

Tao dechu

Naučte se správně dýchat

Fyziologie, psychologie
a spiritualita
přirozeného
dýchání



Dennis Lewis

OBJEVTE TRANSFORMATIVNÍ MOC PŘIROZENÉHO DÝCHÁNÍ

Tao dechu – naučte se správně dýchat seznamuje čtenáře s fyziologickými, psychologickými a duchovními mechanismy přirozeného dýchání. Dennis Lewis, který čerpá ze svého dlouholetého studia, nám ukazuje, jak se naučit přirozeně dýchat, abychom zlepšili své zdraví, zvýšili svou energii a poznali sami sebe.

„Během posledních několika let bylo publikováno mnoho knih o dechových cvičeních. Žádná z nich se však nezabývá přirozeným dýcháním tak hluboce jako tato důležitá práce. Lewis spojuje v jedné knize psychosomatickou vizi, vědecké poznatky a důležitá cvičení, jež nám mohou pomoci objevit moc přirozeného dýchání a transformovat náš život.“

Mistr Mantak Chia, zakladatel International Healing Tao a autor knihy *Awaken Healing Light of the Tao*.

„Tato užitečná a důležitá kniha nám ukazuje, jak tradiční dechová cvičení a moderní experimentální metody mohou zlepšit naše zdraví.“

Don Hanlon Johnson, profesor somatologie, California Institute of Integral Studies a autor knihy *Body, Spirit and Democracy*.

„Jaké překvapení! Když jsem se před dvěma týdny vrátila z cest, našla jsem vaši krásnou knihu... na mém stole...“

Dech – pohyb od samého počátku –
rytmický pohyb veškerého bytí
mě zahrnuje v kosmickém kruhu“

Ilse Middendorf, zakladatelka Ilse Middendorf Institute for Perceptible Breath (Berlín) a autorka knihy *The Perceptible Breath: A Breathing Science*.



TAO DECHU

NAUČTE SE SPRÁVNĚ DÝCHAT

DENNIS LEWIS

Z anglického originálu *The Tao of Natural Breathing* by Dennis Lewis, 1996
přeložil Jan Brázda. 2000

Tuto knihu věnuji svému synovi Benoitovi, který mě od svého narození inspiruje k tomu, abych se stále učil a rostl.

A s hlubokou vděčností Lordu Johnu Pentlandovi, mému učiteli, který byl až do své smrti vynikajícím vůdcem Gurdjieff Work a který mě naučil myslit z hlediska celistvosti; Jeanovi Kleinovi, vědeckému mistrovi, který mi pomohl pochopit, že láska a vědomí jsou podstatou bytí; a Mantaku Chiovi, taoistickému mistrovi, který mi společně s Gillesem Marinem ukázal, že všichni máme schopnost léčit.

Vyprázdni se.

Uklidni svou mysl.

Deset tisíc věcí vzniká a zaniká, zatímco naše já
sleduje jejich návrat.

Všechno roste a vzkvétá, a pak se vrací ke zdroji.

Návrat ke zdroji je klid, jenž je přírodě vlastní...

Lao-c', *Tao te t'ing*

OBSAH

	Předmluva: Mistr Mantak Chia	7
	Úvod	9
	Zázrak a varování	11
1	Mechanismus dýchání	17
2	Dech, emoce a umění sebeuvědomování	35
3	Taoistická vize energie a dechu	63
4	Dýchání celým tělem	83
5	Prostorný dech	97
6	Úsměvný dech	113
7	Oběh vitálního dechu	125
<i>Dodatek</i> 1	Speciální dechová cvičení	137
<i>Dodatek</i> 2	Psychologické dimenze mikrokosmické oběžné dráhy	149
	Poznámky	155



Zájem o vztah dýchání ke zdraví a duchovnímu vývoji stále roste. Naneštěstí jen málo lidí, kteří experimentují se svým dechem, chápe význam „přirozeného dýchání“. Tímto spontánním způsobem dýchají nemluvnata a malé děti. Mnoho lidí přidává ke svým špatným dýchacím návykům složité dechové techniky, místo aby se naučili dýchat přirozeně. Jejich dýchací návyky jsou v rozporu s psychologickými a fyziologickými zákony mysli a těla. Nejsou v souladu s tao.

Přirozené dýchání je integrální součástí tao. Už tisíce let vyučují taoističtí mistři přirozené dýchání pomocí *čchi-kung*, *tai-tchi* a dalších meditačních a léčebných technik. Přirozeným dýcháním posilujeme své zdraví. Zvyšujeme také výkonnost srdce, plic a dalších vnitřních orgánů a systémů. Udržujeme citovou rovnováhu. Stres a negativní emoce transformujeme v energii, kterou můžeme použít k sebeléčení a osobnímu růstu. Lépe absorbujeme energii, kterou potřebujeme k duchovnímu růstu a nezávislosti.

V posledních letech vyšlo velké množství knih o dýchání. Žádná z nich však nepojednává o přirozeném dýchání tak hluboce, jako toto nové významné dílo Dennise Lewise. Na základě dlouhého studia různých tradic a vědních oborů Lewis v této knize shrnuje psychosomatickou vizi, vědecké poznatky a důležitá cvičení, která nám mohou odhalit transformační moc přirozeného dýchání.

Tato kniha nám ukazuje, jak naše dýchání ovlivňuje náš život. Bez ohledu na osobní zkušenosti čtenáři získají nové poznatky

o svých dýchacích návycích a o tom, jak tyto návyky často podkopávají naše zdraví a celkovou pohodu. Pochopí, že přirozené, autentické dýchání závisí spíš na „rehabilitaci“ našeho vnitřního vnímání než na nových dechových technikách. Tato rehabilitace je jádrem taoistického přístupu k léčení a duchovnímu vývoji.

MISTR MANTAK CHIA
The International Healing Tao
Chiang Mai, Thailand



William Blake napsal: „Ve všem, co Bůh stvořil, je trhlina.“ Tuto trhlinu – toto místo, jímž do našeho života může vstoupit něco nového a významného – jsem objevil v roce 1990, když jsem trpěl neustálou, ostrou bolestí na pravé straně hrudníku a když jsem se cítil tělesně, citově a duchovně vyčerpaný. Právě jsem prošel nesmírným stresem spojeným s prodejem své agentury jedné známé anglické firmě. Ačkoli jsem měl řadu let břišní potíže a před pár lety mi bylo řečeno, že mám „koliditu“, tato nová bolest byla jiná. Navštívil jsem různé lékaře a masážní terapeuty, ale bez výsledku. V té době jsem se seznámil s Gillesem Marinem, žákem taoistického mistra Mantaka Chii a učitelem Chi Nei Tsang (CNT), taoistické léčebné techniky užívající vnitřních masáží a dechových cvičení k odstranění nezdravých energií z lidského těla.

Když Gilles začal poprvé masírovat mé vnitřní orgány a tkáně a když mě požádal, abych dýchal do různých částí svého těla, neměl jsem nejmenší tušení, na jakou objevnou cestu se vydávám. Přestože mi vysvětlil, že CNT je součástí širšího systému léčebných a duchovních technik, jemuž se říká „léčivé tao“, mým jediným cílem bylo zbavit se bolesti. Měl jsem svá vlastní duchovní cvičení, ale potřeboval jsem se vyléčit.

Léčení... o tom slově jsem nikdy neuvažoval příliš hluboce. Ačkoli moje tělesná bolest brzy zmizela a ačkoli jsem se cítil mnohem lépe, objevila se hlubší, psychická bolest – uvědomil jsem si, že přes dlouholetou snahu poznat a změnit sám sebe nejsem schopen otevřít se nesmírnému rozsahu tělesných, citových a duchovních energií, jež jsou člověku dostupné v každém

okamžiku. Zatímco se Gilles věnoval mému léčení a zatímco můj dech pronikal stále hlouběji do mého těla, začal jsem si uvědomovat, že hlubší vrstvy napětí, zlosti, strachu a smutku v mém břiše, pod úrovní takzvaného bdělého vědomí, spotřebovávají energii, kterou potřebuji nejen pro dýchání, ale také pro skutečný život. Tento hluboký, byť bolestný pocit v samém jádru mé existence nejen uvolňoval napětí v mém břiše, ale také mi pomáhal objevovat dosud nevědomé fragmenty mého já.

Když jsem si uvědomil, že mi technika Chi Nei Tsang ukazuje bezprostřední, léčivé cesty do mého nitra, začal jsem od Gillese brát soukromé lekce a dokonce jsem začal pomáhat svým přátelům. U Mistra Chii a dalších taoistických učitelů jsem studoval *čchi-kung* a různé léčebné techniky, které zahrnovaly speciální dechová cvičení. Po roce studia a mnoha hodinách klinické praxe jsem složil zkoušku a získal oprávnění praktikovat CNT. Po absolvování mnoha seminářů a po intenzivním sebeléčení jsem dostal od mistra Chii oprávnění vyučovat některé taoistické léčebné techniky. Od té doby se věnuji této práci se svými vlastními klienty a na klinice čínského lékařství v San Francisku; kromě toho vyučuji léčivé tao, přičemž kladu velký důraz na dýchání.

Díky své práci jsem si uvědomil dvě věci, které se týkají vztahu dýchání ke zdraví a vnitřnímu růstu. Zaprvé, naše špatné dýchací návyky jsou důsledkem nejen naší psychosomatické „nevědomosti“, našeho nedostatečného organického vědomí, ale vznikají také z naší nevědomé potřeby potlačovat hluboce zakořeněné pocity strachu. Není pochyb o tom, že *povrchní dýchání zaručuje povrchní vnímání*. Zadruhé, kdybychom dýchali „přirozeně“ jen malou část dne, nejenže bychom se vyhnuli mnoha tělesným a psychologickým problémům moderní doby, ale také bychom urychlili svůj vnitřní vývoj – začali bychom si uvědomovat svou pravou existenci. Doufám, že vám v tom pomohou myšlenky a techniky, o kterých tato kniha pojednává.

Zázrak a varování



Dýchací proces, nadechování a vydechování, je jedním z velkých zázraků existence. Tento proces nejen uvolňuje životní energii, ale také nám ukazuje léčivé cesty do hlubin naší existence. Plně se nadechnout znamená naplnit se životní energií; plně vydechnout znamená vyprázdnit se, otevřít se všemu neznámému. Skrze prohlubující se vědomí stále se měnícího rytmu tohoto primárního procesu probouzíme své vnitřní léčivé síly – energii celistvosti.

Dýchat znamená žít. Plně dýchat znamená plně žít, realizovat svůj vrozený potenciál ve všem, co cítíme, myslíme a děláme. Naneštěstí jen velmi málo lidí dýchá plně. Ztratili jsme schopnost „přirozeně dýchat“, schopnost, kterou jsme měli v raném dětství.

Chronické povrchní dýchání snižuje pracovní kapacitu našeho dýchacího systému na jednu třetinu, zpomaluje výměnu plynů a tím produkci energie v buňkách, připravuje nás o mnoho zdravých účinků, které by mělo přirozené dýchání na naše vnitřní orgány, izoluje nás od našich skutečných emocí a narušuje rovnováhu na všech úrovních našeho života.

Co je přirozené dýchání? Jak může takové dýchání posílit naše zdraví a změnit celý náš život? Chceme-li najít odpovědi na tyto otázky, musíme provést experimentální studii dýchání v laboratoři svého vlastního těla. Musíme zjistit, jak je náš dech svázán nejen s naší energií, ale se všemi aspekty naší existence – se zdravím našich tkání, orgánů, kostí, svalů, hormonů a krve; s kvalitou a rozsahem našeho myšlení, názorů, emocí a vědomí. Musí-

me si uvědomit, jak nás dýchání může otevřít nebo uzavřít nejen našim léčivým silám, ale také našemu potenciálu pro psychologický a duchovní vývoj.

Čínská taoistická tradice, která je spíš způsobem života než formálním náboženstvím, nám nabízí velmi praktický přístup ke zdravému dýchání. Jedním z důvodů je skutečnost, že od samých počátků taoismu za vlády Žlutého císaře (Huang Ti) nebylo zdraví nikdy oddělováno od duchovní evoluce a nesmrtelnosti. Taoisté si vždycky uvědomovali, že dlouhý a zdravý život plný vitality je nejen dostatečným cílem sám o sobě, ale že je také předpokladem duchovního růstu a nezávislosti. Během čtyř tisíc let experimentování s tělesnými, emočními, duševními a duchovními energiemi zjistili, že přirozené dýchání – dýchání podle „zákonů“ lidského organismu – má velký vliv na kvantitu a kvalitu těchto energií a tím pádem na kvalitu a směr lidského života.

Je-li vůbec možné definovat tao, pak jej lze definovat jako *cestu* nebo jako zákony přírody a vesmíru – zákony stvoření a evoluce. Budeme-li žít v souladu s těmito zákony, objevíme a naplníme svůj tělesný, psychologický a duchovní osud.

V této knize spojuji hlavní taoistická učení a dechová cvičení nejen s mnoha dalšími systémy, ale také s důležitými principy anatomie, fyziologie a neurochemie. Každé opravdu vážné dechové cvičení vyžaduje „vědeckou znalost“ lidského těla a schopnost vnímat zevnitř.

VAROVÁNÍ OHLEDNĚ DECHOVÝCH CVIČENÍ

Velký duchovní průkopník G.I. Gurdjieff kdysi řekl, že „bez ovládnutí dechu nelze ovládnout nic“.¹ Tvrdil také, že snaha změnit způsob dýchání může být velmi nebezpečná, pokud nemáme dokonalé znalosti lidského organismu. Je jasné, že dechové techniky, zejména některé jógické techniky (pránajáma),

jsou velmi nebezpečné. O některých nebezpečích jógických technik hovoří Karlfried Durckheim – průkopník integrace těla, mysli a ducha – ve své knize *Hara: The Vital Center of Man* (Hara: Vitální centrum člověka). Durckheim říká, že většina těchto cvičení, která „zahrnují napětí“, byla myšlena pro Indy, kteří trpí „netečností“. Na druhé straně lidé v západním světě trpí „přílišnou vůlí“. Přestože mnozí učitelé jógy radí svým žákům, aby se před dechovým cvičením uvolnili, neuvědomují si, že „hlubokého uvolnění“ lze dosáhnout jedině po dlouhém cvičení. Předčasné dechové cvičení přidává k existujícím napětím napětí nová a přináší „uměle vyvolanou vitalitu... po níž následuje únava, která nutí žáky k tomu, aby přestali cvičit.“²

Z vlastní zkušenosti vím, že většina lidí v západním světě je schopna dosáhnout hlubokého vnitřního uvolnění teprve po měsících (nebo dokonce letech) postupného cvičení založeného na sebezpozorování. Dechová cvičení, která zahrnují složité systémy počítání, střídání nosních dírek, zadržování dechu nebo hyperventilaci,³ mají smysl jedině pro lidi, kteří se už naučili dýchat přirozeně – to jest celým tělem. Přirozené dýchání je samo o sobě velmi účinnou formou sebeléčení. Proto v této knize podrobně popisuji některá základní cvičení, která nám prostřednictvím zvýšeného vnitřního vědomí umožňují poznat a překonat naše osobní omezení.

Lze ovšem namítnout – jak to dělá mnoho taoistických učitelů – že *jakákoli snaha* dýchat přirozeně je zbytečná, neboť přirozené dýchání je přirozené. Tito učitelé tvrdí, že je-li naše mysl prázdná a klidná, přirozené dýchání přijde automaticky.⁴ Přijetí tohoto tvrzení však nic neřeší, pouze nás to přivádí k další otázce: jakým způsobem mohu uklidnit a vyprázdnit svou mysl? Co pro to musím udělat? Nemá smysl přenášet tento problém z těla na mysl nebo z mysli na tělo. Přirozené dýchání předpokládá účast těla i mysli.

Obnovení přirozeného dýchání nezávisí jen na tom, co děláme, ale také na tom, jak to děláme. Přistupujeme-li k jednotlivým cvičením v této knize jako k pouhým technikám, jež můžeme ovládat svou vůlí, potom nám tato cvičení nic nepřinesou. Budeme-li k nim přistupovat jako k přirozeným nástrojům zkoumání fyziologických a psychologických zákonů mysli a těla, poznáme, co to znamená uklidnit a vyprázdnit svou mysl. Bez ohledu na to, jak žijeme nebo co děláme (nebo co neděláme), vždycky něco děláme – ať už jen mechanicky opakujeme určitou činnost, a tím posilujeme omezené a často nezdravé návyky mysli a těla. Chceme-li mít užitek z našich cvičení, musíme k nim přistupovat co nejsvědomitěji, musíme se snažit pochopit jejich cíl, uvědomit si jejich ducha a vnímat jejich účinek na celou naši bytost.

ROZŠÍŘOVÁNÍ NAŠEHO OMEZENÉHO OBRAZU „JÁ“

Cílem technik popsaných v této knize je osvobodit nás od mnoha omezených a nevědomých představ, které jsme si vytvořili o sobě a o světě – představ, které jsou příčinou stresu a dalších problémů v našem životě. Právě naše omezené představy – hluboce zakořeněné v naší mysli, srdci a těle, posilované našim dýcháním – oslabují naše vědomí, omezují naši životní sílu a brání nám žít vědomým životem v souladu se sebou, s druhými a s naším okolím.

Naštěstí se nemusíme zabývat každým z těchto názorů zvlášť – to by bylo nemožné v jednom životě. Jako paprsky vycházející z osy kola, naše názory vycházejí z naší představy, kterou o sobě máme: z našeho neúplného, ale přesto jasného obrazu našeho „já“, který proniká vším, co si myslíme, co cítíme a co děláme. Lao-c' říká, že jestliže tuto omezenou představu rozšíříme a začneme žít jako celí lidé, potom mnoho našich problémů zmizí samo od sebe:

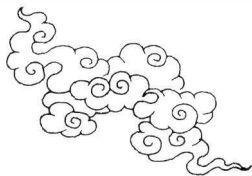
Co znamená tvrzení, že největší problém
je silný pocit individuálního já,
jež lidé mají ve všech situacích?
Lidé mají velké potíže,
protože definují svůj život velmi úzce.
Zbaví-li se své omezené představy o sobě
a budou-li žít zdravě, jaké mohou mít problémy?⁵

Osvobodit se od své „omezené představy o sobě“ znamená otevřít se mocným léčivým silám a energiím, které vytvářejí a podporují náš život – uvědomit si, jak jsou alchymické substance hmoty spojeny s kouzelnými myšlenkami myslí v jednotném, transformativním tanci aspektů jin a jang, z něhož se rodí veškerý život. Znamená to uvědomovat si v každém okamžiku návrat do prvotní prázdnoty a ticha „wu-čchi“, do všeobsažné celistvosti, která je zdrojem naší existence a pohody. Na této úžasné cestě do vlastního nitra nás může vést právě náš dech.

