktivujte své sakrální a lebeční čerpadlo: vystřelte perlu ze svého temene a zároveň vydechněte prudce nosem;
19. perla se rozzáří jako prskavka ohňostroje asi dva až šest palců nad vaší hlavou; ať zde tedy krásně po nějakou dobu svítí;
20. představte se, že se uvnitř perly objeví bůh a bohyně a zároveň se začne zvětšovat, aby pro ně vytvořila dostatek místa; soustřeďte na bytosti svou pozornost – oba jsou nazí a úžasně krásní a vy si představte, jak se nad vámi jejich nahá těla dotýkají a proplétají, podobně, jako by tito lidé ztělesnili symboly jin a jang ve znaku tchaj-ťi; vnímejte jejich vlnění, které vyvolává jejich milování; jejich milostné pohyby, doteky, laskání a vzájemné vzrušování souzní s celým vesmírem.

Bůh a bohyně jsou vzrušeni: ženě vlhne pochva, natékají prsy a vztyčují se bradavky, pohlavní úd muže je velký a ztopořený. V jejich očích se odráží vášeň, milenci se na sebe toužebně dívají.

Ona je matka jin, tedy matka veškerého ženství, je nepopsatelně krásná. Představuje dokonalý obraz ženství a ženské sexuality.

On je otec jang: ztělesňuje veškerou mužskost a je nádherně urostlý a mužný. Je dokonalým vzorem a obrazem mužnosti a mužské sexuality.

Ona je matkou *nefritové kašny* a on je otcovským ochráncem *nefritového stonku*.

Bohyně vede jeho nefritový stonek do své nefritové kašny a spojí se spolu ve velké extázi. Vnímejte, jak se penis pohybuje v pochvě a jak se nefritová kašna pohybuje po nefritovém stonku. Žena stiskává stonek pochvou a opět povoluje. Dejte své fantazii volný průchod a představujte si tuto scénu co nejživěji.

S postupným nárůstem energie se soustřeďte na vnímání vlastních pohlavních orgánů a vašeho rostoucího vzrušení. Ve vašem nitru kulminuje orgasmická energie a sexuální energie splývá nad vámi a ve vás v jedno.

Vaše pocity a vzrušení dosáhnou tak velké intenzity, až už nejste schopni s vaší představivostí božské lidi vidět. Máte pocit, jako byste se s nimi také spojili v jedno a nevíte, kde jsou vaše a jejich hranice.

Vnímáte jednotu vesmíru a jeho tvořivou energii na úrovni sexuality. Prožíváte kontakt s prapůvodní energií, s orgazmickou energií, s tou nejdokonalejší energií. Sexuální energie, která se vytvořila mezi bohem a bohyní, se přelévá přes hranice perly jako sexuální šťávy. Po kapkách stéká na temeno vaší hlavy. Taoisté hovoří o tak zvaném *nektaru*, jenž je darem od tao. Je vzácným produktem kondenzované sexuální energie boha (tj. nebes) a bohyně (tj. Země). Je to *ting-čchi*, která vznikla ze spojení nebes a země.

Když se nektar dotkne vašeho korunního centra, je okamžitě vstřebán do vaší lebky. Možná ucítíte jeho sladkou chuť a vůni.

S jeho stékáním do hlubin hlavy se vaše vnímání ještě více rozjitří: začnete vnímat, jako by se vaše kosti rozsvěcovaly. Jako by se uvnitř vašeho těla rozpálily elektrické lucerničky.

Dalším z projevů stékajícího nektaru je pocit chvění či třesu. Nebo zaslechnete zvuk jako „ping“, to když zrovna nektar kape do kotle. Anebo budete výjimečně a nádherně sexuálně vzrušeni.

Pravděpodobně velmi autenticky procítíte, jak si stékající pramínek nektaru klestí cestu vaším tělem: nektarová kapka postupuje z temene dolů do kotle ve středním *tan-tchien* u srdce, a potom dále do solární pleteně. A snad steče až do dolního *tan-tchien* a nebo až na vodní kola, tedy do vašich varlat, resp. vaječnicků.

Nyní však již opět vtáhněte perlu zpět do svého těla a nechte ji sestoupit do kotle v dolním *tan-tchien*.

Pokud jste připraveni zvládnout dýchání kostní dřeně, pusťte se do něj. Dýchejte do rukou i nohou současně a provádějte to tak dlouho, dokud nebudou dýchat všechny vaše kosti.

Následuje dýchání pokožkou: stlačte energii do kostí tak, jak jste se mimo jiná cvičení učili tento týden.

V tuto chvíli se celou vaší kostrou šíří světlo. Prožívejte senzitivně každé rozsvícení vašich kostí a záři, šířící se od temene hlavy až po prsty na nohou. Zkoušejte se do nich podívat – lze to docela snadno provést tak, že do nich zaměříte svoji pozornost.

Před vašimi „vnitřními“ očima se dají kosti do proměn. A vy si toho jistě povšimnete. Tohoto pohledu do nitra využijte a nahlédněte též do vašich orgánů v jakémkoli koutku těla.

Od tohoto okamžiku bude záležet jen a jen na vás, kam se tímto vnitřním zřením zaměříte. Nepochybně jste již poznali, jak výjimečné a neobyčejné cvičení jste se naučili. Je jedinečné též v tom smyslu, že jej budete pokaždé prožívat docela jinak. Někdy budete mít pocit, že se rozpouštíte v božské extázi. Jindy do vás nektar vstoupí a při dalším tréninku nikoli. A obdobné je to rovněž s vašimi kostmi: svítí a nesvítí. V některý den vám postačí vnímat perlu nad vaší hlavou a někdy budete přímo osl-

nění její září. Perlu chovejte jako dar z nejcennějších, protože v ní je obsažena vaše vitální síla. Je vzácným prostředkem k spojení s vesmírem a s ní se otevírá vaše cesta k nesmrtelnosti.

Na konci cvičení nasbírejte a uschovejte energii v dolním tan-tchienu.

Milostný akt bohů vás spojuje s primárními sexuálními silami, které jsou základem všeho stvoření. Sjednocují se v něm nebesa (princip jang) a Země (princip jin). Božská soulož představuje třetí formu taoistického sexu. V ní je hlavním „kouzelným“ atributem nektar, který kape dolů z božské sféry a je vnějším alchymickým prostředkem k naší transformaci. Vy jej můžete zažít jako zhuštěnou vitální sílu a energii.

