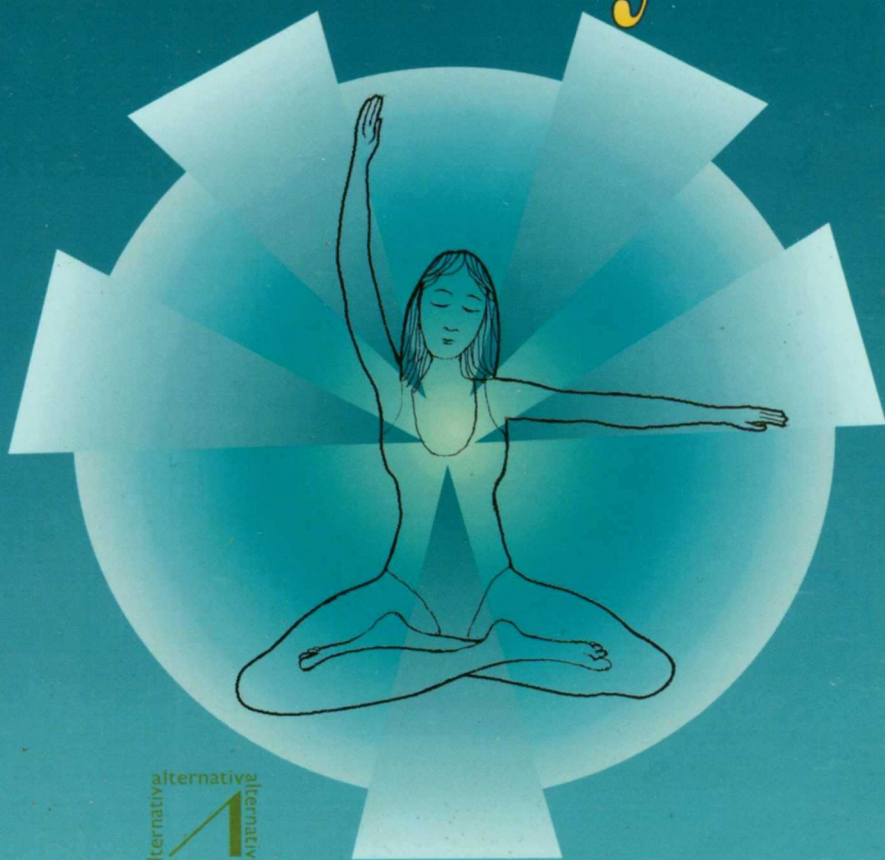


Tarthang Tulku

Tibetská léčebná relaxace

Kum Nye



alternativ
alternativ
alternativ
alternativ

Metoda oživení těla a mysli



Tělo, mysl a smysly jsou spojeny procesem vnitřní alchymie

**TARTHANG TULKU
TIBETSKÁ LÉČEBNÁ
RELAXACE**

KUM NYE

Obsah

Předmluva k 1. dílu.....	7
Předmluva ke 2. dílu.....	9
1. díl.....	10
Teorie, příprava masáž.....	10
Práce s pocity vnitřního a vnějšího původu.....	10
Příprava ke cvičení.....	22
Sezení.....	29
Cvičení 1 – Uvolnění.....	31
Cvičení 2 – Uvolňování napětí.....	31
Cvičení 3 – Pociťování uvolnění.....	32
Cvičení 4 – Sledování smyslových vjemů.....	33
Cvičení 5 – Rozšiřování pocitů.....	34
Dýchání.....	34
Cvičení.....	40
Cvičení 6 – Radostný dech.....	41
Cvičení 7 – Otevírání smyslů.....	41
Cvičení 8 – Prožitek života v dechu.....	42
Cvičení 9 – OM.....	43
Cvičení 10 – AH.....	44
Cvičení 11 –HUM.....	44
Cvičení 12 – Dýchání OM AH HUM.....	45
Cvičení 13 – Čistící dech.....	45
Cvičení 14 – Pociťování dechu.....	47
Masáž.....	47
Praxe masáže.....	50
Přípravná pohybová cvičení.....	93
Skupina cvičení 1.....	97
Cvičení 15 – Uvolnění.....	98
Cvičení 16 – Probuzení pocitů.....	99
Cvičení 17 – Projasnění myšlenek.....	100
Cvičení 18 – Magie rukou.....	101
Cvičení 19 – Oživující energie.....	104
Cvičení 20 – Probouzení tělesné energie.....	105
Cvičení 21 – Léčení těla a mysli.....	107
Cvičení 22 – Létání.....	108

Cvičení 23 – Rovnováha těla a mysli	109
Cvičení 24 – Bytí a tělo	110
Skupina cvičení 2.....	112
Cvičení 25 – Uklidnění vnitřní energie	113
Cvičení 26 – Stimulace vnitřní energie	115
Cvičení 27 – Vzbuzení posilujících pocitů.....	116
Cvičení 28 – Moudrost	117
Cvičení 29 – Jasné světlo.....	119
Cvičení 30 – Rozšiřování vědomí.....	120
Cvičení 31 – Blaženost	121
Cvičení 32 – Stimulace těla, mysli a energie.....	122
Cvičení 33 – Nabíjení spodní části těla energií	123
Cvičení 34 – Vnitřní zlato.....	124
2. díl Pohybová cvičení.....	126
Rovnováha a integrace těla, mysli a smyslů	126
1. Stupeň	130
Cvičení 35 – Uvolnění mysli	131
Cvičení 36 – Probuzení smyslů	132
Cvičení 37 – Uvedení smyslů do rovnováhy	134
Cvičení 38 – Prožívání pocitů.....	135
Cvičení 39 – Plavání v prostoru.....	135
Cvičení 40 – Vědomí smyslů.....	136
Cvičení 41 – Bdělost těla.....	138
Cvičení 42 – Uvedení těla do rovnováhy	139
Cvičení 43 – Pociťování tělesné energie	140
2. Stupeň	141
Cvičení 44 – Probouzení smyslů	142
Cvičení 45 – Vyrovnání vnitřní energie	143
Cvičení 46 – Osvěžení energie	144
Cvičení 47 – Integrace těla a mysli.....	146
Cvičení 48 – Prožívejte prostor	147
Cvičení 49 – Cvičení v prostoru	148
Cvičení 50 – Interakce těla a mysli.....	149
Cvičení 51 – Bdělost.....	150
Cvičení 52 – Probuzení energie	151
Cvičení 53 – Uvedení energie do rovnováhy	152

Cvičení 54 – Uvolnění obrazu sebe sama.....	153
Cvičení 55 – Vyrovnání mysli a smyslů.....	154
Cvičení 56 – Koordinace těla a mysli.....	155
3. Stupeň	156
Cvičení 57 – Otevření srdce	157
Cvičení 58 – Sladění celistvosti energie	158
Cvičení 59 – Transformace emocí.....	160
Cvičení 60 – Zbavování se negativity	162
Cvičení 61 – Rozšiřování energie těla	164
Cvičení 62 – Zvyšování výdrže	165
Cvičení 63 – Objímání prostoru	166
Cvičení 64 – Posílení psychické rovnováhy	167
Cvičení 65 – Totožnost vnitřního a vnějšího (prostoru).....	168
Cvičení 66 – Posílení vnitřní rovnováhy	169
Stimulace a transformace energií.....	170
1. Stupeň	174
Cvičení 67 – Pociťování energie	175
Cvičení 68 – Odstraňování zmatku.....	176
Cvičení 69 – Jasná mysl	177
Cvičení 70 – Světelná energie	178
Cvičení 71 – Uvolnění napětí	179
Cvičení 72 – Vtělení	180
Cvičení 73 – OM AH HUM	181
Cvičení 74 – Léčivá životní síla	182
Cvičení 75 – Energetické tělo.....	183
2. Stupeň	184
Cvičení 76 – Vzbuzení síly a sebedůvěry.....	185
Cvičení 77 – Proud energie.....	186
Cvičení 78 – Stimulace tělesné energie	187
Cvičení 79 – Léčivá energie	188
Cvičení 80 – Podpoření uspokojení.....	189
Cvičení 81 – Stimulace současného těla.....	190
Cvičení 82 – Vnitřní masáž	191
Cvičení 83 – Stimulace životní energie	192
Cvičení 84 – Stimulace esence životní energie	193
Cvičení 85 – Bytí a energie	194

Cvičení 86 – Stimulace zdravých pocitů	195
Cvičení 87 – Přeměna negativních energií	196
Cvičení 88 – Stimulace vnitřních tělesných energií	197
Cvičení 89 – Transformace energie	198
Cvičení 90 – Živý dech.....	200
Cvičení 91 – Povzbuzení hojivé energie	201
Cvičení 92 – Vedení tělesné energie do smyslů	202
3. Stupeň	203
Cvičení 93 – Osvěžení smyslů.....	204
Cvičení 94 – Posilující tělesná energie	205
Cvičení 95 – Stimulace vnitřní energie	206
Cvičení 96 – Celistvost radosti	207
Cvičení 97 – Dotek času (vnímání času)	208
Cvičení 98 – Vnitřní nesmrtelnost energie	209
Cvičení 99 – Vzbuzení pozitivního pocitu	211
Cvičení 100 – Hojivá energie	212
Cvičení 101 – Vzbuzení přítomné energie	213
Cvičení 102 – Podstata radosti (charakter radosti)	214
Cvičení 103 – Životní síla.....	215
Cvičení 104 – Posvátná energie.....	216
Cvičení 105 – Zlatá stužka srdce	217
Cvičení 106 – Trojice cvičení: Dech, Energie a Vědomí	219
Cvičení 107 – Rozšiřování vnitřní energie	220
Cvičení 108 – Povzbuzení vjemu současného těla	221
Cvičení 109 – Celistvost energie	222
Cvičení 110 – Energetizování těla a ducha.....	223
Cvičení 111 – Cirkulace energie.....	224
Cvičení 112 – Stimulace vyrovnané energie	227
Cvičení 113 – Ochutnání blaženosti	228
Cvičení 114 – Použití expanzivní energie	229
Cvičení 115 – Celistvost těla a ducha.....	234
Pobyt v odloučení	231

Předmluva k 1. dílu

Relaxace Kum Nye představuje nenásilný léčebný systém, jehož pomocí je možno uvolňovat stres, změnit negativní návyky a postoje a který nám pomáhá dosáhnout větší vyrovnanosti, zdraví a podpořit radostné a plné prožívání a oceňování života. V dnešní době je každodenní činnost doprovázena chaosem a zmatkem, a tak jsme často ve velkém napětí a natolik zatíženi starostmi, že se nedokážeme radovat ze života. Kum Nye nám pomáhá otevřít smysly a srdce, abychom se cítili spokojenými a naplněnými a mohli oceňovat a plně si vážit každého aspektu našeho života. I poměrně krátká doba cvičení dokáže obohatit kvalitu zážitků a zharmonizovat naše životy.

Relaxační systém Kum Nye je ojedinělý a vyznačuje se tím, že spojuje ve stejné míře dva přístupy, a to tělesný a psychologický. Kum Nye léčí jak naše tělo, tak i naši mysl a spojuje energie obou, aby se společně projevovaly jako klidné a nenásilné. Vede k integraci těla a mysli během všech našich činností. Proto se vyznačuje životně důležitou a trvalou vlastností, která je významnější nežli pocity, kdy se cítíme plně „fit“ díky tělesným cvičením nebo i díky takovým disciplínám, jako je hathajóga. Naučíme-li se otevírat své smysly a být přístupní svým pocitům, budeme moci spojit své tělo s myslí a naše vnímání se tím obohatí, ozdraví a bude krásnější. Jakmile se hlouběji seznámíme sami se sebou a poroste naše sebepochopení, budeme i schopnější plněji vše sdílet s druhými.

Písemná tradice Kum Nye se nachází v tibetských lékařských spisech a ve starých vinajánských buddhistických textech. Tyto texty pojednávají o životě ve shodě s fyzikálními a univerzálními zákony a zahrnují rozsáhlé popisy léčebných praxí. Kum Nye je tedy součástí tradice duchovních a lékařských teorií a praxe, které spojují tibetské lékařství s indickým a čínským. Z této tradice pochází mnoho disciplín, mezi které můžeme zahrnout jógu a akupunkturu. Je také základem mnoha novějších metod léčení těla a mysli.

Zde popisovaný systém Kum Nye je zcela novou a moderní verzí. Je založen na mých vlastních zkušenostech a je speciálně upraven pro moderní potřeby. Do Kum Nye mne uvedl můj otec, tibetský lékař a lama, když jsem byl malý chlapec. Kum Nye však nebylo v

Tibetu příliš známé a nejčastěji se používalo jako doplněk k jiným praktikám. Moji učitelé v ústní tradici jógy (Nying thig tsa-long – systém subtilních tělesných energií) mne občas učili základům teorie a praxe Kum Nye jako druhu úvodního cvičení. Kum Nye však dosud nebylo systematicky písemně kodifikováno. A tak má moje praxe Kum Nye nádech průzkumnictví a experimentování.

Použil jsem otevřený aspekt Kum Nye, aby bylo možno jej dále upravovat. Během posledních deseti let jsem sestavil několik stovek cvičení, která moji studenti na západě shledali neobyčejně prospěšnými. Oba tyto svazky obsahují nejjednodušší a nejučinnější z těchto cvičení. Všechna z nich mohou zcela bezpečně, bez učitele, provádět jak mladí, tak i staří. Patří mezi ně dýchání, automasáž a různé druhy pohybů. Doufám, že radost z objevování mnoha dosud nerozvinutých aspektů Kum Nye obohatí praxi západních studentů a nakonec podnítl systemizaci v západním smyslu toho slova.

Doufám rovněž, že tato kniha seznámí mnoho lidí nejrůznějšího vzdělání, ze všech oblastí života, s prospěšnými vlastnostmi Kum Nye a pomůže jim rozvíjet a rozšiřovat zkušenosti vnitřního uvolnění.

Mým záměrem bylo sestavit praktickou příručku k dosažení hluboké radosti a potěšení ze zdravého a vyrovnaného života,

bohatého krásou i radostným prožíváním a vedoucího k harmonii pro všechny bytosti, a to i v obtížném období dnešních dnů.

Chtěl bych vyjádřit svou vděčnost mnoha lidem, jejichž zkušenosti s Kum Nye přispěly k rozvoji těchto cvičení. Věnuji tuto knihu institutu Nyingma v Berkeley v Kalifornii, kde Kum Nye rozkvetlo do své současné podoby.



Předmluva ke 2. dílu

Cvičení, obsažená v těchto dvou dílech knihy Relaxace Kum Nye, se vyvíjela během desetiletého programu výuky v Institutu Nyingma v Berkeley. Kum Nye představuje holistický systém, který oživuje tělo, mysl a smysly. Používá k tomu dechových cvičení, automasáže a pohybů. Masáž a cvičení obsažená v těchto dvou dílech ukazují, jak je možno rozvíjet speciální oživující vlastnosti relaxace a jak tuto relaxaci zahrnout do našeho každodenního života. Kum Nye není nějaká komplikovaná esoterní nauka, ale jednoduchá metoda otevření smyslů pro naše vnitřní pocity uspokojení a naplnění. Tak, jak se tyto pocity budou rozšiřovat, bude se rozvíjet i pochopení jednoty všech zkušeností a náš každodenní život dosáhne živosti a vyrovnanosti.

Cvičení v tomto druhém dílu budou mít největší účinek, budeme-li je provádět až poté, co pochopení principů Kum Nye plně zažijeme na tělesné úrovni. Cvičte nejdříve dýchání a masáže uváděné v 1. dílu, pak začněte s některými cvičeními v tomto dílu. Zbavte se pocitu, že se musíte naučit všechna cvičení. Nejvíce získáte, naučíte-li se provádět dobře i jen některá z nich.

Relaxaci Kum Nye můžete používat nejen jako příručku pro svou vlastní vyrovnanost a integraci těla a mysli, ale i jako podklad pro tradiční výuku. Každý díl odpovídá jednomu semestru výuky. Tyto 2 díly poskytují základní úvod do Kum Nye, který také zahrnuje vizualizaci, dýchání a terapeutická cvičení, jež vyžadují specifičtější způsob vedení, nežli může poskytnout kniha. Profesionálně zaměření jedinci, kteří chtějí vyučovat Kum Nye nebo používat Kum Nye ve své práci, by se měli obrátit na Institut Nyingma v Berkeley, kde mohou získat informace o výuce a kurzech této techniky.

Čtenáři, kteří se zajímají o meditaci, naleznou v této knize mnoho užitečných návodů, protože Kum Nye zcela přirozeně vede k meditaci. Avšak Kum Nye není přímo orientováno na duchovní rozvoj a proto ti, kteří mají zájem o meditační techniky, naleznou

více informací v mé knize „Gesto vyrovnanosti a otevřenost mysli.“ (Gesture of Balance and Openness Mind).

Chtěl bych poděkovat všem těm, kteří tak trpělivě čekali na tuto knihu. Chtěl bych rovněž srdečně poděkovat svým studentům a přátelům ve vydavatelství Dharma Publishing a Dharma Press, kteří vynaložili mnoho úsilí, aby tyto dva svazky mohly vyjít. Velice si vážím veškeré práce, která byla vynaložena na redakci, ilustrace, návrh, sazbu a tisk. Bez pomoci v těchto všech oblastech by kniha nebyla mohla vyjít.

Tarthang Tulku září 1978

1. díl

Teorie, příprava masáž

Práce s pocity vnitřního a vnějšího původu

Relaxací můžeme objevit zcela nový způsob bytí.

Každý z nás si jistě dobře pamatuje na okamžiky v životě, kdy jsme se cítili dobře a kdy jsme byli plni životní síly. V takových chvílích se nám svět jevil svěžím, barevným jako zahrada plná květin za jasného slunečného jitra. Ať již jsme takovéto okamžiky prožívali z jakékoliv příčiny, jisté je jedno – byli jsme naplněni náhlým pocitem neobyčejné vitality a všechny prvky byly v dokonalé

harmonii. Vzduch pulsoval životem, naše tělo jsme pociťovali jako plné energie a zdraví, náš duch byl jasný a plný víry v další život. Jsou to takové okamžiky, kdy se zdá, jako by vše, co vnímáme, z nás vyzařovalo. Vše, co se nachází v našem okolí, působí dobře na naše smysly. Barvy se zdají zářivější než jindy, zvuky melodičtější a vůně kořenější. Všechny aspekty našeho vnímání se vzájemně mísí a vytvářejí dokonalou harmonii a zdá se, že vše pulsuje zevnitř. Naše obvyklé dělení na svět vnitřní a vnější ztrácí svou jasnou hranici, která se mění a stává propustnější. Nic není již ztuhlé a my se cítíme být plně otevření. Zdá se, že všechny naše činnosti se stávají snazšími a nejsou v rozporu se situací i naším bytím.

Jádrem takovéto zkušenosti je rovnováha. Z té vyvěrá hluboký pocit síly a svěžesti. Avšak není to jen pocit, je to i to, co obvykle nazýváme „šťěstím“. Kum Nye (přesný přepis je sKu mNye – čti kumňe – kde sKu znamená tělo a mNye třít, masírovat; pozn. překl.) je umění, jak takovouto rovnováhu vyvolávat a udržet. Kum Nye používá uvolňování, při kterém budeme moci odhalit zcela nový způsob bytí, dosáhneme otevřenosti a lepšího smyslového vnímání. Současně s tím budeme pracovat na plném spojení těla, mysli, smyslů, pocitů a jejich harmonizaci s okolím. Budeme se učit oceňovat celistvost, která nás obklopuje a kvalitu vnímání. Dosáhneme pocitu, jako bychom se vykoupali v čistém pramenu. Oživí to nejen naše tělo, ale i naši mysl a všechny smysly. Naše vnímání a myšlenky se probudí k novému životu. Každou činnost budeme vnímat jako příjemnou. Naše problémy ztratí svou tíhu a budeme vyrovnanějšími i zdravějšími.

Klíč k naší vnitřní integraci a k vyrovnanému vztahu s okolím nacházíme v našich vjemech a pocitech. Budeme-li hluboce vnímat své pocity, můžeme tím posilovat a léčit své tělo a mysl. Takto plynoucí rytmus pocitů je spojen s vitalitou celého vesmíru. Během uvolňování budeme probouzet pocity, které nás váží k životu a ty pak budeme rozšiřovat a zesilovat, až dokážeme vnímat hluboké a všepromokávající energetické pole nacházející se jak uvnitř našich těl, tak i vně prostoru ohraničeného našimi těly. Takto probuzená energie v našem nitru nám pak může dodávat sílu a vitalitu v každodenním

životě. Bude i osvěžovat a oživovat naše vnímání, naše schopnosti pociťovat a vnímat se prohloubí a zesílí. Náš duch se projasní a objevíme význam slova „vyváženost“.

Naše smysly, pocity a myšlenky vytvoří jednotu, a tím naše vztahy, jednání, myšlenky i pohyby budou harmonické a plynulé. Máme vědomí sebe sama, a to nám dává svobodu vzít svůj život do vlastních rukou. Nikoliv však s násilností nebo snahou pevně uchopit a „držet“, ale s hlubokou důvěrou. Naše jednání pak může být zcela přirozené a mít léčivý a konstruktivní vliv na svět. Zjistíme, že jednání a ideje, které nám samým dávají pevnost a radost, přispívají rovněž i k harmonii vnějšího světa.

Dokážeme-li vnímat krásu světa, pak budeme i zcela přirozeně žít v harmonii s celým vesmírem a budeme prožívat vzájemné hluboké uspokojení, jaké je např. mezi klisnou a hříbětem.

V moderním životě jsme se však takovému vztahu odcizili. Hovoříme sice o přírodě jako o matce, avšak chováme se jako špatně vychované děti. Bojujeme o svou vlastní identitu na úkor hřejivosti a něžnosti, na které se již jen mlhavě pamatujeme.

V raném dětství, kdy naše smysly byly ještě otevřené, jsme snad ještě mohli vnímat hluboký pocit jednoty celého vesmíru. Ale tak, jak jsme rostli, jsme se stále více učili rozvíjet svou individualitu. Místo pocitu hřejivosti, bezpečnosti a něžnosti, po kterých pahnou naše srdce, jsme začali posilovat pocity oddělenosti a tedy i osamocení. Tlaky a problémy naší společnosti nám nedovolují chovat se jinak. Abychom byli úspěšní v obchodním jednání, v přátelství i ve hře, musíme vstoupit do konkurenčního boje a být ve stresu. To v nás vyvolává pocity odcizení a strachu. Všechny naše činnosti, počínaje školní docházkou až po založení rodiny a zaměstnání, jsou spojeny s celou řadou obtíží a omezení, kterých se nemůžeme zbavit, i když se snažíme utvářet svůj život otevřeně a bez omezení. Nakonec musíme svou šíři zkušeností omezit, místo toho, abychom ji rozšířili. Naše duševní a tělesná činnost je jen ve velice řídkých případech skutečně plně uspokojující, protože oba tyto aspekty nedokážeme opravdově propojit. Neumíme dobře rozpoznat význam interakce těla a mysli, a proto ve všech svých činnostech

přespříliš zdůrazňujeme intelektuální cíle na úkor svého fyzického těla, pocitů a možností skutečného vnímání.

Omezujeme-li své pocity a vnímání, zamezujeme a bráníme se „výživě“, kterou potřebujeme pro uchování svého zdraví a štěstí. Naše smysly se přirozeně proti takovému omezení vzpírají a subtilním způsobem nás nutí k otevřenosti, ale naše „racionální“ mysl se snaží ovládat smysly a zabraňuje nám slyšet toto úpění. Cítíme se hladoví a snažíme se hledat naplnění ve vnějším světě. Bez klidu se vrháme z jedné zábavy do druhé, jako by nabídka byla velmi omezená. Zcela propadáme představě, že uspokojení lze nalézt jen „tam venku“ musíme jen usilovně pracovat, hledat nebo trávit volný čas intenzivní činností. Cítíme, jak jsme přitahováni vzrušujícími činnostmi, které napínají a rozrušují naši mysl a smysly. Nakonec nás však zanechávají ještě hladovějšími a neuspokojenějšími. Čím rychleji běžíme, tím více se vzdalujeme od skutečného naplnění, které se nachází v nás samých, za branou smyslů.

Místo toho, abychom tuto bránu otevřeli, obracíme se k drogám, alkoholu, halucinogenům a podobně. Snad se i rozhodneme pro „duchovní cestu“ v naději, že nalezneme skutečnou posilu pro život. Ale brzy rozpoznáme, že také zde zůstáváme neuspokojeni. Dále promarníme svou energii a vrávoráme od zážitku k zážitku a od nápadu k nápadu. Představujeme si, co bychom rádi měli a nebo vzpomínáme, jaké to kdysi bylo a děláme plány. Sníme ve dne a možná, že přitom pocítíme i kratičké okamžiky radosti nebo někdy máme i hluboký pocit, avšak nedaří se nám plně prožít potěšení tohoto pocitu, stále jakoby se nám to nějak vyhýbalo.

Snažíme se dosáhnout pocitu celistvosti jako „vlastníci“ rodiny nebo majetku a takto se pak snažíme ovládat přírodu a svůj život. Tento druh kontroly je však umělý a odporuje přirozeným zákonům a cyklům, kterým je podřízeno jak tělo a mysl, tak i naše okolí. A opět máme pocit obklíčenosti a nenaplnění. Nedokážeme rozpoznat, že příčinou je nedostatek rovnováhy. Ocitáme se pak v situacích, které jsou škodlivé pro naše zdraví a s údivem se tážeme, jak jsme se do takové situace dostali.

Konečně pak dospějeme k přesvědčení, že nejsme schopni lépe vnímat a že se ani nemůžeme otevřít hlubším prožitkům. Nejsme

schopni již poznat, že naše smysly naší vlastní vinou ztvrdly a jsou jako kůže slona, která omezuje naši schopnost vnímat. Jestliže nezměkčíme a nezvlácníme tuto ztvrdlost, abychom mohli rozvinout tok přirozených energií svých pocitů a vjemů, nebudeme moci se zcela otevřít možnostem vnímání.

Dokážeme-li to opravdově rozpoznat, můžeme se podílet na přirozeném chodu vesmíru. Poznáme, že závisíme na přírodě a že vesmír a celá příroda závisí na nás. Svět bude v tom okamžiku v takové rovnováze, v jaké budeme i my. Se světem jsme spojeni zcela přirozeně. Prvky, ze kterých je vybudován vesmír, jsou tytéž, které se nalézají také v nás. Tyto zděděné části neseme ve svých tělech a my sami se odrážíme ve své rodině, ve společnosti a na vlastní planetě Zemi. Každé naše jednání, ať by se zdálo být docela bezvýznamné, ovlivňuje celý vesmír tak, jako každá vlna ovlivňuje pobřeží.

Podílíme se na všech úrovních bytí, na všech nekonečně mnohostranných a vzájemně se ovlivňujících vztazích, ať je to na subatomické úrovni nebo na kosmické. Stejně jako i jiné systémy vesmíru jsme i my sami dokonalá jednotka. Skládáme se však opět z dalších jednotek, které samy všechny jsou vzájemně vůči sobě ve vztazích stejně tak, jako jsou ve vztahu k celku.

Naše fyzická těla, kostra, svaly, nervy atd. se skládají z mnoha systémů. K fyzickému tělu přísluší ještě psychologické a emocionální systémy a další energetické apod. Dobrá a plynulá funkce každého jednotlivého systému závisí na funkci každého dalšího systému v těle. Stav celé „jednotky“, kterou nazýváme člověk, je úzce spjata se stavem nás obklopujícího světa.

Naše bližší okolí závisí na každém dalším prostředí země a ta je opět ovlivňována událostmi v hloubi vesmíru. Mnoho sil, které nemůžeme ani vnímat ani jim rozumět, na nás působí a podobně i naše jednání a myšlení ovlivňuje další systémy včetně mikroskopických světů uvnitř našich těl.

Pochopíme-li principy těchto vzájemně se měnících vztahů, pak si rovněž můžeme uvědomit, jak důležité je vytvořit si v sobě harmonii. Uvidíme, že potřebné schopnosti pro vyrovnaný a šťastný

život se nacházejí v nás samých a že vše, co k tomu potřebujeme, jsou naše těla a naše mysli.

Stačí, abychom se uklidnili, uvolnili a postupně otevřeli své smysly. Tak se můžeme začít učit, jak tyto schopnosti dále rozvíjet a jak léčit svá těla i mysli pomocí pocitů, které procházejí fyzickým tělem. Uvolníme-li neustálé napětí svalů a mysli, staneme se vnímavějšími k subtilní kvalitě pocitů. Oživíme je, ony vytvoří silný a čerstvý prožitek, a pak je necháme rozrůst, aby vytvořily silné odnože.

Oživíme-li takto své psychické a fyzické energie, budeme je moci lépe integrovat. Pocity se stanou plodnější a budou posilovat naše vnímání. Takový posílený účinek pocitů nás zbaví rušivého působení myšlení, které stále přeskakuje od jednoho předmětu k dalšímu a rovněž nás zbaví žádostí po věcech, jež se nacházejí za hranicemi našich možností. Objevíme plynulý, bdělý stav těla, mysli a energie, které jsou přirozené povahy a tak můžeme nalézt v sobě naplnění. Spráteli-li se spolu naše tělo a mysl, budou dobře pracovat i naše svaly a nebude v nich zbytečné napětí. Získáme tak potřebnou schopnost koncentrace pro hluboké vnímání. Budeme vnímavější vůči sobě i vůči jiným a naše vztahy se prohloubí, obohatí a stanou se harmoničtějšími.

Cvičení Kum Nye má bohaté možnosti a využívá jak klidových pozic, tak i pohybů. To vše má za úkol vyvolat proud pocitů a energií a integrovat tělo a mysl. Na počátku cvičení začínáme rozvíjet klid těla, dechu a mysli. Jednoduchý uvolněný sed v klidu nám pomáhá naučit se vnímat a oceňovat takové pocity, které bychom jinak nevnímali. Nenásilné a stejnoměrné dýchání nosem a ústy podporuje uvolnění. Při tomto druhu dýchání bychom si neměli uvědomovat ani nádech ani výdech. Je to dýchání, které nás spojuje s pozitivní vitalitou krčního centra.

Jakmile se dech zklidní, omezí to rušivé myšlenky a představy probíhající mysli a celé tělo ožije. Naše duševní a tělesná energie se občerství a bude jako klidná hladina prosluněného lesního jezírka. Objevíme tak kvalitu pocitů, jež jsou společné pro tělo, dech a mysl – klid, jas a hloubku, které hluboko v nás samých konejší a „jemně

masírují“. Uvolníme-li se ještě o něco více, můžeme otevřít subtilní úroveň pocitů, která bude sloužit jako čočka: bude propouštět dovnitř více „světla“ a energie vytvoří úplnější „obrazy“ našich prožitků.

Abychom mohli důkladněji a více prozkoumávat tento způsob uvolnění, doplnil jsem „sezení“ a „dýchání“ ještě automasáží a speciální masáží, využívající různých pohybů k vyvolání řady pocitů. Obecně chápeme masáž jako činnost, která se provádí na druhé osobě, avšak je třeba si uvědomit, že i tělo samo se může masírovat. Masáž může zahrnovat naše pocity a smyslové vjemy včetně naší celé vnitřní struktury právě tak, jako náš vnější tvar a formu. Během masáže jemné, různě zabarvené pocity a energie pronikají a konejší celou naši bytost a integrují tak mentální a tělesnou stránku a spojují pocity s formou. Takovéto energie jsou jako pulsující a plynoucí aura, která námi proniká, vyvěrá z nás a obklopuje nás. Můžeme se naučit touto energií se léčit, nechat ji vyzařovat ven a harmonizovat tak všechny aspekty našeho bytí. Můžeme si vytvořit vnitřní slunce, které bude vyzařovat pocity, jež nás naplní vřelostí a teplem a budou pronikat i naším okolím.

Na počátku používáme tělesné masáže – pracujeme s dechem, tlakem, třením těla, pomalými pohyby a střídáním napětí svalů a jejich uvolnění – později budeme moci provádět masáž jen pomocí různě zabarvených pocitů. Jak se bude postupně prohlubovat uvolnění, budeme moci přímo pocítit vzájemné vztahy mezi dechem, smyslovým vnímáním, myslí a tělem. Smysly otevírají nové dráhy a dimenze vnímání a uvolňují radostné pocity, které je možno „akumulovat“ a rozšiřovat do té míry, že kromě nich nebudeme již nic jiného vnímat. A tak každá naše buňka bude proniknuta a naplněna pozitivními pocity celistvosti a naplnění.

Použijeme-li správně a opravdově svých smyslů, pak každá částička našeho těla začne pulzovat vitalitou a zdravím. Duševně a emocionálně dosáhneme plné bdělosti. Objevíme, že v každém okamžiku můžeme prožívat extatickou krásu, jako bychom stále poslouchali nádhernou hudbu nebo si prohlíželi to nejdokonalejší umělecké dílo. Můžeme se tak i sami léčit, protože toto uvolnění oživuje zabarvení pocitů, které se samy stávají samočinně se

vytvářející masáží a systémem sebe-vyživování, jenž je možné dále rozvíjet a nechat „expandovat“. A to se nazývá masáží Kum Nye.

Čím více se prohloubí a obohatí tato samočinně působící masáž, tím přirozeněji a snáze se bude dostavovat, obohacovat a ožивovat každý náš smyslový vjem, pocit a činnost každodenního života. Subtilní, různě zabarvené pocity a energie, které expandují v prostoru a čase, aktivují masáž jak vně, tak uvnitř našich těl a harmonizují úrovně bytí, jež nás obklopují. Pocity lásky nebo radosti a veselí jemně expandují a plynou prostorem a časem jako lehounce poletující sněhové vločky. Všechny naše smysly se zjemňují a zvětšují náš pocit radosti.

Díváme-li se na něco, lehce se na tento předmět soustředíme tak, abychom pomocí smyslového vnímání vyvolali pocit tvaru daného předmětu. Máme-li takto otevřené oči, pak otevíráme prostor pro extatickou interakci mezi subtilní „vnitřní“ a „vnější“ energií. Vidění se pak stává „zřením“ – trvalým projevem živoucí jediné celistvosti.

Jídlo se stává obětinou přinášenou našim smyslům. Naučíme-li se radostně prožívat všechny své různě zabarvené pocity vyvolané chutí a budeme je rozšiřovat do celého svého těla i za jeho ohraničení, pak se jídlo stane setkáním smyslů se svým předmětem, stane se posvátným obřadem vědomé vděčnosti.

Rovněž se učíme kontaktu s tóny a zvuky a učíme se je plně docenit a procítit ve svých tělech a využívat je ke stimulaci harmonických interakcí mezi námi a vesmírem, který nás obklopuje. Dovolíme-li jemné hudbě, aby nás uvolnila a konejšila v době, kdy jsme unavení, aktivujeme tím současně i pocity, které nás mohou léčit. Hovoříme-li, pak je každý tón a zvuk našeho hlasu jemným a v naší komunikaci se neobjevuje nic násilného nebo rušivého.

Úplné procvičení smyslů přináší lahodné pocity, které můžeme každý den stále více rozšiřovat. Aniž bychom se snažili vlastnit a přilnout k těmto pocitům bez nějakého pevného cíle a téměř jako bychom jim ani nevěnovali pozornost, otevřeme svá těla a vystavíme je jejich jemnému vlivu. Jejich vlastností, které jsou tak mírné, příjemné a sladké, že připomínají mléko a med, se nás hluboce

dotýkají, subtilně se sami obnovují a sílí, až budeme moci radostně prožívat téměř překonávající pocit naplnění.

Subtilnějším a nenásilným dýcháním budeme moci pociťovat ještě více – jemnost se promísí s hřejivostí a naše těla budou klidnější a jakoby lehčí. Jemné energie uvnitř i vně těla oživují pocity uspokojení a harmonie. Sjednocujeme se s těmito pocity, až jsme s nimi neoddělitelně spojeni. Naše vědomí se rozšiřuje a uvolňuje současně mnoho myšlenek a pocitů a prodlužuje dobu jejich působení. Objevujeme radost ze cvičení, které provádíme bez usilování. Žijeme s pocitem svobody a životodárné celistvosti. Je to pocit, který se neustále zvětšuje. Život se tak stává nepřerušovaným radostným plynutím v nezměrném vesmíru – a každá buňka, každý smyslový vjem a každá část vědomí, ať se již vztahuje k minulosti nebo budoucnosti, jsou součástí tohoto toku. Takto se učíme žít radostně a dokonce i děle, protože náš život se stává zdravějším a vyrovnanějším.

Jakmile se dech a tělo dostatečně zklidní a uvolní, objeví se ihned a téměř magicky radostné pocity. Vlastním jádrem a podstatou cvičení Kum Nye jsou právě tyto pocity. Shromažďování, zesilování a rozšiřování právě takovýchto pocitů představuje vlastní jádro a esenci cvičení Kum Nye. Můžeme je dále rozvíjet a tříbit, aby se ještě více obohatily a prohloubily a staly se hutnějšími a rozsáhlejšími. Mohou se tak zvětšit a rozrůst, že budou trvalými a nikdy je již neztratíme. Získají krémově hladkou konzistenci a budou esencí nektaru. Můžeme si je nahromadit a rozšiřovat je svými smysly mezi svaly a pokožku, do každé částičky našeho těla. Takovouto relaxací můžeme dokonce léčit i svou chamtivou a stinnou stránku – onu stránku, jež je nevyrovnaná a která působí proti nám samým. Tišící a konejšivá vlastnost těchto pocitů může svým objetím uzdravovat naše myšlenky, cítění, představy a obrazy a zbavit je tak veškeré negativity.

Otevřeme-li se, začneme-li kultivovat ve svém smyslovém vnímání a svém pociťování zdroj uvolnění a uzdravující energie, provádíme Kum Nye. *Ku* znamená tělo, existenci a to, jak být „vtělen – inkarnován“ – *Nye* má význam: masáž nebo interakce. V tibetštině je ještě další výraz pro tělo, je to *Lu* (psáno *lus*. „*M*“ ve slabice Kum

je jen fonetické spojení se slovem Nye; pozn. překl.), které označuje naše obyčejné tělo. *Ku* (sKu) je proti tomu subtilnější tělo. Proto v Kum Nye aktivujeme tělo *Ku* pomocí stimulace pocitů, což je Nye.

Budeme-li doopravdy umět oživovat a rozvíjet pocity a subtilní energie kultivací jejich potenciálu tak, aby se sami neustále napájely a vyžívaly v neustále se rozšiřujícím toku, bude dokonce možné zjemnit, přetvořit a regenerovat všechny vzorce živého organismu. Toho můžeme dosáhnout, protože Kum Nye nás spojuje s čistými energiemi těla a mysli. Naše schopnost uvědomovat si okamžité, různě zabarvené smyslové pocity nebo emoce se zvětší a tím se naučíme, jak se pohybovat mezi těmito formami energie a obeznámíme se s různými úrovněmi smyslového vnímání, až nakonec se setkáme s neutrální a přesto plně zdraví prospěšnou energií, která proniká všemi vnějšími formami.

V každém cvičení Kum Nye existují tři úrovně, na kterých můžeme cvičení zakoušet a prožívat. Tyto tři úrovně odpovídají třem různým stupňům uvolnění. Na první úrovni mají pocity určité „zabarvení“ jako je radost, smutek, hřejivost nebo chlad. Tyto pocity lze snadno rozpoznat a popsat jako např.: určitý pocit svědění, lehce bolestivý pocit, uvolnění nebo energie protékající tělem. Jsou to „povrchové“ pocity. Vnímáme je na určitých místech těla a stále jsme si vědomi svého vlastního já, které tyto pocity během cvičení prožívá.

Pozorujeme-li zcela přesně tyto počáteční pocity nebo vjemy, můžeme postupně proniknout do hlubší úrovně pociťování. Prvá vrstva pociťování se otevře „hustšímu“ a „hutnějšímu“ pociťování, které by bylo možno charakterizovat jako určitou vlastnost „zadržování“, jež blokuje tok energie. Tyto pocity nelze přesně rozpoznat, ale zůstává u nich jistá „chuť“ nebo „vůně“. Tato vrstva pocitů ve srovnání s první, se mnohem obtížněji prohlubuje. Určitým druhem otevřeného soustředění ji lze jemně uvolnit. Na této úrovni můžeme mít pocit, jakoby se cvičení provádělo samo od sebe i když zde stále bude vědomí „sebe“, které tyto vjemy pociťuje. Přesto ale můžeme zažívat své já jako méně pevné.

Na třetí úrovni pociťování se přiblížíme k energii nebo k opravdovému prožitku. Všechny zbytky pevných „návyků“ a struktur se již transcendentují. Není zde již žádný pocit, který by bylo možno oddělit a rozpoznat. Všechny pocity vzájemně splývají. Podobají se pocitu veliké radosti, který je otevřený a neohraničený. Takovéto vnímání není na nic vázáno.

Nedokážeme říci, kde nebo jak vzniká nebo co to je. Nemá žádnou „podstatu“. Na této úrovni již neexistuje individuální ego, stáváme se pocitem, jsme s ním naprosto sjednoceni. Je to stav dosažení a úroveň dovršení a opravdové uvolnění.

Jakmile jednou dosáhneme tohoto uvolnění, učíme se zacházet se všemi těmito smyslovými vjemy a emocemi s hravostí a zachováváme k nim otevřený postoj a všechno se stává uvolněním. Víme, že v každém pocitu a smyslovém vjemu existuje tatáž čistá energie a že jak „negativní“, tak i „pozitivní“ emoce jsou flexibilní projevy energie, protože pouze na povrchové úrovni existují jako negativní a pozitivní, jako smutek a štěstí.

Pak poznáme, jak zacházet s neopracovaným materiálem zážitků. Zpočátku jakýkoliv smyslový vjem zesilujeme a rozšiřujeme jej, dokud se neupevní. Když dosáhneme druhé úrovně pociťování, pokračujeme v rozšiřování těchto pocitů a plně je prožíváme, až přejdou do konečné fáze. Objeví-li se nové pocity nebo druhy vnímání, pokračujeme stejně a vytváříme uzavřený kruh. Takto se energie neustále sama osvěžuje a obnovují se všechny vzory, schémata základní existence a paradigmatata živoucího bytí. Čas a věk se nemohou této energii zmocnit a zmrazit ji, protože se stále aktivně pohybuje, kultivuje se a nikdy se nezpomaluje a nezůstává stát. Někdy tento proces nazýváme „dlouhověkostí“. Její potenciál spočívá v našich smyslech.

Praktiky Kum Nye jsou symboly, které ukazují k povaze veškeré existence. Stimulací energií existence začínáme chápat funkci a interakci hmoty a mysli. Získáme pochopení tělesných zákonů – jak vznikají smyslové vjemy, jak se vyvíjí vnímání, jak vznikají pojmy a jak se odehrávají duševní procesy. Jakmile si ve veškeré existenci uvědomíme energii a potenciál, naučíme se tento potenciál vidět, sledovat a prožívat. Oceníme vibrující charakter tělesné formy a

tvary a použijeme tuto vitalitu, aby nás vyživovala. Pomocí pocitů nebo energie vtělené do tělesné formy se učíme prožívat a získávat zážitek s tělesným vzorcem, který přísluší našim tělům a tak pochopit fyzické struktury našich těl. A tak můžeme pochopit, jak hmota jako taková je strukturovaná.

Vyjeví se nám zákony vesmíru. Spatříme, že náš živý organismus se neliší od mraku, který na sebe vezme tvar a pak se opět rozplyne. Již nebudeme pohlížet na svá těla jako na pevné a hmotné tvary. Zažijeme sami sebe jako proces neustálého ztělesňování, který v kterémkoli jednotlivém okamžiku se projevuje jako tělesná entita a má schopnost se sám trvale regenerovat. Jakmile spatříme, že tělo není žádný hmotný stroj, ale ztělesnění hodnot, senzibility a schopnosti reagovat, začneme chápat způsob bytí, který je mimo obvyklou polaritu „existence“ a „neexistence“.

Jakmile se otevřeme pociťování, nebudeme již pohlížet na „energii“ jen jako na něco, co přijalo tvar, co má svůj počátek, střed a konec. Spatříme energii jako kompletní celek, jako energii, která nemá žádná omezení, nic, co by bylo „vnější“ a co může nabývat bezpočet tvarů. Slovo „bezpočet“ zde není zcela přesné, protože energie sama je celistvou a neoddělitelnou jednotkou. Jakmile jednou pochopíme sami sebe, můžeme chápat i druhé; budeme-li rozumět svým tělům, budeme moci pochopit celý vesmír. Všude se odehrává totéž.

Podarí-li se nám rozšířit své vědomí dostatečně daleko, uvidíme, že energie nemá žádný vztah mezi subjektem a objektem. Existuje jen jeden střed a vše se stává středem. Kdybychom to chtěli vyjádřit obvyklým způsobem, mohli bychom říci, že střed je jak subjekt, tak i objekt, avšak při pohledu z jiné dimenze neexistuje vztah mezi subjektem a objektem. Střed sám nemá žádná omezení nebo tvary. Je to dokonalá celistvost. Vše, na co pohlížíme, je tím středem: vesmír, tělo, smysly.

Příprava ke cvičení

V okamžiku, kdy začínáte cvičit, zasazujete sémě zdravého a pozitivního postoje.

Cvičíme-li Kum Nye, prozkoumáváme a harmonizujeme náš vnitřní prostor. Abychom z této zkušenosti získali co největší užitek, je třeba, aby i vnější okolí bylo co nejharmoničtější. Vnější okolí zrcadlí stav našeho ducha a pečlivá příprava prostředí se může v našem nitru odrazit pozitivními pocity. Cvičením Kum Nye se stále hlouběji seznamujeme se svým vnitřním světem, stáváme se vyrovnanějšími a můžeme se stále více těšit z vnějšího světa bez zbytečného usilování. Během cvičení se postupně stále více vytrácí naše obvyklé rozdělování na vnitřní a vnější a náš vztah k okolí se harmonizuje.

Vyhledejte si čisté a klidné místo, ať již to bude doma nebo v přírodě, kde nebudete rušeni. V hlučných a moderních městech bývá obtížné nalézt zcela klidné místo. Zvolte si tedy, pokud možno, co nejklidnější místo a denní dobu, požádejte své blízké, aby respektovali vaše přání být o samotě. Teplota by měla být příjemná, ani přílišné teplo ani chladno, osvětlení tlumené. Koberec na podlaze nebo rovný trávník při cvičení působí dobře. Cvičíte-li v domě, otevřete pokud možno okna, abyste měli čistý vzduch, můžete také zapálit vonnou tyčinku. Začněte cvičit beze spěchu, seznamte se s

prostředím a zvykněte si na ně. Projděte se trochu, rozhlédněte se a seznamte se se všemi případnými rušivými vlivy. Až se budete cítit klidně a budete připraveni, zaměřte svou pozornost do svého nitra. Při cvičení mějte na sobě tričko nebo široký pohodlný oděv, který nebrání pohybu. Až se smysly zjemní, rozvine se také vaše schopnost vnímat. Pocity vyvolané látkou oděvu a jeho vahou se stanou součástí radosti ze cvičení. Odložte vše, co by mohlo omezovat vaši pohyblivost nebo plynutí energie, včetně šperků, hodinek, brýlí nebo kontaktních čoček.

Pro cvičení vsedě se používá polštářek, aby pánev při sezení byla výše nežli nohy. Je-li pro vás způsob sezení na zemi příliš obtížný, můžete použít židli s rovným opěradlem. Při cvičení ve stoje se doporučuje stát na koberci nebo na podlaze, avšak ne na silné matraci. K masážím se používá mírně vonného masážního krému nebo rostlinného oleje např. světlicového nebo olivového. Používáte-li rostlinný olej, můžete do něho přidat příjemné aroma, jako např. mošus nebo esenciální olej ze skořicových květů. Prostředí, které si vytvoříte pro cvičení, bude odrážet váš vlastní pozitivní postoj. Již v okamžiku, kdy začínáte cvičit, zasazujete sémě zdraví a pozitivního postoje k životu. Cvičení již samo vyjadřuje vaše rozhodnutí nalézt uspokojení sám v sobě. Rozvíjejte takový postoj, on ve vašem nitru poroste a bude se rozvíjet smysl pro vyváženost, radost a uvolnění. Všechna cvičení v této knize nám pomáhají navázat kontakt se svými pocity a vnitřními energiemi a pak je rozšiřovat. Vnější formou cvičení může být klid, dýchání, automasáž nebo pohyb. Vnitřní část cvičení nebo vnitřní masáž spočívá na práci s pocity a to je esencí cvičení Kum Nye. Již od začátku cvičení se zcela koncentrujte na pocity a smyslové vjemy, které se začnou objevovat. Ve stoje, vsedě nebo vleže, v každé poloze si uvědomujte svou pozici jako součást zkušenosti a uvědomujte si také, jak pozice ovlivňuje vaše pocity. Všechny pohyby provádějte pomalu a rytmicky.

Právě tak, jako není možné plně vnímat krajinu z okna rychle jedoucího vlaku, stejně tak nebudete moci plně vychutnat radost z objevování, budete-li cvičit příliš rychle. Každý jednotlivý pohyb je možno hluboce prociťovat a ladně provádět. Představte si pocity

tanečnicka, když začíná tančit. Lehce se koncentrujte na každý pohyb, avšak bez ztuhlé koncentrace.

Provádějte to s otevřeností, která rozšiřuje vědomí. Naučíte-li se takto cvičit, bude vaše zkušenost otevřená a neomezená protože při cvičení si budete uvědomovat podstatu a pohyb subtilních pocitů ve svém těle. Tupost ustoupí bdělému zkoumání a vnímání jemných pohybů svalů a energií. To umožňuje dosáhnout hlubokého vhledu.

Cvičení provádějte co nejplněji – celou svou bytostí – svým srdcem, svými smysly, vědomím a vnímáním. Ponořte se zcela do cvičení. Dovolte, aby se vaše negativní i pozitivní pocity staly součástí zkušenosti. Tak se cvičení Kum Nye stane tancem, kterému se zcela oddáte. „Npracujte s tělem“ ani „se smysly“, ale plně se podílejte na cvičení a reagujte tomu odpovídajícím způsobem.

Dobře se seznamte se svými pocity, aniž byste je nějak třídili nebo pojmenovávali. Pociťujete-li něco, snažte se podržet co nejdéle energii tohoto pocitu. Rozšiřujte jej, až vás zcela naplní. Ved'te své pocity, aby se z nich stala mandala a aby se šířily do všech směrů v čase a prostoru.

Přítom můžete objevit hluboké uspokojení a zažít stavy, které nejsou jen uvnitř, ale i vně smyslů. Pak vše, co děláte, může mít povahu těchto pocitů.

Zážitek každého cvičení nebo masáž má tři charakteristické vlastnosti: pozitivní, negativní a neutrální. Tyto vlastnosti se nevyznačují žádnými úsudky, protože pociťování a práce s negativními vjemy je stejně důležitá jako práce s pozitivními vjemy. Uvědomění si těchto vlastností je důležitou součástí cvičení. Pozitivní pocity jsou hřejivé a hebké a dotýkají se vašeho srdce. Negativní pocity můžete pociťovat v břiše jako stísněné, tupé a temné vjemy. Neutrální pocity jsou lehké, vyrovnané, tiché a klidné. Jsou součástí celého prostoru.

Vychutnávejte své zkušenosti co nejplněji, „žvýkejte je“, „polykejte je“, „stravte je“ a nechte je se rozšířit do celého těla. Pak objevíte, že je možné vnímat pocity a prožitky na různých úrovních a uvědomíte si energii v každé molekule a v každé buňce. Svě vědomí můžete ještě dále stupňovat a vstoupit s touto energií do přímého kontaktu, až se nakonec každá část vašeho těla stane zdrojem

energie. Až poznáte, že energie nemá žádné pevné místo, žádné „zde“ nebo „tam“ a že je v každém okamžiku k dispozici v nadbytku, pak budete moci zažít opravdovou integraci těla a mysli.

Přistupujte ke každému cvičení s plnou otevřeností, bez jakéhokoli očekávání nebo posuzování. Začnete-li cvičit s nějakou představou, bude velice pravděpodobné, že si uzavřete přístup k vlastní zkušenosti. Posuzování a hodnocení je jednou z překážek, které stojí v cestě přímému prožitku. Někdy zjistíte, že je obtížné nepřijímat žádný kritický postoj, protože jsme se naučili stále něco posuzovat. Máme tendenci „stát sami vedle sebe“ a posuzovat své zkušenosti a vést vnitřní rozhovory, které nás stojí energii a blokují nás: „to je dobré“ nebo „to asi dělám špatně“.

Klíč k provádění cvičení Kum Nye zní: nedávat žádné zkušenosti nějakou „nálepku“, nemanipulovat s ní a nepřipisovat pocitům určitý význam. Vždy, když se ve vás objeví nějaký úsudek, považujte to za varovný signál a za výzvu, že máte jít ještě hlouběji do vjemů a pocitů. Dávejte velmi dobrý pozor na to, které orgány, tkáň a svaly se probouzejí k životu. Jděte tam a prozkoumejte je. Pociťujete bolest nebo radost nebo třeba teplo či energii? Jaká je povaha tohoto prožitku? Jaké má zbarvení a jakou kvalitu?

Tento prožitek plného „účastenství“ můžeme nazývat „pozorností“, „vědomím“ nebo „citlivým uvědomováním si“. Na názvu nebo definici však nezáleží. Ve cvičení není žádný kritický rozum, který by vynášel úsudky. To, co se odehrává, je to, co právě děláte. Není nutné klást si otázku anebo informovat sám sebe o tom, co se právě děje. Vaše pocity hovoří zcela jednoduše za sebe.

Učíme-li se uvolňovat, máme zpravidla tendenci vidět nějaký cíl a domníváme se, že musíme něco učinit, abychom tohoto cíle dosáhli. Někde v sobě máme stále představu, že se musíme snažit. Taková myšlenka se pak stane překážkou uvolnění. Dávejte dobrý pozor na to, objevuje-li se u vás sklon spoléhat se na určitou přípravu. Nesnažte se v sobě cokoli upravovat. Prostě jenom buďte zcela přirození. Neexistuje nic, co by bylo třeba učinit, abyste se uvolnili. Pro to, abyste se uvolnili, není třeba nic zvláštního dělat. Až to poznáte, naučíte se uvolňovat daleko rychleji.

Schopnost uvolnění nemůžete rozvíjet nějakými návody. Zamotáte-li se do plánů a výkladů, nebudete moci nalézt svou vnitřní otevřenost. Tajemství spočívá v tom, že budete zcela nezávislí na jakémkoli návodu. Pravděpodobně to pro vás nebude vůbec lehké. Máme zvyk si stále říkat, že existuje zcela určitý způsob našeho jednání a chování a toho, jak něco správně dělat. A proto se snažíme se vmanipulovat do takovéto formy. Uvolňujeme-li se poprvé bez jakýchkoli pokynů, máme obvykle pocit, že „nevíme, jak to máme dělat“; když se pak uvolnění prohloubí, takovýto pocit zmizí a již si jen „dovolujeme“ a „pokračujeme v uvolňování“.

Tato kniha obsahuje mnoho pokynů včetně návodu k sezení v klidu, způsobu dýchání, automasáži a dalším cvičením. Tyto návody jsou důležité a užitečné, ale až je zvládnete a porozumíte jim, budete se moci osvobodit od vnějších popisů. Přejdete od čistě mechanické úrovně k úrovni subtilních energií. Zcela se otevřete a nebudete v sobě nic potlačovat.

Potlačujeme-li něco, je to jako neustálé čekání na uvolnění, které přijde odněkud mimo nás. Je to jakýsi druh fascinovaného očekávání nebo vnitřního dialogu – spekuluje o úspěchu nebo neúspěchu a komentujeme svůj „pokrok“. Takto můžeme strávit hodiny cvičení Kum Nye, aniž bychom se otevřeli energiím a uvolnění, které se v nás nacházejí. Nepřipusťte proto v sobě takovýto vnitřní dialog. Uvolněte se a dovolte, aby cvičení Kum Nye vás samo vedlo. Ved'te svou energii tak, aby mohla volně plynout a to tělesně, mentálně a emocionálně. Buďte vědomí a připraveni přijímat. „Dovolte, aby se to prostě odehrávalo“ a nevěnujte pozornost svému vnitřnímu dialogu a nenechte se do něj vtáhnout. Věnujte se zcela tomu, co právě děláte, ať již je to cvičení nebo masáže – a nestarejte se o výsledky. Pak budete moci rozvinout otevřený postoj.

Během cvičení se nezapomívejte myšlenkou, zda potřebujete více zkušeností nebo zda se musíte více snažit, aby se při cvičení projeví výsledky. Jednoduše se co nejvíce otevřete pocitu uvolnění. Čím více se otevřete, tím méně se bude objevovat rozptýlení, problémy a myšlenky nebo konflikty. Zvětšující se pocit uvolnění bude posilovat tělo a vaše celá bytost se postupně bude zlepšovat a uzdravovat. K dosažení takové změny není nutné provádět žádné

zvláštní cvičení. Zkušenost vaší bdělosti a uvolnění zcela dostačuje k transformaci běžné tělesné energie. Vaše tělo samo to bude správně provádět.

Po dokončení cvičení nebo masáže sed'te klidně, tiše a zcela se ponořte do svých vjemů. Toto klidné sezení je rovněž součástí cvičení. Je to i příležitost dále rozvíjet a rozšiřovat pocity vyvolané cvičením. Mohou se projevit hřejivé, zářivé nebo svědivé pocity. Pociťujte jednoduše tyto vjemy, setrvejte v nich a nesnažte se je „uchopit“. Není třeba vynakládat jakékoliv úsilí. Uchopení pocitů, jejich analýza nebo kategorizace přeruší jejich plynutí a proud. Zůstaňte jednoduše otevřeni. Pak se energie sama od sebe oživí.

Bude to pravděpodobně trvat několik měsíců, než se dokážete doopravdy uvolnit. Proto je důležité pravidelně cvičit. Nejlepším způsobem jak začít, je cvičit Kum Nye dvakrát denně po třičtvrtě hodiny. Ráno je nejlépe cvičit sezení, dýchání a pohybovou část. Večer pak než půjdete spát, je dobré provádět automasáže. Chcete-li věnovat cvičení méně času, je dobré si zvolit rytmus jednou denně třičtvrtě hodiny. Od posledního jídla před cvičením by měla uplynout alespoň jedna hodina.

Začínajte pomalu, postupně a vyrovnaně. Tato kniha obsahuje mnoho cvičení. Bude rozumné se zpočátku omezit na tři až čtyři cvičení a ta cvičit po několik týdnů, dokud se vaše nitro neotevře zážitku Kum Nye. Každému cvičení věnujte čas. Budete-li pospíchat od jednoho cvičení ke druhému, vytvoříte si falešnou představu pokroku. Skutečný pokrok nevzniká ani tak tím, že pospícháte ke komplikovanějším cvičením, ale spíše tak, že se pomalu otevřete jenom jednomu cvičení a prohloubíte je. Každému opakování jednotlivých cvičení věnujte alespoň dvě až tři minuty a rozvíjejte svou schopnost pracovat s jedním zážitkem. Každé jednotlivé cvičení obsahuje v sobě celý vesmír, který je možno ve svém nitru plně prozkoumat.

Občas, především na začátku, se stává, že se vám nebude chtít cvičit. Jako byste nevěděli, zda se vůbec chcete uvolnit a pociťovat. V takovém okamžiku naslouchejte svému tělu, abyste zjistili, kde pociťujete tento odpor nebo potlačování. Koncentrujte pak svou

energii na toto místo. Později, až nashromáždíte více prožitků, s radostí uvítáte pocity nové energie v těle.

Vaše tělo začne pak zcela samo vyhledávat cvičení Kum Nye a pak v průběhu dalšího cvičení vás Kum Nye samo povede k těm cvičením nebo jejich variacím, které potřebujete prozkoumat. Někdy se může přihodit, že vaše tělo začne samo, zcela spontánně, provádět nějaké cvičení. Není to proto, že byste se snažili o nějaké mentální nebo rozumové ovládnání, ale proto, že vaše pocity se přirozeně projevují jako tvary a formy pohybů. Jakmile se něco takového objeví, získáte tím větší důvěru a úctu ke svému tělu a lépe porozumíte povaze „vtělení“. Pak začnete objevovat své tělo moudrosti.

Při prozkoumávání svého těla můžete objevit oblasti, které jsou citlivé nebo dokonce bolestivé. Dýchejte do takové bolesti; pomalu a nenásilně vydechněte a uvolňujte tuto oblast. Zjistíte, že je možné léčivým vlivem cvičení tuto bolest přetvořit v pocit hluboké sladkosti.

Jestliže se během cvičení objeví nějaká barva nebo duševní obraz, zastavte se na chvíli, podržte jej uvnitř a pozorujte jej. Občas můžete mít rovněž prožitek, který svým charakterem je mimo čas a prostor. Mohou se také otevřít některá energetická centra. Při prožitku uvolnění může tok energie v těle otevřít srdce a rozpustit tam napětí právě tak, jako na jiných místech těla. Zažijete otevření smyslů a citlivost vůči chutím, barvám a tónům se zvětší.

Myšlenky přestanou divoce pulzovat a dostaví se vnitřní harmonie. Vystoupí pocit uvolnění a vnitřní jistoty. Nakonec objevíte, jak pocity radosti, klidu a harmonie expandují, až je budete moci vnímat, jak se rozšiřují do celého vesmíru a nebudete již nic jiného vnímat.

Mějte důvěru v to, co děláte a nevzdávejte se. Dodejte si odvahy a procházejte trpělivě všemi zážitky, které se během cvičení objeví. Ostatní lidé, možná dokonce i vaše rodina a přátelé, vás v tom možná nepodpoří nebo neocení to, co právě děláte. Ale vaše motivy při tomto cvičení nejsou ryze sobecké. Chceme se pokusit učinit co možná nejvíce pro budoucí generace lidstva, pro své přátele a naši rodinu. A proto musíme začít s péčí o sebe.

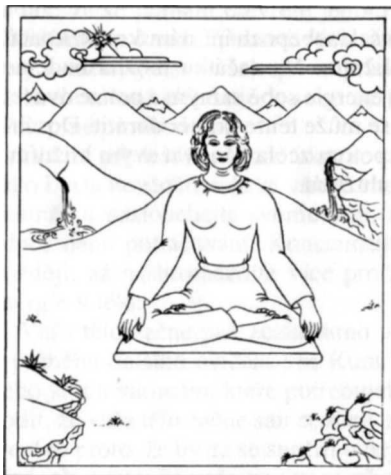
Může se to jevit jako sobectví, avšak sebepoznání nám konec konců umožní lépe pomáhat svým spolubližním. Na začátku možná budeme věnovat sedmdesát pět procent času a energie sobě samým a pouze dvacet pět procent jiným lidem, ale později se může tento poměr obrátit. Dosáhneme-li svého naplnění, můžeme se potom zcela věnovat svým bližním. Tehdy jsme svobodní a vše se stává službou.