1

MECHANISMY DÝCHÁNÍ

*Proces dýchání,
pokud jej chápeme
ve vztahu k celému životu,
nám ukazuje, jak se zbavit
starého a otevřít se novému.*



Proces dýchání je živoucí metafora, jež nám umožňuje pochopit, jak rozšířit omezený obraz našeho já a jak vnímat léčivé energie, které jsou v nás i kolem nás. Při každém nadechnutí vdechujeme 10^{22} atomů vzduchu včetně asi jednoho milionu atomů, které vdechoval Lao-c', Buddha, Kristus a každý, kdo žil na této Zemi. Při každém vydechnutí vracíme tyto atomy zpět do ovzduší, kde se obnovují pro dnešní i budoucí generace. Při každém nadechnutí absorbujeme kyslík, vylučovaný do ovzduší rostlinami, jako „odpadový produkt“. Při každém vydechnutí vdechujeme kysličník uhličitý, který je z ovzduší absorbován rostlinami. Příroda ničím neplýtvá. Naš dech je spojovacím článkem v řetězu kosmické ekologie – v konzervaci a výměně látek ve složitém metabolismu přírody. Dech spojuje náš vnitřní svět s rozsáhlým vnějším světem – se Zemí a jejím ovzduším a s veškerým organickým životem – v pravidelném rytmu střídání energií jin a jang, negativních a pozitivních tendencí. Proces dýchání, pokud jej chápeme ve vztahu k celému životu, nám ukazuje, jak se zbavit starého a otevřít se novému. Ukazuje nám, jak si uvědomovat, čím skutečně jsme. Ukazuje nám cestu k celistvosti a pohodě.

OSOBNÍ HISTORIE

V mém životě mělo dýchání zvláštní význam dlouho předtím, než jsem chápal proč. Jako dítě jsem hrozně rád zadržoval dech. Často jsem ležel v posteli a zadržoval dech po dobu dvou minut, než jsem začal lapat po dechu. Když jsem jako mladý chlapec za-

čal nosit šaty, měl jsem nepříjemný pocit z těsných límců a kravat. Když mi bylo třicet, matka mi řekla, že před mým narozením lékaři očekávali, že přijdu na svět mrtvý, protože jsem měl pupeční šňůru omotanou kolem krku. I přesto jsem byl schopen vdechnout drahocenný nektar, kterému říkáme vzduch.

Dnes je mi však jasné, že můj třicetihodinový boj o to, abych se dostal na světlo a poprvé se nadechl, hluboce poznamenal mé tělo a nervovou soustavu a byl příčinou mého strachu a nejistoty, jež často motivovaly mé chování v dospělosti. Je mi také jasné, že tato hluboce zakořeněná víra, že jedině urputným bojem lze v životě najít smysl a štěstí, se stala překážkou mého psychologického růstu. To vše jsem začal chápat, když se můj dech začal rozšiřovat do větší části mého těla a přestával omezovat mé smyslové a emoční vědomí.

NUTNOST CHÁPÁNÍ A VĚDOMÉ POZORNOSTI

Jaký vztah má dech k našemu zdraví a pohodě? Jaký má vztah k našemu sebepoznání a vnitřnímu růstu? K tomu, abychom mohli odpovědět na tyto otázky, nestačí přihlásit se do nějakého kurzu nebo začít dělat dechová cvičení podle nějakého časopisu nebo knihy. Jakékoli účinné cvičení dechu předpokládá *jasné pochopení* mechanismu přirozeného dýchání a jeho vztahu k našim svalům, emocím a myšlení. Takové pochopení nám pomůže uvědomovat si rytmus našeho dechu. Jedině když tento rytmus vnímáme, začneme si uvědomovat různé psychofyzické síly, které působí na náš dech jak z minulosti, tak z přítomnosti. Jedině když pozorujeme tyto síly, začneme si uvědomovat, jak užíváme vlastní dech k tomu, abychom se izolovali od příliš bolestných zážitků a vzpomínek. Jedině prostřednictvím integrace racionálního chápání a smyslového i citového vědomí si můžeme uvědomit neobyčejnou moc a léčivou schopnost „přirozeného dýchání“.

ANATOMIE DÝCHÁNÍ

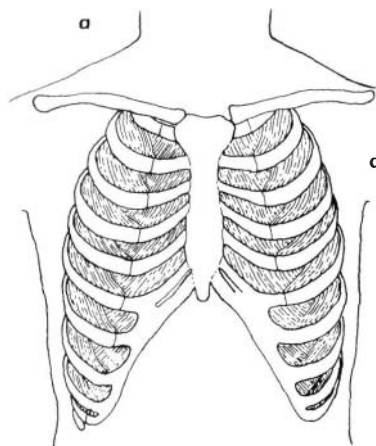
Cyklus nadechování a vydechování se opakuje v bdělém stavu přibližně dvanáctkrát až čtrnáctkrát za minutu a ve spánku asi šestkrát až osmkrát za minutu. Nemluvně dýchá přibližně dvakrát rychleji. Rychlost našeho dechu závisí na tom, co děláme nebo co cítíme. Při extrémně namáhavé tělesné činnosti nebo ve stresové situaci se můžeme nadechnout a vydechnout až stokrát za minutu. Lidé, kteří dělají dechová cvičení, jsou schopni zpomalit svůj dech na čtyři až osm cyklů za minutu, neboť vdechují víc kyslíku a vydechují víc kysličníku uhličitého.

Hrudní dutina a plíce

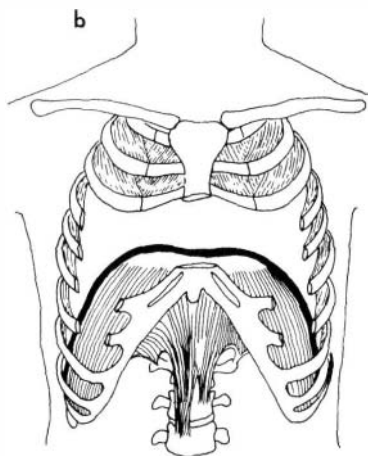
Proces dýchání se odehrává především v hrudní dutině, která je nahoře a po stranách ohraničena žebry a mezižebními svaly a dole bránicí (obr. 1). Uvnitř této dutiny je srdce a plíce. Plíce mají tři laloky na pravé straně a dva laloky na levé straně. Plicní laloky se skládají z houbovitého labyrintu váčků, jejichž povrch měří přibližně sto čtverečních metrů. Plíce jsou pokryté pohrudnicí. Jsou extrémně pružné a mohou se pohybovat všemi směry kromě míst, kde jsou spojeny tepnami s průdušnicí a srdcem. Ačkoli mohou pojmout pět tisíc mililitrů vzduchu, průměrné nadechnutí obsahuje asi pět set mililitrů. Ačkoli se můžeme naučit vydechovat mnohem víc vzduchu než vydechujeme obvykle, plíce vždycky obsahují rezervních tisíc mililitrů vzduchu, aby se úplně nevyprázdnily. Je jasné, že většina z nás používá jen malou část celkové kapacity plic.

Dýchání věnujeme pozornost jen málokdy, ale když je náhodou vnímáme, uvědomujeme si, jak se plicní dutina rozšiřuje a stahuje jako měch. Při nadechování se roztahují mezižební svaly a zvedají žebra, hrudní kost se také trochu zvedá, zatímco bránice klesá. Rozšířený prostor vytváří částečné vakuum, které nasává vzduch a rozšiřuje plíce ke stěnám hrudníku a k bránici

Hrudní dutina



**Žebra
a mezižební svaly**



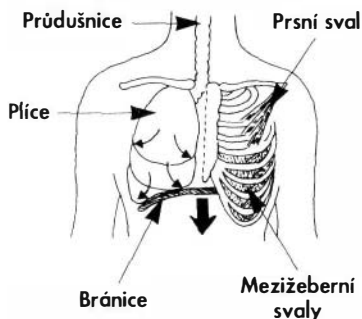
Bránice (pohled zředu)



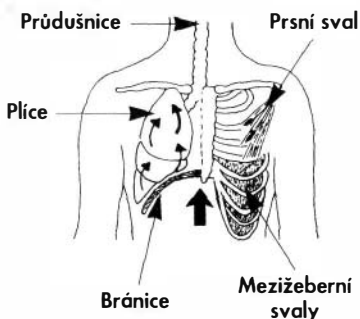
Bránice (pohled ze strany)

Obrázek 2

Nadechování

**Obrázek 3**

Vydechování



(obr. 2). Vzduch, který vdechujeme, obsahuje dvacet procent kyslíku a tři setiny procenta kysličníku uhličitého; zbytek tvoří dusík. Při vydechování se mezižební svaly uvolňují, hrudní kost klesá, bránice se zvedá, použitý vzduch je vytlačován průdušnicí vzhůru a plíce se zmenšují do své původní velikosti (obr. 3). Vydechaný vzduch obsahuje šestnáct procent kyslíku a čtyři procenta kysličníku uhličitého. Kromě toho je nasycen vodními výpari, které produkuje metabolická aktivita.

Pohyb vzduchu dýchacím systémem

Částičky prachu, které vdechujeme zároveň se vzduchem, jsou filtrovány chlupy na stěnách nosních dírek. V nosní dutině je vzduch zahříván a zvlhčován sliznatými blánami nosní přepážky, která rozděluje nos na dvě dutiny. Když se v nose nahromadí velké množství prachu, automaticky vylučujeme sliz, který prach zachycuje, nebo kýchneme, abychom se prachu zbavili. Je-li jedna nosní dírka zacpaná, druhá je obvykle volnější, takže vzduch neproudí oběma dírkami stejnoměrně. Je to způsobeno tím, že proudění krve do jednotlivých dírek se střídá každé dvě hodiny.⁶

Když vzduch projde nosem, pokračuje dál hltanem, kde se spojuje nosní dutina s dutinou ústní a kde je dýchání a polykání koordinováno hltanovou pletení. Dále vzduch proudí mizní tkání mandlí, kde se odstraňují bakterie a viry. Odtud pokračuje hrtanem, což pomáhá hlasivkám produkovat zvuk, a dále průdušnicí, která se rozděluje do dvou průdušek (obr. 4). Stěny průdušnice a průdušek jsou potažené buňkami, které vylučují sliz a zachycují bakterie a nečistoty. Když se v průduškách nahromadí příliš velké množství nečistot, vyvolá to záchvat kašle, který jedovaté látky vypudí ven.

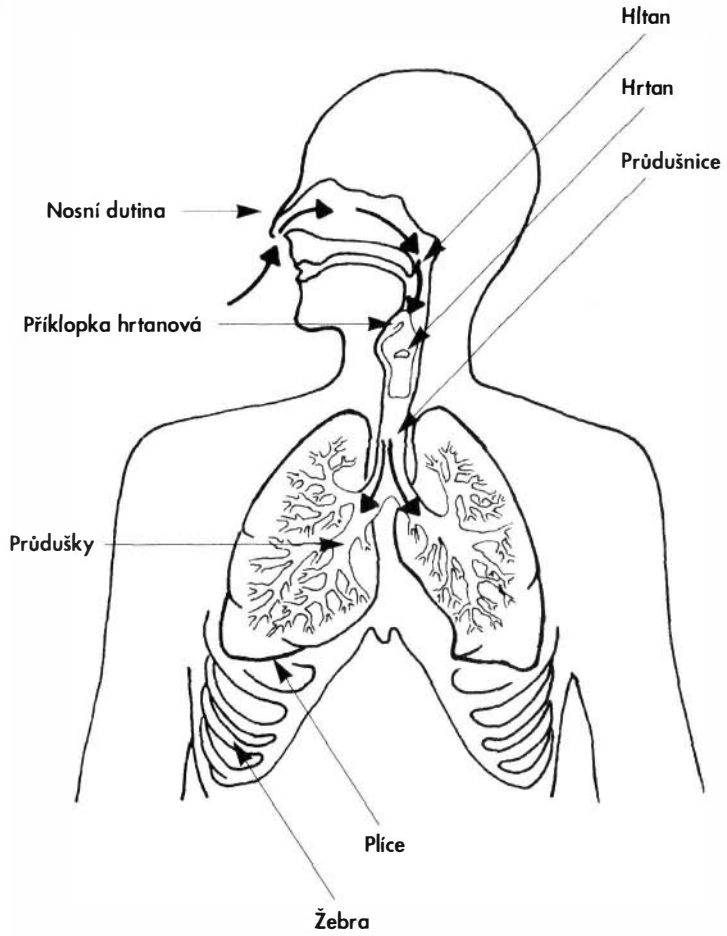
V plicích se průdušky rozvětvují na stále jemnější větve, které přecházejí ve 400 milionů bublinovitých váčků, kterým se říká plicní sklípky. V těchto sklípcích dochází k životodárné výměně kyslíku a kysličníku uhličitého; tudy vstupuje kyslík do krevního oběhu a tudy se vrací kysličník uhličitý, který je potom vydechován.

DECHOVÉ FÁZE

Dech může být rychlý nebo pomalý, hluboký nebo mělký, podle toho, co právě děláme nebo jak se cítíme. Existují tři základní fáze dýchacího procesu: *brániční, hrudní a podklíčkové*. Při hlubokém dýchání procházíme postupně všemi fázemi.

Takzvané kompletní jógické dýchání „začíná stahováním bráničních svalů, rozšiřováním horní části břicha a dolní části hrudníku, čímž se okysličuje dolní část plic. Potom se začne rozšiřovat střední část plic a zbytek hrudníku. Na konci nadechování se rozšiřuje horní část plic a zvedají se klíční kosti. Každá fáze nadechování působí na určitou část plic.“⁷ Bez ohledu na to, v jakém stavu se nacházíme, většina z nás spoléhá pouze na hrudní a podklíčkové dýchání. Proto jen zřídka kdy vdechujeme vzduch do nejhlubších částí plic, kde čeká nejvíc krve na okysličení.

Proudění vzduchu do plic



VNITŘNÍ DECH

Ať už dýcháme jakýmkoli způsobem, zároveň s naším vnějším dechem probíhá i proces vnitřního dýchání. Tento proces se odehrává v buňkách, které z krve přijímají kyslík a zpět do krve vylučují kysličník uhličitý. Kyslík pomáhá proměňovat stravu v biologickou energii právě v těchto buňkách. K této proměně dochází, když se kyslík slučuje s uhlíkem (obsaženým ve stravě). Kysličník uhličitý se vrací do krve, potom do plic a nakonec do ovzduší.

RESPIRAČNÍ CENTRUM

Proces dýchání a jeho vztah k produkci energie v našem těle je tak životně důležitý, že nám příroda nesvěřila jeho ovládání. Proto je naše dýchání ovládáno respiračním centrem autonomní nervové soustavy – přesněji řečeno bloudivým nervem v prodloužené míše (obr. 5).

Obrázek 5



Respirační centrum předává impulzy dál míšním nervům, které dávají signál bránici a mezižebřerním svalům, aby začaly s procesem nadechování. Větve bloudivého nervu, které cítí, jak se plíce při nadechování roztahují, automaticky potom nadechování potlačují, aby mohlo dojít k vydechování. Respirační systém je spojen s většinou sensorických nervů v našem těle a proto jakýkoli smy-

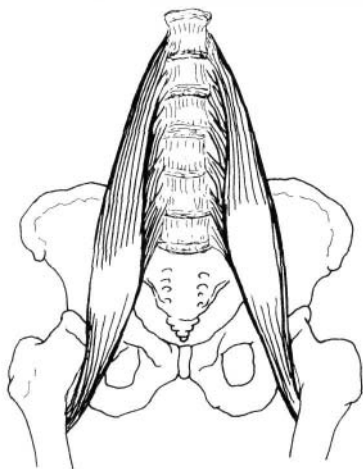
slový podnět může ovlivnit sílu nebo rychlost dechu nebo jej může úplně zastavit. Například intenzivní vnímání krásy nám může na okamžik „vzít dech“, zatímco bolest, napětí nebo stres náš dech většinou zrychlují nebo jej činí mělčím. Samozřejmě že do jisté míry můžeme dech vědomě prodlužovat, zkracovat nebo zadržovat, můžeme dýchat hlouběji nebo povrchněji. V takovém případě nervové impulzy, vědomě vyprodukované v mozkové kůře, obcházejí respirační centrum a pohybují se cestami, které užíváme pro vědomé ovládnání svalů.

Acidobazická rovnováha

Respirační centrum funguje na základě rovnováhy mezi alkaliitou a aciditou krve. Nervy v prodloužené míše jsou na tuto rovnováhu citlivé. Krev zdravého člověka by měla být poněkud alkalická (pH 7,4). I nepatrná odchylka může být nebezpečná. Je-li následkem tělesné námahy, stresu nebo smyslové stimulace chemická aktivita těla intenzivnější, tělo produkuje víc kysličníku uhličitého a dalších kyselin. Tím se zvyšuje acidita krve. Aby se rovnováha znovu obnovila, respirační centrum automaticky zrychluje dech. Zrychlený dech zesiluje přívod potřebného kyslíku a odvod přebytečného kysličníku uhličitého. Je-li následkem odpočinku nebo relaxace chemická aktivita těla nižší, tělo produkuje méně kysličníku uhličitého a náš dech se automaticky zpomalí.⁸

Ačkoli nemůžeme změnit chemickou rovnováhu dýchacího procesu přímo, můžeme ji ovlivnit různými „nepřímými“ způsoby. Jedním takovým způsobem je vědomé uvolňování přílišného napětí ve svalech. Svalové napětí produkuje kyselinu mléčnou a kysličník uhličitý. Snížením chronického napětí zredukujeme množství těchto odpadových produktů a zároveň snížíme tělesnou aktivitu, potřebnou k udržování chemické rovnováhy. Uvolnění chronického napětí umožňuje lepší koordinaci mecha-

Bederní svaly



nismů, které se účastní procesu dýchání. Díky harmonické koordinaci těchto mechanismů přijímáme kyslík a vylučujeme ven kysličník uhličitý s nejmenším vynaložením energie.

RESPIRAČNÍ SVALY

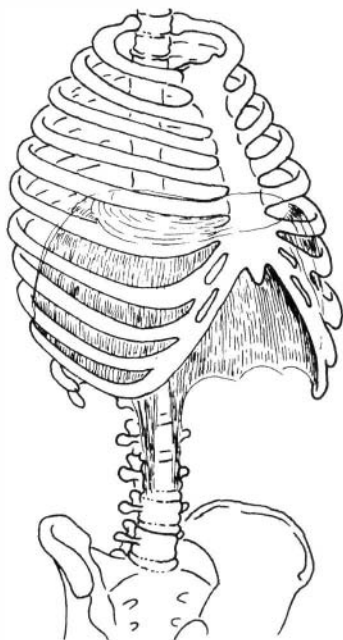
Zdravé dýchání zahrnuje harmonickou koordinaci nejen mezižebních, břišních a bráničních svalů, ale i mnoha dalších svalů. K těm patří napří-

klad extenzor, který udržuje tělo ve vzpřímené pozici, nebo bederní svaly, které spojují bederní obratle a dolní hrudní obratle s pánevními a stehenními kostmi, a umožňují pohyb páteře a kyčlí (obr. 6). Zbytečné napětí v ramenních, hrudních, břišních, bederních a pánevních svalech zvyšuje hladinu kysličníku uhličitého v krvi a narušuje koordinaci dýchacího procesu. Navíc příliš stimuluje senzorké nervy, což má nezdravý vliv na celkové fungování těla.