První forma taoistického sexu je pohlavní akt a tělesné milování, řadíme sem též kultivaci jedince a kultivaci páru. Druhá forma je vnitřní sexuální prožitek. Příkladem toho jsou varlatové a vaječnickové kung-fu a otáčení vodním kolem jin-jang. V pokročilejších stadiích vnitřní alchymie je důležitým jevem tak zvaná *samosoulož*, z které pochází nesmrtelný plod. Ale to jsou tajemství, která již v této knize odhalovat nebudeme. Třetí forma taoistického sexu je pohlavní akt s bohem a bohyní tak, jak jste se s ním před chvílkou seznámili. Cvičení vám ukazuje, v jaké jednotě funguje vesmír a že i vy jste jeho podstatnou, aktivní a jedinečnou součástí. Co více ještě dodávat?

ANGLICKÉ PRAMENY

Burke, William R.: *Chinese Healing Arts*. Burbank, Unique Publication, CA 1986

Cleary, Thomas: *The Secret of the Golden Flower*. Harper, San Francisco 1991

Deng Ming-Dao: *Scholar Warrior*. Harper Collins, San Francisco 1990

Guori, Jiao: *Qigong Essentials for Health Promotion*. China Today Press, Beijing, China 1990

H. F. Xue: *Pa Tuaan Chin – Chinese Health Giving Exercise*. Wan Li Book Co., Hong Kong 1988

Hua-Ching Ni: *Attune Your Body with Dao-In*. SevenStar Communications, Santa Monica CA 1994

Huang, Jane: *The Primordial Breath-Volume II*. Original Books, Torrance, CA 1990

Huang, Jane; Wurmbrand, Michael: *The Primordial Breath-Volume I*. Original Books, Torrance, CA 1987

Chee Soo: *Taoist Yoga – The Chinese Art of Kai Men*. The Aquarian Press, England 1983

Chen Yan-feng: *Prenatal Energy Mobilising Qigong-china Taoist Ancient Qigong*. Guangdong Science and Technology Press, Guangzhou, China 1992

Chia, Mantak: *Awaken Healing Energy Through the Tao*. Aurora Press, New York 1983

Chia, Mantak; Winn, Michael: *Taoist Secrets of Love Cultivating Male Sexual Energy*. Aurora Press, New York 1984

Chia, Mantak; Winn, Michael: *Taoist Ways to Transform Into Vitality*. Healing Tao Press, New York 1985

Chia, Mantak; Winn, Michael: *Chi-Self Massage*. Healing Tao Press, New York 1986

Chia, Mantak; Chia, Maneewan: *Healing Love Through the Tao: Cultivating Female Sexual Energy*. Healing Tao Press, New York 1986

Chia, Mantak; Chia, Maneewan: *Iron Shirt Chi Kung*. Healing Tao Press, New York 1986

Chia, Mantak; Chia, Maneewan: *Bone Marrow Nei Kung*. Healing Tao Press, New York 1988

Chia, Mantak; Chia, Maneewan: *Fusion of the Five Elements I*. Healing Tao Press, New York

- Chia, Mantak; Chia, Maneewan: *Chi Nei Tsang Internal Organs Massage*. Healing Tao Press, New York 1990
- Chia, Mantak; Chia, Maneewan: *Awaken Healing Light of the Tao*. Healing Tao Press, New York 1993
- Chinese National Chi Kung Institute, eds. *Chi Kung Correspondence Program, Preliminary Instructions through Level Nine*. Moulton, AL: Chinese National Chi Kung Institute, 1986
- Chu, Valentin: *The YinYang Butterfly*. Tarcher/Putnam Book, New York 1993
- Johnson, Jerry Alan: *The Essence of Internal Martial Arts-Volume II*. Ching Lien Healing Arts Center, Pacific Grove, CA 1994
- Jou, Tsung Hwa: *The Tao of Meditation*. Tai Chi Foundation, Warwick, NY 1983
- Luk, Charles (Lu K'uan Yu): *The Secrets of Chinese Meditation*. Samuel Weiser, New York 1964
- Luk, Charles (Lu K'uan Yu): *Taoist Yoga*. Samuel Weiser, New York 1970
- Ming, Dr. Yang Jwing: *The Root of Chinese Chi Kung*. Yang's Martial Arts Association, Jamaica Plain, MA 1989
- Ming, Dr. Yang Jwing: *Muscle/Tendon Changing and Marrow/Brain Washing Chi Kung*. Yang's Martial Arts Association, Jamaica Plain, MA 1989
- New World Press, eds. *Traditional Chinese Fitness Exercises*. New World Press, Beijing, China 1984
- Reid, Daniel P.: *The Tao of Health, Sex and Longevity*. Fireside Book, New York 1989
- Walker, Brian: *Hua Hu Ching, The Unknown Teachings of Lao Tzu*. Harper San Francisco, San Francisco CA 1992
- Ware, James R.: *Alchemy, Medicine and Religion in the China of A.D. 320, The Nei Pien of Ko Hung*. Dover Publication, New York 1966
- Wile, Douglas: *The Art of the Bedchamber – The Chinese Sexual Yoga Classics Including Women's Solo Meditation Texts*. State University of New York Press, Albany, NY 1992
- Wilhelm, Richard: *The Secret of the Golden Flower*. Harvest Books, New York 1931
- Yudelove, Eric Steven: *The Tao and the Tree of Life*. Llewellyn Publications, St. Paul, MN 1995
- Zhang Mingwu; Su Xingyuan: *Chinese Qigong Therapy*. Shandong Science and Technology Press, Jinan, China 1985
- Zong Wu; Li Mao: *Exercises Illustrated: Ancient Way to Keep Fit*. Hai Feng Publishing Co., Hong Kong 1990

ČESKÉ PRAMENY

Benfield, Harriet; Korngold, Efrem: *Průvodce čínskou medicínou*. Nezávislý novinář, Praha 1996

Chia, Mantak: *Tao a léčivá síla. Základní kniha taoistické esoterické jógy*. Pragma, Praha 1996

Lexikon východní moudrosti. Votobia + Victoria Publishing, Olomouc + Praha 1996

Tomek, Dušan: *Tajemství harmonie života*. Vlastní náklad autora, Kroměříž 1994

Růžička, Radomír: *Akupunktura v teorii a praxi*. Naklad. dopravy a spojů, Praha 1990

POZNÁMKY

¹ Jin a jang jsou polárními projevy tao nebo nejvyššího počátku. Jedná se o dvě polární síly, které daly vzniknout svým střídáním a vzájemným působením celému vesmíru. V systému vztahů mezi mikrokosmem a makrokosmem jsou jin a jangu přiřazovány rozličné vlastnosti a jevy. Jin je princip ženský, pasivní, přijímající, tmavý a měkký. Jinové symboly jsou Měsíc, voda, mraky, tygr, želva, černá barva, sever, olovo a sudá čísla. Jang je naproti tomu princip mužský, aktivní, tvořivý, světlý a tvrdý. Jangové symboly jsou mj. Slunce, oheň, drak, červená barva, jih, rtuť a lichá čísla. Jin a jang jsou zobrazeny v symbolu, který znázorňuje, že jin a jang tvoří celek pouze spolu (monáda). Síly jin a jang mají také význam v čínském lékařství. Když se jin a jang nacházejí v rovnováze, jsou tělo i duch zdravé – pozn. red. str. 22.