Sezení

Když tok myšlenek se zpomalí, dostaví se pocit vnitřní harmonie, a vystoupí pocit uvolnění a vnitřní jistoty.

Na začátku cvičení Kum Nye se jednoduše klidně a uvolněně sedí. Najděte si nějaké klidné místo, kde si můžete sednout na podušku nebo polštářek nebo si můžete sednout s narovnanými zády na židli. Tradiční pozice sezení (pozice, kterou nám ukázal Buddha po té, co dosáhl osvícení) usnadňuje uvolnění těla a mysli. V této pozici nepřerušovaně plyne energie a věnujeme-li jí dostatek času, přemění se všechny mentální a tělesné energie na pozitivní, uzdravující vjemy. Tato pozice se vyznačuje sedmi tak zvanými „gesty“.

Prvé gesto je sezení se zkříženýma nohama. Sedíte-li se zkříženýma nohama, upravte si podušku a polštářek tak, aby pánev byla výše nežli nohy. Sezení v plném (to je s oběma kotníky na stehnech) nebo v polovičním lotosu pomáhá, ale není podstatné (pokud však při těchto cvičeních bude pro vás obtížné sedět se zkříženýma nohama, můžete si sednout na rovnou židli a sedět normálně, bez zkřížení nohou. Posadte se však dopředu židle tak, abyste se neopírali o opěradlo, nohy dejte chodidly na zem. Vzdálenost mezi chodidly zvolte tak, aby to pro vás bylo příjemné. Takto rozložte váhu těla do třech bodů).



Šest zbývajících gest je:

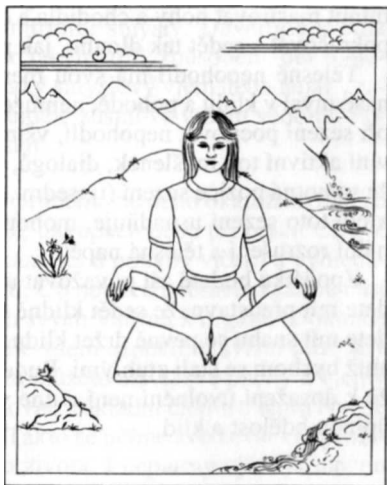
- ruce na kolenou dlaněmi dolů. Uvolněte veškeré napětí v pažích a v ramenou a uvolněte ruce tak, že pohodlně spočívají na kolenou,
- páteř je v rovnováze, ale není ztuhlá. To umožňuje energii, aby přirozeně plynula z dolní části těla vzhůru.
- krk je trochu zatažen dozadu (bradu zatáhněte trochu dozadu). Hlava (čelo) se přitom lehce pohne dopředu,
- oči jsou zcela otevřené a volně upřené na zem. Sledují prodlouženou linii hřbetu nosu směrem dolů. Pohled by měl být velice jemný a soucitný jako „oči bódhisattvy“. Je to pohled matky, která pozoruje své děcko.
- ústa jsou mírně pootevřená a čelist uvolněná.
- špička jazyka se lehce dotýká patra za horními řezáky. Jazyk se přitom poněkud ohne dozadu.

Při sezení se snažte co nejvíce omezit mrkání. Uvolněte proto oblast kolem očí a své vědomí přeneste dovnitř, do svého nitra.

Nejste-li zvyklí sedět se zkříženýma nohama, můžete zpočátku, než se naučíte uvolňovat všechna zbytečná napětí, pociťovat jisté nepohodlí. Pociťujete-li bolest v kolenou, zkřížte nohy jen velice volně a sedněte si na vyšší polštářek. Obtíže se mohou projevovat v kolenou, ale je pravděpodobnější, že příčinou jsou ztuhlé kyčle nebo stehna. Následující dvě cvičení pomáhají uvolnit kyčle. Tato cvičení vám rovněž pomohou, jestliže můžete pohodlně sedět s volně zkříženýma nohama, ale máte potíže se sedem v polovičním nebo plném lotosu.

Cvičení 1 – Uvolnění

Posadte se na podložku nebo polštářek a chodidla obou nohou přiložte k sobě. Ruce spočívají na kolenou. Přitáhněte nohy co nejbližší k tělu. Rukama tlačte na kolena. Začněte s lehkým a rychlým pohybem nahoru a dolů. Pohyb se podobá mávání ptačích křídel. Pozorně sledujte pohyb vzhůru. Cvičte asi jednu minutu. Pak několik minut klidně sedte a pociťujte vše ve svém těle. Opakujte třikrát.



Cvičení 2 – Uvolňování napětí

Posadte se na podušku nebo polštářek a zkřížte nohy tak, aby pravý kotník spočíval na levém stehně. Záda jsou rovná. Propojte prsty rukou a oběma rukama uchopte pravé koleno. Velice pomalu zdvihněte poněkud pravé koleno a pak je opět spouštějte dolů. Tento pohyb proveďte třikrát nebo devětkrát. Pohyb provádějte velice pomalu a pociťujte vjemy a pocity, které toto cvičení v těle



vyvolalo. Pak zaměňte pozici nohou a znovu opakujte pohyb třikrát nebo devětkrát. Po skončení zůstaňte sedět pět minut a dovoluťe svým pocítům, aby se dále projevovaly.

Budete-li při sezení potřebovat změnit pozici, natáhněte jednu nohu před sebe a zdvihněte druhé koleno a položte chodidlo na zem. Obejměte oběma rukama koleno ohnuté nohy a seděte v této pozici. Po chvíli zaměňte pozici nohou. Až pocítíte, že jste připraveni, posaďte se opět se zkříženými nohama. Také je možno sedět asi deset minut, pak několik minut masírovat nohy a chodidla a opět sedět deset minut. Takto můžete pokračovat a sedět tak dlouho, jak potřebujete.

Tělesné nepohodlí má svou mentální a emocionální složku. Není-li naše mysl v klidu a pohodě, nemůže se relaxovat ani naše tělo. Budete-li při sezení pocítovat nepohodlí, všimněte si stavu své mysli. Objevuje se v ní aktivní tok myšlenek, dialogů, představ a fantazií? Časem objevíte, že samotná pozice sezení (tj. sedm „gest“) a nenásilné a plynulé dýchání, které toto sezení usnadňuje, mohou odstranit jak mentální, tak emocionální rozrušení a tělesná napětí.

Zpočátku budete asi považovat uvolnění za něco mechanického a budete mít představu, že sedět klidně znamená, že se tělo nepohybuje. Budete mít snahu se pevně držet klidu. Je však možné se naučit být v klidu, aniž bychom se stali ztuhými. Budete-li pokračovat ve cvičení, objevíte, že k dosažení uvolnění není nutné vyvíjet žádné úsilí. Nakonec zažijete úplnou bdělost a klid.

Posaďte se nyní pohodlně ať již se zkříženými nohama nebo na rovnou židli. Věnujte tomu asi třicet minut až jednu hodinu a vyzkoušejte si dobře dvě jednoduchá cvičení.

Cvičení 3 – Pocítování uvolnění

Desetkrát hluboce nadechněte a vydechněte a pomalu uvolňujte celé tělo. Uvolňujte oči, (můžete je zavřít, chcete-li), bradu nechte lehce poklesnout. Uvolňujte veškerá napětí z čela a z pokožky na hlavě. Pomalu vnímejte každou část své hlavy – nos, uši, čelisti, vnitřek úst, tváře – až se celá hlava úplně uvolní. Pak uvolňujte krk

zezadu a ze stran, hrdlo a spodní část brady. Objevíte-li někde místo s napětím, příjemně prožívejte pocit uvolňování napětí. Pokračujte dále k ramenům, hrudi, pažím, rukám, břichu, zádům, nohám, chodidlům a až k prstům na nohou. Vychutnávejte pocit uvolnění. Skutečně jej pociťujte a příjemně prožívejte se stále větší intenzitou, až tento příjemný pocit začne oživovat každou částičku těla. Takto pokračujte patnáct až třicet minut.

Cvičení 4 – Sledování smyslových vjemů.

Sed'te co nejvíce uvolněně a v co největším klidu. Pomalu si začněte uvědomovat všechny smyslové vjemy a „zabarvení“ pocitů, které se objeví. Na začátku si možná budete muset připomínat, že si máte vše pamatovat. Sledujte vše, co se objeví. Můžete pociťovat tělesné vjemy nebo emoce. Toto pociťování nemusí být nijak silné. Může být velice lehké, téměř neznatelné. Vnímejte svými vnitřními smysly. Důvěřujte svému zážitku a otevřete se mu. Provádějte to jakýmkoliv způsobem, bez metody nebo popisu. Kdykoliv pociťíte nějaký smyslový vjem nebo nějak „zabarvený“ pocit, dovolte mu, aby co nejdéle zůstal ve vašem vědomí. Pokračujte takto asi patnáct až třicet minut.

Celý následující týden zůstávejte v průběhu každého okamžiku dne co nejvíce uvolnění. Uvolněte se při jídle, nákupech nebo při práci. Citlivě pozorujte své pohyby (dokonce i mrkání očí a pohyby víček) a vyhledávejte subtilní návyky svalových napětí. Co nejvíce uvolněte každou část svého těla včetně dechu, kůže a všech svých vnitřních orgánů. Dokonce můžete uvolňovat i své vlasy. Dovolte všem aspektům svého těla, aby vyjadřovaly jemnou uvolněnost. Takto můžete oživit své pocity a vjemy a ty vás pak mohou inspirovat a naplňovat. Základní činností Kum Nye je stimulace pocitů a jejich rozšiřování. Takto se učíme zvětšovat své prožívání a svůj smysl pro každou stránku života. I nepatrný vjem je možno zvětšit, „nechat růst“ a rozšířit tak, že bude procházet tělem a rozšiřovat se i za jeho hranice do okolního světa.

Cvičení 5 – Rozšiřování pocitů.

Posaďte se velice klidně a dýchejte lehce a rovnoměrně s mírně pootevřenými ústy. V mysli si živě vybavte nějakou příjemnou vzpomínku. Možná si vzpomenete na něco krásného z dětství, na svou první lásku nebo na krásné místo v přírodě s řekou a půvabnou krajinou, kudy jste chodívali. Jaký máte pocit? Pozitivní energii vytvořenou touto vzpomínkou stále více rozšiřujte. Dovolte svému tělu, aby se rozešlo a aby váš dech vystoupil o něco výše v hrudi, až dosáhnete pocitu radostného vzrušení. Zavřete oči a zesilujte tento pocit radostného vzrušení, až to budete i skutečně tělesně pociťovat. Rozšiřujte pocity celým svým tělem tak, aby jím zcela pronikaly a vy jste si již ani nebyli jisti, zda jsou uvnitř nebo vně anebo kde se nacházejí jejich hranice. Stále více a více rozšiřujte pocity – pět až deset centimetrů za hranice svého těla, a vy se tak stanete středem pocitů a z tohoto středu se pocity rozšiřují na všechny strany v nekonečných vlnkách a vrstvách.

Nyní pomalu opět stáhněte tyto životodárné pocity zpět do svého těla; budete to téměř moci hmotně vidět. Dovolte této energii, aby se sjednotila a očistila tělo a mysl.

Pokračujte takto ve cvičení pocitů a radostného vzrušení patnáct až dvacet minut. Nejdříve pocity rozšiřujte a zesilujte, pak je přeneste zpět do svého těla a do svých smyslů. Budete-li to provádět vždy, když budete mít krásné představy, obrazy nebo pocity, rozvine se jemně a podstatně vaše sensorické vědomí.

Provádějte toto cvičení často, pokud možno denně, po dobu několika následujících týdnů.

Dýchání

Jakmile poznáme, jak se spojovat s energií dechu, stane se dýchání nevyčerpatelným zdrojem oživující energie.

Protože dech určuje životní rytmy, signalizuje způsob, jakým dýcháme, dispoici našich energií. Při neklidu a vzrušení je dech nerovnoměrný a rychlý. Jsme-li klidní a vyrovnaní, je i náš dech rovnoměrný, pomalý a nenásilný. Způsobem jakým dýcháme, můžeme dokonce měnit i svůj duševní a tělesný stav. Jsme-li rozčileni, můžeme se uklidnit a vyrovnat tím, že začneme dýchat pomalu a rovnoměrně.

Dýcháme-li důsledně klidně a rovnoměrně, zvětšuje se naše energie a zdraví. Můžeme i lépe spát. Celý duševní a tělesný organismus se vyrovnává. Mysl se zjasňuje a tělo je bdělejší a citlivější: sluch je ostřejší, barvy jsou živější a můžeme své prožitky vnímat intenzivněji a s větší rozmanitostí. „Zbarvení“ vnímání je bohatší, takže některé drobnosti jako například smích, můžeme daleko více prožívat. Jakmile se naučíme navazovat kontakt s energií dechu, stane se dýchání nevyčerpatelným zdrojem oživující energie. Lehký dech nás spojuje s určitým druhem energie neboli „s dechem“, který je neoddělitelně spojen s jemnými duševními a fyzickými energiemi, jež procházejí celým tělem. Tento celý „energetický vzorec“ lze posuzovat jako jistou mandalu. Je to nulový bod či bod „zdroje“, ze kterého plynou energie do všech směrů. Uvnitř tohoto vzorce se nalézají energetická centra, která slouží jako terminály pro energie, jež prozařují a protékají naším tělem. Mezi tato centra patří centrum hlavy, centrum krku a centrum srdce. Podíváme-li se na tento energetický vzorec z dálky, bude vypadat jako spirála, na jejímž vrcholu se nachází centrum hlavy. Z ptačí perspektivy by se to jevilo jako nějaká řada soustředných kruhů. Každý z těchto kruhů představuje jedno energetické centrum.

Energie dechu je spojena především s centrem hrdla, které vytváří energie a koordinuje tok energie celým tělem. Proto pomocí centra hrdla se můžeme nejnázne naučit, jak se spojovat s energií dechu a s ostatními jemnými energiemi.

Tradičně si představujeme toto centrum jako květinu se šestnácti okvětními lístky, u které kalichy dvou květů jsou spojeny dohromady. Jeden květ s osmi okvětními lístky je v přímém spojení s centrem hlavy a druhý květ je spojen se srdečním centrem. Když se energie pohybují krčním centrem, protékají do obou těchto center.

Je-li krční centrum v klidu a tichu, pak energie mohou plynout stejnoměrně a koordinovaně; mentální a tělesná energie se spojují a dech je vyrovnaný a očištěný. Obvykle však je naše krční centrum rozrušené. Proto tyto energie jsou zablokované a nemohou správně plynout.

Přesto je však možné dýchat tak, aby se krční centrum uklidnilo a mohlo plynule pracovat. Toho se dosáhne pomalým, rovnoměrným dýcháním ústy a nosem. Ústa jsou přitom trochu pootevřená a jazyk se lehce dotýká patra. Zpočátku to není pohodlné, ale jakmile se energie začne pohybovat a rovnoměrně plynout do hlavy a do srdečního centra, začneme pociťovat oživující účinek takového způsobu dýchání. Stále více a více bude pro nás lehčí a příjemnější dýchat tímto způsobem. Jakmile dosáhneme rovnováhy ve svém nitru, naše pocity a vjemy se zcela přirozeně rozvinou a my se otevřeme pocitu hlubokého naplnění.

To však vyžaduje čas. Ztrácíme přímý kontakt se svými pocity a vjemy, protože tok energie, která prochází tělem a orgány, bývá často v nerovnováze. To samo nám často ztěžuje možnost dosáhnout vnitřní rovnováhy. Je těžké překonat své návyky při hledání uspokojení „tam venku“ nebo očekáváme-li uspokojení od svých bližních, že oni nám dají pozitivní pocity radosti a naplnění. Čím více hledáme naplnění ve vnějším světě, tím více ztrácíme kontakt se sebou samým a s vnímáním svého těla. Ztrácíme tak kontakt jak se svým fyzickým tělem, tak i se svým emocionálním tělem.

Jakmile začne takový návyk chování působit, začne se sám od sebe více prosazovat. Místo přímého prožívání a úplného zpracování smyslových vjemů a jejich rovnoměrného propojení s pocity srdce, se začneme zaplétat do sledu navyklých myšlenek o svých zážitcích, začneme je klasifikovat a z toho pak usuzujeme na jejich podstatu. Tím posilujeme subjekt – „Já“, který prožívá zážitek a samotný zážitek se stane „objektem“, vměstnaným do určité formy a významu.

V tomto stavu jsou naše pocity ve skutečnosti jen pocity z druhé ruky, interpretací duševních obrazů, které nám vytváří zpětnou vazbu. Žijeme „ve svých hlavách“ a přiživujeme se na uchovávaných vzpomínkách dřívějších zážitků a myšlenkových formulacích, které

již nemají žádný vztah k našim skutečným pocitům. To má za následek pocit téměř trvalé neuspokojenosti. Je to určitý druh subtilního strachu nebo úzkosti, kterou je možno pociťovat v krčním centru jako jistý druh napětí. Projevuje se jako JÁ, které hledá vnější zážitky. Tok energie k centru hlavy se zvětšuje a tok energie do srdečního centra slábne.

V tomto stavu dochází k různým emocionálním extrémům a nevyrovnanostem, jakými jsou velmi vystupňované emoce, vztek, nenávisť, těžká deprese a nedostatek energie. Dokud se neuklidní krční centrum a jemně hmotná energie není rovnoměrně rozdělena do srdce a hlavy, nebudeme moci se správně spojit se svými smysly nebo se skutečnými pocity. Bez energie, nutné pro jejich aktivaci, nemohou naše smysly správně pracovat a zdá se, jakoby spaly.

Kum Nye nás nenásilnou metodou učí, jak odstranit toto navyklé schéma úzkosti a tápání navenek a vede nás zpět k prostým zážitkům. Dýcháme-li lehce ústy a nosem, můžeme postupně uvést dech do rovnoměrného rytmu a vyrovnat krční centrum, aby energie mohly plynout rovnoměrně do centra v hlavě a v srdci. Tento pravidelný, klidný a přesto neřízený dech má vlastnost otevřenosti. Dýcháme-li takto poprvé, můžeme cítit, jak se smysly probouzejí k životu a začínají být aktivní.

Nejdříve se lehce koncentrujte na rovnoměrné dýchání ústy a nosem. Dech má být nenucený a bez napětí. Ponechte jej zcela přirozeným – nepotřebujete přemýšlet o tom, jak máte správně dýchat, ale někde v pozadí svého vědomí jste schopni zjistit, zda je dech rovnoměrně rozdělen na ústa a nos a zda je rovnováha mezi nádechem a výdechem.

Budete-li takto dýchat, tělo se uklidní a pocítíte uvolněnost. Jakmile zpozorujete pocit uvolnění, pociťujte jej a radostně jej prožívejte. Nedařili se vám zpočátku vnímat tento pocit, představte si co nejradostnější příjemné pocity, prožívejte je a procít'ujte. Později budete schopni pociťovat i tělesné energie. Podaří-li se vám dosáhnout pocitů uvolnění, našli jste cestu. Vstupte do nich co nejhluběji; čím hlouběji půjdete, tím bohatší budou vaše pocity. Pocity můžete pak shromáždit a přenést do každé části svého těla.

Můžete je dokonce pociťovat až v morku kostí a rovněž i vně svého těla. Kamkoli zaměříte svůj pohled, všude najdete stejný pocit.

Dále shromažďujte vlastnosti těchto pocitů a stimulujte je, rozhojňte je, prohlubte a rozšiřte. Posilte vlastnosti dechu, radostně jej oživte a nahromaděte tak, jako se zadržuje voda, aby vyráběla elektrickou energii. Je to radostný pocit plný blaženosti, nesmírně otevřený jako rozsáhlé splynutí. Pocit se může tak rozšířit, až se stane překonávajícím a tak mocným, že můžete pociťovat, jako byste jej nemohli již déle snášet. Dosáhne-li pocit takovéto síly, může otevřít všechna vaše energetická centra i všechny buňky a smysly. Celé vaše tělo bude pak v rovnováze.

Cvičíte-li pravidelně tento druh dechu a dosáhnete-li tohoto pocitu, můžete jej stále více hromadit, až nakonec se přímo dotknete jeho esence. Pak nebudete potřebovat žádné interpretace nebo slova, budete zcela a bezprostředně „tam“ a budete moci tuto energii kdykoli použít. Budete ji moci použít v takovém množství, jaké budete potřebovat, podobně jako když kořeníte jídlo.

Využijete-li vlastností svého dechu, zesílí se postupně vědomí, které přímo vychází ze zážitku, až se nakonec dech a vědomí sjednotí. Pak se vědomí a dech začnou vzájemně stimulovat, jejich energie vzroste a zůstane stále čerstvou a bude vždy k dispozici. Tento postup se podobá nabíjení baterie: připojíte vědomí nebo mentální energii na dech a tím se vybudí energie. To je tajemství nevyčerpatelné energie. I když se vaše energie dostane do nejnižšího bodu, máte přístup ke zdroji a můžete energii načepovat. Víte-li, jak regenerovat svou energii a udržovat napojení na její „zásobárnu“, můžete ji i rozdávat, protože máte k dispozici nevyčerpatelné zdroje.

Je-li dech opravdu v rovnováze – není příliš ovládan nebo v „napětí“, ale je velmi pomalý, plynulý a rovnoměrný – a když se současně spojí s vědomím, jako by byly manželským párem, dojde pak přirozeně k několika účinkům. Dech se začne podobat radaru, protože jste schopni bezprostředně zachytit u sebe, tak i u jiných lidí známky jakékoliv emoce. Budete si uvědomovat emoce a pocity již od jejich počátečního vzniku jako druh prostoru, který vás ochraňuje. Vědomí se stane otevřeným polem, které vám dovolí provádět

bdělou kontrolu, jež se velmi liší od kontroly potlačováním nebo kontroly s použitím síly.

Jste-li si vědomi svého dechu, potom celý váš život bude vyrovnaný. Dokonce i když budete v situacích, které vyvolávají velký vztek, zklamání či bolest, můžete takové rozrušení uvolnit tím, že si budete uvědomovat svůj dech. Nenásilně nasměrujete pozornost na svůj dech a necháte jej uklidnit, zpomalit a uvedete jej do rytmu. Čím déle shromažďujete energii pomocí dechu, tím klidnější bude vaše tělo. Umožníte-li energii, aby klidně plynula, uklidní se všechny části vašeho těla a to na všech úrovních bytí. Život má pak zdravější rytmus, který může narušit jen malý počet extrémních událostí. Smysly mohou tak růst a zdokonalovat se.

Je však důležité neustále pracovat s dechem. Jestliže to člověk neprovádí, pak účinek nebude trvalý: tělo, mysl a smysly opět znovu upadnou do nevyrovnaného rytmu. Cvičte proto tento druh dechu denně dvacet až třicet minut alespoň tři měsíce. Snažte se udržovat energii v plynulém toku, nahraďte ji a vytvářejte dechem. Nejdříve můžete být jen pozornými a uvědomovat si, jak dýcháte. Pak postupně rozvinete jistý druh vědomí, které se velice podobá meditaci. Nezáleží na tom, zda to budete nazývat uvolněním, vědomím nebo meditací, protože to všechno jsou jen „názvy“. Důležitá je jediné kvalita zážitku.

Jakmile se naučíme hromadit energii, můžeme provádět tento proces neustále – ve dne, v noci a ne jen v určité pevně stanovenou dobu. Celé tělo se uvolní, napětí ve svalech a mentální blokády se uvolní a energie se rozšíří všude. Náš život se stane uvolněnějším a zdravějším. Později již ani nebudeme muset vědomě vynakládat úsilí „napojovat“ se na energii dechu, protože ji najdeme ve všech tělesných a mentálních energiích.

Protože vnitřní i vnější energie pocházejí ze stejného „dechu“ nebo z „prány“, začne se měnit i náš vnitřní svět a rovněž náš vztah k vnějšímu světu a vesmír se stane mnohem příjemnějším. Je to tak, jako by vnější svět objektů a náš vnitřní svět smyslového vnímání – naše vědomí, spolu splynuly. My neseme svět a svět nese nás a naše smysly. Naše smysly nám připravují radost a my se cítíme dobře; to

promítáme navenek a získáváme zpět to, co jsme promítli ven. Vnitřní a vnější se zharmonizuje a bude v rovnováze.

Začněte dýchat velmi lehce. Až ve cvičení pokročíte, dýchejte pomaleji. Stále zpomalujte svůj dech, až nakonec bude zcela nenásilným a rovnoměrným a téměř jako by bez nádechu a výdechu. Pak začne vaše energie vzrůstat. Cvičíte-li Kum Nye, přezkoušejte čas od času pozornost, kterou věnujete svému dechu, abyste zjistili, zda se blížíte ke svému cíli.

Cvičení

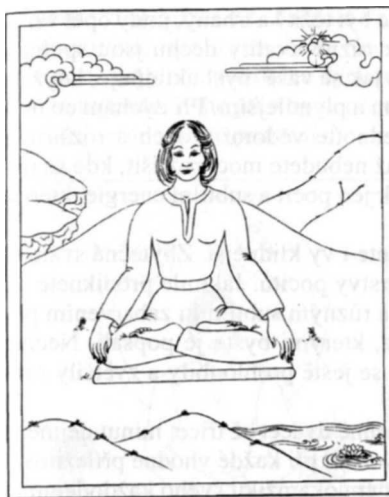
Dech používaný při cvičení Kum Nye má být nenásilný, pomalý a rovnoměrný. Dýcháme ústy a nosem. Nejlépe se to můžeme naučit tak, že cvičíme nejméně tři měsíce denně dvacet až třicet minut. Zpočátku bude dobře se postupně blíže seznámit s rozmanitými vlastnostmi tohoto dechu. Během prvního týdne dýchejte velice lehce tak, jak je to popsáno ve cvičení 6. Během následujících tří nebo čtyř dní dýchejte velice pomalu, tak jak je to uvedeno ve cvičení 7. Chcete-li, můžete těmto cvičením věnovat i více času. Rozvíňte pak rovnoměrný a vyrovnaný dech, který je současně nenásilný i pomalý, jak je to popsáno ve cvičení 8.

Kromě toho můžete ještě vyzkoušet i některé z dalších dechových cvičení uvedených v tomto oddílu. Způsob sezení, popsany ve cvičení 10, představuje tradiční meditační pozici. Příležitostně si ji vyzkoušejte, např. po masáži nebo na konci cvičení. Cvičení 12 se nejlépe provádí večer před spaním. Cvičení 13 se tradičně provádí ráno, jakmile vstanete. Cvičení 14 je o něco obtížnější oproti ostatním, zde uváděným cvičením, a jeho účinek se nejlépe projeví po několika měsících zkušenosti s cvičením Kum Nye.

Při cvičení se snažte, aby váš dech vás posiloval a uvolňoval a zvětšoval vaše pocity radosti do té míry, až ty se téměř stanou hmatatelné. Dech oživí vaše tělo a projasní vaši mysl. Dovolte, aby vás váš dech během celého dne podporoval a posiloval. Pociťujte, jak se vaše smysly probouzejí k životu a propůjčují vašemu životu jistou magickou a kořeněnou příchut'.

Cvičení 6 – Radostný dech.

Posaďte se pohodlně na podušku nebo polštářek či na rovnou židli a zachovávejte „sedm gest“. Ústa jsou nepatrně pootevřená, špička jazyka opřená o patro. Uvolněte krk, břicho a páteř. Dýchejte velice lehce nošení a ústy. Nevěnujte přílišnou pozornost celému procesu dýchání. Nenásilný dech je zcela lehký, avšak velmi povzbudivý. Pociťujete-li někde nějaké svalové napětí, dotkněte se jej jemně dechem a uvolněte jej. Uklidněte dechem rovněž své vnitřní dialogy a myšlenkové obrazy. Lehkým dechem uklidňujte i celé



tělo. Nesnažte se dech příliš kontrolovat. Nechte jej stále více se uklidňovat, dokud se nevytvoří nenásilná vyrovnanost.

Zpozorujete-li nějaký smyslový pocit, třeba zdání něčeho plynoucího v hrdle a těle, shromážděte jej, nesnažte se k tomuto pocitu něco přidávat a dovolte, aby se tento pocit dále vyvíjel. Stále více jej pociťujte. Možná při tom pociťíte, jak se tento pocit pohybuje různými částmi vašeho těla.

Cvičte dýchání denně dvacet až třicet minut po dobu asi jednoho týdne. Během celého dne se snažte co nejvíce si uvědomovat svůj dech. Po týdnu přejděte ke cvičení 7.

Cvičení 7 – Otevírání smyslů

Pohodlně se posaďte a dýchejte nenásilně ústy a nosem. Lehce sledujte nádech a postupně jej co nejvíce zpomalujte, ale udržujte přítom dech co nejlehčí. Během zpomalování nádechu vnímejte pocity uvnitř svého těla a kolem něho, hluboce se do těchto pocitů ponořte, rozšiřujte je a shromážděte spolu s dechem. Cvičte deset až patnáct minut.

Nyní věnujte trochu pozornosti vydechování. Vydechněte velice pomalu ústy a nosem, přičemž by dech měl zůstat lehký. (Při tomto cvičení nezkoušejte nic s nadechováním). Během pomalého vydechování se pokuste co nejvíce otevřít celému smyslovému světu, každé buňce, všem tkáním a každému orgánu. Rozšiřujte své pocity do celého těla a kolem něho jako auru. Cvičte takto deset až patnáct minut.

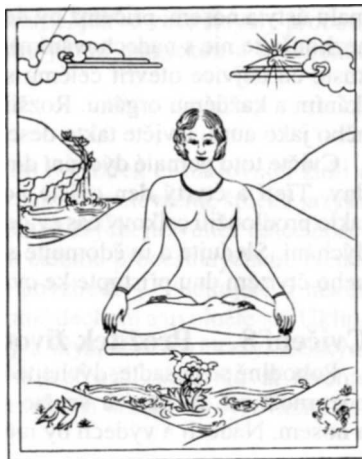
Cvičte toto pomalé dýchání denně dvacet až třicet minut po tři až čtyři dny. Třetí a čtvrtý den cvičte pokud možno dvakrát denně. Když jste takto prodloužili celkový čas cvičení, věnujte větší pozornost kvalitě svého dýchání. Sledujte a uvědomujte si dech, až se zcela uklidníte. Po třetím nebo čtvrtém dnu přistupte ke cvičení 8.

Cvičení 8 – Prožitek života v dechu

Pohodlně se posaďte, dýchejte bez úsilí pomalu ústy a nosem. Zaměřte pozornost na dýchání a snažte se, aby dech plynul rovnoměrně ústy a nosem. Nádech a výdech by měl být stejně dlouhý.

Sledujte kvalitu dechu. Občas může být těžký a trhaný, jindy opět vzrušený a nebo hluboký. Pozorujte, jak různé kvality dechu jsou spojeny s různými duševními stavy a pocity a jak se vaše mysl uklidňuje, když se dýchání stává lehčím, rovnoměrnějším a plynulejším. Při dýchání co nejvíce prohlubujte pocit uvolnění. Sjednoťte vědomí a dech a rozšiřujte všechny pocity, které se objeví tak, až nebudete moci rozlišit, kde se nalézají hranice vašeho těla. Zůstane tak jen pocit a subtilní energie, kterou dech sebou nese.

Až dech bude rovnoměrnější, budete i vy klidnější. Zbytečná svalová napětí se rozplynou a uvolní různé vrstvy pocitů. Jakmile proniknete do hlubších vrstev pocitů, seznámíte se s různým subtilním zabarvením pocitů. Asi nebudete mít vhodná slova,



kterými byste je popsali. Nechte tyto „náladu pocitů“ se šířit tak, aby se ještě prohloubily a zvětšily svůj obsah.

Cvičte toto rovnoměrné dýchání denně dvacet až třicet minut nejméně tři měsíce. Pak pokračujte v tomto dýchání při každé vhodné příležitosti, při práci, chůzi i při hovoru – v každém okamžiku svého každodenního života a dokonce i v noci, když se probudíte.

Toto dýchání můžete také cvičit, když ležíte rovně na zádech, ať již máte natažené nohy nebo pokrčená kolena s chodidly na podlaze.

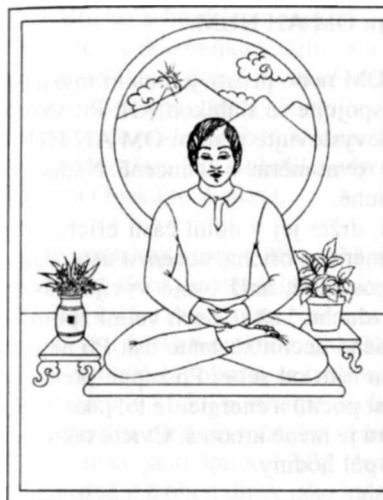
Při cvičení 9, 10 a 11 se tiše recitují mantry OM, AH nebo HUM a spojují se s dechem. Ve cvičení 12 se s dechem spojuje mantra OM AH HUM. Není nutné tyto slabiky skutečně vyslovovat, udržujte je jen jednoduše ve svém vědomí.

OM vyjadřuje energii existence, AH symbolizuje vzájemné působení, HUM je kreativita. OM je pro tělesný tvar, AH je energie, která oživuje tělesný tvar, HUM symbolizuje myšlenky, vědomí a činnosti. OM AH HUM symbolizuje osvícené tělo, osvícenou mysl a osvíceného ducha.

Cvičení 9, 10 a 11 se mohou cvičit buďto krátkou dobu nebo také delší dobu asi čtyři nebo pět hodin. Nejlepší je začít cvičit některé z těchto cvičení po dobu asi půl hodiny. Až se s tímto cvičením seznámíte, pokuste se jej prodloužit až na jednu hodinu nebo více.

Cvičení 9 – OM

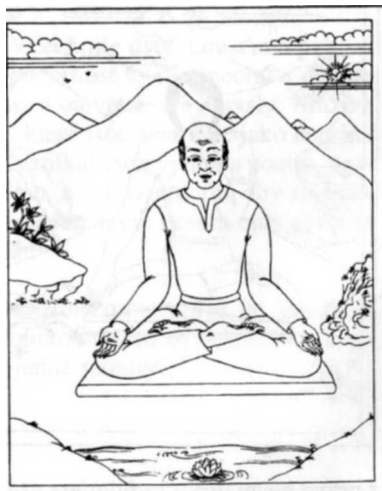
Posad'te se pohodlně. Dýchejte lehce a rovnoměrně ústy a nosem a uvědomujte si slabiku OM. Začněte ve svém nitru recitovat OM, jako byste OM recitovali spolu s dechem. Neoddělitelně spojte OM s dechem. Rozvíjejte co nejplněji procsitěné dýchání slabiky OM. Můžete mít jakýsi pocit vystupování nebo jako by se něco



zdvíhalo – jako nadechování. Vaše vědomí se nenásilně probudí.

Cvičení 10 – AH

Pohodlně se posaďte, dejte ruce před břicho a prsty pravé ruky položte na prsty levé ruky a spojte lehce palce. Dýchejte lehce ústy a nosem a v duchu začněte recitovat AH. Spojte AH s dechem. Možná, že pocítíte velice tichý a koncentrovaný pocit. Dech se přitom může velmi zklidnit.



Cvičení 11 – HUM

Posaďte se na podušku nebo polštářek se zkříženýma nohama a položte ruce dlaněmi vzhůru na kolena, lehce dýchejte ústy a nosem a uvědomujte si slabiku HUM. Vložte HUM do dechu a sjednoťte zvuk a dech. Co nejvíce rozviňte kvalitu vjemu, spojení zvuku a dechu. Můžete při tom pocítovat subtilní, ostré a pronikající vědomí. Pocit nebránění a pocit svěží, zářící jasnosti.

Cvičení 12 – Dýchání OM AH HUM

Nejlepší dobou pro toto cvičení je večer krátce před spaním. Položte se rovně na záda na podlahu. Ruce nechte po stranách těla. Roztáhněte nohy asi na šířku pánve. Dejte si pod hlavu polštářek; bude-li to pro vás pohodlnější, můžete jej dát i pod kolena. Trochu pootevřete ústa a špičku jazyka lehce opřete o patro. Dýchejte nenásilně a rovnoměrně ústy a nosem. Při dýchání si uvědomujte mantru OM AH HUM.

Při nádechu si představte slabiku OM nebo prostě jen na ni myslíte. Po nádechu zadržte trochu dech a to spojujte se slabikou AH. Při výdechu se soustřeďte na slabiku HUM. Nevyslovujte mantru OM AH HUM nahlas, jen si ji uvědomujte. Dýchejte rovnoměrně a nenuceně. Nádech a výdech by měly být zhruba stejně dlouhé.

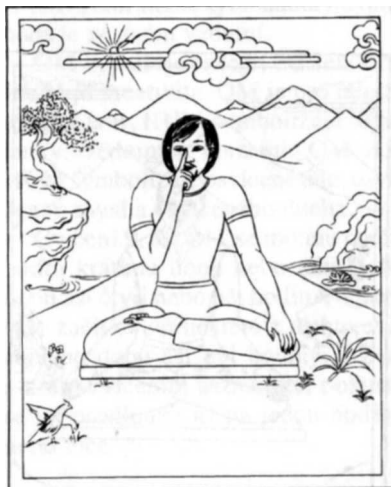
Když zadržujete dech při nádechu, držte jej v dolní části břicha. Při výdechu nechte dech vycházet rovnoměrně z břicha, nosem a ústy. Zpočátku dýchejte poněkud hlouběji a postupně, aniž byste vyvíjeli úsilí, zmenšujte množství vdechovaného vzduchu, až se dech velmi zpomalí a téměř nebude slyšet. Na konci každého dechu zůstaňte tiší. Po nějaké době bude váš dech pokračovat zcela sám od sebe. Postupně přesuňte pozornost od těla a zaměřte ji na oblast pocitů a energie. Je to, jako by se vaše tělo rozšiřovalo do dimenze, která je méně hmotná. Cvičte takto asi půl hodiny.

Cvičení 13 – Čistící dech

Nejlepší doba pro toto dechové cvičení je ráno ihned poté, co vstanete. Je samozřejmě možné je provádět i v kteroukoli jinou denní dobu. Tradičně se toto cvičení používá k tomu, abychom se zbavili nečistot, které se nahromadily během noci a abychom obnovili tělesné energie a tělo připravili na nový den. Během cvičení si představujte, že z levé nosní dírky vyfukujete všechny takové postoje, které byste chtěli od sebe odehnat, jako je nechuť, odpor, nespokojenost a strach. A představte si, že z pravé nosní dírky

vyfukujete všechny postoje a emoce, které vás upoutávají na něco, jako je přání, lpění a hněv, a představte si, že z obou nosních dírek společně vyfukujete stísněnost a zmatek vaší každodenní mysli.

Posadte se se zkříženými nohama na podušku nebo na polštář a držte pravou ruku tak, jak je vidět na obrázku na s. 46. Prsty svírají palec, pouze ukazovák je natažený. Položte levou ruku lehce na levé koleno. Vdechujte velmi zhluboka co možná nejvíce vzduchu, až naplníte hroty plic. Břicho a hrud' jsou napjatě naplněné. Představte si, že tento dech naplňuje každou buňku vašeho těla. Položte pak prostřední článek pravého ukazováku na pravé nosní křídlo a



pevně uzavřete pravou nosní dírkou. Zavřete ústa a pomalu vydechujte co nejhlouběji levou nosní dírkou, dokud nevyjde poslední zbytek vzduchu. Vydechujte tak pomalu, až se břišní stěna začne třást. Pak si chvilku odpočiňte a nadechněte se normálně oběma dírkami. Opakujte dvakrát.

Nyní opakujte toto cvičení třikrát na pravé straně – držte přitom levou nosní dírkou prostředním článkem levého ukazováku. Po každém výdechu si krátce odpočiňte. Nakonec vydechněte oběma nosními dírkami současně třikrát co možná nejhlouběji. Myslíte-li si, že již poslední zbytek dechu vyšel, pokuste se trochu vzduchu ještě vytlačit. Sed'te pak několik minut v klidu, normálně dýchejte a prožívejte pocity ve svém těle.

Můžete si představovat, že nečistoty, které opouštějí tělo, vycházejí z levé dírkou jako špinavě bílý proud, z pravé dírkou jako kalný, temně rudý proud a z obou dírek jako kalný, temně modrý proud.

Cvičení 14 – Pociťování dechu

Zaujměte pohodlnou pozici v sedě. Vdechujte ústy a nosem a pak asi jednu minutu zadržujte dech. Věnujte pozornost kvalitě pocitů a dále je rozšiřujte. Zpomalte svůj vnitřní rytmus a otevřete své smysly. Můžete při tom mít pocity čeření nebo vibrace, které jsou podobné jako energie na okraji plamene. Ponořte se do všech vznikajících vjemů a pocitů, prohlubte je a rozšiřujte je. Pociťujte je přímo, a nedovolte jim, aby se změnilly v pojmy, myšlenky a nebo mentální představy. Potom opět pomalu vydechněte. Opakujte toto cvičení třikrát.

Je-li pro vás obtížné zadržet dech na jednu minutu, tak jej zadržujte tak dlouho, jak můžete. Při provádění tohoto cvičení se snažte zadržovat dech stále déle, až postupně dosáhnete jedné minuty.

Masáž

Naše pocity a naše těla jsou jako voda, která plyne do vody. A my se učíme plavat v energiích smyslů.

Cvičení Kum Nye spojuje pocity přímo s tělem a vyhýbá se cestě, která vede přes rozum. Naše pocity a těla jsou jako voda, která plyne do vody. Nejdříve plyneme v pocitech otevřenosti, lásky a radosti. Uvědomujeme se a dovolujeme pocitům, aby nás nesly. Později se dostaví povznášející pocit plné důvěry. Jakmile si zvykneme mít přímý přístup k těmto pocitům a proudům energií, které vyvolaly, učíme se plynout v energii smyslů. Vzniká v nás pocit jednoty a celistvosti – myšlenky, smysly, mysl a vědomí se vzájemně spojí v jistém druhu vnitřní alchymie. Provádíme-li masáž Kum Nye denně po dobu nejméně šest týdnů, můžeme dosáhnout přímého přístupu k pocitům a to nejen během cvičení, ale po celý den.

Toto vnitřní „plynutí“ nebo masáž rozpouští nahromaděné napětí a jemně uvolňuje energii, která na subtilní úrovni zamrzla našimi

navyklými postoji a návyky. Uvolněná energie plyne a přechází do pocitování, které pak naplní každou buňku našeho těla. Naše těla nebudou tak „ztuhlá“ a budou pohyblivější a otevřenější. Budeme více *Ku* a méně *Lu*. Jsme-li při všech svých denních činnostech těsněji spojeni s energií pocitů a zážitků, tak se nám podaří sjednotit myšlenky a pocity a náš rozum je již nebude „komentovat“. Zjistíme, že přímý zážitek je podstatnější a pravější nežli to, co prochází filtrem myšlenek a představ. Naše vědomí se zvětší. Rozvíjíme tak svou schopnost uvědomování.

Připustíme-li, aby se mysl zmocnila našich zážitků, ztratí se původnost našich prožitků. Při provádění masáží Kum Nye se zbavte všech předsudků a myšlenkových asociací. Myšlenky a myšlenkové koncepce se pohybují na povrchu. Pronikněte proto postupně co nejhlouběji až k úrovni přímého zážitku. Úplně prozkoumejte každý pocit. Zesilte pocity radosti. Představte si, že jste v ráji; vybavte si krásné vzpomínky, třeba krásná pole, stromy, řeky nebo hory. Dovolte svým pocitům, aby se projevíly. Šťěstí je pocit, jenž se nalézá ve vašem organismu, který můžete stimulovat a rozvinout tak, že každému pocitu věnujete co nejvíce „vůně“ a „pocitování“. Rozšiřujte každý pocit s pomocí svých smyslů a myšlenek. Myšlenky vás pak již nebudou moci věznit, protože budete na druhé straně svého ega a představ o sobě.

Budete-li stále prohlubovat a rozšiřovat své pocity, začnete rozeznávat různá „zabarvení pocitů“, které budete moci dále prozkoumávat. Jakmile vstoupíte zcela do pocitů, rozšíří se samy v jistý druh vnitřní masáže. Nejdříve pocit vyvolá v mysli různé představy. Na hlubší úrovni bude pocit posilujícím a oživujícím, ale zcela bez představ. Nakonec se vy sami stanete pocitem a nebude zde žádné já nebo někdo, který něco prožívá. Pak se stáváte hloubkou, otevřeností, uspokojením a celistvostí.

Masáž představuje vzájemné působení – interakci. Masírujete-li sebe, neovlivňujete jen pouze určité místo svého těla, ale celé tělo se účastní na masáži. Mezi rukou a svaem nebo bodem, který právě masírujete, je vztah vzájemné výměny. Vyvolává to pocity, které stimulují interakci v celém těle. Interakce je také mezi tělesnou a netělesnou úrovní existence a tato interakce stimuluje určité energie,

které nejsou omezeny pouze na hranice našich těl a rozšiřují se i do okolí.

Při studiu automasáže objevíte mnoho rozličných druhů pocitů a vjemů. Masáž Kum Nye se zaměřuje na různé tlakové body, které stimulují určité energie. Můžete si všimnout, že tlak na některá místa vyvolává okamžitý účinek. Při tlaku na jiná místa není možno zpočátku zjistit žádný účinek. Dotek na určité body může znovu vyvolat v mysli vzpomínky nebo něco negativního z minulosti. Třete-li a uvolňujete-li některá místa na těle, můžete tak rozpustit mentální a emocionální blokádu.

Určitá napětí ve svalech, která jsou vyvolána starými zraněními, se mohou uvolnit v čisté pociťování nebo prožitek. Tlak na určité body může vyvolat pocity radosti a lásky, které otevírají vaše srdce a nechají splynout tělo a mysl. Vaše tělo bude pohyblivější a otevřenější. Můžete tak dospět až k tomu, že budete masírovat bez určitého úmyslu. Masáž pak nebude zaměřena na ego nebo já. Bude zcela spontánní, bez přípravy nebo nějakého pevného úmyslu.

Jakmile se rozplyne tvar nebo forma vašeho napětí, zůstane již jen pocit nebo prožitek. Nesnažte se pojmenovávat a klasifikovat podstatu pocitů. Pouze uvolňujte napětí, až všechno bude plynout samo v sobě a naplní každý střed, každou buňku a všechny smyslové orgány čistou energií a prožitkem jako voda, která plyne k nejspodnějším kořenům nádherné růže.

Při automasáži rozšiřujte hranice svých obvyklých představ. Tlačíte-li na určité místo svého těla, nemusíte při tom vynechávat žádnou jinou část těla a ve skutečnosti ani žádnou část vesmíru. Vše se může na masáži zúčastnit. Z kosmologického hlediska je vše součástí kosmu a my s vesmírem tvoříme vzájemně propojenou jednotu. Naše tělo je jako nádoba, která je zevnitř vyplněna prostorem a z vnějšku také obklopena prostorem. Dotýkáme-li se své podstaty, působíme současně na sebe i na vesmír. Naše celé tělo cvičí v prostoru.

Praxe masáže

Nejlépe začneme, budeme-li se nejméně šest týdnů každý večer sami masírovat čtyřicet pět minut nebo více. Po šesti týdnech můžeme buďto dále pokračovat s večerními masážemi nebo se masáž může stát součástí každodenního cvičení Kum Nye. I když se masáž nejlépe provádí večer, lze ji provádět i v jinou dobu.

Během masáže nepoužívejte žádné oblečení nebo jen volný, lehce rozhalitelný oděv. Odložte ozdoby, brýle, kontaktní čočky atd. Použijte napřed teplou koupel nebo sprchu; uvolňuje to svalstvo a otevírá tělo pocitům. Použijte masážní krém nebo rostlinný olej jako např. světlicový nebo olivový olej; k rostlinnému oleji můžete přidat nějakou příjemnou vonnou látku. Po masáži používejte přírodní vůně nebo chcete-li, zapalte vonnou tyčinku. Provádíte-li masáž krátce před spaním, může šálek mléka s dvěma lžičkami medu ulehčit usnutí.

Na počátku masáže si nabijte ruce energií, jak je popsáno na str.51 (nabíjení rukou energií). Pak třete tělo pomalu olejem a masírujte ho zcela spontánně, aniž byste se pokoušeli dělat něco zvláštního. Nechte se vést pocity a nechte se vést tam, kde potřebujete větší nebo menší tlak. Pocity vám samy řeknou, kde máte zesílit tlak a kde jej zmírnit. Pociťujete-li někde bolest, tak tuto oblast masírujte zvláště citlivě a důkladně. Dovolte, aby se pocity a masáž rytmicky společně pohybovaly jako hudba. Masírujte tímto způsobem všechny části svého těla – všude, kam můžete dosáhnout. Nezapomínejte na paže, nohy a chodidla.

Postupně prohlubujte zážitek masáže a sjednocujte dech, tělo, smysly a mysl. Dýchejte velice pomalu a lehce ústy a nosem, Tak se může dech probudit a splynout s pocity. Stane se životodárnou pronikající silou, která se rozšiřuje do celého těla, uvolňuje zablokované nebo zatuhlé energie a přeměňuje je v čisté pociťování a energie. Rozšiřujte své pocity a vjemy, aby obklopile myšlenky ze všech stran. Vaše ruce při masáži a tlačení by se měly stát očima vaší mysli a vaše mysl by tak měla vstupovat do těla. Po masáži zůstaňte ještě pět až deset minut klidně sedět a pociťujte, jak vjemy se šíří z vašeho těla jako malé vlnky.

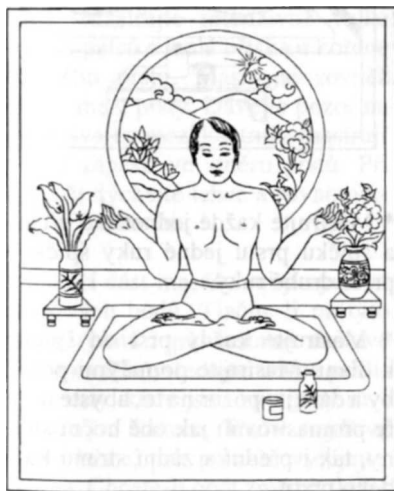
Po dva až tři večery, kdy jste prováděli takto „náhodnou masáž“, můžete začít přidávat k tomu některé návody uvedené na dalších stránkách. Nepokoušejte se všechno chtít udělat najednou. Zkoušejte pokaždé raději jen některé nové techniky. Koncentrujte se zpočátku především na obličej, hlavu, krk a šíji, ramena a hrud'. Neváhejte však nikdy sami něco nového vyzkoušet a prozkoumat. Vyhledejte body, které jsou napjaté a ztuhlé a uvolněte je. Takto budete moci postupně osvobodit tělo z jeho pevného vnitřního i vnějšího pancíře.

Než začnete provádět masáž Kum Nye, pokaždé probud'te citlivé energie rukou. Myslete na to, že vaše ruce nejsou nějakým mechanickým nástrojem; mohou se dotýkat celého těla i když se zdánlivě dotýkají jen částí. Rozviňte vnímání v dlaních, v každém prstu a v palci. Použijte při masáži pokud možno celou ruku, vytvořte vzájemný vztah mezi rukama a oblastí, kterou právě masírujete a dávejte pozor na subtilní spojení, která vedou k jiným částem těla.

Nabíjení rukou energií

Tato masáž oživí vaše ruce. Provádějte ji vždy na začátku každé masáže.

Posad'te se pohodlně s rovnou páteří, dýchejte nenásilně nosem a ústy a uvolněte se. Lehce si naolejujte ruce. Ohněte paže v lokti a držte ruce otevřené, dlaněmi vzhůru ve výši srdce. Dlaně trochu prohněte, jako byste v nich drželi energii. Pociťujte své vjemy, – může to být pocit lehkého svědění nebo tepla – které se objeví ve vašich rukou a prstech. Držte energii v prstech, pak ji nechte projít do rukou – jako oheň, který vzplál a rozšiřuje se. Z rukou nechte energii proudit do paží a pažemi do srdce. Pociťujte celým tělem, jak tyto vjemy energie je hluboce oživují.



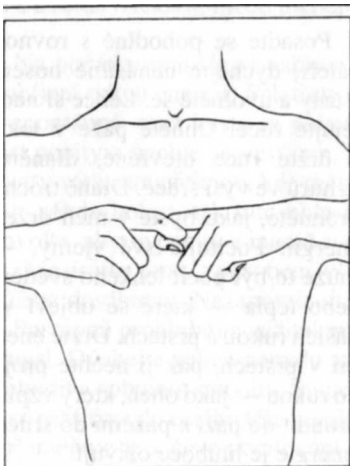
Jakmile pocítíte tyto vjemy, dejte pomalu ruce k sobě a rychle třete hřbet levé ruky dlaní pravé ruky. Tento pohyb můžete dělat silně a rychle. Sledujte své pocity – můžete pociťovat, jak energie plyne do vašeho srdce, krku a do středu zad. Změňte pozice rukou a třete je ještě krátce. Nyní třete dlaně o sebe rychlými pohyby, až pocítíte, že jsou doopravdy horké.

Opět držte ruce otevřené, dlaněmi vzhůru, ve výšce srdce. Vytvořte z dlaní malé misky. Další minutu věnujte vnímání pocitů, které plynou vašimi rukama a tělem a pak pomalu začněte s masáží.

Masáž rukou

Masáží rukou můžete naladit, posílit a oživit energii celého těla.

- Propleťte pevně prsty před hrudí tak, že dlaně a prsty ukazují k tělu. Táhněte ruce od sebe a prsty stlačujte k sobě. Prsty se přitom masírují. Táhněte, až se spojení uvolní – sledujte pocity, které se v těle probouzejí.
- Zahákněte každý jednotlivý prst s odpovídajícím prstem druhé ruky a táhněte od sebe, až se prsty rozpojí.



- Masírujte každé jednotlivé břívsko a špičku prstu jedné ruky špičkou prstu druhé ruky.

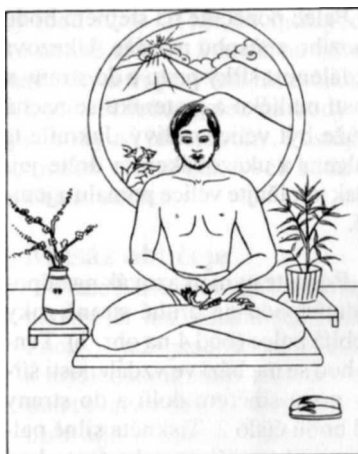
- Masírujte každý prst od špičky k dlani. Masírujte pomalými pohyby a dávejte pozor na to, abyste dobře promasírovali jak obě boční strany, tak i přední a zadní stranu každého prstu.

- Prst, který budete masírovat, vložte mezi ukazovák a prostředník druhé ruky. Pevně jej sevřete prsty a pomalu jej vytahujte. Točte s ním přitom z jedné strany na druhou a promasírujte jej až ke špičce.



- Masírujte místa mezi malými kůstkami a záprstními kostmi na hřbetě ruky od zápěstí ve směru prstů. Zvláště pečlivě promasírujte širokou oblast mezi ukazovákem a palcem.

- Masírujte dlaň jedné ruky palcem druhé. Lze též použít velkého kloubu ukazováku a tím propracovat dlaň. Masírujte intenzivně velká bříška palců a malá bříška u kořene každého prstu. Masírujte rovněž místa mezi prsty. Dávejte pozor na malé svalky mezi kostmi a masírujte od zápěstí ve směru prstů. Při masáži dýchejte lehce a rovnoměrně ústy a nosem.



Další část masáže ruky využívá tlakových bodů. Tlačíte-li na tyto body (platí i pro ostatní tlakové body na těle), sledujte velice pečlivě pocity, které jsou vyvolány různě silným tlakem. Tlačte nejdříve zcela lehce, pak pomalu vyvíjejte střední tlak a je-li to vhodné, tlačte i silně. Chcete-li opět zmírnit tlak, dělejte to postupně a plynule; nejdříve zmírňujte tlak jen lehce, pak přejděte na střední tlak a teprve potom na lehký tlak. Takto si můžete vytvořit vědomé citění pro šest různých stupňů masáže. Až budete mít více zkušeností, budete moci rozvíjet ještě další jemnosti v tlaku.

Dávejte pozor na to, abyste tlak neuvolňovali náhle. Je to „šok“, který způsobí ztrátu subtilních vlastností pocitů. Prožívejte přesně své pocity při zatlačení a snímání ruky a prstů. Sundáváte-li na konci masáže ruku z těla, dělejte tento pohyb téměř nepostřehnutelně, tak dosáhnete toho, že se pocity ještě dlouho udrží.

- Na rukou se nachází mnoho citlivých a velmi účinných tlakových bodů, které při stlačení stimulují v celém těle různé účinky a pocity. Prvý bod naleznete tak, že otočíte ruku dlaní vzhůru, podíváte se na „prstence“ (rýhy) na vnitřní straně zápěstí. Položte špičku ukazováku doprostřed „prstencové rýhy“, která je nejbližší k dlaní. Pak otočte dlaň dolů a položte palec na druhý bod, který se nachází na hřbetě ruky přímo proti prvnímu bodu. Držte pevně zápěstí mezi palcem a ukazovákem a silně tlačte. Uvolněte hrud' a břicho a ostatní místa, kde máte zbytečná napětí. Dýchejte lehce ústy a nosem.

Zaměňte nyní polohu palce a ukazováku. Položte ukazovák na hřbet ruky a palec na vnitřní stranu zápěstí. Silně tlačte a současně třete tyto dva body. Postupně zmírňujte tlak a sledujte vzniklé pocity.

Palec ponechte na stejném bodu na vnitřní straně zápěstí jako u předchozího způsobu masáže. Ukazovák posuňte dopředu ve směru prstů na vzdálenost šířky prstu a do strany směrem k malíčku. Tam, mezi záprstní kostí malíčku a prsteníku se nachází bod číslo 3 (viz obr. 1). Tento bod může být velice citlivý. Jakmile tento bod

naleznete, tlačte na něj silně palcem a ukazovákem a držte jej. Tlak uvolňujte velice pomalu a jemně.

Posuňte nyní ukazovák na odpovídající bod na druhé straně ruky poblíž palce (bod 4 na obr. 1). Tento bod se nachází ve vzdálenosti šířky prstu směrem dolů a do strany od bodu číslo 2. Tiskněte silně palcem a ukazovákem také tento bod a držte jej. Mohou se objevit silné pocity, až i bolest. Stále sledujte pocity a lehce dýchejte nosem a ústy. Tlak uvolňujte postupně.

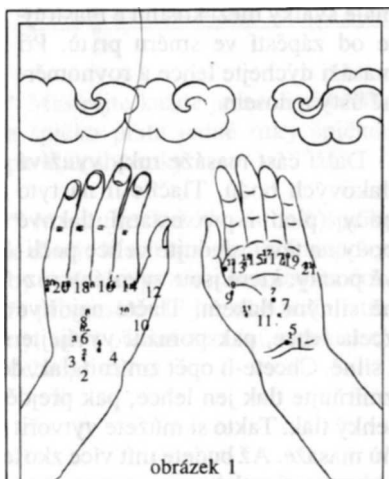
Obraťte nyní ruku dlaní vzhůru. Od prvního bodu naměřte vzdálenost dvou šířek prstů směrem dolů (k prstům), tam se nachází bod 5. Přiložte na něj palec. Ukazovák položte na bod na hřbetě ruky. Je to bod 6, který leží přímo proti bodu 5. Silně stlačte oba tyto body současně. Pomalu uvolňujte tlak a dýchejte rovnoměrně nosem a ústy.

Přiložte palec na bod uprostřed dlaně (bod 7). Ukazovák položte na odpovídající protilehlý bod na hřbetě ruky mezi záprstními kostmi prostředníku a čtvrtého prstu (bod 8). Stlačte oba tyto body současně proti sobě. Tiskněte je s citem a postupně zvětšujte tlak. Tlak pak opět pomalu uvolňujte.

Přiložte nyní palec na bod blízko tkáně mezi palcem a ukazovákem (bod č. 9). Ukazovák přiložte na protilehlý bod na hřbetě ruky (bod. 10) a oba body současně tiskněte. S citem zvětšujte a uvolňujte tlak. Nezapomínejte přitom lehce dýchat nosem a ústy.

Přiložte nyní palec na bod uprostřed břicha druhého palce (bod 11), s citem jej tiskněte a třete. Můžete použít silného tlaku.

Zbývajících 10 tlakových bodů ruky (bod 12 – 21) leží v řadě podél kloubů prstů. Je to 5 bodů na dlaňové straně ruky a 5 bodů na hřbetě ruky. Dva páry bodů se nalézají po straně ruky a tři páry leží mezi články prstů. Propracujte vždy příslušný pár bodů. Přiložte



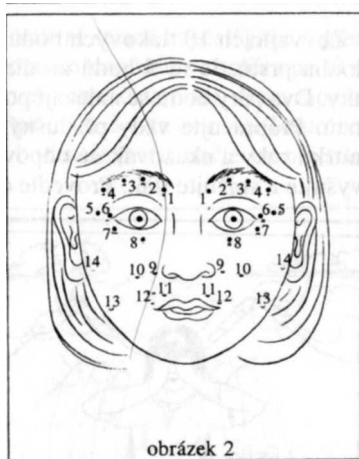
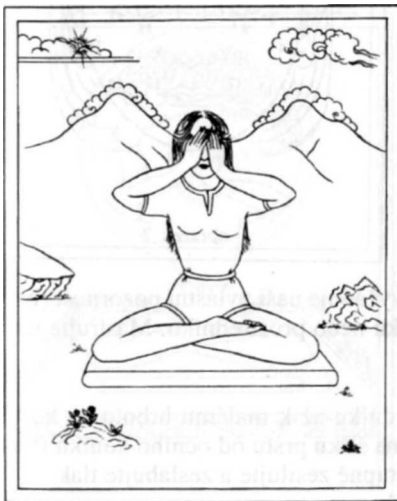
palec na body na vnitřku ruky a ukazovák na odpovídající body na hřbetě ruky. Postupně zvyšujte a snižujte tlak. Proved'te celou masáž včetně tlakových bodů na obou rukou.

Masáž obličeje

Naše hlava je obvykle mnohem aktivnější než ostatní části těla. Pocity, jež jsou úzce spojené s myšlenkami, mají tendenci napínat svaly v obličeji a svaly v oblasti šíje a ramen. Masírujete-li svou tvář, pociťujete energii, která prochází tělem.

- Zenergizujte ruce způsobem popsáným na str. 51. Až se vaše dlaně zahřejí, přiložte je pomalu k obličeji a na zavřené oči. Netlačte při tom na oční bulvy a nedotýkejte se nosu. Vaše prsty se budou trochu překrývat. Ponechte ruce několik minut v této pozici a pociťujte, jak teplo a energie plyne do vašich očí. Všimněte si spojení s ostatními částmi těla. Můžete pociťovat, jak teplo proniká očima a plyne do mnoha dalších částí těla.
- Třete dlaně opět o sebe. Jakmile budou teplé, položte jednu ruku na čelo a druhou na bradu. Zavřete oči a pociťujte tok energie. Opakujte toto cvičení a zaměňte přitom pravou a levou ruku.