Bránice – duchovní sval

Ze všech respiračních svalů je nejdůležitější bránice. Ačkoli jen velmi málo lidí dokáže užívat tohoto svalu efektivně, bránice je velmi důležitá pro zdravé dýchání. Je tvarovaná jako velká bán a funguje jako dno hrudní dutiny a zároveň jako strop dutiny břišní (obr. 7). Bránice je prostoupena několika důležitými strukturami, k nimž patří jícn, který přivádí stravu do žaludku;

Bránice



aorta, kterou proudí krev do tepen a těmi zase dál do končetin a všech našich orgánů kromě plic; hlavní vena, která přivádí venózní krev zpátky do srdce, a různé další nervy včetně bloudivého nervu, který vychází z prodloužené míchy a rozvětňuje se do různých vnitřních orgánů.

Ačkoli dýchání může pokračovat i v situaci, kdy bránice přestane fungovat, její rytmické stahování a roztahování oživuje náš dech a posiluje naše celkové zdraví. Při nadechování se bránice obvykle stahuje. Vrchol její

báně klesá dolů k břišním orgánům, zatímco mezižeberní svaly rozšiřují hrudní koš. Tento pohyb vytváří částečné vakuum, které nasává vzduch do plic. Když se plně nadechneme, bránice zdvojnásobí až ztrojnásobí rozsah svého pohybu, takže přímo nebo nepřímo masíruje žaludek, játra, slinivku břišní, střeva a ledviny.

I nepatrný pohyb bránice dolů podstatně zvyšuje obsah vzduchu v plicích. Každému milimetru bráničního roztažení odpovídá zvýšení obsahu vzduchu v plicích o 250 až 300 mililitrů. Výzkumy z Číny ukazují, že začátečníci, kteří cvičí hluboké dýchání, se během šesti až dvanácti měsíců mohou naučit rozšiřovat po-

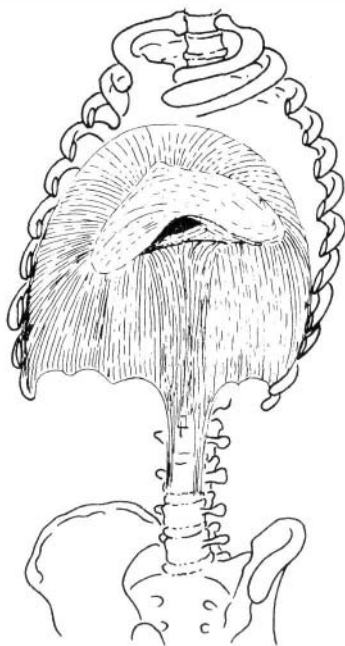
hlyb bránice o čtyři milimetry. Jsou tedy schopni zvýšit obsah vzduchu ve svých plicích o víc než 1000 mililitrů.⁹

Při maximálním nadechnutí se břišní svaly přirozeně stáhnou, čímž pomáhají omezit další roztahování plic. Při vydechnutí se bránice pohybuje vzhůru a pomáhá vytlačovat použitý vzduch z plic. Pro taoistického mistra Mantaka Chiu je bránice *duchovním svalem*. „Bránice, která zvedá srdce a rozdmýchává oheň zažívání a metabolismu, hraje důležitou roli při udržování našeho zdraví, vitality a pohody.“¹⁰

Vlivy omezující bránici

Naneštěstí většina z nás nevyužívá tohoto „duchovního svalu“ plně. Jsou pro to dva důvody: zaprvé, pohyb bránice je nepříznivě ovlivňován sympatickou nervovou soustavou v důsledku chronického stresu, strachu a dalších negativních emocí (o sympatické soustavě budu hovořit podrobněji v příští kapitole). Z druhé je bránice nepříznivě ovlivňována zbytečným svalovým napětím a špatnou konfigurací kosterní struktury. Abychom porozuměli druhému bodu, musíme vědět, kde a jak je bránice připevněna ke kostře. Zatímco většina svalů je připojena k dvěma různým kostem – k jedné pevné a druhé, která se v důsledku stahování svalů pohybuje – bránice není připojena tímto způsobem. Bránice je připojena k vnitřní straně dolních žebér a k bederním obratlům, ale není upnuta k žádné pevné kosti. Místo toho je upnuta ke své vlastní centrální šlaše, která je pod srdcem (obr. 8). Proto je bránice ovlivněna zdravím a pohyblivostí páteře a pánve a s nimi spojenými svaly, které jsou zase ovlivněny nejen naším habituálním držením těla, ale také našimi emocemi.

Nejnepříznivější vliv na pohyb bránice má zbytečné napětí v břišních svalech a vnitřních orgánech. Většina těchto napětí vzniká jako následek chronického stresu a potlačených emocí,

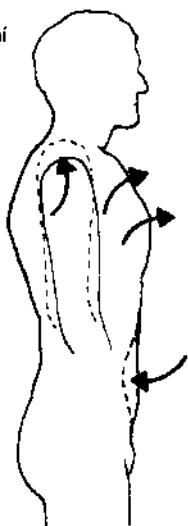
Bránice a její
centrální šlacha

ale někdy k tomu přispívá naše přání mít tvrdé, ploché břicho, jaké vidíme u manekýnů v módních časopisech. Jsou-li břišní svaly příliš stažené, omezují pohyb bránice. V takovém případě se pevným bodem bránice stává její centrální šlacha namísto hrudního koše a páteře. Stahování bránice při nadechování pak způsobuje přílišné zvedání žeber.

Kompenzování špatně fungující bránice

Ve snaze kompenzovat snížený objem plic, který je důsledkem příliš staženého břicha a špatně fungující bránice – zejména ve stresových situacích (kdy je potřeba více energie) – musíme buď dýchat rychleji (což může vyvolat hyperventilaci), nebo musíme rozšířit hrudní koš a zvednout klíční kosti. Protože hrudní koš a klíční kosti jsou poměrně neohebné, jejich rozšíření vyžaduje větší svalovou námahu a nakonec vede k tomu, že vdechujeme méně vzduchu.

Kdyby nám někdo řekl, abychom se zhluboka nadechli, většina z nás by vtáhla břicho dovnitř, roztáhla horní část hrudníku a zvedla ramena, jak to děláme při normálním dýchání (obr. 9). Takové úsilí má však za následek mělké dýchání. Jak uvidí-

Dýchání horní
části hrudi

me v následujících kapitolách, hluboké dýchání vyžaduje roztažení žaludku, což umožňuje bránici pohybovat se směrem dolů, a dovoluje plicím, aby se víc roztáhly. Ačkoli zvednutím ramen snižujeme nápor na žebra a dovolujeme našim plicím, aby se nahoře roztáhly, potenciální objem v horní části plic je mnohem menší než potenciální objem v části dolní.

ŠKODLIVÉ ÚČINKY ŠPATNÝCH DÝCHACÍCH NÁVYKŮ

Dýchání založené na takových špatných návycích – které nedovolují bránici plně se roztáhnout a aktivovat rytmický pohyb břišních svalů, vnitřních orgánů a tkání – má mnoho škodlivých účinků na náš organismus. Snižuje výkonnost našich plic a omezuje přívod kyslíku do buněk. Nutí nás dýchat dvakrát až čtyřikrát rychleji, než bychom dýchali přirozeným, břišním dechem, a zvyšuje spotřebu energie. Zpomaluje proudění krve, která odvádí odpadové látky z buněk do ledvin a plic, odkud jsou vylučovány, než mohou způsobit škodu celému organismu. (Musíme si uvědomit, že sedmdesát procent odpadových látek odchází z těla plícemi.) Zpomaluje fungování lymfatického systému, jehož funkcí je zachycovat a ničit bakterie a viry. Snižuje také množství zaživacích šťáv a zpomaluje peristaltický pohyb ve střevě, což vede k hromadění jedovatých látek v zaživacím ústrojí. Zkrátka a dobře, takové dýchání oslabuje fungování téměř

všech důležitých systémů v těle a činí nás náchylnými k chronickým i akutním onemocněním všeho druhu: k infekcím, zácpě, dýchacím a zažívacím potížím, žaludečním vředům, depresi, sexuálními poruchám, nespavosti, únavě, bolestem hlavy, špatnému krevnímu oběhu, předčasnému stárnutí atd. Mnoho odborníků věří, že špatné dýchací návyky přispívají ke vzniku takových životu nebezpečných nemocí, jako je rakovina nebo srdeční poruchy.

Pomocí nenásilných, přirozených cvičení, popsaných v této knize, můžeme objevit léčivou moc přirozeného dýchání, které posiluje naše zdraví, vitalitu a celkovou pohodu.

CVIČENÍ

Chcete-li odstranit své špatné dýchací návyky, musíte se nejdříve seznámit s psychologickými „zákony“ přirozeného dýchání. Taková znalost vám umožní uvědomovat si dýchací proces mnohem přesněji. Jako první cvičení si znovu přečtěte tuto kapitolu; při čtení si představujte a uvědomujte mechanismy, o kterých čtete. Nesnažte se nic měnit; jen sledujte svůj dýchací proces. V příští kapitole budete mít příležitost pohroužit se do tohoto procesu sebeuvědomování hlouběji.

2 DECH, EMOCIE A UMĚNÍ SEBEUVĚDOMOVÁNÍ

*...dechová cvičení začínají tím,
že si uvědomíme vnitřní atmosféru
vlastního organismu –
základní citový postoj, který máme
k sobě samým a ke světu.*



Integrace přirozeného dýchání do našeho života začíná tím, že se naučíme uvědomovat si přesněji své tělo. Jedině skrze toto vědomé vtělení si můžeme uvědomit vyšší úroveň organické inteligence, „moudrost“ těla. Ačkoli jsme všichni schopni uvědomovat si své tělo, smyslová představa, kterou o sobě máme, je obvykle fragmentární a značně deformovaná.

Navíc tělo, které známe, je do velké míry „historické tělo“ – tělo utvářené minulostí, důsledky dávno zapomenutých tělesných a citových reakcí na události v našem dětství. Samozřejmě je utvářeno také přítomností, zejména naším nedostatečným smyslovým vědomím.

SMYSLOVÉ VĚDOMÍ

Výraz „smyslové vědomí“ se stal populárním v druhé polovině šedesátých let, zejména díky pracím Charlotte Selverové a Charlese Brookse, dvou průkopníků hnutí za realizaci lidského potenciálu.¹¹ Tito dva vědci se snažili zjistit, co v našem každodenním fungování je přirozené a co naučené; co nás otvírá a co nás zavírá realitě přítomného okamžiku. Právě tyto otázky – a odpovědi, které můžeme najít ve svém individuálním životě – jsou velmi důležité pro naše zdraví, celkovou pohodu a vnitřní růst. Jejich výzkumy – obohacené psychofyzickými experimenty prováděnými v Esalen Institute v Kalifornii a také rozšířením východních duchovních tradic do Ameriky v šedesátých a sedmdesátých letech – ukázaly nový, hlubší pohled na vztah mezi námi a našimi energiemi.

Každý, kdo se začne zabývat smyslovým vědomím, brzy objeví dvě pozoruhodné skutečnosti. Zaprvé, že většinou žijeme ve stavu „somatické amnézie“, což znamená, že si neuvědomujeme své tělesné pocity, které jsou velmi bohaté a informativní. To málo, co si uvědomujeme, je obvykle nejen plné mezer, ale často naprosto mylné. Zadruhé, že tato somatická amnézie má velice úzkou spojitost s naší „citovou amnézií“, s naší neschopností uvědomovat si pocity, které motivují naše chování. Mezery v našem vnímání vlastního těla nejsou jen mezerami v našem tělesném vědomí; jsou také mezerami v našem vědomí duševním a citovém.

Protože postrádáme „integrální vědomí“, ztratili jsme přirozené spojení s úžasnými schopnostmi našeho organismu vnímat se zevnitř, a tím se učit nové způsoby fungování. Dokonce i lidé, kteří cvičí bojová umění, si uvědomují své tělo jen velmi málo, neboť k němu přistupují nikoli skrze své organické vědomí, ale skrze svou paměť, vůli a návyky.

SVĚT V NAŠEM TĚLE

Z hlediska taoismu a čínského lékařství je tento nedostatek integrálního vědomí velmi škodlivý pro naše zdraví. Navíc nás připravuje o perspektivu, která je nutným předpokladem psychologického a duchovního vývoje. Prohlášení „jak v nebi, tak na Zemi“ je pro taoistu jednou ze základních životních pravd. Naše tělo (včetně mozku) je mikrokosmos vesmíru a funguje podle stejných zákonů. Nejenže je naše tělo „ve světě“, ale svět je „v našem těle“ – zejména v našem *vědomém těle*. Pro citlivého člověka, který si objektivně uvědomuje sám sebe, má rozmanitá krajina vnějšího světa svůj protějšek ve vnitřním světě lidského těla. Energetické a materiální kvality vnějšího světa – symbolizované v taoismu „pěti prvky“: Ohněm, Zemí, Kovem, Vodou a Dřevem – se projevují v našem těle jako síť primárních orgánů: srdce, sle-

zima, plíce, ledviny a játra. Atmosférické pohyby hmoty a energie, kterým říkáme „počasí“ – vítr, déšť, bouře, teplo, zima, vlhko, sucho atd. – mají svou obdobu ve vnitřní atmosféře našich emocí. Kosmický metabolismus má svou obdobu v metabolismu našeho vnitřního světa. Vnímat vztahy a rytmus různých funkcí v našem těle znamená vnímat energie a zákony života. Lao-c' říká: „Nevyjde z domu, a zná celý svět. Nevyhlédne oknem, a vidí cestu nebes.“

Ať už se díváme nebo nedíváme na svůj organismus jako na mikrokosmos vesmíru, budeme-li si uvědomovat sami sebe, brzy poznáme, že rytmus dechu – nadechování a vydechování – je u kořene našeho tělesného, citového a duchovního života. Uvidíme, že skrze smyslové vnímání tohoto rytmu můžeme probudit své vnitřní vědomí a otevřít se svým vnitřním léčivým silám a tvůrčím silám samotné přírody. Abychom toho byli schopni, musíme změnit svůj způsob dýchání z „normálního“ v „přirozené“; musíme osvobodit svůj dech od nevědomých motivací a omezení našich představ o sobě samých.

SMYSLOVÁ PŘEVÝCHOVA A CELISTVOST

Náš způsob dýchání se vyvinul během mnoha let a je úzce spojen s našimi představami, iluzemi a zapomnětlivostí. Změnit jej není jen otázkou vhodných technik, je to především otázka *smyslové převýchovy*. Musíme se naučit uvědomovat si sami sebe naprosto novým způsobem a z naprosto nového hlediska.

Chceme-li se vyléčit, musíme se stát celistvími. K tomu je však nutné uvědomit si, že takoví nejsme. Musíme si uvědomit svou nevyrovnanost, svou roztržitost, své iluze, své rozpory. Sebeléčení tedy začíná tím, že si uvědomím a přijmu to, „co je“, že přijmu živoucí realitu své psychosomatické struktury – způsoby, jakými moje myšlenky, emoce a pocity ovlivňují mou fyziologii a psychologii. Vědomí toho, „co je“, si však nemohu vynutit ná-

silím. Musím v sobě objevit dimenzi klidu – jasnou, bezbarvou čočku, skrze kterou se mohu nezaujatě pozorovat. Tento vnitřní klid, kterému Gurdjieff říká „přítomnost“, je předpokladem a zároveň výsledkem cvičení dechu a pozornosti.

DŮLEŽITOST NÁSLEDOVÁNÍ DECHU

Prvním krokem při cvičení správného dýchání je naučit se vnímat, „následovat“ pohyb dechu, aniž se snažíme jakkoli jej změnit. Toto následování – jež mnoho učení a terapií opomíjí – nám poskytuje pevný základ vnitřního vnímání, jež je nutné k tomu, abychom si uvědomovali různé mechanismy, které se účastní procesu dýchání. Jak říká Ilse Middendorfová, jedna z průkopnic dechové terapie: jedině když vnímáme pohyb svého dechu, objevíme cestu do svého nevědomého života a začneme si uvědomovat celou svou existenci.¹² Z vlastní zkušenosti vím, že toto rozšíření vědomí, toto vědomé „přivítání“ všeho, čím jsme, leží v srdci hluboké vnitřní relaxace. Právě toto přijetí reality je základem celistvosti a skutečného zdraví.

NASLOUCHÁNÍ TĚLU

Chceme-li se naučit, jak sledovat respirační mechanismy a různé síly, které na ně působí, musíme se naučit, jak vnímat sami sebe, jak naslouchat smyslovým vjemům, které neustále vznikají v našem těle. Ačkoli to někdy děláme spontánně, naslouchat vlastnímu tělu uprostřed činnosti je velmi obtížné. Vyžaduje to od nás, abychom vnímali situaci a dění ve vnějším světě a zároveň si uvědomovali své myšlenky, emoce a pocity. Neboť jedině když si uvědomujeme vnitřní i vnější svět *zároveň*, můžeme překonat svou omezenou představu o sobě samých a uvědomit si skutečné síly v našem nitru.

Naučit se „naslouchat“ nepřetržitému toku informací, jež nám naše tělo poskytuje, není snadné. Vyžaduje to od nás, abychom

žili v realitě přítomného okamžiku, nikoli ve své představivosti nebo snech. Psychoanalytik Rollo May říká: „Naslouchat vlastnímu tělu od nás často vyžaduje velké úsilí – musíme se snažit být „otevření“ všemu, co přichází z našeho těla.“ May byl nucen naslouchat svému tělu, když v roce 1940 zjistil, že má tuberkulózu. V té době „bylo jedinou léčebnou metodou odpočívání v posteli a opatrně stupňované cvičení... Zjistil jsem, že naslouchání tělu je pro léčbu nanejvýš důležité. Když jsem byl dostatečně vnímavý, když jsem „slyšel“, že jsem unavený a potřebuji odpočívat, nebo když jsem cítil, že moje tělo je dost silné, abych mohl intenzivněji cvičit, můj stav se zlepšil. A když jsem si své tělo z nějakého důvodu nemohl uvědomovat... můj stav se zase zhoršil.“¹³

SEBEUVĚDOMOVÁNÍ – POČÁTEK SEBEPOZNÁNÍ

Sebeuvědomování nám odhaluje naše skutečné potřeby, neboť nám ukazuje, jak reagujeme na vnitřní i vnější okolnosti svého života. Má také přímý vliv na naši nervovou soustavu a pomáhá nám žít harmoničtějším životem. Musíme si uvědomit, že náš mozek se skládá ze 100 miliard neuronů, z nichž každý je spojen s desítkami dalších neuronů. Hlavní funkcí neuronů je spojování různých částí našeho organismu, aby mohl fungovat jako integrovaný celek. Většina neuronů je přímo nebo nepřímo spojena s určitým druhem pohybu. Tento pohyb závisí na informacích z vnitřního i vnějšího světa. Hlavní funkcí mozku je tedy koordinace naší činnosti se smyslovými údaji, na nichž tato činnost závisí.

Budeme-li si lépe uvědomovat své tělo, uvidíme, jak tato koordinace mezi našimi smysly a činnostmi vstupuje do téměř každého aspektu našeho života. Všimneme si například, jak motorický systém – ta část mozku, která řídí naše vědomé pohyby – závisí na systému senzoričtém, který mu poskytuje informace.