² Čínská taoistická alchymie měla dva proudy – byla to vnější neboli *waj-tan* a vnitřní neboli *nej-tan*. Zástupci waj-tanu (vnější rumělka, elixír) byli toho názoru, že životní síla člověka představuje tzv. prvotní energii, kosmickou energii, jejíž ztráta vede k nemoci a smrti. Tato energie je chápána jako zvláštní směs jin a jangu. Podle učení waj-tanu mohou pouze rumělka a zlato rekonstruovat v organizmu ten prapůvodní stav, v němž jsou jin a jang sjednoceny, nikoli rozděleny – pozn. red. str. 25.

³ Titul nejdůležitějšího *Ke Chungova* díla, které je systematickým vylíčením všech v jeho době známých metod, jimiž bylo možné dosáhnout nesmrtelnosti. Název díla je odvozen od Ke Chungovy přezdívky, z čínštiny se překládá jako neotesané dřevo, což lze vnímat ve významu nestrojené prostoty či přirozeného prvotního stavu člověka. Pao-pchu-c´se také překládá jako „mistr, který zachovává svou prostotu“. Dílo sestává z 20 vnitřních a 50 vnějších kapitol. Představuje encyklopedii taoistické alchymie, magie, různých technik při dechových cvičeních, obsahuje zdravotní gymnastiku a poznámky k sexuální hygieně – pozn. red. str. 25.

⁴ Jeden z nejvýznamnějších lékařů, alchymistů a teoretiků taoizmu, který žil v letech 284–364. Ve svém díle Pao-pchu-c´ zastává názor, že nesmrtelnosti lze dosáhnout jedině a pouze působením elixíru, zatímco zdravotní a sexuální metody jsou pouze metodami, jak prodloužit život. Na alchymistické cestě člověk získá také rozličné nadpřirozené schopnosti. Ke Chung popisuje všechna duchovní průpravná cvičení k dosažení nesmrtelnosti. Nejdůležitějšími jsou podle něj uctívání nejvyšší jednosti, boha krhu a Lao-c´a – pozn. red. str. 25.

⁵ Taoistická škola vnitřní alchymie vykládá svoji nauku hlavním pojmem nej-tan, který vyjadřuje vývoj nesmrtelné duše ze třech sil udržujících život: z esence (ťing), životní energie (čchi) a ducha (šen). V lidském těle jsou esence a životní síla, které odpovídají chemickým substancím waj-tanu, hněteny za pomoci ducha na posvátné embryo. Základní myšlenkou školy vnitřního elixíru je, že tři životní síly člověka (ťing, čchi a šen) mají materiální, patrný aspekt, který je účinný uvnitř těla, a nemateriální aspekt, jenž působí ve vesmíru. Cílem přívržence nej-tanu je v meditativním dechovém cvičení čistit esenci a přeměnit v čchi a poté čistit a transformovat ji v šen. Poslední stupeň cesty spočívá v čištění ducha a jeho návratu do nicoty a v dosažení integrace pravého Já s vesmírem – pozn. red. str. 25.

⁶ Některé prameny (např. Lexikon východní moudrosti – vizte České prameny) uvádějí namísto jin přepis ťing. Doslova to znamená sperma či sémě, resp. mužské sperma a menstruační krev ženy, avšak v taoistických textech většinou nebylo chápáno v tomto konkrétním smyslu, nýbrž spíše jako substance nebo esence z jemné látky, která se mísí s čchi. Pro pochopení taoistického výkladu je třeba si uvědomit, že ťing, čchi a šen nejsou tři různé síly, ale tři kvality či podoby téhož. Bytí, po vytvoření z prázdnoty tao, má nejdříve čirou kvalitu ducha šen (jangu), pak se zformuje do vitální síly čchi (jin-jang), a nakonec se ztuhne v esenci ťing (jin), která již tvaruje konkrétní věci. V člověku šen představuje psychickou energii čili vitální

energii a ťing, aby ji pak zpětně mohl transformovat v čchi a nakonec v ducha šen. Hlavní metodou k tomu je tělesné i duševní ztišování, a proto skuteční adepti taa se nevěnovali sexuální praktikám, jež naopak vedou k úniku esence ťing. V taoismu ale existuje též mnoho postupů, jimiž lze posílit a zmnožit ťing. Mnohé z nich patří do sexuálního kung-fu. Za účinnou techniku se považuje též vracení semene, aby se posílil mozek – pozn. red. str. 27.

⁷ Též tři ohně; jedná se o jednu ze šesti základních jangových drah, která pracuje v koordinaci s drahami plic, sleziny a ledvin. Trojitý zářič souvisí s třemi hlavními tělními dutinami – pánevní, břišní a hrudní. Přenáší tělní tekutiny a napomáhá při součinnosti ostatních orgánových sítí – pozn. red. str. 30.

⁸ Doslova znamená Kniha proměn. Jedná se o klasické čínské dílo z konce dynastie *Jin* a počátku dynastie *Čou* (nejstarší části jsou z 12.–11. stol. př. Kr.). Jeho podstatné myšlenky pocházejí z konfucianizmu a jsou ovlivněny též taoistickými představami. Kniha proměn je založena na představě dvou polárních sil, jež svou aktivitou stvořily veškerenstvo (jin a jang plodí změnu, která je chápána jako pohyb taa). Základní kostru tvoří osm trigramů, které se skládají z kombinací přerušovaných a nepřerušovaných čar. I-ťing byla používána pravděpodobně jako věštecká příručka. Věštění se provádělo pomocí 50 stébel rostliny š (řebříček sibiřský) nebo ve zjednodušené proceduře s pomocí tří mincí. Vliv I-ťingu na čínské myšlení se projevoval ještě v 19. století, kdy v ní vzdělanci nalézali předobrazy výtvarných moderní doby – pozn. red. str. 40.