Masírujte oblast kolem očních. Pevně a jemně se dotýkejte každého bodu. Masírujte obě oči současně. Začněte ve vnitřním horním koutku očního důlku. Palcem vyhledejte malé vhloubení v



lebeční kosti, které se nalézají přímo pod obočím. (Bod 1, obr. 2). Zatláče na tento bod. Postupně zesilujte tlak. Hlavu držte vzpřímenou. Zavřete oči a spojte se s pocity, které mohou být velmi intenzivní. Pomalu pak zmenšujte tlak a stále tyto pocity vnímejte.

Postupujte ukazovákem nebo prostředníkem od prvního bodu pod horním okrajem očního důlku trochu dále k dalšímu vhloubení (bod 2), jemně tlačte a masírujte. Můžete při tom zavřít oči.

Postupujte po horním okraji očního důlku dále ke třetímu malému vhloubení, které leží v blízkosti středu obočí. Věnujte tomuto bodu více času; tlačte a masírujte jej prostředníkem nebo ukazovákem. Zjistěte, jaké pocity vznikají při působení různého tlaku.

Na horním vnějším koutku očního důlku se nalézají další bod, který vyžaduje naši zvláštní pozornost (bod

Vyhleďte jej špičkou ukazováku nebo prostředníku. Masírujte toto malé vhloubení v kosti.

Postupujte podél křivky očního důlku až k malému hrbolu na kosti, který se nachází ve vzdálenosti asi na šířku prstu od očního koutku (bod

Tlačte na něj ukazovákem a postupně zesilujte a zeslabujte tlak.

Postupujte ukazovákem trochu dále až k bodu 6, který leží přesně v koutku očního důlku. Jemně na něj tlačte a lehce dýchejte ústy a nosem.

Postupujte nyní ukazovákem trochu dále k bodu 7, který leží na vnitřním okraji očního důlku, trochu doleji pod bodem 6. Jemně na něj tlačte.

Sledujte spodní okraj očního důlku (očnice), až narazíte na malé prohloubení v kosti. Leží přímo pod středem oka. (Bod 8). Tlačte na tento bod jemně a opatrně.

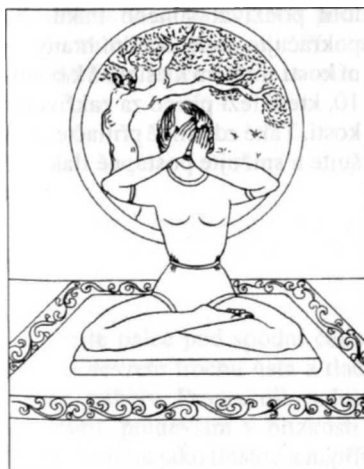
Věnujte zvláštní péči oblasti, kde se stýká spodní okraj očního důlku s nosní kostí.

- Vezměte obočí u kořene nosu mezi palec a ukazovák. Tlačte palec zespona trochu vzhůru, až narazí na kost a opře se. Lehce stlačujte obočí mezi palec a ukazovák a pomalu je třete

ukazovákem dopředu a zpět. Masírujte takto a postupujte pomalu k vnějšímu okraji obočí, pak se opět vraťte zpět k jeho vnitřnímu okraji a opakujte masáž.

- Třete a tlačte prostředníkem hluboké vhloubení na spáncích. Masírujte toto místo velmi pomalu krouživými pohyby. Narazíte-li na citlivé místo, postupujte ještě pomaleji. Tlačte nejprve zcela lehce a postupně zvětšujte tlak. Dávejte pozor, abyste tlak zmírňovali velmi pomalu. Změňte pak směr krouživých pohybů a pokračujte v masáži. Vaše pocity určují rytmus a tlak masáže.

- Při masáži čela položte prsty obou rukou vedle sebe na levou stranu čela. Táhněte nyní pomalu oběma rukama horizontálně přes čelo. Udržujte co největší kontakt rukou a čela. Pomalu pohybujte rukama několikrát z jedné strany na druhou.



- Nyní masírujte podél nosu dolů. Vložte nejdříve ukazováky do důlků očních koutků na obou stranách nosu a třete pomalu a důkladně lehkými pohyby nahoru a dolů. Můžete při tom také použít dvou prstů nebo všech prstů i když ukazovák stačí. Masírujte strany nosu směrem dolů s proměnlivým tlakem. Věnujte zvláštní pozornost následujícím oblastem:

- místu, kde končí nosní kost, asi uprostřed strany nosu
- oblasti, kde se stýkají nosní křídla s tvářemi
- oblasti pod nosem, kde začínají zuby (oblasti bodů 11 na obr. 2)

Na těchto místech tlačte svými prsty hluboko a třete pomalu dopředu a zpět. Pozorujte všechny pocity, které se mohou objevit. Po

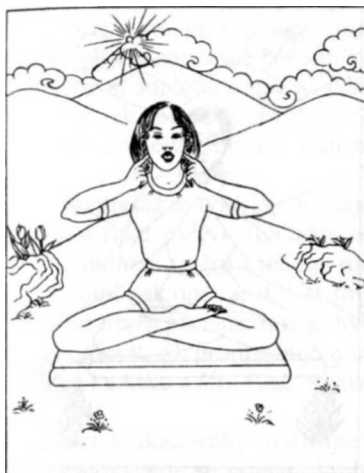
promasírování míst u kořenů zubů, masírujte opět směrem vzhůru. Opakujte celé schéma pohybů dvakrát nebo třikrát.

- Přiložte palce na místo, kde se stýkají nosní křídla s tvářemi. Ruce přitom budou viset před bradou směrem dolů. Zatlačte palce do těchto míst a otáčejte rukama pomalu směrem vzhůru, až prsty budou ukazovat ke stropu. Tlačte palci silně pod lícní kosti a třete velice pomalým pohybem celou oblast přímo pod lícními kostmi. Třete směrem k vnější straně obličeje. Pohyb palců je velice jemný i když používáme silného tlaku. Sledujte linii pod lícními kostmi až ke kostnímu hřbetu v blízkosti uší. Rozšiřujte své pocity a uvolňujte jemná napětí pod kůží.

- Ukazováky tlačte na body 9, které leží po obou stranách nosu. Dýchejte rovnoměrně ústy a nosem, a postupně zvyšujte tlak a rozšiřujte své pocity. Nebojte se při tom používat silného tlaku. Pak pokračujte podél spodní hrany lícní kosti směrem k uším až k bodům 10, které leží přímo za zakřivením kosti. Také zde silně přitlačte. Zvyšujte a snižujte postupně tlak.



- Masírujte pomalu tvář až k bodu, který leží přesně v záhybu čelisti (body 13 na obr. 2). Jemně zde zatlačte ukazováky, trochu zívňte a pomalu zdvíhejte lokty vzhůru a do stran, abyste měli pocit, jako by se hrud' otevírala. Netlačte příliš silně na tento bod. Pokračujte v tlaku, zívajte a otevírejte hrud' ještě více. Uvolněte břicho a udržujte pomalý a nenásilný



dech. Pohybujte pak pomalu lokty dopředu a uvolňujte tlak.

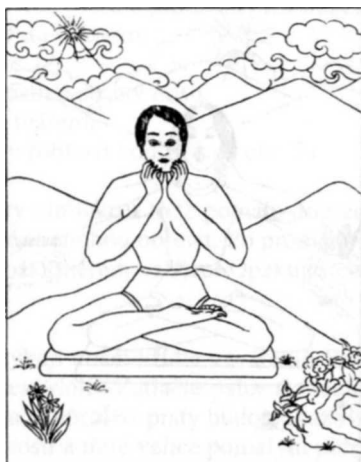


- Přiložte prsty pod spodní čelist a palce dejte na bradu – viz obrázek. Lokty při tom budou směřovat do stran. Tlačte všemi prsty současně zesponu čelisti. Vyvíjejte při tom silně tlak a postupujte podél celé čelisti. Tlak však uvolňujte jen pomalu. Můžete také palci tlačit podél horní strany spodní čelisti. Při tlačením dýchejte lehce ústy a nosem.

- Dejte palce pod spodní čelist do blízkosti hrdla a ostatní prsty na bradu. Otevřete trochu ústa a tlačte lehce palci pod kostí spodní čelisti směrem nahoru. Propracujte palci celou tuto oblast. Tlačte přitom pomalu vzhůru, především v blízkosti kořene jazyka a mandlí. Tuto oblast můžete vnímat jako tlustou a nepříjemně houbovitou. Pozorujte, zda máte

obavy se tohoto místa dotknout. Vytvořte „dialog“ mezi palci a těmito zanedbávanými svaly a pokuste se je oživit. Uvolněte se a přijímejte všechny pocity, které se objeví při tlaku. Ve svalové části spodní čelisti se často usazuje naše tvrdošíjně myšlení a potlačování. Masáž v této oblasti může uvolnit mnoho různých pocitů.

S rukama ve stejné pozici masírujte prsty podél horní hrany spodní čelisti.

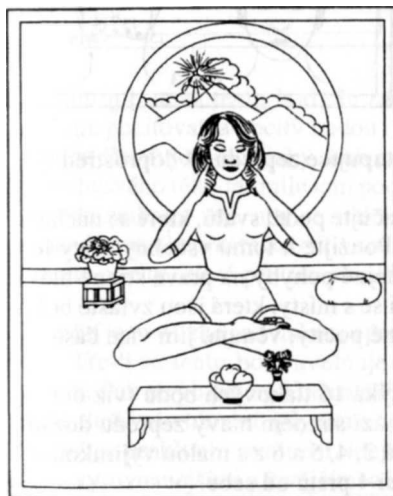


- Usmívejte se a propracovávejte oběma palci koutky svých usmívajících se úst. Zjistíte, že často máte napětí v těchto svalech. Toto napětí se může uvolnit masáží. Při masáži můžete také promasírovat (skrže tváře) dásně a kořeny jednotlivých zubů v horní čelisti. Po ukončení tření uvolňujte tlak jen velmi pomalu. Jak pocítujete svoji tvář nyní?
- Po masáži všech důležitých částí obličeje je zvláště příjemné ještě jednou celý obličej promasírovat trochu jiným způsobem.
 - Masírujte střed čela nahoru a pak napříč čela až ke spánkům.
 - Masírujte od hřbetu nosu přes tváře ve směru k uším.
 - Masírujte napříč obličejem od oblasti pod nosem až k uším.
 - Masírujte oblast kolem úst a věnujte pozornost kostem pod kůží. Tlačte přitom také ukazováky na body 11 a 12 (obr. 2).
 - Masírujte od úst napříč přes tváře. Propracujte při tom důkladně žvýkací svaly.
 - Masírujte od brady podél hrany dolní čelisti až k oblouku kosti dolní čelisti.
- Přiložte jednu ruku napříč čela a druhou ruku přímo nad ní na hlavu. Prsty obou rukou při tom ukazují do protilehlých směrů. Pohybuje nyní oběma rukama současně pomalu ve směru prstů a opět zpět. Pokračujte s tímto třením dopředu a zpět a veďte při tom ruce pomalu po tváři dolů až k bradě a pak opět zpět až k čelu. Snažte se při tom, aby se ruce dotýkaly obličeje v co největší ploše. Zkuste tuto masáž po sprchování.
- Tato masáž se týká jak obličeje, tak i hlavy. Položte ruku napříč čela a druhou ruku na týl. (Odložte ozdoby a brýle). Posunujte nyní ruce v protichůdném směru s jednou rukou na obličej a

druhou v týlu; pohybujte s nimi pak opět zpět. Lze to pociťovat jako by ruce otáčely hlavou i když se hlava při masáži nepohybuje. Pokračujte a nechte ruce při tom pomalu klesat, až promasírujete celou hlavu. Pokračujte s masáží přes bradu až ke krku a šíji. Plně prožívejte dotek ruky a hlavy.

- Palci a ukazováky masírujte uši. Začněte na okraji ušního boltce a propracovávejte se pomalu kruhovitými pohyby ke středu. Masírujte i ty nejmenší oblasti a dýchejte při tom lehce ústy a nosem. Sjednoťte dech a pocity. Po zahřátí uší masáž pomalu ukončete.

- Přímo za ušním lalůčkem se nachází malá štěrbina mezi kostmi. Zavřete oči a tlačte a třete ukazovákem velice pečlivě a citlivě oblast na horním okraji této štěrbině (bod 14). Netlačte příliš silně. Můžete při tom cítit spojení k nosu. Zavřete ústa a pokračujte velice pomalu, avšak ne příliš silně. Nadechněte při tom pouze nosem. Všechny pocity, které se objeví, učinite součástí masáže. Tlačte a třete dále, nadechněte trochu více nosem, rozevřete při tom nosní křídla a uvolněte dolní část těla. Udržujte záda rovná. Třete stále pomaleji a pozorujte při vydechování pocity v těle, postupně zpomalujte, až masáž takto ukončíte. Přiložte nyní palce na tyto body a lehce je stlačte a pomalu kruhovitě třete spánky ukazováky. Nejdříve jedním a pak opačným směrem. Dýchejte lehce a rovnoměrně ústy a nosem. Při tření shromážděte pomocí dechu své pocity a rozšířte je do každé buňky obličeje, hlavy a těla.



Při masáži obličeje věnujte zvláštní pozornost odlišení kostí.

Masáž hlavy

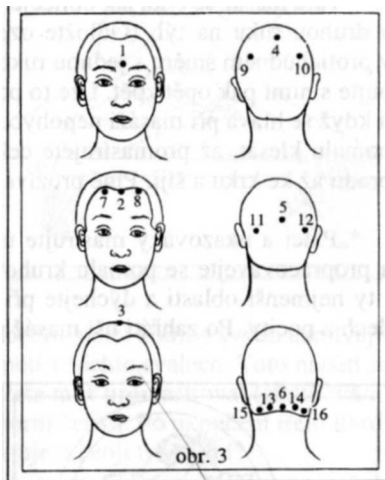
Obvykle si více uvědomujete obličej než zbývající část hlavy. Na hlavě se však nacházejí velice citlivé oblasti a body, které mohou uvolnit subtilní blokády v celém těle a nenásilně probudit smysly.

Masírujte pokožku hlavy špičkami všech prstů. Rozevřete prsty a přiložte špičky prstů pevně na přední polovinu pokožky hlavy. Palce při tom spočívají na stranách lebky. Masírujte dopředu a zpět a udržujte při tom špičky prstů stále na stejném místě, takže kůže hlavy se pohybuje sem a tam po lebce. Zkoušejte masírovat různou rychlostí nebo opět pomalu. Dotýkejte se každého bodu pokožky hlavy, postupující zepředu až doprostřed týlu.

Začněte od vrcholu hlavy a pokračujte podél svalů, které se nacházejí na levé straně týlu, až dolů k šíji. Použijte k tomu všechny prsty levé ruky. Pak pravou rukou provádějte stejné pohyby na pravé straně hlavy. Držte při tom hlavu kolmo. Setkáte-li se s místy, která jsou zvláště bolestivá anebo vyvolávají zvláště příjemné pocity, věnujte jim více času.

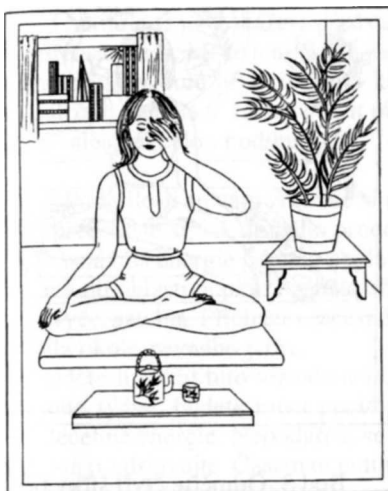
Masáž zbývající části hlavy se týká 16 tlakových bodů (viz obr. 3). Body 1 – 6 leží na linii, která prochází středem hlavy zepředu dozadu. Body 7 – 16 se nacházejí vedle bodů 2, 4, 5 a 6 a s malou výjimkou leží všechny body ve vzdálenosti šířky asi 4 prstů od sebe.

Jemně prozkoumejte tyto body a seznamte se s pocity, které při tom vznikají. Nezanedbávejte postranní body. Při tření a tlačení těchto bodů dýchejte pomalu a rovnoměrně ústy a nosem. Sjednotěte dech a pocity. Hluboce se ponořte do pocitů vyvolávaných u každého bodu a dávejte zvláště dobrý pozor na to, jak se pocity mění podle toho, tlačíte-li silněji nebo slaběji. Sledujte především jemné nuance pocitů, které vznikají, když se tlak pomalu zmenšuje.



Až se dobře obeznámíte s těmito body, můžete vyzkoušet poněkud delší masáže, jako např. masáž bodu 3 a 6.

Bod 1.: Tento bod se obvykle nazývá „třetím okem“. Nalezneme jej tak, že odměříme 4 šířky prstů od špičky nosu vzhůru. Prsty pravé ruky přiložte na nos tak, že malíček leží na špičce nosu a ukazovák u obočí. Držte prsty těsně u sebe a rovně natažené. Bod 1 leží přesně nad ukazovákem. Zatlačíte-li na tento bod, ucítíte tam malý důlek a pocit zvláštní citlivosti. To je znamení, že jste našli správné místo.



Přiložte prostředník na toto místo a třete je několik centimetrů kolmo nahoru a dolů. Trochu při tom tlačte. Zavřete oči a uvolněně zaměřte pohled do svého nitra. Koncentrujte se na tento bod. Se zavřenýma očima budete moci během tření lépe pociťovat, a pocity budou i déle přetrvávat. Dýchejte lehce ústy a nosem. Pociťujete-li nějaký druh energie, přeneste vrstvy těchto pocitů do středu svého těla. Jakmile tam pociťujete energii, rozšiřujte pomalu pocit ze středu směrem ven, aby se stal součástí každého svalu. Asi po dvou minutách pomalu přestaňte třít a sed'te klidně s rukama na kolenou. Dále vnímejte pocity, které při tom vznikly.

Napětí jsou v úzké souvislosti s procesem, jímž naše mysl vytváří představy. Tře-li se tento bod, uvolňuje se mnoho z těchto napětí a smysly oživnou. Pak se po celém těle rozšíří pocity jako vnitřní zářící aura. Tělesné a duševní vnímání splynou a spojí se s dechem.

Když se prohloubí uvolnění, ideje a představy, které si vytváříme, se stanou vyrovnanějšími a živějšími a i prospěšnějšími pro druhé. Naše těla a mysli jsou bohatě vyživovány a udržovány z nitra a my jsme schopni skutečně pečovat o každého. Jsme schopni využít vzácné příležitosti každého okamžiku, abychom rozšířili a sdíleli

radost z toho, že žijeme. Když se naše radostné pocity rozšíří na jiné, pak i oni se stanou vyrovnanějšími.

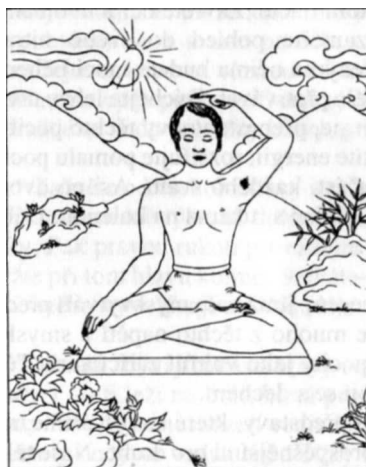
Tlak na následující skupinu bodů pomůže uvolnit svalová napětí v celém těle.

Body 2, 7 a 8: Odměřte čtyři šířky prstů od bodu 1. Tam leží bod 2. Tlačte ukazovákem a prostředníkem jedné ruky na tento bod. Masírujte asi dva centimetry nahoru a dolů, aniž byste zdvíhali prsty. Několikrát to opakujte. Masírujte nyní oběma ukazováky body 7 a 8, které leží dva až tři centimetry do stran od bodu 2. Masírujte pak opět bod 2. Tlačte několik minut střídavě na bod 2 a na body 7 a 8.



Bod 3: Odměřte čtyři šířky prstů od bodu 2 k bodu 3. Toto je zcela zvláštní místo. Je to léčebný střed pro celé tělo a kromě toho i brána, kterou při smrti naše vědomí opouští tělo. Masáží a vizualizací můžeme nenásilně toto centrum otevřít a naučit se léčit sebe sama.

Třemi prsty opište na tomto místě kruh a lehce zde tlačte a třete. Při tření si zde představujte kruh o průměru dva až tři centimetry. Zavřete oči a pomalu zvedněte prsty tak, aby se jen lehce dotýkaly vlasů. Velmi pomalu zdvihněte prsty ještě výše až asi pět až deset centimetrů nad tento bod. A opět se pomalu vracíte dolů. Pokračujte tak v pomalém zvedání a spouštění prstů, dokud něco neucítíte, třeba pocit otevřenosti nebo chladu.



Nic si nedělejte z toho, jestliže zpočátku nic nepocítujete. Může to trvat určitou dobu. Jednoduše se jen lehce koncentrujte dále na tento bod a pocítujte ho prsty. Později, až budete tento bod třit špičkou jednoho prstu, budete moci v něm pocítovat trochu energie.

Jakmile si již dokážete představovat kruhovitý otvor na vršku hlavy, představte si, jak se tento kruh mění na otevřený sloupec, který jde od vrcholu hlavy dolů až k dolnímu konci trupu. Chcete-li rozvinout tuto vizualizaci, budete to muset cvičit přinejmenším čtyřikrát až pětkrát, pokaždé alespoň celou hodinu.

Podávalo-li se vám zřetelně si představit otevřený sloupec ve svém těle, představte si, jak do něho proudí bílé jiskry kosmické energie. Tato překrásná bílá energie pomalu naplňuje celý sloupec. Teče dolů do hrdla, srdce a do oblasti pupku. Protéká až do samého konce těla. Tato energie je nevyčerpateľná. Přichází současně ze všech směrů a točí se přitom jako spirála okolo pevného jádra.

Budete-li cvičit tuto vizualizaci denně čtyřicet pět minut po dobu asi jednoho týdne, budete moci pocítovat zcela zvláštní radostnou kvalitu této léčebné energie. Nepodaří-li se vám to zpočátku pocítovat, tak si to alespoň představujte. Časem to ucítíte. Cvičíte-li takto, nebudete již vidět své tělo, ale nádhernou bílou energii, která naplňuje otevřený sloupec jako mléko v čisté, křišťálové sklenici. Každá buňka a každá molekula přejímá tuto léčebnou energii a zcela se jí naplňuje.

Body 4, 9 a 10: Odměřte čtyři šířky prstů od středu bodu 3 a dojdete k bodu 4. Odměřte od bodu 4 na obě strany hlavy čtyři šířky prstů směrem k uším. I zde se objevuje zvláštní pocit, který může být až bolestivý. To ukazuje, že jste našli pravé místo. Koncentrujte se spíše na oba postranní body než jen na bod 4.

Zavřete oči a třete bod 9 levým palcem a ukazovákem a bod 10 pravým palcem a ukazovákem. Objeví-li se jakýkoliv pocit, staňte se tímto pocitem a nechte se jím vést kamkoli půjde. Zmírňujte postupně tlak a dýchejte při tom rovnoměrně ústy a nosem. Nechte pocity rozšířit se po celém těle.

Držte svaly kůže hlavy pevně mezi palci a ukazováky a třete ze středu každého z těchto bodů asi dva centimetry nahoru a dva

centimetry dolů. Třete-li silně tyto body, uvolní se napětí v šíjových svalech.

Body 5, 11 a 12: Odměříte-li čtyři šířky prstů od 4. bodu, najdete bod 5. Postranní body naleznete tak, že odměříte od bodu 5 čtyři šířky prstů na obě strany hlavy šikmo dolů (viz obr. 3). Soustředte se na tyto

dva postranní body. Zavřete oči a třete pomalu oba body prostředníky. Dýchejte při tom lehce ústy a nosem. Při masáži a tlaku na tyto body sjednoťte co nejvíce dech, mysl, prsty a smyslové pocity tak, že nebudete moci jasně rozlišit, zda masáž provádí ruka, mysl, pocity nebo dech. Vědomím a dechem obohacujte své smyslové vjemy, dokud nebudou natolik plné a otevřené, aby se rozšířily za hranice vašeho těla a stimulovaly oživující interakce ve světě kolem vás.

Bod 6: Z uváděných bodů je tento nejdůležitější. Nalézá se vzadu na bodu 5. Zpočátku bude asi trochu obtížné jej nalézt – u většiny lidí se nenachází přesně na stejném místě. Nenajdete-li jej ihned na poprvé, naleznete jej později, zvláště budete-li pravidelně cvičit a pracovat s tlakovými body na hlavě a obličeji. Snáze se nalézá, pohybuje-li hlavou dopředu a dozadu se zavřenýma očima. Opřete čelo o jednu ruku a dvěma nebo třemi prsty druhé ruku tlačte na šíji na spodním okraji lebky. Hledaný bod se nalézá v okruhu jednoho centimetru na horním konci páteře. Možná, že narazíte na hranu nebo roh, kde se objeví velice citlivé místo. Můžete tam uvnitř cítit jemné praskání. V tomto bodě se nachází zcela zvláštní energie. Je to druh hluboké bolesti, kterou lze snadno převést na radost. Někdy to může být neobyčejně nádherný pocit. Vyvolává-li tření tohoto bodu nějaké neobyčejné a nebo zvláštní pocity, pak jste našli správný bod.

Rozšiřujte tyto pocity co nejdále. Vdechujte trochu hlouběji a nechte nenásilně plynout dech při výdechu. Držte hlavu klidně a propracovávejte dále tento bod. Ošetřujte ho tak, jako by měl čtyři koutky, které můžete všechny třít a tlačít na ně. Uvolněte břicho a udržujte své tělo v klidu. Představte si, že létáte a máte tělo lehké jako vzduch. Nalezněte přístup do hloubky tohoto pocitu. Někdy

tento pocit může být tak silný a rozrušující, že dostanete chuť plakat. Rozšiřujte tento pocit podél páteře až do křížové oblasti.

Tento hluboký pocit probouzí k životu všechny jemné smysly. Na tomto místě se udržuje mnoho napětí. Tře-li se tento bod, osvěží se veškerá tělesná energie. Pocity plynou páteří a oblastí lopatek a často proniknou až do srdce.

Body 1 a 6: Třete a tlačte současně na bod 1 a bod 6. Lehce se při tom koncentrujte na bod 6. Nevadí, nemůžete-li nalézt přesnou polohu tohoto bodu. Oba tyto body nejsou v přímém spojení, ale současné stlačování obou těchto bodů přesto vyvolává zvláštní energii, která uvolňuje mnoho citlivých bloků.

Zavřete oči a silně třete oba tyto body po dobu asi třiceti sekund. Tlačte přitom na oba tyto body stejně silně. Pak pomalu uvolňujte tlak, sed'te klidně a lehce se koncentrujte na týl a krk. Pociťujte energie, které proudí čelem nad očními bulvami a dále k týlu a páteři. Necítíte-li nic, napněte trochu oční bulvy se zavřenýma očima. Pak pomalu uvolněte napětí a sledujte všechny pocity v týlu a v krku. Možná, že tam ucítíte pocit tepla nebo teplý, příjemný a slastný pocit. Někdy můžete téměř pocítit, jak se šíjové svaly zahřívají, jakoby se stávaly lehčími. Toto teplo má v sobě něco jemného. Je to podobné doteku těla novorozeněte. Pociťujte to ještě intenzivněji a lehce se koncentrujte na šíji a vnímejte pocity, které procházejí páteří dolů a jdou případně až do srdce.

Chcete-li tento druh masáže ještě více obohatit, provádějte ji denně asi po čtyřicetipěti minutách po dobu nejméně dvou týdnů. Bude-li to možné, cvičte i dvakrát denně.

Body 13 a 14: Tyto body leží na spodním okraji lebky asi dva až tři centimetry od bodu 6 po jeho obou stranách. Třete je prostředníkem a vyvíjejte postupně silný tlak.

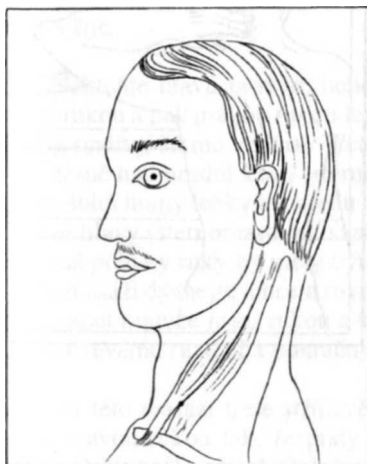
Body 15 a 16: Tyto body leží asi dva až tři centimetry od bodů 13 a 14 ve směru k uším a trochu doleji, těsně u hrotu bradavkového

výběžku, za zevním sluchovodem. Prostředníkem zjistěte, jak pociťujete různě silný tlak v těchto bodech.

Masáž krku a šíje

Větším uvolněním šíje se propojí hlava a srdce a rozšíří se vaše schopnost pociťovat.

- Prostředníky najdete hrboly, které se nacházejí přímo za ušima na lebce. Odtud třete krční sval směrem dolů (použijte levou ruku na levou stranu a pravou ruku na pravou stranu). Můžete také použít dva prsty. Třete, roztírejte a vyvíjejte tlak na kývač hlavy (M. sternocleidomastoideus) směrem dolů až k ramenům. Pak se vraťte zpět k hrbolku za ušima a opakujte masáž.



- Na rameni se tento sval dělí do dvou provazců. Pokuste se nalézt tuto malou štěrbinu, kde se rozděluje a během masáže se pokuste ji trochu rozšířit. Tlačte prostředníkem na místo, kde se oba provazce svalů začínají dělit. Pomalu zvětšujte a opět postupně uvolňujte tlak. Masírujte tento sval alespoň deset minut. Zkuste také masírovat sval na levé straně krku pravou rukou, pak masírujte levou rukou na pravé straně krku. Zkoušejte masáž s rozdílně silným tlakem a nezapomínejte na to, že tlak je třeba uvolňovat velice pomalu.
- Stiskněte kývač hlavy mezi palec a ostatní prsty. Propracovávejte tímto způsobem celý sval nahoru a dolů. Zkřížte pak ruce na šíji a prohněťte sval zápěstím. Při masáži dýchejte lehce a rovnoměrně ústy a nosem a spojte své vědomí s dechem. Nechte nenásilný

dech pronikat napětím svalů, tváří a myslí a uvolňovat oživující pocity.

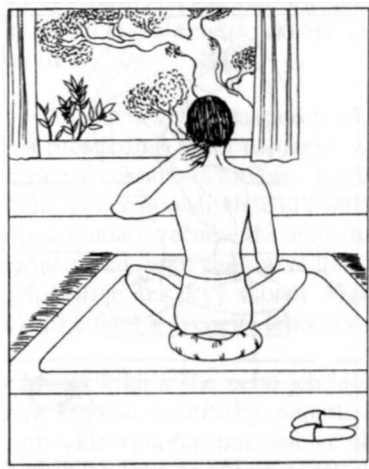
- Pomalu hněťte, tlačte a třete ukazovákem a prostředníkem levé ruky svaly na levé zadní straně šíje ze zhora dolů. Pak pravou rukou a provádějte stejnou masáž na pravé zadní straně šíje. Rozšiřujte uvolnění a sjednoťte vědomí těla, myslí a dechu.

- Ukazovákem nebo prostředníkem jedné ruky tlačte na místo přímo nad velkým výběžkem páteře na dolním konci šíje. (Nachází se tam ve výšce ramen velký hrbol). Pomalu pohybuje hlavou dozadu a tlačte silně na tento bod. Prsty je možno vtlačit dosti hluboko dovnitř. Postupně opět uvolňujte tlak. Pohybuje pak hlavou pomalu dopředu a opět tlačte silně na tento bod. Zvolna uvolňujte tlak a lehce dýchejte a zdvíhejte hlavu.



- Masírujte levou rukou levou zadní stranu šíje. Třete ji přitom lehce vzhůru ze strany do středu šíje. Opakujte tuto masáž pak pravou rukou na pravé straně. Držte přitom hlavu kolmo a bradu lehce zatáhněte dozadu.

- Tato masáž se provádí otáčivým pohybem z přední strany krku dozadu k šíji. Přiložte pravou ruku pod bradu tak, že strana dlaně u zápěstí leží blízko prohlubně krku a prsty a palec se ohnou podle zakřivení pravé strany krku. Bradu nechte vysunutou lehce vzhůru. Rukou pomalu třete doprava a lehce vzhůru a do středu šíje vzadu. Přitom se všechny



prsty a celá plocha dlaně dotýkají krku, držte palce a prsty těsně u sebe.

- Během tření krku pravou rukou přiložte levou ruku, palec a prsty u sebe pod bradu tak, že prsty ukazují doprava a pomalu sledujte pohyb pravé ruky. Když dokončíte rotační pohyb levou rukou, začněte pravou rukou. Pokračujte v tomto pohybu, až bude zcela rovnoměrný a hladký.
- Zaměňte nyní polohu svých rukou a masírujte stejně i levou stranu krku a šíje.
- Nakloňte hlavu pravým uchem k pravému rameni. Třete nejdříve levou rukou a pak pravou rukou levou stranu krku. Prsty jsou rovně natažené a směřují šikmo vzhůru. Třete podél linie, která vede od dolní části krku těsně nad hrudní kostí (sternum) do oblasti přímo za uchem a dále podél dolní hrany lebky ke středu zátylku. Při tomto pohybu třete obrysy kývače hlavy (sternomastodní sval). Pokračujte v masáži několik minut, přičemž pohyby ruky by měly být jemné a rovnoměrné.

Při masáži dýchejte lehce a rovnoměrně ústy a nosem. Dechem nechte rozplynout hranice mezi rukou a krkem. Jemně ukončete tření, nakloňte hlavu k levému rameni a pokračujte v masáži na pravé straně krku.

- Při této masáži třete střídavě krk zepředu a šíji zezadu. Obepněte hrdlo pravou rukou tak, že prsty leží na jedné straně hrdla a palec na druhé. Držte hrdlo pevně. Položte levou ruku dozadu na týl tak, že prsty a palec leží vedle sebe. Zápěstí je na levé straně šíje a prsty sledují obrys pravé strany krku.

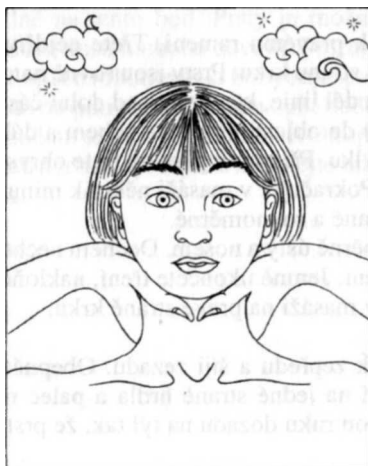
Začněte masáž pomalým třením



pravou rukou vzhůru přes hrdlo. Trochu přitom otevřete ústa. Při masáži používejte celou ruku. Všechny prsty a celá dlaň se dotýkají kůže. Třete směrem vzhůru přes hrdlo a pod bradu – trochu při tom nadzvedněte bradu, aby ruka mohla sklouznout z hrany dolní čelisti. Podpírejte přitom hlavu levou rukou.

Poté ved'te pravou ruku opět k dolní části hrdla a když začnete levou rukou pohyb tření směrem vzhůru k zadní části šíje, podepřete svou hlavu zepředu. Hlavu budete mít při tření nakloněnou dopředu. Pokračujte přímo podél okraje lebky a potom jděte zpět levou ruku k dolní části krku a opět začněte další tah pravou rukou směrem vzhůru po hrdle. Masáž provádějte jemně, lehce a klidně a vnímejte pocity, které takto vzniknou v celém těle. Provádějte úplnou masáž třením nejméně třikrát.

- Přiložte ruce na šíji podél spodního okraje lebky. Prsty přitom směřují k sobě. Třete pomalu napříč svalům od páteře do stran. Používejte jak palce, tak i ostatní prsty. Při tření silně tlačte.
- Po dosažení krajní polohy rukou (po stranách krku) se ruce vrátí zpět do středu k páteři. Opakujte pohyb, ale tentokrát o něco níže. Třetí tah již pokrývá celou masírovanou oblast krku a šíje. Masírujte dále ještě několik minut, dýchejte lehce ústy a nosem a rozšiřujte své pocity a vjemy. Uvolněte břicho a partie kolem očí.
- Přiložte obě ruce na krk tak, že budete mít palce pod bradou a prsty na šíji. Pomalu třete šíji směrem dolů v celé její délce. Udržujte co nejúplněji kontakt mezi rukama a krkem. Takto masírujte alespoň jednu minutu.



- Položte pravou ruku pod bradu. Palec se dotýká svalů na jedné straně a prostředník svalů na druhé straně hrdla. Zbývající část ruky je co nejvíce v kontaktu s hrdlem. Trochu otevřete ústa a zdvihněte poněkud bradu. Velice pomalu třete krk směrem dolů. Jakmile se uvolní dosti místa pod bradou, začněte třít stejným způsobem levou rukou. Třete podél přední strany krku dolů a veďte ruce za sebou tak těsně, že druhý tah začíná dříve než prvý skončí. Masírujte tak střídavě oběma rukama po několik minut a dýchejte lehce ústy a nosem.

Masáž krku a šíje nebo jen jejich částí můžete provádět během dne vždy, kdykoli se cítíte být napjatí. Zdá se, že obtížné situace a problémy se obvykle vynořují pokaždé ve chvíli, kdy téměř nemáme čas je řešit. V důsledku toho se objeví napětí a to především v oblasti krku a v místech, kde se spojuje hlava a ramena.

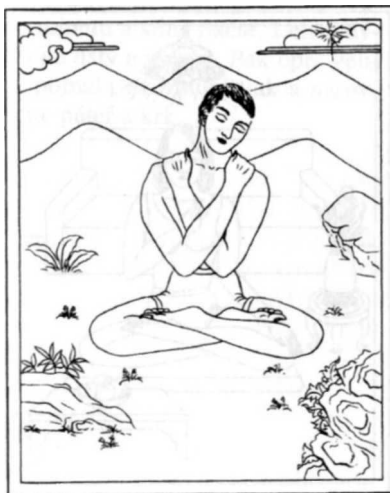
Pocitujete-li zvláštní napětí, sledujte, zda máte napjatou šíji. I když si budete myslet, že nemáte čas, pokuste si najít alespoň několik minut na uvolnění. Pomalu třete šíji. Zpočátku jen lehce. Koncentrujte se lehce na uklidňující pocity, které vycházejí ze šíje a jdou podél páteře vzhůru do všech údů. Dovolte, aby tyto „hřejivé a posilující pocity“ se rozšiřovaly vzhůru i do hlavy. Tyto pocity odlehčí vašemu tělu a zmírní vaše duševní napětí, takže budete moci jasněji myslet. Jsou-li tělo a mysl uvolněné, mohou lépe pracovat a problémy se vyřeší samy a vaše dny budou jasnější a snazší.

Masáž ramen

Často máme napjatá ramena vlivem nevyjádřených pocitů. Uvolníme-li toto napětí, budou moci tyto pocity volně plynout a přecházet mezi hrudí a šíjí a mezi přední a zadní částí těla.

V době těhotenství nebo utrpěli-li jste nějaké zranění krku, neprovádějte kroužení hlavou.

- Zkřížte paže a položte ruce těsně kolem krku na protilehlá ramena. Nechte ruce na těchto místech a masírujte prostředními prsty krouživým pohybem svalstvo ramen. (Na tomto místě se nachází také tlakový bod uvedený na obr. 9 str. 89). Pohybujte prsty velice pomalu a silně tlačte. Při tom opatrně kroužte hlavou ve směru hodinových ručiček. Oči jsou zavřené a lehce dýchejte ústy a nosem. Slad'te oba pohyby. Po třech rotacích ve směru hodinových ručiček začněte kroužit hlavou v opačném směru – opět třikrát. Pohybujte hlavou velice pomalu. Jemně a rovnoměrně dýchejte ústy a nosem. Po skončení kroužení pomalu uvolňujte tlak rukou. Sed'te tiše několik minut.



- Tlačte ukazovákem a prostředníkem jedné ruky do blízkosti protilehlého ramenního kloubu vzadu na rameni, kde se lopatka spojuje s ramenním kloubem. Při tlačení kroužte pomalu ramenem nejdříve na jednu stranu a pak na opačnou stranu. Dýchejte při tom lehce ústy a nosem. Postupně zvyšujte tlak a opět jej zmírňujte. Opakujte pak masáž na druhém rameni.
- Masírujte rameno tak, jak se vám to zdá být nejlepší. Masírujte horní stranu ramen a dolů podél lopatky ve směru k páteři. Pak pokračujte opět směrem nahoru k rameni „štípáním“, a krouživým pohybem. V trapézovém svalu, který překrývá ramena a horní část zad, se nachází mnoho napětí i bolestivých míst. Pokud narazíte na uzlinky nebo citlivá místa, velice pomalu je propracovávejte až do uvolnění. Věnujte této masáži alespoň deset minut.

Masáž hrudi

Masáž hrudi zlepšuje dýchání a krevní oběh a pomáhá otevřít srdce pro vnímání pocitů. Napětí v této oblasti se velmi často vyskytuje zvláště u žen.

- Jedním nebo dvěma prsty pomalu tlačte na místa od dolní části krku podél klíční kosti až k ramenům. Postupujte pak o něco doleji a tlačte podél žeber a mezi nimi. Začněte od prsní kosti a masírujte až do stran hradního koše. Pokud možno, masírujte i pod pažemi. V oblasti žeber se nachází mnoho citlivých bodů. Masírujte pečlivě meditativním

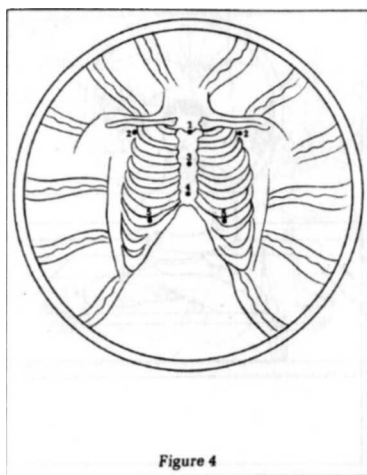
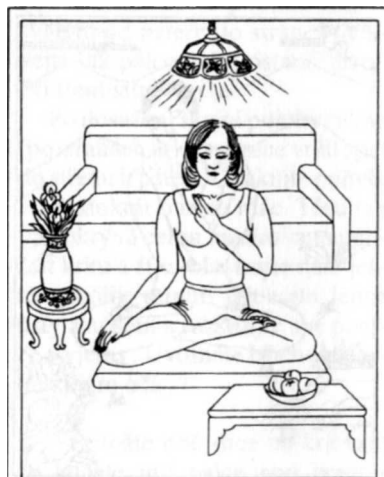


Figure 4

způsobem a „dýchejte“ do míst, která právě masírujete. Věnujte zvláštní pozornost bodům 1 – 5 (obr. 4). (Bod 1 leží přímo nad prsní kostí, bod 4 je uprostřed mezi prsními bradavkami a bod 3 se nachází uprostřed mezi bodem 1 a 4.)

- Tlačte ukazovákem nebo palcem na bod přímo nad prsní kostí (bod 1, obr. 4). Prohněte při tom páteř a krk dozadu bez napínání. Ne-nechte hlavu úplně „spadnout“ dozadu. Zůstaňte v



této pozici asi jednu minutu a silně tlačte. Lehce dýchejte ústy a nosem. Pak opět velice pomalu zmírňujte tlak a narovnejte páteř a krk.

Tato masáž zahrnuje jak hrud', tak i břicho. Položte levou ruku pod hrdlo na krk tak, že prsty se nacházejí na jedné straně a palec na druhé straně. Pravou ruku položte na levou stranu pasu. Obě ruce mají celou plochou spočívat na těle. Třete velice pomalu a silně levou rukou přes hrud' a břicho dolů k levé straně pasu a současně pravou rukou přes břicho a hrud' vzhůru ke spodnímu konci krku. Ruce se pohybují při tom paralelně v protichůdném směru. Pohybuje pak bez zastavení pohybu stejným způsobem pravou rukou dolů k



levé straně pasu, zatímco levá ruka je vedena vzhůru pod hrdlo. Tuto masáž provádějte několik minut. Vytvořte si rovnoměrný rytmus. Dávejte pozor na všechny pocity, které při tom vznikají. Spojte pocity s dechem tak, aby se pocity staly součástí masáže a rytmus masáže se prohloubil. Ukončete pohyby jemným třením. Položte pak pravou ruku pod hrdlo a levou ruku na pravou stranu pasu a masírujte nyní několik minut pravou stranu těla.

- Přiložte pravou ruku těsně k hornímu okraji levého ramene a levou ruku k hornímu okraji pravého ramene. Obě dlaně leží stále celou plochou na hrudi. Pohybuje jimi současně k sobě a opět od sebe. Pohybuje jimi pomalu a rytmicky dopředu a zpět, až promasírujete celý povrch hrudi. Takto masírujete nejméně minutu. Dýchejte při tom lehce ústy a nosem.
- Přiložte ruce naplocho na obě strany těla a to co nejbližší k podpaždí. Prsty při tom směřují dolů. Zpočátku to může být

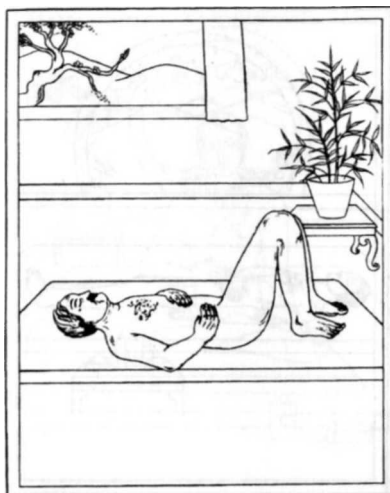
trochu obtížné. Pevně tlačte a pomalu pohybujte rukama dolů po stranách až ke kyčlím. Ruce by měly být přitisknuty pokud možno celou svou plochou na tělo. Dýchejte lehce ústy a nosem. Pokračujte několik minut.

Masáž břicha

Bude-li naše břicho opravdu úplně uvolněné, nebudeme chamtiví.

Masáž břicha je zvláště důležitá pro muže, protože právě oni mívají v této oblasti dosti napětí.

- Nejlepší doba pro tuto masáž je večer, alespoň jednu hodinu po jídle. Masáž provádějte bez oděvu. Položte se se zavřenýma očima na záda. Dejte nohy pohodlně od sebe, ohněte kolena a přitáhněte nohy trochu k tělu. Uvolněte břicho. Položte pravou ruku na dolní část břicha a levou ruku na horní část. Ruce by měly být celou plochou v kontaktu s břichem.

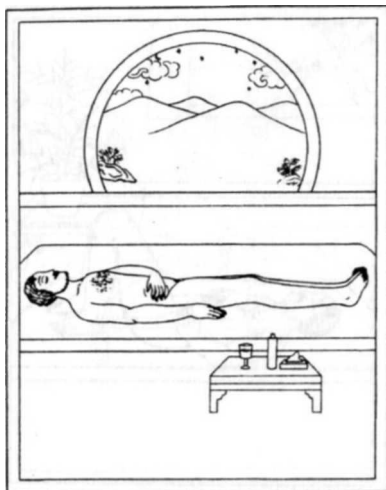


Masírujte pomalu velkými krouživými pohyby, při čemž začínáte třít pravou rukou na pravé straně břicha směrem vzhůru a levou rukou na levé straně směrem dolů. Při křížování levé ruky s pravou se snažte mezi nimi udržet co největší kontakt.

- Při této masáži používejte nejdříve zcela lehký tlak, pak jej postupně zvětšujte na střední a nakonec na velmi silný. Tlačte především na levé straně. Pak tlak opět postupně zmenšujte. Postupně procházejte všemi stupni tlaku až k tak lehkému, že nebudete moci přesně říci, jestli se ruka ještě dotýká břicha. Tuto masáž provádějte nejméně pět minut. Směr pohybu sleduje dráhu a ohyb tlustého střeva.

- Jednou rukou pohybujte postupně k hornímu okraji břicha a druhou rukou k dolnímu okraji do blízkosti stydké kosti. Položte hrany rukou na tělo tak, že dlaně ukazují proti sobě. Zadržte trochu dech, ale ne příliš. Tlačte pomalu horní rukou dolů a dolní rukou vzhůru tak, že břicho se stlačuje a tvoří „vyboulení“. Zcela uvolněte horní části těla, především oblast hrudi, krku a šíje. Nezapomínejte zadržovat dech. Pomalu vydechujte a několikrát tuto masáž opakujte.

- Položte levou ruku na břicho, prsty ukazují vpravo. Tlačte břicho trochu ven a takto jej držte. Lehce dýchejte ústy a nosem. Ponechte ruku v této pozici a provádějte hranou ruky a špičkami prstů pomalé, krouživé pohyby. Tlačte při tom hluboko dovnitř břicha, především na jeho levé straně. Masírujte tímto způsobem několik minut v rovnoměrném rytmu. Spojte tento rytmus s dechem.



- Masírujte povrchové svalstvo břicha tak, jak se vám to zdá být nejvhodnější. Na pravé straně břicha masírujte směrem vzhůru v oblasti pod žebry napříč a na levé straně opět dolů. Masírujte pak o něco hlouběji a prohněťte jemně všechny vnitřní orgány a tkáně. Začněte pod žebry a postupujte dolů až k pánvi. Masírujte i zde na levé straně směrem dolů a na pravé straně směrem vzhůru. Narazíte-li na místo s napětím, věnujte mu více času. Dýchejte lehce a změkčujte dechem okraje napjaté oblasti a postupně napětí uvolněte. Pronikejte dechem až do samého středu napjatého místa tak, aby sebou vedl konejšivější pocity, které uklidňují a vyživují.

Až budete cítit, že jste již dostatečně dlouho prováděli masáž, pak přirozeným zakončením celé masáže je opakování první masáží.

techniky popsané v tomto odstavci – je to kruhovitý pohyb oběma rukama současně. Položte se pak klidně na jednu minutu a dýchejte lehce ústy a nosem.

Nejste-li právě doma a nacházíte se v situaci, která vyvolává hodně napětí a emocí, může vám masáž břicha velmi pomoci. Zjistíte, že dokáže vyvolat pocit hlubokého uvolnění, které proudí z břicha ven, ovlivňuje vaše jednání a umožňuje jasně myslet a správně jednat. To, co se dříve zdálo být nepříjemné, se může dokonce stát zdrojem radosti. Masáž břicha můžete provádět sami, i když nebudete mít možnost si lehnout. Masírujete-li břicho vsedě, podepřete si oblast kříže jednou rukou a druhou masírujte břicho. Třete-li břicho kruhovitým pohybem, dávejte pozor, abyste na pravé straně masírovali směrem vzhůru a na levé straně směrem dolů.

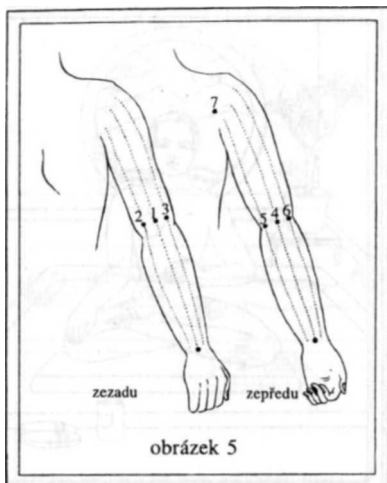
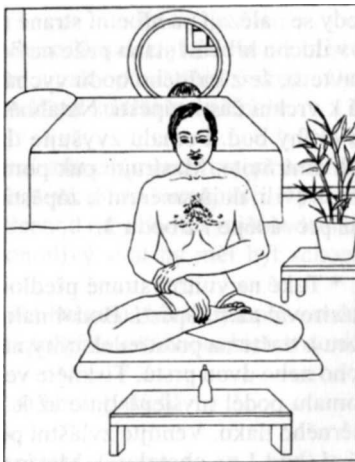
- Následující masáž lze provádět i v sedě. Tlačte silně prostředníkem prstem jedné ruky na pupek (zde je také tlakový bod) a prohněte páteř a krk dozadu. Hlavu nenechávejte „spadnout“ úplně dozadu. Druhá ruka spočívá na kolenu. Tuto pozici udržujte asi jednu minutu a dýchejte lehce ústy a nosem. Pak opět pomalu narovnejte páteř a pomalu zmírňujte tlak. Studujte pocity, které tato masáž vyvolala.



Masáž paží

Masáž paží zlepšuje dýchání i krevní oběh tak, že se zharmonizují a jsou ve správném rytmu. Posílí se tím svalstvo celého těla a subtilní energie se pročistí a občerství.

- Krouživým hnětením masírujte předloktí (ruka tvoří prstenec). Obejměte celé levé zápěstí pravou rukou tak, že palec a prostředník se stýkají na vnitřní straně zápěstí. Otáčejte pravou rukou v jednom směru co nejdále, aby prsty opisovaly celý kruh. Masírujte silně. Stlačujte a tiskněte paži během otáčení ruky. Přiložte pak ruku na šířku ruky směrem k lokti a otáčejte rukou v opačném směru. To bude druhý prstenec. Čtvrtý prstenec bude u lokte a nebo již trochu nad loktem.



- Zbývající část masáže předloktí využívá tlakových bodů (obr. 5). Masáž těchto bodů vyvolává mnoho různých pocitů.
 - Prvý bod: Ohněte levou paži v lokti tak, že ruka směřuje ke stropu. Odměřte od špičky lokte na zadní straně nadloktí 3 šířky prstů (ve směru k podpaždí). Zatlačte pravým ukazovákem silně na tento bod. Při tlačení trochu narovnejte krk. Natáhněte pak pomalu levou ruku před sebe – dlaň stále směřuje

vzhůru a pokračujte v tření a stlačování tohoto bodu. Nepospíchejte a snažte se zjistit, co při tom pocítujete. Masírujte pak pomalu podél hřbetní strany paže až k zápěstí tak, jako by z tohoto bodu vedla přímá linie. Při pohybu směrem dolů třeťte a stlačujte. Budete-li pocítovat lehkou bolest nebo najdete-li citlivý bod, věnujte mu trochu více času. Časem se vám podaří zjistit polohu některých nervů v paži.

- Vraťte se zpět k prvému bodu a odměřte od něho asi dvě šířky prstů vlevo a 2 šířky prstů vpravo. Tam jsou oba další body. Bod 2 leží ve směru k vnitřní straně paže, bod 3 leží ve směru k vnější straně paže. Oba body se nalézají na hřbetní straně nadloktí. Máte-li již oba body, rozdělte si v duchu hřbetní stranu paže na 3 podélné dráhy ležící vedle sebe. Představte si, že z každého bodu vychází linie, která z horní části lokte probíhá k vrchní části zápěstí. Natáhněte ruku a zatlačte jemně a rovnoměrně na druhý bod. Pomalu zvyšujte tlak až do silného tlaku. Postupně opět tlak zmírňujte. Masírujte pak pomalu podél linie, kterou jste si v duchu představili, dolů směrem k zápěstí a pak opět zpět k bodu 2. Stejnou masáž provádějte i z bodu 3.
- Také na vnitřní straně předloktí se nacházejí 3 body, od kterých lze masírovat až k zápěstí. Bod 4 nalezneme takto: Natáhněte paži dlaní nahoru a tlačeťte na prostředek rýhy na vnitřní straně lokte. Použijte zde jednoho nebo dvou prstů. Tiskněte velmi silně. Nezmiřňujte tlak a masírujte pomalu podél myšlené linie až k vnitřní straně zápěstí. Použijte rovnoměrného tlaku. Věnujte zvláštní pozornost především také bodům na zápěstí (bod 1 na obrázku 1). Masírujte pak opět zpět ke bodu 4.
- Pátý bod se nalézá asi dvě šířky prstu od bodu 4 ve směru k vnitřní straně paže. Nemůžete-li jej přesně nalézt, ohněte paži v lokti a položte prst na místo, kde končí rýha v lokti na vnitřní straně paže. Natáhněte opět paži a tlačeťte jedním nebo dvěma prsty na toto místo. Bod 5 může být trochu bolestivý. Zatlačte hluboko do svalu. Masírujte nyní pomalu podél myšlené linie až

k zápěstí. Přitlačte o něco silněji a rozšiřujte pocity, které při tom vznikají. Během celé masáže dýchejte lehce ústy a nosem. Masírujte pak pomalu opět zpět až k bodu 5.

- Šestý bod leží asi dvě šířky prstu od bodu 4 ve směru k vnější straně paže. Tento bod může být ze všech tří nejcitlivější. Tlačte pozvolna na tento bod a třete dopředu, dozadu a do stran. Při tomto pomalém tlačení pozorujte druhy pocitů, které při tom vznikají. Tření tohoto místa může vyvolat pocity v oblasti srdce, krku a možná i ve vnitřních orgánech. Masírujte pomalu podél myšlené linie dolů k zápěstí. Když dojdete k zápěstí, masírujte ještě kousíček za poslední rýhu na zápěstí. Tam, těsně na kosti, se nachází zcela zvláštní místo. Postupně na ně tlačte jednotlivými prsty a držte při tom paži téměř rovně nataženou. Masírujte pak pomalu opět zpět až k bodu 6 a dávejte pozor na pocity, které se objeví v oblasti srdce.

Proveďte celkovou masáž předloktí na obou pažích.

Masírujte nyní nadloktí krouživým hnětením. Druhá ruka postupně obepíná paži od lokte nahoru až k rameni. (Srovnejte shora popsanou masáž předloktí).

Masírujte z každého ze tří tlakových bodů nalézajících se na hřbetní straně paže směrem vzhůru až k rameni a pak opět dolů až k lokti. Opakujte stejnou masáž ze tří tlakových bodů na vnitřní straně paže.

Masírujte jemně deltoidní sval na horní straně ramene a biceps na přední straně nadloktí, dokud se uzliny a bolestivá místa nerozpustí. Tyto oba svaly bývají u mužů velmi vyvinuté. Přejít od jednoho svalu k dalšímu by měl být plynulý, i když každý jednotlivý sval by měl být schopen samostatného pohybu.

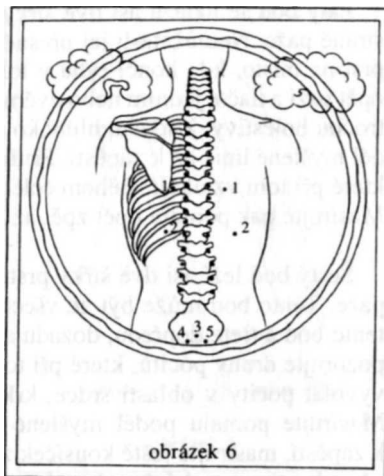
Položte jednu ruku na koleno a natáhněte paži. Masírujte přitom druhou rukou jemně biceps. Natažená ruka pomůže natáhnout biceps do délky a uvolnit jej.

Proveďte celkovou masáž nadloktí na obou pažích.

Masáž zad

Masáž zad pomáhá uvolňovat pocity radosti a lásky a oživuje a posiluje všechny smysly.

Začněte na straně hrudi v podpaždí a masírujte ke středu zad. V této oblasti se nachází několik velkých svalů. Věnujte jim čas a důkladně je promasírujte. Masírujte rovněž oblast nad lopatkami a kolem nich. Pracujte nejdříve na jedné straně zad a pak na druhé.



obrázek 6

Těsně nad dolní špicí lopatky se nachází tlakový bod (bod 1, obr. 6). Tlačte prostředníky buď oba tyto body současně a nebo postupně po sobě. Pokuste se zjistit, jak je to pro vás nejpříjemnější. Pomalu zvyšujte a opět uvolňujte tlak.

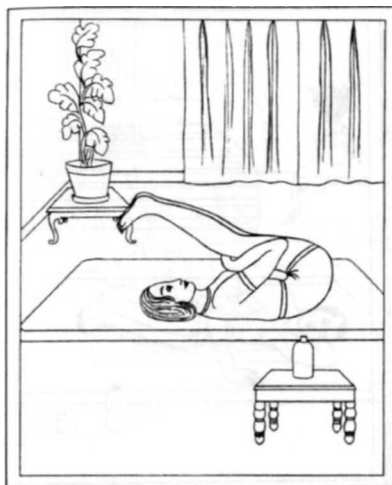
Body 2 (na obr. 6) se nacházejí na svalu asi ve výšce ledvin a přesně proti bodu 5 na hrudi (viz obr. 4). Tlačte prostředníky oba tyto body na zádech a postupně vyvíjejte silný tlak a pomalu jej opět zmírňujte. Tlačte jedním prostředníkem na jeden bod na zádech a druhým prostředníkem na odpovídající bod na hrudi. Ponořte se zcela do pocitů, které tlak na oba tyto body vyvolává. Pak pokračujte stejným způsobem u druhého páru bodů.

Tlačte palci na tři body ležící na křížové kosti (body 3, 4, a 5, obr. 6). Postupně tlak zvyšujte a opět zmírňujte. Tlačte palci pokud možno silně (nemůžete-li na tyto body dosáhnout palci, použijte prostředníků) na body mezi jednotlivými obratly. Postupujte při tom zezdola páteře vzhůru až k dolnímu okraji lebky.

Položte se zády na podušku nebo na měkký koberec. Roztáhněte pohodlně nohy, trochu pokrčte kolena a položte chodidla na plochu na zem. Nadzvedněte pánev, aby byla nad zemí a přesuňte váhu více

na ramena. Masírujte oběma rukama po stranách těla směrem dozadu.

Pohyb podobný kotoulu dozadu umožní masáž horní poloviny zad, kam není možno dosáhnout rukama. Posad'te se, pohodlně roztáhněte nohy, přitáhněte kolena a položte chodidla na plochu na zem. Levou rukou obejměte levé koleno a pravou pravé koleno. Aniž byste pohnuli nohama, zakloňte se pomalu dozadu, až ruce budou rovně natažené a oblast kříže bude co nejbližší k podlaze. Přitáhněte nyní pomalu chodidla po podlaze k sobě, koulejte se dozadu a natahujte přitom nohy. Koulejte se pak opět dopředu do pozice v sedu. Dávejte pozor, aby oblast kříže při koulení zůstávala na zemi. Toto cvičení několikrát opakujte.



Koulejte se shora popsaným způsobem dozadu a zůstaňte na zádech. Přitáhněte kolena těsně k hrudi, rukama obejměte kolena a koulejte se trochu ze strany na stranu. Takto masírujte záda v co největší šíři. Koulejte se pomalu jen na malou vzdálenost, abyste neztratili rovnováhu.

Tato masáž a masáž „koulení dozadu“ uvolňuje napětí podél celé páteře. Jsou-li svaly podél páteře uvolněné a protažené, vyvolává to pocity pohody a radosti. Posilujte se a oživujte se těmito pocity, dovolte jim, aby se setkaly s nitrem vašeho srdce. Pohybujte se během masáže tak jemně, aby tělo ztratilo pocit pevné formy: stanete se částí radostného pocitu. Vaše vnímání nebude omezeno jen na některou část těla, ale rozšíří se na všechny jeho části. Takové vnímání může zesílit a rozšířit se až za hranice vašeho těla a tak se

můžete podílet na vesmírném vnímání. Hranice mezi vámi a světem se rozplynou.