Senzorický systém dostává informace nejen od vnějších smyslů – zraku, čichu, sluchu nebo hmatu – ale také od mnoha vnitřních smyslů. Například naše kinestetické vjemy přicházejí z receptorů ve svalech, kloubech, šlachách a vazech, zatímco naše organické vjemy přicházejí z nervových receptorů v našich orgánech, tkáních a kůži. Čím úplnější informace náš motorický systém dostává, tím účinněji realizuje naše záměry.

Uvědomujeme-li si své tělo, nejenže vnímáme jeho stále se měnící potřeby, ale také poznáváme, jaké účinky mají naše emoce na náš dech a tím na naše zdraví a celkovou pohodu. „Nasloucháme-li“ svým tělesným vjemům, zejména svému dechu, uvědomujeme si spojení mezi různými částmi našeho těla, jež obvykle unikají naší pozornosti. Uvědomujeme-li si, jak se náš dech mění v závislosti na stále se měnící situaci, a vnímáme-li zároveň své postoje, napětí a emoce, brzy poznáme, jak úzký vztah má náš dech k naší existenci.

Toto bezprostřední sebepoznání dává našemu mozku informace, které potřebuje k tomu, aby nás osvobodil od habituálních psychofyzických způsobů reagování. Sebeuvědomování pomáhá vytvářet nová spojení mezi neurony v mozku a nervovou soustavou. Tato nová spojení zvyšují citlivost a pružnost našeho vnímání a chování.

TŘI DRUHY DECHU

Uvědomujeme-li si své tělo, můžeme sledovat tři druhy dechu. Nejobvyklejším z nich je *vyrovnaný dech*, který udržuje rovnováhu mezi nadechováním a vydechováním, mezi jinem a jangem, mezi sympatickým a parasympatickým nervovým systémem. Tento druh dýchání, ať už je hluboké nebo mělké, je projevem automatické, většinou nevědomé rovnováhy v našem životě.

Dalším druhem dýchání je *očisťující dech*, při němž převažuje vydechování nad nadechováním. Tento dech někdy přichází

spontánně ve formě vzdychání, když jsme tělesně nebo citově přetížení – když je naše tělo plné jedovatých látek nebo napětí. Dlouhé vydechnutí nám pomáhá relaxovat a zbavit se jedovatých látek, zejména kysličníku uhličitého.

Třetím druhem dýchání je *energetizující dech*, při němž převažuje nadechování nad vydechováním. Tento dech někdy přichází spontánně ve formě zívání, když jsme unavení nebo znuženi. Dlouhé, hluboké nadechnutí nám dává víc kyslíku a motivuje nás k činnosti.

KVALITA DÝCHÁNÍ

Kvalita našeho nadechování a vydechování hodně vypovídá o našem postoji k životu. Například klidné a vyrovnané nadechování vyjadřuje naši ochotu přijmout přítomný okamžik, zatímco klidné a vyrovnané vydechování vyjadřuje naši ochotu uvolnit se a důvěřovat něčemu novému. Máme-li strach, omezujeme svůj dech tím, že stahujeme různé svaly, abychom snížili energii dostupnou této negativní emoci; máme-li radost, dýcháme hlouběji, abychom získali víc energie a mohli tuto pozitivní emoci prožívat intenzivněji.

Hyperventilace a strach

Možná jste si všimli, že i v klidu nadechujete a vydechujete častěji než dvanáctkrát až čtrnáctkrát za minutu, což je „průměrná“ frekvence. Aniž si to uvědomujeme, často „hyperventilujeme“ – to jest dýcháme rychle a povrchně horní částí hrudníku. Tento rychlý, mělký dech radikálně snižuje hladinu kysličníku uhličitého v krvi. Následkem snížení hladiny kysličníku uhličitého se stahují tepny, což omezuje proudění krve v těle. Ať v takovém případě vdechujeme sebevětší množství kyslíku do plic, naše tělo a mozek trpí nedostatkem. Nedostatek kyslíku aktivuje náš sympatický nervový systém, což zvyšuje naše napětí a činí

nás nervózními a podrážděnými. Také to snižuje naši schopnost myslit jasně, takže jsme vydáni na milost a nemilost svým představám. Někteří odborníci věří, že hyperventilace zhoršuje naše psychologické problémy a konflikty a že chronická hyperventilace je úzce spojena s našimi obavami a strachem.¹⁴

Emoční topografie našeho dechu

S rostoucí schopností uvědomovat si vlastní tělo začneme dostávat mnoho přesných informací o vztazích mezi našimi emocemi a dechem. Zjistíme například, že strach má úzkou spojitost s mělkým nadechováním, prudkým vydechováním a napětím v celém těle – zejména v krku, čelistech, hrudi a rukou. Zjistíme, že strach se projevuje rychlým, nepravidelným a mělkým dechem a svíráním v břiše. Zjistíme, že zármutek je spojen s křečovitým, povrchním dechem a pocitem prázdnoty v břiše. Zjistíme, že netrpělivost je spojena s krátkým, trhaným, nekoordinovaným dechem a s napětím v přední části hrudi. Zjistíme, že pocity viny jsou spojeny s omezeným, zajíkávkým dechem a s pocitem celkového přetížení. Zjistíme, že nuda je spojena s mělkým, neživým dechem a s nepřítomností jakýchkoli pocitů. Všimneme si také, že pocity lásky, soucitu a úžasu jsou spojeny s hlubokým, klidným dechem a s pocitem tělesné i duševní pohody. Každý z nás samozřejmě objeví různé odchylky ve své tělesné a emoční topografii.

„KAŽDÝ STAV NAŠÍ MYSLI JE STAVEM NAŠEHO IMUNITNÍHO SYSTÉMU“

Taková zjištění jsou důležitá nejen z hlediska sebepoznání, ale také z hlediska našeho zdraví a celkové pohody. Ačkoli nejen taoismus, ale mnoho dalších duchovních učeních a tradic mluví o úzkém vztahu mezi myslí a tělem, západní věda začala teprve nedávno objevovat základní mechanismy těchto vztahů. Napří-

klad doktorka Candace Pertová prohlásila na jedné lékařské konferenci v San Francisku v roce 1995, že moderní výzkumy ukazují, že „každý stav naší mysli je stavem našeho imunitního systému.“ Dramaticky hovořila o tom, jak molekuly, kterým se říká „neuropeptidy“, přenášejí informace z mozku do těla a z těla do mozku. Tvrdila, že tyto neuropeptidy, které obsahují chemikálie známé pod jménem endorfiny, jsou „biochemickými koreláty emocí“ a mají velký vliv na naše zdraví.¹⁵ Na otázku, jak by této vědomosti využila, kdyby se měla podrobit závažné operaci, odpověděla, že by si předem nechala operaci vysvětlit – aby věděla, o jaké orgány a postupy se jedná. Řekla, že by taková vědomost, spolu s vizualizací léčebného procesu, pomohla uvolnit neuropeptidy, nezbytné pro léčení.

Sebepoznání může zlepšit naše zdraví

Jak z taoistického, tak z vědeckého hlediska je jasné, že sebepoznání má příznivé účinky na náš imunitní systém. Abychom však porozuměli duševním, emočním a tělesným silám, které působí na naše zdraví a pohodu, musíme se naučit uvědomovat si své tělo – svaly, orgány, kosti, tkáně atd. – objektivněji. Musíme se naučit brát na vědomí „senzorické momentky“ fungování našeho organismu. Pak si začneme všimnout nejen různých návyků naší psychofyzické struktury, ale také psychologických principů, které dávají těmto návykům moc ovlivňovat naše zdraví. Začneme si uvědomovat způsoby, jakými reagujeme na stresové situace, na různá ohrožení a požadavky, které podvědomě vnímáme ve vztahu k novým situacím. To je velice důležité, protože dnes víme, že padesát až osmdesát procent nemocí je způsobeno stresem. K těmto nemocem patří chronická rýma, hypertenze, srdeční poruchy, vysoký krevní tlak, žaludeční vředy, deprese, artritida, insomnie, některé druhy rakoviny a mnoho dalších nemocí.

Stres oslabuje naše zdraví také tím, že podporuje produkci kortizonu, který potlačuje náš imunitní systém. Jedna studie, která byla otištěna na počátku devadesátých let v časopise *The New England Journal of Medicine*, zjistila, že lidé, kterým byly předepsány nosní kapky obsahující virus rýmy, byli odolní proti rýmě podle toho, v jakém citovém stavu se v té době nacházeli. Další studie ukázaly, že stres – a strach, který je se stresem spojen – může způsobit autoimunitní nemoci, jako je například roztroušená skleróza nebo revmatoidní artritida.¹⁶ Naučíme-li se lépe uvědomovat si své tělo, zjistíme, že problémem není vždycky stres – určitý stupeň stresu může být dokonce prospěšný – ale naše habituální způsoby, jakými na stres reagujeme. V tomto ohledu hrají naše emoce hlavní roli.

EMOCE A AUTONOMNÍ NERVOVÁ SOUSTAVA

Budeme-li naslouchat svému tělu, začneme si uvědomovat vztah mezi svými emocemi a takzvanou autonomní nervovou soustavou, která řídí činnost svalů a žláz. Tento systém buď posiluje, nebo potlačuje některé vnitřní a vnější aktivity a vyměšování. Naučíme-li se vnímat psychologické účinky např. strachu, zlosti nebo úzkosti, poznáme, jak jsou tyto emoce spojeny se sympatickou větví naší autonomní nervové soustavy, která připravuje tělo buď k útěku, nebo k boji.

Sympatický systém „sympatizuje“ s našimi emocemi, zejména s emocemi strachu, nebezpečí nebo vzrušení. K projevům činnosti tohoto systému patří například pocení, sucho v ústech a další formy „vzrušení“. Tento systém, jehož neurony jsou umístěné hlavně v hrudní části páteře, přenáší impulzy do ostatních částí těla prostřednictvím řetězců sympatických uzlin, které vedou po obou stranách páteře. Z uzlin jsou pak impulzy přenášeny nervy do různých vnitřních orgánů. Tyto nervové impulzy potlačují činnost zažívacích orgánů, zrychlují srdeční tep, zvy-

šují krevní tlak, zužují cévy, rozšiřují vzduchové cesty v plicích, uvolňují cukr z jater a zaplavují tělo adrenalinem a norepinefrinem z nadledvinky, aby tělo dostalo víc krve a energie ke své činnosti.

Význam negativních emocí pro přežití

Ať už jsou negativní emoce sebeobtěžnější, je jasné – alespoň někdy – že emoce, kterým říkáme „negativní“, jsou důležité pro naše přežití. Často fungují jako signály, že je něco v nepořádku nebo že musíme něco udělat, abychom se vyhnuli potenciálnímu problému. Studentův strach z nadcházející zkoušky může hrát prospěšnou roli, neboť je stimulací k důkladné přípravě, pokud ovšem není příliš velký a nenarušuje studentovo soustředění. Zlost ženy na muže, který ji tělesně nebo psychologicky zneužívá, může ženu motivovat k tomu, aby se s ním rozešla, pokud její zlost není příliš velká a nenutí ji k násilí. Zlost matky na dceru, která se vrací domů pozdě v noci, může motivovat jak matku, tak dceru k tomu, aby se snažily komunikovat spolu novým způsobem. Ve svém životě můžeme najít spoustu příkladů toho, jak nám naše takzvané negativní emoce, pokud nejsou příliš silné, mohou poskytnout důležité informace, jež nám mohou pomoci najít inteligentní řešení nepříjemných situací.

Naneštěstí mnoho našich negativních emocí rychle dosahuje takového stupně, že nevidíme žádné řešení, takže často nejsme schopni se z nich poučit. Jediné, co nám po nich zbývá, je bušící srdce, stažené svaly, špatné zažívání, nervové napětí atd. Tyto potíže se časem stávají chronickými a ubírají nám energii nezbytnou k léčení a vnitřnímu růstu. Když k tomu dojde, parasympatická větev naší autonomní nervové soustavy, jejíž funkcí je brzdit sympatický systém, nemá dost síly přinést nám víc než dočasnou úlevu – pokud se nenaučíme vědomě ji aktivovat na delší dobu.

Aktivování parasympatické nervové soustavy

Abychom se naučili aktivovat parasympatický nervový systém, musíme něco vědět o jeho organizaci. Neurony tohoto systému se nacházejí v některých lebečních nervech, například v bloudivém nervu, a v dolní části páteře. Parasympatické uzliny nevedou podél páteře, ale jsou umístěny poblíž orgánů, jež ovlivňují. Impulzy z těchto uzlin snižují rychlost srdečního tepu, rozšiřují žíly, zrychlují peristaltický pohyb a zužují vzduchové cesty v plicích. Tím zpomalují tělesnou činnost a umožňují tělu uzdravit se.

Jak můžeme vědomě aktivovat tento systém bez pomoci psychologů nebo masážních terapeutů? Klíčem je naše pozornost. Ze zkušenosti víme, že když jsme ve stresové situaci, naše *pozornost* – ovládaná sympatickým systémem – se automaticky soustřeďuje na příčinu našeho napětí, na nutkavé pocity, jež situace vyvolává, nebo na nepříjemné tělesné příznaky, které cítíme. Abychom se naučili v takové situaci relaxovat, musíme se naučit ovládat svou pozornost, musíme ji rozšířit natolik, aby obsáhla i ty části našeho těla, jež nejsou pod kontrolou negativity, kterou cítíme. Ernest Rossi, průkopník v oboru psycho/somatické interakce, říká: „Prostě zavřete oči a soustředíte se na ty části svého těla, které jsou v největší pohodě. Jakmile tuto pohodu lokalizujete, dovolíte jí, aby se spontánně prohloubila a rozšířila do celého těla. Pohoda je víc než slovo nebo stav lenosti. Hluboce si uvědomovat pohodu znamená aktivovat parasympatický systém – přirozenou relaxační reakci.“¹⁷ Jak uvidíme později, přirozené dýchání v tom hraje důležitou roli, neboť nám pomáhá naučit se, jak užívat pozornost k harmonizaci agresivních a regeneračních funkcí naší nervové soustavy.¹⁸ Protože přirozené dýchání masíruje vnitřní orgány a relaxuje záda, má blahodárné účinky na parasympatické nervy a uzliny v těchto oblastech.

Naneštěstí si většina z nás dobře neuvědomuje, do jaké míry jsou naše vjemy a chování podmíněné takovými emocemi, jako je strach nebo zlost. Jsme zvyklí na vysoký stupeň stresu a negativity, takže považujeme stresové situace za „normální“ a neuvědomujeme si, jak oslabují naše zdraví a vitalitu. Hluk, produkováný stresem, nám znemožňuje slyšet klidnou, vždypřítomnou inteligenci našeho těla. Protože si tuto inteligenci neuvědomujeme, zhoršujeme situaci tím, že hledáme rychlou úlevu v přílišné stimulaci všeho druhu: alkohol, drogy, tabák, kofein, sex, televize atd. Občas, když si na okamžik uvědomíme nesmyslnost svého počínání, snažíme se rozumně vyřešit stresovou situaci. Avšak naše mysl nedokáže najít účinné řešení – zejména ne v naší „informační společnosti“, která zaplavuje naše vědomí negativními zprávami z celého světa. Výsledkem je stále větší napětí, pocit bezmoci a vznik různých chronických příznaků – z nichž mnoho je důsledkem nejen stresových situací, ale také způsobů, jakými se snažíme z nich uniknout.

Zvládání důsledků stresu není řešením

Protože neumíme najít účinná řešení stresových situací, naučili jsme se „zvládat“ jejich účinky. Například někteří z nás si vybíjejí své negativní emoce na druhých, neboť věříme, že nám to pomůže. Nedávné studie však ukazují, že tomu tak není; vybíjením zlosti na druhých svou zlost jen zesilujeme a tím oslabujeme své zdraví.¹⁹ Takové chování přenáší negativitu na druhé a způsobuje problémy i jim.

Vyjadřování negativních emocí však není tak rozšířené jako hledání způsobů, jak se jim vyhnout. Jako děti jsme se naučili potlačovat nepříjemné pocity, které jsme měli, když se nám zdálo, že nás rodiče nepřijímají takové, jací jsme, ale vyžadovali, abychom se chovali podle jejich představ. Jako dospělí jsme se naučili „polykat“ své negativní emoce a nalézat útočiště v emo-

cích, které považujeme za pozitivní. Naučili jsme se potlačovat své negativní emoce, abychom mohli fungovat způsobem založeným na naší představě o sobě samých. Nicméně zákon o zachování energie nám říká, že neurochemickou energii emocí nelze zničit – lze ji pouze transformovat. A také víme, že se tato emoční energie často proměňuje v energii kinetickou nebo mechanickou, která působí na nervy, tkáně, orgány a pohyby našeho těla, aniž si to uvědomujeme.

Potlačování emocí se projevuje nejen v našich postojích a pohybech, ale také v nervových napětích pohřbených hluboko v našem těle, v napětích, která stravují naši energii a podkopávají naše tělesné a psychologické zdraví. Když se naučíme tato vnitřní napětí vnímat, nakonec si uvědomíme své nevědomé emoce zlosti, úzkosti a strachu. Naším cílem není zbavit se těchto takzvaných negativních emocí – to by bylo jak nemožné, tak nežádoucí – naším cílem je najít odvahu procítit je a vystavit je transformativnímu světlu nezaujatého vědomí. Když si plně uvědomíme své negativní emoce, aniž je potlačujeme nebo zveličujeme, můžeme proměnit neurochemickou energii, kterou v nás aktivují, v čistou energii vitality. Jak říkají taoisté, „mraky, déšť a bouře jsou stejně nutné jako slunce a klidné počasí. Bez harmonické rovnováhy obou druhů počasí by příroda zpustla.“ Právě skrze dech, zejména skrze přirozené dýchání, můžeme objevit tuto dynamickou harmonii ve svém těle. Hlubokým, přirozeným dýcháním můžeme aktivovat svou parasympatickou nervovou soustavu a tím proces léčení.

VÝZNAM „NENUCENÉHO ÚSILÍ“

Jak jsme viděli, cvičení dechu začíná tím, že si uvědomíme vnitřní atmosféru svého organismu – svůj základní citový postoj k světu i k sobě. Když jsem se začal učit přirozeně dýchat, brzy jsem si uvědomil, že moje „úsilí“ je založeno na síle, na vůli, nikoli na

citlivosti a dovednosti. Místo abych spolupracoval se zákony přirozeného dýchání, dělal jsem všechno proti nim. Užíval jsem svůj sympatický nervový systém, abych aktivoval parasympatický systém. Čím víc jsem se „snažil“ dýchat přirozeně, tím víc napětí jsem ve svém těle produkoval. Byl to pro mě velmi důležitý objev, neboť jsem pochopil, jak oslabuji své vlastní úsilí ve všech oblastech svého života. O tom, jak důležité je „nenucené úsilí“, jsem se dověděl od svých učitelů, ale své vědomosti jsem sloučil s praktickým cvičením teprve v době, kdy jsem se naučil pracovat se svými vnitřními pocity.

Když jsem pochopil význam nenuceného úsilí hlouběji, začal jsem chápat, že moje úsilí – často motivované nevědomými emocemi – způsobuje svalové napětí, které mě nejen oslabuje, ale navíc zaplavuje mé tělo přílišným množstvím adrenalinu a metabolického odpadu. Napětí produkuje teplo a moje úsilí mě „rozpalovalo“ a zvyšovalo rychlost mého dechu a srdečního tepu. Toto zbytečné napětí navíc vysílalo nouzové signály do mého mozku. Čím větší napětí jsem cítil, tím intenzivněji se tím můj mozek zabýval. Čím víc se tím zabýval, tím obtížněji jsem se soustředil na ostatní důležité věci.