⁹ Slezina se nachází za levým okrajem žaludku, mezi žaludkem a bránicí, má fazolovitý tvar a temně červenomodrou barvu. Řídí rozklad krve. V taoistickém ezoterickém systému ji považujeme za vstupní bránu sluneční energie, která oživuje hrubohmotné tělo. Bez tohoto elixíru nemůže žít žádná bytost. Ze sleziny se tato sluneční energie posílá do solární pleteně a odsud proudí tato fluida podobná energii vlákniny, tvořícími nervový systém. Takto prostupuje každou částí fyzického těla, svou životní silou energizuje každou buňku. Podle čínské lékařské teorie, je-li člověk zdravý, slezina skladuje životní energii a čerpá ji z krve v tak velkém množství, že není možné použít ji uvnitř těla. Proto životní energie vyzařuje ven z těla kožními póry a odhání jedy, škodlivé bakterie a viry a pomáhá udržovat zdravý stav fyzického organismu – pozn. red. str. 42.

¹⁰ Z čínštiny doslova rumělkové pole. Jedná se o elixírové pole, resp. tři oblasti těla, jimiž protéká životní energie – horní rumělkové pole se nachází v mozku, střední v srdeční krajině a spodní v oblasti pupku. Spodní tan-tchien je často ztotožňován s oceánem energie a má zvláštní význam pro rozličné praktiky prodlužující život – je v něm akumulována energie čchi a kromě toho uchovává u mužů sémě a u žen menstruační krev. Tato tři životní centra lidského těla jsou podle pojetí některých taoistických škol sídly tělesných božstev, ale také škodlivých tvorů – pozn. red. str. 46.

¹¹ Z čínštiny doslova brána osudu. Je to tělesná část ležící mezi oběma ledvinami a je považována za místo původu vitální energie čchi – pozn. red. str. 48.

¹² Jedná se o žlázu kónického tvaru načervenalé barvy, asi 12 mm dlouhé, ne o mnoho větší než zrnko pšenice. Šišinka neboli epifýza je připojena ke třetí komoře mozku, umístěná nad ní a váží asi 0,12 gramů. Skládá se zčásti z nervových buněk obsahujících pigment podobný tomu, který je v buňkách sítnice. U starších zvířecích druhů mohla působit jako oko. Je-li tato žláza plně rozvinuta, řekne nám, kde se nachází náš cíl, kultivuje totiž nejvyšší úroveň ducha – pozn. red. str. 49.

¹³ Jedná se o žlázu asi o velikosti hrášku, která je uložena téměř přesně ve středu hlavy u základny mozku a hned za kořenem nosu. Je zavěšena z dolní části mozku jako třešeň na stromě. Předpokládalo se, že vylučuje mok, který promazává hrdlo – pozn. red. str. 50.

¹⁴ Žil asi 470–543; byl 28. patriarchou po *Buddhovi Šákjamunim* v indické linii a 1. čínským čchanovým patriarchou – pozn. red. str. 54.

¹⁵ Bódhidharma se sem uchýlil v první polovině 6. století poté, co v jižní Číně zjistil, že nenastal čas pro přijetí jeho dharmy. Říká se, že v klášteře strávil devět let tváří ke zdi v mlčícím pohroužení, než ho vyhledal jeho pozdější pokračovatel v dharmě – příští patriarcha *Chuej-kche*. Šaolinský klášter je pokládán za zakladatelské středisko školy *zen*. Dnes je klášter spojován

především s cvičením kung-fu, formou čchi-kungu, které je často lidmi ze Západu chybně chápáno jako bojový sport. Původně to byla forma duchovně-fyzického cvičení. Za zakladatele slavného šao-lin-čchüanu je považován právě Bódhidharma, jenž jej chápal jako metodu fyzického cvičení pro své žáky, později, za dynastie *Tchang*, se z něj vyvinul bojový styl, druh bojového umění *wu-šu*. V klášteře se tomuto stylu vyučuje dodnes. Vývoj tohoto stylu připomínají historické památky, včetně speciálních zbraní a nástěnné fresky, na níž je zachyceno třicet mnichů praktikujících šaolinské čchüan. Tento styl se stal tématem mnoha čínských a hongkongských filmů – pozn. red. str. 54

¹⁶ V taoizmu představuje pa-kua osm znaků, jež tvoří základ *Knihy proměn* (I-t'ing) a z nichž je odvozeno 64 hexagramů. Trigramy se skládají z kombinací tří jinových a tří jangových čar. Výjimečné postavení mezi pa-kua mají trigramy *čchien* a *kchun*, jež symbolizují prvotní síly, z nichž vznikly jevy: *čchien* je čistý jang, čistá mužská energie, zatímco *kchun* představuje čistou jin či ženskou energii, Nebesa a země jsou materiálními představiteli těchto dvou sil. Smíchání *čchien* a *kchun* vytváří zbývajících šest trigramů. Kua hraje též významnou roli v učení vnitřního a vnějšího elixíru – pozn. red. str. 59.

¹⁷ Z čínštiny znamená doslova pět hybatelů, ctností, prvků, fází proměny či sil, které řídí běh přírodních jevů (voda, oheň, dřevo, kov, země). Těchto pět prvků není chápáno jako skutečné substance, nýbrž spíše jako abstraktní síly a symboly pro určité základní vlastnosti látky: Povaha vody je taková, že vlhčí a sestupuje, oheň hřeje a stoupá, dřevo se ohýbá a znovu narovná, kov je tvárný a země je úrodná. Prvky se navzájem podmiňují, podporují a také se mohou přemáhat a ničit. V komplikovaném systému vztahů je pět prvků dáno do souvislosti s ročními dobami, světovými stranami, barvami, chutěmi, čísly, vnitřními orgány, planetami a jinými kategoriemi. Vodě odpovídá sever, černá a slaná. Oheň je přiřazen jihu, červenému a hořkému. Dřevo se vztahuje k východu, zelené a kyselému. Kov odpovídá západu, bílé a ostrému. Konečně země je spojena se středem, žlutou a sladkým. Učení o *wu-sing* vzniklo jako nezávislá škola ve 4. a 3. století př. Kr. Nejvýznamnějším zástupcem byl *Cou Jen* (3. stol. př. Kr.), jenž přenesl teorii pěti prvků do oblasti politiky tak, že uvedl do vztahu běh dějin s během pěti prvků a rozvinul cyklické pojetí dějin – pozn. red. str. 74.