Položte se nyní na břicho a masírujte oběma rukama boky a záda. Masírujte ve směru do středu zad. Příjemný pocit získáte, masírujete-li se v této oblasti hřbetu pěstí.

Masáž kyčlí

Masáž kyčlí pomáhá stimulovat pocity a energie, které jsou zablokovány vlivem nedostatečného pohybu a cvičení.

Položte se na zem na pravý bok a téměř úplně natáhněte nohy. Levá noha leží před pravou. Masírujte od pasu oběma rukama levou kyčlí a hýždě ve směru nohy. Pokuste se také masírovat pěstmi. Malé kruhové pohyby (hřbety pěstí) pomáhají uvolňovat napětí. Objevíte-li nějakou citlivou oblast, důkladně ji promasírujte. Spojte dech se svými pocity otevření a pocit uvolnění co nejvíce rozšiřte. Nedokážete-li zpočátku ještě dostatečně pociťovat, pokračujte ve sjednocování svého



dechu a vědomí s masáží. Pocity se budou ve vás postupně probouzet k životu. Pokračujte v další části této masáže, pak teprve přejděte na pravou stranu.

Položte si jednu paži jako polštářek pod hlavu a druhou ruku položte těsně u hrudi naplocho na zem. Natáhněte obě nohy a položte levou nohu na pravou. Pomalu nadzvedněte obě nohy současně asi patnáct centimetrů nad zem. Skrčte kolena, ale nespouštějte nohy dolů. Přitiskněte lýtka co nejtěsněji ke stehnům. Krátce vydržte v této pozici a pak přitáhněte kolena těsně k hrudi. Uvědomujte si, jak

pravá kyčle je tlačena na zem. Pomalu natáhněte opět obě nohy, položte je jemně na zem a odpočíte si. Dvakrát opakujte pomalu tento pohyb.

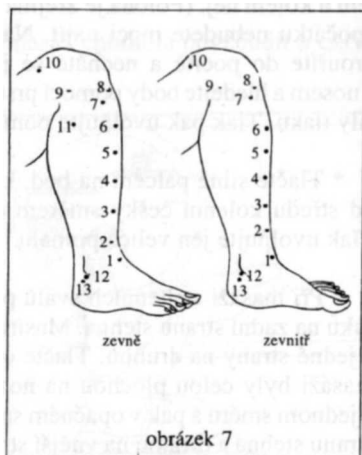
Prozkoumejte pocity, které tato masáž vyvolala. Pociťujte tok energie vycházející z kyčle do nohou a chodidel, pociťujte i proud pocitů v horní části těla. Místo vnímání pocitů v kyčlích je vnímejte v ostatních částech těla. Pomocí masáže kyčlí můžete rozšiřovat léčebné a osvěžující pocity v celém těle.

Otočte se nyní na levou stranu a opakujte obě části této masáže na pravé straně.

Masáž nohou

Nedostatek cvičení zabraňuje volnému průchodu pocitů v nohou a kyčlích. Masáž těchto částí těla může začít probouzet spící energii. Budete-li pravidelně provádět cvičení a masírovat nohy, usnadní to plynutí pocitů a uvolní různé jemné blokády.

Posaďte se na podložku nebo na polštář, přitáhněte levé koleno a



položte levé chodidlo na plochu na zem. Třete oblasti mezi palcem a druhým prstem na noze a masírujte dále mezi šlachami až ke kotníku. Potom pokračujte podél holení kosti až ke kolenu. Přitom je palec na jedné a ukazovák na druhé straně kosti. Tlačte podél bodů 1 –6, které se zde nacházejí (obr. 7). Narazíte-li na napjaté a bolestivé místo a uzliny, vracejte se k nim v určitých intervalech a třete je malými kruhovitými

pohyby, dokud se nerozpustí a nezmizí. Při masáži dýchejte lehce ústy a nosem. Opakujte stejnou masáž na pravé noze.

Obejměte nohu oběma rukama těsně nad kotníkem. Položte jednu ruku vedle druhé tak, že palce leží na zadní straně nohy. Otáčejte oběma rukama současně, nejdříve doprava a pak vlevo. Masírujte tímto způsobem podél holení kosti až ke kolenní Česce. Při otáčení rukou (kroucení) držte nohu pevně. Ruce by měly být co nejvíce v kontaktu s nohou.

Položte ruce tak, že palce leží na přední straně holení kosti. Opakujte v této pozici masáž krouživým hnětením nohy.

Masírujte oblast okolo kolen – ve čtyřech rozích kolenní Česky – po stranách kolena a na zadní straně kolena. Tlačte palci na čtyři body (body 7-10), které se nacházejí na koleni a kolem něj. (Poloha je zřejmá z obr. 7). Nic si nedělejte z toho, že je zpočátku nebudete moci najít. Naleznete je ihned, jakmile se více pohroužíte do pocitů a necháte se jimi vést. Dýchejte rovnoměrně ústy a nosem a hledejte body pomocí prstů. Naleznete-li bod, vyzkoušejte různé síly tlaku. Tlak pak uvolňujte pomalu.

Tlačte silně palcem na bod, který se nachází asi čtrnáct centimetrů od středu kolenní Česky směrem dolů na vnější straně nohy (bod 11). Tlak uvolňujte jen velice pomalu.

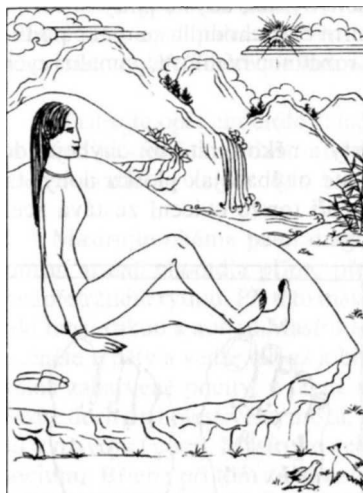
Při masáži stehenních svalů přiložte jednu ruku na přední a druhou ruku na zadní stranu stehna. Masírujte širokým „obepínajícím“ pohybem z jedné strany na druhou. Tlačte co nejvíce. Dbejte na to, aby dlaně při masáži byly celou plochou na noze. Masírujte oběma rukama nejdříve v jednom směru a pak v opačném směru. Přiložte pak jednu ruku na vnitřní stranu stehna a druhou na



vnější stranu a opakujte stejné pohyby. Hledejte uzlinky nebo bolestivá místa ve svalech. Začněte prsty od oblasti kolen. Najdete-li nějaké napjaté místo, třete je kruhovitě čtyřmi prsty. Věnujte pozornost především místům, kde se spojují svaly stehna s kolenem a kyčlí.

Vyměňte nyní polohu nohou a opakujte masáž na pravé noze.

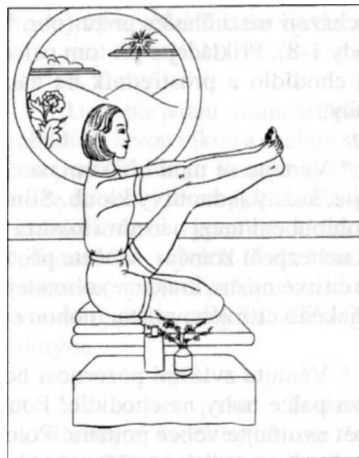
Posad'te se a natáhněte nohy rovně před sebe. Dlaně opřete o zem těsně u kyčlí. Co nejvíce uvolněte nohy. Pravou nohu ohněte a chodidlo umístěte co nejbližší k slabinám levého stehna. Masírujte chodidlem a celou pravou nohou levou nohu. Použijte krouživých pohybů a tření po celé délce nohy nohou a dolů včetně stran. Masírujte takto několik minut. Vyměňte si pak nohy a masírujte levou nohu a chodidlem pravou nohu.



Masáž chodidel

Obdobně jako masáž ruky může i masáž chodidla povzbudit a oživit celé tělo.

Posad'te se na podložku nebo na polštářek, záda držte rovně. Volně zkřížte nohy. Levou nohu položte přes pravou. Nadzvedněte levé koleno, propojte prsty obou rukou a podepřete jimi chodidlo levé nohy. Tlačte nohou proti rukám a snažte se co nejvíce natáhnout nohu. Pociťujte natahování v noze a v bříškách prstů na noze. Chvilí držte tuto pozici. Položte pak



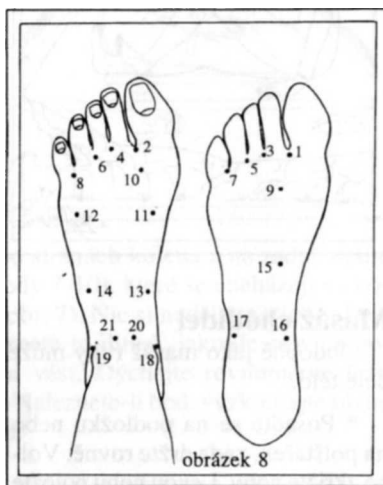
pomalou nohu na zem. Opakujte toto cvičení i pravou nohou.

Položte levou nohu přes pravou tak, že levá holeň leží na pravém stehnu. Podepřete pravou rukou patu a levou rukou obejměte prsty na noze a silou otáčejte kruhovitě prsty, nejdříve v jednom směru a pak v druhém. Zvětšujte kruživé pohyby tak, abyste pohybovali jak bříšky na chodidle, tak i prsty. Celá horní část chodidla se může podílet na tomto kruživém pohybu. Otáčejte s rozdílnou rychlostí, pomalu i rychle.

Stále stejně držte levou rukou prsty a několikrát jimi ohýbejte dopředu a dozadu. Zvětšujte pohyb, abyste ohýbali jak plosku nohy, tak i prsty dopředu a opět zpět. Chodidlo při tomto cvičení zůstává zcela uvolněné.

Nyní začněte prsty obou rukou masírovat prsty levého chodidla. Tlačte na bříška prstů. Masírujte pak postupně každý jednotlivý prst, počínaje od kořene až ke špičce. Nezapomeňte masírovat i po obou stranách a vpředu i vzadu u každého prstu. Můžete při tom využívat jak tlaku, tak kroucení. Tahejte lehce za každý prst a narovnávejte jej.

Masírujte palci nebo klouby rukou oblast spojení prstů s chodidlem. Tlačte na čtyři páry bodů, které se nacházejí mezi Články prstů (obr. 8 body 1-8). Přikládejte při tom palec na chodidlo a prostředník na nárt nohy.



Věnujte se nyní bříškům na chodidle. Palci obou rukou silně masírujte, každý jednotlivý kloub. Silně tlačte mezi bříšky na noze a v místě prohloubení mezi nártními kostmi (Ossa metatarsalia). Zde nehrozí žádné nebezpečí zranění. Můžete při tom tlačit, jak chcete. Objevíte-li nějaké citlivé místo, krátce jej ohmatejte a seznamte se s

ním. Dotýkáte-li se nějakého citlivého místa, mohou se objevit různé vzpomínky.

Věnujte zvláštní pozornost bodu 9, který se nachází přímo za bříškem palce nohy na chodidle. Použijte středního až silného tlaku. Tlak opět uvolňujte velice pomalu. Položte palec na bod 9 a ukazovák na bod 10, který se nachází na hřbetě nohy. Tlačte současně na oba tyto body.

Položte palce na bříška na chodidle a tlačte ostatními prsty na nárt nohy. Položte pak palec na nárt a třete kruhovitými pohyby všechna místa na nártu nohy. Tlačte při tom na body 11, 12, 13 a 14 (viz obr. 8).

Masírujte opět chodidlo. Tlačte klouby a pěstí pravé ruky na všechna místa na chodidle. Masírujte při tom také bod 15, který se nalézá ve středu chodidla (viz obr. 8).

Masírujte oběma palci diagonálně po celém chodidle. Začněte na vnitřní straně chodidla přímo před patou. Tlačte oběma palci střídavě v nepřetržitém rytmu. Při této masáži dbejte na to, abyste nepřerušili kontakt mezi rukou a nohou. Masírujte pak diagonálně od vnější strany paty. Začněte u paty a ved'te tah až k bříškům palce. Můžete při tom pociťovat různě zabarvené pocity, z nichž některé mohou být poněkud bolestivé. Ved'te dech do bolestivého místa, při vydechování nechte bolest prohloubit v oživující pocit. Masírujte velice pomalu a věnujte velkou pozornost pocitům. Břicho při tom zůstává zcela uvolněné. Sjednoťte dech a masáž s pocity, které při ní vznikají.

Levou rukou ohýbejte dozadu prsty na noze a natahujte patu dopředu. Při tom vznikne uprostřed chodidla prohlubeň. Tlačte klouby pravé ruky nebo pravou pěstí na všechny body podél této rýhy. Nachází se zde šlacha, která může být velmi napjatá a bolestivá. Při tlačení můžete pociťovat i náhlé vlny energie a nebo

návaly tepla v oblasti srdce. Prozkoumejte to velice procítěně a ponořte se svým vědomím do všeho, cokoli pociťujete.

Uchopte jednu stranu bříšek na chodidle levou rukou a druhou stranu pravou rukou. Rozevírejte obě ruce od sebe, jako byste chtěli, aby chodidlo bylo vypouklé. Udržujte přitom v co největší ploše kontakt rukou a nohy. Stlačujte chodidlo k sobě, jako byste jej chtěli udělat dutým.

Masírujte patu. Tiskněte a stlačujte všechny strany této oblasti. Tlačte silně na body 16 a 17 (obr. 8).



achillovu šlachu.

Uchopte pravou rukou prsty levé nohy a položte levou ruku přímo nad kotník na levou nohu. Uvolněte nohu a otáčejte jí v kotníku nejdříve v jednom směru a pak v opačném. Pohyb provádějte levou rukou, noha zůstává úplně uvolněná. Objevíte-li nějaké napjaté místo, prozkoumejte je při zpomaleném pohybu. Dýchejte při tom lehce. Uvolněte všechna napětí v celém těle. Provádějte otáčivé pohyby po několik minut, až se stanou rovnoměrné a snadné.

Tiskněte, štípejte a třete silně

Tlačte na všechny body, které leží na a kolem kotníku. Tlačte také na body 12 a 13 (obr. 7) a na body 18-21 na obr. 8. (obr. 7 je na str. 83)

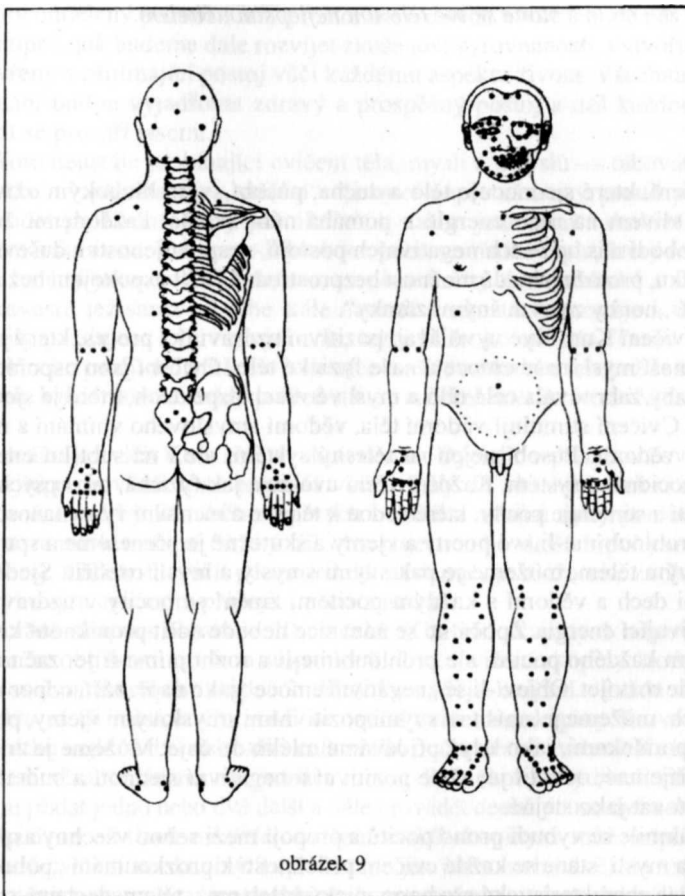
Položte nohu tak, abyste mohli pohodlně masírovat nárt. Třete místa mezi prsty a masírujte mezi šlachami až ke kotníku. Masírujte nohy také po stranách.

Opakujte masáž chodidla, ale tentokrát o něco pomaleji. Objevíte-li nějaké místo, kde tlak vyvolává změny pocitů, tlačte zde a snažte se pohroužit se do vyvolaného pocitu. Rozšiřujte tento pocit co nejvíce. Objevíte-li při masáži bolestivé místo, masírujte je jemně a neseťvávejte u něj příliš dlouho.

Udělejte teď jednoduchý test. Postavte se a rozložte tělesnou váhu rovnoměrně na obě nohy. Jaký mají nohy vztah k zemi? Můžete zjistit nějaký rozdíl? Pociťujete jednu nohu lehkou a druhou těžkou? Zdá se, že v jedné noze je nějaký druh energie nebo pocit živosti, oproti jisté tuposti ve druhé noze?

Opakujte nyní masáž na pravé noze.

Na obr. 9 jsou vyznačeny všechny tlakové body zmíněné v této kapitole. Jako všechna cvičení a masáže Kum Nye představují tyto body určitý drah mapy, podle které se můžete orientovat při vyhledávání bohatého pokladu, který leží ukryt uvnitř vašeho těla, mysli a smyslů. Až se lépe seznámíte s těmito body a se zvláštními kvalitami pocitů, které tlak na tyto body vyvolává, budete lépe a hlouběji rozumět významu „vtělení“. Při vyhledávání objevíte ještě další body (dokonce i uvnitř těla). Postupně, jak pokročíte ve cvičení, budete moci namalovat své zkušenosti s tělem a myslí a sami vytvářet „mapy“, které budou sloužit pro orientaci ostatních.



Přípravná pohybová cvičení

Až jednou zažiješ vnitřní uvolnění, stane se tvé tělo tím nejlepším učitelem.

Cvičení, které sjednocuje tělo a ducha, působí svým hlubokým oživujícím vlivem na naše energie a pomáhá nám zvládat každodenní život. Osvobodí nás od všech negativních postojů, nespokojenosti a duševního zmatku, protože nám dá možnost bezprostředně zažít uspokojení bez zbytečné „honby za vzdušnými zámky“.

Cvičení Kum Nye vyvolávají pozitivní uzdravující proces, který posiluje naši mysl, naše emoce a naše fyzické tělo. Cvičení jsou uspořádána tak, aby zahrnovala celé tělo a mysl ve všech aspektech, které je sjednocují. Cvičení stimulují vědomí těla, vědomí smyslového vnímání a mentální vědomí. Působí nejen na tělesný systém, ale i na subtilní energie a emocionální systém. Každé cvičení uvolňuje jak fyzická, tak i psychická napětí a stimuluje pocity, které vedou k tělesné a mentální vyrovnanosti.

Prohloubíme-li své pocity a vjemy a skutečně je přeneseme a spojíme se svým tělem, můžeme je pak svými smysly a myslí rozšířit. Sjednotíme-li dech a vědomí s každým pocitem, změní se pocity v uzdravující a oživující energii. Zpočátku se nám sice nebude dařit proniknout ke kořenům každého pocitu, ale prohloubíme-li a rozhojníme-li je, začnou se rychle rozvíjet. Objeví-li se „negativní emoce“ jako např. zášť, odpor nebo strach, můžeme je smísit se svými pozitivními smyslovými vjemy, pocity a vzpomínkami, jako když přidáváme mléko do čaje. Můžeme je změnit na příjemné, ochutit je, až se pozitivní a negativní sjednotí a budeme je pociťovat jako stejné.

Jakmile se vybudí proud pocitů a propojí mezi sebou všechny aspekty těla a mysli, stane se každé cvičení příležitostí k prozkoumání „pohody“, která je charakteristická pro harmonický vztah mezi tělem, dechem, smysly, myslí a prostředím. Mysl a dech podporuje smysly a smysly podporují tělo, dech a mysl. Tělo a mysl se sjednotí.

Tím, jak se naše duševní a tělesné energie ožíví a začnou nás udržovat, zvětšuje se i naše jasnost a důvěra. Naše komunikace budou živější a budeme moci žít radostněji, nesobecky a mít stále větší schopnost vše radostně prožívat. Budeme moci prožívat krásu

přirozeného bytí a setkat se s úrovní prožitků, kterých jsme se doposud v běžném životě nedokázali dotknout.

Naše koncentrace se odlehčí, jako by se téměř vznášela, a otevře nám širší perspektivy vnímání. Náš vnitřní vesmír se stane jednotou, kterou není možno oddělovat od vnějšího vesmíru. Uvědomíme si, že neexistuje žádný oddělený prostor. Celý prostor otevře svou náruč a bude nás vítat. Postupně, jak budeme dále rozvíjet zkušenost vyrovnanosti, vytvoříme si otevřený a přijímající postoj vůči každému aspektu života. Všechna naše jednání budou vyjadřovat zdravý a prospěšný postoj a náš každodenní život se prozáří jasem.

Toto neustále probíhající cvičení těla, mysli a smyslů – takováto interakce – představuje „vtělení“: živoucí nepřerušovaný proud pocitů a proces prožívání, který proniká vším naším jednáním a dodává nám o něm informace. Zažijeme-li hluboce pocit vnitřního tepla, který je hustý a bohatý jako čerstvá smetana, vznikne určitý druh hluboké a sladké laskavosti, jež sama od sebe stále narůstá a sama se obnovuje a občerstvuje, posiluje a vyživuje jak nás, tak i bližní kolem nás. Tento pocit radostného prožívání můžeme stále více rozšiřovat kolem sebe, až se každý pohyb, každé slovo a každý pohled stanou subtilní interakcí a cvičením.

Ideální je cvičit Kum Nye dvakrát denně. Dýchání a pohybová cvičení je nejlépe provádět ráno a masáž večer. Prvý díl obsahuje dvě skupiny cvičení, které by vám během prvních několika měsíců měly pomoci při volbě ranních cvičení (druhý díl obsahuje mnoho dalších pohybových cvičení). Chcete-li cvičit pouze jedenkrát denně, je možno ke zvoleným pohybovým cvičením připojit i něco z masáže.

Každá skupina obsahuje 10 cvičení. (Cvičení skupiny 1 odpovídají stupněm obtížnosti prvnímu stupni ve 2. dílu. Cvičení skupiny 2 odpovídají cvičením druhého stupně 2. dílu). Provádějte cvičení z každé skupiny dva až tři měsíce. Chcete-li se naučit cvičením skupiny 1, zvolte si zpočátku nejlépe dvě nebo tři z celkového počtu deseti cvičení. Každému cvičení věnujte denně asi patnáct minut. Po několika týdnech můžete k nim přidat jedno nebo dvě další a dále provádět denně pouze dvě nebo tři.

Po dvou až třech měsících cvičení cviků skupiny 1 můžete připojit některá cvičení ze skupiny 2 (přidávejte jen jedno nebo dvě). Je to lepší než měnit sestavu a začínat náhle zcela novou řadu cvičení. Jakmile zažijete pocit vnitřního uvolnění, stane se vaše tělo tím nejlepším učitelem.

Dovolte svému tělu, aby vás vedlo při cvičení. Nemáte-li ještě žádné zkušenosti se cvičením, buďte zvláště opatrnými a nezkoušejte toho dělat příliš mnoho. Pamatujte stále na to, že kvalita pohybů má větší význam nežli kvantita. V těhotenství provádějte pouze dechová cvičení a lehká pohybová cvičení, jako např. cvičení 18, 22, 24 a 30. Utrpěli-li jste nějaké zranění krku nebo šíje, vynechte cvičení 17. Při zranění zad doporučuji neprovádět žádná cvičení, při nichž se ohýbá páteř dopředu a dozadu. Spoléhejte na svůj vlastní úsudek. Při cvičení se pohybujte velice měkce a vědomě. Byli-li jste v posledních třech až čtyřech měsících operováni, zvolte si pouze výše uvedená lehká cvičení.

Při cvičení se pohybujte velice pomalu a rovnoměrně. To vám umožní být citlivějšími a pozornějšími vůči vjemům, změnám pocitů a pochodům v těle. Pohybujte se vždy velice vědomě – nikdy ne mechanicky nebo roztržitě. Tak budete moci zvyšovat kvalitu cvičení. Dýchejte rovnoměrně ústy a nosem, aby vaše energie se mohla stále vyrovnávat a vaše smyslové vnímání bylo harmonicky stimulováno.

Dovolte smyslovým vjemům, pocitům, dechu a vědomí, aby se volně pohybovaly uvnitř těla a spolu s ním. Nezaměřujte svůj zrak vně, ale pohlížejte okem smyslového vnímání dovnitř do pocitů nebo napětí. Takto se vjemy postupně stanou vědomím. A navíc je třeba říci, že vážnost snadno vede ke strnulosti. Pokuste se proto provádět svá cvičení tak, aby byla směsí lehkosti a vnitřního vědomí. Vstoupíte-li hlouběji do svých pocitů, bude se váš prožitek uvolnění stále více rozšiřovat a vaše vzrůstající bdělost a schopnost prožívat, dodají vašemu životu stabilitu. Jakmile se vaše tělo posílí smyslovými vjemy a pocity, budete emocionálně zdravějšími a vaše smysly vám budou moci zprostředkovávat pozitivní pocity a myšlenky.

Skupina cvičení 1

Před začátkem těchto cvičení (rovněž i několikrát během jejich provádění v následujících měsících) je dobře si znovu přečíst kapitolu „Příprava“. Pokud jste si jí již přečetli, můžete se věnovat četbě cvičení obsažených v této skupině. Odpovídá-li vám nějaké cvičení nebo vás přitahuje, vyzkoušejte je. Můžete vyzkoušet více různých cvičení. Vraťte se však a soustřeďte se na dvě až tři, které se vám nejvíce líbí a provádějte je několik týdnů, než pokročíte k dalším. Pamatujte stále na to, abyste nespěchali od jednoho cvičení k dalšímu. Zůstaňte u jednoho cvičení, dokud vám neotevře své brány ke smyslům a neprobudí pocity, které mohou léčit jak tělo, tak i mysl.

Nejlepší délka doby cvičení je asi třičtvrtě hodiny, ale i dvacet minut přináší dobré výsledky. Na počátku věnujte každému cvičení zhruba patnáct až dvacet minut. Opakujte každé cvičení třikrát. Každé opakování by mělo trvat asi dvě až tři minuty nebo i déle. Pak sedněte pět až deset minut klidně. Později budete mít možná chuť věnovat jednomu cvičení ještě více času. Pociťujete-li silné emoce, nejdříve se klidně posaďte na nějakou dobu, uvolněte se a pak teprve začněte cvičit. Necítíte-li se dobře, nepřepínejte se.

Cvičení obsažená v této skupině uvolňují napětí v horní části těla, především v ramenou, krku, šíji, hlavě a v páteři. Strečinková cvičení, jako např. cvičení 19, 20 a 21, jsou zvláště příjemná, cvičí-li se ráno. Nenatahujte se příliš nebo příliš rychle. Můžete si natáhnout svaly a to může vést k těžkopádnému a netečnému stavu mysli. Při natahování postupujte pomalu a opatrně, dýchejte rovnoměrně ústy a nosem a s jistou lehkostí. Tak se nově rozdělí pocity a energie po celém těle a začnete více pociťovat ve svém srdci.

Tato jednoduchá cvičení nám přirozeným způsobem pomáhají se seznámit s nevyčerpatelným bohatstvím našeho vnitřního zdroje. I když při provádění jednotlivých cvičení budete mít pocit, že se nic zvláštního neděje, bude docházet ke změně ve vašem každodenním životě. Každý aspekt vašeho prožitku bude jasnější a životnější. Každá činnost smyslů – čichání, vidění, slyšení, chutnání – se

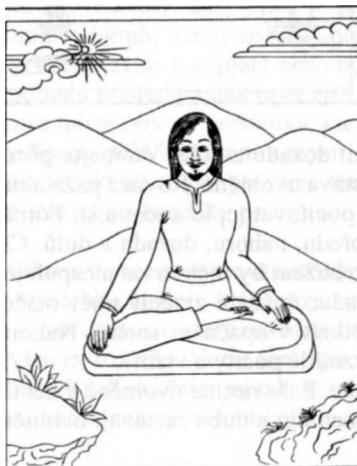
prohloubí a bude plnější a živější. Celý život bude intenzivnější s vyhraněnějším prožíváním.

Cvičení 15 – Uvolnění

Posadte se se zkříženýma nohama na podušku nebo polštářek. Ruce položte na kolena. Paže jsou rovně natažené. Dívejte se dopředu a lehce dýchejte nosem a ústy. Velice pomalu pohybujte pravým ramenem co nejvíce dopředu. Levé rameno se přitom pohybuje co nejvíce dozadu. Pravá ruka zůstává natažená a levý loket se ohýbá. Tento pohyb provádějte alespoň patnáct vteřin. Pak pomalu pohybujte levým ramenem dopředu a pravým dozadu. Pravý loket se ohýbá a levá paže zůstává natažená. Dávejte pozor, abyste zůstali čelem stále dopředu a aby se ramena pohybovala zcela nezávisle na hlavě. Tento pohyb se bude zpočátku zdát trochu zvláštní, protože jsme zvyklí pohybovat hlavou a rameny současně. Pohyb provádějte velice pomalu a vnímejte všechny pocity, které se objeví v těle na konci pohybu. Vnímejte natažení v zádech a v oblasti krku. Může se objevit pocit tepla.

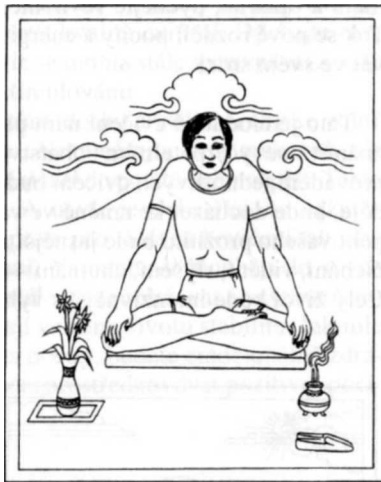
Provedte úplný pohyb nejdříve na jednu stranu a pak na druhou. Celé cvičení provedte třikrát nebo devětkrát. Posadte se pak tiše na pět až deset minut a rozšiřujte pocity probuzené tímto cvičením do celého těla a i za jeho hranice do celého okolního vesmíru.

Toto cvičení uvolňuje horní část zad, zvláště svaly v oblasti lopatek. Uvolňuje rovněž kyčle.



Cvičení 16 – Probuzení pocitů

Posaďte se se zkříženýma nohama na podušku nebo polštářek, ruce položte na kolena. Uvolněte břicho. Nadechnujte a velice pomalu zdvíhejte ramena co nejvýše. Ruce mohou při tom trochu sklouznout po stehnech. Máte-li dojem, že máte ramena již v nejvyšší poloze, uvolněte se a znovu zvedejte ramena. Uvidíte, že je budete moci ještě trochu více zvednout. Krk ponechte dole mezi zvednutými rameny.



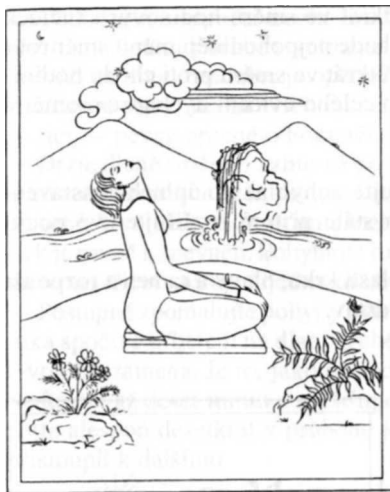
Nyní trochu zadržte dech a lehce si představte, že vaše šíje je svěží a čerstvá jako u šťastného dítěte. Pak opět velmi pomalu vydechnete a nechte ramena velice pomalu kroužit dozadu a dolů. Vnímejte přitom pocity v šíji a podél páteře. Břicho zůstává uvolněné. Rovněž paže a ruce zůstávají uvolněné – můžete v nich pociťovat teplo a jemnost. Pomalu pokračujte v kroužení rameny – dopředu, nahoru, dozadu a dolů. Celkem třikrát nebo devětkrát. Jedno zakroužení by mělo trvat alespoň jednu minutu. Najděte si místo, kde snadno můžete změnit směr otáčení a kroužte rameny opět třikrát až devětkrát v opačném směru. Nakonec sedte pět až deset minut a rozšiřujte vzniklé pocity a vjemy.

Toto cvičení lze též provádět ve stoje. Paže nechte uvolněně viset těsně podél těla. Paže během rotace v ramenním kloubu zůstávají uvolněné.

Cvičení 17 – Projasnění myšlenek.

Necvičte v těhotenství nebo po zranění páteře. Máte-li krční a šíjové svaly příliš ztuhlé, provádějte toto cvičení zvláště pomalu. Během cvičení velice pomalu a rovnoměrně dýchejte ústy a nosem. Je-li dýchání nerovnoměrné nebo rychlé, může to vyvolat nevolnost nebo i zvracení.

Posadte se se zkříženými nohama na podušku nebo polštářek – ruce na kolenou. Mírně pootevřete ústa a dýchejte velice lehce a pomalu. Uvolněte bradu a nechte ji klesnout na prsa, pak ji zdvíhejte, až bude směřovat ke stropu. Opakujte několikrát toto velice pomalé zdvíhání a spouštění brady. Pohybujte nyní velice pomalu hlavou tak, aby pravé ucho se přibližovalo k pravému rameni a pak levé ucho k levému rameni. Toto několikrát opakujte.



Přivřete oči a začněte pomalu kroužit hlavou ve směru hodinových ručiček. Horní část hlavy by měla opisovat dokonalý kruh. Uvolněte ramena. Ramena se nesmí pohybovat společně s hlavou. Uvolňujte a protahujte šíjové svaly, aniž byste je příliš napínali. Opište co největší a co nejúplnější kruh; uši by se měly přiblížit skoro až k ramenům a brada až na prsa. Objevíte-li napjaté nebo bolestivé místo, pohybujte hlavou velice pomalu dopředu a pak opět zpět, aby se svaly uvolnily a natáhly. Přitom se může objevit myšlenka, která je v nějakém spojení s tímto napětím. Spojte pohyb otáčení s myslí, dechem a smyslovými vjemy a zpomalte je tak, až se pohyb stane téměř neznatelným. Uvědomujte si své celé tělo až po konečky prstů na rukou i nohou.

Během rotace se lehce soustřeďte na bod vzadu, pod týlní kostí, kde se spojuje lebka s páteří. V těchto místech můžete pociťovat jistý

druh energie – určitý pocit, který má nádech „domova“. Prohlubte tento pocit a co nejvíce jej rozšiřte. Ved'te tento pocit páteří – jako by byla trubicí – do celého těla. Rozšiřujte jej tak, aby byl větší než vaše tělo a stále se rozšiřoval až za hranice vašeho těla.

Rotujte hlavou třikrát nebo devětkrát ve směru hodinových ručiček. Pak si vyhledejte místo, kde se vám bude nejpohodlněji měnit směr rotace a začněte kroužit třikrát nebo devětkrát ve směru proti chodu hodinových ručiček. Nezapomínejte během celého cvičení dýchat rovnoměrně nosem a ústy.

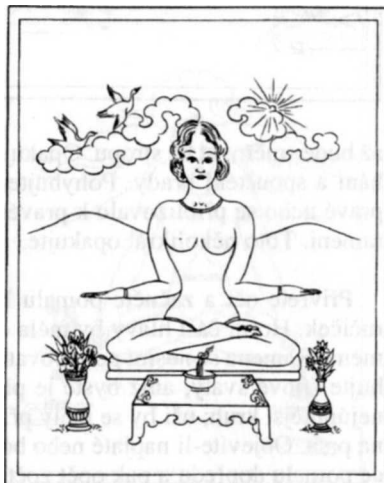
Při poslední rotaci hlavy zpomalujte pohyb až do úplného zastavení. Pak sed'te klidně asi deset minut a stále přitom rozšiřujte své pocity a energie.

Toto cvičení uvolňuje napětí v oblasti krku, hlavy a ramen a rozpouští strnulost myšlenek a mentálních představ.

Cvičení 18 – Magie rukou

Toto cvičení je nejúčinnější po předchozí masáži nebo po „nabíjení rukou energií“.

Posad'te se se zkříženýma nohama, ruce spočívají na kolenou. Pokrčte lokty a pomalu zdvihněte ruce dlaněmi dolů do výšky hrudi. Uvolněte lokty a vytočte je trochu od těla. Dýchejte lehce a rovnoměrně nosem a ústy. Velmi pomalu pohybujte rukama několik centimetrů nahoru a dolů. Pohybujte s nimi rovnoměrně pomalu a bez úsilí, až v nich pocítíte teplo a lehké „žhnutí“. Mějte oči napůl zavřené a dívejte se s nezaostřeným zrakem na pohyb rukou. Uvolněte



ramena a stále zpomalujte pohyb rukou, až se téměř již nebudou pohybovat. Cítíte teplo v dlaních, v šiji, za páteří, v hrudi?

Nepocítujete-li teplo, může to být tím, že pohybuje rukama příliš rychle. Nechte ruce v zápěstí volně viset a uvolněte lokty. Pohybujte rukama velice lehce, jako byste se chtěli dotýkat struktury prostoru. Zmenšujte pohyby, zkracujte je a zjemňujte. Provádějte pohyby dokonce ještě pomaleji, až se změní v téměř nepostřehnutelnou pulsaci. Cítíte, že se dlaně zahřály? Vnímáte, že něco proudí prsty? Jakési zvláštní jemné svědění?

Jakmile ucítíte něco v dlaních nebo prstech, natáhněte ruce pomalu před sebe dlaněmi nahoru, jako by měly skýtat oporu vzduchu. Tlačte lokty do stran a vypněte trochu hrud'. Ruce, stále dlaněmi nahoru, pomalu přibližujte jednu k druhé a vnímejte pocit tepla a energie. Když se ruce již přiblíží na dotek, začněte je opět oddalovat až na co největší vzdálenost. Pocítujete stále energii? Během celého pohybu zůstávají lokty ve stejné pozici – pevně opřené o boky těla. Opakujte třikrát nebo devětkrát.

Držte dlaně směrem vzhůru a pevně přitiskněte lokty k tělu. Pohybujte nyní rukama velice rychlými, krátkými a silovými pohyby k sobě a opět od sebe. Uvolněte břicho a umožněte síle, aby proudila z ramen do rukou. Krk je rovně a zpevněn. Pohybujte rukama co nejrychleji sem a tam. Cvičte takto asi třicet vteřin až jednu minutu.

Postupně zpomalujte pohyby rukou a nakonec je položte do klína. Jedna ruka spočívá hřbetem na dlani druhé, hlava je trochu nakloněna dopředu. Uvolněte ramena. Je to, jako by ruce obepínaly energii a uklidňovaly ji. Sed'te pět až deset minut a rozšiřujte vzniklé pocity. Toto cvičení provádějte alespoň desetkrát v průběhu jednoho až dvou týdnů a pak můžete přistoupit k dalšímu.

Posad'te se se zkříženýma nohama a ruce položte na kolena. Dýchejte lehce a rovnoměrně ústy a nosem. Pomalu zdvihejte paže až do výše hrudi a pohybujte společně rukama v libovolném směru. Pocítujte energii v dlaních. Zkuste pohybovat rukama pomalu nahoru a dolů nebo ze strany na stranu. Můžete při tom mít pocit chladu nebo tepla. Pocítujte energii v různých způsobech. Zdvihejte ruce, jako byste zdvihali něco těžkého (olovo) nebo tlačte velice silně

dolů. Můžete vnímat něco jako tvar pocitu nebo jakýsi útvar energie. Můžete také cítit vnitřek tohoto tvaru energie.

Začněte si pomalu hrát s touto energií. Otáčejte ji, táhněte ji, stlačujte ji, roztahujte ji, dejte jí pevný tvar – hrajte si s ní všemi způsoby – jak vás to vede. Sjednoťte přitom mysl a pocity tak, aby zůstalo jen pociťování energie.

Nyní přitlačte lokty pevně k tělu a začněte rychle pulsovat rukama k sobě a od sebe; dlaně směřují při tom k sobě a prsty jsou nataženy dopředu. (Prsty na obou rukou jsou přitisknuty k sobě). Začněte s rukama daleko od sebe a stlačujte energii, aby zhoustla a zpevnila se. Sílu nechte proudit z ramen do rukou tak, že ruce budete pociťovat jako těžší. Vnímejte pocit energie, změnu váhy a struktury. Dotýkáte se vzduchu i energie. Za vzduchem se nachází energie. Pociťujte rozdílné vlastnosti energie – jako jemnou látku nebo jako pitnou vodu.

Postupně zmenšujte pohyb a přikládejte ruce (těsně, ale bez dotýkání) na různá místa těla. Nad hlavu, k hrdlu, hrudi nebo do oblasti pod pupkem. Pohybujte rukama velice pomalu a vnímejte rozdílné vlastnosti těchto

energetických polí. Pak pomalu přestávejte pohybovat rukama, nechte je v klidu a položte je na kolena. Několik minut sed'te klidně a pociťujte energii této „magie rukou“.

V průběhu několika týdnů provádějte toto cvičení asi dvacetpětkrát, pokaždé alespoň deset minut.

Prováděli-li jste předchozí cvičení a cítili energii v rukou, třete dlaně silně o sebe a rozšiřujte teplo vzniklé tímto pohybem do celého těla a do každého orgánu. Třete velice rychle a silně a lehce se koncentrujte na tento pohyb. Zdvihněte ruce těsně až k bradě a pozorujte je při tření. Dýchejte lehce ústy a nosem. Třete ruce stále rychleji a nechte energii plynout do těla.

Zpomalujte pohyb a nechte jej „ztěžknout“. Pomalu přiložte dlaně na oči. Nedotýkejte se však dlaněmi očí. Pociťujte, jak energie přechází do očí. Sed'te klidně tři až pět minut s rukama stále na

očích. Pociťujte pohyb energií ve svém nitru. Můžete vnímat pocity v různých částech těla. Spojte dech s pocity a zesilte je.

Uvolněte ruce a velice pomalu otevírejte oči a mírně a s otevřeností se rozhlížejte kolem. Pozorujete nějaký rozdíl? Máte jiný pocit nebo cítíte odlišnou kvalitu? Čím se vyznačuje váš dech?

Cvičení 19 – Oživující energie

Posadte se na podlahu (tedy nikoliv na podušku nebo polštářek) a natáhněte nohy před sebe. Ty roztáhněte na takovou vzdálenost od sebe, abyste se cítili pohodlně. Žáda držte rovně. Ruce položte na kolena. Chodidla ohněte tak, aby prsty nohou ukazovaly k obličeji. Během celého cvičení udržujte chodidla v této poloze. Pomalu začněte zdvihát paže před sebe až do úrovně ramen. Dlaně směřují dolů. Velice pomalu se natáhněte dopředu k prstům nohou. Hlavu



přítom skloňte mezi paže. Až váš pohyb dospěje k hranici, až kam se můžete natáhnout bez nadměrného přepínání (nezáleží na tom, jak dalece dosáhnete), začněte se velice pomalu vracet zpět. Paže přitom zůstávají natažené před hrudí. Zdvihněte hlavu a trochu jí zakloňte.

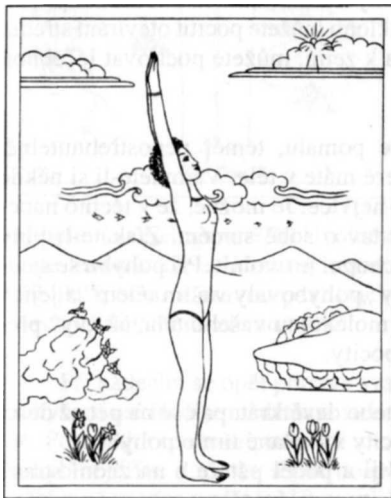
Pak se opět velice pomalu natáhněte k prstům nohou. Zase bez nadměrného přepínání. Při pohybu zpět se pohybujte ještě pomaleji. Rozšiřujte pocity, které při tom vznikají. Pociťujte vlastnosti prostoru a času. Nezapomínejte během celého cvičení dýchat lehce a rovnoměrně nosem a ústy.

Cvičení provádějte třikrát nebo devětkrát. Pak se na pět-deset minut posadte a lehce dýchejte a rozšiřujte své pocity, až vyplní prostor kolem vás.

Cvičení 20 – Probouzení tělesné energie

Toto cvičení se nedoporučuje provádět v těhotenství nebo po úrazu zad a šíje.

Postavte se s nohama pohodlně od sebe, záda rovně. Rozložte těžiště rovnoměrně na obě nohy. Dýchejte lehce ústy a nosem. Pomalu zdvíhejte natažené paže před sebe až do úplného vzpažení. Dlaně směřují dopředu. Kolena lehce uvolněte, ale mějte je natažená, ne však propnutá. Pomalu se předklánějte v kyčlích dopředu a natahujte při tom ruce dopředu. Při předklonu si představte, že chcete vytvořit oblouk. Předklánějte se velice pomalu a rovnoměrně. Hlava, trup a paže se pohybují současně, při pohybu dolů uvolněte veškerá napětí v hrudi, bříše a ve spodních energetických centrech.



Hlava by neměla dominovat pohybu. Uvolněte šíjové svaly, aby hlava byla uvolněná a volná. Vnímejte pocit v zádech, především podél páteře a na zadních stranách nohou. Kolena zůstávají natažená. Až se prsty přiblíží k zemi, setrvejte krátce v této pozici a lehce se koncentrujte na záda. Zůstaňte v klidu, roztáhněte trochu více prsty. Hluboce vydechněte a uvolněte veškeré napětí z břicha, aby proud energie nebyl blokován.

Zdvíhejte nyní opět pomalu ruce vzhůru, dýchejte při tom rovnoměrně a lehce a udržujte hlavu mezi pažemi. Při zdvíhání věnujte pozornost krku – můžete postřehnout pocit „uvolňování“. Ze vzpřímené pozice pokračujte bez zastavování a trochu se zakloňte dozadu. Paže při tom držte blízko hlavy. Pohybujte se velice pomalu a nenásilně. Kolena držte

stále natažená a uvolňujte břicho, oblast genitálií a hýždě. Dozadu se zakláníjte jen trochu, bez přílišného napínání. V této pozici lehce vydechněte a vnímejte pocit otevřenosti, zvláště v přední části těla, především v břiše, prsou a v hrdle.

Narovnejte opět pomalu šíji a záda a soustřeďte svou pozornost na týl (bázi lebky); možná tam pocítíte určité teplo nebo budete mít pocit „spojení“ a míru, jako když se vrátíte „domů“. Opět se předkloňte stejným způsobem. Pohybujte se co nejjemněji a nejpomaleji. Uvolňujte při tom šíji, břicho a záda. Zesilujte pocity léčebných vlastností pohybu, především v dolní oblasti páteře. Vnímejte otevírání a uvolňování jednotlivých obratlů. Během prvé části tohoto pohybu si budete uvědomovat především horní část zad. V další části předklonu můžete pocítit otevírání střední části zad a když se přiblížíte rukama k zemi, můžete pociťovat léčebnou energii nejvíce v dolní části zad.

Při zdvínání se pohybujte velice pomalu, téměř nepostřehnutelně. Můžete pociťovat i jemné napětí, které máte v těle. Všimnete-li si někde nějakého napětí, prozkoumejte je co nejvíce. Je možné, že v těchto napětích rozpoznáte nějaký aspekt představ o sobě samém. Získáte-li plný zážitek s takovým napětím, budete schopni je uvolnit. Při pohybu se sjednoťte se svými pocity. Nechtěje, aby „pohybovaly vaším tělem“ a jejich energie se šířila a pronikala každou molekulou vašeho těla, až „vy“ přestanete existovat a zůstanou pouze pocity.

Provádějte toto cvičení třikrát nebo devětkrát, pak se na pět až deset minut klidně posaďte. Rozšiřujte pocity vyvolané tímto pohybem.

Toto cvičení uvolňuje napětí v šíji a podél páteře a na zadní straně nohou a nově rozděluje energii a pocity v celém těle.

Cvičení 21 – Léčení těla a mysli

Postavte se a váhu těla rozložte rovnoměrně na obě nohy. Ty jsou od sebe asi třicet centimetrů. Záda jsou rovná a paže visí uvolněně podél těla. Nadechnuťte ústy a nosem a zdvíhejte paže pomalu před sebe vzhůru až do vzpažení. Dlaně směřují dopředu. Pohyb jde obloukem z natažených paží. Kolena zůstávají natažená, ale nikoliv propnutá.

Pánev se při ohýbání pohybuje trochu doleva tak, aby váha těla zůstávala rovnoměrně rozložená na obě nohy a naklonění na obě strany bylo co nejelegantnější. Uvolněte svaly v pase, šíji a ramenou a rozevřete levou kyčli a žebra na levém boku jako vějíř. Levá paže se těsně přiblíží k uchu a pravou paží trochu skloňte. Ústa zůstávají trochu pootevřená. Dýchejte rovnoměrně.



Při nádechu se opět pomalu vracejte zpět a při výdechu se plynulým pohybem naklánějte na druhou stranu. Břicho udržujte uvolněně a prázdné. Pohybujte se co nejpomaleji a vnímejte pocity v těle. Provádějte celý pohyb nejdříve doprava a pak doleva třikrát nebo devětkrát. Pokaždé se ještě o něco více uvolněte. Potom si na pět-deset minut sedněte a rozšiřujte pocity vyvolané cvičením. Toto cvičení lze provádět i ve variantě, kdy dlaně jsou obráceny proti sobě.

Cvičení uvolňuje napětí ve svalech po stranách těla.

Cvičení 22 – Létání

Posaďte se a rozdělte váhu těla rovnoměrně na obě nohy, které jsou asi deset centimetrů od sebe. Záda jsou rovná, ruce visí uvolněně podél těla. Zdvíhejte pomalu paže do stran, pak nahoru až do vzpažení. Hřbety rukou se nad hlavou téměř dotýkají, prsty jsou natažené. Zavřete oči a vnímejte pocit energie v těle. Uvolněte stehna a dbejte na to, aby páteř nebyla pokud možno prohnutá dozadu. Nyní pohybujte opět pažemi pomalu od sebe. Postupně zvětšujte vzdálenost mezi nimi a nechte je opět



zcela pomalu klesnout. Pohyb dolů by měl trvat asi jednu minutu, při pohybu dávejte pozor především na své pocity, jako byste viděli vnitřním zrakem smyslů. Nechte energii vtékat do svého srdečního centra. Můžete pociťovat vjemy tepla a energie, jež obklopují paže a ruce.

Nyní zdvíhejte opět pomalu paže vzhůru. Tomuto pohybu věnujte celou minutu. Prozkoumejte tok energie: mohli byste se pokusit energii usměrnit a nechat ji plynout ze srdečního centra prsty ven. Použijte k tomu rovnoměrný, pomalý rytmus pohybu paží, pokud možno v souladu s tlukotem srdce, aby se tok energie ještě více zesílil. Když jsou ruce opět kolmo vzhůru, lehce je zcela natáhněte. Stehna a nohy přitom mějte co nejvíce uvolněné. Toto natažení zjasňuje a uklidňuje mysl. Vstupte hluboko do svých vjemů.

Provádějte tyto pohyby devětkrát. Pokuste se je ještě více zpomalit – až na dvě minuty při každém pohybu vzhůru i dolů. Na konci cvičení sed'te pět minut nebo déle. Pociťujte, jak energie sjednocené protéká spolu s dechem, tělem a myslí.

Toto cvičení uklidňuje neklidný proud myšlenek a vyvolává pociťování v srdečním centru.

Cvičení 23 – Rovnováha těla a mysli

Postavte se bosí na podlahu nebo zem. Pohodlně se rozkročte. Záda držte rovně. Pomalu ohýbejte levé koleno a zdvihněte nohu. uchopte levou rukou nohu těsně u kotníku a položte chodidlo levé nohy s prsty směřujícími dolů na vnitřní stranu pravého stehna. Patu dejte co nejvýše a přitlačte ji lehce na stehno, aby v této pozici držela. Vytočte levé koleno ven a ruce dejte pomalu v bok. Dívejte se mírně dopředu a lehce a bez napětí se koncentrujte na udržování rovnováhy. Rozložte část tělesné váhy na levé koleno a uvolněte břicho.



Zůstaňte v této pozici jednu až tři minuty, pomalu uvolňujte tlak levé nohy na pravé stehno, až jej téměř neucítíte. Neměňte při tom svou pozici a neztraťte rovnováhu.

Teď pomalu sesuňte nohu ze stehna a dejte ji zpět na zem. Dávejte dobrý pozor na vjemy, které pociťujete před tím, než levá noha spočine na zemi. Rozdělte svou tělesnou váhu postupně opět na obě nohy. Opakujte potom tento pohyb s druhou nohou. Dávejte pozor, na které straně se vám lépe udržuje rovnováha.

Proveďte úplné cvičení nejdříve na jednu stranu a pak na druhou celkem 3krát. Posadíte se pak na pět – deset minut klidně a vjemy, které vznikly, rozšiřujte. Dávejte pozor, zda dokážete sledovat proces návratu do obvyklejšího stavu vědomí. Vracíte se vyrovnaně?

Provádíte-li toto cvičení (nebo cvičení obsažená ve 2. dílu, při kterých se udržuje rovnováha na jedné noze) pravidelně, zjistíte, že rozmanité pocity vyvolávají rozličně zbarvené vjemy v průběhu doby, kdy udržujete rovnováhu. Bude pravděpodobně těžší udržovat rovnováhu, když jste emocionálně rozrušeni. Napětí v těle může způsobit ztrátu rovnováhy. Uvolněte se při cvičení a vstupte hluboko do pocitů, které se ve vás probouzejí.

Toto cvičení natahuje horní část nohou a stimuluje energii v křížové kosti a páteři.

Cvičení 24 – Bytí a tělo

Postavte se, pohodlně se rozkročte a rozložte váhu rovnoměrně na obě nohy. Závaží držte rovně. Ruce nechte uvolněně viset podél těla. Dýchejte lehce ústy a nosem. Zavřete oči a uvolněte všechna napětí v těle, především v oblasti hrudníku a krku. Sledujte několik minut, jak drobné pohyby svalů a energie ovlivňují rovnováhu.



Nyní otevřete pomalu oči, podívejte se rovně a začněte velice pomalu kráčet. Dělejte zcela malé krůčky jen asi pět centimetrů, ne více jak deset. Jděte co nejpomaleji. Pokuste se jít ještě pomaleji.

Každý pohyb zvednutí a spuštění nohy se může stát příležitostí k učení. Než zvednete nohu, uvolněte břicho a hrud'. V okamžiku, kdy kladete nohu na zem, uvolněte kolena, břicho a hrud'. Uvolněte také prsty na nohou a rukou, kůži a dokonce i kosti. Prohřejte a zklidněte každou část svého těla. Stoupejte velice lehce a zůstaňte v každém okamžiku v rovnováze. Vyrovnávejte obě strany těla, svou koncentraci i dech. Pak objevíte, že vaše tělo se pohybuje zcela samo.

Mezi zdvižením a opětovným položením nohy na zem je určitý druh klidu. Napětí v energetických centrech, především v krčním centru, mohou tento klid blokovat. V okamžiku, kdy zvedáte nohu, uvolněte krk, břicho, kolena, ramena, ruce a páteř. Uvolněte rovněž své vědomí, aby vaše koncentrace nebyla příliš násilná a zaměřená na jediný bod. Pak v klíčovém okamžiku mezi zdvíháním a kladením nohy na zem budete moci být vyrovnanými, uvolněnými a klidnými.

Věnujte stejnou pozornost a stejný čas každé části pohybu – zdvihání, pohybu, položení nohy. Otevřete své smysly a nesoustřeďte se jen na jediný určitý smysl. Dbejte na to, aby např. uvědomování si vizuálních vjemů bylo stejně silné jako uvědomování sluchových. Věnujte stejnou sílu svým pocitům jako svým očím, uším a myšlenkám. Pociťujte stejně intenzivně, jako myslíte. Všem aspektům svých prožitků přikládejte stejnou váhu. Vaše tělo a vaše smysly by měly působit jako jeden celek. Při chůzi si tímto způsobem uvědomujte mantru OM AH HUM. Nemusíte ji vyslovovat nahlas, naslouchejte jí vnitřně.

Tuto pomalou chůzi cvičte asi čtyřicetpět minut. Jděte tak pomalu, že za tuto dobu přejdete vzdálenost asi 10 metrů tam a zpět čtyřikrát. Až budete cvičit tuto chůzi podruhé, pokuste se jít ještě o polovinu pomaleji, takže za stejnou dobu přejdete stejnou vzdálenost tam a zpět pouze dvakrát.

Jestliže jste cvičili tuto pomalou chůzi celkem 3 hodiny, můžete si vyzkoušet některé variace. Představte si, že někde pracujete, např. v kanceláři. Chcete jít domů, ale trochu jste se zpozdili. Zavřete oči a prožívejte pocit: „Musím se velice rychle dostat domů“. Kráčejte nyní s tímto pocitem. Jak se pohybujete? Jaké máte tělesné pocity? Nyní zpomalte a asi 1 minutu kráčejte velice pomalu. Všimněte si všech změn, které se objevují ve vnitřním tělesném smyslovém vnímání.

Představte si, že musíte stihnout nejbližší autobus nebo letadlo – máte opravdu něco velice důležitého a musíte velmi naléhavě někde být. Vaše mysl je na nejvyšší míru rozrušena a vy strašně spěcháte. Chcete jít velice rychle, ale vaše tělo se pohybuje zcela pomalu. Pokuste se nyní současně pociťovat úzkost, rozrušení i zpomalení, velký spěch a velikou pomalost.

Zvyšujte nyní úzkost, až se budete téměř třást. Musíte bezpodmínečně stihnout příští autobus nebo letadlo, ale nemůžete tam být včas. Vaše mysl je mimořádně rozrušená, protože nemůžete dosáhnout toho, co potřebujete. Vytvořte si v sobě velkou duševní úzkost – určitou směs frustrace a bolesti, až téměř k zuřivosti. Ještě více zpomalte chůzi. Zjistěte, kde máte v těle největší napětí. Máte uvolněné ruce, hrud', břicho, žaludek? Uvolněte místo, kde je napětí,

aniž byste uvolňovali silný mentální tlak. Dokážete při tom udržovat vyrovnaný a rovnoměrný dech?

Pokuste se nyní kráčet velice rychle, aby se vaše tělo rychle rozjelo. Avšak udržujte mysl, vědomí a dech v klidu a ve velice pomalém pohybu. Váš dech a vědomí jsou téměř v klidu. Nesnažte se však vědomě ovlivňovat dech nebo vědomí.

Nyní zpomalte a kráčejte klidně. Dokážete vyrovnat rychlost těla, dechu a vědomí? Dosáhne vaše tělo, dech a vědomí stejné úrovně klidu a pomalosti, aniž byste se museli o to vědomě snažit? Jaké vlastnosti má energie, kterou pociťujete?

Skupina cvičení 2

V tomto stadiu cvičení jste již začali přicházet do styku se smyslovými vjemy, které uvolňují, posilují a uspokojují, a naučili se je rozvíjet. Cvičení obsažená v této skupině vám pomohou ještě více tyto zkušenosti prohloubit. Navíc ve vás probudí nové zabarvení pocitů, které pak budete moci obohacovat a rozšiřovat.

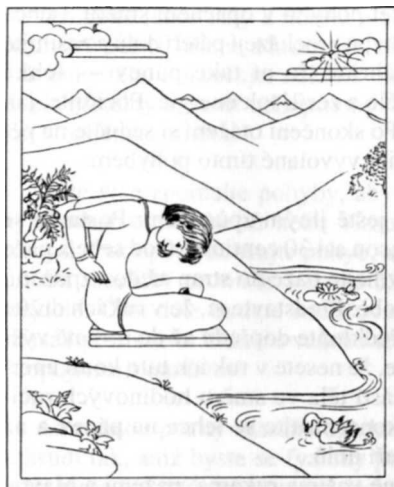
Během cvičení dávejte stále pozor na zvláštní zabarvení pocitů, které každé cvičení vyvolává. Nechte se při sestavování a kombinování různých cvičení vést svým tělem, a to i v tom, v jakém pořadí je budete cvičit. Nezkoušejte pojmenovávat nebo klasifikovat nálady nebo zabarvení pocitů vašich prožitků. Jednoduše je jen pociťujte. Seznamte se s jejich vlastnostmi, s jejich povahou a „váhou“ a jejich vnímáním času. I když je pravděpodobné, že vaše slovní zásoba nebude stačit k dostatečnému popisu těchto subtilních zabarvení pocitů, přesto je můžete jednoduše prožívat.

Jestliže jste již cvičili tato cvičení několik týdnů, budete mít pravděpodobně chuť zkusit některá cvičení obsažená ve 2. dílu. Cvičení 1. a 2. stupně druhého dílu budou dále prohlubovat uvolnění, která jste začali již rozvíjet. Cvičení obsažená ve 3. stupni vám mohou dát představu, jak lze cvičení Kum Nye ještě dále rozvíjet. Nezačínejte tedy příliš brzo se cvičeními z 2. dílu a nezkoušejte

provádět příliš mnoho cvičení najednou. Ke cvičením obsaženým v této skupině přidejte jedno nebo dvě další a pokuste se je nejdříve plně rozvinout, než pokročíte k dalším. Takto budou vaše cvičení jasná a budou mít stabilní kvalitu a vy budete rozvíjet důvěru ve své prožitky.

Cvičení 25 – Uklidnění vnitřní energie

Sedněte si se zkříženými nohama na podušku nebo polštář. Držte záda rovně. Ruce položte na kyčle. Pohybujte pomalu vrchní částí těla v kruhu. Nakloňte se v kyčlích doleva a dýchejte rovnoměrně ústy a nosem. Šíje je uvolněná a hlava visí volně dolů. Pohybujte se pak pomalu dopředu tak, že hlava nejdříve klouže kolem levého kolena, pak se pohybuje těsně nad zemí a konečně je vedena přes pravé koleno. Na pravé straně se opět narovnejte a lehce se



zakloňte. Pohlédněte přitom ke stropu. Pokračujte bez přestání v kruhovitém pohybu doleva. Pohybujte se velice pomalu a udržujte rovnováhu. Uvolněte ústa a mějte je mírně pootevřená. Na nejnižším místě zhluboka úplně vydechněte a během zbývajícího otáčivého pohybu doleva. Pohybujte se velice pomalu a udržujte rovnováhu.

Po devíti krouživých pohybech ve směru hodinových ručiček obraťte pomalu směr a proveďte devět kruhových pohybů proti směru hodinových ručiček. Toto cvičení vás může dovést ke klidu, kde budete mít jen málo nebo dokonce vůbec žádné myšlenky. Jakmile to zažijete, zpomalte pohyb ještě více a rozšiřujte vzniklý pocit. Po skončení cvičení si sedněte na pět až deset minut. Stále sledujte a rozšiřujte pocity a vjemy, které tento pohyb vyvolal.