Když se učíme vnímat své dýchání, brzy si uvědomíme, že pocity intenzivního úsilí jsou často signálem toho, že máme „špatný“ vztah nejen ke své činnosti, ale také sami k sobě. Náš vztah není špatný v morálním smyslu, je špatný proto, že nám škodí – odporuje zákonům harmonického fungování. Špatné úsilí omezuje naše dýchání, připravuje nás o energii a nutí nás dělat něco, co dělat nechceme. Jak říká Moshe Feldenkrais, „pocit námahy je subjektivní pocit promarněného pohybu... pocit, že děláme něco, co jsme neměli v úmyslu.“²⁰ Dnes je mi jasné, že když se učíme naslouchat svému tělu objektivněji, umožňujeme vnitřní inteligenci svého těla a mysli naučit se nové, lepší způsoby dosahování cílů a posilování zdraví.

„Zákon nejmenšího úsilí“

Chceme-li to pochopit, musíme si uvědomit, že mozek se učí a funguje nejlépe, když na řešení problémů vynakládáme co nejmenší úsilí. Taoističtí mistři nám po tisíciletí radí, abychom při cvičení neužívali víc než šedesát až sedmdesát procent své kapacity. Weber-Fechnerův psychofyzický zákon ukazuje, proč je to důležité, neboť říká, že „smysly vnímají spíš rozdíly mezi podněty než absolutní intenzitu podnětu“.²¹ Když se příliš namáháme, abychom něco „udělali“, když vynakládáme příliš energie, abychom dosáhli nějakého cíle, celé naše tělo je nakonec plné nervového napětí. Toto napětí znemožňuje mozku a nervové soustavě, aby vnímaly smyslové vjemy, které pomáhají realizovat naše záměry tvůrčím způsobem.

Zákon „nejmenšího úsilí“ však nikoho neopravňuje k lenosti. Naše zdraví, pohoda a vnitřní růst vyžadují dynamickou rovnováhu mezi napětím a uvolněním, mezi jinem a jangem. Závisí na naší schopnosti poznat vnitřními a vnějšími smysly, co musíme a co nemusíme udělat. Abychom si mohli uvědomovat své tělo, musíme být schopni vnímat jeho klidné části, které netrpí přílišným napětím. Právě vnímání těchto jemných vjemů, které přicházejí z uvolněných částí našeho těla, umožňuje sledovat a uvolňovat zbytečné napětí v ostatních částech. Zkrátka a dobře, efektivní činnost předpokládá uvolnění. Toto uvolnění by však nemělo být „kolapsem“ těla nebo vědomí. Mělo by být spíš „ostrážitým uvolněním“ kočky. Takové bdělé uvolnění nebrání projevům přiměřeného napětí – životodárného napětí, jemuž říkáme „tonus“.

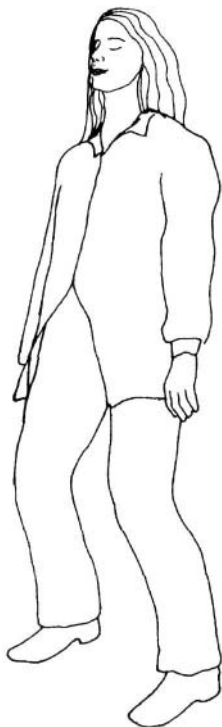
MOC PERCEPČNÍ SVOBODY

Je mnoho zřejmých důvodů k tomu, abychom se naučili uvolňovat zbytečné napětí, ale jeden je často opomíjen: uvolněním zbytečného napětí dáváme svému mozku svobodu vnímat a re-

agovat na širší a jemnější spektrum podnětů a vjemů. Právě tato „percepční svoboda“ může být hlavním přínosem pro naše zdraví, neboť umožňuje mozku a dalším systémům maximálně využívat schopnosti vnímat a reagovat přiměřeně. Činnost hormonů, enzymů, endorfinů a neuropeptidů se dramaticky mění v závislosti na naší schopnosti vnímat novými způsoby. Vnímáme-li novými způsoby, naše energie jsou vysvobozeny ze starých struktur, takže mohou svobodně reagovat na skutečné potřeby a možnosti přítomného okamžiku.

Jeden krásný taoistický příběh ilustruje význam percepční svobody. Jeden muž se trmácel po prašné cestě a přes rameno měl dlouhou tyč, na které měl zavěšen veškerý svůj majetek. Vozka, který jel kolem na voze taženém koňmi, mu nabídl, že ho sveze. Muž nabídku vděčně přijal. Když jeli po hrbolaté cestě, vozka uslyšel hlasité rány ze zadní části vozu. Otočil se a viděl, jak muž vrávorá ze strany na stranu se svou těžkou tyčí stále na rameni. „Proč tu tyč nepoložíš a trochu se neuvolníš?“ zeptal se muže. „Nechci zbytečně zatěžovat tvůj vůz, který je už teď dost těžký,“ odpověděl muž upřímně, zatímco se snažil udržovat rovnováhu.

Každý, kdo studoval bojová umění, tai-tchi nebo tanec, ví, že naše tělo je neobyčejně inteligentní a citlivé, když se zbavíme zbytečného napětí. Jedna legenda vypráví o mistru tai-tchi, který byl tak uvolněný a tak citlivý k silám ve vnitřním i vnějším světě, že se mírně naklonil, když si mu na rameno sedla moucha. Další legenda hovoří o mistrovi, kterému přistál na dlani ptáček; kdykoli mistr cítil, že se ptáček chce vznést, relaxoval ruku a ptáček se neměl od čeho odrazit. Ať už vám takové legendy připadají sebefantastičtější, faktem zůstává, že naše schopnost být vnitřně senzitivní uprostřed jakékoli činnosti je podmínkou našeho zdraví a pohody. Těto senzitivity a svobody můžeme dosáhnout právě skrze přirozené dýchání.

Základní postoj**CVIČENÍ**

Najděte si nějaké klidné místo, kde vás nikdo nebude vyrušovat. I když je nejvhodnější ráno, cvičit můžete i kdykoli během dne, ale nikdy byste neměli cvičit dřív než hodinu po jídle. Oblékněte si něco pohodlného a volného, zejména kolem pasu a pánve, odložte všechny šperky. Necvičte venku, když je mimořádná zima nebo silný vítr. Při cvičení buďte hraví. Nestarejte se o výsledky. Ty se dostaví, jakmile vám dech začne pronikat do více částí těla – obvykle když je nejméně očekáváte.

Některá cvičení v této knize jsou rozdělena na části. Každá nová část je pokračováním části předešlé. Necvičte nové cviky, dokud jste nezvládli cviky předešlé.

Základní postoj

Z tohoto postoje budete vycházet nejen v tomto cvičení, ale ve všech cvičeních, které budete dělat vstoje. Zdá-li se vám zpočátku poněkud nemotorný, nevšímejte si toho. Čím déle jej budete cvičit, tím lépe mu vaše tělo bude rozumět a vy brzy zjistíte, že jste schopni se uvolnit mnohem lépe než při normálním po-

stoji. Základní postoj vás navíc spojí se zemí a poskytne vám pevnou základnu pro experimentování.

Postavte se, mírně pokrčte nohy v kolenou, chodidla dejte souběžně (přibližně na šířku ramen od sebe) a paže nechte volně viset podél těla (obr. 10). Mírně se předkloňte v kříži, aby kostrč směřovala k zemi a záda zůstala rovná. Kolena pokrčte tak, abyste je měli přibližně nad chodidly. Ucííte, jak se vám otvírá tříselná krajina a hráz mezi řití a genitáliemi. Uvolněte ramena a hrudní kost a zároveň si představujte, že vám něco táhne hlavu vzhůru a že se vám natahuje krk.

2 **Probouzení pozornosti**

Jakmile jste v této pozici, uvědomujte si co nejvíc částí svého těla. Potom soustřeďte část pozornosti na svá chodidla. Vnímejte různé části chodidel na podlaze – pět prstů, bříska pod palcem a prsty, paty a celé okraje chodidel. Když cítíte, jak se svaly na chodidlech uvolňují, představujte si, že celou svou vahou klesáte do země. Pak se začněte mírně houpat na chodidlech, od bříšek pod prsty až k patám. Vnímejte, jak se změnou pozice uvolňují a stahují svaly na chodidlech, nohách a pánvi. Vnímejte pohyb zad, hrudi a krku. Nyní přenášejte váhu těla z jednoho chodidla na druhé. Snažte se vnímat, jak se vám svaly v jedné noze uvolňují, zatímco se svaly v druhé noze stahují. Snažte se vnímat co nejvíc pohybů. Tímto způsobem pokračujte alespoň pět minut. Pak stůjte v klidu po dobu jedné až dvou minut a vnímejte, jak se cítíte.

3 **Základní pozice vsedě**

Pohodlně se posadte buď na židli, nebo na polštář na podlaze, a dejte nohy křížem. Zavřete oči a uvědomujte si, jak sedíte. Uvolněte a narovnejte páteř a o nic se neopírejte. Boky byste měli mít výše než kolena. Mírně se houpejte na „sedacích kos-

tech“ dopředu a dozadu, dokud nenajdete správnou rovnováhu. Nesedte na kostrči. Tato oblast, plná nervů, je jedním z hlavních energetických center vašeho těla. Sezení na kostrči má zhoubný účinek na vaši pozornost a na vaše zdraví. Když cítíte, že vám během cvičení tuhne páteř, mírně se zhoupněte na sedacích kostech a páteř uvolněte.

4 Prohlubujte své vnímání

Jakmile jste našli pohodlnou, ale vzpřímenou pozici, uklidněte své myšlenky a pocity. Tohoto „vnitřního uklidnění“ dosáhnete tím, že si začnete uvědomovat celkový pocit svého těla. Uvědomujte si váhu a tvar svého těla.

Když si jasně uvědomujete svou váhu, začnete vnímat svoji kůži. Jakmile vnímáte vibrace kůže, uvědomujte si vnější strukturu svého těla a všechna napětí v této struktuře. Uvědomujte si, jak sedíte, a prohlubujte své kinestetické a organické vědomí. Až se vaše citlivost zvýší, začnete vnímat své pocity jako druh substance nebo energie, skrze kterou můžete přímo vnímat atmosféru svého vnitřního života.

5 Uvědomujte si své myšlenky a pocity

Až se vaše vnímání stane ostřejším, začnete si uvědomovat, jak se vám v hlavě tvoří myšlenky a city ještě před tím, než zaujmou celou vaši pozornost. Nechte je přicházet a odcházet, aniž byste se snažili je analyzovat nebo posuzovat. Uvědomujte si je jako součást reality přítomného okamžiku.

6 Uvědomujte si svůj dech

Když se vaše vnitřní pozornost prohlubuje a stabilizuje, začnete si více uvědomovat svůj dech. Vnímejte všechny pohyby a pocity s dechem spojené. Uvědomujte si všechny pohyby spojené s nadechováním a vydechováním a jejich omezení v kontextu

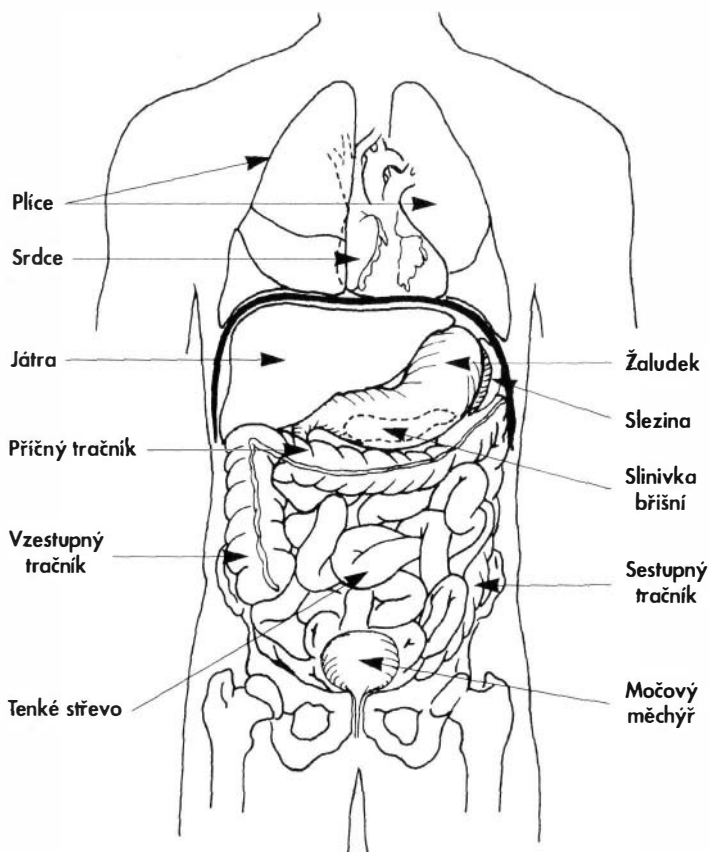
vědomí celého těla. Všimněte si, jak váš dech ovlivňuje váš celkový pocit. Nesnažte se vůbec nic měnit. Cvičte tímto způsobem alespoň patnáct minut. Toto cvičení můžete dělat každé ráno nebo večer po dobu jednoho až dvou týdnů. Potom přistupte k dalšímu cvičení.

PROBOUZENÍ ORGANICKÉHO VĚDOMÍ

Jak už jsme řekli v první kapitole, náš dech má vliv na všechny hlavní orgány. Většina z nás si však své vnitřní orgány neuvědomuje. Jen málo z nás zná jejich umístění v těle a naši lékaři nemají příliš velký zájem nás poučit. Například já jsem do svých čtyřiceti let neměl nejmenší tušení, jaký je rozdíl mezi tenkým a tlustým střevem, a nevěděl jsem, kde jsou. Jestliže patříte k těm, kteří neznají umístění svých orgánů, podívejte se na obrázek 11. Podrobně si jej prohlédněte a představujte si přibližné umístění svých vnitřních orgánů.

Musíte si uvědomit, že ačkoli vnitřní orgány a tkáně jsou dobře vybaveny nervy, počitky v těchto oblastech nejsou tak silné jako počitky v oblastech blíže povrchu těla, zejména v kůži. Například bolest v určitém orgánu je často přenášena míšními nervy do jiného místa, takže se zdá, že ji cítíme pod povrchem kůže. Ačkoli je známo, že srdeční potíže často cítíme nejdříve v pažích, ramenou a krku, není už tak dobře známo, že bolest v děloze nebo slinivce břišní cítíme v bederní krajině; bolest v ledvinách cítíme v tříselné krajině; bolest v bránici v ramenou.

Vnitřní orgány



1 Představujte si a vnímejte své vnitřní orgány

Zaujměte základní pozici vsedě. Představujte si a vnímejte umístění svých vnitřních orgánů. Když si představujete určitý orgán, snažte se jej nahmatat rukou. Začněte nejjednodušším orgánem: tenkým střevem (v krajině pupeční). Pak přejděte k játrům (na pravé straně hrudního koše), pak k žaludku, slinivce břišní a slezině (které jsou na levé straně hrudního koše). Potom si představujte svůj tračník a tlusté střevo. (Tračník začíná na konci tenkého střeva poblíž kyčelní kosti, stoupá po pravé straně břicha a tam se obrací kolem jater. Odtud přechází mezi hrudní kostí a pupkem na druhou stranu těla, obrací se za žebry na levé straně trupu a klesá směrem k levé kyčli. Poblíž kyčle se obrací ke středu těla a vede do konečníku.) Nyní se soustředte na srdce (více méně uprostřed hrudi), plíce (na obou stranách srdce) a ledviny (chráněné po obou stranách dolními žebry). Když ohmatáváte tyto oblasti, vnímejte, jak se vám uvolňují svaly a tkáň kolem těchto orgánů. Každý orgán vnímejte alespoň několik minut.

2 Vnímejte vnější pohyb svého dechu

Nyní si položte ruce na dolní část hrudi, spodní hranou každé ruky se dotýkejte spodní strany žeber a spojte koncečky prostředníků na dolním kraji hrudní kosti. V této oblasti je přední část bránice připojena k žebřům. Střední část bránice je o něco výše, přibližně v úrovni bradavek. Sledujte svůj dech. Vnímejte, jakým směrem se bránice pohybuje při nadechování a vydechování. Nedýchejte násilně. Nesnažte se nic změnit. Jen si uvědomujte svůj dech.

Nyní si položte ruce na pupek. Cítíte při nadechování a vydechování nějaký pohyb uvnitř břicha? Nyní si dejte ruce na

dolní žebra na přední straně těla. Jaké pohyby cítíte při nadechování? Jaké při vydechování? Nyní si položte ruce na dolní žebra na obou stranách těla. Co se děje, když se nadechujete? Když vydechujete? Nyní si dejte ruce na kříž v oblasti ledvin (naproti žaludku, mezi druhým a třetím bederním obratlem). Cítíte nějaký pohyb při nadechování a vydechování? Nyní si položte ruce na horní část hrudníku. Vnímejte, co se děje, když nadechujete a vydechujete. Uvědomujte si všechna napětí a omezení ve svém dýchání. Každé oblasti věnujte alespoň dvě nebo tři minuty.

3 Vnímejte své tělo hlouběji

Nyní cvičení opakujte. Tentokrát však vnímejte své pocity hlouběji. Vnímejte pohyby svého dechu a představujte si, jak ovlivňují vaše vnitřní orgány. Položte si ruce na střední část hrudi jako v předešlém cvičení. Cítíte při nadechování tlak bránice na vaše vnitřní orgány? Na které? Co se děje, když vydechujete? Nyní si dejte ruce na pupek. Co se při nadechování a vydechování děje v oblasti tenkého střeva? Nyní si dejte ruce na dolní žebra na přední straně těla. Vnímejte, co se děje v oblasti ledvin na pravé straně těla a v oblasti žaludku a slinivky na levé straně. Pokračujte ve stejném pořadí jako v předešlém cvičení.

4 Uvědomujte si své emoce

Nyní cvičení opakujte. Tentokrát však vnímejte pocity tepla, chladu, sucha nebo vlhka kolem jednotlivých orgánů. Zároveň si uvědomujte všechny své emoce. Nesnažte se je analyzovat ani posuzovat. Jen je vnímejte. Je to, jako byste širokoúhlou čočkou svého vnímání brali vnitřní momentky svého vnitřního vědomí.

Tohle je základní cvičení – cvičení, které byste měli dělat každý den. Až se naučíte brát vnitřní momentky svého vědomí v klidných situacích, zjistíte, že to děláte spontánně, i když jste mezi lidmi. Buďte však trpěliví. Naučit se sledovat vzájemné vztahy mezi dechem, tkáněmi, orgány a emocemi je důležitým krokem při sebeléčení. Nejenže vám to pomůže uvědomit si nevědomé postoje, které vyvolávají stres ve vašem životě, ale také vám to usnadní tyto postoje překonat. Většina cvičení v následujících kapitolách bude vycházet z tohoto cvičení organického vědomí.