¹⁸ Žláza dětského vývoje, která je v hrudi mezi plícemi a za horní částí sterny (prsni kostí). Sestupuje a pokrývá horní část srdce, překrývá velké cévy na jeho vrcholku. Největší je na počátku puberty, potom postupně mizí, což je v té době spojeno se ztrátou struktury žlázy. Neztratí se však a některé buňky sekrece zůstávají po celý život. Podle taoistické jógy, je-li energetické centrum u brzlíku správně a úměrně aktivováno, alchymicky harmonizuje s energií energetického centra podvěsku mozkového a tvořivou silou spočívající ve spermatu a varlatech může zvrátit proces stárnutí. Dojde k tomu při cvičení nejvyššího osvětlení *kchan li* – pozn. red. str. 77.

¹⁹ Z čínštiny doslova pěst nejvyššího počátku. Jedná se o meditaci v pohybu vzniklou z metod sebeobran. Jeho počátky sahají prý až do 14. století. Sestává ze série rozvláčných, plynulých, pomalu prováděných pohybů, které působí prostřednictvím vědomí, dechu a pohybu harmonizování sil jin a jang. Podporuje zdraví, uvolňuje napětí v těle a bloky v meridiánech. Dnes je známo pět hlavních stylů cvičení – nejnámější je tzv. styl *Jangů*, pojmenovaný podle jeho zakladatelů *Jang Lu-čchana* a *Jang Čchen-fua* – pozn. red. str. 139.

²⁰ Z čínštiny znamená doslova hřebenový trám, jinak též nejvyšší počátek, velké nejzazší; pojem *I-t'ing*, v němž označuje poslední zkušenost, prazáklad bytí, z něhož vše pochází. Tchaj-ti je v podstatě synonymní s tchaj-i. V I-t'ingu se praví: „Proto je v proměnách velký prapočátek (tchaj-ti). Ten plodí dvě základní síly (jin-jang). Dvě základní síly plodí čtyři vyobrazení (s'-siang). Čtyři vyobrazení plodí osm trigramů (pa-kua).“ V neokonfucianismu představuje tchaj-ti spojení dvou základních principů vesmíru, které vše podmiňují: spojení *li*, normativního principu, struktury, a *čchi*, tvořivé prapodstaty, látky. Tchaj-ti sám je neohraničený, aspekt či v něm obsažený ho činí způsobilý k tomu, aby dal v sobě vzniknout všem věcem. Tím, že tvoří, prochází dvěma fázemi: z klidu do aktivity, z aktivity do klidu (klid je jin, aktivita je jang). Tchaj-ti spojuje obě. Střídání těchto sil vytváří pět prvků, jež tvoří základ každé materiální existence – pozn. red. str. 144.

²¹ Je součástí předního mozku a tvoří spojnicí mezi mozkovou kůrou a podvěskem mozkovým. V hypothalamu vznikají stimulační a inhibiční látky, které řídí funkce podvěsku. Tato stará oblast v našem mozku se také úzce dotýká regulace energetické rovnováhy řízením chuti, spánku, tělesné teploty, řízením sexuálních funkcí a kontrolou rovnováhy vody. Hypothalamus je funkčně i anatomicky příbuzný s hypofýzou (podvěsek mozkový). Tento komplex hluboce ovlivňuje naše myšlenky, naděje, radosti, starosti a lítosti, stav samotné nervové soustavy – pozn. red. str. 210.

²² Šestá čakra, tak zvaná *ádžňáčakra*, v západních ezoterických systémech označovaná jako třetí oko. Leží v *sušumně* (tj. v hlavním kanálu subtilní energie, který vede páteří) a v psychické oblasti jí odpovídá prostor mezi obočím. Příslušný lotos má pouze dva okvětní lístky, ze středu vycházejí jen dvě *nádí* (tj. jen dvě dráhy energie). Barva je mléčně bílá, klíčová slabika je krátké A. Tato čakra, již v tělesné rovině odpovídá *plexus cavernosus*, je považována za sídlo vědomí. „Kdo se koncentruje v této čakře, eliminuje veškeré účinky karmy z minulých životů. Blahodárnost této meditace, která z jógina činí *džťvanmuktiho*, tedy toho, kdo dosáhl osvobození ještě v průběhu svého života, je nepopsatelné. Jógi rozvíjí v této čakře všechny vyšší a 23 nižších *siddhi* (tj. zvláštní psychické schopnosti).“ (podle Sivananda, 1953, s. 78) – pozn. red. str. 211.

²³ V taoistickém systému považujeme vaječníky za jedno z energetických center ženy. Žena zde může probudit velkou energii a transformovat ji do vyšších center. Vyvíjejí se v nich vajíčka a vylučují pohlavní hormony (estrogeny, progesteron a při nezvyklých podmínkách se zde produkují androgeny). Ženské hormony slouží k rozvoji sekundárních ženských pohlavních znaků (růst prsů, ochlupení, dozrávání pohlavního ústrojí, obrysy ženské postavy a přispívají k psychologické charakteristice ženy – pozn. red. str. 211.

²⁴ Ovšem toto východisko nesdílí všechny směry západní psychologie – pozn. překl. str. 230.