Toto cvičení lze provádět i ve stoje. Postavte se a rozložte tělesnou váhu rovnoměrně na obě nohy. Nohy jsou od sebe asi 30

centimetrů, ruce na kyčlích. Kolena jsou rovně, ale ne propnutá, záda vzpřímená. Pociťujte ve svém těle sloupec energie. Pomalu se v kyčlích předkloňte dopředu až do úrovně výšky pasu nebo ještě o něco hlouběji. Nechte hlavu viset dolů. Nyní velice pomalu otáčejte kolem tohoto vnitřního sloupu energie vrchní částí těla ve směru hodinových ručiček. Provádějte pohyb otáčení vcelku a bez přerušování, i když se při tom daleko méně zakláníte než předkláníte. Nenapínejte se příliš, uvolněte se a nechte se táhnout gravitací. Co nejvíce uvolněte břicho, šíji, ramena a dolní čelist. Dýchejte lehce ústy a nosem. Proved'te zcela pomalu tři nebo devět kruhových pohybů ve směru hodinových ručiček a pak stejný počet pohybů v opačném směru. Lehce se koncentrujte na pocity, které při pohybu procházejí páteří dolů a zesilujte je. Rozšiřte svoji koncentraci a zahrňte do ní také pánev – lehká koncentrace do těchto míst podpoří tělo a zesílí tok energie. Pociťujte, jak vnitřní sloup zachovává rovnováhu. Po skončení otáčení si sedněte na pět nebo deset minut. Prozkoumejte pocity vyvolané tímto pohybem.

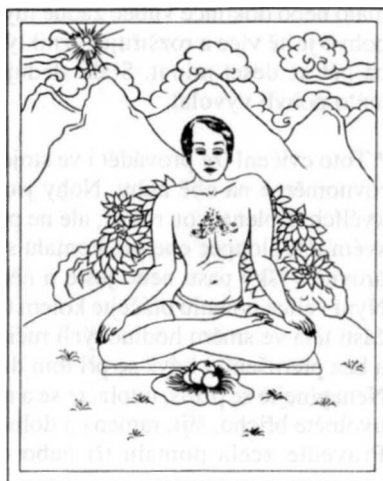
Toto cvičení lze také provádět ještě jiným způsobem: Postavte se a rozdělte váhu těla na obě nohy. Ty jsou asi 30 centimetrů od sebe a paže visí uvolněně podél těla. Pomalu zdvihejte paže do stran až do vzpažení. Ruce otočte tak, že dlaně směřují k sobě. Představte si, že v rukách držíte velkou kouli energie. V kyčlích se předkloňte dopředu až do úrovně výšky pasu a stále si při tom představujte, že nesete v rukách tuto kouli energie. Začněte pomalu kroužit horní částí těla ve směru hodinových ručiček. Dýchejte lehce ústy a nosem, koncentrujte se lehce na pánev a na vjemy a pocity, které procházejí páteří dolů.

Pociťujte, jak energie z koule plyne vašimi rukama, pažemi a hlavou a pak dále podél páteře dolů. Staňte se sami koulí energie, která se tiše pohybuje prostorem. Proved'te zcela pomalu tři nebo devět kruhových pohybů ve směru hodinových ručiček a pak stejný počet pomalých pohybů v opačném směru. Cvičení ukončete sezením po dobu 5-10 minut. Rozšiřujte pocity uvnitř a vně svého těla.

Toto cvičení uklidňuje vnitřní orgány a nervový systém.

Cvičení 26 – Stimulace vnitřní energie

Posaďte se se zkříženýma nohama na podušku nebo polštář. Záda držte rovně, ruce položte na kolena. Soustřeďte svou pozornost na oblast kolem pupku a začněte pomalu kruhovitě pohybovat břichem. Zdvihujte břicho na pravé straně vzhůru a na levé jej zase nechte klesnout. Pohyby provádějte velice pomalu. Hluboce se ponořte do pocitů, které toto cvičení vyvolává. Všimněte si, že břicho opisuje jeden a hrud' druhý kruh.



Dýchejte lehce ústy a nosem a snažte se zvětšit a prohloubit pomalý kruhový pohyb břicha a hrudi tak, aby masíroval jak vaše vnitřní orgány, tak boky těla. Pokračujte několik minut, dokud pocit masírování nebude zcela zřetelný a téměř uchopitelný. Pak zkuste několik kruhových pohybů v opačném směru.

Ještě více zpomalte pohyby, aby masáž byla stimulována spíše určitým zabarvením pocitů nežli vlastním pohybem. Sjednoťte tělo, dech a mysl. Pak opět zmenšujte pohyb, až úplně ustane. Sed'te klidně a nechte „pocit masáže“ pronikat každou částičkou vašeho těla. Pokračujte co nejdéle. Čím déle budete rozšiřovat toto zabarvení pocitů, tím více se masáž přesune za hranice vašeho těla a bude stimulovat interakce s obklopujícím vesmírem.

Až začnou pocity masáže opadat, zkoušejte stimulovat masáž břicha a hrudi tak, aniž byste se fyzicky pohybovali. Pokuste se točit břichem, jako by to byl míč, jen pomocí dechu. Zkoušejte také dechem pohybovat břichem nahoru a dolů. Masáž provádějte jen pouhou koncentrací, jako by se pocity uvnitř vzájemně otíraly.

Cvičení 27 – Vzbuzení posilujících pocitů

Posaďte se se zkříženýma nohama na podušku nebo polštářek s koleny široce od sebe. Záda držte rovně, položte ruce s prsty směřujícími dopředu na horní část stehen. V této pozici pomalu rukama tlačte proti stehnům tak, aby paže byly napjaté a obě ramena se zvedala co nejvíce vzhůru. Máte-li dojem, že ramena jsou v nejvyšší poloze, uvolněte tělo. Možná že pak budete moci ramena zvednout ještě o něco výše. Krk spustíte dolů mezi ramena; brada se přitom téměř dotýká hrudi. Dýchejte lehce ústy a nosem a co nejvíce uvolněte krk a břicho. Zůstaňte v této pozici 3 až 5 minut (dobu můžete měřit počítáním výdechů) a energii nechte vystupovat z oblasti břicha do hrudi a udržujte ji „nahore“.



Po třech až pěti minutách velmi pomalu uvolněte o něco ramena. Při uvolňování neotáčejte rameny; pouze trochu uvolněte napětí a nechte je klesnout do stejné vertikální roviny. Při uvolnění paží se trochu ohnou lokty. Uvolňujte alespoň po dobu jedné minuty. Pociťujte energii, která plyne ze šíje podél páteře dolů do dolní části páteře a do křížové kosti. Provádíte-li toto cvičení poprvé, bude energie zpočátku proudit dolů podél páteře, pak dopředu a vnitřkem těla opět vzhůru až do hrdla, potom opět dozadu a podél páteře dolů. Později budete schopni nechat proudit energii v každém směru a do všech částí svého těla.

Nyní proved'te cvičení v poněkud pozměněné formě. Tlačte rukama na stehna, natáhněte lokty a zdvihněte ramena stejným způsobem jako předtím. Tentokrát však stáhněte poněkud břicho a trochu napněte vzadu páteř. Může to vyvolat dojem, že se snažíte ovládnout dech, ale dýchejte dále pomalu a lehce ústy a nosem. Buďte velmi klidní a udržujte tuto pozici 3 až 5 minut. Pociťte-li

mírnou bolest v šíji, v horní části ramen nebo v dolní oblasti zad, pohněte pomalu rameny, aby energie mohla rovnoměrně plynout.

Po třech až pěti minutách velmi pomalu uvolněte napětí a pociťujte hluboký, jemný pocit, který se objeví. Napětí v pažích normálním způsobem pomalu a úplně uvolněte. Věnujte tomu čas. Asi pocítíte v hrudi a šíji teplo nebo pocit otevření v hrudi, hrdle a hlavě. Je to pocit rozšiřování se za hranice vašeho těla. Toto cvičení provádějte 3krát nebo 9krát. Co nejvíce se uvolněte a otevřete. Nic nezadržujte a na nic zvláštního se nesoustřeďte.

Cvičení zakončete pozicí v sedě po dobu 10 až 15 minut. Rozšiřujte pocity, které byly vyvolány tímto napínáním a opětovným uvolňováním napětí.

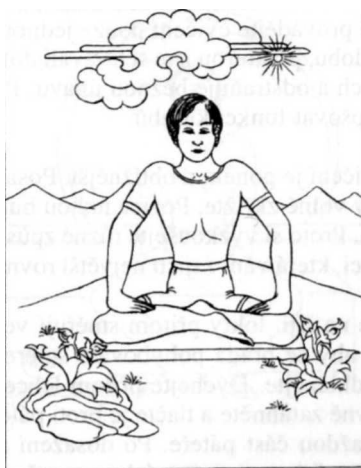
Toto cvičení natahuje svaly a vaziva horní části kostry, především v horní oblasti páteře, a přivádí energii k páteři a ke kloubním spojení. Cvičení lze provádět i ve stoje.

Cvičení 28 – Moudrost

Pokud jste utrpěli zrazení zad, krku nebo podstoupili v posledních třech čtyřech měsících nějakou operaci, provádějte pohyby velice opatrně. Pohyby můžete také oproti popisu zmírnit.

Posaďte se se zkříženýma nohama na podušku nebo polštářek. Ujistěte se, že máte pánev výše než nohy. Ruce položte na kolena tak, že prsty směřují vzájemně proti sobě. Palec je rovnoběžně s ostatními prsty. Lokty směřují do stran. Pomalu předkloňte hlavu. Brada se tímto pohybem přiblíží k hrudi.

V této pozici se v pase co nejpomaleji předklánějte, tlačte přitom ruce proti kolenům, lokty se trochu pohybují vpřed. Nepatrně zatáhněte



břicho a tlačte je proti páteři a pevně držte. Dýchejte lehce a rovnoměrně nosem a ústy.

Při každém výdechu otevírejte a rozšiřujte jednotlivé části páteře – oblast mezi lopatkami, ve střední a dolní část zad a v oblasti křížové kosti. Asi pocítíte, jako by se otevíral prostor mezi jednotlivými obratli a dokonce i uvnitř každého obratle. Při předklonu, který by měl být co největší, ale bez nadbytečného přepínání, se lehce soustřeďte na dolní konec páteře; při tom můžete mít pocit otevírání a tepla.

Rozšiřujte tyto pocity co nejvíce – páteří vzhůru a celým tělem. Zůstaňte na dolní úrovni tři až pět minut. (Dobu můžete měřit počítáním výdechů). Těsně před tím, než začnete opět stoupat nahoru, změňte pozici rukou tak, že prsty a palce směřují rovně dopředu. V okamžiku, kdy se narovnáte, přitiskněte ruce silně na nohy. Toto napětí může vyvolat mírný třes. Setrvejte u tohoto třesu a pozorujte, co pocítujete. Můžete se dostat za hranice tohoto třesu na úroveň, kde třes bude pokračovat, ale dech se zklidní a zjemní. V tomto bodě má mysl kříšťálově čisté vlastnosti.

Velice pomalu uvolňujte napětí a sed'te klidně asi pět minut a rozšiřujte pocity vyvolané cvičením. Cvičení opakujte 3krát nebo 9krát. Po každém opakování sed'te pět minut. Na konci cvičení sed'te 10 až 15 minut a pokračujte v rozšiřování pocitů uvnitř a okolo svého těla.

Toto cvičení můžete dále rozvinout tak, že zůstanete dole delší dobu, tj. asi dvacet minut. (V tomto případě provádějte cvičení pouze jednou). Pak zůstaňte sed'te po stejně dlouhou dobu, po kterou jste setrvali dole.

Toto cvičení uvolňuje napětí v očích a odstraňuje běžnou únavu. Pomáhá rovněž v posilování svalů a zlepšovat funkci kloubů.

Tato varianta výše uvedeného cvičení je poněkud obtížnější. Posad'te se na podušku nebo polštářek, nohy volně zkřížte. Pozice nohou bude při cvičení ovlivňovat vaši rovnováhu. Proto si vyzkoušejte různé způsoby zkřížení nohou, abyste našli pozici, která vám zajistí největší rovnováhu při pohybecch.

Propněte prsty na rukou a ty dejte na šíji. lokty přitom směřují ven. Tlačte rukama pomalu krk dolů tak, aby se brada pohybovala směrem k hrudi. V této pozici se pomalu předklánějte. Dýchejte přitom lehce a rovnoměrně nosem a ústy. Břicho pevně zatáhněte a tlačte je proti páteři. Při výdechu otevírejte a rozšiřujte každou část páteře. Po dosažení co největšího předklonu (avšak bez nadměrného napínání) se lehce soustřeďte na dolní konec páteře a pocity, které se v této oblasti objeví, nechte šířit jako auru.

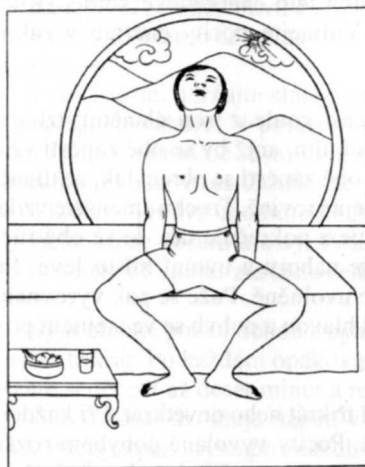
Pak, aniž byste zůstávali v této pozici, se vraťte co nejpomaleji opět vzhůru. Po narovnání páteře udržujte ještě něco síly ve hrudních svalech, jako byste jste chtěli posílat tok energie hrudí vzhůru do krku. Potom pomalu položte ruce na kolena a zůstaňte sedět několik minut. Dýchejte lehce a rovnoměrně nosem a ústy.

Cvičení opakujte třikrát nebo devětkrát a po každém opakování zůstaňte krátce sedět. Nakonec se posaďte na pět nebo deset minut a rozšiřujte své pocity, které se objevily v dolním konci páteře, hrudí a hrdle. Rozšiřujte je celým tělem, aby se staly i součástí prostoru, který vás obklopuje. Svě pocity rozšiřujte jako mandalu.

Cvičení 29 – Jasně světlo

V těhotenství, po úrazu zad nebo jste-li po operaci, kterou jste prodělali před třemi čtyřmi měsíci, provádějte toto cvičení velice opatrně.

Posaďte se na kraj rovné židle, chodidla dejte naplocho na zem asi 15 centimetrů od sebe. Paty přitom směřují k sobě a prsty nohou ven. Ruce položte na židli za sebe, ohněte páteř a zakloňte se dozadu. Ústa se přitom otevřou. Zůstaňte v této pozici třicet vteřin až tři minuty, pak velice pomalu začněte narovnávat krk a záda. Vnímejte pocity, které toto prohnutí



vyvolalo. Můžete pociťovat teplo v šíji a dolním konci páteře.

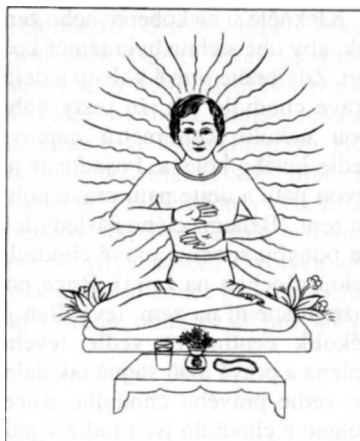
Několik minut zůstaňte sedět s rukama na kolenou a rozšiřujte své pocity do celého těla. Nato cvičení ještě dvakrát nebo vícekrát opakujte. Na konci sed'te pět až deset minut.

Variace tohoto cvičení je s rukama opřenýma o židli těsně vedle kyčlí. Prsty směřují dopředu.

Toho cvičení může léčit žaludeční vředy, žaludeční obtíže a psychická napětí.

Cvičení 30 – Rozšiřování vědomí

Sedněte si se zkříženýma nohama na podušku nebo polštářek, položte ruce dlaněmi vzhůru do klína. Pravá ruka přitom spočívá na levé. Uvolněte hrud' a břicho, krk nechte poklesnout mezi ramena. Uvolněte všechna napětí podél páteře. Ladným pohybem zdvíhajte paže nad hlavu. Na konci pohybu směřují dlaně dopředu. Představte si před sebou obrovskou kouli energie. Pomalu rozevřete paže a jimi opisujte povrch této energetické koule. (Ruce opisují po obou stranách oblouky). Vnímejte pocity energie v rukou a v pažích.



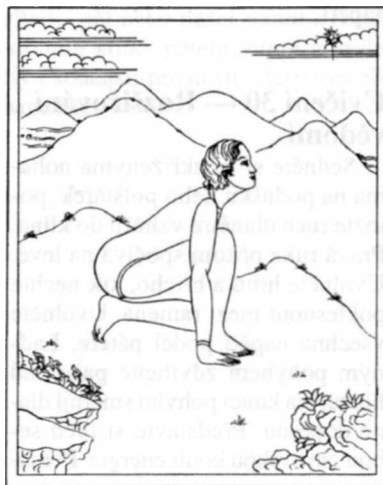
Když ruce začnou opisovat dolní část koule a jsou dlaněmi vzhůru, křížuje pravé zápěstí levé, prochází nad ním, aniž by se obě zápěstí vzájemně dotýkala. Pohyb pokračuje dál, obě zápěstí se obrací tak, že dlaněmi směřují od těla. Ruce zůstávají ve stejné rovině. Trochu zmenšete vzdálenost mezi nimi. Pohyb se nezastavuje a pokračuje tak, že se obě ruce zdvíhají vzhůru, pravá ruka pokračuje nahoru a uvolní místo levé. Při všech pohybech zůstávají lokty a ruce uvolněné. Paže se pak vyrovnaně pohybují vzhůru, až jsou natažené nad hlavou a pohyb se ve stejném průběhu začíná opakovat.

Cvičení provádějte bez přerušování třikrát nebo devětkrát. Při každém opakování se stále hlouběji uvolňujte. Pocity vyvolané pohybem rozšiřujte do celého těla. Lehce dýchejte nosem a ústy.. Břicho a hrud' zůstávají uvolněné. Pak „opisování koule“ ukončete tak, aby se ruce harmonicky zastavily na kolenou. Sed'te pět až deset minut a stále rozšiřujte pocity energie uvnitř i vně svého těla.

Toto cvičení rozšiřuje vědomí a koncentraci a uvolňuje napětí v horní oblasti zad a ramenou. Vyzkoušejte si toto cvičení po patnáctiminutovém až půlhodinovém sezení.

Cvičení 31 – Blaženost

Klekněte si na koberec nebo zem tak, aby obě stehna byla téměř kolmo. Zdvihněte pravé koleno a dejte pravé chodidlo tak, že prsty nohy jsou několik centimetrů napravo vedle levého kolena. Posad'te se na levou patu a dejte patu pravé nohy na zem. (Během celého následujícího pohybu spočívá pravé chodidlo celou plochou na zemi). Ruce položte dlaněmi na zem, levá dlaň je několik centimetrů vedle levého kolena a pravá dlaň stejně tak daleko vedle pravého chodidla. Ruce, koleno a chodidlo jsou tudíž v jedné linii. Nyní skloňte hlavu a zdvihněte pánev tak, abyste stáli na prstech levé nohy. během cvičení dávejte pozor, abyste příliš nezatěžovali prsty u nohy.



V této pozici udržujte stále dlaně na zemi, zdvihněte co nejvíce hrud' a pohlédněte vzhůru. V pozici setrvejte 15 až vteřin, dýchejte lehce nosem a ústy a nenásilně se koncentrujte na záda. Pak pomalu skloňte hlavu a nechtějí volně viset. Zdvihněte poněkud pánev a silně

tlačte obě ruce, levé koleno a pravé chodidlo na zem. Držte tuto pozici 15 až 30 vteřin, dýchejte lehce nosem a ústy. Potom uvolňujte napětí, narovnejte levou nohu a několik minut zůstaňte sedět.

Nyní obraťte pozici nohou a opakujte celé cvičení na jednu i na druhou stranu třikrát. Po každém opakování si na chvíli odpočiňte. Na závěr zůstaňte sedět pět až deset minut a rozšiřujte pocity v sobě i kolem sebe.

Toto cvičení uvolňuje napětí v krku a stimuluje energii v dolní části zad. Energie pak plyne po zádech a šíjí vzhůru.

Cvičení 32 – Stimulace těla, mysli a energie

Pohodlně se rozkročte a rovnoměrně rozložte váhu těla na obě nohy. Záda držte rovně a ruce nechte volně viset po stranách. Pomalu zdvíhejte obě natažené paže před sebe až do úrovně ramen nebo ještě o něco výše. Ruce jsou asi pět centimetrů od sebe, hřbety rukou proti sobě a prsty natažené. Představte si, že vedle dlaní jsou ocelové tyče. Pohybuje pomalu rukama do stran, jako byste chtěli tyto tyče odtlačit do stran. Tlačte silně, až natažené paže budou v poloze za rameny. Dýchejte lehce a rovnoměrně ústy a nosem. Uvolněte břicho, hrud' a stehna a lehce se koncentrujte na dolní konec páteře, pociťujete-li bolestivé napětí ve svalstvu horní a střední oblasti zad, provádějte pohyb velmi opatrně.



Nyní si představte, že ocelové nosníky jsou u hřbetů rukou. Pohybuje rukama opět pomalu dopředu, jako byste chtěli stlačit tyče k sobě. Dávejte pozor na to, jak odlišně pociťujete pohyb v tomto

směru. Pociťujte energii, která obklopuje ruce a paže a stále se lehce koncentrujte na dolní konec páteře.

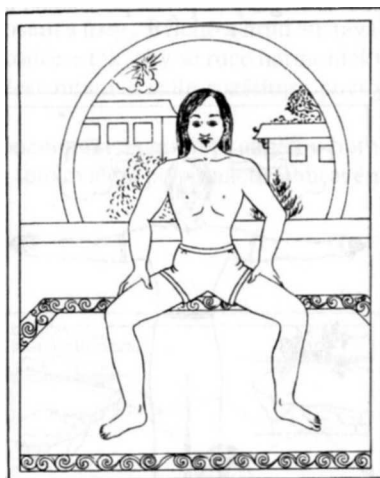
Velice pomalu uvolněte napětí v pažích a nechte je pak pomalu klesnout podél těla. Stůjte dvě minuty klidně a rozšiřujte pocit energie. Potom opakujte cvičení třikrát nebo devětkrát.

Po každém opakování stůjte klidně a s pažemi po stranách těla. Po skončení sed'te pět minut nebo déle a pociťujte tok energie v těle.

Toto cvičení zlepšuje oběh krve a vědomí a osvěží vás při únavě či ospalosti.

Cvičení 33 – Nabíjení spodní části těla energií

Postavte se s nohama široce rozkročenýma. Prsty nohou směřují trochu ven. Rovnoměrně rozdělte tělesnou váhu na obě nohy a držte záda rovně. Položte ruce na stehna s palci směřujícími dovnitř. Dýchejte lehce ústy a nosem. Uvolněte ramena a dívejte se rovně dopředu. Záda držte rovně. V této pozici ohněte kolena směrem ven, aby byla nad prsty. Snižujte pánev až do polohy, ve které ucítíte v nohách silně vybuzenou energii (nohy se při tom mohou začít třást). Aby se vám podařilo najít správnou polohu, budete se muset možná trochu pohybovat nahoru a dolů, nebo dát nohy trochu blíže k sobě nebo dále od sebe. Udržujte váhu rovnoměrně rozdělenou na obě nohy a záda držte rovně.



Při pohybu dolů se může někdy objevit napětí, které vám bude bránit v dalším pohybu. Vyhledejte toto napětí, jemně je rozpusťte a pokračujte v pohybu dolů. Využijte cvičení k prozkoumání subtilních napětí, která narušují rovnováhu a tok energie v těle.

Až najdete správnou polohu, zůstaňte v ní asi patnáct vteřin. Oblast genitálií a konečníku je při tom otevřená a uvolněná. Lehce dýchejte. Budete cítit tlak na kolena. Po patnácti vteřinách pomalu natáhněte nohy, chodidla dejte blíže k sobě, uvolněte paže a nechte je viset podél těla. Můžete si také na několik minut sednout. Rozšiřujte pocity, které cvičení vyvolalo.

Toto cvičení opakujte třikrát a po každém opakování si odpočiňte. Pak si sedněte na pět až deset minut a zesilujte a rozšiřujte své pocity. Až se více seznámíte s tímto cvičením, můžete zkusit držet tuto pozici ještě déle. Zkoušejte také nadechovat při pohybu dolů a vydechovat při pohybu vzhůru.

Toto cvičení uvolňuje zablokovanou energii v dolní části těla.

Cvičení 34 – Vnitřní zlato

Postavte se a rozdělte váhu těla rovnoměrně na obě nohy. Ty jsou od sebe vzdálené asi 15 centimetrů. Záda držte rovně, propněte prsty rukou a ty položte na zátylek, aby podpíraly hlavu. Zátýlkem pomalu tlačte proti rukám, co nejvíce roztáhněte lokty, ohněte trochu kolena a vypněte hrud' vzhůru. Při obloukovitém prohnutí horní části páteře dozadu by dolní část páteře měla zůstat co nejvíce uvolněná. V této pozici dýchejte velmi pomalu a hluboce po co nejdelší dobu.



Pocívejte svalové napětí ve spodní části paží a po stranách hradního koše. Hluboce se ponořte do pocitů, které se objevují v oblasti hrudníku.

Nyní při nadechování tlačte pomalu a rovnoměrně rukama proti zátylku. Ohněte krk dopředu a nechte lokty klesnout dopředu a dolů, až se brada přiblíží k hrudi a lokty visí těsně vedle sebe. V této fázi pohybu na chvíli zadržte dech a uvolněte ramenní svaly a horní oblast zad. Pokračujte v nadechování a pomalu tlačte zátylkem proti rukám. Lokty se při tom rozevírají. Zdvihněte hrud' vzhůru. V horní otevřené pozici opět vydechněte.

Opakujte pohyb „otevírání“ a „zavírání“ třikrát nebo devětkrát. Provádějte tento pohyb co nejpomaleji, ale tak, aby byl koordinován s dechem. Pak se posaďte na deset minut a rozšiřujte pocity vyvolané tímto cvičením.

Až fyzicky zažijete větší otevřenost v srdeční oblasti, budete moci prožít hluboký, otevřený a láskyplný pocit, který budete moci rozšířit do všech částí těla a za jeho hranice dále do vesmíru, jenž nás obklopuje. Toto cvičení také zmiňuje bolesti a napětí v oblasti žaludku.

2. díl Pohybová cvičení

Rovnováha a integrace těla, mysli a smyslů

Vyrovnanost je přirozeným předpokladem plynutí pocitů a energie, které pronikají celým tělem a myslí.

Vyrovnanost si obvykle představujeme jako stabilitu nebo tělesnou rovnováhu. Takováto představa je však omezená a můžeme jí rozšířit některými cvičeními a pohyby, které nám ukáží jak uvést dech, smysly a vědomí do rovnováhy s tělem a myslí. Můžeme tak sladit celý systém, protože rovnováha je přirozeným předpokladem plynutí pocitů a energie, která proniká celým tělem a myslí. Takováto rovnováha a vyrovnanost je předmětem cvičení Kum Nye.

Relaxace je základem rovnováhy a integrace těla a mysli. Často si představujeme relaxaci jako stav zasněnosti, kterému chybí vlastní vědomí a vitalita a nebo máme dojem, že je to proces úniku ze života nebo pouhé vyplňování času. Opravdová relaxace je ve své podstatě rovnováha. V relaxaci jsme schopni otevřít nová pole a dimenze smyslového vnímání, rozšířit vnímání a pocity, které spojí tělo a mysl. Učíme se vytvářet a shromažďovat energii a používat jí tak, aby tělo i mysl společně pracovaly. Myšlenky a smyslové pocity plynou, protože mysl je jasná a citlivá a tělo plné života a energie. Relaxujeme-li opravdu plně, pak to již není naše „já“, které to prožívá, ale my sami se stáváme tímto prožitkem. A již „nevlastníme“ smysly těla a mysl, protože jak smysly, tak tělo a mysl se podílejí na zážitku.

Často naše tělo a mysl spolu dobře nekomunikují a nejsme schopni řádně pečovat ani o jedno ani o druhé. Nejsme pak schopni si udržet svou vitalitu, koncentraci nebo vědomí. Pracujeme neefektivním způsobem a snadno se dostáváme do mentální a fyzické nerovnováhy. Většina psychických problémů a většina nemocí –

včetně nemocí, jejichž příčinou je velké vypětí – mají vztah k těmto subtilním energetickým „nerovnováhám“ mezi tělem, myslí a smysly. Naše vnímání je zmatené a naše energie se rozptýlí a není ustálená. S nedostatkem živoucího vědomí se naše těla a smysly začínají podobat domům, ve kterých nikdo nebydlí. Mentální, fyzické a počitkové vědomí upadá. Situaci pak ještě zhorší silné emoce.

Z těchto návyků nás může osvobodit integrace a vyrovnaní fyzických a mentálních energií. Budeme schopni plynout spolu s prožitky a dovolit jim, aby nás vyživovaly a uspokojovaly. Naše perspektiva se začne měnit, začínáme se učit nově chápat – spatříme, že ani dobré ani špatné zážitky netrvají dlouho. Méně pak podléháme emocionálním extrémům. Nesnažíme se ovládat nebo fixovat své prožitky, protože jsme otevření a chápeme každou situaci v životě jako příležitost k růstu. Otevíráme se vitální a uzdravující přirozenosti každého prožitku a můžeme oceňovat každý aspekt života. Naše vnitřní naplnění mírem nám ukazuje harmonii existence a vše v životě má pro nás význam. Začneme oceňovat každou osobu, situaci, pocit a cítění v životě včetně těch, které nazýváme „negativní“.

Až náš vztah ke světu bude úplnější a stane se „plynutím“, zlepší se i naše schopnost komunikovat a pokud jde o pocity štěstí a pocity spokojenosti, budeme méně závislí na druhých. Budeme chtít se rozšířit za hranice omezeného „soukromého“ prostoru a času a rozšíříme své smyslové pocity, cítění, myšlenky a vědomí. Nakonec objevíme určitý druh nekonečné moudrosti, která se rovněž může rozšířit a jež nám dá pochopení krásy, bohatosti a hodnot vlastních vnitřních zdrojů.

Cvičení obsažená ve druhém dílu jsou rovněž rozdělena do 3 stupňů. V rámci každého stupně, ale i od jednoho stupně k dalšímu, se zvětšuje stupeň obtížnosti. Chcete-li, můžete cvičení provádět v uvedeném pořadí, avšak nemusíte se jej bezpodmínečně držet. Některá z těchto cvičení se pro vás hodí lépe nežli jiná a můžete tedy v rámci jednoho stupně postupovat podle jiného pořadí, než je

vedeno. Můžete také provádět některá cvičení obsažená ve druhém nebo třetím stupni dříve, než projdete všechna cvičení obsažená v 1. stupni. Vyzkoušejte různá pořadí cvičení. Nechte se vést svým tělem k těm cvičením, která ve vás nejsilněji vzbuzují pocit životnosti. Vytvořte si pořadí, které bude pro vás zajímavé a vyrovnané.

Cvičte pokud možno denně asi čtyřicet pět minut. V případě, že nemáte tolik času, bude stačit i dvacet až třicet minut, aby cvičení přineslo výsledky. Začněte tím, že provádíte každý den pouze dvě až tři cvičení. Opakujte každé cvičení třikrát. Zvolte si tři nebo čtyři cvičení, která se vám zvláště líbí a cvičte je tak dlouho, až si budete jisti, že jste se hluboce dotkli svých pocitů. To může trvat dva nebo tři týdny. Během následujících šesti nebo osmi týdnů rozšiřte pak svůj repertoár na deset cvičení.

Zkoušejte rovněž některé pozice v sedě a některá cvičení, která se provádějí ve stoje. Příležitostně budete moci provádět i některé masáže a nebo dechová cvičení ve spojení s pohybovými cvičeními.

Jakékoli pořadí cvičení, které si zvolíte, provádějte důkladně a neospíchejte s ním. Rychlost, se kterou se cvičení provádí a počet cvičení, nejsou důležité. Buďte si vždy vědomi, že tato cvičení se liší od obvyklého našeho sportovního tréninku a nemají za cíl jen zlepšit fyzickou funkci těla. To bude sice také výsledkem těchto cvičení, ale provádí-li se správně, probudí se také smysly k životu a vzbudí jisté „nálady“ pocitů, které můžeme dále rozvíjet a jež zlepší funkční schopnost celého organismu –těla, mysli a smyslů.

Každé jednotlivé cvičení je symbolem, který nás vede k určitým energiím a „náladám“ pocitů. Provádíte-li nějaké cvičení, tak „rozvíňte“ co nejvíce „vlastnosti“ svých pocitů. Věnujte důkladnou pozornost svým vjemům. Neodpovídají-li pocity a vjemy popisovaným pocitům a vjemům, nedělejte si žádné starosti – popisy jsou jen „ukazatelé“ toho, co je možno pociťovat. Sjednoťte dech a vědomí s každým pocitem a nechte tyto zvláštní „nálady“ pocitů proniknout svým tělem a duchem.

Rozšíří-li se vaše pocity, seznámíte se s rozmanitými stupni uvolnění. Začnete-li s jedním cvičením, budete moci pravděpodobně zjistit, že se pozorujete při tom, jak provádíte cvičení. Je to odstup mezi vámi a vašimi vjemy. Uvolníte-li se ještě více, budete moci

prozkoumat pohyb s jemnou koncentrací, přičemž budete rovnoměrně dýchat a současně rozšiřovat pocity vyvolané cvičením, pak se dosažená zkušenost stane bohatší a obsažnější. Objeví se pocit jako by „cvičení se cvičilo samo“. Každé opakování cvičení se pak stane příležitostí prozkoumat a prohloubit pocity uvolněné pohybem. Stane se příležitostí sjednotit tělo, mysl a smysly. Duševní a tělesné energie se spojí a prolnou. Později dokonce zmizí i představa „á“ a je zde již jen neustále se rozšiřující vnímání.

Zjistíte možná, že některá cvičení mají okamžitý účinek, jiná na vás budou působit jen postupně. Mnohá cvičení nebudou mít zdánlivě žádný účinek, a to dokonce ani po delším období cvičení. Budete-li mít pocit, že některé cvičení nevyvolává skoro žádné vjemy nebo energie, pak máte pravděpodobně někde napětí, které zabraňuje toku energie. Možná, že provádíte určitou pozici příliš strnule. Zkoušejte se v této pozici trochu pohnout, napětí se pak může rozplynout a uvolní jiný druh energie. Máli i nadále nějaké cvičení jen malý účinek, tak jej na čas zanechte. Později se budete moci k němu vrátit a shledat jej pak účinným.

Prozkoumejte svoje pocity během doby, kdy po cvičení sedíte. Způsob sezení popsany v 1. dílu, to je „7 gest“, ulehčuje rovnoměrný tok pocitů celým tělem. Chcete-li, můžete i před cvičením chvílku sedět. Sed'te a pohybujte se uvnitř svých pocitů; vyvíňte si druh meditativního vědomí. Po skončení cvičení vše, co budete dělat, dělejte jako formu cvičení Kum Nye. Rozšiřujte své pocity při jídle, chůzi nebo při vnímání zrakem. Nechte uvolnění proniknout každým prožitkem tak, aby se váš celý život stal součástí rozšiřující se meditace.

1. Stupeň

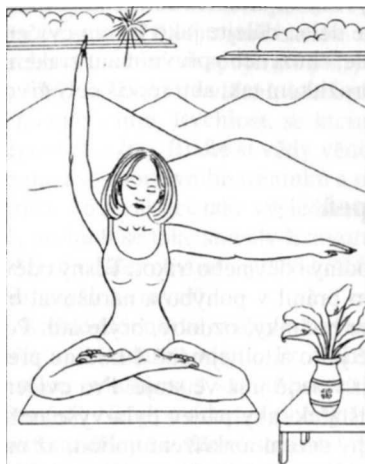
Při cvičení mějte na sobě volný pohodlný oděv nebo trikot. Těsný oděv, a to zvláště je-li těsný v pase, by vám bránil v pohybu a narušoval by vyvolané pocity. Zujte si boty, odložte hodinky, ozdoby, brýle atd. Pokud jíte před cvičením, jezte jen lehké jídlo a to nejméně 1 hodinu před cvičením. Některá cvičení se provádějí v sedě jiná ve stoje. Pro cvičení v sedě potřebujete podložku nebo polštářek, aby pánev byla výše nežli nohy. Nejlépe je vyzkoušet různé druhy sezení a zkřížení nohou, až naleznete pozici, která vám nejlépe dovoluje pohyb. Je-li sezení se zkříženýma nohama pro vás nepohodlné, tak si sedněte na stoličku nebo židli s rovným opěradlem a nohy položte na plochu na zem. Většina cvičení obsažená v tomto stupni uvolňují napětí v horní části těla – v ramenou, hrudi, zádech, pažích, krku, šíji a v hlavě. Jakmile napětí v těchto oblastech se uvolní, budete moci více pociťovat srdcem. Tato cvičení vyvolávají cenné, léčivé energie. Ponořte se proto co nejvíce do těchto cvičení. Budou neúčinnější, jestliže jste se již seznámili s masáží a některými cvičeními obsaženými v 1. díle. Cvičte co nejpravidelněji. Musíte-li však občas na 1 nebo 2 dny vynechat, nevadí to. Dodejte si odvalu a pokračujte. Jste-li hodně zaneprázdněni, pak postačí, zacvičíte-li si i jen na pět až deset minut v pracovní přestávce; bude to mít dobré účinky. Někdy můžete mít pocit, že během cvičení se vám nedaří nalézt přístup ke svým pocitům. To může být znamením, že tělo a mysl jsou příliš vzrušené nebo napjaté a nemohou spolupracovat. Vaše mysl je možná tak plná myšlenek a duševních obrazů, že nemůžete jasně vnímat své pocity. Pravděpodobně jste natolik rozrušeni, že nemůžete rovnoměrně a nenásilně dýchat a probudit k životu posilující pocity. Takovýto nevyrovnaný stav mysli uvede do nerovnováhy i tělo. Cítíte-li se nevyrovnaným, posaďte se před cvičením na jednu minutu. Přitom se koncentrujte na dech. Dýchejte lehce. Až se budete cítit uvolněně a klidně, pak můžete pomalu začít cvičit. Jakmile se uvolnění prohloubí, vznikne pocit plynoucího pohybu. Tyto pocity můžete vnímat jako velice měkké a téměř magicky sladké. Pravidelným cvičením můžete tyto pocity rozšířit, a

uvolnění se bude prohlubovat, až nakonec zjistíte, že tento plynoucí rytmus proniká všechny činnosti vašeho každodenního života.

Cvičení 35 – Uvolnění mysli

Cvičení se nedoporučuje provádět v těhotenství a při poranění krku nebo šíje.

Posadte se na zkřížené nohy na podložku nebo polštářek a záda držte rovně. Zdvíhejte pomalu paže dlaněmi dolů po stranách až do výše ramen. Dýchejte lehce ústy a nosem. Nechte nyní zcela pomalu kroužit hlavu ve směru hodinových ručiček. Po dokončení prvního kruhového pohybu začněte otáčet také pravou paží směrem nahoru, dozadu, dolů a opět dopředu. Koordinujte obě otáčení a zvětšujte kruh.



Tento pohyb se může zpočátku zdát zvláštní, nebo dokonce i obtížný, protože nejsme zvyklí pohybovat takovýmto způsobem hlavou a paží současně. Váš mozek má v paměti uložené určité schéma zaběhlých pohybů, které nerad mění. Použijte pohyb ke cvičení „pocitů neochoty“, až se změní v přirozený tok pocitů a energie. Uvolněte břicho a dýchejte rovnoměrně. Tento rovnoměrný dech vložte do cvičení, až se otáčení stane nenásilným a kruhově prostorovým.

Provedte tři pomalé koordinované kruhové pohyby hlavou a pravou paží, najděte pak v pohybu polohu, ve které můžete pohodlně obrátit směr kroužení a opište nyní tři pomalé kruhy v obráceném směru. Dávejte pozor, abyste při tom drželi levou ruku nataženou ve výši ramen; to ulehčuje pohyb.

Prožívejte plně pocity, které se tímto pohybem uvolňují a sjednotě tělo, dech a mysl. V pažích a šíji budete pravděpodobně pociťovat příjemné teplo. Nechte toto teplo proudit podél páteře dolů a rozšiřujte je do celého těla.

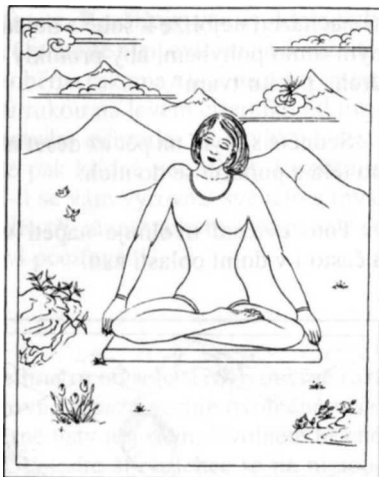
Až dokončíte kruhovitý pohyb, nechte paže pomalu klesnout na kolena. Odpočiňte si jednu minutu a pokračujte v rozšiřování pocitů uvnitř a vně těla. Chcete-li, můžete nechat i paže klesnout na kolena a krátce si odpočinout, než změníte směr otáčení. Nyní opakujte výše popsany postup otáčení hlavou a levou rukou. Odpočiňte si pak několik minut a lehce a rovnoměrně dýchejte. Zakończete cvičení tak, že opět provedete celou řadu otáčení, avšak tentokrát se otáčí hlava a paže v protichůdném směru. Hlava se otáčí ve směru hodinových ručiček, paže se pohybuje dopředu, dolů, dozadu a opět vzhůru. Začněte s hlavou a pravou paží, odpočiňte si několik minut s rukama na kolenou a pak opakujte pohyb hlavou a levou paží. Nezapomínejte lehce a rovnoměrně dýchat a sjednotit dech a pocity. Nakonec celého cvičení sed'te klidně pět až deset minut, zesilujte své pocity a vjemy a rozšiřujte je.

Cvičení 36 – Probuzení smyslů

Toto cvičení se nedoporučuje provádět v těhotenství nebo při poranění krku nebo šíje.

Posad'te se se zkříženýma nohama na podložku nebo polštářek. Žáda držte rovně. Paže dejte několik centimetrů od těla. Dlaně při tom směřují dozadu. Věnujte pozornost tomu, abyste seděli s pánví dostatečně vysoko nad zemí, aby se paže mohly pohybovat, aniž by se přitom ruce dotýkaly podlahy.

Přivřete oči a nechte pravé rameno pomalu kroužit nahoru,



dozadu, dolů a opět dopředu. Přitom se rovněž i pravá paže pohybuje v kruhu. Po dokončení prvního kruhového pohybu začněte také pohybovat hlavou ve směru hodinových ručiček. Koordinujte oba pohyby; kruhový pohyb by měl být co nejúplnější. Při pohybu dýchejte lehce ústy a nosem a mírně se koncentrujte na šíji. Proved'te tři vzájemně zkoordinované kruhové pohyby. Obraťte pak pomalu směr kroužení ramen a hlavy a opište tři další kruhové pohyby v opačném směru. Po skončení položte paže opět na kolena a krátce si odpočiňte. Nechte pocity, probuzené k životu tímto pomalým otáčením, plynout dolů podél páteře a rozšiřovat se do celého těla.

Zdvihněte nyní paže stejným způsobem jako předtím několik centimetrů od těla s dlaněmi dozadu, otáčejte krouživým pohybem zcela pomalu levým ramenem – vzhůru, dozadu, dolů a opět dopředu a zkoordinujte tyto pohyby s kroužením hlavy ve směru hodinových ručiček. Proved'te takto tři kruhové pohyby, obraťte pak pomalu směr kroužení a opakujte je třikrát v opačném směru. Po skončení pohybu položte ruce na kolena a na několik minut si odpočiňte. Pokračujte v rozšiřování pocitů.

Cvičení ukončete po další, úplné sérii kroužení. Tentokrát krouží ramena a hlava vzájemně v protichůdném směru: Když ramena krouží nahoru, zpět, dolů a opět dopředu, krouží hlava proti směru hodinových ručiček. Začněte nejdříve pravým ramenem a hlavou, odpočiňte si několik minut s rukama na kolenou a opakujte pohyb s levým ramenem a hlavou. Dejte pohybu tvar, při kterém věnujte pozornost především horním a dolním bodům (to je bodům, kdy hlava zaujímá nejvyšší postavení a rameno nejnižší místo otáčení a naopak), a na body, kdy hlava a rameno se nacházejí nejbližše k sobě a nejdále od sebe. Dovolte pocitům, vyvolaným tímto pohybem, aby pronikly tvar pohybu, až budete vnímat určitý druh „pocitu tvaru“.

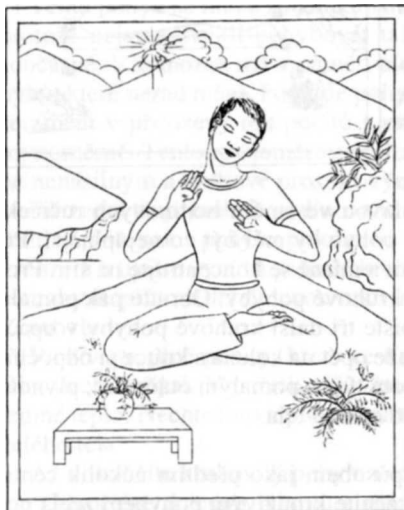
Sedněte si nyní na pět až deset minut, rozšiřte pocity uvnitř a vně svého těla a ponořte se do nich.

Toto cvičení uvolňuje napětí v šíji, v ramenou, v horní části zad a často i v dolní oblasti zad.

Cvičení 37 – Uvedení smyslů do rovnováhy

Toto cvičení se nedoporučuje provádět v těhotenství a při zranění krku nebo šíje.

Posadte se se zkříženýma nohama na podložku nebo polštářek, záda držte rovně a ruce položte na kolena. Zdvihněte paže před sebe do výše prsou. Lokty jsou při tom volně ohnuté, ruce uvolněné, dlaně směřují dolů a prsty dopředu. Představte si, že máte před sebou dva velké ciferníky položené vedle sebe. Levá ruka se dotýká trojky na levém ciferníku a pravá ruka devítky na pravém. Ruce jsou od sebe několik centimetrů.



Opisujte nyní velmi pomalu oběma rukama a pažemi současně dva velké kruhy ve směru hodinových ručiček. Začněte přitom levou rukou na trojce a pohybujte jí směrem k šestce, pravou rukou začněte na devítce a pohybujte jí na dvanáctku. Dělejte co největší kruhy, avšak tak, aby se nekřížily.

Až budete provádět tyto pohyby v rovnoměrném rytmu, začněte přitom ještě velice pomalu kroužit hlavou se zavřenýma očima ve směru hodinových ručiček. Uveďte do souladu všechny tři současně prováděné pohyby a zharmonizujte je. Břicho držte uvolněné a dýchejte velice lehce a rovnoměrně ústy a nosem. Provádějte to dvě minuty a stále zpomalujte pohyby, až se nakonec již nebudete vůbec pohybovat. Nechte opět klesnout ruce na kolena a sed'te tiše dvě minuty. Rozšiřujte pocity, které byly vyvolány tímto kruhovitým pohybem. Opakujte nyní cvičení, přičemž tentokrát budete provádět kruhový pohyb oběma rukama a hlavou proti směru hodinových

ručiček. (Pohybuje levou rukou na levém ciferníku od trojky ke dvanáctce a pravou rukou na pravém ciferníku od devítky k šestce). Provádějte to dvě minuty a sed'te pak klidně pět minut. Rozšiřujte pocity uvnitř a vně svého těla. Podaří-li se vám vyrovnat své tělo a mysl tak, že budete moci současně provádět tři různé pohyby, vyrovnají se i smysly a v tomto vyrovnání se objeví pociťování.

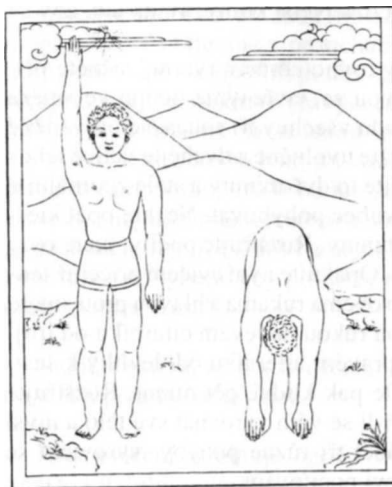
Cvičení 38 – Prožívání pocitů

Postavte se, nohy dejte několik centimetrů od sebe a rovnoměrně rozdělte váhu na obě nohy. Záda držte rovně a paže nechte uvolněně viset podél těla. Dýchejte lehce a rovnoměrně ústy a nosem. Uvolněte břicho a uvolněně a silně zatřeste rameny. Uvolněte šíji a lehce se na ni soustřeďte. Hlavu nechte volně svěšenou. Trup a dolní část těla zůstávají zcela klidné. Tři minuty setřásejte napětí. Pak se posaďte na pět minut, rozšiřujte pocity vzniklé tímto pohybem a rozšiřujte je po celém těle.

V šíji se může objevit hluboký, teplý pocit, který plyne podél páteře dolů a rozšiřuje se až do hrudi a do paží. Tok pocitů šíjí vzhůru do hlavy bude nyní také volnější.

Cvičení 39 – Plavání v prostoru

Postavte se, nohy dejte od sebe na vzdálenost, která je pro vás pohodlná, rozdělte váhu těla rovnoměrně na obě nohy. Záda držte rovně. Zdvíhejte pomalu paže před sebe dlaněmi dolů až do úrovně výšky ramen. Dýchejte lehce ústy a nosem a uvolněte břicho. Zdvíhejte jednu paži a druhou nechte současně klesat dolů. Držte při tom paže a ruce rovně natažené a uvolněně.



Pohyby provádějte velice pomalu. Pohybujte nejdříve pažemi ne příliš daleko od sebe – a postupně zvětšujte pohyb – až konečně se každá paže pohybuje co nejvíce vzhůru a dolů. Dávejte především pozor na zvláštní pocit prostoru, který při tomto cvičení vzniká. Můžete mít pocit plavání.

Tři až pět minut pokračujte v pohybu pažemi co nejvíce vzhůru a dolů. Pak postupně zmenšujte pohyb, až opět budete mít paže natažené před sebou ve výši ramen. Nechte je nyní pomalu klesnout dolů tak, aby uvolněně visely podél těla, a zůstaňte klidně stát několik minut. Rozšiřujte své vjemy a pocity.

Zdvihněte nyní pomalu paže před sebe až nad hlavu. Dlaně přitom směřují dopředu. Držte paže vedle sebe rovně natažené. Předkloňte se z kyčlí dolů, až se prsty téměř dotknou podlahy. Přitom paže, hlava a trup se pohybují současně. Pak se opět pomalu narovnejte, až budete mít hlavu zcela nahoře a natažené paže budou ukazovat vzhůru.

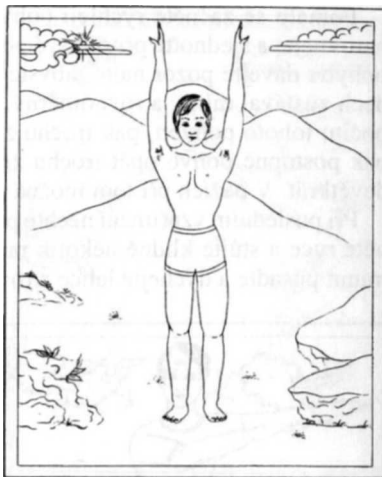
Opakujte tento pomalý pohyb nahoru a dolů třikrát nebo devětkrát. Dávejte pozor, aby během celého pohybu zůstaly paže rovně natažené. Na konci cvičení nechte paže z pozice, ve které jsou natažené vzhůru, pomalu klesnout podél těla. Nakonec se na pět až deset minut posaďte a rozšiřujte pocity vyvolané tímto pohybem.

Prvá část tohoto cvičení uvolňuje napětí v zádech, hrdle, šíji a zátylku. Druhá část rozšiřuje pocity, které se uvolnily v první části, do celého těla.

Cvičení 40 – Vědomí smyslu

Toto cvičení se odlišuje od předchozích polohou rukou a paží. Pohodlně se rozkročte a rozložte váhu rovnoměrně na obě nohy. Držte záda rovně a paže nechte uvolněně viset podél těla. Otočte hřbety rukou dovnitř, takže dlaně ukazují do stran. Natáhněte palce tak, že ukazují také do stran. Zdvíhejte pomalu paže v této pozici rukou před sebe až do výšky ramen. Dýchejte lehce ústy a nosem a uvolněte břicho.

Pohybujte nyní velice pomalu jednou paží nahoru a druhou dolů. Držte paže přitom rovně natažené, ale přesto uvolněné. Pohybujte jimi (jedna paže jde nahoru a druhá dolů) nejdříve jen málo. Koncentrujte se na pocity vznikající v pažích a kolem nich při pohybu v prostoru. Postupně, jak se budou rozšiřovat pocity, zvětšujte také pohyb paží, až se nakonec budou pohybovat co nejvíce nahoru a dolů. Rozšiřte co nejvíce své pocity vyvolané tímto pohybem. Uvolněte břicho a nechte dech plynout lehce, rovnoměrně a pomalu.



Provádějte toto cvičení tři až pět minut a zpomalujte a zmenšujte pak pohyb, až se paže nebudou pohybovat a budete je mít natažené před sebou ve výši ramen. Pak nechte paže opět pomalu klesnout podél těla, uvolněte ruce a stůjte několik minut klidně. Prohlubujte pocity vyvolané tímto pohybem.

Otočte opět ruce hřbety dovnitř, aby dlaně byly obráceny do stran. Natáhněte palce, aby také směřovaly ven. Nechte dlaně v této pozici a pomalu zdvíhejte paže před sebe až nad hlavu. Držte je vedle sebe rovně natažené. Ohněte se pomalu z kyčlí dopředu dolů, až se prsty téměř dotknou podlahy.

Hlavu nechte volně viset dolů mezi pažemi. Uvolněte břicho a dýchejte lehce ústy a nosem. Nyní se pomalu narovnejte, až budete opět stát rovně a paže budou směřovat vzhůru. Při tomto pohybu držte hlavu mezi nataženými pažemi. Tento pohyb vzhůru a dolů proveďte celkem třikrát. Ponořte se do zvláštního pocitu prostoru, který je vyvolán tímto držetím paží a rukou.

Pomalou se začněte rychleji pohybovat. Předkloňte se dolů a opět se narovnejte a sjednoťte přitom své pocity a rytmus svého těla. Při rychlém pohybu dávejte pozor na to, abyste měli uvolněné břicho a aby pohyb a dech zůstal mírný a rovnoměrný. Nemůžete-li zřetelně vnímat náladu pocitu tohoto pohybu, pak trochu zpomalte, až se

vnímání opět zesílí a pak postupně pohyb opět trochu zrychlete. Předkloněte se takto celkem devětkrát. V pažích při tom možná pocítíte zvláštní mravenčení.

Při posledním vzpřímení nechte paže pomalu klesnout podél těla. Uvolněte ruce a stůjte klidně několik minut. Pak se nakonec na pět až deset minut posaďte a dýchejte lehce a rovnoměrně. Rozšiřte své pocity do celého těla a i za jeho hranice a do celého okolního vesmíru.

Cvičení 41 – Bdělost těla

Postavte se s nohama několik centimetrů od sebe a dívejte se přímo před sebe. Záda zůstávají rovná a paže uvolněně visí podél těla. Nadechnuťte ústy a nosem a pomalu zdvíhejte paže dlaněmi dolů před sebe až do výše ramen. Hlava a hrud' zůstávají v klidu. Při výdechu pohybujte oběma pažemi co nejvíce vpravo. Ostatní tělo, především hrud', při tom zůstává zcela uvolněně a v klidu. Pravá paže je rovně natažená a vede pohyb, levá paže se v lokti lehce ohne.



Nyní při nádechu se paže velice pomalu vracejí do středu a pokračují bez přerušení pohybu při výdechu vlevo. Levá ruka vede pohyb vlevo, levá paže je rovně natažená a pravá ruka se lehce ohne v lokti. Při celém pohybu dávejte pozor, aby břicho zůstalo uvolněně. Tělo držte rovně a rozdělte váhu rovnoměrně na obě nohy.

Proveďte úplný pohyb nejdříve na jednu stranu a pak na druhou třikrát nebo devětkrát. Pak si sedněte na pět až deset minut a vnímejte pocity probuzené k životu tímto cvičením.

Cvičení 42 – Uvedení těla do rovnováhy

Toto cvičení provádějte naboso. Postavte se a rovnoměrně rozdělte váhu na obě nohy. Ruce položte na kyčle. Nohy jsou od sebe několik centimetrů. Záda držte rovně a hrud' lehce vyklenutou vzhůru. Dýchejte lehce ústy a nosem. Zdvihněte pomalu pravou patu tak, že váha těla spočívá na prstech pravé nohy a levém chodidle. Nyní velice pomalu, nepřerušovaným pohybem, pokládejte opět patu pravé nohy na zem a současně zdvíhejte levou patu. Obě chodidla zůstávají přitom stále v



kontaktu s podlahou. Provádějte to pomalým, nepřerušovaným a rovnoměrným rytmem. Zdvíhejte vysoko patu jedné nohy, zatímco současně necháváte patu druhé nohy opět klesnout na zem. Váha těla a rovnováha spočívá při tom především na prstech a přední části chodidla.

Věnujte pozornost především okamžiku, kdy stojíte jen na prstech obou nohou a kdy se jedna pata pohybuje vzhůru a druhá dolů. Zvětšete „výšku“ zdvihání nohou a vystupujte až na špičky. Zdůrazněte také pohyb směru dolů. Když se pata dotkne podlahy, zatlačte kyčel na této straně trochu dozadu a dolů, jako byste si chtěli sednout na nízkou židli. Ohněte při tom obě kolena, držte však přitom záda rovně. Dávejte pozor na to, jak se mění „nálada pocitů“ při zvětšení vertikálního rozsahu pohybu.

Pokračujte v tomto pohybu, dokud se nevyrovná jeho neplynulost a neurovnanost a dokud dech a pohyby nebudou pomalé, rovnoměrné a plynulé. Teprve pak zrychlete, ale ne tolik, aby to bránilo vnímání „nálady pocitů.“ Postupně pak zpomalujte pohyb, až budete opět zcela klidně stát. Pak si na pět až deset minut sedněte a rozšiřujte pocity, které se objevují v těle, myslí a smyslech.

Toto cvičení uvádí tělo do rovnováhy a stimuluje energii v prstech na nohou, v kolenou, stehnech a kyčlích.

Cvičení 43 – Pociťování tělesné energie

Pohodlně se rozkročte a rozložte váhu rovnoměrně na obě nohy. Paže nechte uvolněně viset podél těla. Zavřete oči a chvíli tak zůstaňte. Uvolňujte se a vnímejte, co se děje ve vašem nitru. V jakém emocionálním stavu se nalézáte? Klid, neklid, únava? Je mysl rozvířena myšlenkami?

Otevřete velmi pomalu opět oči a začněte se pomalu spontánně pohybovat tak, aby vás to uvolňovalo. Dýchejte lehce ústy a nosem a uvolňujte břicho. Můžete například provádět pohyby jako na houpačce. Můžete se otáčet nebo se točit a mírně se otřásat, ohýbat se nebo se kývat ze strany na stranu. Nechte se vést pocity uvolňování a vyrovnávejte pohyb. Nechte pocity uvolňování se rozšiřovat do celého těla – do čelistí, šíje, ramen, horní části zad, paží, loktů, zápěstí, prstů, střední části zad, dolní části zad, pánve, stehen, kolen, kotníků a prstů. Pozorně sledujte každý kloub a provádějte jakékoli pohyby, které budou zvěstovat pocit relaxace. Pokračujte takto asi pět minut nebo déle.

Nyní pomalu rozvíjejte jinou vlastnost pohybu – krátký, rychlý a mírný pohyb. Neměl by to být násilný pohyb jako např. kopnutí, ale spíše rytmické otřásání. Začněte např. u nohou a rukou a nechte jej se rozšiřovat do celého těla, až se na něm bude podílet celé tělo. Objevíte-li místo, kde je nějaké napětí, uvolněte je mírným otřásáním. Pokračujte několik minut a pak se posaďte na pět až deset minut. Vnímejte přitom pocity, které tento pohyb vyvolal.

2. Stupeň

I tato cvičení uvolňují napětí v horní části těla a uvádějí vnitřní energie do rovnováhy, aby pocity mohly bez zábran plynout a tělo a mysl se mohly sladit. Cvičení 52 a 55 nabízejí spodní část těla energií.

Při některých z těchto cvičení se udržuje určitá pozice po jistou dobu. Chcete-li, můžete měřit čas pomocí výdechů. Počítejte několik minut své dechy a spočítejte si, kolikrát v průměru za minutu vydechujete. Pak začněte se cvičením. Napětí, které jste drželi po nějakou dobu, uvolňujte velice pomalu, protože tak můžete lépe vnímat energii a pocity a rozšířit je po celém těle. Rychlé uvolnění napětí „zadusí“ pocity stimulace a radostné nálady.

Dokonale prozkoumejte každé cvičení, které jste si vybrali, abyste se seznámili s celou šíří pocitů a se zvláštními vlastnostmi rovnováhy, jež tato cvičení vyvolávají. Nepostupujte příliš rychle a nepokoušejte se provádět mnoho cvičení. Pocítíte-li, že vás přemáhají pocity nezvyklých možností těchto cvičení, setrvejte v těchto pocitech a učiňte je součástí svého cvičení. Dovolte svým omezením, která jste si sami vytvořili, aby se změnila v hlubší pocity a vjemy; a dovolte si je „rozšířit“, až konečně rozpoznáte, že všechna omezení jsou závislá na okamžitém popudu a že jsme si je sami vytvořili. Šíře vašich zkušeností a zážitků může být pak tak rozsáhlá jako celý vesmír.

Cvičení 44 – Probouzení smyslů

Posaďte se se zkříženýma nohama na podložku nebo na polštářek, položte ruce na kolena a držte záda rovně. Proveďte střídavě jedním a pak druhým ramenem kruhový pohyb ze předu nahoru a pak dozadu. Pohybujte rovnoměrně rameny a sladte pohyby. Pohybujte jimi rychle a poněkud silově. Nechte však při tom ramena zcela uvolněná a držte hlavu klidně. Představte si, že vaše páteř a mezery mezi jednotlivými obratli se masírují pohybem lopatek. Pokračujte v tomto pohybu asi minutu.



Nyní postupně zmírňujte a zpomalujte pohyby, aby byly jako masáž. Touto masáží stimulujete své smysly, uvolňujete napětí a oživujete i vjemy mezi pokožkou a svalovou tkání. Při tom se může v srdečním centru objevit pocit touhy. Pokračujte v této masáži tři až pět minut a pak stejně dlouho klidně seděte. Rozšířte pocity vyvolané tímto cvičením.