3

TAOISTICKÁ VIZE ENERGIE A DECHU

*Vědomá kultivace dechu
nabízí taoistům nejen účinný způsob
extrahování energie z vnějšího světa,
ale také regulování energetických cest vnitřního světa.
Vědomé dýchání obnovuje harmonickou rovnováhu
mezi naším tělem, myslí a emocemi.*





V mnoha tradičních kulturách je dech považován za přímý projev ducha. Jemná energie ducha nás „oživuje“ a my ji přijímáme vdechováním nebo tím, že je nám vdechována z nebe. Slova jako *prána* (Indie), *pneuma* (Řecko), *lung* (Tibet), *num* (Kalahari), *ruach* (Hebrejci), *neyatoneyah* (Lakotové z kmene Siouxů), *baraka* (islám) a *čchi* (Čína) jsou jen některá jména této vyšší životní síly, na níž závisí náš život. S touto silou se spojujeme právě skrze svůj autentický dech.

Ačkoli západní věda odmítá myšlenku jemné energie nebo životní síly, přesto věří, jako mnoho tradičních kultur, že žijeme ve vesmíru energie a energetických transformací, na kterých závisí naše myšlení, cítění, činnost apod. Západní věda definuje tyto energie, mechanickou, chemickou, elektrickou, paprskovou a nukleární – ve vztahu k „práci“, kterou vykonávají. Tato práce však musí být měřitelná vědeckými technikami a instrumenty. Pro západního vědce neexistuje nic z toho, co nelze objektivně změřit. Nicméně vědy jako psychologie nebo psychiatrie postulují existenci jemných energií, kterým říkají například bioplazma, bioelektřina, biokosmická energie atd. I tyto energie jsou definovány ve vztahu k práci, kterou vykonávají – zejména v oblasti naší mysli a těla. Těmto energiím se však příliš nedaří ve společnosti, která podporuje sjednocení vědy, technologie, státu, lékařského establishmentu a farmakologického průmyslu.

Jedním z nejslavnějších výzkumníků těchto energií je Wilhelm Reich. Na základě mnoha experimentů tvrdil, že existuje mocná životní síla, které říkal *orgonová* energie. Učil lidi, jak

užívat této energie k prevenci a léčení takových nemocí, jako je rakovina. Protože považoval svou práci za výzkumnou činnost, nabízel pacientům své služby zdarma.

A přece ho v roce 1956 federální vláda odsoudila k trestu odnětí svobody za to, že se odmítal řídit příkazy FDA. V době jeho pobytu ve vězení, kde později v roce 1957 zemřel na infarkt, FDA udělala prohlídku v jeho institutu a spálila jeho knihy a studie.²²

POZORUHODNÁ ENERGIE ČCHI

Teprve dnes, kdy byly prokázány úspěchy některých forem „alternativního lékařství“ včetně meditace a takových léčebných metod, jako je akupunktura a léčení čchi-kung (*čchi-kung* znamená *kultivace energie*), někteří průkopníci západní lékařské komunity začínají připouštět také možnost, že existují jemné formy energie, jako je čchi, jež západní věda ještě nedokáže měřit. Televizní seriál a kniha Billa Moyerse *Healing and the Mind* (Léčení a mysl) věnuje celou jednu kapitolu „tajemství čchi“. Moyers nedělá žádné definitivní závěry ze svých zkušeností v čínských nemocnicích, ale připouští, že tam viděl „pozoruhodné a překvapující věci“.²³

Už od dob před narozením Krista experimentují taoističtí mistři s pozoruhodnými a překvapujícími věcmi – s jemnými energiemi a funkcemi těla a duše. Prostřednictvím svých osobních cvičení přišli na to, jak ovlivnit nejen své myšlení a citění, ale i různé vnitřní tělesné systémy včetně enzymů, hormonů, krevních buněk a dalších životně důležitých látek a energií. Účinnost mnoha těchto cvičení byla potvrzena v posledních dvou desetiletích chemickými a biofyzickými výzkumy, prováděnými vědci ve spolupráci s uznávanými mistry čchi-kungu. Tyto výzkumy potvrzují vliv energie čchi na všechno, počínaje krystaly a konče lidským imunitním systémem.

Čchi a záporné ionty

Taoisté a mistři čchi-kungu tvrdí, že se můžeme naučit používat energii čchi k posilování zdraví a celkové pohody. Věří například, že dýchání přivádí do lidského těla nejen kyslík, ale také další životní energie. Vědecký objev existence iontů v zemské atmosféře je z taoistického hlediska velmi důležitý. Někteří taoisté dokonce ztotožňují ionty s energií čchi. Ionty jsou buď pozitivně, nebo záporně nabité atomy. Negativní ionty, které jsou nepatrnými kvantitami téměř čisté elektřiny, se tvoří působením sluneční energie na zemskou atmosféru. Tisíce vědeckých studií prokazují, že ionty, zejména záporné ionty – které mají jeden elektron navíc – jsou nesmírně důležité pro naše zdraví. Jeden autor píše, že „přítomnost iontů podporuje pronikání kyslíku buněčnými blánami, takže se kyslík lépe vstřebává do krve. Zároveň se snadněji odstraňuje kysličník uhličitý.“²⁴ Robert Ornstein a David Sobel říkají: „Záporné ionty zvyšují hladinu serotoninu, který je spojován s klidnou a uvolněnou náladou.“²⁵

Vědecké studie také ukazují, že záporné ionty ubývají v důsledku znečišťování vzduchu, uměle produkovaných elektrických polí, rozsáhlého odlesňování atd.²⁶ Tyto studie nejsou žádným překvapením pro taoistické mistry, kteří dělají svá duchovní cvičení v přírodě – v horách a lesích, na březích jezer a řek – kde je nejvíc záporných iontů. Důležitost iontů je dnes stále víc uznávána vědou a průmyslem. Mnoho japonských podniků má klimatizační zařízení s generátory iontů. Takové generátory se používají také v kosmických lodích, kde pomáhají astronautům překonávat únavu a různé psychologické potíže. Můj učitel Mantak Chia často hovoří o důležitosti záporných iontů a speciálních dechových cvičení, která zvyšují absorpci iontů do těla.

Taoisté dělají mnoho speciálních dechových cvičení, včetně polykání dechu přímo do zažívacího traktu,²⁷ aby lépe absorbovali a transformovali energii v atmosféře, včetně záporných ion-

tů, nejen pro účely meditace a rozšiřování duchovního vědomí, ale také pro účely sebeléčení. Vědomá kultivace dechu nabízí taoistům nejen účinný způsob extrahování energie z vnějšího světa, ale také regulování energetických cest vnitřního světa. Vědomé dýchání obnovuje harmonickou rovnováhu mezi naším tělem, myslí a emocemi. Taoisté věří, že tato rovnováha je podmínkou dobrého zdraví a pohody.

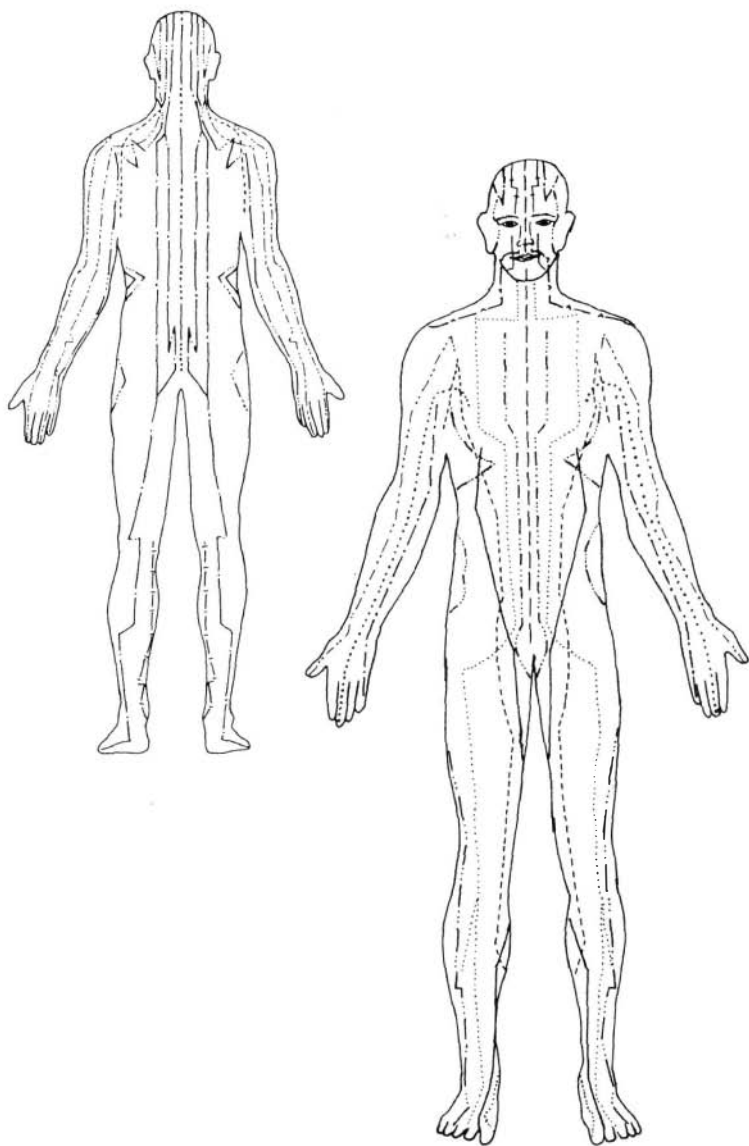
„TŘI POKLADY“

Na základě tisíců let experimentování a pozorování taoisté tvrdí, že lidský život závisí na neomezeném pohybu a transformaci tří hlavních sil, kterým Mantak Chia říká „zemská síla“, „kosmická síla“ (vyšší energie přírody) a „univerzální síla“ (energie hvězd). V lidském organismu se tyto tři síly projevují jako tři substance nebo energie – „tři poklady“: *čching*, sexuální podstata; *čchi*, vitalita neboli životní síla, a *šen*, duch. Tyto energie přijímáme z několika hlavních zdrojů: od našich rodičů (dědičnost), z jídla, které jíme, a ze vzduchu, který dýcháme. Ačkoli si to většinou neuvědomujeme, přijímáme je také přímo ze Země, přírody a hvězd skrze chodidla, kůži, dlaně, temeno hlavy a skrze další energetická centra v našem těle. Cílem mnoha taoistických cvičení je naučit se absorbovat tyto energie.²⁸

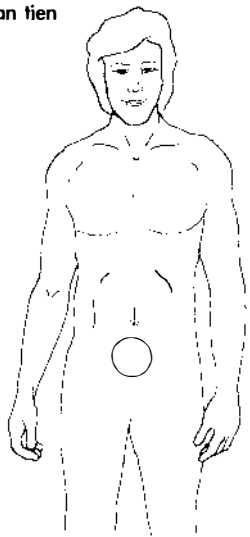
Vnitřní alchymie

Taoistická cvičení jsou zaměřena také na jakousi vnitřní alchymii – na transformaci sexuální energie ve vitalitu, a vitality v ducha – za účelem posílení zdraví a urychlení duchovního vývoje. Tato transformace se odehrává ve třech hlavních energetických centrech našeho těla, kterým se říká „tan tieny“ nebo „elixírová pole“ – umístěná v břiše, v solární pleteni a v mozku. Energie proudí z těchto center různými energetickými cestami, kterým se říká meridiány (Obr. 12). Tan tieny a meridiány jsou jakousi

Meridiány v lidském těle



Dolní tan tien



obdobou našich elektráren a transformačních stanic, které vyrábějí elektřinu z různých materiálů – z uhlí, ropy nebo zemního plynu – a přivádějí ji složitou sítí drátů až do našich domovů.

„PRVOTNÍ ČCHI“

Jednou z nejdůležitějších forem energie pro lidské zdraví je energie, kterou jsme kdysi získali ze sexuálního spojení našich rodičů, ze spojení jinu (ženský aspekt)

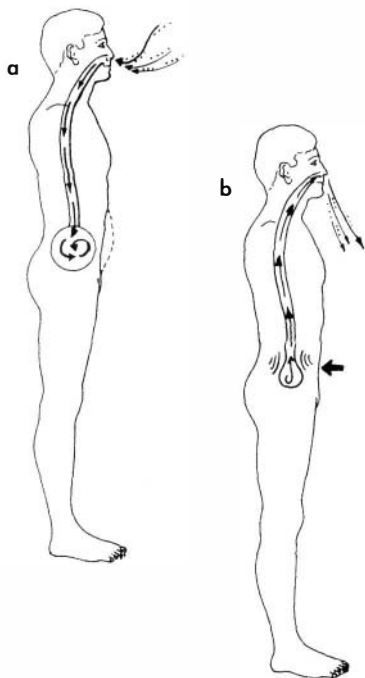
a jangu (mužský aspekt). Tomu se říká „prvotní čchi“.²⁹ Důležitou součástí našeho prvotního čchi je naše sexuální energie neboli čching, a proto o těchto dvou formách energie budeme hovořit současně. Mantak Chia říká, že naše prvotní čchi je umístěno v dolním tan tienu, v centru trojúhelníkového tvaru, ohraničeném pupkem, bodem na zádech mezi ledvinami a sexuálním centrem (v oblasti stydké kosti). Přesné umístění tohoto centra je asi tři až pět centimetrů pod pupkem (Obr. 13). Dolní tan tien je základní baterií těla, která poskytuje energii, potřebnou ke spalování a transformaci energie, kterou získáváme z jídla, vzduchu atd.

Hojnost energie v dolním tan tienu nám usnadňuje asimilovat ostatní druhy energie. Toto energetické centrum, jako všechna ostatní centra v našem těle, je jakýmsi magnetem, který přitahuje vnější energii odpovídající vibrace. Taoisté by řekli, „kde je víc, víc se dává“. Také by řekli, že naše zdraví závisí na určité

rezervě energie v příslušných energetických centrech našeho organismu, zejména v dolním tan tienu, v oblasti naší sexuální esence neboli vitality. Když tímto centrem proudí dostatek energie, cítíme se vyrovnaní. Když je energie v tomto centru zablokována nebo když je jí nedostatek, cítíme se tělesně slabí a nevyrovnaní. Následkem toho můžeme být příliš kritičtí k sobě nebo k druhým. Naše energie může být zablokována nebo ztracená následkem přílišné negativity, nervového napětí, stresu, mluvení, sexuální aktivity, pomlouvání nebo kritizování atd. Ačkoli se určité množství ztracené energie obnovuje dýcháním a přijímáním potravy, naše prvotní čchi s přibývajícím věkem postupně mizí.

S pomocí speciálních dechových cvičení se však můžeme naučit vědomě „konzervovat“ svou energii a nabíjet svou „baterii“ – udržovat své tan tieny otevřené a nabitě energií. Dvěma základními dechovými cvičeními jsou *normální břišní dýchání* a *taoistické břišní dýchání*. Normální břišní dýchání, při kterém se střídavě roztahuje a stahuje břicho, hrudník a dolní část zad, má mnoho blahodárných účinků, k nimž patří automatická masáž vnitřních orgánů a zvýšené proudění energie čchi v oblasti těchto orgánů. „Toto dýchání také podporuje proudění krve, mízy a hormonů a... snižuje srdeční aktivitu.“³⁰ Tento druh dýchání je podobný přirozenému dýchání nemluvněte nebo malého dítěte. Lao-c' říká v *Tao te t'ing*: „Soustřed' svůj vitální dech, aby byl extrémně mírný, můžeš být jako dítě?“³¹ Taoistické břišní dýchání neboli „obrácené“ dýchání (při kterém se břicho, hrudní koš a dolní část zad při nadechování stahují a při vydechování roztahují) shromažďuje energii v dolním tan tienu a v okolních orgánech. Navíc podporuje proudění energie meridiány. Obrácené dýchání vysvětlím v Dodatku 1.³²

Nadechování do břicha



Vydechování z břicha

CVIČENÍ

Jak jsme již viděli v druhé kapitole, jedním z klíčů k našemu zdraví a celkové pohodě je prohlubování vnitřní pozornosti a vědomí. Bez schopnosti ovládat vnitřní vědomí nemají dechová cvičení příliš velký účinek. Jeden uznávaný mistr čchi-kungu a čínského lékařství píše: „Pozornost je jak vědomí, tak činnost mozku pod tímto vědomím. Ovládnutí pozornosti nám pomáhá udržovat rovnováhu energie čchi. Nalezení této rovnováhy je klíčem k úspěšnému

užívání čchi-kungu za účelem odstranění nemocí, posilování těla, prodloužení života a zvyšování inteligence.“⁴³³ Dechová cvičení musíte dělat zcela vědomě, ale bez úsilí; nesmíte se snažit dosáhnout nějakého výsledku, o němž si myslíte, že byste ho dosáhnout měli. Po každém cvičení odpočívejte, abyste si uvědomili jeho blahodárné účinky.

I Otvírání břicha

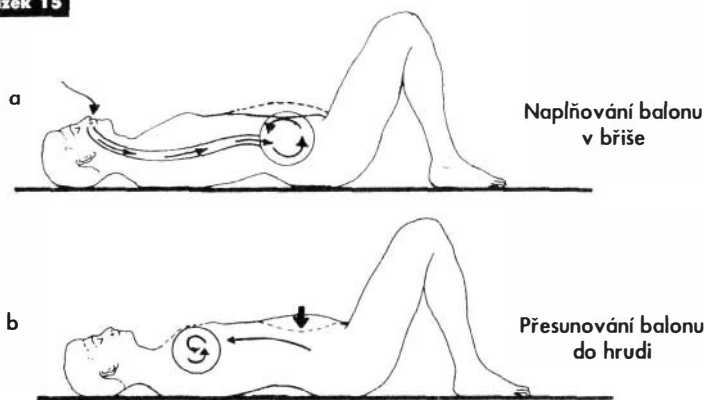
Stůjte nebo sedte v klidu. Několik minut sledujte svůj dech, a pak si položte ruce na pupek. Při nadechování si představujte, že dýcháte nosem skrze dlouhou úzkou trubici do balonu za

vaším pupkem. Balon se zvětšuje spolu s vaší břišní krajinou. Při vydechování se balon zmenšuje a vy máte pocit, jako by vzduch byl pomalu vytlačován zpátky trubicí a ven nosem (obr. 14). Je jasné, že vzduch, který vdechujete, jde do plic, nikoli do břicha. Ale „pocit“ proudění vzduchu z nosu do břicha vám uvolňuje břišní svaly a tkáně a pomáhá bránici tlačit na břicho a masírovat vnitřní orgány. Při tomto cvičení uvolněte ramena a hrudník. Nic nedělejte násilně. Prostě si představujte zvětšování a zmenšování balonu ve svém břiše. Zároveň vnímejte pohyb bránice při nadechování a vydechování.