REJSTŘÍK

- alchymie, vnější 24, 25, 264
alchymie, vnitřní 24, 25, 26, 57, 58, 59, 88, 93,
97, 127, 140, 142, 144, 145,
151, 155, 169, 173, 183, 197,
224, 230, 243, 264, 268
alchymie 24, 25
aura, duhová 59, 75, 121, 134, 215, 258,
260, 261
aura 75, 77, 121, 133
barvy 31, 42, 58, 59, 75, 76, 90,
101, 104, 115, 121, 129, 134,
147, 156, 160, 183, 184, 185,
196, 198, 232, 233, 250, 258,
260, 261, 268, 269, 271
bod patrového vánku 50
Bódhidharma 54
bourec morušový 255, 257
brána života 242, 269
brána, druhá 34, 35, 36, 72, 112, 113, 128
brána, první 34, 35, 70, 73, 98, 99, 100,
107, 112, 113, 114, 126
brána, přední 34, 36, 126
bránice 27, 28, 29, 86, 100, 112, 175,
252
brzlík 41, 50, 69, 74, 75, 76, 185,
212, 213, 229, 270
centrum, hráz 51
centrum, hrdlo 50, 51
centrum, korunní 49, 50, 51, 70, 126, 213, 248,
252, 260, 262, 263
centrum, ledviny 48, 49, 51
centrum, mozeček 49
centrum, nadledvinky 49, 51
centrum, pupeční 47, 51, 129
centrum, sakrální 48, 51
centrum, srdeční 50, 51, 180, 182, 187, 188,
189, 212, 220, 225, 240, 242,
243, 247, 262
centrum, šišinka 49, 50, 213
Cvičení dvanácti ležících pozic 224
čerpadlo, hrázové 68
čerpadlo, lebeční 68, 70, 122, 258, 260, 262
čerpadlo, první 68
čerpadlo, sakrální 38, 68, 69, 111, 112, 258,
260, 262
čerpadlo, třetí 68
Čchee Suo 146
čchi balon 240, 241, 242
čchi, prenatální 47
čchi-čchung 169, 170, 174, 182, 247
čchi-kung, dynamický 54
čchi-kung, statický 55, 56, 65, 66, 67, 68, 84,
96, 97, 114, 123, 168, 178,
191, 206, 224, 240, 256, 257
čchi-kung 15, 29, 30, 56, 62, 63, 65, 66,
84, 86, 97, 114, 137, 139,
140, 153, 166, 169, 176, 235,
255, 270
čchi 13, 18, 23, 24, 27, 29, 33, 36,
39, 45, 46, 47, 51, 53, 54, 55,
57, 62, 63, 74, 79, 93, 94, 97,
106, 114, 121, 123, 126,
127, 135, 144, 149, 151, 166,
174, 175, 176, 187, 190, 215,
222, 229, 233, 239, 241, 250,
255, 256, 257, 264, 265, 268,
269, 270
čchiia 69, 111, 167
devět bodů chodidla 138, 139, 140, 152, 153,
166, 167
dolarový bod 38
držení dvou balonů 179
držení dvou fotbalových míčů 179
důlek, dračí 77, 78, 97, 204, 205, 241,
242, 245, 246, 247, 255
důlek, tygří 77, 78, 97, 204, 205, 241,
245, 246, 247, 248, 255
dvě přední brány 72
dýchání, břišní 220
dýchání celým tělem 254
dýchání čtyř čtverců 53, 55, 135, 138, 149,
174, 175, 187, 188, 189, 202,
203, 219, 220, 226, 235, 236,
237, 252, 253
dýchání do boků 149, 150, 166, 167
dýchání do pasu 135, 149, 166
dýchání do trupu 190
dýchání genitálním ochlupením 94, 104, 108
dýchání chloupky na obličeji 108, 116
dýchání kostní dřeně 18, 54, 53, 55, 164, 165,

- 167, 176, 177, 179, 189, 190,
192, 194, 204, 205, 208, 211,
219, 221, 222, 226, 228, 237,
253, 254, 255, 256, 257, 263
- dýchání obočím 120, 121
dýchání obrácené 64
dýchání ochlupením v podpaží 82, 108
dýchání pokožkou 253, 254, 263
dýchání tělem 53, 106, 164
dýchání vlasů 53, 62, 75, 81, 82, 83, 86, 89,
93, 94, 95, 97, 106, 107, 108,
120, 121, 122, 215, 254
dýchání železné košile 135, 137
dýchání, břišní 27, 28, 38, 47, 51, 64, 70, 86,
87, 100, 108, 128, 135, 142,
145, 149, 150, 165, 174, 187,
188, 189, 202, 203, 208, 209,
212, 220, 235, 236, 252, 254
dýchání, embryonální 219
dýchání, chraptivé 56, 114
dýchání, měchové 47, 128, 129
dýchání, obrácené 27, 28, 29, 48, 70, 82,
86, 87, 94, 108, 122,
142, 154, 165, 177
dýchání, vaječnickové 36, 38, 142
dýchání, varlatové 36, 38, 142
Dynastie severní písně 224
ejakulace 25, 33, 37, 244, 245
elixír 25, 97, 144, 145, 146, 225,
268, 269
energie životní síly 33
energie, negativní 13, 26, 39, 40, 45, 59,
76, 90, 105, 117, 230, 234
energie, orgazmická 129, 262, 263
energie, pozitivní 26, 39, 40, 59, 230, 234
energie, přebytečná 53, 62, 63, 65, 81, 94,
109, 120, 188, 194, 204
energie, sexuální 18, 33, 34, 36, 37, 38, 57, 70,
71, 108, 129, 140, 141, 142,
154, 155, 159, 169, 170, 182,
193, 194, 196, 204, 208, 209,
211, 212, 213, 226, 228, 229,
237, 238, 244, 245, 246, 247,
248, 249, 252, 262, 263
Er Mej 15, 255
esence 29, 33, 55, 225, 238, 268
hlasivkové uzavření 99, 100, 101
hora Er Mej 255
hora Chua-Šang 224
hráz 29, 35, 36, 38, 45, 47, 48, 49,
50, 51, 65, 68, 69, 107, 115,
118, 126, 135, 140, 141, 149,
150, 158, 170, 177, 182, 183,
184, 222, 230, 235, 241, 242,
252, 258, 265
hvězda v kruhu 144, 146, 147, 156, 159, 160,
161, 162, 171, 172, 173, 182,
183, 185, 186, 197, 198, 200,
201, 216, 217, 218, 231, 232,
233, 234, 249, 250, 251, 258,
259, 260, 261
hypothalamus 212, 213
Chia Mantak 12, 14, 15, 18
chuej jin 46
chutě, pět 249, 250
I 76, 78, 79, 106, 116, 121,
183, 190, 214, 220, 245
I-ting 40, 144, 269, 270
jang, otec 22, 262
jang 22, 57, 80, 114, 120, 121,
129, 141, 142, 146, 151, 180,
210, 225, 239, 262, 268, 269,
270
játra 30, 32, 40, 53, 74, 120, 129,
130, 131, 196, 198, 214, 215,
217, 229, 231, 232, 250, 259
jazyk 214, 215, 216, 232, 250, 258
jin, matka 22, 262
ting-čchi 33, 34, 36, 38, 55, 70, 108,
126, 129, 140, 142, 155, 164,
193, 204, 208, 210, 226, 238,
244, 245, 263
jin-jang 144, 250
jin 27, 29, 33, 53, 55, 56, 57, 59,
64, 84, 87, 105, 112, 120,
125, 126, 129, 132, 138, 140,
141, 145, 146, 147, 149, 151,
152, 155, 164, 165, 179, 191,
193, 194, 197, 202, 217, 218,
231, 232, 234, 247, 249, 261,
268, 269
jóga snů 225, 226
jóga, taoistická 18, 22, 24, 27, 30, 33, 35, 36,
37, 39, 40, 42, 46, 49, 50, 52,
53, 58, 62, 81, 95, 97, 101,
106, 107, 108, 110, 112, 114,
120, 121, 123, 125, 126, 134,
141, 144, 146, 151, 159, 165,
166, 176, 206, 208, 225, 231,
236, 238, 270
Jün Siang Tseng 15
kchan 183
kanál, koncepční 45, 47, 50, 97, 159, 170, 182,
190, 193, 195, 244, 248, 261,
262
kanál, řídící 245, 249
kanál, vládnoucí 45, 47, 48, 51, 97, 140, 262
kanál 27, 45, 47, 49, 50, 51, 176,