K dalšímu prozkoumání tohoto cvičení můžete zkusit následující variantu. Kružte levým ramenem jednadvacetkrát ze předu dozadu a opakujte to pak pravým ramenem. Seděte dvě minuty klidně a zakoušejte vjemy vzbuzené tímto pohybem.

Nechte nyní opět jako dříve kroužit levé rameno jednadvacetkrát, ale tentokrát o něco pomaleji. Opakujte cvičení nakonec pravým ramenem. Seděte pak dvě minuty klidně a pozorujte své pocity.

Nakonec opakujte pohyb nejdříve levým ramenem a pak pravým, ale tentokrát dokonce ještě pomaleji. Seděte pak pět minut klidně a věnujte pozornost pocitům a vjemům, které tento pohyb vyvolal.

Tato cvičení je možno také provádět ve stoje.

Cvičení 45 – Vyrovnání vnitřní energie

V těhotenství je lépe toto cvičení neprovádět. V případě zranění krku, šíje, zad nebo po operaci v posledních třech až čtyřech měsících je třeba zvláštní opatrnost.

Při tomto cvičení opisujete před sebou kruh bradou.

Posadte se na zkřížené nohy na podložku nebo polštářek, držte ruce uvolněně na kolenou a dýchejte lehce a rovnoměrně ústy a nosem. Vystrčte a natáhněte bradu co nejvíce dopředu. Nemějte žádné obavy vystrčit bradu (pouze máte-li nějaké zranění na krku, šíji nebo na zádech, je třeba to provádět citlivě). Dávejte pozor na to, aby hrud' a šíje zůstaly rovně a aby



pouze dolní čelist a brada byla vystrčena dopředu; tímto způsobem bude pohyb plný síly a energie a povede k určitému druhu uvolnění.

Udržujte silné natažení, dýchejte zcela nenásilně ústy a nosem a pohybujte bradou pomalu dolů ve směru k hrudi. Když se brada blíží k hrudi, přitáhněte jí pomalu co nejtěsněji ke krku. Šíjové svaly budou při tom velice napjaté a může dokonce dojít k jemnému třesení. Udržujte tuto intenzitu v šíjových svalech, uvolněte ruce a břicho a pokračujte v kruhovém pohybu. Zdvíhejte bradu pomalu co nejvíce vzhůru. Přitom se odděluje svalstvo šíje a ramen. Vystrčte nyní opět bradu pomalu dopředu a uzavřete tím kruh.

Velice pomalu zmírňujte napětí, abyste mohli pozorovat jemné rozdíly v pocitech. Sed'te pak několik minut klidně. Dýchejte lehce a rozšiřujte pocity v těle. Opakujte tento pohyb ještě dvakrát. Sed'te po každém opakování pohybu několik minut tiše a nakonec celého cvičení pět až deset minut. Vnímejte pocity vyvolané tímto pohybem a dále je rozšiřujte.

Po tomto cvičení je důležité opět uvolnit šíjové svaly. Dýchejte lehce a rovnoměrně, pohybujte pomalu hlavou dopředu a opět dozadu, otáčejte jí ze strany na stranu a naklánějte na strany tak, aby se ucho pohybovalo směrem k ramenu. Věnujte pozornost tomu, abyste toto natahování šíjového svalstva prováděli pokaždé, když dokončíte cvičení. Chcete-li, můžete také šíjové svaly lehce masírovat.

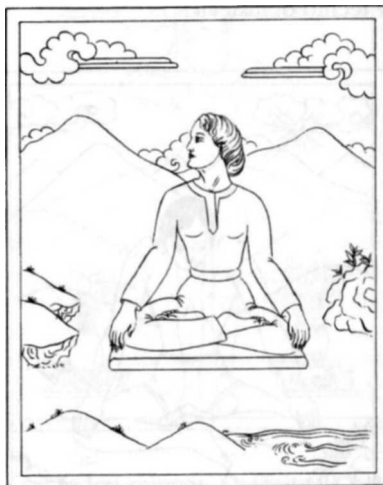
Na první pohled nemusí toto cvičení vypadat nijak přitažlivě. Pohyb brady vystrčené dopředu a pak opět zatažené zpět nemusí být pěkný na pohled. Navíc je to i pohyb, který většinou neprovádíme. Vyzkoušíte-li však několikrát toto cvičení, zjistíte, že může velice dobře odstraňovat napětí v šíji a vyvolávat neobyčejně uvolňující pocity. Můžete je provádět, kdykoli se cítíte zvláště unaveni nebo v napětí.

Toto cvičení uvolňuje napětí v krku, šíji, hlavě, ramenou, hrudi a podél páteře a vyrovnává energii v těchto oblastech a uvádí je do rovnováhy.

Cvičení 46 – Osvěžení energie

V těhotenství je lépe toto cvičení neprovádět. V případě zranění krku, šíje nebo zad nebo operace v posledních třech až čtyřech měsících je třeba cvičení provádět velmi opatrně.

U tohoto cvičení budete opisovat bradou pohyb ve tvaru dvou spojených polokruhů. Podobá se to písmenu M. Posadte se se zkříženýma nohama na podušku nebo na polštářek a nechte ruce spočívat na kolenou. Dýchejte lehce ústy a nosem. Vystrčte pomalu bradu přímo dopředu. Proveďte tento pohyb poněkud se silou. Držte přitom hrud' rovně.



Opište pomalu v této pozici bradou oblouk nahoru a vpravo. Když se brada nachází nad pravým ramenem, nechte ji pomalu klesnout k rameni a dívejte se stále vzhůru. Stáhněte ramena trochu dozadu a uvolněte břicho. Držte bradu stále ještě nad ramenem, zdvihněte ji pomalu opět vzhůru ve směru ke stropu a veďte ji pak pomalu zpět po právě opsané obloukové křivce. Tentokrát je však pohyb veden zprava doleva. Když se opět díváte rovně dopředu, skloňte pomalu bradu dolů k hrudi.

Opakujte nyní bez zastavení shora popsany pohyb, ale tentokrát na levou stranu. Po skončení cvičení zdvihněte zcela pomalu bradu z hrudi, uvolněte napětí a vnímejte vlastnosti pocitů, které toto cvičení vyvolalo. Než budete cvičení opakovat, sed'te několik minut klidně.

Toto cvičení provádějte velice pomalu třikrát nebo devětkrát a sed'te po každém opakování nějakou dobu klidně. Nakonec celého cvičení se posad'te na pět až deset minut a rozšiřujte pocity vyvolané tímto pohybem.

Lehce pak uvolněte svalstvo šíje trojím způsobem:

Pohybujte hlavou dopředu a opět dozadu, z jedné strany na druhou a také tak, že se pravé ucho přiblíží nejdříve k pravému rameni a pak levé ucho k levému rameni. Nezapomeňte provést tyto pohyby pokaždé po skončení cvičení. Chcete-li, můžete také jemně masírovat šíji.

Obdobně jako u předchozího cvičení, uvolňuje i toto cvičení napětí v krku, šíji, hlavě, ramenou, hrudi a podél páteře a vyrovnává energie v těchto oblastech.

Cvičení 47 – Integrace těla a mysli

V těhotenství je lépe toto cvičení neprovádět. Při poranění krku, šíje, zad nebo tři až čtyři měsíce po operaci je třeba velké opatrnosti.

Sedněte si s volně zkříženýma nohama na podušku nebo polštářek, aby obě nohy spočívaly na podušce nebo na podlaze. Položte ruce na kolena, trochu zdvihněte ramena a poněkud je zatáhněte dozadu, aby paže byly rovně natažené.

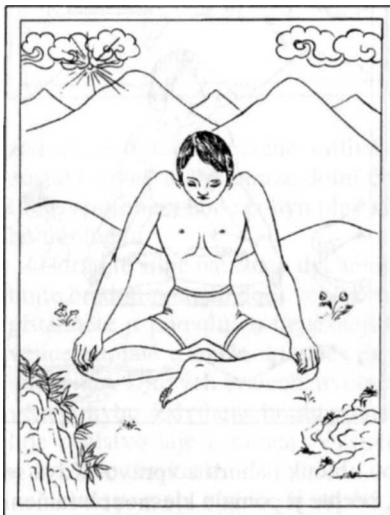
Pomalou vystrčte bradu dopředu. Použijte přitom trochu síly, ale dávejte pozor, aby natažení nebylo příliš velké. Dýchejte velice lehce ústy a nosem a skloňte nyní bradu pomalu dolů ve směru k hrudi. Zůstaňte v této pozici jednu až tři minuty a nechte dech lehce a rovnoměrně plynout.

Zdvihněte nyní opět pomalu bradu a zcela pomalu a postupně uvolňujte napětí v bradě, ramenou, krku a šíji. Vnímejte jemné rozdíly v pocitech, které při tom vznikají. Rozšiřujte tyto pocity do celého těla.

Odpočiňte si několik minut a opakujte pak toto cvičení ještě dvakrát. Po každém opakování odpočívejte několik minut. Na konci celého cvičení pak pět až deset minut.

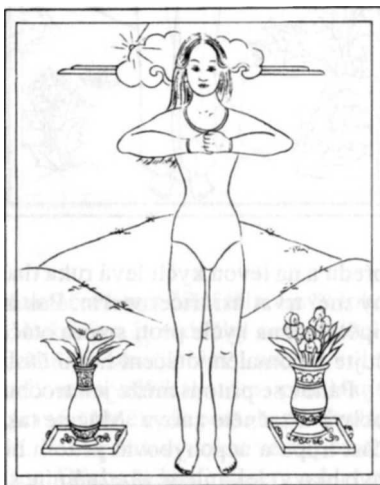
Po skončení cvičení pokaždé uvolněte lehce šíjové svaly. Pohybujte hlavou pomalu dopředu a opět dozadu, ze strany na stranu a tak, že se nejdříve pravé ucho přibližuje k pravému rameni a pak levé ucho k levému rameni. Můžete také jemně masírovat šíji.

Jako obě předchozí cvičení, uvolňuje i toto cvičení napětí v krku a šíji, v hlavě, v ramenou, v hrudi a podél páteře a uvádí do rovnováhy energie, které jsou vzájemně propojené.



Cvičení 48 – Prožívejte prostor

Postavte se s nohama několik centimetrů od sebe a rovnoměrně rozložte váhu těla na obě nohy. Záda držte rovně a paže nechte uvolněně viset podél těla. Dýchejte rovnoměrně ústy i nosem. Zdvihněte lokty a ruce do výšky srdce, zahákněte prsty obou rukou a táhněte silně, jako byste chtěli ruce od sebe odtrhnout. (Nehty musí být krátce ostříhané) Ramena zatáhněte trochu dozadu. Dívejte se klidně a s nezaostřeným zrakem dopředu, nohy jsou pevně na podlaze, kolena natažená, ale nikoli propnutá. Otáčejte se v této pozici zcela pomalu co nejvíce vpravo. Věnujte tomuto pohybu asi jednu minutu. Otáčejte se pak zcela pomalu opět zpět a pak bez přerušení opět pomalu vlevo.



Během celého pohybu uvolněte břicho a kyčle a nechte dech lehce a rovnoměrně plynout i když stále udržujete napětí v rukou, pažích a ramenou. Otáčejte se pak pomalu opět zpět dopředu a velice pomalu uvolňujte napětí. Úplně se ponořte do vjemů, které toto cvičení ve vašem těle probudilo. Soustřeďte se především na oblast podél páteře a v ramenou. Ponechte pak paže pomalu opět klesnout podél těla a krátce si odpočiňte – buďto ve stoje nebo v sedě. Rozšiřujte pocity ve svém těle.

Proveďte úplný pohyb nejdříve na jednu stranu a pak na druhou celkem třikrát. Po každém opakování si na několik minut odpočiňte a na konec celého cvičení seděte pět až deset minut.

Toto cvičení lze též provádět v sedě.

Cvičení 49 – Cvičení v prostoru

Pohodlně se rozkročte a rovnoměrně rozdělte váhu na obě nohy. Žáda držte rovně. Dýchejte lehce a rovnoměrně ústy a nosem. Položte ruce na kyčle tak, aby byly co nejvíce v kontaktu s tělem. Postavte se, abyste měli dobrý a pevný kontakt nohou a chodidel se zemí. Kolena napněte, ale nepropínejte je.



Velice pomalu otáčejte vrchní částí těla doprava. Hlava a oči sledují pohyb ramen, paží a hrudi. Lokty směřují ven a ruce pomáhají udržet pánev v klidu.

Na pravou kyčli tlačí pravá ruka směrem dopředu a na levou kyčli levá ruka tlačí směrem trochu dozadu. Celý pohyb by měl trvat asi třicet vteřin. Pak se pomalu vracejte zpět. Ruce přitom opět tlačí na kyčle proti směru otáčení, aby pánev zůstala v klidu. Pokračujte v pomalém otáčení horní části trupu bez přerušení dále doleva.

Pánev se přitom může jen trochu pohybovat. Otáčí-li se více, přerušete pohyb a začnete znovu. Můžete také nejdříve několikrát otáčet jen horní část trupu a nepohybovat přitom hlavou. Pak teprve můžete připojit pohyb hlavy. Jakmile se obeznámíte s tímto cvičením, naučíte se pohybovat horní částí těla nezávisle na spodní části. Naučíte se tak odlišovat pohyb trupu od otáčení dolní části trupu. Horní část cvičí a dolní část zůstává nehybná, jakoby zakořeněná. Tím vzniká pevný, koncentrovaný pocit. Tento kontrast mezi pohybem a klidem dává tělu zcela zvláštní rovnováhu.

Proved'te úplný pohyb, nejdříve vpravo a pak vlevo, třikrát nebo devětkrát. Pak se na pět minut posad'te a vnímejte zvláštní druh energie, kterou tento pohyb vyvolal.

Toto cvičení uvolňuje svalové napětí v hrudi, v horní a střední oblasti zad a v krku a šíji. Rovněž se uvolňuje oblast břicha.

Cvičení 50 – Interakce těla a mysli

Pohodlně se rozkročte a rozdělte váhu rovnoměrně na obě nohy. Záda držte rovně a nechte paže uvolněně viset podél těla. Otočte levé chodidlo tak, aby prsty směřovaly vlevo a pravou nohu postavte asi o třicet centimetrů dopředu, aby pravá pata byla ve stejné linii jako levá, prsty však směřují dopředu. Pomalu zdvíhejte paže po stranách vzhůru až do úrovně ramen a položte ruce na ramena tak, aby prsty byly na přední straně ramen a palce na zadní straně. Ruce by se přitom měly co nejvíce dotýkat ramen. Oči zůstávají otevřené.



V této pozici začněte velice pomalu otáčet horní částí těla. Levý loket vede pohyb trupu co nejvíce doleva, avšak jen potud, aby nedocházelo k přílišnému napínání. Pak se předkloňte do strany, hlavu nechte volně viset dolů a aniž byste se zastavovali nebo zdvíhali trup, pokračujte v rotaci směrem doprava a pak se na pravé straně opět pomalu zdvihněte. Při zdvižení trupu se dívejte ke stropu. Pak opět levý loket vede pomalu pohyb trupu doleva a začíná další rotace. Dýchejte lehce nosem a ústy po celou dobu cvičení a stále tiskněte ruce na ramena.

Velmi pomalu provádějte tři nebo devět rotací. Pak zaměňte pozice nohou, aby pravé chodidlo směřovalo doprava a levá noha byla asi o třicet centimetrů vpředu. Prsty směřují dopředu. V této pozici provádějte velice pomalu tři nebo devět rotací. Otáčení nyní vede pravý loket. Po skončení se posaďte na pět až deset minut a rozšiřujte pocity, které tento pohyb vyvolal.

Toto cvičení ulevuje bolesti hlavy a uvolňuje napětí v zádech, ramenou a nohách.

Cvičení 51 – Bdělost

U tohoto cvičení dosáhnete nejlepších výsledků, jestliže jste již uvolnili všechna napětí v zádech a šíji pomocí masáže a cvičení obsažených v 1. stupni.

Pohodlně se rozkročte a rovnoměrně rozložte váhu na obě nohy. Záda držte rovně. Zdvihněte pomalu paže až do výšky ramen, zkřížte je před sebou tak, aby lokty byly v úrovni ramen. Lehce obejměte druhou paži přesně nad loktem. Nadloktí by mělo dobře a vyváženě spočívat v ramenních kloubech, ne příliš dopředu a také ne příliš dozadu.



Dívejte se rovně vpřed a „škubněte“ zkříženými pažemi dvakrát doprava. Druhé škubnutí by mělo začínat tam, kde první skončilo. Při každém škubnutí vydechujte co nehlouběji ústy a nosem.

Rozsah pohybu by měl být s každým škubnutím větší, takže druhé škubnutí by mělo nechat dojít paži co nejdále vpravo. Pohybují se však pouze paže a ramena, hlava a zbývající trup zůstávají v klidu. Můžete přitom zaslechnout prasknutí ve střední oblasti zad nebo v šíji. To se srovnávají svaly podél páteře. Tento pohyb ve spojení s dechem by měl sice vytvářet silný náraz, ale také by neměl být křečovitý nebo napjatý. Pohybujte se lehce a přirozeně.

Po trhavých pohybech se paže pomalu postupně vrátí zpět do středu. Nadechněte pomalu a hluboce. Uvolněte ramena, svalstvo zad a břicho. Pak proveďte stejný pohyb vlevo. Proveďte úplný pohyb nejdříve vpravo a pak vlevo celkem třikrát. Sed'te pak pět minut nebo déle a sledujte vjemy a pocity, které se v těle objevily.

Toto cvičení uvolňuje napětí v ramenou a ve střední oblasti zad. Hluboký výdech uvolňuje také napětí v dolní části těla.

Cvičení 52 – Probuzení energie

Poklekněte na pravé koleno tak, aby prsty směřovaly dozadu, levé koleno ohněte a položte levé chodidlo co nejdále dopředu na zem. Pravou ruku dejte na pravou kyčli a levou ruku na levé koleno. Dívejte se dopředu a záda držte rovně. V této pozici přenášejte váhu těla dopředu a ohýbejte levé koleno co nejvíce, až ucítíte napětí v obou stehnech. Levé chodidlo přitom zůstává stále na stejném místě. Dávejte pozor, aby nohy byly dosti daleko od sebe. Uvolněte paže, ruce a hrud' a držte tuto pozici asi třicet vteřin. Dýchejte lehce ústy a nosem a pociťujte vjemy, které toto napínání vyvolává.



Vyměňte nyní postavení nohou a rukou tak, že klečíte na levé noze a pravé chodidlo spočívá před vámi na zemi. Pravá ruka spočívá na pravém koleni a levá ruka je opřena o levou kyčli. Opakujte cvičení v této pozici.

Proveďte úplné cvičení nejdříve na jednu stranu a pak na druhou – celkem třikrát. Po každém opakování si krátce odpočiňte. Na konci celého cvičení se na pět až deset minut posaďte a rozšiřujte pocity, které toto cvičení vyvolalo.

Cvičení 53 – Uvedení energie do rovnováhy

Pohodlně se rozkročte, dejte ruce za záda a propojte prsty tak, aby špičky prstů směřovaly dozadu stejně jako dlaně. Nyní se pomalu začněte předklánět z kyčlí a masírujte přitom velké svaly, které se nacházejí vlevo a vpravo od páteře pomocí kloubů prstů na hřbetní straně ruky. (Masáž lze sice provádět přes oděv, ale nejlepší je masírovat přímo na kůži).

Zůstaňte v předklonu. Během pomalého masírování uvolňujte tělo co nejvíce. Dávejte pozor, aby hlava volně visela na šíji. Tuto



masáž lze provádět různou rychlostí a s rozdílným stupněm tlaku. Nejlepší asi bude, když začnete ve spodní oblasti páteře a budete třít pomalu jedno místo, dokud se neuvolní veškerá napětí. Postupujte pak podél páteře o něco dále vzhůru. Zastavte se všude tam, kde klouby prstů narazíte na citlivé svaly. Pokračujte podél páteře co nejvýše.

Po skončení uvolněte paže a velice pomalu se opět narovnejte. Dýchejte lehce a udržujte váhu těla v nohách. Pak několik minut tiše a klidně stůjte.

Toto cvičení uvolňuje napětí, vyrovnává dech a usnadňuje rovnoměrný tok energie celým tělem. Zvláště dobře se osvědčuje po těžkých cvicích anebo po cvičení dolní části těla. Obvykle stačí provést toto cvičení pouze jednou.

Cvičení 54 – Uvolnění obrazu sebe sama

Postavte se a rovnoměrně rozložte váhu těla na obě nohy, záda držte rovně a paže nechte uvolněně spočívat podél těla. Zkřížte paže před hrudí, pravou přes levou, ruce se pevně drží ramen. Lokty přitom směřují dolů. Překřížte pravou nohu přes levou a pravé chodidlo dejte vedle levého na zem. Dýchejte lehce ústy a nosem a velice pomalu se v této pozici předkloňte z kyčlí co nejdále dopředu a dolů, pokud možno bez přepínání. Hlavu nechte volně viset. Pak se opět velice pomalu narovnejte a trochu se zakloňte. Koncentrujte se přitom na chodidla.

Toto cvičení provádějte třikrát nebo devětkrát, pak překřížte levou paži přes pravou a levou nohu přes pravou a opakujte cvičení třikrát nebo devětkrát. Věnujte pozornost rozmanitým „zabarvením“ pocitů, které jsou vyvolány změnou postavení. Nakonec si sedněte na pět až deset minut a rozšiřujte vjemy vyvolané tímto pohybem.

Chcete-li dále rozšířit toto cvičení, můžete třikrát cvičit tak, že levá noha je překřížená přes pravou a pravá paže přes levou. Pak zaměňte pozici paží a nohou a opakujte pohyb třikrát. Nakonec sed'te pět až deset minut klidně.

Můžete provádět ještě variaci tohoto cvičení tak, že se postavíte se široce rozkročenýma nohama a paže zkřížíte na zádech. Obejměte přitom nadloktí těsně nad lokty. V této pozici se velice pomalu předklánějte z kyčlí dopředu a dolů. Hlavu nechte volně viset. Pak se opět velice pomalu zdvíhejte a lehce se zakloňte. Provádějte tento pohyb třikrát nebo devětkrát a pak se klidně posad'te na pět až deset minut. Rozšiřujte pocity vyvolané touto variantou cvičení.

Toto cvičení povzbuzuje kůži a umožňuje vznik nových mentálních a svalových schopností.



Cvičení 55 – Vyrovnání mysli a smyslů

Postavte se bosí na podlahu nebo na zem a dejte nohy několik centimetrů od sebe. Záda držte rovně a paže nechte volně viset podél těla. Tělo udržujte v rovnováze. Pomalu ohněte levé koleno, obejměte ho a přitáhněte k hrudi. Ohněte levý kotník tak, aby prsty ukazovaly ke stropu. Uvolněte pánev a zatáhněte ramena trochu dozadu. Dívejte se s nezaostřenýma očima přímo před sebe a jednu až tři minuty udržujte v této pozici rovnováhu. Buďte při tom zcela uvolnění a lehce dýchejte ústy a nosem.



Zpočátku držte nohu pevně rukama a pak postupně uvolňujte držení (aniž byste však pohybovali nohou), až budete moci ruce uvolnit. Udržujte při tom také uvolněnou hrud'

Držte koleno dále rukama a spouštějte nyní zcela pomalu levou nohu až do bodu, ve kterém ucítíte, že již noha může lehce začít sama ovládat pohyb. Uvolněte pak pomalu a přirozeně ruce a nechte nohu klesat k zemi. Podaří-li se vám nalézt okamžik, kdy určité svaly začínají ovládat pohyb, budete se moci naučit spojovat uvolnění s ovládaným pohybem. Během každé fáze tohoto cvičení – při zdvívání nohy, při držení pozice, při spouštění nohy dolů a uvolňování rukou – se snažte být přirození a nevkládejte do toho úsilí. Tak si budete moci vytvořit citlivost pro jemné svalové a energetické změny.

Pomalu opět položte levou nohu na podlahu a věnujte pozornost zvláštnímu „zabarvení“ pocitů, které vznikají krátce předtím, než se chodidlo dotkne podlahy. Pokračujte v tomto cvičení – zdvíhejte nyní pravé koleno a udržujte rovnováhu na levé noze. Proveďte úplný pohyb (nejdříve na jednu stranu a pak na druhou) třikrát nebo

devětkrát. Nakonec si sedněte na pět až deset minut zůstaňte v klidu a rozšiřujte pocity, které vznikly tímto cvičením.

Toto cvičení vzbuzuje různé druhy energií v dolní části těla.

Cvičení 56 – Koordinace těla a mysli

Lehněte si na pravou stranu, levá noha leží na pravé. Pravá paže leží podél hlavy dlaní dolů na podlaze. Položte hlavu na pravou paži a levou paži dlaní dolů na bok těla. Ujistěte se, že vaše tělo leží v přímce.

Držte nohy rovně natažené a ohněte oba kotníky tak, aby prsty směřovaly k hlavě. Pomalu natáhněte levou nohu a levou paži tak, jako byste je chtěli prodloužit. Natáhněte je ještě více a pomalu začněte zdvíhat levou paži a levou nohu, až paže bude ukazovat kolmo vzhůru a noha bude co nejvýše. Stále držte nohy ohnuté v kotnících. Dýchejte lehce a rovnoměrně ústy a nosem a slad'te vzájemně pohyby paže a nohy tak, aby obě dospěly současně do konečného bodu pohybu.

Nechte pak paži a nohu opět pomalu klesnout dolů. Pohybujte se při tom co nejpomaleji, abyste mohli lépe vnímat. Stále udržujte napětí. Uvolněte se a odpočiňte si jednu minutu. Pak opakujte tento pohyb ještě dva-krát. Po každém opakování si krátce odpočiňte. Obraťte se pak na levou stranu a proved'te tento pohyb třikrát pravou rukou a pravou nohou. Po každém opakování si krátce odpočiňte.

Na konec celého cvičení se obraťte na záda a odpočívajte pět až deset minut. Využívejte času při odpočinku a vstupte hlouběji do pocitů vyvolaných tímto pohybem.



3. Stupeň

Cvičení obsažená v této skupině jsou o něco obtížnější než cvičení předcházejících dvou stupňů. Obtížnost však nespočívá pouze ve fyzické náročnosti (i když některé pohyby jsou náročnější nežli dosavadní), ale spíše v tom, že vyžadují větší sílu koncentrace potřebné k tomu, aby bylo možno se dostat do kontaktu se „zabarvenými pocity“ vyvolávanými těmito pohyby.

Cvičíte-li Kum Nye již několik měsíců, budete mít asi pocit, že můžete vyzkoušet něco z dalších cvičení. Můžete je vyzkoušet, avšak pokud při nich nedosáhnete dostatečně silné „pocity“, zanechte je a vraťte se k nim až později. Cvičení uváděná na konci tohoto stupně by se měla provádět teprve, až budete mít důkladné zkušenosti s Kum Nye.

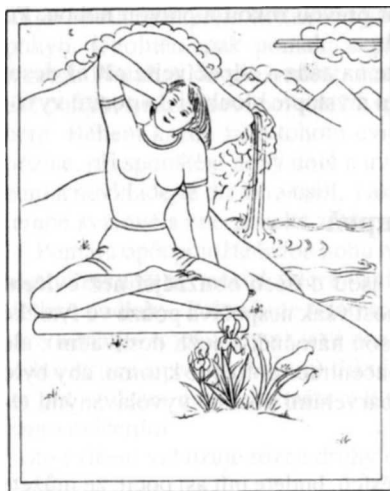
Až se dobře obeznámíte se cvičeními (včetně cvičení uváděných v 1. a 2. stupni), zkuste je provádět po delší dobu, např. jednu hodinu. Můžete také zkusit je provádět různou rychlostí a s různým stupněm napětí. Zkoušejte je pomalu, pak velice zpomaleně a pak rychleji a sledujte různou „kvalitu pocitů“ vyvolávaných rozlišnou rychlostí cvičení. Všechna cvičení, která se provádějí v napětí, lze také provádět uvolněně a naopak. Můžete také zkoušet provádět cvičení v různou dobu nebo na různých místech.

U mnoha z těchto cvičení se jedna pozice udržuje po určitou dobu. (Počítání výdechů vám usnadní měření času). Vyzkoušejte si vliv „držení pozice“. Zkuste provádět cvičení s největší relaxací. Pamatujte na to, že napětí je třeba uvolňovat velice pomalu, abyste mohli lépe pociťovat a aby se pocity ze cvičení co nejdéle udržely. Čím dále rozšiřujete „tón pocitu“, tím lépe se vám jej podaří rozšířit za hranice těla a tím lépe bude stimulovat interakci s okolním „prostorem“.

Postupně, jak budete rozšiřovat svůj pocit, sjednocujte také dech, pohyb, pocity a mysl. Udržujte rovnováhu dechu, rovnováhu smyslů, rovnováhu vědomí a rovnováhu těla. Pak si vytvořte „vlastnost“, ve které nebude „držení se“ ani „lpění“, a objevíte tak radost z provádění cvičení bez úsilí.

Cvičení 57 – Otevření srdce

Posaďte se se zkříženýma nohama na podušku nebo polštářek. Pravou ruku opřete pohodlně o zem. Ruka by neměla být ani příliš vzadu ani příliš vpředu. Levou ruku přiložte na hlavu nad levé ucho. Loket přitom směřuje vzhůru. V této pozici se pomalu naklánějte vpravo. Pravou paži udržujte rovně nataženou. Dobře se o pravou ruku opírejte, aby oblouk na levé straně byl co největší a co nejrovnoměrnější. Kolena držte co nejvíce dole. Žebra by se měla od pánve rozevírat jako vějíř. Rovněž prostor mezi kyčlí a žebry a ve svalech v podpaždí by se měl rozšířit. Tuto pozici držte jednu až tři minuty. Lehce přitom dýchejte ústy a nosem.



Pak velice pomalu uvolňujte napětí – alespoň jednu minutu – a pociťujte vjemy, které tato pozice vyvolala. Pak přiložte pravou ruku na hlavu nad pravé ucho, opřete se vedle sebe o levou ruku a začněte se pomalu naklánět na levou stranu. Celé cvičení (to je nejdříve na jednu a pak na druhou stranu) proveďte celkem třikrát nebo devětkrát. Nakonec se klidně posaďte na pět až deset minut a pociťujte zvláštní pocit relaxace.

Toto cvičení otevírá srdeční centrum, zlepšuje dýchání a krevní oběh a masíruje vnitřní svaly.

Cvičení 58 – Sladění celistvosti energie

Postavte se bosí na zem, široce se rozkročte, špičky chodidel směřují dopředu. Záda držte rovně a ruce dejte v bok. Tělo i mysl by měly být vyrovnané a zkoncentrované. Otočte svou pravou nohu doprava tak, aby pravý kotník byl v pravém úhlu k levé noze. Ohněte nohu v pravém kolenu a obraťte tělo doprava, aby tvář byla ve stejném směru jako pravá noha. Levá noha zůstává natažená a záda jsou rovně. Soustřeďte svůj pohled na bod (blízko stropu) na zdi před sebou. Hlava je posunuta dozadu, brada vtažena, hrud' vypnutá a lokty směřují ven. Uvolněte břicho a lehce dýchejte nosem a ústy.



V této pozici snižujte výšku těla tím, že budete dále ohýbat pravé koleno a uvolňovat pánev. Při pohybu těla směrem dolů udržujte levou nohu napjatou a záda rovně. Postupně snižujte pozici těla, až dosáhnete bodu, kdy budete pociťovat, že napětí a energie se vyrovnávají. Nebudete-li schopni ihned nalézt toto místo, nic si z toho nedělejte. Pozorujte, jak se cítíte v různých místech postupného snižování pozice těla. Nechte se vést pocity až do místa, kde bude jejich působení nejsilnější.

Až takto naleznete správné místo, zůstaňte v této pozici, dokud se neobjeví třes, pak se velice pomalu vraťte a zvedněte. Obráťte pravé chodidlo a tělo vlevo, tak že opět směřujete vpřed. Dejte nohy k sobě. Pohybujte se pomalu a udržujte kontakt se svými pocity během všech pohybů. Lehce a rovnoměrně dýchejte tak, aby všechny různé stupně obsažené v tomto cvičení se mohly snadno a hladce vzájemně prolínat.

Bude-li pro vás zpočátku obtížné udržovat tuto pozici, pohybujte se pomalu několikrát nahoru a dolů, až se lépe obeznámíte s pocity

napětí v pravé noze a kolenu. Pak se pokuste udržovat tuto pozici po několik vteřin.

Nyní pomalu změňte pozici nohou tak, aby levá noha směřovala vlevo a svírala s pravou nohou pravý úhel. Pokračujte ve cvičení směrem vlevo. Při všech pohybech se snažte provádět všechny pohyby lehce a plynule. Stále buďte v kontaktu se svými pocity. Neprovádějte pohyby mechanicky. Toto celé cvičení, to je na obě strany – proveďte třikrát, pak se posaďte na pět až deset minut a rozšiřujte pocity vyvolané tímto pohybem.

Jestliže jste procvičili toto cvičení alespoň desetkrát, nejméně však po jednom týdnu, můžete vyzkoušet i následující varianty.

Sladte dech a shora popsané cvičení tak, že při otáčení vpravo a při snižování těla budete pomalu vydechovat a při zdvíhání a otáčení zpět budete pomalu nadechovat. Opět při pokračování vlevo vydechnete. Provádějte pohyby velmi pomalu a s plnou koncentrací, takže vše bude jedním pomalým nepřerušovaným pohybem, který spojuje natahování a dech.

Zůstaňte vždy v rovnováze. Budete-li v kterémkoli okamžiku pociťovat, že byste mohli ztratit kontrolu pohybů, pak pomalu dejte nohy k sobě a začněte znovu s menším rozkročením. Proveďte celý pohyb (tj. vpravo i vlevo) třikrát a pak se posaďte na tři až pět minut a rozšiřujte své pocity. Pomocí tohoto cvičení si budete moci jasně uvědomit vzájemné propojení mezi tělem, dechem a myslí.

Zaujměte výše popsanou pozici – pravé chodidlo doprava v pravém úhlu k levé noze, pravé koleno ohnuté, hlava a trup směřují vpravo, ruce na kyčlích. Zůstaňte krátce v této pozici, dýchejte velice lehce nosem i ústy. Pak, aniž byste se zdvíhali, začněte se velice pomalu otáčet vlevo – nejdříve otáčejte hlavu vlevo, pak ramena, hrud', pánev a nohy. Na konci této rotace bude vaše levé chodidlo směřovat vlevo a bude v pravém úhlu k pravé noze a vaše hlava a trup bude ve stejném směru jako levá noha.

Rotaci je třeba provádět mimořádně pomalu, se zcela jasným vědomím, že pohyb v každém okamžiku ovládáte. Dávejte pozor, abyste natažení příliš nepřepínali. Pokračujte ve cvičení, aniž byste

se vraceli do vzpřímené pozice, dokud neprovedete celý pohyb (vpravo i vlevo) tři krát. Pak pomalu dejte nohy k sobě a posad'te se na deset minut a rozšiřujte v těle takto vytvořenou energii.

Tato cvičení zvyšují koordinaci, posilují svaly na nohou a stimulují tok energie jdoucí z nohou zády až do hlavy.

Cvičení 59 – Transformace emocí

Postavte se s nohama u sebe a rovnými zády. Stůjte s dobře rozloženou váhou těla na obě nohy. Zkřížte ruce před hrudí tak, že ruce spočívají na ramenou a lokty směřují dolů. Nohy máte u sebe a paty udržujte na zemi. Pomalu ohýbejte kolena a udržujte záda rovně, jako byste si sedali na nízkou židličku. Během pohybu dolů udržujte vnitřní rovnováhu bez napínání. V určitém okamžiku při pohybu dolů můžete zpozorovat, že se v některém místě objeví napětí, které vám bude bránit v dalším pohybu dolů a že začnete zdvíhat paty ze země. Zastavte se a zjistěte, kde toto napětí vzniká – může to být v pánvi nebo v nohách. Uvolněte toto napětí a pokračujte ve snižování výšky těla. Záda stále udržujte rovně.



Nad pozicí na bobku můžete objevit místo zvláštní rovnováhy a energie. Abyste toto místo přesně našli, budete se muset několikrát pohybovat směrem nahoru a dolů. Při tom můžete pociťovat v těle teplo a může se dostavit i třes. Budete pociťovat tlak na kolena. Věnujte se těmto pocitům a udržujte tuto pozici po dobu jedné až pěti minut. Zasuňte přitom bradu dovnitř, udržujte záda rovně a koncentrujte se na energii v páteři.

Pak se velice pomalu vraťte do pozice ve stoje a uvolněte všechna napětí. Zůstaňte stát tiše, ruce podél těla asi po dobu tří až pěti minut. Opakujte cvičení ještě dvakrát. Po každém cvičení stůjte nebo si v klidu sedněte. Nakonec si sedněte na deset až patnáct minut a rozšiřujte pocity, které toto cvičení vyvolalo.

Úzké propojení těla, smyslů a emocí nám umožňuje pomocí pozice těla ovlivňovat naši celkovou rovnováhu. Obvykle jsou to naše emoce,

kteřé nás vyvedou z rovnováhy. V tomto cvičení máme možnost transformovat silné emoce jako např. zlost nebo úzkost a strach tak, že využijeme energie emoce k tomu, abychom si udrželi vnitřní rovnováhu a ne-vyplývali ji na negativní projevy. Budete-li udržovat tuto pozici dostatečně dlouho, začne plynout vaším tělem čistá energie.

Při tomto cvičení vyhledejte vnitřní napětí, která vás vyvedou z rovnováhy a uvolňujte je. Pociťujte všechny vzpomínky, které ve vás způsobují napětí a uvolňujte je tak, aby plynuly jako voda. Lehce dýchejte do míst, kde cítíte „zablokovanost“. I kdyby nějaká emoce byla tak silná, že napětí, které způsobí, by se projevilo jako bolest, pokračujte v dýchání do „této bolesti“, dokud se napětí neuvolní a dokud neobjevíte a nepocítíte „jádro“ nové energie. Břicho udržujte uvolněné tak, aby energie vystupující z nohou mohla nerušeně plynout páteří a rozšířit se do celého těla. Zavřete oči a obraťte se do nitra ke své vnitřní rovnováze. Budete-li dostatečně dlouho cvičit, dokážete provádět toto cvičení zcela bez námahy.

Toto cvičení stimuluje všechny energie v dolní části těla a dále stimuluje tvorbu hormonů a podporuje krevní oběh.

Cvičení 60 – Zbavování se negativity

Postavte se, pohodlně rozkročte nohy a rovnoměrně rozdělte váhu na obě nohy. Dobře napřimte záda a ruce nechte pohodlně a uvolněně viset podél těla. Ohněte lokty a položte dlaně s prsty směřujícími dolů co nejbližší k podpaždí. Napoprvé to může být trochu obtížné a budete si muset vyzkoušet jak nejlépe to provést. Netlačte příliš silně rukama na postranní část trupu.



Lehce dýchejte ústy a nosem a ohýbejte kolena a poklesávejte tělem dolů tak, jako byste si sedali na nízkou židli, ponechte však při tom stále paty na zemi. Při snižování postoje pravděpodobně v určitém místě naleznete napětí, které vám bude bránit v dalším pohybu a vaše paty se začnou zdvíhat ze země. Zde se zastavte a lokalizujte toto napětí a uvolněte je. Udržujte záda rovně a pokračujte v pohybu tělem dolů, až dojdete do bodu, kde naleznete jistý druh rovnováhy a energie. Budete se muset asi několikrát pohybovat trochu nahoru a dolů, než naleznete to správné místo. (Pokud jste cvičili cvičení 59, pak jste jej již našli.) Může dojít k tomu, že vám začnou vibrovat stehna.

Až toto místo naleznete, zaměřte pohled trochu vzhůru a udržujte tuto pozici třicet vteřin až jednu minutu. Budete-li v rukou pociťovat bolest, soustřeďte se na pocit bolesti co nejplněji. Pak pomalu narovnejte nohy a nepřerušovaným pohybem se v kyčlích předkloňte asi do výšky pasu. Zde se krátce zastavte a stále pomalu a lehce dýchejte. Aniž byste nyní měnili pozici, začněte pomalu ohýbat kolena, až se opět dostanete do zvláštního bodu rovnováhy a energie. Až se vám začnou chvět nohy, držte tuto polohu ještě třicet vteřin až jednu minutu. Dýchejte při tom lehce nosem a ústy. Můžete při tom pociťovat energii na konci páteře nebo ve stehnech.

Nyní pomalu narovnávejte nohy, zdvihněte trup a nechte ruce sklouznout dolů po stranách trupu, až zůstanou uvolněně viset podél těla. Zůstaňte několik minut stát nebo se posaďte a rozšiřujte do celého těla pocity, které toto cvičení vyvolalo.

Proveďte toto cvičení třikrát a po každém opakování odpočívejte. Nakonec zůstaňte sedět pět až deset minut a stále rozšiřujte své pocity jak ve svém těle, tak i kolem něho.

Při provádění tohoto cvičení můžete mít zpočátku poněkud bolestivé pocity. Jsme zvyklí považovat bolest za něco, čemu se máme vyhýbat. Avšak budete-li se moci koncentrovat na pocity, které toto cvičení vyvolá (to platí i pro jiná cvičení, jejichž součástí je držení některé pozice po určitou dobu), budete moci překročit mentální představu „bolesti“ a jít ke zdroji nové a oživující energie.

Při koncentraci nechte svůj dech, aby se těsně spojil s pocity a společně je transformoval na léčivou energii. Chcete-li, můžete nejdříve držet popsanou pozici jen několik vteřin. Až získáte více zkušeností s energií, která se nachází v napětí, budete pak schopni udržovat danou pozici i několik minut.

Toto cvičení energetizuje dolní část těla a hrud'. Uvolňuje negativní psychologické návyky jako např. „když v sobě něco zadržujeme“. Vytváří sílu a sebedůvěru.

Cvičení 61 – Rozšiřování energie těla

Postavte se s nohama několik centimetrů od sebe tak, aby váha byla rovnoměrně rozložena na obě nohy. Ruce nechte volně a uvolněně viset podél těla. Sevřete pevně obě ruce v pěst. Předpažte levou paži do úrovně výšky ramen. Pravou ruku zdvihněte rovněž do výše ramen, ohněte jí v lokti a umístěte pravou pěst pod levou paži (na nadloktí těsně nad loktem). Pěst se dotýká stranou palce a ukazováku dolní části nadloktí levé paže. Dbejte na to, aby pravý loket zůstal ve výši ramena.



Vytvořte silný tlak – levou paži tlačte dolů a pravou pěstí vzhůru. Udržujte silný tlak i rovnováhu. Dýchejte nosem a ústy a přitom pomalu zdvíhejte obě ruce vzhůru, až levá paže bude vertikálně a pravá paže ohnutá v lokti nad hlavou. Pravá paže by se při tom neměla dotýkat hlavy. Dotkne-li se, posuňte lehce pravou paži vzhůru.

Stále udržujte tlak rukou i v této pozici. Pomalu vydechněte, uvolněte břicho, krk a záda. Pak pomalu spouštějte paže zpět až do výše ramen a nadechněte. Při tom pomalu uvolňujte napětí v rukách. Během celého pohybu dýchejte lehce a rovnoměrně. Uvolněte ruce a spusťte je uvolněně podél těla a minutu si ve stoje nebo v sedě odpočiňte. Rozšiřujte pocity vyvolané uvolněním napětí.

Změňte nyní pozici rukou a opakujte pohyby. Pokaždé si trochu odpočiňte. Proveďte celou sestavu pohybů (na každou stranu) třikrát. Po každém cvičení na jednu a druhou stranu si odpočiňte. Nakonec se posaďte do meditační pozice na pět až deset minut a pokračujte v rozšiřování pocitů vyvolaných tímto cvičením.

Toto cvičení, které lze rovněž provádět v sedě, uvolňuje svalové napětí, posiluje krevní oběh a přináší vyrovnání vnitřních energií.

Cvičení 62 – Zvyšování výdrže

Postavte se bosí na zem a udržujte rovnováhu na pravé noze. Chodidlo levé nohy je přitisknuto na horní část pravého stehna tak, že pata je co nejbližší rozkroku a levé koleno směřuje do strany. Lehce tiskněte patu proti stehnu, aby levá noha zůstala na místě. Bez úsilí zdvíhejte pomalu paže do stran, dlaněmi dolů a nechtěje vznášet o něco výše nežli ramena.



V této pozici se pomalu otáčejte v pase doprava a pak doleva. Hlavu nechte bez pohybu, stále se dívejte s nezaostřeným zrakem dopředu před sebe. Pohybujte se nenuceně a bez úsilí, dýchejte lehce a rovnoměrně. Tělo mějte uvolněné a pociťujte se jakoby ve spánku. Břicho je uvolněné. Tlak levé nohy na pravé stehno by měl být co nejlehčí.

Pak pomalu současně spusťte ruce a nohu a až opět rovnoměrně rozložíte váhu na obě nohy, pociťujte jemné změny pocitů. Stůjte klidně asi jednu minutu. Můžete pocítit uvolnění napětí v oblasti krku a ramen a pocit rovnováhy v celém těle.

Nyní zaměňte pozice nohou a opakujte pohyby. Proved'te kompletní pohyb. Nejdříve na jedné noze, potom na druhé třikrát nebo devětkrát. Při každém opakování se krátce postavte na obě nohy. Nakonec si sedněte na pět až deset minut a rozšiřujte pocity vyvolané cvičením.

Toto cvičení vyrovnává tělesné energie a vytváří schopnost zůstat vyrovnaným i v kritických okamžicích emocionálních a psychických změn.

Cvičení 63 – Objímání prostoru

Postavte se bosi a udržujte rovnováhu na pravé noze. Chodidlo levé nohy je přitisknuto na horní část pravého stehna a koleno levé nohy směřuje do strany. Pomalu zdvihejte paže před sebe až do výše ramen a pak je překřižte. Ruce přiložte těsně nad lokty. Pomalu zdvíhejte paže nad hlavu a ještě o něco dozadu za hlavu. Trochu se přitom natáhněte. Krk nechte spočinout mezi rameny. Pomalu pohlédněte ke stropu, otevřete ústa a ještě se trochu vytáhněte. Bez úsilí udržujte rovnováhu v této pozici. Uvolněte břicho. Možná, že zjistíte, že se můžete ještě o něco více vytáhnout. Horní část zad může být poněkud prohnuta dozadu.



Nyní pomalu roztáhněte ruce nad hlavu tak, aby dlaně směřovaly vzhůru ke stropu. Pomalým nepřerušovaným pohybem spouštějte ruce podél těla dolů, jako by to byla křídla. Ruce a hrud' se přitom široce otevírají. Při dokončení pohybu rukou do stran spusťte pomalu nohu na podlahu a postavte se na obě nohy. Všimněte si zcela zvláštního pocitu, který se objevuje těsně předtím, než se dotknete nohou podlahy.

Nyní pomalu zaměňte pozice nohou a opakujte pohyb. Tentokrát pomalu nadechněte při natahování zkrřížených rukou vzhůru. S rukama nad hlavou zadržte na několik vteřin dech a pak začněte pomalu při otevírání paží směrem vzhůru vydechovat a pokračujte ve výdechu i při pohybu paží dolů po stranách těla. Toto gesto rukama může mít velkorysý a expresivní charakter. Můžete otevřít svou hrud' a obejmout celý prostor. Provádějte tento pohyb rukou neobyčejně pomalu a lehce.

Kompletní pohyb (nejdříve na jednu a pak na druhou stranu) udělejte celkem třikrát. Koordinujte dýchání s pohybem. Po skončení stůjte tiše několik minut na obou nohách, paže nechte uvolněné podél

těla. Pak se posadíte na pět až deset minut. Můžete tak pociťovat hluboký klid, který jde až do kostí, zvláště do kostí paží a hrudníku.

Toto cvičení lze provádět i ve stoje na obou nohách nebo v sedě.

Cvičení 64 – Posílení psychické rovnováhy

Postavte se bosí a udržujte rovnováhu na levé noze. Chodidlo pravé nohy je opřeno o horní část levého stehna. Pravé koleno přitom směřuje vpravo do strany. Pomalu zdvíhjte nataženou pravou paži před sebe až do výše ramen, dlaní dolů. Položte levou dlaň na pravý loket. Levý loket zůstává ve výši ramen. Tlačte pravou paži vzhůru ke stropu. Levá paže přitom vyvíjí tlak proti tomuto pohybu. Přitom co nejvíce uvolněte břicho a dýchejte lehce a rovnoměrně nosem i ústy. Až budou obě paže nad hlavou, uvolněte pomalu napětí a spusťte paže do původní pozice (před hrudí). Vnímejte při tom pocity, které vznikly v těle a v jeho okolí.



Proved'te tento pohyb třikrát, pak zaměňte pozice nohou a rukou. Cvičte třikrát na druhou stranu. Nakonec zaujměte meditační pozici v sedě na pět až deset minut a sledujte a rozšiřujte pocity, které toto cvičení vzbudilo. Toto cvičení velmi uklidňuje nervový systém. Budete-li je chtít provádět v době, kdy jste nervózní nebo rozčilení, měli byste začít tím, že na deset až patnáct minut usednete a budete lehce a rovnoměrně dýchat ústy i nosem. Na začátku cvičení provádějte pohyby velice pomalu a snažte se sjednotit dech, vědomí a pohyb. Cvičení pak ještě více uklidní a vyrovná tělo a mysl.

Cvičení 65 – Totožnost vnitřního a vnějšího (prostoru)

Postavte se bosí na zem a rovnoměrně rozložte svou váhu na obě nohy. Udržujte záda rovná a ruce dejte na kyčle. Skrčte levé koleno a zvedněte je až k hrudi. Ohněte levý kotník tak, aby prsty směřovaly ke stropu. (Chodidlo zůstává v této pozici během celého cvičení.) Záda udržujte rovně a břicho uvolněné. Pomalu natahujte levou nohu před sebe. Natahování ukončete lehkým kopnutím, současně vypněte trochu hrud'. Snažte se, aby natažená noha byla



pokud možno co nejbližší horizontální poloze. Pak, aniž byste nohu položili dolů na zem, přitáhněte jí ještě dvakrát zpět k hrudi a pomalu jí opět natáhněte. Charakteristickým znakem pohybu by mělo být pomalé napínání nohy.

Nohu takto třikrát natáhněte a pak velice pomalu a téměř nezatelněji opřete o zem. Pozorujte všechny pocity, které se objeví těsně před tím, než se noha dotkne země.

Nyní pomalu zdvihněte pravé koleno a provádějte cvičení druhou nohou. Bez úsilí ovládejte pohyb v celém jeho rozsahu. Pohybujte nohou rovnoměrně, plynule a pomalu. Sledujte napětí v břiše, které je mírou stupně vaší úzkosti, strachu a vnitřního neklidu. Budete-li napínat břicho, abyste udrželi kontrolu pohybu, ztratíte kontakt s cennými energiemi, které vám přinášejí vitalitu. Dokážete-li v kritických okamžicích udržovat nenucený lehký a plynulý pohyb bez nutnosti nuceného ovládní, podaří se vám objevit oživující pocity a energie.

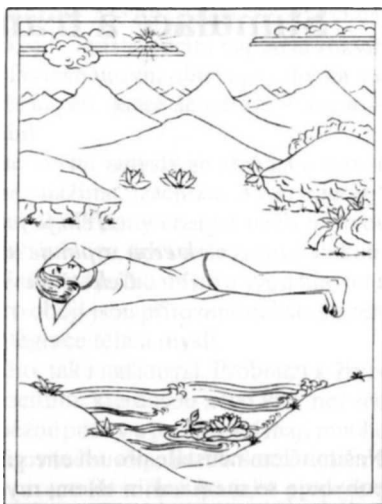
Provádějte úplné cvičení, nejdříve na jednu stranu a pak na druhou třikrát. Pak se posaďte na pět až deset minut a sledujte a

rozšiřujte pocity, které toto cvičení vyvolalo. Až se s tímto cvičením dobře obeznámíte, pokuste se je provést celkem devětkrát. Po každé sérii tří cvičení se vždy posaďte na pět až deset minut.

Toto cvičení zlepšuje koordinaci, zvětšuje tělesnou energii a uvolňuje napětí v hrudi.

Cvičení 66 – Posílení vnitřní rovnováhy

Položte se na pravý bok s nataženýma nohama, levá noha leží na pravé. Spojte ruce a dejte je za hlavu tak, aby hlava spočívala na pravé ruce a levý loket směřoval vzhůru ke stropu. V této pozici se začněte natahovat. Otáčejte pomalu levou kyčel směrem na podlahu před vámi a současně otáčejte levý loket vlevo tak, abyste se dívali ke stropu a levé rameno se přiblížilo k podlaze. Pozorujte pohyb své kyčle dopředu až do pozice, kdy budete moci otočit nohy tak, že budou spočívat na prstech. I když je možné provést natažení do té míry, že



dolní část těla směřuje k podlaze a horní část těla ke stropu, nesnažte se hned zpočátku o takovéto maximální přetočení. Pohyb provádějte lehce a bez úsilí. Nezáleží na tom, do jaké míry se vám natažení povede.

Zůstaňte v krajní pozici třicet vteřin až jednu minutu, dýchejte lehce nosem i ústy a postupně, jak se napětí bude uvolňovat, vytočte tělo ještě o něco více. Pak se pomalu vraťte do původní pozice a rozšiřujte v těle pocity vzbuzené tímto natažením.

Nyní se obraťte na levou stranu a zopakujte natažení. Pozorujte na kterou stranu se vám natažení snáze provádí. Proved'te celé

cvičení, tj. vpravo i vlevo třikrát. Pak zůstaňte odpočívat na zádech (můžete při tom pokrčit nohy v kolenou) po dobu asi pěti minut. Stále při tom rozšiřujte v těle pocity vyvolané cvičením.

Toto cvičení působí na vnitřní rovnováhu v horní i dolní části těla.

Stimulace a transformace energií

Tělo je jako nádoba, kterou vyplňuje a obklopuje prostor. Celé tělo cvičí v prostoru.

Naším tělem neustále proudí energie. Přejíždí od jedné buňky ke druhé, pohybuje se mezi naším tělem, myslí a mezi námi a světem kolem nás. Když se pohybujeme nebo i když dýcháme, můžeme prožívat neustálé interakce energií uvnitř a kolem nás. Obecně věříme, že energie a hmota jsou protiklady, ale musíme si uvědomit, že i ty nejpevnější předměty jsou tvořeny pohybující se energií. Hmota a energie jsou si na všech úrovních rovny. Naše fyzická těla jsou daleko méně „hmotná“, než by se nám zdálo. Nejsou to neměnné a nepropustné předměty, ale ve své podstatě spíše plynoucí a otevřené substance, které tvoří součást neustále probíhajícího procesu „ztělesňování“ energie.

Plynou-li tyto energie hladce a bez překážek, máme přístup ke všem energiím. Tělo je zdravé a mysl čistá. Je-li tok energie aktivní a vyrovnaný, regeneruje se každý aspekt našeho těla, myslí a smyslů a neustále zvyšuje naši mentální a tělesnou vitalitu. Pocity lásky a otevřenosti nás posilují a regenerují a vyzářují do okolního prostředí. Všechny naše zkušenosti jsou pak součástí procesu radosti a ztělesňování.

Bráníme-li se plnému otevření, zpomalujeme-li tok energie a dáváme jí chybný směr, budou naše prožitky omezené. Soustředíme-li se na své „myšlenky o pocitech“, začneme své pocity zmrazovat – místo abychom je přímo prožívali a umožnili jim vstup do svých

srcí, kde by se mohly prohloubit a stát se posilující radostí a pocitem spokojenosti. Jsme jako včelky, které navštěvují krásné květy a sbírají pyl, ale nikdy neokusí medu.

Při svém hledání pocitů a uspokojení zaměřujeme své energie směrem ven. Plníme své mysli představami a očekáváními toho, co bychom si přáli v budoucnosti místo toho, abychom se radovali z toho, co máme na dosah. Jen zlehounka se dotýkáme povrchu svých pocitů. Ve snaze „silněji pociťovat“ začneme obracet svou energii do vlastních emocí, které nás rychle a snadno zásobují silnými pocity. Ale tyto pocity nejsou vyvážené a nemohou nás opravdově uspokojit – místo pocitu naplnění rozvíří jen pocit neuspokojenosti. Pak se na fyzické úrovni objeví psychická napětí, která automaticky vyvolají větší napětí, které se odráží v negativních návycích myšlení, cítění a jednání.

Naše schopnost navázat kontakt se svými smysly se zmenší a tím se sníží i naše vitalita. V reakci na to se snažíme „zachránit svou energii“ tím, že se začneme spoléhat spíše na vnější formy energie nežli na svou vlastní, a to jen dále podkopává jak naši vitalitu, tak i naše zdraví. Pokoušíme se pak léčit tím, že „taháme“ své tělo najedno místo a svou hlavu na jiné a neuvědomujeme si, že lékem pro obojí jsou přirozeně celistvé energie našeho vnímání a pociťování a integrace těla a mysli.

Relaxace může ozdravit jak naše tělo, tak i naši mysl. Probouzí k životu naše vnitřní zdroje a otevírá nás pocitům, které jsou něco více než jen tělesné nebo mentální vnímání. Naše běžné pocity a pociťování mají mnoho vrstev. Některé se vztahují k uvědomování si těla, jiné k sensorickému nebo mentálnímu vědomí. Během relaxace se stimuluje úzké propojení mezi tělem, smysly, dechem a myslí. To pak umožňuje vzájemný kontakt těchto různých druhů uvědomování si a pociťování.

Protože se pocity a energie rozšiřují a shromažďují, plynou společně a vzájemně se spolu propojují. Jakmile se těsně propojí, začnou se vzájemně stimulovat a dále se rozvíjet. Každý smyslový vjem, každý dech a pohyb zvětšuje a prohlubuje radostný pocit a každý prožitek budeme v těle živě vnímat. Hluboký pocit naplnění bude plynout každou žilou a orgánem a bude v sobě hromadit

bohatství, až se hranice uvnitř těla rozplynou a rozpustí se i vymezení těla jeho vnějšími hranicemi v okolním prostoru. Pak se život stane radostným prožitkem a stimulace uvolněním. Utváření a vlastní povaha prostoru nás bude posilovat a vyživovat.

Objevíme-li, že intimita přímého prožitku nás naplňuje, spatříme, že vše, co vyvstává, každý pocit a smyslové vnímání, je středem prožitku. Nečiníme pak nic, ani o nic neusilujeme a ani ničeho nedosahujeme, protože zde již není ten, který prožívá, ale zůstává již jen samotný akt prožitku. Toto poznání nám umožní přijmout nový vztah k „negativním“ emocím, jakými jsou zmatek nebo odpor, protože budeme moci rozpoznat, že tyto „negativní“ emoce jsou jen proměnlivé formy životní energie a životních zážitků, které se mohou rozevířt pozitivním směrem.

Až budete provádět cvičení uváděná v této části, snažte se vstoupit hluboko do pocitů, které se při cvičení objeví, a snažte se propojit tělo, mysl a smysly. Rozšiřujte svá pociťování a dovolte jim, aby se živě a silně projevovala. Jakmile se spojí „dech“ a subtilní mentální a tělesné energie, pak se toto pociťování ve srovnání s běžným vnímáním prohloubí a rozšíří.

Prochází-li pak tyto pocity našimi smysly, způsobí to, že veškeré naše smyslové vnímání a pociťování bude silnější, živější a daleko bohatší než kdykoli předtím. Naším celým tělem pronikne tato radostná životnost a tělo bude „celistvé“ a „uzdravené“ – stane se „tělem moudrosti“.

Narazíte-li na negativní emoce nebo na napjaté místa v těle nebo mysli, probudte tyto spící energie. Promíchejte je se svými bohatými a radostnými smyslovými pocity, uveďte dech do rovnováhy a své pozorující vědomí udržujte otevřené, aniž byste se přímo na něco silně koncentrovali. Oddejte se těmto pocitům; dovolte jim, aby byly radostné a jasné a svým vědomím a dechem jimi pronikejte. Dostatečnou koncentrací budete moci, procesem vnitřní alchymie, tyto pocity přeměnit.

Při praxi Kum Nye budete moci zažít otevírání energetických center. Když se otevře centrum v hlavě, bude pro vás snadné myslet jasně a lehce komunikovat a mohou se i dostavit jasnovidné schopnosti. Otevře-li se krční centrum, rozvinou se schopnosti

intuice a odhalí se nám symbolický svět básnictví a umění. Otevře-li se srdeční centrum, začne se rozpouštět pocit naší oddělenosti od jiných a my se staneme součástí všeho. Otevře-li se naše centrum v pupku, začne mizet naše žádostivost a touha pevně „uchopovat a držet“ a energie „tepla“ zaplaví a začne rozehtávat celé tělo.

Jakmile se pomocí Kum Nye naučíme stimulovat své pocity a energie, budeme je moci každým dnem stále více a více rozšiřovat a budeme moci také kultivovat radostné prožívání a hravou lehkost v každé činnosti. Budeme moci dokonce i radostně prožívat stresové situace, protože budeme schopni obnovovat své energie, kdykoli se unavíme. Veškerá naše činnost se stane zdrojem nové energie. Každý okamžik našeho života nám přinese nové naplnění, protože naše energie bude na něj zaměřena jako silný reflektor. To nám umožní rozvinout pravou vytrvalost a trpělivost, kde nebude boj ani křečovitě ulpívání. Pak naše konání může být přirozené a my se můžeme těšit ze všeho, co právě zažíváme. Dokážeme pak plně docenit proces žití ve svém „těle moudrosti“ v souladu s neustále a samočinně se rozšiřujícím mentálním a fyzickým prožitkem života. Každý prožitek se zcela přirozeně sám od sebe otevře.

Bez jakékoli snahy si přivlastňovat pocity radostného prožívání je necháme námi procházet a přecházet dále do vnějšího světa, aby v něm stimulovaly harmonické interakce. Vše, s čím přijdeme do kontaktu, ať již je to prostřednictvím sluchu, hmatu nebo kteréhokoli jiného smyslu, začne zářit subtilní energií. Dokonce i chůze nebo uvolněný, otevřený pohled umožní, aby do nás plynula jemná energie vesmíru. Pak budeme moci dále kultivovat a rozšiřovat tento pocit, až pronikne celým naším tělem a začne se šířit do vesmíru. Takto budeme mít podíl na trvalém oběhu životní energie a na tanci vzájemného porozumění a splývání.

1. Stupeň

Podobně jako u cvičení „Rovnováha a integrace těla, myslí a smyslu“ i tato cvičení jsou rozdělena do 3 stupňů podle obtížnosti. Každý stupeň odpovídá stupňům v předchozí kapitole. Budete-li chtít, můžete postupovat podle různých stupňů obtížnosti v jednotlivých kapitolách a tak ještě dále prozkoumávat cvičení daného stupně.