2 Vnímání pohybu bránice

Abyste pohyb bránice vnímali lépe, lehněte si na záda, mírně pokrčte nohy v kolenu, chodidla položte trochu od sebe na podlahu a paže podél těla (obr. 15). Při nadechování si představujte, jak se vám balon v břiše zvětšuje. Na konci nádechu zadržte dech a nedovolte, aby vzduch unikal nosem nebo ústy. Pak bez dýchání pomalu zplošťujte břicho a přesunujte balon vzduchu do hrudi. Zároveň si uvědomujte, jak se vám bránice pohybuje vzhůru. Pak zplošťujte hrud' a přesunujte balon zpát-

Obrázek 15



Naplňování balonu
v břiše

Přesunování balonu
do hrudi

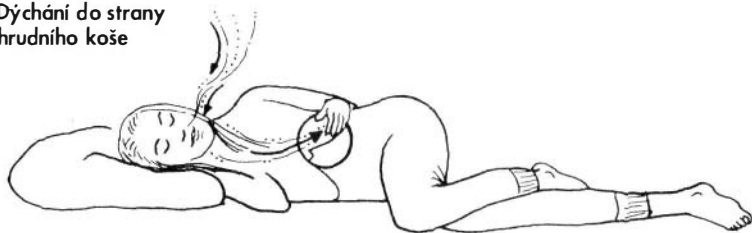
ky do břicha. Zároveň vnímejte pohyb bránice. Balon několikrát přemístěte z břicha do hrudi a zpátky. Pak několik minut odpočívajte a sledujte změny svého dechu. Cvičení dvakrát nebo třikrát opakujte.

3 Otvírání hrudního koše

Lehněte si na záda, ruce položte na dolní žebra po obou stranách hrudního koše a při nadechování si uvědomujte rozšiřování balonu na obě strany hrudníku. Při vydechování se žebra vracejí do původní polohy. Tímto dýcháním pomáháte bránici pohybovat se hlouběji do břicha, neboť dno bránice je připevněno k dolním žebřům. Abyste pohyb hrudního koše cítili ještě lépe, lehněte si na pravý bok, položte hlavu na pravou paži a levou dlaň na levou stranu dolní části hrudního koše (obr. 16). Představujte si, že dýcháte do levé části hrudního koše. Nadechněte a vydechněte v této pozici asi patnáctkrát až dvacetkrát a pak si opět lehněte na záda. Vnímejte několik nádechů a výdechů – a všimněte si rozdílu mezi levou a pravou stranou hrudního koše. Potom si lehněte na levý bok, položte hlavu na levou paži a pravou dlaň na pravou stranu dolní části hrudního koše. Dýchejte do pravé části hrudního koše. Po patnácti až dvaceti nadechutích a vydechutích si opět lehněte na záda, dýchejte do obou částí hrudního koše a vnímejte změny svého dechu.

Obrázek 16

Dýchání do strany
hrudního koše

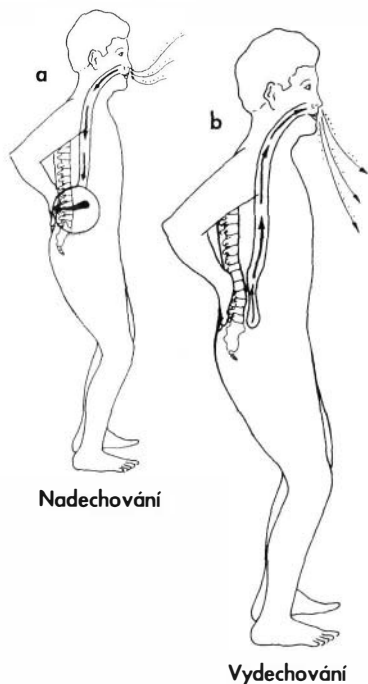


4 Otvírání „dveří života“

Opět si pohodlně sedněte nebo stoupněte. Ruce si dejte na obě strany páteře v kříži (konečky prstů se dotýkejte páteře) přímo naproti pupku. Taoisté říkají oblasti mezi druhým a třetím bederním obratlem „dveře života“, neboť je to bod mezi ledvinami, kde je soustředěna naše sexuální esence. Tuto oblast je důležité stále udržovat uvolněnou a teplou. Při nadechování si představujte, jak se balon naplňuje vzduchem a vytlačuje vám kříž ven (obr. 17). Při vydechování se kříž za-

Obrázek 17

Vnímání pohybu v kříži



se vrací do původní polohy. Dýchejte tímto způsobem po dobu dvou až tří minut. Abyste v procesu dýchání lépe vnímali pohyb kříže, sedněte si do dřepu. To vám pomůže otevřít křížovou krajinu a navíc to posiluje celkové zdraví. Když si sedáte do dřepu, nechte paže volně před sebou a vnímejte pohyb kříže (obr. 18).

Tato pozice automaticky uvolňuje nejen křížové svaly, ale také dolní část bránice, která je připevněna k bederní části páteře. Také vám čistí a energetizuje ledviny.

Máte-li potíže sednout si do dřepu, můžete zůstat stát a předklonit horní část trupu a podepřít se rukama o kolena. Jakmile cítíte, že se vám křížová krajina roztahuje a stahuje, vraťte se zpět do normální pozice vsedě nebo vstoje a dovolte své „oi-



ganické paměti“, aby vám napomohla vnímat proces dýchání v této pozici.

Současné otvírání břicha, hrudního koše a kříže

Vsedě nebo vstoje vnímejte všechny tři oblasti zároveň. Uvědomujte si celý prostor ohraničený pupkem, stydkou kostí a křížem. Při nadechování vnímejte, jak se vám balon se vzduchem roztahuje zároveň dopředu, dozadu i do

stran. Při vydechování vnímejte, jak se balon zmenšuje. Dýchejte klidně a bez námahy. Vnímejte, jak se balon naplňuje a vyprazdňuje. Vnímejte, jak se vám bránice při nadechování pohybuje dolů a při vydechování nahoru. Po několika minutách zapomeňte na balon a prostě vnímejte teplou kouli energie v břiše, která se roztahuje a stahuje. Uvědomujte si, že i když vám vzduch nejde do břišní dutiny, „něco“ tam přece jde. Podle taoistů je to krev a energie čchi. Tímto způsobem dechu energetizujete dolní tan tien. Toto cvičení můžete dělat několikrát denně.

„DRUHOTNÉ ČCHI“

Energii, kterou přijímáme z jídla, vody a vzduchu, se říká „druhотné čchi“. Tuto energii přijímáme z vnějšího světa, abychom mohli fungovat. Hlavním centrem této energie je střední tan

tien, umístěný v krajině solární pleteně, která je centrem našeho emočního života. Kvalita této energie závisí na kvalitě jídla, které jíme, a vzduchu, který dýcháme. Proto taoisté nejen zdravě jedí, ale také zdravě dýchají.

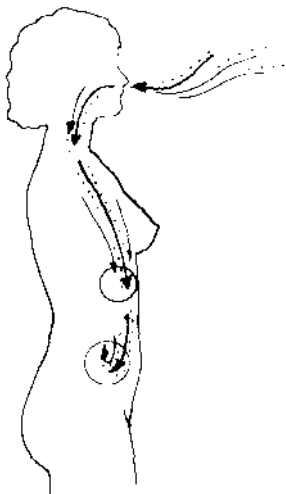
Jak jsme viděli, správné dýchání má mnoho dalších blahodárných účinků. Například břišní dýchání má velký vliv na zažívání, neboť podporuje peristaltický pohyb, krevní oběh a zažívání. Také pomáhá otvírat tkáně kolem solární pleteně a podporuje proudění energie v této krajině. Když je energie v této oblasti zablokovaná nebo slabá, můžeme mít panické pocity, cítit se omezení v jednání a neschopní riskovat. Můžeme mít také pocit, že nás nikdo nemiluje nebo že sami nejsme schopni milovat nebo že nás druzí neustále odsuzují.

Břišní dýchání – zejména pomalé, dlouhé a hluboké – spojené s některými cvičeními vědomé pozornosti, nám také pomáhá přijímat energie Země, přírody a nebe. Aktivuje náš parasympatický nervový systém, který uklidňuje náš mozek i tělo. To umožňuje naší vnitřní pozornosti jasně vnímat vibrace a proudění energie v našem těle i kolem nás, které obvykle nevnímáme.

CVIČENÍ

1 Otvírání solární pleteně

Stůjte nebo sedněte v klidu a několik minut sledujte svůj dech. Pak si položte ruce na břicho a vnímejte, jak se vám koule energie v břiše zvětšuje při nadechování a zmenšuje při vydechování. Vnímejte pocity hluboko v tkáních břicha. Při nadechování si představujte, jak se vám koule energie rozšiřuje od pupeční krajiny až do solární pleteně (umístěné mezi pupkem a dolním okrajem hrudní kosti). Při vydechování vnímejte, jak se vám stahuje pupeční krajina a solární pleteně. Když začnete vnímat své

**Dýchání solární pletení
do dolního
tan tienu**

vnitřní pocity, váš dech se postupně zpomalí. Položte si ruce na solární pletěň a mírně se předkloňte v pase. Všimněte si, jak na to reaguje váš dech. Několikrát opakujte. Potom se opět narovnejte a soustředte svou pozornost na krajinu kolem solární pleteně. Sledujte, jak se při každém nádechu roztahuje a při každém výdechu stahuje. Takto cvičte několik minut.

2 Uvolňování hlubokého napětí

Když cítíte, že se vám solární pletěň otvírá, představujte si, jak vám vzduch proudí nosem a solární pletení do dolního tan tienu (obr. 19). Představujte si proud vzduchu jako dlouhou hedvábnou šňůru, která spojuje celou přední část vašeho těla od nosu až k břichu. Vydechněte ústy. Ústa mějte přivřená a vydechujte pomalu, klidně a stejnoměrně. Před každým nadechnutím vydechněte všechnu vzduch z plic. Při vydechování si představujte, že s dechem odchází všechno napětí z břicha, solární pleteně a hrudi. Tímto způsobem dýchejte po dobu deseti minut. Soustředte se především na oblast kolem solární pleteně. Představujte si, že měkne, jako by se rozpouštěla. Nedýchejte násilně, jen vnímejte vibrace v sobě i kolem sebe. Tímto způsobem pokračujte po dobu patnácti až dvaceti minut.

ŠEN

Slovo *šen* se obvykle překládá jako duch nebo vyšší mysl. Je to druh energie v lidském těle. Ačkoli šen může být buď prvotní, nebo druhotný, v této knize nebudeme rozlišovat mezi jednotlivými druhy. Tato energie, někdy nazývaná jako „hvězdné čchi“, je soustředěna v horním tan tienu, v energetickém centru mezi obočím v mozku – přesněji

Obrázek 20

Horní tan tien



v oblasti hypofýzy (obr. 20). Toto centrum ovládá základní energii mysli. Šen je světlo vědomí, které nám v bdělém stavu vyzařuje z očí. Když je tato oblast otevřená a energetizovaná, máme silnou intuici a pocit odhodlanosti. Když je zavřená, nejsme schopni se soustředit a jsme nerozhodní. Mnoho čínských lékařů odmítá léčit lidi s příliš slabým světlem šen, protože bez dostatečné úrovně „ducha“ je léčení nemožné.

Šen lze posílit

Určité množství energie šen se přirozeně produkuje v našem organismu. To však není vždy dostatečné k udržení zdraví a už vůbec ne k duchovní nebo psychologické transformaci. Šen lze však vědomě posílit.

Toho můžeme dosáhnout transformací životní energie v jemnější energii vědomí. Ta závisí do značné míry na naší schopnosti udržovat spojení se svým dolním tan tienu prostřednictvím dýchání. Hluboké břišní dýchání nám nejen pomáhá přivádět životní sílu do vyšších center, kde se transformuje, ale také uklidňuje naši mysl. To je velmi důležité, neboť jak ukazu-

jí vědecké výzkumy, „Intenzita mozkové činnosti u dospělého člověka je desetkrát vyšší než intenzita činnosti jakékoli jiné tkáně. Mozek spaluje desetkrát víc kyslíku a produkuje desetkrát víc kysličníku uhličitého než zbytek těla.“³⁴

Tato intenzivní mozková činnost ovlivňuje celé tělo, aktivuje nervy, hormony, svaly, tkáně a orgány. Když uklidníme svou mysl – když jsme schopni zpomalit zbytečnou duševní a emoční aktivitu (například denní snění, kritizování, sebelítost, samomluvu a asociativní myšlení) – buňky a tkáně mozku i těla mohou odpočívat a obnovovat se. To zvyšuje celkovou hladinu energie čchi v našem organismu.

Když energie čchi dosáhne určité intenzity a když jsme schopni ji vnímat, začne následně docházet k přirozené transformaci v jemnější energii šen. Vyšší úroveň energie šen nejen podporuje léčení a zvyšuje pohodu, ale je také základem psychospirituálního růstu.

CVIČENÍ

I Otvírání mozku

Sedte nebo stůjte v obvyklé pozici a uklidněte svou mysl. Uvědomujte si co největší množství svých orgánů a jejich funkce. Po deseti až patnácti minutách soustřeďte svou pozornost na oblast pod pupkem a představujte si, jak se koule energie při nadechování zvětšuje a při vydechování zmenšuje. Jakmile si uvědomíte tuto oblast, soustřeďte svou pozornost na horní tan tien mezi obočím. Vnímejte uvolňování očních svalů. Vnímejte, jak se vám uvolňuje celá oblast kolem očí. Budete mít pocit, jako by se něco tuhého rozpouštělo. Uvědomujte si všechny své myšlenky a pocity. Neulpívejte na nich, jen je sledujte a nechte je přicházet a odcházet.

2 Dýchání do mozku

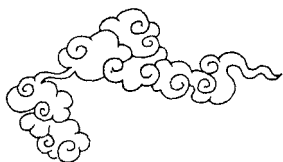
Jakmile cítíte, že se oblast mezi vašim obočím otevřela, začněte skrze ni dýchat přímo do mozku; nepřestávejte si přitom uvědomovat své hluboké břišní dýchání. Vnímejte jemné vibrace nebo pohyb v této oblasti. Nevěřte svým záporným myšlenkám, které vám nepochybně budou říkat, že není možné dýchat do mozku. Prostě to zkuste. Přesvědčte se sami. Tímto způsobem cvičte po dobu deseti minut. Když jste připraveni skončit, soustředte svou pozornost na dolní tan tien. Představujte si, že se tam hromadí všechna energie, kterou jste získali. Několik minut klidně dýchejte a pak cvičení ukončete.

Až budete přemýšlet o důsledcích myšlenek a cvičení v této kapitole, nelamte si hlavu tím, že si nepamatujete všechny technické výrazy. Důležité je uvědomit si, že harmonické fungování vašeho těla závisí na různých energiích přicházejících z vnitřního i vnějšího světa a na přenášení těchto energií dechem do těch míst v těle, kde mohou být uloženy a transformovány. Po několika týdnech cvičení začnete cítit novou vitalitu a otevřenost, zejména v břiše, v solární pleteni a v obličeji. Uvědomujte si tento pocit. Dovolte mu rozšířit se do celého těla. Uvědomujte si jej co nejčastěji.

4

DÝCHÁNÍ CELÝM TĚLEM

*...když jsme schopni dýchat celým tělem,
když si uvědomujeme svou vertikálnost
od hlavy až k patě, sjednocujeme se
s přirozeným prouděním energie,
která spojuje nebe a Zemi.*



Před dvěma tisíci lety řekl velký taoistický filozof Chuang-c': „Pravý muž dýchá patami; většina lidí dýchá krkem.“³⁶ Tento dávný postřeh je základem taoistického přístupu k dýchání. Podle taoistů nás přirozené dýchání otvírá širokým sférám nebe a země – kosmické alchymii, k níž dochází, když sluneční záření působí na zemské substance a produkuje životní energie. Právě náš dech, zejména „přirozený“ dech, nám umožňuje absorbovat a transformovat tyto energie.

Co je „přirozené“ dýchání? Této otázce jsme se dotkli v prvních dvou kapitolách, když jsme se zabývali základní psychologií dechu a když jsme se učili, jak sledovat svůj dech ve vztahu k našim tkáním a orgánům. Ve třetí kapitole jsme se zabývali významem přirozeného dýchání, když jsme hovořili o třech základních energetických centrech. V této kapitole budeme hovořit o dýchání celým tělem. Neboť dokonalý přístup ke svým vnitřním léčivým silám získáme jedině tím, že dýcháme celým tělem.

JEDNODUCHÁ DEFINICE PŘIROZENÉHO DÝCHÁNÍ

Jednu z nejjednodušších a nejpraktičtějších definic přirozeného dýchání vyslovil známý psychiatr Alexander Lowen, který studoval s Wilhelmem Reichem. „Přirozené dýchání – to jest způsob, jakým dýchá dítě nebo zvíře – zahrnuje celé tělo. Ne každá část těla se účastní procesu dýchání, nicméně každá část je do určité míry ovlivněna respiračními vlnami, které proudí tělem. Když nadechujeme, respirační vlna vychází z hlubin břís-

ní dutiny a pohybuje se do hlavy. Když vydechujeme, tato vlna se pohybuje z hlavy do chodidel.⁴³⁷

Z hlediska této definice jen málo lidí dýchá přirozeně. Mnoho lidí, které léčím technikou Čchi Nej Tsang (masírování vnitřních orgánů), si zpočátku velmi málo uvědomuje jakýkoli pohyb v oblasti břicha, dolních žebber a kříže. Když pozoruji, jak dýchají, nebo když jim položím ruku na břicho nebo na hrud', je mi jasné, že jejich respirační vlna začíná uprostřed hrudi nebo dokonce ještě výše a pohybuje se jen k ramenům a krku. Někteří z těchto lidí měli operaci břicha a je zřejmé, že se i po tolika letech brání pocitům bolesti. Jiní nechtějí zakoušet bolestivé emoce. Další trpí pocity nejistoty ve vztahu k sexualitě. Všichni však mají něco společného: všichni nevědomě užívají svůj dech k tomu, aby si nemuseli uvědomovat své tělesné a psychologické potíže a rozpory.

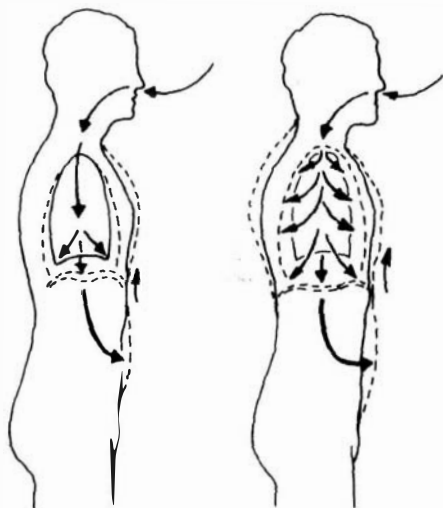
ROZLIŠOVÁNÍ VNĚJŠÍCH A VNITŘNÍCH POHYBŮ DECHU

Abychom si uvědomili skutečnou moc přirozeného dýchání, musíme rozlišovat dva aspekty: vnější dech (fyziologický mechanismus dýchání) a vnitřní dech (jemný dech proudící naší bytostí). Chceme-li se naučit přirozeně dýchat, musíme se naučit vnímat vnitřní i vnější pohyby svého dechu. Jedině takové citlivé vnímání nám umožní uvědomovat si tělesné a emoční síly, které působí na náš dech. Jedině když si je budeme uvědomovat takové, jaké jsou – aniž je budeme posuzovat – náš dech se osvobodí od všech omezení.