	271	mikrokosmický okruh	54, 46, 47, 51, 52, 57, 67, 70, 107, 109, 114, 122, 129, 140, 147, 159, 163, 173, 183, 186, 197, 201, 208, 218, 251, 258, 260
Ke Chung	25, 268	ming-men	48, 112, 135, 144, 147, 150, 156, 158, 159, 160, 163, 167, 168, 170, 173, 182, 186, 188, 201, 240, 242, 243, 246, 247
kia pche	180, 182, 188, 220, 247, 274	močový měchýř	35, 80, 114
Knoll, David	15	nadledvinky	49, 212, 214
kolo v kruhu	171	nebeská tůň	50
koňská poloha	153	nefritová kašna	262
kotel	144, 145, 147, 148, 155, 156, 158, 159, 160, 161, 163, 169, 170, 171, 172, 173, 182, 183, 185, 186, 193, 194, 195, 196, 200, 201, 212, 218, 225, 234, 251, 258, 260, 261, 262, 263	nefritový polštář	49, 51, 235, 236, 248
křišťálový palác	49, 126, 212	nefritový stonek	262
kultivace, jedinec	34, 57, 100, 101, 264	nej-tan	235
kultivace, párová	34, 56, 70, 99, 100, 112, 113, 114, 129, 244, 248, 264	nektar	263, 264
kung-fu pěti prstů	62	nervový systém, centrální	145
kung-fu, sexuální	33, 56, 70, 71, 86, 87, 97, 98, 101, 111, 114, 125, 126, 127, 140, 140, 141, 147, 154, 155, 156, 169, 180, 183, 193, 194, 204, 208, 212, 226, 237, 244, 252, 254, 258, 260, 264	nervový systém, enterický	145
kung-fu, statické	137	nerv, bloudivý	145
kung-fu, šaolinské	54	nerv, hlavový	145
kung-fu	15, 17, 57, 270	nos	41, 47, 222, 224, 225, 226, 240, 262
labia minora	100	objímání stromu	84, 86, 110, 139, 165, 177, 179, 190, 205, 241, 256
lao-kung	204, 241, 255	oči	222, 223, 224, 225, 226, 240, 262
Léčivé tao	15	ohnivý bod	50
léčivé zvuky, šest	30, 31, 39, 45, 58, 74, 79, 107, 180, 215	opravdový oheň	243
ledviny	30, 32, 40, 42, 48, 53, 74, 108, 109, 114, 116, 117, 118, 180, 181, 183, 184, 185, 214, 216, 217, 226, 229, 231, 232, 250, 258, 269	orgazmický tah vzhůru	37
linie, přední	41, 74, 147, 160, 232, 250, 258	orgazmus celého těla	143
linie, střední	41, 147, 160, 216, 250, 258	orgazmus	37, 38, 70, 71, 73, 143, 155, 194, 244, 245
linie, zadní	41, 42, 44, 63, 147, 160, 216, 232, 250, 258	otáčení vodním kolem jin-jang	18, 57, 140, 141, 154, 157, 169, 180, 186, 193, 194, 196, 201, 212, 218, 226, 234, 237, 251, 260, 261, 264
li	183	palác spermií	47, 149, 150, 167, 168, 171, 175, 189
masáž penisu	227	palác vaječníků	47, 149, 150, 167, 168, 171, 175, 189, 229
masáž sexuální energií, muži	209, 226	palác, sexuální	47, 48, 149
masáž sexuální energií, ženy	211, 228	Pao-pchu-c'	25
masáž sexuální energií	34, 55, 57, 196, 204, 208, 209, 210, 211, 226, 228, 230, 237	pás čchi	166, 167, 168
masáž varlat	210	pa-kua	59, 144, 146, 147, 156, 159, 160, 161, 162, 171, 172, 173, 182, 183, 185, 186, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 215, 216, 217, 218, 231, 232, 233, 234, 249, 250, 251, 258, 259, 260, 261
meridián	27, 45, 47, 48, 49, 50, 57, 219, 270	perla	59, 144, 145, 147, 148, 155, 159, 160, 163, 171, 172, 173, 182, 183, 186, 197, 201, 218,
Měsíc	24, 152, 268		
mezera, sakrální	113, 158, 246		
Mezinárodní léčivé tao	18		