Rovněž můžete chtít zkusit některá cvičení z kapitoly 2. a 3. stupně ještě předtím, než dokončíte cvičení z 1. stupně. Dovolte svému tělu a svým pocitům, ať vás vedou ve výběru cvičení. Avšak pokud zjistíte, že pospícháte od jednoho cvičení ke druhému, aniž byste je prováděli dostatečně důkladně, zpomalte a věnujte se cvičením v pořadí, v jakém jsou zde uváděna. Pamatujte na to, abyste cvičení prováděli úplně a to třikrát nebo devětkrát a na obě strany (u těch, kde se to uvádí).

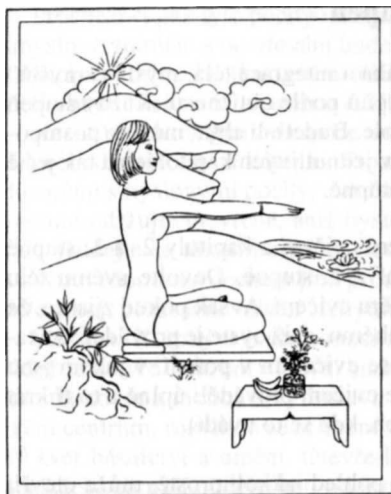
Každé cvičení, ať vypadá na první pohled jakkoli prostě, může otevřít přístup k celé pokladnici těla a myslí. Během cvičení je nejlepší se nikterak nezabývat tím, zda pocity jsou dobré nebo špatné, ale pouze je pociťovat. Nedovolte, aby pocity, o kterých je zmínka v popisech cvičení, ve vás vzbuzovaly očekávání, že právě takové pocity byste při správném provádění cvičení měli mít. Jednoduše jen zbystřujte své vnímání, vědomí a dech. I když se vám bude zdát, že se „neděje nic mimořádného“, bude cvičení Kum Nye přesto samo zcela přirozeně oživovat i ty nejsubtilnější vrstvy těla, myslí a smyslu. Po cvičení během dne pozorujte kvalitu svého prožívání. Za krátkou dobu budete moci postřehnout, že váš denní život se stává živější a že se zvětšuje vaše schopnost radostného prožívání.

Všechna cvičení na tomto stupni jsou snadná. Provádějte je pomalu s citlivou pozorností zaměřenou na pocity a vjemy, které se objeví v celém těle. Zvláště cvičení 72, pokud je budete provádět pravidelně alespoň 1 týden, značně zvýší vaši schopnost uvědomovat si „energetická centra“. S postupným otevíráním těchto center a s

hlubokou masáží vnitřních orgánů a svalů vás začne posilovat a oživovat hluboce uspokojující, hřejivý a jemný pocit. Jakmile se proces dostatečně prohloubí, začne se tento harmonický pocit šířit kolem vás a bude posilovat i vaše okolí.

Cvičení 67 – Pociťování energie

Posaďte se se zkříženými nohama na podušku nebo polštářek a zvedněte pomalu ruce, s dlaněmi dolů, před sebe do úrovně výšky ramen. Břicho udržujte uvolněné, ruce stáhněte dozadu tak, že posunete ramena dozadu a pak natáhněte ruce opět dopředu. Velice pomalu takto pohybuje rukama dopředu a dozadu, celkem devětkrát. Ostatní části vašeho těla přitom zůstávají v klidu. Snažte se, aby pohyb a mysl nebyly odděleny. Pak pomalu vyhledejte v ramenním kloubu rovnovážnou polohu, ani příliš vpředu ani příliš vzadu, a spusťte ruce na kolena. Seděte tři až pět minut a rozšiřujte pocity a energetické proudy vyvolané tímto cvičením.



Nyní opět natáhněte paže před sebe a pomalu je ohýbejte v lokti, až prsty rukou budou směřovat ke stropu. Při tomto pohybu uvolněte krk. Pak velice pomalu narovnávejte paže, až budou opět ve vodorovné poloze. Nadloktí zůstává, během celého pohybu předloktí, zcela v klidu. Předloktí se pohybuje dolů velice lehce a pomalu. Pociťujte energii v hrudi a ve svém srdečním centru. Může to být pocit, jakoby se něco pohybovalo směrem dolů. Ať již pociťujete cokoli, vložte do toho celé své vědomí. Pociť se pak stane vědomím. Provádějte tento pohyb devětkrát, dýchejte přitom lehce a

rovnoměrně nosem i ústy, pak pomalu položte ruce na kolena a sed'te pět až deset minut.

Cvičení 68 – Odstraňování zmatku

Posad'te se na kobereček nebo nižší plochou podložku do pozice se zkříženýma nohama před sebou – viz obrázek. Uchopte pravý kotník pravou rukou a levý kotník levou rukou a přitáhněte nohy co nejbližší k tělu. Chodidla se stále opírají o podlahu. Pak položte ruce těsně pod kolena a přitáhněte je co nejbližší k hrudi. Záda přitom zůstávají rovná a ramena uvolněná. Snažte se, pokud možno, dotknout hrudi svými koleny. Dívejte se rovně před sebe a zůstaňte v této pozici jednu až tři minuty, dýchejte lehce nosem



i ústy a nenásilně se koncentrujte na své břicho. (K měření času můžete využít počítání výdechů).

Nyní velice pomalu uvolňujte napětí – věnujte tomu asi jednu minutu – a vnímejte při tom pocity, které se začnou v těle objevovat. Sed'te takto klidně několik minut a stále přitom prozkoumávejte své pocity. Pak opakujte cvičení a změňte způsob překřížení nohou. Cvičení proved'te třikrát nebo devětkrát, po každém opakování sed'te v klidu několik minut. Na konci cvičení sed'te pět až deset minut.

Při tomto cvičení se energetizuje pupeční centrum. Cvičení působí na vyjasnění dušních zmatků.

Cvičení 69 – Jasná mysl

Toto cvičení se od předchozího liší v pozici nohou. Posadíte se na kobereček nebo plochu podložku s koleny ohnutými před sebou a s chodidly položenými na plochu na zemi (viz obrázek). Levou rukou uchopíte levý kotník a pravou rukou pravý kotník. Přitáhněte nohy s chodidly stále položenými na plochu na podlaze co nejbliže k sobě. Pak položte ruce těsně pod kolena a přitáhněte je co nejbliže k hrudi. Záda přitom zůstávají rovná a ramena uvolněná. Pokud možno



se snažte dotknout kolena hrudi. Dívejte se rovně před sebe. Zůstaňte v této pozici jednu až tři minuty a klidně a lehce dýchejte nosem i ústy. Lehce se koncentrujte na břicho. (Můžete také počítat výdechy jako způsob měření času).

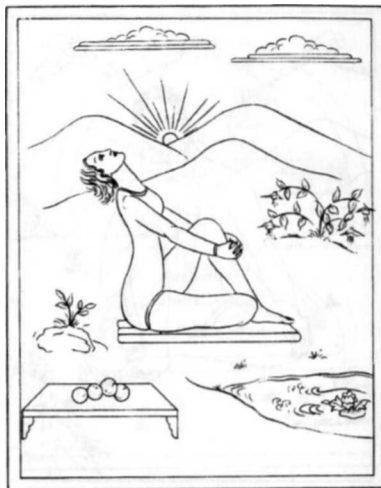
Nyní velice pomalu uvolněte napětí – věnujte tomu asi jednu minutu. Hluboce se ponořte do pocitů, které toto cvičení v těle vyvolalo. Zůstaňte klidně sedět několik minut a stále rozšiřujte své pocity. Cvičení provádějte třikrát nebo devětkrát a po každém opakování zůstaňte sedět několik minut. Na konci cvičení pak sedíte asi pět až deset minut.

Toto cvičení, obdobně jako předcházející, zvyšuje energii v dolním energetickém centru a rozjasňuje mysl.

Cvičení 70 – Světelná energie

V těhotenství a při jakémkoli zranění v oblasti krku nebo v zádech a tři až čtyři měsíce po operaci provádějte toto cvičení s velikou opatrností.

Posadte se na zem (ne na měkkou podložku nebo polštářek) s nohama volně zkříženýma. Levá noha je vně. Zdvihněte levé koleno a přitáhněte levou patu před pravý kotník, chodidlo levé nohy je přitom naplocho na zemi. Propleťte prsty rukou a uchopte rukama levé koleno. Velmi pomalu a postupně prohněte páteř a krk dozadu. Hlava se nezaklání úplně dozadu, zakřivení páteře vytváří ladnou křivku a nedochází k extrémnímu prohnutí. Mírně přitáhněte koleno a ještě více se prohněte. Pravé koleno přitom pokud možno zůstává na podlaze. Nepřepínejte příliš napětí v prohnutí. Zůstaňte v této pozici tři až pět minut, dýchejte lehce a rovnoměrně nosem i ústy. Lehce se koncentrujte na energii, která prochází páteří.

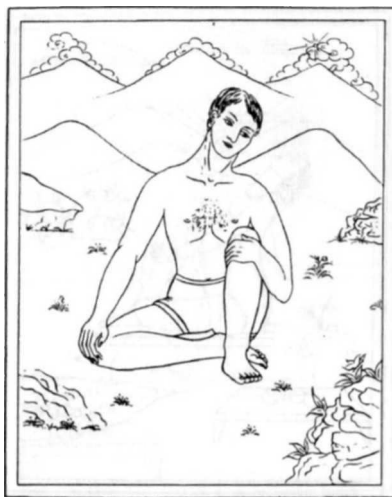


Pocítíte-li horkost v zátylku, velice pomalu uvolňujte napětí. Narovnávejte páteř pomalu (tj. asi jednu minutu) a rozšiřujte v těle pocity tepla a energie. Cvičení provádějte třikrát na jednu stranu. Pak se změněnou pozicí nohou proveďte cvičení třikrát na druhou stranu. Na závěr cvičení zůstaňte klidně sedět deset minut a dovolte pocitům, které pohyb cvičení vyvolal, aby se rozzářily jako světelný kruh.

Toto cvičení uvolňuje napětí v páteři.

Cvičení 71 – Uvolnění napětí

Posaďte se na podušku nebo polštářek s volně zkříženými nohama. Levá noha je před pravou. Zdvihněte levé koleno a přitáhněte levou patu před pravý kotník, chodidlo levé nohy při tom zůstává na plocho na podlaze nebo podložce. Přitáhněte nohy k tělu co nejbližše a položte ruce na kolena.



Nyní velice pomalu a lehce natáhněte krk dozadu a doleva tak, aby se pravá ruka natáhla a hlava a krk byly v jedné rovině s pravou paží. Pravé koleno zůstává na podlaze. Zůstaňte v tomto diagonálním natažení asi třicet vteřin, dýchejte lehce a plynule nosem i ústy.

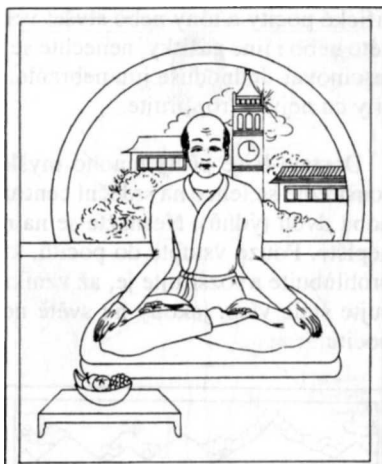
Pak velice pomalu tj. po dobu alespoň třiceti vteřin až jedné minuty uvolňujte napětí. Nechte svůj dech a vědomí proudit spolu s pocity vyvolanými v těle. Seděte klidně několik minut a rozšiřujte tyto pocity. Pak vyměňte polohu nohou a natahujte krk na druhou stranu. Potom si chvílku odpočiňte.

Provádějte celé cvičení, tj. nejdříve na jednu stranu a pak na druhou stranu, třikrát nebo devětkrát. Po každém natažení na jednu nebo druhou stranu si na několik minut odpočiňte. Věnujte pozornost tomu, abyste napětí uvolňovali velice pomalu. Na konci cvičení zůstaňte sedět pět až deset minut a pokračujte v rozšiřování pocitů vyvolaných natažením.

Toto cvičení uvolňuje napětí krku, ramen a hlavy. Může utišit i bolesti hlavy.

Cvičení 72 – Vtělení

Pohodlně se posaďte. Tři dny po sobě každý den po dobu asi půl hodiny se soustřeďte na energetické centrum pod pupkem. Lehce a rovnoměrně dýchejte nosem a ústy a snažte se udržovat přivřené oči. Někdy na začátku bývá snazší cvičit se zavřenýma očima. To je také možné. Koncentraci začínejte tak, jak jste zvyklí se koncentrovat. Po dvou dnech změňte způsob koncentrace tak, aby se při ní neuplatňovala nucenost, ale aby koncentrace měla jen kvalitu „uvědomování“. Takovouto koncentrací začne plynout vaše tělesná energie: postupně vzniknou klidné pocity a myšlenky se zpomalí.



Někdy se objeví pocity, které připomínají teplé mléko, jsou velmi husté, bohaté a hluboké. Zůstaňte velmi klidnými a rozšiřujte pocity. Ty se tak stanou trvalejšími. Snažte se je pociťovat co nejsilněji a rozesílejte je do všech částí těla – nahoru do tváře a krku, dolů do nohou a prstů u nohou a pod. Se zcela nepatrným napětím udržujte dech v dolní části břicha a v oblasti křížové kosti. Pak stále více rozšiřujte pocity do celého těla, až budete mít dojem, že se celý vesmír stává těmito pocity. Takto pocity provívají mnoho vrstev těla a jsou jako lehký letní vánek, který zmírňuje horkost a uzdravuje vás zevnitř i z vnějšku. Působí nejdříve na kůži ve vrstvách mezi povrchovou tkání a nervy, pak působí hlouběji na nervy, tkáně a orgány. Někdy pocity pronikají hlouběji jako malý větrný vír.

Poté, co jste se soustředili na oblast pupku (po tři po sobě následující dny, vždy na půl hodiny denně) postupte a začněte se soustřeďovat na oblast srdce podle stejného časového rozvrhu, jako u předchozího cvičení. Pak postupte na oblast krku a nakonec na oblast hlavy – centrum mezi očima.

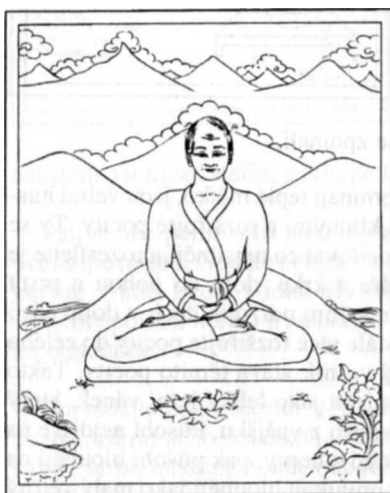
Chcete-li provádět takovouto koncentraci po delší dobu, koncentrujte se vždy dva až tři týdny – denně po půl hodiny na každé energetické centrum. Mohou se objevit některé zážitky – jako barvy např. zelené, bílé, červené, oranžové nebo modré světlo nebo to může být i směsice barev. Můžete také spatřit různé předměty nebo zažít i některé zcela specifické pocity a tóny nebo slyšet velice vysoký zvuk. Dostaví-li se takovéto nebo i jiné zážitky, nenechte se k nim připoutat, ani se jimi nenechte fascinovat. Jednoduše jim nebraňte, nechte je se objevovat a vzniklé pocity co nejvíce rozšiřujte.

Dostaví-li se příliš mnoho myšlenek tak, že nebudete moci usnout, soustředte se lehce na srdeční centrum (asi na půl hodiny každý večer po dobu dvou týdnů). Nesnažte se na nic myslet, po cvičení již nečtěte ani nepište. Pouze vstupte do pocitů, které jsou ve vašem srdečním centru, prohlubujte a rozšiřujte je, až vznikne radostný pocit. Dále v tom pokračujte stále více, jakoby na světě neexistovalo nic jiného kromě tohoto pocitu.

Cvičení 73 – OM AH HUM

Posadte se na podložku nebo polštářek. Lehce dýchejte nosem i ústy. V mysli se soustředte na mantru OM AH HUM. OM pociťujte v centru na vrcholku hlavy, AH v krčním centru a HUM v srdečním centru. Začněte ve svém nitru pomalu recitovat mantru.

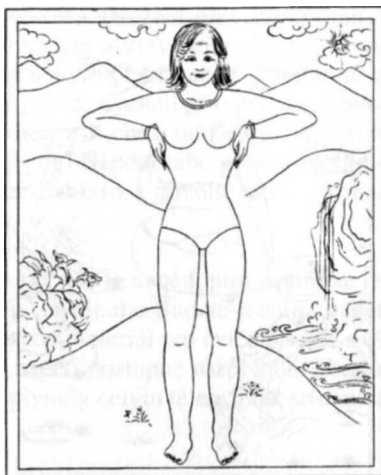
Mlčky recitujte OM a položte své ruce na kolena. Pak pomalu dávejte ruce dlaněmi vzhůru před břicho, položte prsty pravé ruky do dlaně



levé ruky, zdvihněte trochu palce a spojte je. (Viz obrázek.) V této pozici recitujte ve svém nitru AH, pak pomalu položte ruce na kolena – dlaněmi vzhůru, nechte je tam a v duchu recitujte HUM. Obráťte pak své ruce, položte je na kolena a začněte nový cyklus recitací OM. Pokračujte takto s vnitřní recitací mantry a pohyby celkem pětadvacetkrát. Snažte se sjednotit recitaci, dech a pohyb. Po skončení sed'te tiše pět až deset minut a rozšiřujte pocity vyvolané tímto cvičením. Během dne si občas v duchu připomeňte mantru OM AH HUM.

Cvičení 74 – Léčivá životní síla

Postavte se s nohama pohodlně rozkročenýma a prsty u nohou směřujícími trochu směrem ven. Rozdělte rovnoměrně váhu na obě nohy, záda držte rovně a paže nechte uvolněně viset podél těla. Ohněte lokty a ruce s prsty směřujícími dolů přiložte co nejbližší do podpaždí. Napoprvé to může být poněkud obtížné. Netlačte příliš na strany těla. Hluboce se nadechněte nosem a ústy, pak mírně zadržte dech a volně se soustřeďte na hrud'. Uvolněte břicho a trochu napněte sedací svaly. Pak stále ještě se zadržným dechem trochu ohněte kolena a zůstaňte v této pozici. Pociťujete-li při tom v pažích bolest, co nejhluběji procíťujte tyto pocity.

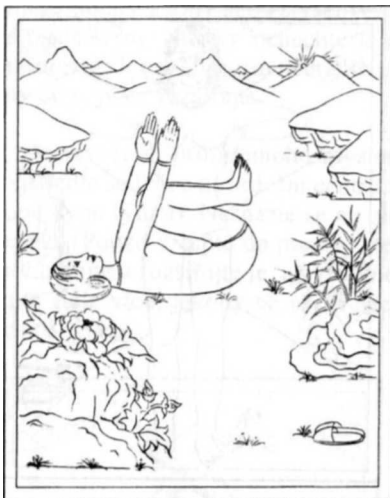


Nyní pomalu vydechněte a současně napínejte nohy a posunujte ruce po stranách těla dolů, až budou ruce uvolněně viset podél těla. Snažte se, aby kontakt mezi rukama a tělem byl co nejplnější. Zůstaňte stát nebo sedět, několik minut lehce dýchejte nosem a ústy a rozšiřujte pocity do celého těla. Můžete přitom cítit horko v hrudi nebo v zátylku.

Toto cvičení proved'te třikrát a po každém zopakování zůstaňte chvíli stát nebo sedět. Nakonec usedněte na pět až deset minut a současně přitom stále rozšiřujte pocity vyvolané tímto cvičením. Můžete pocítit jasnější hlavu, otevřenější srdce a bystřejší smysly.

Cvičení 75 – Energetické tělo

Lehněte si na záda s rukama podél těla a nohama od sebe na šířku pánve. Pokrčte v koleni nejdříve jednu nohu a pak druhou a položte chodidla na plochu na zem. Pomalu zdvíhejte ruce ke stropu, dlaněmi k sobě. V této pozici zdvihněte nohy co nejvýše a přisuňte pánev a kolena k hrudi. Přitom se s podlahy zdvihne křížová oblast a ruce se trochu rozevřou. Držte ruce zdvižené vzhůru a pomalu vračejte pánev zpět, až pánev a chodidla budou opět na podlaze. Během celého pohybu dýchejte lehce nosem i ústy. Proved'te toto cvičení třikrát a rozšiřujte přitom pocity vzbuzené pohybem pánve.



Nyní proved'te tento pohyb rychle šestkrát až devětkrát. Dýchejte přitom lehce nosem a ústy. Pak natáhněte jednu a pak druhou nohu a spusťte ruce podél těla a zůstaňte několik minut ležet na zádech. Stále přitom zesilujte a rozšiřujte své pocity jak ve svém těle, tak i do jeho okolí.

Proved'te toto cvičení třikrát (začněte se třemi pomalými rozvinutími a pak se šesti až devíti rychlými). Po každém opakování zůstaňte odpočívat na zádech stejně jako po ukončení celé série.

Toto cvičení uvolňuje napětí svalů v dolní části břicha, zmírňuje emoce a osvěžuje celé tělo.

2. Stupeň

Tato cvičení aktivují energie v mnoha specifických oblastech těla, včetně rukou, zápěstí, paží, hrudi, ramen, zad, stehen, nohou a prstů na nohou. Během cvičení rozšiřujte pocity, které se probudí v určitém místě, až se celé tělo účastní na této „masáži“. Zjistíte tak, že cvičení, která prodlužují svaly podél páteře, uvolňují zvláště radostné pocity.

Je-li součástí cvičení natažení, pak toto natažení provádějte pomalu a zlehka, lehce a plynule při něm dýchejte a vytvářejte přitom jakousi lehkost. Dávejte pozor, aby natažení nebylo příliš veliké. Pamatujte na to, abyste nenásilně zůstávali v určité pozici, dýchali přitom lehce a uvolňovali subtilní napětí v celém těle. Budete-li chtít, můžete užívat dechu pro odpočítávání času (počítání výdechů). Napětí nebo pozici uvolňujte jen velice pomalu, zachovejte při tom lehkost a dovolte, aby vyvolané pocity se mohly rozšiřovat.

Zjistíte-li v těle nebo v mysli „místo“, kde je napětí, prozkoumejte jej, aniž byste na tom „místě“ prodlévali příliš dlouho. Budete-li chtít, můžete použít taková napětí jako „potravu“ nebo materiál pro cvičení č. 87 a 89. Pravidelným cvičením Kum Nye se napětí postupně rozplynou a budou stimulovat energie, aby rovnoměrně plynuly celým tělem a tak se neustále obnovovaly.

Cvičení 76 – Vzbuzení síly a sebedůvěry

Posaďte se se se zkříženými nohama na podložku nebo polštářek. Tlačte dlaně proti sobě. Prsty přitom směřují dopředu. Pak zatlačte „paty dlaní“ (část ruky, kde dlaň přechází v zápěstí) do středu hrudi. Dlaně přitom neustále tiskněte vzájemně proti sobě a oddělte od sebe prsty a palce a pomalu je postupně od sebe oddalujte. Pohyb jde co nejvíce dozadu. Lokty přitom směřují ven a ramena zůstávají uvolněně svěšená. Dávejte pozor na to, abyste při tlaku dlaní proti sobě měli uvolněně břicho. Zátylek bude trochu napjatý. Dýchejte lehce nosem i ústy. V této pozici zůstaňte tři minuty, dokud se dlaně nerozehřejí. Pak pomalu uvolňujte napětí a vnímejte pocity, které takto vzniknou.



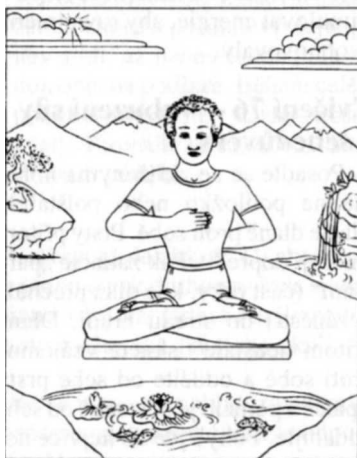
Provádějte nyní toto cvičení znovu. Tentokrát zůstaňte v této pozici pět minut a oddělujte přitom co nejvíce prsty a palce. Po pěti minutách uvolněte pomalu napětí a veďte ruce k očím. Vytvořte z dlaní misky, kterými přikryjete otevřené oči tak, aby neprocházelo žádné světlo. (Očí se při tom nedotýkáte). Nenásilně se dívejte a pomalu se otevírejte vnitřní energii. Pociťujete něco? Můžete mít pocit tepla nebo pocit plynoucí energie.

Provádějte nyní toto cvičení znovu. Tentokrát zůstaňte v této pozici pět minut a oddělujte přitom co nejvíce prsty a palce. Po pěti minutách uvolněte pomalu napětí a veďte ruce k očím. Vytvořte z dlaní misky, kterými přikryjete otevřené oči tak, aby neprocházelo žádné světlo. (Očí se při tom nedotýkáte). Nenásilně se dívejte a pomalu se otevírejte vnitřní energii. Pociťujete něco? Můžete mít pocit tepla nebo pocit plynoucí energie.

Nyní upřeně a pevně zaměřte svůj pohled do temnoty vytvořené rukama. Dýchejte při tom lehce a rovnoměrně nosem i ústy. Jakmile se vám jednou dlaně rozehřejí, můžete nehnuté upírat do nich svůj zrak asi po dobu deset minut. Můžete vidět drobné hvězdičky, vibrace, barvy, světlo nebo temnotu anebo můžete mít jen velice příjemný pocit. Po pěti až deseti minutách pomalu začněte pokládat své ruce na kolena. Pomalu a mírně se rozhlédněte kolem. Co pociťujete? Má nyní váš zrak nějakou zvláštní vlastnost vnímání nebo je s tím spojen nějaký zvláštní pocit?

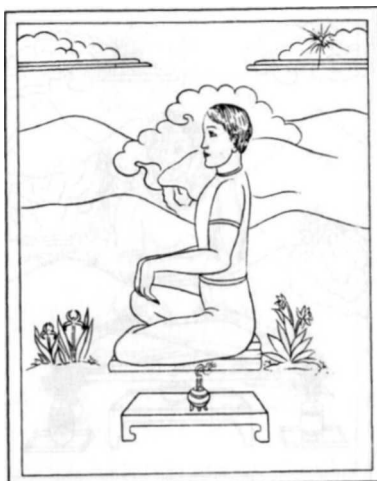
Máte-li zahřáté ruce, můžete je přiložit dlaněmi na různá místa svého těla. Můžete zkusit následující způsoby a pak experimentovat sami.

Držte dlaně po dobu pěti minut a rozeďte je. Pak jednu dlaň přiložte na hrud' a druhou napříč střední části zad. Dbejte na to, aby celá plocha ruky byla v kontaktu s tělem. Vnímejte teplo, které vám proniká hrudí a páteří, jako byste neměli kůži. Po několika minutách přiložte jednu ruku na čelo a druhou do týlu a dále vnímejte pocity v těle.



Cvičení 77 – Proud energie

Posad'te se se zkříženýma nohama na podušku nebo polštářek. Záda držte rovná. Lehce přitiskněte lokty k tělu a zdvihněte předloktí před sebe až do vodorovné polohy, dlaně přitom směřují dolů. Dýchejte rovnoměrně nosem a ústy, mírně zdvihněte ramena a držte je tak. Uvolněte přitom hrud'. Držte prsty a palce obou rukou u sebe a pomalu ohýbejte zápěstí tak, aby vaše prsty směřovaly k podlaze. Takto držte ruce asi jednu minutu. Ostatní části těla jsou v klidu a uvolněné. Pak velice pomalu



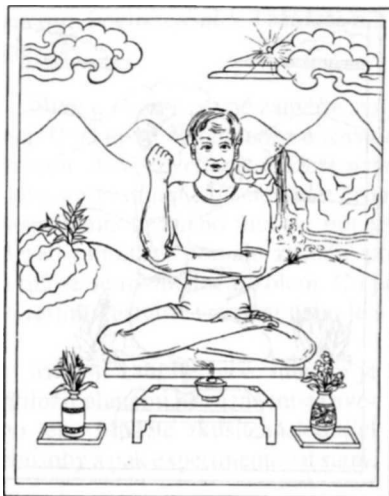
zdvihejte ruce, uvolňujte napětí a vnímejte pocity, které se objevují v rukách, pažích, hrudi a zátylku. Můžete pociťovat energii proudící zápěstím a pažemi až do srdečního centra a do páteře. Jakékoli pocity, které se objeví, rozšiřujte.

Položte ruce na kolena a krátce si odpočíte. Opakujte pohyb a zvětšujte velikost ohybu v zápěstí tak, aby se ruce dostávaly blíže k vnitřní části předloktí. Držte tuto pozici jednu až pět minut a pak pomalu uvolňujte napětí.

Proved'te tento pohyb třikrát nebo devětkrát. Po každém opakování si krátce odpočíte. Nakonec se posaďte na pět až deset minut a rozšiřujte své pocity do celého těla a do vesmíru, který vás obklopuje.

Cvičení 78 – Stimulace tělesné energie

Posaďte se se zkříženými nohama na podložku nebo polštářek a ohněte pravou paži v lokti tak, aby pravá ruka směřovala ke stropu a dlaň byla obrácena k vám. Sevřete ruku v pěst. Levý palec a prostředník umístíte přesně na konce „okrajů“ loketní rýhy (tlakové body 5 a 6, obr. 5, str. 78, 1. díl). Zdvíženou ruku podepřete zespoda levou dlaní a pevněji uchopíte. Silně přitom tlačte palcem a prostředníkem. Můžete přitom mít v lokti silný pocit. Zdvihněte loket o něco výše tak, abyste měli pravou ruku asi ve výši hlavy.



Nyní, s pohledem upřeným vpřed, velice pomalu otáčejte trup a paže doprava. Silně a rovnoměrně tlačte palcem a prostředníkem. Tento pohyb provádějte pomalu po dobu asi třicet vteřin. Uvolněte krk (trvale přitom pohlížíte vpřed). Dýchejte velice lehce nosem a ústy a dovolte dechu, aby vnesl více energie do vašeho vědomí.

Po dosažení maximálního zkrutu těla doprava (jen natolik, aby to bylo příjemné) začněte se pomalu vracet zpět – opět po dobu asi třiceti vteřin. Všimněte si přitom, jak pociťujete pohyb do této strany. Pak velice pomalu uvolněte tlak palce a ukazováčku a rozšiřujte pocity do těla. Ruce položte na kolena. Zůstaňte sedět několik minut a stále zesilujte a rozšiřujte vzniklé pocity v těle. Můžete pociťovat jistou stimulaci v hrudi a v srdečním centru.

Nyní obraťte pozici rukou a opakujte pohyb na levou stranu. Poté krátce odpočívejte. Kompletní cvičení, t. j. nejdříve na jednu stranu a pak na druhou, proveďte třikrát nebo devětkrát. Po každém opakování odpočívejte asi jednu minutu a na konci cvičení pak pět až deset minut.

Cvičení 79 – Léčivá energie

Posad'te se se zkříženýma nohama na podušku nebo polštář. Ruce položte na kolena. Pomalu zdvihněte levé rameno co nejvýše a pravé rameno spus'te co nejnižší. Při zdvýchání levého ramene natáhněte levou paži, kterou dlaní tlačte proti noze. Pravý loket lehce vytočte ven do strany tak, aby pravé rameno mohlo více poklesnout. Dívejte se rovně před sebe. Hlava přitom spočívá klidně mezi rameny.



Levé rameno se může přiblížit nebo se může i dotýkat levého ucha. Nenaklánějte však hlavu k rameni. Když si budete myslet, že jste již natáhli ramena co nejvíce, uvolněte je na několik vteřin a pak je napněte ještě o něco více. Uvolněte dolní část břicha a nechte je, aby zaujalo přirozený tvar. Setrvejte v této pozici tři až pět minut, nebo i

déle, dýchejte přitom lehce nosem a ústy a hrdlo po-nechte uvolněné. Důležité je zůstat během celého cvičení velice uvolněným.

Nyní postupně velice pomalým pohybem začněte navracet ramena do jejich normální polohy. Pohyb provádějte velice pomalu, alespoň po dobu jedné minuty. Pokuste se provádět ten nejpomalejší pohyb, jaký si dokážete vybavit. Uvědomujte si při tom vzájemné propojení pocitů, smyslů a vědomí. V zádech a zátylku můžete pociťovat příjemné teplo.

Nyní obraťte pozici ramen a opakujte cvičení. Provádějte celé kompletní cvičení (nejdříve na jednu a pak na druhou stranu) třikrát. Nakonec si klidně sedněte na pět nebo deset minut a rozšiřujte a prohlubujte pocity a vjemy.

Toto cvičení stimuluje energii v ramenou, krku, hlavě, hrudi a v zádech.

Cvičení 80 – Podpoření uspokojení

Posadte se se zkříženými nohama na podušku nebo polštářek. Ruce položte na kolena. Ohněte paže v lokti a zvedněte ruce až před ramena s dlaněmi směřujícími dopředu. Představte si, že proti vašim rukám tlačí nějaká veliká síla. Tuto sílu pomalu odstrkujte. Vyviňte v rukou a pažích silné napětí, ale uvolněte přitom břicho a dolní část zad. Dýchejte lehce a rovnoměrně nosem i ústy. Síla, kterou odtlačujete, působí během celého natahování rukou před sebe. Paže a ruce se mohou trást napětím. Pak, aniž byste uvolňovali napětí – jakoby síla před vámi byla větší – vracejte ruce zpět před hrud'. Břicho stále udržujte uvolněné.



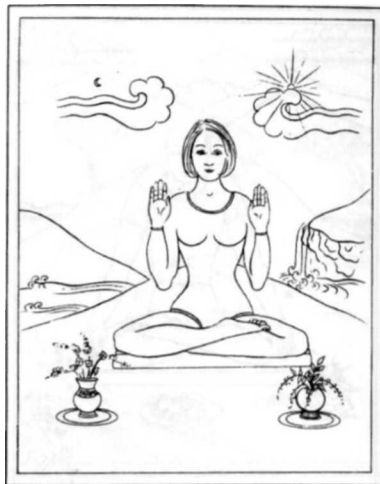
Nyní velice pomalu uvolňujte napětí – uvolňování by mělo trvat asi jednu minutu. Vnímejte pocity v pažích, hrudi a v těle. Pozorujte také, jak pociťujete různá stádia uvolňování. Pak pomalu položte ruce na kolena a krátce si odpočiňte. Stále přitom rozšiřujte pocity vyvolané napínáním a jeho uvolněním.

Cvičení provádějte třikrát. Po každém opakování si krátce odpočiňte. Pak se klidně posaďte na pět až deset minut a pokračujte v rozšiřování pocitů v těle. Můžete pociťovat otevření v hrudi a v horní části zad. Dech může být nyní otevřenější a může volněji plynout.

Toto cvičení zvyšuje sílu svalů v pažích a uvolňuje napětí v horní části těla. Lze je provádět i ve stoje.

Cvičení 81 – Stimulace současného těla

Posaďte se se zkříženýma nohama na podušku nebo polštářek. Lokty držte těsně po stranách těla. Předloktí jsou svisle a dlaně směřují dopředu. Představte si, že tlačíte proti rukám někoho, kdo je silnější než vy a kdo vám zatlačuje ruce, paže a ramena zpět. Velice pomalu pohybujte svými pažemi a rameny zpět a dovoďte, aby se takto vytvořilo napětí. Může dojít k tomu, že se vám začnou třást prsty. Věnujte tomuto pohybu alespoň jednu minutu. Držte páteř, krk a hrud' rovně a bez pohybu. To může vytvořit větší energii. Uvolněte přitom břicho a dolní část zad.



Nyní, po dobu asi jedné minuty, uvolňujte napětí. Paže se přitom vrací opět dopředu po stejné linii, po které se pohybovaly zpět. Během tohoto pohybu pohlížejte do nitra svého srdce. Snažte se, aby se vaše vědomí tak zcitlivělo, že budete moci pociťovat subtilní

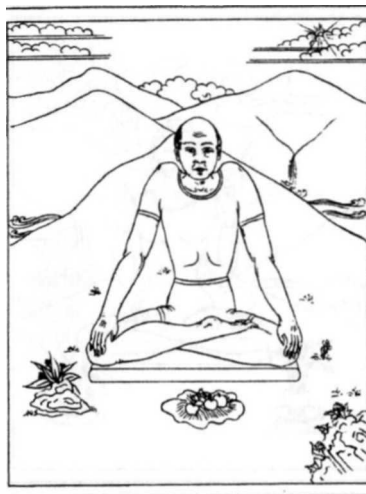
změny, ke kterým dochází v každém okamžiku. Můžete pociťovat hluboké emoce, jako např. pocit úlevy nebo skutečného uspokojení. Může to být i pocit hlubokého uvolnění v oblasti kolem srdce a rozplynutí veškerého svalového napětí. Můžete také pociťovat teplo nebo chlad v páteři.

Položte pomalu ruce na kolena a zůstaňte v klidu asi jednu minutu. Stále přitom rozšiřujte pocity. Toto cvičení proveďte třikrát a po každém opakování si krátce odpočiňte. Nakonec si sedněte na pět nebo více minut a pociťujte tichou vlastnost tohoto uvolnění. Postupně, až získáte větší praxi v tomto cvičení, držte ruce vzadu po delší dobu a ještě více zpomalte opětovné uvolňování napětí.

Podobně jako u předchozího cvičení zvětšuje i toto cvičení svalovou sílu v rukách a uvolňuje napětí v horní části těla.

Cvičení 82 – Vnitřní masáž

Posadte se se zkříženýma nohama na podušku nebo polštářek a ruce položte na kolena. Dolní část těla co nejvíce uvolněte. Lopatky stáhněte co nejvíce k sobě a stiskněte velký sval jdoucí podél páteře. V této pozici pomalu zdvihněte ramena co nejvýše a tlačte přitom krk dolů mezi oběma rameny tak, aby se brada přiblížila k hrudi. Pociťujte, jak se páteř po celé délce až ke křížové kosti zvedá směrem vzhůru. Ponechte lopatky ve stejné pozici a pomalu spouštějte ramena. Dochází tím k postupné masáži páteřních svalů směrem dolů. Nyní pomalu rozšiřujte své pocity a uvolňujte napětí.



Opakujte cvičení a tentokrát koordinujte pohyb s dechem. Při zdvíhání ramen nadechněte, pak krátce zadržte dech, a trochu zatáhněte břicho. Pomalu spouštějte ramena. Až budete mít ramena v téměř normální úrovni, začněte vydechovat. Vydechujte tak pomalu a plynule, aby dech téměř nebyl slyšet. Opakujte cvičení třikrát nebo devětkrát a pak sed'te tiše asi pět až deset minut.

Zkuste nyní tuto variantu. Stáhněte lopatky dozadu a k sobě a pomalu zdvíhejte ramena co nejvýše. Současně stlačujte krk dolů, až se brada dostane blízko k hrudi. Pak velice pomalu uvolňujte napětí a zdvíhejte hlavu, jako by vás někdo vytahoval za temeno hlavy, nechte přitom poklesávat ramena. Soustřeďte se na pohyb hlavy vzhůru a pociťujte natahování podél celé páteře směrem vzhůru. Můžete mít přitom pocit lehkosti, pocit energie jakoby podél vnitřního sloupu těla, hojivý pocit uvnitř kostí a pocit zvláštního druhu energie a tepla.

Tento druh masáže páteře provádějte velice pomalu třikrát a pak si sedněte na pět až deset minut a cvičte své vnímání a své pocity.

Cvičení 83 – Stimulace životní energie

Posad'te se se zkříženýma nohama na podušku nebo polštářek s rukama na kolenou. Představte si páteř jako lehce prohnutý luk, aniž byste se předkláněli dopředu. Zatáhněte břicho proti páteři a vytlačte páteř ve střední části zad trochu dozadu, jako byste odtlačovali obratle od sebe. Vlastní pohyb v páteři může být velice malý. Při tomto pohybu uvolněte ruce a trochu skloňte hlavu, avšak hrud' držte stále vzpřímenou. Tuto pozici držte tři až pět minut, dýchejte lehce a rovnoměrně nosem i ústy a lehce se koncentrujte na prodloužení páteře ve střední části zad.



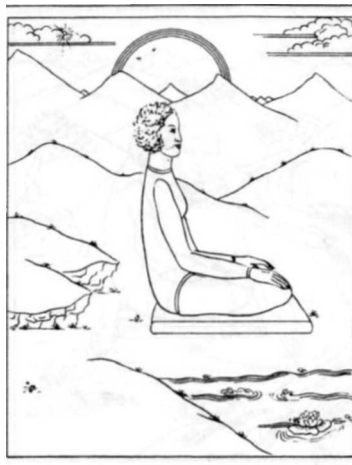
koncentrujte na prodloužení

Po třech až pěti minutách pomalu opět narovnejte páteř a pociťujte po celé délce páteře teplo, klid a tok léčivé energie, která vás uvolňuje a přináší vám citlivé a radostné pocity. Sed'te klidně asi jednu minutu a stále rozšiřujte tyto pocity do celého těla.

Toto cvičení provádějte třikrát nebo devětkrát. Po každém opakování zůstaňte chvíli sedět v klidu. Nakonec si sedněte na pět až deset minut a rozšiřujte pocity, které probíhají v páteři do celého těla a dále za ně do celého prostředí, které vás obklopuje.

Cvičení 84 – Stimulace esence životní energie

Posad'te se se zkříženýma nohama na podložku nebo polštářek, ruce položte na kolena a záda mějte rovná. Dýchejte lehce nosem a ústy. Pomalu začněte stlačovat páteř tak, že od shora směrem dolů budete nechávat sednout jeden obratel na druhý, až získáte pocit, jako byste se spodním koncem páteře zanořovali do země. Provádějte to pomalu asi po dobu jedné minuty, stále při tom dýchejte pomalu a rovnoměrně nosem a ústy. Sjednoťte se s pocity tohoto pohybu.



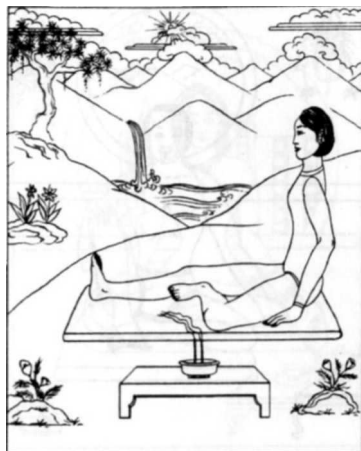
Nyní začněte u spodního konce páteře. Začněte zvedat a oddělovat obratle jeden po druhém. Pociťujte prostor, který se otevírá uvnitř a mezi obratli. Provádějte to velice pomalu a dovolte vzniklému prostoru, aby se rozšiřoval a společně s ním přecházejte k dalšímu obratli, až se všechna ohraničení ztratí. Dovolte, aby subtilní energie dechu vstoupila do tohoto rozšiřujícího se prostoru a stala se jeho součástí.

Až budete zdvíhat páteř v krční oblasti, představujte si, že vaše hlava je tažena za temeno k obloze. Vnímejte pocit prostoru, který se stále více rozpíná tak, jak se vytažujete vzhůru. Pociťujte zvláštní kvalitu tohoto uvolnění. Posad'te se na tři až pět minut a rozšiřujte své pocity.

Cvičení provádějte třikrát a po každém opakování se na několik minut v klidu posad'te. Nakonec sed'te pět až deset minut.

Cvičení 85 – Bytí a energie

Posad'te se na podlahu nebo na zem, dlaně položte na zem vedle kyčlí. Pravou nohu natáhněte před sebe. Ohněte pravý kotník tak, aby prsty směřovaly k hlavě a levé chodidlo přiložte na vnitřní stranu pravého kolena. Přitom se snažte, aby levé koleno se pokud možno dotýkalo země.



Nyní tlačte levé chodidlo a pravé koleno proti sobě, až se nohy začnou téměř třást. Pravděpodobně budete schopni tlačit více levou nohou nežli pravou. Udržujte toto napětí třicet vteřin až jednu minutu. Mějte přitom uvolněné břicho a lehce dýchejte nosem a ústy. Pak velice pomalu uvolňujte napětí, odpočívejte v této pozici a rozšiřujte pocity vzniklé v těle.

Nyní zaměňte pozice nohou a opakujte cvičení. Celé cvičení tj. nejdříve na jednu stranu a pak na druhou, opakujte třikrát. Po skončení zůstaňte sedět pět až deset minut a rozšiřujte své vjemy a pocity.

Toto cvičení aktivuje tlakové body na kolenou a na chodidlech (viz obr. 7 a 8 na str. 83 a 86 –1. díl). Dbejte zvláště na to, abyste při uvolňování tlaku sjednotili dech, vědomí a pocity a dovolili, aby četné subtilní pocity se proluly a rozšířily.

Cvičení 86 – Stimulace zdravých pocitů

Posadte se na podlahu nebo na zem s bosýma volně zkříženými nohama tak, aby pravá noha byla před levou. Levou ruku zatněte v pěst. Pěst obraťte tak, aby strana ukazováčku a palce směřovala dolů. Opřete pěst v této pozici o podlahu těsně za sebou. Opíráte se přitom o levou paži. Zdvihněte pravé koleno a položte pravé chodidlo přes levé tak, že obě chodidla na sobě leží svou klenbou a bříška prstů pravé nohy jsou na podlaze. Pravou ruku položte na pravé koleno.



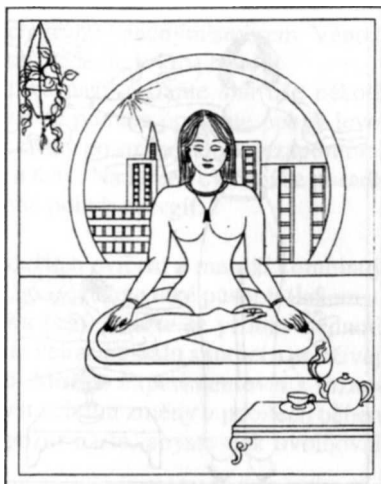
Nyní se pomalu kývejte dopředu a dozadu: Tlačte pravé koleno dolů k podlaze, zdvihněte levou kyčel, postavte se na prsty pravé nohy a současně natáhněte horní polovinu těla trochu dozadu. Dávejte pozor, abyste prsty pravé nohy příliš neohýbali. Nezůstávejte v této pozici a zhoupněte se zpět na levou kyčel. Při tomto pohybu se současně masírují obě klenby nohou.

Pokud by bylo pro vás obtížné provádět cvičení s levou rukou zaťatou v pěst, můžete to zkusit s dlaní na plochu opřenou o podlahu. Zkuste rovněž umístit levou ruku do různé vzdálenosti od těla. Napětí bude větší, bude-li ruka blíže k tělu.

Ohýbejte takto prsty pravé nohy třikrát nebo devětkrát a pak zaměňte pozici paží a nohou a opět opakujte pohyb na levou stranu třikrát nebo devětkrát. Pak se posadte na pět až deset minut a rozšiřujte pocity, které vyvolalo uvolnění napětí a stimulace tlakových bodů.

Cvičení 87 – Přeměna negativních energií

Posaďte se se zkříženýma nohama na podušku nebo polštářek. Ruce položte na kolena a uvolněně zavřete oči. Pomalu a postupně začněte pociťovat teplo a jakousi „sladkost“ v místech, kde se cítíte být napjati a nepohodlně. Dostaví se subtilní pocity přijímání. Nejdříve se na tato místa soustřeďte a pak zmenšujte sílu této koncentrace, ale pociťujte subtilní vlastnosti tohoto pocitu. Naslouchejte těmto pocitům vnitřními smysly, sledujte jak vznikají pocity v srdci, krku, zádech, šíji, ve spodní části břicha, v rukách, v kůži – všude tam, kde máte pocit „snahy se něčeho pevně držet“ nebo nějaké napětí. Uvolňujte každou buňku v těle, nepřidržujte se ničeho. Uvolněte napětí v čele a uvolňujte oblast kolem očí a uší.



Nechte subtilní energie volně plynout a hledat si nové dráhy v těle. Lehkost a volnost koncentrace přeměňujte na určitý druh pocitu – jako byste jen lehce plavali a nechali se kolébat. Zcela lehce a opatrně zesilujte vnímání pohybu. Rozšiřujte tento pocit a jděte stále hlouběji až za to, co se zdá být omezením tohoto pocitu. Rozšiřujte tento pocit, až zůstane jen tento pocit a vaše mysl a smysly se sjednotí. Myšlenky, představy a pocity se prolnou, mysl a smysly budou společně plynout a vzájemně dokonale splynou.

Nejdříve se takto koncentrujte pokaždé asi dvacet minut, jednou nebo dvakrát týdně. Budete-li však chtít to dále prozkoumávat, pokračujte ve vnitřním naslouchání a rozšiřování subtilních pocitů. Každý den tomu věnujte asi jednu hodinu po celkovou dobu alespoň jednoho měsíce.

Cvičení 88 – Stimulace vnitřních tělesných energií

Pohodlně se rozkročte a rovnoměrně rozložte váhu na obě nohy. Záda a krk držte rovně. Pomalu natahujte pravou paži do strany do výše ramen s dlaní směrem dolů. Levou rukou uchopte svaly, které spojují pravé rameno a paži a vložte prsty do podpaží a palcem stlačte tlakový bod na pravé straně hrudi, (je to bod 7 na obr. 5, str. 78, I. díl)



Pevně držte sval a tlačte jej vzhůru a směrem k hrudi. Ruku držte nataženou s dlaní směrem dolů. Velmi pomalu začněte kroužit pravou paží a opisujte co největší kruh. Lehce dýchejte nosem a ústy a dívejte se před sebe. Záda držte stále rovně a hlavu bez pohybu. Velice pomalu opisujte kruhy. Opsání jednoho kruhu by mělo trvat asi jednu minutu. Takto opište tři nebo devět kruhů. Pak si najděte pozici, kde co nejpřirozeněji budete moci změnit směr rotace a začněte opisovat tři nebo devět dalších kruhů na druhou stranu.

Až skončíte, zůstaňte stát několik minut bez pohybu se zavřenýma očima a pociťujte tok energie v těle. Uvědomujte si pocity, které máte v hrudi, zvláště v oblasti srdce a plic.

Nyní opakujte opisování pomalých kruhů levou paží třikrát nebo devětkrát na každou stranu. Pokuste se opsat několik kruhů po různých velkých kružnicích tak, abyste vyvolali odlišné zbarvení pocitů. Pak zůstaňte sedět pět až deset minut a rozšiřujte pocity vyvolané tímto cvičením.

Jiná verze výše uvedeného cvičení.

Zdvihněte pravou paži nad hlavu a ruku sevřete v pěst. Levou rukou uchopte sval na pravé straně hrudi výše popsáním způsobem. Pevně držte sval a tlačte jej vzhůru a k hrudi. Držte paži rovně a

velice pomalu otáčejte pravou paží dopředu tak, abyste opisovali největší kruh po stranách těla. Ruka se při opisování kruhu pohybuje těsně u pravé nohy a blízko pravého ucha. Dýchejte lehce a uvolněte břicho a páteř. Pouze paži máte lehce napjatou. Učiňte tři nebo devět pomalých kruhů jedním směrem a pak tři nebo devět pomalých kruhů opačným směrem. Věnujte velkou pozornost pocitům v ramenech, zádech, krku a hrudi.

Po skončení opisování kruhů pravou paží zůstaňte stát tiše několik minut a vnímejte pocity v těle. Pak velice pomalu opakujte pohyb levou paží. Dávejte pozor, abyste opisovali kruhy po straně těla a nezapomínejte lehce a rovnoměrně dýchat nosem a ústy. Na konec cvičení se posaďte na pět až deset minut a pociťujte v sobě pohyb energií.

Podobně jako u cvičení 94 a u dalších cvičení a masáží kombinuje toto cvičení pohyb s tlakem na určitý bod. Můžete také působit tlakem na tento bod ještě před začátkem pohybu paží. Snažte se přitom sjednotit s takto vyvolanými pocity. Pak začněte velice pomalu s rotací a používejte jí k prohloubení a rozšíření pocitů. Můžete experimentovat s různou velikostí tlaku při rotaci paže a sledovat subtilní změny v pocitech během jednotlivých částí pohybu. Dávejte pozor na to, abyste tlak uvolňovali velice pomalu a postupně.

Cvičení 89 – Transformace energie

Pohodlně se postavte, nohy trochu od sebe a váhu rozložte na obě nohy. Žáda rovně a ruce podél těla. Pevně zatněte pěsti, zadržte dech v hrudi a napněte ji, až budete pociťovat něco podobného jako hněv nebo zlost. Pak velice lehce dýchejte – avšak neztrácejte přitom pocit, že zadržujete dech v hrudi. Zdvihněte lokty a pěsti do výše hrudi. Silně tiskněte pěsti klouby o sebe a umístěte je doprostřed hrudi.



Silně napněte tělo a pěsti. Pomalu hluboce nadechněte tak, aby váš dech plynul hluboko dolů do břicha a vytahoval energii z dolního konce páteře do hrudi. Zadržujte tuto energii dechem a hrudí uvnitř, jako byste se chránili ochrannou hrází. Zesilte co nejvíce pocity blokování a zadržování tak, aby se energie koncentrovala.

Tělo zůstává v klidu, pak náhle v jediném okamžiku prudkým pohybem rozhodte ruce, dlaněmi směrem dopředu a v jediné explozi uvolněte nahromaděnou energii prudkým ostrým zvukem Ha, který vychází z hrudi. Při tomto pohybu je velice důležité, aby paže se pohybovaly přímo vpřed a ruce, aby byly v zápěstí ohnuty směrem vzhůru. Přitom se současně uvolňuje každý aspekt napětí, ať je již tělesného, duševního nebo citového původu. Zůstaňte na okamžik s rovně roztaženými rukama a rozevřenými prsty. Sledujte pocit, který se dostaví těsně po explozi.

Pomalu nyní spusťte paže podél těla a zůstaňte několik minut stát v klidu. Cvičení proveďte třikrát a po každém opakování chvílku zůstaňte stát. Pak se posaďte na pět až deset minut a rozšiřujte pocity vyvolané nahromaděním a uvolněním napětí. Rovněž je možno toto cvičení provést devětkrát a třikrát opakovat při tom tento vzorec cvičení a sedění.

Tímto cvičením lze přeměnit duševní rozpoložení a emoční neklid. Jakmile se oddělí energie od určitého návyku, může se utvořit nový způsob bytí. Zkuste provádět toto cvičení, když se cítíte být unaveni, v depresi, máte-li negativní pocity nebo jste-li zablokováni. Cvičení lze rovněž provádět v sedě.

Jakmile se obeznámíte s tímto cvičením, můžete vyzkoušet i následující variace:

Proveďte cvičení jak bylo výše popsáno. Po uvolnění napětí a zvuku HA zůstaňte na okamžik s roztaženými pažema a v této přestávce rozšiřujte vzniklé pocity. Při pomalém spouštění paží shromažďujte pocity a spojíte je se svým tělem. Zůstaňte stát klidně několik minut, pak zopakujte cvičení ještě dvakrát. Poté se posaďte na pět až deset minut a dále pracujte s pocity: rozšiřujte je a pak je opět stahujte zpět do těla.

Tato variace vede k subtilní vnitřní transformaci. Provádějte cvičení, jak je popsáno v první verzi. Po uvolnění napětí se zvukem HA udělejte krátkou pauzu, ve které zůstanete chvilku stát. Pomalu spouštějte paže dolů, lehce zadržujte dech nahoře v hrudi, dokud se nerozplyne do subtilních vnitřních pocitů nebo se nestane „dechem“ v hrudi. Bude-li obtížné udržovat dech nahoře, nechte jej postupně sestoupit dolů až do dolní části těla. Bude-li příliš obtížné udržovat dech v tomto bodě, nechte jej sestoupit do ještě nižšího bodu. Pokračujte v tomto procesu a nechte dech sestupovat stále doleji, až již téměř nebudete moci vnímat ony pocity. Pak toto cvičení opakujte.

Cvičení proved'te třikrát. Pak se posaďte na deset až patnáct minut a rozšířte tyto subtilní vnitřní pocity dechu.

Cvičení 90 – Živý dech

Postavte se s nohama pohodlně rozkročenýma, rovnoměrně rozložte váhu na obě nohy. Záda držte rovně. Paže nechte uvolněně viset podél těla. Propněte prsty rukou a umístěte je na šíji. Lokty jsou široce rozevřeny a hrud' je lehce vypjata vzhůru. Dýchejte lehce nosem a ústy.

Poněkud pokrčte kolena a záda a krk prohněte trochu dozadu. Dávejte pozor, abyste měli hrud' trochu vypjatou vzhůru a tělo uvolněné a vyvážené.

Pak dvakrát, třikrát nebo čtyřikrát rychle jakoby až z břicha zalapejte po dechu a vydechněte co nejpomaleji. Přitom dávejte zvláštní pozor na pocity v oblasti břicha. Nechte se dechem „vnitřně masírovat“. Představte si, jak dech přechází z krevního řečiště do všech vnitřních orgánů a zásobuje každou buňku a dokonce i každou



molekulu životodárným a uvolňujícím pocitem. Pozorujte, zda dokážete vnímat subtilní vnitřní vlastnost této masáže dechem.

Cvičení provádějte třikrát nebo devětkrát, pak se posaďte na pět až deset minut a pokračujte v rozšiřování pocitů této vnitřní masáže.

Toto cvičení uvolňuje napětí v oblasti břicha a zmírňuje negativní návyky a postoje v chování jako je „odpor“.

Cvičení 91 – Povzbuzení hojivé energie

Postavte se s nohama několik centimetrů od sebe. Váhu rozložte rovnoměrně na obě nohy. Záda rovně a paže nechte uvolněně viset podél těla. Natahujte a zdvihejte ruce do stran, dlaněmi dolů, až do úrovně výšky ramen. Hlavu trochu zakloňte tak, jako byste se chtěli dívat do míst, kde se strop setkává se stěnou. Uvolněte krk, otevřete ústa, a rozevřete nosní dírky. Dýchejte lehce nosem a ústy.



Uvolněte co nejvíce břicho a hrud'. Zaměřte svou pozornost na dolní konec páteře a napněte hýžd'ové svaly. Setrvejte v této pozici tři až pět minut a stále se přitom koncentrujte na konec páteře. Dávejte pozor, abyste stále měli břicho a hrud' velmi uvolněné. Dostaví-li se lehký třes nebo chvění, sjednoťte se s tímto pocitem a uvolňujte napětí. Dýchejte velmi lehce a plynule.

Ucítíte-li nějaký pocit, jako např. teplo nebo mravenčení, rozšiřujte jej co nejvíce do zad, paží, hlavy a do celého těla. Avšak ucítíte-li silné teplo, které vystupuje páteří nahoru, přerušete okamžitě cvičení a nechte ruce pomalu poklesnout, napřimte hlavu a posaďte se na pět až deset minut a rozšiřujte pocity do celého těla.

Po třech až pěti minutách v této pozici pomalu spusťte ruce podél těla, napřimte hlavu a několik minut uvolněně stůjíte a rozšiřujte pocity do nitra celého těla. Cvičení provádějte třikrát, po každém opakování se ve stoje uvolňujte. Pak se posaďte na pět až deset minut a pokračujte v rozšiřování pocitů vyvolaných tímto cvičením.

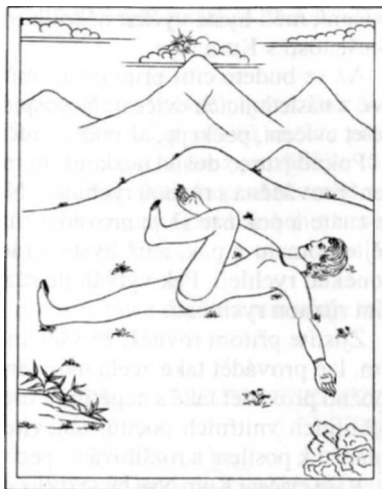
Variace tohoto cvičení se provádí s ohnutými koleny. Vyzkoušejte si to, abyste viděli, jak stupeň ohnutí kolen ovlivňuje pocity.

Cvičení 92 – Vedení tělesné energie do smyslů

Toto cvičení je poněkud namáhavé. Pokud jste již starší a nejste zvyklí pravidelně cvičit, bude lépe, když toto cvičení vynecháte.

Položte se na záda, ruce na úrovni ramen roztáhněte do stran, dlaně směřují vzhůru. Roztáhněte nohy na šíři pánve, a ohněte nohy v kotnících tak, aby prsty obou nohou směřovaly k hlavě. Ohýbejte levé koleno tak, že současně necháváte levou patu klouzat po podložce, až se noha začne sama od sebe zdvíhat. Přitáhněte pak stehno těsně k trupu. Pravá noha zůstává natažená. Levé stehno velkou silou přitáhněte k tělu. Dýchejte lehce nosem a ústy a udržujte napětí v nohou a chodidlech asi patnáct až třicet vteřin.

Paže a ramena přitom zůstávají uvolněná. Pak velice pomalu začněte uvolňovat napětí a natahujte nohu a uvolňujte chodidla. Rozšiřujte přitom pocity vyvolané napnutím a uvolněním napětí. Krátce si odpočiňte na zádech.



Nyní ohněte kotníky a pravé koleno a ved'te pravé stehno k tělu a opakujte cvičení. Proved'te kompletní cvičení, t.j. nejdříve na jednu stranu a pak na druhou, celkem třikrát. Po každém opakování si na několik minut odpočiňte.

Po skončení zůstaňte odpočívát na zádech pět až deset minut, ruce ponechte rozpažené na úrovni ramen, dlaněmi vzhůru a pokračujte v zesilování a rozšiřování pocitů v těle.

Variace tohoto cvičení se provádí s přitisknutím obou stehen k tělu současně. Tato verze může vyvolat intenzivnější pocity.

3. Stupeň

Všeobecně lze říci, že cvičení obsažená v tomto stupni mají charakter větší pokročilosti nežli v předchozích stupních. Některé z nich jsou fyzicky dosti namáhavé a jiná zase, pro dosažení odpovídajícího pocitu, vyžadují určitou schopnost koncentrace. Proto než budete zkoušet tato cvičení, měli byste vyčkat několik měsíců, až dostatečně prohloubíte své zkušenosti s Kum Nye.

Až se budete cítit připraveni, můžete ke své praxi přidat jedno nebo dvě z následujících cvičení. Nepospíchejte a než začnete cvičit posledních deset cvičení, počkejte, až budete mít dostatek potřebných zkušeností.

Pokud jste to dosud nezkoušeli, můžete si nyní vyzkoušet některá cvičení prováděná s různou rychlostí. Nejdříve si vyberte cvičení, které dobře znáte a pokuste se je provádět různým způsobem. Nejdříve je provádějte pomalu a pak, aniž byste ztráceli kontakt s vyvolávanými pocity, poněkud rychleji. Pak vytvářejte různé typy pocitů vyvolávaných cvičením různou rychlostí.

Zjistíte přitom rovněž, že všechna cvičení, která se provádějí s napětím, lze provádět také zcela uvolněně a ta, která se dělají „uvolněně“, je možno provádět také s napětím. Postupně, jak bude vzrůstat vaše vědomí subtilních vnitřních pocitů, objevíte, jak lze využívat jak rychlosti, tak i napětí k posílení a rozšiřování specifických pocitů každého cvičení.