	234, 251, 258, 260, 261, 262, 263, 264		215, 220, 230, 231, 249, 250, 258, 261
piezo-elektrický efekt	176, 254	Slunce	19, 24, 152, 268
plíce	27, 28, 30, 31, 40, 42, 53, 74, 87, 93, 100, 101, 103, 104, 105, 107, 151, 179, 196, 198, 214, 215, 217, 228, 229, 231, 233, 250, 258, 259, 269, 270	solar plexus	32, 33, 44, 45, 48, 51, 69, 169, 170, 171, 174, 175, 180, 182, 189, 193, 194, 209, 213, 225, 247, 255, 261, 263, 269
podvěsek mozkový	49, 50, 51, 212, 213, 271	srdce	30, 32, 40, 41, 53, 54, 63, 67, 74, 76, 79, 80, 180, 181, 183, 184, 185, 193, 194, 212, 214, 215, 216, 217, 229, 231, 232, 250, 258, 263
poklady taoizmu, tři	53, 121, 151	stlačování plovoucího balonu	178
poklad, druhý	29, 33, 55, 56, 64, 97, 107, 137, 140, 155, 165, 166	stlačování šourku	209, 210
poklad, první	27, 56, 75, 86, 89, 97, 107, 137, 165, 166, 167	střevní mozek	145
poklad, třetí	30, 39, 56, 57, 58, 63, 67, 74, 86, 97, 107, 121, 125, 144, 155, 183, 207, 214, 225	Sto dní k lepšímu zdraví, dobrému sexu a dlouhému životu	14
postoj, nerovnoměrně zatížený	110, 123, 140, 178, 256	Šaolinský klášter	54
postoj, rovnoměrně zatížený	110, 125, 139, 153, 167, 178, 240	Šen-Chua-Šang	224, 225
praxe kořenů	137, 138, 139, 140, 149, 151, 152, 153, 154, 166, 167, 169, 174, 257	šen	27, 37, 39, 53, 58, 63, 68, 94, 99, 107, 111, 137, 138, 140, 145, 165, 169, 173, 196, 197, 204, 222, 236, 255, 268, 270
příštítná tělíska	212, 213	šišinka	49, 126, 127, 211, 212, 213, 269
pubococygeus	35	štítná žláza	212, 213
původní přirozenost	230, 232, 250	ta-čuej	37
rozdělování vod	123, 124, 125, 130, 257	Tajemství zlatého květu	120, 159
rtý	226	tan-tchien, dolní	46, 47, 64, 65, 67, 78, 79, 83, 95, 107, 109, 122, 128, 144, 145, 147, 155, 156, 160, 161, 169, 182, 183, 185, 193, 196, 197, 201, 218, 225, 234, 240, 241, 243, 251, 258, 260, 263, 264
samosoulož	264	tan-tchien, horní	169, 193, 194, 262
sběrný bod, játra	132, 199, 215, 217, 233, 250, 259	tan-tchien, střední	169, 170, 180, 263
sběrný bod, ledviny	118, 184, 185, 215, 216, 232, 250, 258, 259	tan-tchien	46
sběrný bod, plíce	105, 196, 199, 233, 250, 259	Tao a strom života	14
sběrný bod, slezina	200	tao jóga	22, 36, 37, 45, 47, 55, 56, 59, 71, 73, 125, 139, 145, 155, 224, 226, 230, 231, 235, 245
sběrný bod, srdce	184, 185, 215, 232, 250, 258, 259	Tao Magic	15
sběrný bod	59, 74, 76, 77, 88, 91, 101, 105, 115, 129, 144, 214, 215, 217, 232, 233, 249, 250, 251	taoista	18, 26, 30, 33, 37, 38, 40, 46, 47, 48, 53, 55, 62, 73, 115, 124, 135, 141, 144, 145, 146, 152, 155, 176, 180, 203, 209, 212, 214, 215, 219, 226, 230, 235, 238, 245, 249, 250, 252, 254, 257, 263
sběrný bod v hrázi	183	Taoistická jóga – Čínské umění Kchai Men	146
sexualita	25, 57, 71, 98, 127, 155, 156, 194, 248, 249, 262, 263	taoizmus, tři poklady	27
síla hráze	35, 65, 135, 136, 137, 220, 228, 235, 236, 252	taoizmus	13, 14, 17, 18, 23, 24, 26, 57,
síla, vnitřní	55, 137, 138, 140, 235, 253		
slezina	30, 32, 40, 42, 53, 63, 74, 90, 196, 199, 200, 212, 214, 215, 217, 218, 229, 231, 233, 251, 259, 260, 269		
slinivka břišní	81, 212, 213, 214		
sloučení pěti živlů	26, 59, 144, 147, 156, 159, 171, 173, 182, 196, 214,		

	62, 66, 88, 115, 120, 141, 144, 146, 151, 155, 222, 224, 231, 235, 268, 270	114, 115, 125, 128, 134, 180, 182, 183, 184, 185, 196, 197, 198, 199, 203, 215, 216, 217, 258, 259, 268
tao	15, 17, 18, 19, 22, 23, 35, 36, 40, 159, 164, 237, 264	živěl, voda 58, 88, 101, 114, 115, 125, 126, 134, 180, 182, 183, 184, 196, 197, 199, 215, 216, 217, 258, 259, 268
Ta-mo	54	
temeno	38, 41, 45, 49, 96, 263	
thalamus	212, 213	
tchaj-ti-čchüan	29, 30, 56, 139, 140, 153, 169, 235	živěl, země 88, 101, 125, 128, 134, 196, 197, 199, 200, 212, 215, 218, 260
tchaj-ti	30, 137, 140, 144, 146, 147, 151, 159, 160, 162, 172, 185, 197, 260, 262	živly, pět 25, 30, 40, 58, 59, 73, 74, 88, 115, 120, 125, 128, 133, 134, 144, 212, 215, 216, 218, 231, 232, 250, 258, 260
trojitý ohříváč	30, 107	
trojramenný přístup	27, 53, 121	
třetí oko	89, 102, 130, 141, 142, 157, 212, 235, 236	
tři čerpadla	68	
tři čisté	151	
tvořivý okruh	128, 133, 134	
ústa	63, 64, 230, 231, 249	
uši	45, 222, 225, 240, 262	
uzamknutí síly	37	
vaječníky	212	
velký tah	37, 70, 71	
Velký třesk	22	
vnitřní úsměv	39, 40, 41, 67, 74, 107, 125, 126, 140, 147, 160, 183, 198, 215, 216, 232, 250, 258	
vodní bod	50	
vodní kolo jin-jang	155, 214	
vytáčení křížové kosti	56	
waj-tan	235	
Winn, Michael	15	
Yudelove, Eric	13, 14, 18	
zahřívání kotle	145	
zavírání dvou předních bran	34	
zavírání přední brány	34, 56	
zavlažování srdce	180, 182, 183	
zurčící pramen	69, 152, 154, 223, 225, 226, 241, 252	
zvuk, játra	32, 79, 130, 131, 198	
zvuk, ledviny	32, 79, 117, 183	
zvuk, plíce	31, 79, 104, 199	
zvuk, slezina	32, 79, 89, 200	
zvuk, srdce	32, 76, 79, 180, 181, 184, 262	
zvuk, trojitý ohříváč	33, 45, 79	
živěl, dřevo	88, 120, 121, 125, 128, 129, 130, 132, 133, 134, 196, 197, 198, 199, 215, 217, 259	
živěl, kov	88, 95, 101, 105, 125, 128, 134, 215, 217, 259	
živěl, oheň	73, 74, 75, 80, 88, 101,	