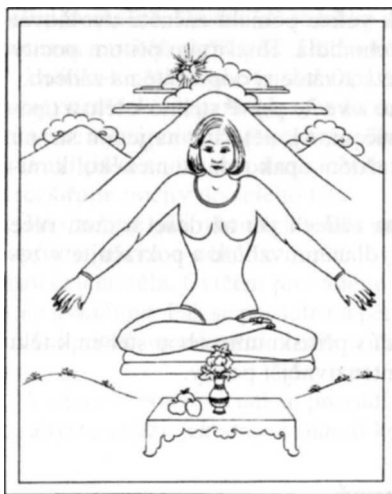
Vaše cvičení Kum Nye by se mělo stát časově neomezenou cestou do vašich vnitřních smyslů a pocitů. Až se vaše tělo a mysl více zintegruje, budete moci prožít větší vyrovnanost. Tato zkušenost se pak stane vaším vůdcem.

Cvičení 93 – Osvěžení smyslů

Posaďte se se zkříženýma nohama na podušku nebo polštářek. Ruce položte na kolena. Záda zůstávají rovná. Pomalu zdvíhejte paže do stran až do úrovně ramen. Dlaně jsou obráceny dozadu. Pak paže opět spouštějte dolů, až budou svírat úhel 45 stupňů s tělem. Ramena co nejvíce zdvihněte a bradu trochu zatáhněte.

V této pozici si představte, že někdo silnější než vy tlačí proti vašim rukám a pažím a zatlačuje je dozadu. Udržujte silné napětí v rukách a pažích, uvolněte přitom břicho a dolní část zad. Velice pomalu pohybuje rukama a pažema dozadu a trochu nahoru. Nemusíte jít příliš daleko dozadu a nahoru. Tělo zůstává nehybné. Hrud' rozevřená a páteř v rovnováze. Zůstaňte v této pozici asi jednu minutu nebo deset až patnáct výdechů. Dýchejte lehce a rovnoměrně nosem i ústy.

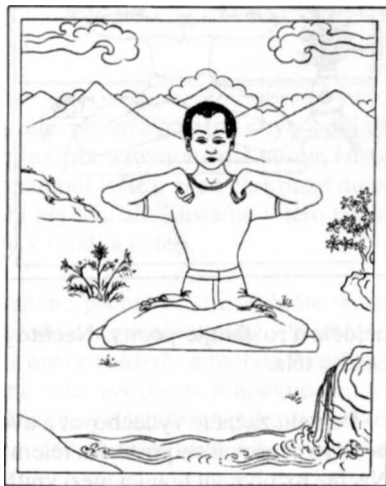
Co nejpomaleji uvolňujte napětí a vnímejte vyvolané pocity. Pak položte ruce na kolena a asi minutu odpočívajte. Vlny pocitů nechte procházet a šířit se celým tělem až za jeho hranice. Cvičení provádějte třikrát. Po každém opakování si krátce odpočiňte. Nakonec se posaďte na pět až deset minut a pokračujte v rozšiřování pocitů, které se během cvičení objevily.



Toto cvičení uvolňuje jak tělesná, tak psychická napětí a stimuluje tok pocitů celým tělem.

Cvičení 94 – Posilující tělesná energie

Posaďte se se zkříženými nohama na podušku nebo polštářek. Jděte prsty rukou podél klíční kosti, až ucítíte místo, kde jsou kosti spojeny s ramenem. Ruce lehce sevřete v pěst a lehce tlačte palcema do důlků, které se nacházejí na dolní straně klíční kosti. Otevřete mírně ústa a rovnoměrně dýchejte nosem a ústy. Pomalu vysuňte bradu dopředu. Přitom plynule zvyšujte tlak palců. Ten by měl být v konečné fázi dosti silný. Zůstaňte v této pozici jednu až tři minuty. Hluboce buďte přitom přístupni vyvolaným pocitům. Sledujte přitom, jak dýcháte, protože to odhalí váš emoční stav. Nebraňte se žádným emocím nebo pocitům, které přitom vyplnou na povrch.



Pak velice pomalu začněte uvolňovat napětí v palcích, krku a čelisti. Dovolte všem pocitům, aby vyplnily celou oblast vašich prožitků. Sed'te několik minut v klidu, ruce na kolenou a rozšiřujte své pocity do celého těla.

Opakujte nyní cvičení. Zjistíte-li, že se ve vás objevují primitivní zvuky vyjadřující pocity jako je zlost nebo bolest, vyjádřete je. Může se stát, že budete potřebovat vyjadřovat některé zvuky po celou dobu, co budete udržovat tuto pozici v napětí.

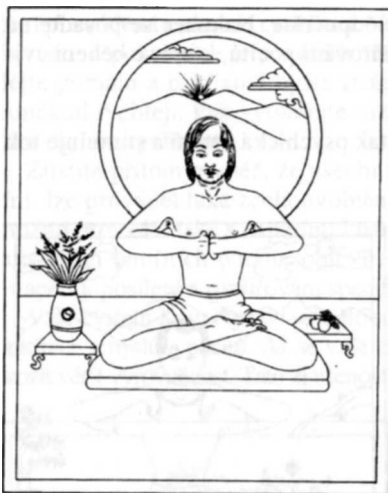
Opět začněte velice pomalu uvolňovat napětí. Sed'te v klidu několik minut. Jaký byl váš dech? V jakém stavu je vaše mysl?

Cvičení provádějte třikrát nebo devětkrát. Po každém opakování si na několik minut odpočítejte. Na konci cvičení odpočívajte pět až deset minut.

Cvičení 95 – Stimulace vnitřní energie

Toto cvičení je zvláště účinné, provádí-li se po masáži zad a krku.

Posad'te se se zkříženýma nohama na podušku nebo polštářek, stiskněte dlaně k sobě a obraťte je tak, aby špičky prstů se dotýkaly středu hrudi. Při nádechu tlačte jimi dovnitř a trochu směrem vzhůru. (Tlak vyvolávejte spíše dechem nežli rukama.). Krk vytáhněte trochu vzhůru a bradu zatáhněte. Nyní zadržte dech a bradu silně tlačte dovnitř, aby se vytvářel vnitřní tlak působící proti šíji. Můžete přitom pociťovat teplo. Zadržujte dech co nejdéle a rozšiřujte pocity. Nechte je plynout po páteři dolů a šířit se do celého těla.



Pomalou začněte vydechovat a uvolňujte napětí. Nechte subtilní vnitřní pocity vyzařovat celým svým tělem a rozšiřovat se do okolního prostředí. Nechte rozplynout hranici mezi vnitřním a vnějším prostorem. Sed'te klidně a tiše několik minut a vnímejte pocity, které se objevují uvnitř a kolem vás.

Proved'te cvičení třikrát nebo devětkrát a zůstaňte sedět chvílku po každém opakování a pak na konci celého cvičení.

Určité pozice těla vytvářejí i různé energie. Při této pozici se jistá pozitivní energie začne hromadit, až postupně naplní celé tělo.

Cvičení 96 – Celistvost radosti

Jste-li těhotná nebo máte-li jakékoli zranění zad nebo krku nebo byli-li jste operovaní v posledních třech až čtyřech měsících, provádějte toto cvičení velice opatrně.

Posadte se se zkříženýma nohama na podložku, polštářek nebo nízkou stoličku. Zada držte rovně. Pevně se chyťte za kolena a zdvíhejte hrud' ke stropu. Dávejte pozor, abyste se pevně drželi kolen, aby ve vašich pažích, kolenou a rukách mohl vzniknout pocit síly. Při prohnutí zad otevřete ústa a vysuňte bradu ke stropu. Nezaklánějte hlavu úplně dozadu, protože přílišný ohyb v oblasti krku by přerušoval tok pocitů. Dýchejte lehce a rovnoměrně nosem i ústy.

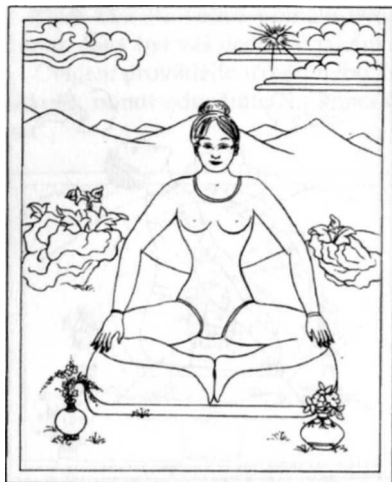


Uvolněte břicho, což vám umožní natáhnout ještě o něco více páteř dozadu, ale dávejte pozor, abyste natažení nepřehnali. Zůstaňte v této pozici jednu až tři minuty a vnímejte pocity v hrudi a páteři.

Jakmile ucítíte teplo, které vám začne prohřívat šíji, začněte velice pomalu a postupně se pohybovat dopředu a narovnávat páteř. Při uvolnění napětí si uvědomujte pocity tepla a energie, které se mohou rozšiřovat i za obvyklé ohraničení těla. Můžete také pociťovat hlubokou radost. Cvičení provádějte třikrát nebo devětkrát a po každém opakování několik minut odpočívejte v sedě. Na konci pak zůstaňte sedět asi pět až deset minut.

Cvičení 97 – Dotek času (vnímání času)

Posaďte se na podložku nebo polštářek, spojte chodidla a přitáhněte je co nejbližší k tělu. Ruce položte na kolena, zdvihněte trochu lokty a tlačte je dolů. Oba lokty by měly být stejně vysoko a obě ramena ve stejné úrovni. V této pozici vytáhněte horní část zad trochu vzhůru a krk nechte spočívat mezi rameny. Pak se velice pomalu začněte v pase co nejhloběji předklánět. Uvolňujte přitom co nejvíce kyčelní klouby. Zůstaňte v předklonu jednu až tři minuty, dýchejte lehce nosem a ústy. Pak velice pomalu narovnávejte páteř a vnímejte pocity, které se v těle objeví. Je-li pro vás obtížné zůstat v předklonu, pak v něm nezůstávejte, ale opět hned narovnávejte páteř. Chvilku si odpočiňte a rozšiřujte pocity, které přitom vznikly.



Cvičení provádějte třikrát nebo devětkrát a po každém opakování sedíte několik minut v klidu. Na konci pak sedíte pět až deset minut a stále rozšiřujete pocity v těle i kolem těla.

Toto cvičení natahuje stehna a zádomé svaly a uvolňuje energie zadržované v kyčelních kloubech, v křížové kosti a v páteři.

Cvičení 98 – Vnitřní nesmrtelnost energie

Klekněte si na levé koleno a pravé chodidlo položte na plochu na zem před levé koleno tak, aby se pata dotýkala kolena. Levé chodidlo poněkud zdvihněte a postavte se jen na prsty levé nohy. Pak se posaďte dozadu tak, aby levá hýždě spočívala na levém kotníku. (Dávejte pozor na prsty levé nohy, abyste je příliš nezatěžovali. Objeví-li se v nich bolest, natáhněte nohu tak, že prsty směřují dozadu a provádějte cvičení takto). Ruce položte dlaněmi na podlahu na levou stranu těla široce od sebe. Prsty pravé ruky směřují stejným směrem jako prsty pravé nohy a prsty levé ruky směřují opačným směrem. Obě paže jsou natažené, trup a hlavu vytočte vpravo tak, aby levé rameno směřovalo dolů a pravé rameno směřovalo trochu vzhůru. Pohlédněte ke stropu s bradou blízko pravému rameni. Dýchejte plynule nosem i ústy a vnímejte pocity vyvolané tímto zkrutem páteře. Zůstaňte v této pozici třicet vteřin až jednu minutu.



Při změně pozice na levou stranu, nejdříve pomalu narovnávejte krk a nechte hlavu viset uvolněně dolů, pak přiblížte k sobě ruce až na vzdálenost asi třiceti centimetrů, prsty přitom směřují vlevo (vzhledem k vašemu tělu). Postavte se na levé prsty u nohy, zdvihněte levé koleno a vytočte ho trochu vlevo, pak zdvihněte pravou patu tak, abyste stáli také na prstech pravé nohy. Vytočte obě nohy tak, až budou směřovat stejným směrem jako vaše ruce. Hlavu nechte poklesnout a zdvihněte pánev ke stropu, až se nohy téměř narovnájí. Vytočte prsty nohou vlevo, poklekněte na pravé koleno a levou patu dejte před pravé koleno a ruce roztáhněte tak, aby prsty levé ruky směřovaly stejným směrem jako levá noha a prsty pravé ruky opačným směrem. V této poloze mějte ruce natažené a lehce dýchejte nosem a ústy a proveďte spinální zkrut vlevo.

Celé cvičení, to je nejdříve zkrut na jednu stranu a pak na druhou, provádějte celkem třikrát. Pak se posaďte na pět až deset minut a rozšiřujte pocity vyvolané tímto pohybem.

Cvičení 99 až 102 stimulují radostné pocity, aktivují sexuální energii a rozvádějí ji do celého těla. Uvolňují negativní návyky chování, jako je např. „odpor“ a oživují vnitřní energie. U všech těchto cvičení se natahují svaly na zadních stranách nohou. U většiny lidí jsou právě tyto svaly dosti zkrácené. Provádějte proto toto cvičení s citem a pozorně a příliš nepřepínejte natažení. Cvičení bude účinné i při malém natažení. Jste-li již starší a nejste zvyklí na pravidelné cvičení, bude možná lépe tato cvičení nezkoušet. V každém případě je však provádějte mírně, pomalu a pozorně natahujte svaly a vytvořte si lehkost cvičení.

Každé cvičení prozkoumejte a teprve pak zkoušejte další. Nepospíchejte. Každé z těchto cvičení stimuluje nepatrně se odlišující pocity. Těmito cvičeními je možno si vypěstovat citlivost pro jejich subtilní odlišnosti. Cvičení nemusíte provádět v pořadích zde popisovaných.

Promasírujete-li si před cvičením zadní část nohou, budete moci více pociťovat a nebude vám tolik vadit natahování. Pro provádění masáže se položte na záda, ohněte jedno koleno a pak druhé a položte chodidla na zem. Přitáhněte si pravé koleno k hrudi a pak natáhněte nohu ke stropu a opírejte zadní stranu stehna o propnuté ruce. Pohybujte několikrát lehce nohou pomalu dopředu a dozadu. Pak třikrát až čtyřikrát namiřte prsty a pak patou ke stropu.

Propněte koleno tak, že chodidla budou rovnoběžně se stropem. Oběma rukama uchopte zadní stranu stehna tak, aby se prsty setkaly uprostřed. Masírujte důkladně zadní stranu stehna horizontálními tahy a propracovávejte je směrem ze středu do stran. Promasírujte takto zadní stranu nohou až k chodidlům. Je-li to třeba, můžete přitom zdvihnout hlavu, abyste dosáhli až na dolní část nohou. Při masáži dýchejte lehce nosem a ústy a umožněte dechu, aby se spojil jak s pohybem tak i s pociťováním.

Po skončení ohněte pomalu pravé koleno a položte nohu na podlahu. Několik minut si odpočiňte a rozšiřujte přitom pocity vyvolané masáží. Pak opakujte masáž i pro pravou nohu.

Cvičení 99 – Vzbuzení pozitivního pocitu

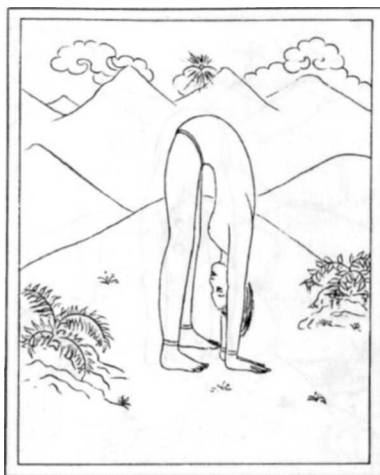
Stoupněte si s nohama několik centimetrů od sebe, sedněte si na bobek tak, že budete opřeni o prsty a přední část chodidel. Paže jsou z vnější strany nohou. Dlaně přitiskněte na plochu na zem před sebe, prsty směřují dopředu. Dívejte se vzhůru ke stropu a lehce dýchejte nosem a ústy.

Ponechte dlaně na plochu na zemi a pomalu skloňte hlavu, zdvíhejte pánev vzhůru co nejvíce budete moci, aniž byste příliš napínali svaly. Současně dávejte paty na zem.

Pociťujte natažení na zadní straně nohou a dávejte pozor abyste natažení příliš nepřehnali. Zůstaňte v této pozici třicet vteřin až jednu minutu, uvolňujte nohy a břicho, hlavu nechte volně viset na krku. Dýchejte co nejrovnoměrněji nosem i ústy. Začnou-li se vám chvět nohy nebo vibrovat, spojte se v duchu s těmto třesem a uvolňujte napětí.

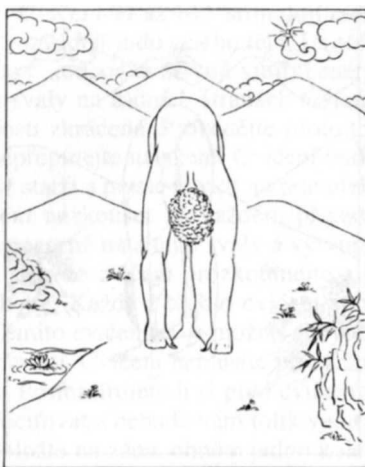
Nyní velice pomalu snižujte pánev, zdvihněte hlavu a paty, krátce si sedněte na bobek na prsty a přední část chodidel a pak se posaďte na jednu až dvě minuty a rozšiřujte pocity vyvolané natažením nohou. Můžete mít pocit tepla, které se pohybuje vzhůru po nohách až do pánve. Rozšiřujte tento pocit do páteře, do horní části těla, do paží a do hlavy. Zesilujte tento pocit. Nechte jej proniknout každou buňkou svého těla.

Cvičení provedte třikrát a po každém opakování si sedněte a nakonec sedte pět až deset minut a rozšiřujte v těle pocity vyvolané tímto cvičením.



Cvičení 100 – Hojivá energie

Dejte nohy několik centimetrů od sebe a sedněte si na bobek. Spočíváte přitom na prstech a přední části chodidla. Ruce sevřete v pěst, paže dejte z vnější strany nohou, položte pěsti prvními a druhými klouby na zem. Pak přiložte palce na zem tak, aby směřovaly k sobě.



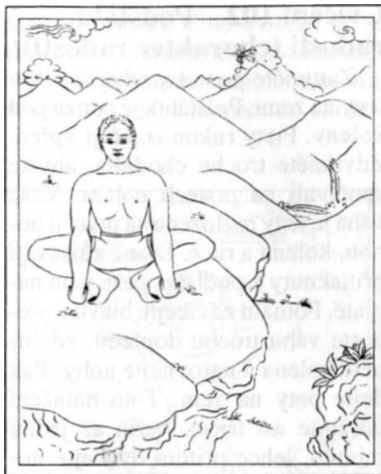
Držte pěsti a palce na zemi a pomalu svěste hlavu a zdvíhejte pánev vzhůru co nejvíce budete moci, aniž byste přepínali natažení svalů a šlach. Paty přitom klesnou na zem. Nezapomínejte provádět natažení zlehka a mírně. (Bude-li pro vás příliš obtížné natahnout nohy, nic si z toho nedělejte. Zůstanete-li s vyvolanými pocity a budete-li pokračovat v uvolňování jemných napětí, bude cvičení stejně účinné.) Až budete mít pánev tak vysoko, jak to pro vás bude pohodlné, pohlédněte vzhůru a zůstaňte v této poloze třicet vteřin až jednu minutu. Dýchejte lehce nosem a ústy. Lehce se soustředte na své pocity.

Po třiceti vteřinách až jedné minutě pomalu svěste hlavu a snižujte pánev, zdvihněte paty, krátce si sedněte na bobek – spočíváte přitom na prstech a přední části chodidel, pak si klidně sedněte na jednu až dvě minuty a rozšiřujte pocity vyvolané natažením nohou.

Provádějte cvičení třikrát, po každém opakování si sedněte na chvilku a na konci pak na pět až deset minut. Rozšiřujte přitom pocity uvnitř těla a do jeho okolí.

Cvičení 101 – Vzbuzení přítomné energie

Dejte chodidla od sebe asi na šířku své pánve a sedněte si na bobek. Spočíváte přitom na prstech a přední části chodidel. Široce přitom roztáhněte kolena. Paže vytočte tak, aby jejich vnitřní část směřovala dopředu a prsty rukou směřovaly dozadu. Paže dejte mezi nohy a ruce umístěte na plochu na zem o něco více od sebe nežli máte chodidla. Dívejte se přímo vpřed a co nejvýše vypněte hrud'.



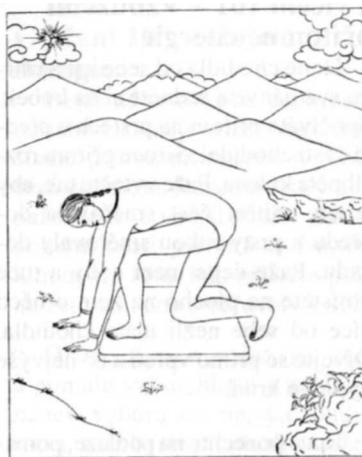
Ruce ponechte na podlaze, pomalu skloňte hlavu, a zdvíhejte pánev co nejvýše, aniž byste příliš natahovali nohy. Paty se přitom dostávají na podlahu. Uvolněte krk a nechte hlavu volně viset. Vnímejte natažení na zadní straně nohou a paží, ale nepřepínejte je. Zůstaňte v této poloze třicet vteřin až jednu minutu, dýchejte rovnoměrně nosem a ústy a uvolňujte nohy a břicho. Začnou-li se vám třást nohy, sjednoťte se mentálně s tímto chvěním a třesem a stále co nejvíce uvolňujte napětí.

Pomalou snižujte pánev, zdvíhejte paty a hlavu. Krátce zaujměte pozici na bobku – spočíváte přitom na prstech a přední části chodidel. Hrud' vypněte vzhůru. Pak se posaďte na jednu až dvě minuty a rozšiřujte pocity vyvolané tímto napínáním.

Cvičení provádějte třikrát, po každém opakování se posaďte na několik minut a nakonec si sedněte na pět až deset minut. Stále přitom zesilujte a rozšiřujte pocity jak ve svém těle, tak kolem něho.

Cvičení 102 – Podstata radosti (charakter radosti)

Zaujměte pozici s rukama a kolena na zemi. Polštářek je pouze pod kolena. Prsty rukou směřují vpřed. Zdvihněte trochu chodidla, abyste spočívali na prstech nohou. Vaše váha je tedy rozložena na prsty u nohou, kolena a ruce. Dlaně zůstávají přitisknuty k podlaze, paže jsou napjaté. Pomalu zdvíhajte hlavu a přeneste váhu trochu dopředu, zdvihněte kolena a narovnejte nohy. Pak dejte paty na zem. Toto natažení udržujte asi třicet vteřin až jednu minutu, lehce přitom dýchejte



nosem a ústy. Vnímejte pocity na zadní straně nohou. Hlavu nechte volně viset. Nemůžete-li dát paty až na zem, dejte je tak daleko, jak vám to dovolí napnutí na zadní straně nohou a držte takto tuto pozici. Můžete také dát ruce blíže k tělu, abyste zmenšili tah v nohou. Po čase budete moci dát paty až na zem.

Asi po třiceti vteřinách až jedné minutě začněte velice pomalu ohýbat kolena, až si kleknete na polštářek. Vnímejte pocity vyvolané v těle uvolněním napětí. V pozici na kolenou s uvolněnými nohama si krátce odpočiňte – chodidla jsou obrácena vzhůru a ruce tvoří oporu. Stále přitom rozšiřujte pocity vyvolané tímto pohybem.

Cvičení provádějte třikrát a po každém opakování si odpočiňte. Nakonec se posaďte na pět až deset minut a stále přitom rozšiřujte své pocity.

Následující verze je poněkud namáhavější. Pozice je znázorněna na obrázku. Nejdříve si kleknete na podložku a najděte si místo asi třicet centimetrů před levým kolenem. Zdvihněte levou nohu a umístěte levé chodidlo na toto místo. Pravé chodidlo trochu

zdvihněte a postavte se na prsty. Pak položte dlaně na zem před sebe asi na šíři ramen, prsty směřují vpřed.

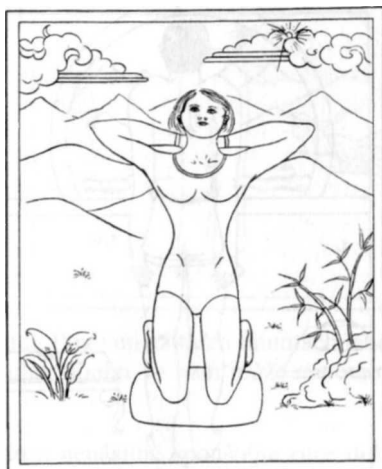
Dlaně nechte na zemi a pomalu svěste hlavu, zdvihněte pravé koleno a dejte pravou patu na zem. Obě nohy co nejvíce natáhněte. Napětí udržujte asi třicet vteřin až jednu minutu. Stále držte dlaně na zemi. Pak pomalu ohněte pravé koleno a dejte je na podložku. Vnímejte pocity, které se v těle uvolní. Krátce si odpočiňte na rukách a kolenou. Chodidla jsou přitom uvolněná a směřují vzhůru.

Nyní zaměňte polohu nohou a opakujte cvičení. Celé cvičení, to je nejdříve na jednu stranu a pak na druhou, provádějte třikrát. Po každém natažení si odpočiňte. Nakonec zůstaňte sedět pět až deset minut a nechte takto vyvolané pocity se šířit do celého těla a i za jeho hranice do okolního prostředí.

Cvičení 103 – Životní síla

Klekněte si na podložku nebo měkký polštář tak, abyste měli stehna svisle. Chodidla trochu zdvihněte, aby spočívala na prstech. Nevyvíjejte na ně příliš velký tlak. (Bude-li pro vás obtížné mít prsty v této pozici, natáhněte chodidla dozadu a provádějte cvičení takto). Sepněte ruce a dejte je na šíji. Lokty jsou přitom široce rozevřené.

Dýchejte lehce nosem a ústy a velice pomalu a bez napětí se začněte zaklánět dozadu. Udržujte tuto pozici asi patnáct až třicet vteřin. Vnímejte pocity v kříži. Uvolněte co nejvíce krk, hrud' a břicho.



Pak velice pomalu – a zde je velmi důležité se během celého cvičení pohybovat velmi pomalu – narovnejte páteř a posaďte se na paty. Zdvihněte nejdříve jedno koleno a pak druhé a posaďte se do dřepu. Přitom jste opřeni o prsty a přední část chodidel. Paty jsou spojeny. Roztáhněte kolena široce do stran a pomalu se co nejvíce předklánějte. Lokty přitom držte rozevřené široce do stran. Hlavu nechte volně viset.

Zůstaňte v této pozici patnáct až třicet vteřin, dýchejte lehce nosem a ústy a vnímejte pocity v páteři. Pak se opět velice pomalu narovnejte, kolena dejte blíže k sobě a přejděte z pozice v dřepu do pozice v kleku. (Klekněte nejdříve na jedno koleno a pak na druhé). Pomalu zdvíhejte pánev, až budete mít stehna svisle. Pak se velice pomalu zaklánějte. Tím začínáte cvičení opakovat. Kromě dvou okamžiků výdrže se toto cvičení provádí jako nepřerušovaný pohyb.

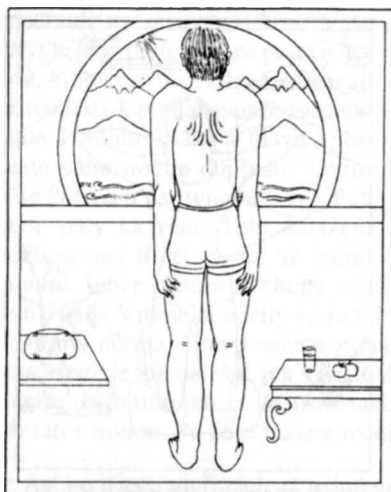
Proveďte toto cvičení velice pomalu třikrát. Dýchejte přitom zlehka nosem a ústy a nenásilně se soustřeďte na pocity v páteři. Na závěr cvičení se posaďte na pět až deset minut a rozšiřujte vyvolané pocity do celého těla a do jeho okolí.

Variace tohoto cvičení se provádí se spojenými prsty rukou, které se opírají o týl. Všimněte si rozdílnosti pocitů vyvolávaných různým napětím.

Cvičení oživuje celé tělo, zvyšuje stabilitu a zlepšuje koordinaci.

Cvičení 104 – Posvátná energie

Postavte se vyrovnaně s nohama od sebe v takové vzdálenosti, která vám bude pohodlná. Zada jsou rovně a paže nechte uvolněně viset podél těla. Ramena stáhněte co nejvíce dozadu a přitáhněte obě lopatky k sobě. Až budete mít dojem, že jste dali ramena do nejzazší polohy dozadu, pokuste se za chvíli je dát ještě dále. A ještě se pokuste je dát o něco více dozadu, až budete mít



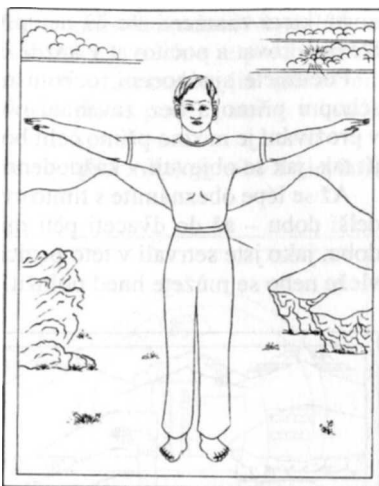
dojem, že cítíte faldy kůže sevřené mezi lopatkami. Udržujte ramena stažená dozadu a trochu je zdvihněte. Chyťte se přitom rukama za stehna. Nyní máte velké napětí v zádech, pažích a ramenou. Uvolněte bradu a nechte krk spočívat mezi rameny. Setrvejte v této pozici jednu až tři minuty. Dýchejte přitom lehce nosem a ústy. Přední část svého těla nechte co nejlépe uvolněnou. Uvolněte stehna.

Nyní velice pomalu začněte uvolňovat napětí – uvolňování napětí věnujte tomu alespoň jednu minutu! Pak stůjte s uvolněnými pažemi podél těla jednu až dvě minuty. Rozšiřujte subtilní pocity do celého těla. Cvičení provádějte třikrát. Po každém opakování zůstaňte chvíli stát zcela uvolněně. Po ukončení cvičení se posaďte na pět až deset minut a nechte pocity vyvolané tímto pohybem se rozšiřovat.

Toto cvičení povzbuzuje teplo, které se pohybuje směrem do „vnitřního jádra“ našeho těla a vyrovnává energie přední a zadní části těla.

Cvičení 105 – Zlatá stužka srdce

Postavte se s nohama asi patnáct centimetrů od sebe a rozložte svou váhu rovnoměrně na obě nohy. Záda jsou rovně a paže nechte uvolněné podél těla. Pomalu zdvíhejte paže do stran, dlaněmi dolů až do úrovně výšky ramen. Lehce pokrčte lokty. Zavřete oči, koncentrujte se a přeneste své vědomí do srdečního centra. Vnímejte, jak srdce pumpuje krev do celého těla. Pak rozšiřte a prohlubte své uvědomění a vysílejte pažemi energie srdečního centra ven.



Dýchejte velice lehce a pravidelně nosem a ústy. Stůjte klidně a zůstaňte v této pozici asi deset minut. Po dvou až třech minutách lehce uvolněte svaly v horní části ramenního kloubu, to vám může napomoci při udržování této pozice.

Po deseti minutách velmi pomalu a nenásilně spouštějte ruce dolů. Věnujte tomu alespoň jednu minutu. Stůjte tiše s pažemi podél těla několik minut a rozšiřujte pocity vyvolané touto pozicí těla. Pak si lehněte na záda na deset minut a pokračujte v zesilování těchto pocitů, až budete mít dojem, že se rozšiřují za hranice těla.

Cvičení vyrovnává srdeční centrum, posiluje mentální a fyzickou energii, zlepšuje krevní oběh (dodává zdravou barvu) a dodává sílu a schopnost koncentrace. Cvičení je možno také používat jako nástroj k vyhledání a transformaci psychických a fyzických blokády. Při provádění tohoto cvičení si dobře povšimněte „slabých“ nebo „napjatých“ oblastí v těle a také toho, kdy budete ztrácet sílu a koncentraci a budete to chtít již vzdát. Pociťíte-li strach nebo bolest, přeneste tyto pocity do svého srdečního centra a tam sledujte se soustředěním a uvědomováním tyto pocity.

Ve vaší mysli se může vynořit vzpomínka na nějakou emoci – může to být smutek, zranění nebo bolest. Tyto pocity co nejvíce rozšiřujte a dovolte své mysli a svým pocitům, aby se sjednotily. Setrvejte v tomto pociťování dokud jím neproniknete a neuvolníte je, aby se staly čistým prožitkem. Pak vystoupí záblesk energie – energie oné vzpomínky – objeví se v přítomnosti a navykklé zapůsobí pociťování se rozplynou a přestanou existovat. Jste pak za hranicí bolesti obklopeni jistou expresivní vlastností, která znamená, že již neulpíváte na vlastnosti „zde jsem“, kterou lze pozorovat a pociťovat v každé buňce těla.

Pociťujete sjednocení, ochotu nechat růst a rozšiřovat pocity a jste schopni přímo a bez zaváhání obejmout prožitek. S větší zkušeností v prožívání je možno přímo čelit bolesti, strachu a napětí a nechat je odejít tak, jak se objevují v každodenním životě.

Až se lépe obeznámíte s tímto cvičením, snažte se setrvat v této pozici delší dobu – až do dvaceti pěti minut. Pak odpočívajte stejně dlouhou dobu, jako jste setrvali v této pozici. Odpočívajte nejdříve ve stoje a pak vleže nebo se můžete hned položit.

Cvičení 106 – Trojice cvičení: Dech, Energie a Vědomí

Postavte se s nohama několik centimetrů od sebe, dobře rozložte váhu na obě nohy, záda držte rovně, paže uvolněné po stranách těla. Zdvíhejte paže před sebe dlaněmi k sobě s prsty směřujícími dopředu. Ruce zdvíhejte jediným nepřerušovaným pohybem a pánev současně vysunujte dozadu, hlavu sklánějte mezi paže až budete mít trup, hlavu a paže paralelně se zemí. Během celého pohybu udržujte záda rovně.

V této pozici natahujte paže dopředu a současně napínejte pánev dozadu. Kolena jsou napnutá. Nezadržujte dech,

dýchejte co nejrovnoměrěji nosem a ústy. Spojte prsty rukou a ještě více zvyšujte natažení v obou směrech, tělo se tím dostane o něco níže. Ještě více zvyšujte natažení až pocítíte, že jste se dotkli místa, kde se nachází zvláštní energie. Můžete se začít třást nebo chvět, setrvejte v této poloze patnáct až třicet vteřin.

Nyní, aniž byste uvolňovali napětí, velice pomalu začněte pohybovat rukama od sebe stále ve stejné rovině v kruhu, dlaněmi dolů, až se dostanou k tělu a budou směřovat dozadu. V této pozici natahujte krk dopředu a pánev dozadu, až pocítíte energii. Setrvejte v této pozici co nejdéle budete moci, dýchejte přitom rovnoměrně nosem i ústy.

Pak velice pomalu začněte uvolňovat napětí a postavte se. Váhu držte rovnoměrně rozloženou na obou nohách. Stůjte tiše tři až pět minut a pak opakujte cvičení ještě dvakrát. Po každém opakování odpočívejte. Pak se posaďte na patnáct minut, rozšiřujte své pocity, nechte je přecházet do okolního prostoru a až do celého vesmíru, až nebudete již vnímat nic jiného. Přitom můžete cítit jak se otvírají místa podél páteře, v hrudi, v rukách, krku a v hlavě.



Cvičení stimuluje a oživuje vnitřní energie, zvětšuje sílu a zlepšuje koncentraci.

Cvičení 107 – Rozšiřování vnitřní energie

Položte se na záda s nohama od sebe ve vzdálenosti, která je vám pohodlná a s rukama podél těla. Ohněte kolena jedno po druhém a přitáhněte je těsně k hrudi. Ohněte chodidla tak, aby prsty směřovaly k hlavě. (V této poloze zůstanou během celého cvičení.) Ruce s dlaněmi vzhůru posunujte po podlaze až do roz-pažení na úrovni ramen. V této pozici silně přitiskněte stehna k trupu. Při tomto pohybu můžete dobře cítit práci svalu na přední části stehna, který tento pohyb vykonává. Uvolněte ramena, krk, paže a dýchejte lehce nosem a ústy.



Nyní držte stále levé stehno co nejtěsněji u trupu a pomalu natahujte pravou nohu (chodidlo je přitom stále ohnuto tak, že prsty směřují k hlavě) ke stropu. Pociťujte kontrakci (stažení) levého stehna a natažení pravého. Pak pomalu ohýbejte pravé koleno a přitáhněte pravé stehno co nejtěsněji k tělu a současně natahujte levou ruku nahoru. Horní polovinu těla a břicho udržujte během celého pohybu co nejvíce uvolněné. Pomocí dechu a vědomí rozšiřujte své pocity a sjednoťte se s tímto pohybem.

Celé cvičení (tj. na obě strany) provádějte plynulými pohyby třikrát. Pak pomalu ved'te levou nohu dolů, uvolňujte napětí a jednu nohu po druhé položte na zem a obě nohy natáhněte. Odpočívejte na zádech pět až deset minut a rozšiřujte pocity vyvolané tímto pohybem.

Až se obeznámíte s tímto cvičením, zkuste si tuto variantu: Položte se na záda, nohy opět dejte od sebe do vzdálenosti, která bude pro vás pohodlná a paže dejte těsně podél těla, ohněte lokty tak, aby dlaně směřovaly vzhůru. Ohněte kolena jedno po druhém a přitiskněte je k hrudi. Chodidlo ohněte tak, aby prsty směřovaly k hlavě. Představte si, že veliká síla tlačí proti vašim rukám a vytváří napětí v pažích a v nohou.

Udržujte napětí v levé paži a levé noze a pomalu natahujte pravou paži (s dlaní vodorovně) a pravou nohu (stále s ohnutým chodidlem tak, aby prsty směřovaly k hlavě) směrem vzhůru. Pak pomalu ohýbejte a spouštějte pravou paži a nohu a ved'te je těsně k tělu a současně natahujte levou paži a levou nohu.

Kompletní cvičení (tj. na obě strany) provádějte třikrát. Pohyby provádějte nepřerušovaně a plynule. Pak pomalu ved'te levou paži a levou nohu dolů a pomalu uvolňujte napětí v pažích a nohách. Chodidla položte na zem jedno po druhém, natáhněte nohy a ruce položte po stranách těla.

Odpočívejte na zádech pět až deset minut, dýchejte lehce a rovnoměrně nosem a ústy a rozšiřujte pocity vyvolané tímto cvičením.

Cvičení 108 – Povzbuzení vjemu současného těla

Lehněte si na levý bok k hladké stěně tak, abyste měli před sebou dosti místa. Levou paži natáhněte na podlahu dlaní dolů pod hlavu. Hlavu si položte na paži a nohy natáhněte a opřete o zeď asi patnáct centimetrů od sebe. Levá noha spočívá na zemi. Podepřete se o pravou dlaň, kterou položte na zem před hrudí, zdvihněte trup a hlavu a levou ruku ohněte v lokti, přitáhněte k tělu tak, aby loket byl v pravém úhlu a



předloktí spočívalo na zemi, dlaní směrem dolů. Pravou ruku nechte ležet na pravém boku.

V této pozici dýchejte lehce nosem a ústy a opřete levé chodidlo o stěnu a zdvihněte levou nohu a hýždí z podlahy. Pravá noha zůstává relativně uvolněná. Držte tuto pozici několik vteřin, pak pomalu vraťte hýždí a nohu na zem a krátce si odpočiňte. Rozšiřujte přitom pocity, které toto cvičení ve vašem těle vyvolalo. Všimněte si, jak dýcháte. Pak se pomalu obraťte na pravou stranu a opakujte cvičení na pravé straně. Opírejte se nyní pravým chodidlem o zeď.

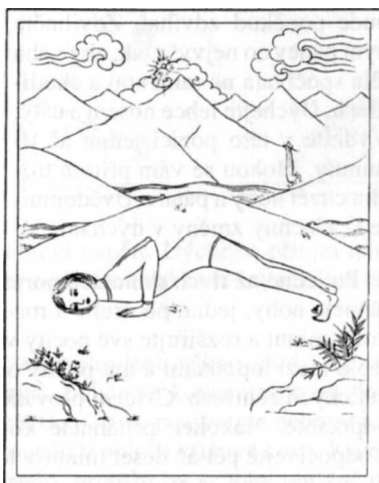
Kompletní cvičení, to je nejdříve na jedné straně a pak na druhé straně opakujte třikrát. Po každé straně si krátce odpočiňte. Nakonec se položte na záda a odpočívejte pět až deset minut a pokračujte v rozšiřování pocitů vzbuzených těmito pohyby.

Můžete provádět rovněž i variantu tohoto cvičení tak, že budete současně se zdviháním nohy a hýždě zdvíhat vzhůru i paži, která leží na horním boku.

Cvičení uvolňuje pocity vnitřního ulpívání a vnitřního chladu a vyvolává lehkost v těle.

Cvičení 109 – Celistvost energie

Položte se na břicho s nohama v pohodlné vzdálenosti od sebe a tváří vytočenou na jednu stranu. Tvář spočívá na podlaze. Opřete se o prsty u nohou a dlaně položte na plochu na podlahu poblíž hrudi, lokty směřují vzhůru. Nechte hrud' spočívat na zemi a zdvíhejte pánev co nejvíce avšak bez zbytečného napínání. Postupujte na prstech u nohy trochu směrem k pánvi, to vám umožní pánev ještě o něco více zdvihnout. Dávejte pozor, abyste příliš nezvyšovali tlak na krk. Držte pánev



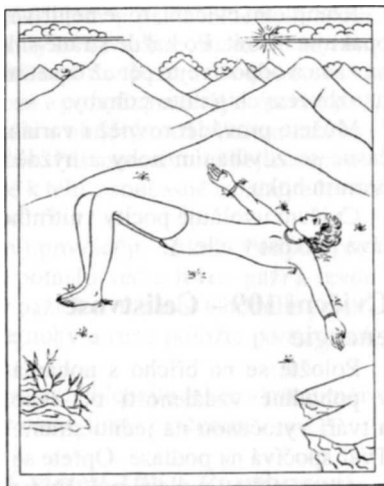
zdvíženou patnáct až třicet vteřin, dýchejte rovnoměrně a lehce nosem a ústy.

Pak pomalu spouštějte pánev na zem, uvolněte chodidla, obraťte hlavu na druhou stranu a položte paže po stranách. Krátce si odpočiňte a rozšiřujte pocity vyvolané tímto pohybem. Cvičení provádějte třikrát a po každém opakování si odpočiňte na břicho. Nakonec se obraťte na záda, ohněte kolena a přitáhněte je těsně k hrudi a obejměte je rukama se zaklesnutými prsty. V této pozici odpočívejte pět až deset minut a stále přitom zesilujte a rozšiřujte pocity v těle.

O něco obtížnější verze tohoto cvičení se provádí s horní částí čela opřeného o zem.

Cvičení 110 – Energetizování těla a ducha

Lehněte si na záda s pažemi nataženýma do stran v linii ramen. Dlaně směřují vzhůru. Lehce ohněte nohy, chodidla opřete o zem a dejte je k sobě. Kolena co nejvíce roztáhněte. Dbejte na to, aby co největší část chodidel zůstala na podlaze i když se jejich vnitřní strana bude poněkud zdvíhat. Zdvihněte nyní pánev co nejvýše tak, aby váha těla spočívala na ramenou a chodidlech. Dýchejte lehce nosem a ústy. Vydržte v této pozici jednu až tři minuty. Mohou se vám přitom trochu chvět nohy a pánev. Uvědomujte si všechny změny v dýchání.



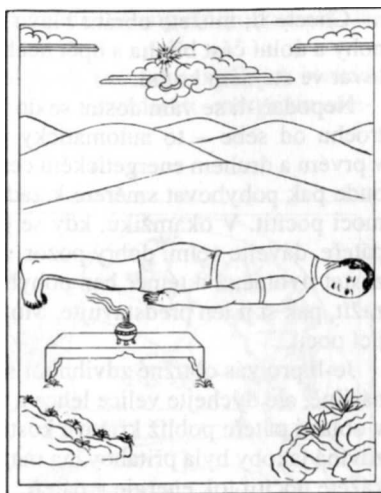
Po jedné až třech minutách pomalu pokládejte pánev na podlahu, natáhněte nohy, jednu po druhé a ruce položte podél těla. Odpočívejte několik minut a rozšiřujte své pocity vyvolané cvičením. Můžete pociťovat teplo mezi lopatkami a mít pocity otevření nebo jasnosti v dolních energetických centrech. Cvičení provádějte třikrát a po každém opakování si odpočiňte. Nakonec přitáhněte kolena k hrudi, ruce dejte na kolena a odpočívejte pět až deset minut v této pozici.

Varianta cvičení: Zdvíhejte hrud' místo pánve. Lehněte si na záda, ruce uvolněné po stranách těla, kolena lehce ohnutá a chodidla u sebe. Dejte kolena od sebe a udržujte chodidla v co největší ploše přitisknutá k zemi. Pomocí loktů zdvíhejte hrud', hlavu zakloňte tak, abyste mohli položit temeno na zem. Pak roztáhněte paže na úrovni ramen, dlaněmi vzhůru.

Udržujte tuto pozici po dobu jedné až tří minut a lehce přitom dýchejte nosem a ústy. Pak velice pomalu vraťte paže zpět k tělu a přeneste váhu na předloktí, natáhněte krk a dejte opět záda na podlahu a natáhněte nohy jednu po druhé. Odpočívejte několik minut a rozšiřujte pocity vyvolané tímto cvičením. Můžete pociťovat otevření v hrudi. Cvičení provádějte třikrát a po každém opakování si odpočiňte. Nakonec cvičení odpočívejte pět až deset minut.

Cvičení 111 – Cirkulace energie

Poloha tohoto cvičení je poněkud obtížná a vyžaduje udržování rovnováhy. Zjistíte, že v některých dnech jej budete provádět snadněji a v jiných to bude obtížnější. Položte se na zem na břicho, nohy dejte poněkud od sebe a paže položte podél těla. Hlavu natočte na jednu stranu. Poněkud zdvihněte chodidla a opřete se o prsty nohou. V této pozici opatrně zdvihněte kolena, stehna a



dolní část břicha (až do vzdálenosti asi deseti centimetrů pod pupkem) do výšky tří až čtyř centimetrů nad podlahu. Horní část trupu, ramena a krk by měly zůstat uvolněné. V oblasti kyčlí a křížové kosti se objeví napětí. Dýchejte přitom lehce a nenásilně nosem a ústy. Co nejvíce přitom také uvolňujte zadní část nohou.

Mírně napněte břicho a trochu zadržujte dech přímo před křížovou kostí, to vám pomůže vybudit energii. Lehce se koncentrujte na dolní konec páteře. Jakmile tam něco pocítíte, – např. pocit tepla nebo nějaký druh hojivé energie – zesilte trochu napětí v oblasti křížové kosti. Kolena držte natažená. Nezvýšujte příliš napětí, protože by se vám obtížně dýchalo hrudí a museli byste dýchat rychle a těžce a energie by se zmenšovala a ztrácela. Musíte nalézt místo nebo bod rovnováhy mezi napětím a uvolněním, kde nebude ani příliš velké napětí ani velké uvolnění. To vyvolá v těle jisté pocity. Hrud' a krk by měly být uvolněné a oblast pod pupkem (vpředu i vzadu) poněkud napjatá. Dech by měl být plynulý a lehký.

Pocity pomalu plynou podél vnitřní cesty od dolního konce páteře směrem nahoru břichem a hrudí až do krku a hlavy. V hlavě se tato hojivá energie otáčí zpět do páteře, přechází do nervů míchy a pohybuje se dolů podél páteře a míchy do křížové oblasti a vstupuje do dolních nervových center a opět začíná vystupovat tělem vzhůru. Takto pak obíhá tělem v kruhu.

Jakmile pocítíte, že energie takto obíhá a jste schopni ji udržovat, zůstaňte v této pozici tři až pět minut. Pak se pomalu vraťte na podlahu a zůstaňte odpočívat tři až pět minut a stále udržujte stejný rytmus dýchání. Chcete-li, můžete obrátit hlavu na druhou stranu. Pak opět zdvihejte nohy a dolní část břicha a opět nechte energii pět až patnáct minut cirkulovat ve stejném kruhu.

Nepodaří-li se vám dostat se do kontaktu s touto energií, dejte kolena trochu od sebe – to automaticky pomůže vytvořit trochu větší napětí v prvním a druhém energetickém centru a vyvolá to více energie, která se bude pak pohybovat směrem k zadní straně křížové kosti, kde jí budete moci pocítit. V okamžiku, kdy se energie bude pohybovat k dolní části páteře, dávejte velmi dobrý pozor, abyste nenapínali hrud', která by měla zůstat uvolněná a téměř bez pohybu.

Nedokážete-li tuto energii tělesně zažít, pak si jí jen představujte. Můžete objevit velice radostný a osvěžující pocit.

Je-li pro vás obtížné zdvihnout se země dolní část těla, nenapínejte se násilně, ale dýchejte velice lehce a zadržujte trochu dech v břiše a vzadu v oblasti páteře poblíž křížové kosti. Představujte si, že se dolní část těla zdvíhá jakoby byla přitahována magnetem. Dýcháte-li příliš těžce, nedokážete pocítit tok energie v páteři. Uvolněte proto zcela břicho – máte-li v této oblasti příliš mnoho napětí, může to být také příčinou toho, že těžko tuto pozici provádíte.

Je-li pro vás obtížné udržovat nad zemí nadzdvižené nohy a dolní energetická centra celých pět až patnáct minut, pak je držte nadzdvižené kratší dobu, třeba i jen několik vteřin. Dolní oblast zad ponechte uvolněnou do takové míry, jak je to v této pozici možné. Budete-li mít obtíže při zdvíhání kolen, pak natáhněte nohy, jako byste je chtěli prodloužit. Kolena se tak nadzdvihnou. Nemůžete-li ani tak udržet tuto pozici, pak nechte kolena, aby se dotýkala země, ale dbejte na to, aby dolní energetická centra nebyla silně přitisknuta k zemi.

Pokud vůbec nedokážete udržet tuto pozici, pak jen zůstaňte velmi uvolněně ležet na břiše. Jemně pociťujte jak energie vystupuje z dolní části páteře a pohybuje se dopředu do dolní části břicha a jde vzhůru do hrudi. Pociťujte tok energie, která uvolňuje vaši hrud' a krk. Sledujte ji, jak vystupuje do hlavy a pak se pod lebeční kostí obrací zpět do míchy. Vzniká tam teplá energie, která pomalu prochází celou páteří směrem dolů.

Nedílnou součástí cvičení je pak odpočinek. Pomalu se položte na zem a odpočívejte na břiše alespoň tak dlouho, jak jste v této pozici setrvali a vnímejte v sobě pohyb pocitů a energie. Po odpočinku se obraťte na bok, skrčte kolena a přitáhněte je k hrudi a velice pomalu se vraťte do pozice v sedě, opírejte se přitom jednou rukou o podlahu. Toto cvičení může ovlivnit vaše vnímání času. Velice důležité je, abyste se pohybovali velice pomalu a uvědoměle, ať již sedíte nebo stojíte. Než se postavíte, pohněte pomalu hlavou nahoru a dolů a z jedné strany na druhou, abyste tak odstranili případná napětí.

Toto cvičení uvolňuje energetické blokády (včetně sexuálních blokad a zábran) v dolních energetických centrech a rozvádí tuto energii do celého těla.

Cvičení 112 – Stimulace vyrovnané energie

Lehněte si na břicho s hlavou obrácenou doleva tak, aby vaše tvář spočívala na podlaze. Nohy dejte od sebe do takové vzdálenosti, aby vám to bylo příjemné, ohněte kolena a napněte chodidla tak, aby prsty na noze směřovaly vzhůru. Paty přitáhněte blízko k hýždím. Horní část čela opřete o zem a dlaně položte na zem po obou stranách hrudi tak, aby se prsty obou rukou vzájemně dotýkaly uprostřed hrudi.

Čelo držte stále na zemi a pomocí rukou pomalu zdvíhejte hrud' ze země co nejvýše, avšak bez námahy a velkého napínání. Zůstaňte v této pozici třicet vteřin až jednu minutu, dýchejte rovnoměrně a lehce nosem a ústy.

Klesněte nyní zpět na zem a pomalu uvolňujte napětí. Obráťte hlavu na pravou stranu, natáhněte nohy a paže dejte podél těla. Krátce si odpočiňte, zesilujte pocity vyvolané tímto pohybem. Můžete pociťovat teplo v hrudi a chvění nebo svědění v dolní části zad.

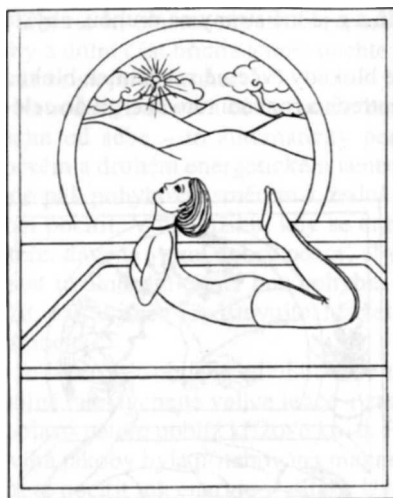
Cvičení provádějte třikrát a po každém opakování odpočívejte na břiše. Na konec se obraťte na záda, skrčte kolena a přitáhněte je k hrudi. Obejměte pažemi kolena a odpočívejte pět až deset minut.



Stále přitom rozšiřujte pocity v těle. Můžete také odpočívat s nataženýma nohama a s rukama podél těla.

Cvičení 113 – Ochutnání blaženosti

Položte se na břicho s hlavou otočenou na jednu stranu. Nohy dejte do vzdálenosti, která vám bude příjemná a paže položte podél těla. Ohněte kolena tak, aby prsty na nohou směřovaly vzhůru. Horní část čela opřete o podlahu a levou dlaň položte na levou stranu hrudi a pravou dlaň na pravou tak, aby se prsty setkaly uprostřed hrudi.



Pohybujte nyní nohama směrem k hlavě a hlavou směrem k chodidlům tak, aby se páteř prohýbala dozadu. Nepřepínejte se, pohybujte se jen tak, aby to bylo nenásilné. Zůstaňte v této pozici několik vteřin, pak se lehce vraťte zpět na zem. Obraťte hlavu na druhou stranu, natáhněte nohy a uvolněte chodidla. Ruce položte po stranách a několik minut odpočívejte.

Cvičení provádějte třikrát a po každém opakování dovolte pocitům, které cvičení vyvolalo, aby se šířily celým tělem. Nakonec se obraťte na záda, ohněte kolena a přitáhněte je k hrudi, pažemi obejměte kolena a odpočívejte pět až deset minut. Stále přitom rozšiřujte své pocity jak uvnitř těla, tak i mimo něj. Můžete také odpočívat s nataženýma nohama a rukama podél těla.

Cvičení 114 – Použití expanzivní energie

Toto cvičení provádějte na koberci, pod hlavu si dejte malý polštářek. Lehněte si na břicho a horní část čela položte na polštářek. Dlaně dejte na podlahu po stranách hrudi, lokty směřují vzhůru a prsty dopředu. Nohy dejte od sebe na vzdálenost pánve, ohněte kolena tak, aby prsty na noze směřovaly vzhůru. V této pozici se opřete rukama o podlahu a zdvihněte trup co nejvýše tak, aby váha spočívala na kolenou, čele a rukách. Dbejte na to, aby čelo zůstalo na podlaze. Tuto pozici udržujte několik

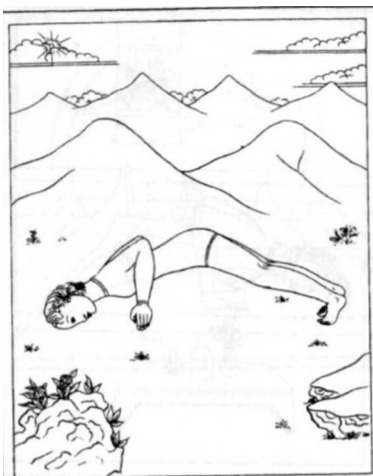


vteřin, dýchejte nosem a ústy co nejrovnoměrněji a co nejlehčeji. Začnete-li se třást, sjednoťte dech a třes a uvolněte napětí. Pak se pomalu vraťte na podlahu, obraťte hlavu na jednu stranu, natáhněte nohy, uvolněte chodidla, paže položte podél těla a několik minut odpočívejte. Rozšiřujte pocity, které tento pohyb vyvolal.

Cvičení provádějte třikrát, po každém opakování odpočívejte několik minut na břiše a na konci pak pět až deset minut. Toto cvičení vás může dovést do jistého místa, kde působí velice intenzivní energie. Vnímejte zvláště své pocity v břiše, mohou to být pocity tepla a pocit rozpínání. Rozšiřujte tyto pocity do celého těla.

Cvičení 115 – Celistvost těla a ducha

Toto cvičení provádějte bosí na koberci a použijte malý polštářek pod hlavu. Lehněte si na břicho s rukama roztaženými v úrovni ramen, dlaněmi dolů. Nohy roztáhněte tak, aby vám to bylo pohodlné. Horní část čela opřete o polštářek. Trochu zdvihněte chodidla a opřete se o prsty na nohou. Ohněte lokty a ruce posuňte po podlaze až předlokty budou visle. Prsty na ruce budou přitom směřovat do stran.



Opřete se nyní prsty na nohou, dlaněmi a čelem o zem a zdvihněte tělo a nohy. Pak rychle udělejte chodidly několik krůčků směrem k hlavě. Hlavu trochu odvalujte tak, že temeno hlavy se opírá o polštářek. V této pozici zůstaňte třicet vteřin až dvě minuty. Dýchejte přitom rovnoměrně nosem a ústy. Pak kráčejte chodidly zpět, až se vrátíte na podlahu a budete moci položit nejdříve jednu a pak i druhou nohu na zem. Otočte hlavu na jednu stranu, paže položte podél těla a odpočívejte několik minut. Rozšiřujte přitom pocity vyvolané tímto pohybem.

Cvičení provádějte třikrát a po každém opakování si odpočiňte. Na konci odpočívejte minutu na břiše a pak se obraťte na záda a odpočívejte pět až deset minut. Stále přitom rozšiřujte pocity v těle i mimo ně.

Pobyt v odloučení

Vše, co činíš, může být krásným obřadem, tancem vděčného prožívání.

Krátký pobyt a odloučení, uspořádaný jednou nebo několikrát za rok v příjemném přírodním prostředí, může neobyčejně prohloubit vaše zkušenosti Kum Nye. Velice pomáhá čtyřdenní pobyt během každého ročního období nebo týden jednou za rok někde v horách u řeky nebo poblíž moře.

Během takového pobytu se snažte být co nejvíce venku. Ráno cvičte asi hodinu dýchání. Posad'te se, lehce otevřete ústa a nosní dírky a velice pomalu dýchejte. Břicho držte trochu zatažené. Otevřete své smysly jako, byste do těla zvali živou energii ze svého okolí. Snažte se celým tělem i prsty na nohou a vlasy citlivě vnímat energie vesmíru – světlo, vzduch, zemi, rostliny, vodu a oblohu. Reagujte citlivě jako ryba ve vodě.

Pocit'ujte, jak do vás plynou energie a představujte si kladné hojivé vlastnosti všech živých energií nahromaděných v těle. Smíchejte své pocity s těmito energiemi a nechte pak pocity a energie plynout ze sebe do vesmíru v trvalém a nepřerušovaném cvičení, trvalé integraci a kroužícím tanci energie.

Pokračujte v tomto procesu uzdravujícího prožitku i v době, kdy se budete dvakrát denně opalovat na slunci (vždy asi na dvacet pět minut – ne více jak čtyřicet minut najednou). Po sluneční koupeli nebo před spánkem provádějte asi hodinu masáž. Na konci masáže si vtírejte olej do pokožky. Masáž sezamovým olejem v přírodě se může stát zvláště krásným zážitkem. Během dne, kdykoli budete mít chuť, provádějte jedno nebo dvě cvičení, jejichž znalost si chcete prohloubit. Čas od času praktikujte mantru OM AH HUM.

Během praxe v odloučení, stejně jako po celý rok, spěte 7 nebo 8 hodin každou noc, jezte jednoduchá a vyvážená jídla. Nepřikládejte však zase příliš velký důraz jídlu. Ať již je váš způsob stravování jakýkoli (a to do jisté míry závisí na způsobu stravování v dětství), odlehčete jej trochu alespoň na jídla ze šedesáti pěti procent

vegetariánská. Zelenina, ořechy a ovoce jsou zdravé, právě tak jako sojové boby. Nejlépe je vynechat bílou mouku a cukr. (Pokud se toho chcete více dovědět o stravě, existuje mnoho knih o výživě, kde můžete nalézt více informací). Žvýkejte pomalu a důkladně. Plně vychutnávejte chuť a vlastnosti potravy. Jezte tak, aby po jídle zůstal žaludek z poloviny prázdný.

Během veškerých svých činností se snažte být vždy uvolnění, bdělí a soustředění. Sjednocujte tělo, mysl a smysly. Takto vše, co děláte, se může stát krásným obřadem a všechny aspekty vašeho života se mohou proměnit.

Tibetská léčebná metoda **Kum Nye** je založena na starých tibetských léčebných a duchovních principech a představuje účinnou metodu pro oživení těla a mysli. Je velice dobře uzpůsobena pro všechny věkové kategorie. S její pomocí je možné se zbavit četných tělesných i psychických napětí, zvýšit svůj energetický náboj, zlepšit schopnost koncentrace a obnovit jasnost smyslového vnímání. Cvičení rovněž vyrovnává emocionální stránku naší bytosti a uvádí do rovnováhy a harmonie naše tělo, mysl a smysly. Cvičení zahrnuje techniku dýchání, koncentraci, automasáž a celou řadu speciálních pohybových cvičení, která vedou k vyrovnání, stimulaci a transformaci tělesných a psychických energií.

Tarthang Tulku se narodil v Tibetu, kde se mu také dostalo vzdělání v buddhistické tradici. Po odchodu z Tibetu pracoval v Indii, a pak odjel do USA, kde deset let vyučoval. Tam také získal bohaté zkušenosti, pochopil problémy západního způsobu života a mentalitu západního člověka. Všechny tyto zkušenosti se odrážejí v jeho přístupu k západnímu člověku a celkové interpretaci relaxačního léčebného systému Kum Nye.

V r. 1973 založil Tarthang Tulku v Berkeley v Kalifornii tibetský institut „Nyingma“.