Vnější pohyb dechu

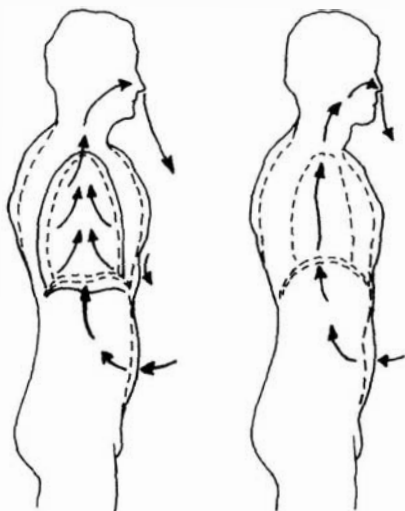
Při nadechování a vydechování je možné rozlišovat nejméně dvě úrovně pohybu v našem respiračním systému. Při nadechování tlačí bránice na břicho, aby umožnila plicím roztáh-

Nódech



Bránice se pohybuje dolů; břicho, hrud' a plíce se roztahují.

Výdech



Bránice se uvolňuje vzhůru; břicho, hrud' a plíce se stahují.

nout se, zatímco se břicho roztahuje ven, aby uvolnilo prostor bránici. První pohyb, který si uvědomíme, když dýcháme přirozeně, je dolů směřující pohyb bránice a vzduchu. Jelikož se však plíce naplňují zdola, vzduch se pohybuje také vzhůru – jako když naléváme vodu do lahve. Tento pohyb je posilován pohybem hrudi a hrudní kosti směrem ven, což vytváří víc prostoru ve střední a horní části plic (obr. 21).

Při vydechování se vzduch pohybuje vzhůru a ven z těla v souladu s pohybem bránice, která se vrací do své původní polohy, a tím tlačí na plíce. Zároveň se hrudní kost pohybuje dolů a žebra a břicho dovnitř, což způsobuje uvolnění celého těla do země (obr. 22). Takže při vydechování i nadechování cítíme dva současné pohyby v opačných směrech. Vnímáním těchto pohybů rozvíjíme kinestetické vědomí – vnitřní senzitivitu – potřebnou k relaxaci našich tkání a k rozlišování pohybu energie v našem těle.

Vnitřní pohyb dechu

Z taoistického hlediska je tím nejdůležitějším při dýchání pohyb „dechové energie“ neboli čchi v našem těle. Pohyb této energie je důsledkem polaritity mezi nadechováním (jang, aktivita, vzestupný pohyb) a vydechováním (jin, pasivita, sestupný pohyb), mezi naplňováním a vyprazdňováním. Při nadechování proudí dechová energie vzhůru do hlavy a při vydechování proudí dolů do celého těla.

Taoisté zjistili, že při nadechování můžeme čerpat léčivou energii jin ze země skrze chodidla do celého těla. Při vydechování můžeme směřovat všechny jedovaté nebo stagnující energie dolů do chodidel a odtud ven do země. Taoisté také tvrdí, že při vydechování můžeme čerpat energii nebe skrze temeno hlavy a při vydechování můžeme tuto energii přenášet do celého těla. (obr. 23).

POLARITA NEBE A ZEMĚ

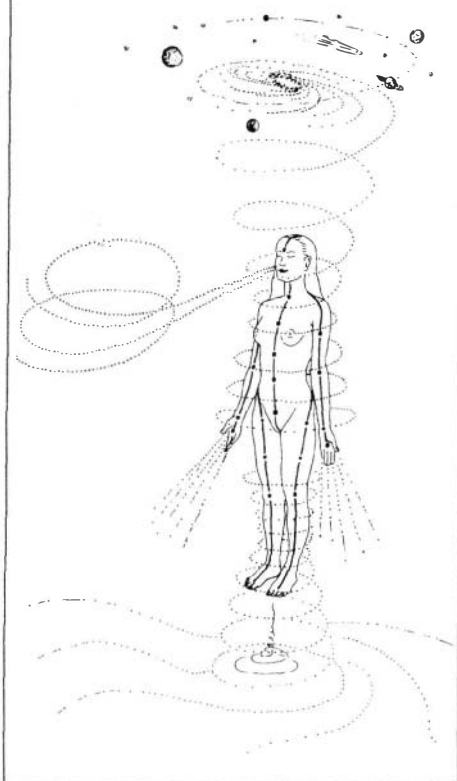
Ať už věříme nebo nevěříme v existenci energií nebe a Země, víme, že polarita pozitivního a negativního, jinu a jangu, produkuje elektrický proud a způsobuje pohyb energie. Rovněž tak víme, že Země je obklopena různými elektromagnetickými poli, která jsou projevem této základní polarity. Výzkumní pracovníci americké firmy, která vyrábí generátory záporných iontů pro kosmické programy, říkají, že mezi Zemí a atmosférou existuje přirozené elektrické pole, které má několik set voltů na metr čistého vzduchu

a je ve vztahu k Zemi obvykle pozitivní. Experimenty ukazují, že toto pole přitahuje záporné ionty z horních vrstev atmosféry a produkuje v našem těle elektrický proud, který pozitivně stimuluje náš organismus.³⁸

Taoisté samozřejmě hovoří už tisíce let o polaritě mezi jinem a jangem, mezi nebem a Zemí. Jako živé organismy jsme závislí nejen na chemické a elektromagnetické polaritě v našem těle, ale také na elektromagnetické polaritě Země a atmosféry. Jako vodič v tomto elektromagnetickém poli projevuje naše tělo potenciální rozdíl v napětí mezi hlavou (pozitivní náboj) a chodi-

Obrázek 23

Jin a jang jsou vtahovány do těla



dly (záporný náboj); toto napětí roste v závislosti na naší vertikalitě. Dalšími důležitými faktory jsou naše poloha, čistota vzduchu, podnebí atd. V uzavřeném prostoru se znečištěným vzduchem je potenciální rozdíl v napětí prakticky nulový.

Věřím, že když dýcháme celým tělem a uvědomujeme si svou vertikálnost od hlavy až k patě, jsme v souladu s přirozeným prouděním energie spojující nebe a Zemi. Toto vertikální proudění může vysvětlovat úžasnou léčivou sílu technik tai-tchi a čchi-kung, zejména když je cvičíme v otevřeném prostoru, kde je čistý vzduch.

BLAHODÁRNÉ ÚČINKY DÝCHÁNÍ CELÝM TĚLEM

Kromě toho, že dýchání celým tělem harmonizuje náš vztah k energiím nebe a Země, takové dýchání má mnoho dalších blahodárných účinků na fyziologické a psychologické úrovni.

Na fyziologické úrovni nejen zlepšuje přijímání kyslíku a zvyšuje účinnost respiračního mechanismu, ale také revitalizuje buňky, tkáně a orgány a zbavuje tělo jedovatých látek.

Na psychologické úrovni nám pomáhá uvolnit se, takže jsme schopni uvědomovat si fungování celého organismu. Náš dech se rozšiřuje do dosud nevědomých částí těla, naše postoje a emoce se mění a naše představa o sobě samých ztrácí moc nad naším životem.

CVIČENÍ

Sedněte si a opakujte co nejvíc předešlých cvičení. Až skončíte, vnímejte všechny své orgány. Budete vnímat své tělo – kůži, tkáně, svaly, šlachy, vazy, orgány a kosti – jako různé intenzity vibrací. Všimněte si, kolik úrovní vibrace objevíte.

1 Vnímání vnějšího pohybu dechu

Začněte sledovat pohyby spojené s dechem. Při nadechování vnímejte pohyb vzduchu dolů a pohyb bránice. Sledujte, zda se vám roztahuje břicho. Jestliže ne, položte si dlaně na pupek a představujte si, že teplo dlaní přitahuje váš dech a otvírá vám břicho. Při vydechování vnímejte pohyb bránice vzhůru a vnitřní pohyb břicha. Všimněte si, jak daleko se tyto pohyby dostávají. Všimněte si, jak hluboko nadechujete. Dosahuje pohyb vašeho dýchání dna pánve? Jak daleko jde tento pohyb při vydechování? Jde vám až do hlavy? Nesnažte se něco „dělat“. Jen sledujte, jak se vám dech rozšiřuje do celého těla. Tímto způsobem cvičte po dobu deseti minut.

2 Vnímání vnitřního pohybu dechu

Zatímco vnímáte pohyby ve tkáních svého těla, začněte si uvědomovat pohyb své „dechové energie“. Při nadechování si uvědomujte, jak vám proudí energie do hlavy. Při vydechování si uvědomujte, jak vám tato energie proudí dolů celým tělem. Nespěchejte, máte spoustu času. Nejsme zvyklí sledovat tyto pohy-

Obrázek 24

Akupunkturní ledvinový bod 1



Obrázek 25

Vrcholný bod na temeni hlavy



by. Proto se musíme zbavit všeho zbytečného napětí a pozorně „naslouchat“ svým pocitům.

3 Navazování spojení s hlavou a chodidly

Nyní vnímejte, jak vaše chodidla pevně spočívají na zemi. Představujte si, že se uvolňují a klesají do země. Přitom můžete cítit vibrace v horní polovině chodidla (v akupunkturním ledvinovém bodě 1, jak vidíte na obrázku 24). Dovolte těmto vibracím, aby se rozšířily do celého chodidla a do celé nohy. Pak si ukazovákem a prostředníkem masírujte vrcholný bod na temeni hlavy po dobu jedné minuty (obr. 25). Vnímejte, jak se vám temeno otvírá. Můžete to cítit jako jemnou vibraci, tání, brnění nebo jakési znečitlivění. V každém případě se soustřeďte na temeno hlavy, dokud tam něco neucítíte.

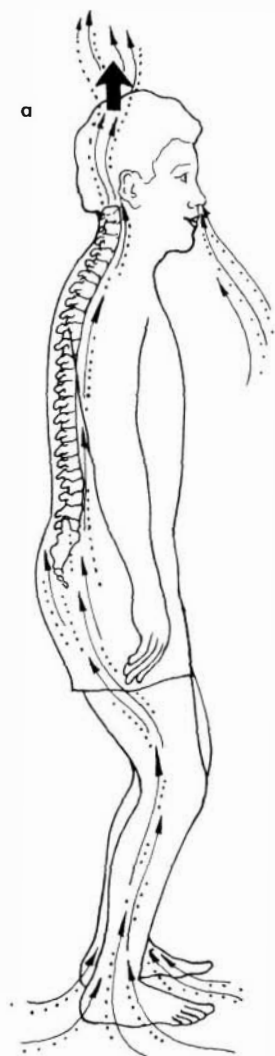
4 Vnímání dýchání celým tělem

Když soustřeďujete pozornost na svá chodidla a temeno hlavy, začnete si uvědomovat, jak se celé vaše tělo účastní dýchání. Při nadechování můžete cítit, jak se vám příjemný pocit z chodidel rozšiřuje všemi orgány a tkáněmi až do temene hlavy. Při vydechování můžete cítit, jak vám vnitřní energie dechu proudí dolů celým tělem až do chodidel. Sledujte toto proudění dechové energie vaším tělem. Všimněte si, do kterých částí těla dech neproniká. Sledujte střídavý pohyb svého dechu po dobu deseti minut. Nedělejte si starosti, jestliže žádný pohyb ještě nevnímáte. Může to trvat nějakou dobu. Zatím přejděte k dalšímu cvičení.

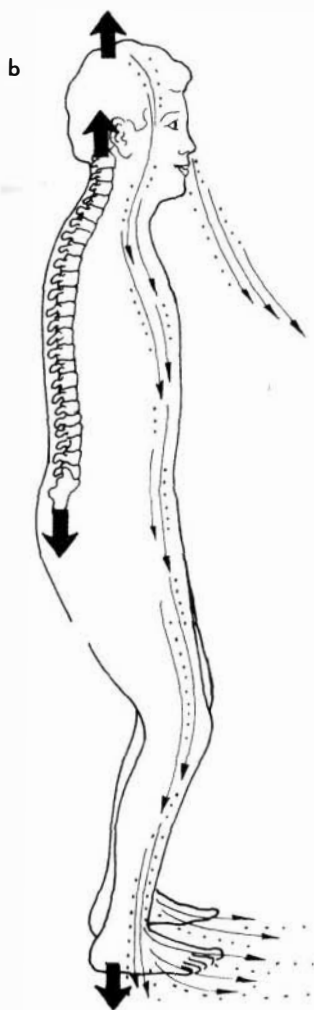
5 Prodlužování páteře

Postavte se, mírně pokrčte nohy v kolenou, chodidla dejte souběžně, asi na šířku ramen od sebe. Uvolněte ramena, paže nechte volně viset podél těla. Soustřeďte svou pozornost na aku-

Prodlužování páteře



Nadechování chodidla



Vydechování chodidla

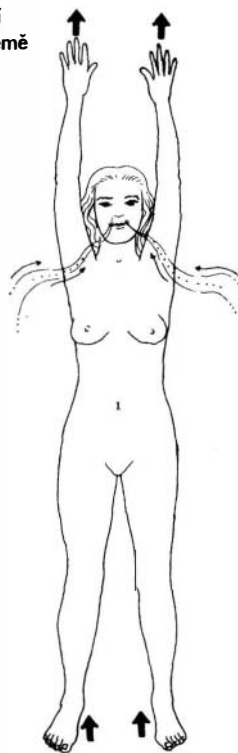
punkturní body v obou chodidlech a na vrcholný bod na temeni hlavy. Vnímejte vibrace v obou místech. Při nadechování si představujte, jak vám dech stoupá z chodidel a proudí celým tělem až do temene hlavy a pak ven. Během prvních nádechů můžete cítit, jak se vám prodlužuje páteř a něco vám táhne hlavu vzhůru. Při vydechování si představujte, jak váš dech proudí z temene hlavy dolů celým tělem a chodidly do země. Uvědomujte si svou páteř, pokuste se udržet její délku. Představujte si, že váš dech stoupá vzhůru a zároveň vás zakořeňuje do země (obr. 26). Nepřemýšlejte o iracionalitě tohoto zážitku – prostě jej vnímejte.

6 Spojování nebe a Země

Jakmile jste schopni vnímat tyto pohyby, přistupte k dalšímu cvičení. Zaujměte základní postoj. Při nadechování se pomalu zvedejte na prstech u nohou a zároveň pomalu zvedejte paže před sebou. Ruce by měly dorazit nad hlavu přesně ve chvíli, kdy jste se úplně natáhli a stojíte na špičkách (obr. 27). Při vydechování zase spouštějte paže pomalu dolů a postavte se na celá chodidla. Mnohokrát to opakujte. Vnímejte pohyb energie. Vnímejte, jak ce-

Obrázek 27

**Spojování
nebe a země**



lé vaše tělo dýchá. Vnímejte, jak vás dech spojuje s vaší vertikálností – jak spojuje nebe a Zemi uvnitř i vně vašeho těla. Jakmile to ucítíte, několik minut se procházejte a snažte se v sobě udržet tento pocit.

84

5

PROSTORNÝ DECH

...každé naše nadechnutí je naplněno nejen živinami a energiemi, které potřebujeme k životu, ale také nesmírnou, otevřenou prostorností. Tato prostornost, pokud jí dovolíme, aby do nás vstoupila, nám pomáhá otevřít se hlubším úrovním naší existence a našim vnitřním léčivým silám.

Třicet paprsků tvoří kolo vozu.
Prázdný prostor ve středu kola
činí kolo použitelným.
Zformujte z hlíny nádobu;
prázdnota uvnitř činí nádobu použitelnou.
Udělejte v domě dveře a okna;
prázdný prostor uvnitř domu
činí dům použitelným.
Můžeme mít nějakou hmatatelnou věc,
ale její použitelnost spočívá v prázdném prostoru.
Podstatu svého těla oživíte tím,
že pečujete o prázdnou část těla.³⁹

Lao-c'



Uvědomovat si přirozenou léčivou sílu dechu znamená uvědomovat si jeho inherentní „prostornost“. Náš dech se pohybuje nejen nahoru a dolů, čímž nám pomáhá uvědomovat si naši vertikálnost, ale může se pohybovat také dovnitř a ven, čímž spojuje naše vnitřní prostory s prostorem takzvaného vnějšího světa. Jako nám vnímání vnějšího prostoru umožňuje rozlišovat jednotlivé předměty a procesy ve vnějším světě, tak nám vnímání vnitřních prostorů dovoluje rozlišovat různé funkce a energie v našem organismu. Chuang-c' říká:

„Všechny vědomé bytosti závisejí na dechu. Když se jim však dechu nedostává, není to vina Nebes. Nebesa jim otvírají dechové cesty a zásobují je vzduchem ve dne v noci. Člověk však tyto cesty blokuje. Tělesná dutina je mnohoposchodová budova; lidská mysl se často toulá nebesy. Nejsou-li však místnosti dostatečně velké a prostorné, manželky a sestry se začnou hádat.

Nemůže-li se mysl toulat nebesy, šest smyslových otvorů se dostane do konfliktu.“⁴⁰

Taoistům je jasné, že místnosti svého organismu – zejména břicho, hrud' a hlavu – musíme vnímat jako „velké a prostorné“, jestliže chceme, aby naše funkce a energie harmonicky spolupracovaly. Bez vnímání prostornosti v našich orgánech a tkáních nemůžeme vnímat prostor v ostatních aspektech života. Právě tento pocit nedostatku prostoru je příčinou mnoha nemocí a stresu. Proto tak rádi jezdíme na venkov nebo k moři, kde jsou rozsáhlé volné prostory a také hluboké ticho. Ačkoli tyto zážitky otvírají naše vnímání a mysl, pocit prostornosti a ticha rychle mizí, jakmile se vrátíme do svého každodenního života.

Tibetští buddhisté zdůrazňují význam prostoru pro naši celkovou pohodu. „Pocit nedostatku prostoru, ať už na psychologické, nebo sociologické úrovni, vede ke konfliktům, zmatku, nerovnováze a všeobecné negativitě v naší moderní společnosti... Začneme-li však objevovat nové dimenze prostoru ve svých bezprostředních zážitcích, zbavíme se strachu a nespokojenosti, jež jsou důsledkem našeho pocitu omezení. Budeme citlivější sami k sobě, k druhým i ke svému okolí.“⁴¹

RŮZNÉ ÚROVNĚ VNÍMÁNÍ

Objevování „nových dimenzí prostoru v našich bezprostředních zážitcích“ je základem našeho zdraví a vnitřního růstu. Jelikož naším nejbezprostřednějším zážitkem je vnímání vlastního těla, musíme toto objevování začít právě tady. Tělo lze vnímat na mnoha různých úrovních. Právě vnímání těchto úrovní nám dává pocit vnitřní prostornosti. K těmto úrovním vědomí patří vnímání povrchních bolestí, vnímání váhy a tvaru těla, vnímání teploty, pohybu a doteku, vnímání povrchu kůže, vnímání vnitřní struktury svalů, orgánů, tekutin a kostí a integrující vnímání energetických center a cest.

Existuje však ještě jedna úroveň vědomí: všeobsažný pocit otevřenosti, který leží v srdci naší existence. Jak se naše vědomí rozšiřuje, jak začínáme vnímat širší frekvence vibrací, začínáme si uvědomovat energii samotného života – neovlivněnou pevnými duševními, emočními a tělesnými formami společnosti a naší vlastní představou o sobě samých. Jak se učíme bezprostředně vnímat život, uvědomujeme si rostoucí prostornost, máme pocit úžasu, v němž se rozpouští všechna omezení naší představy o sobě samých.

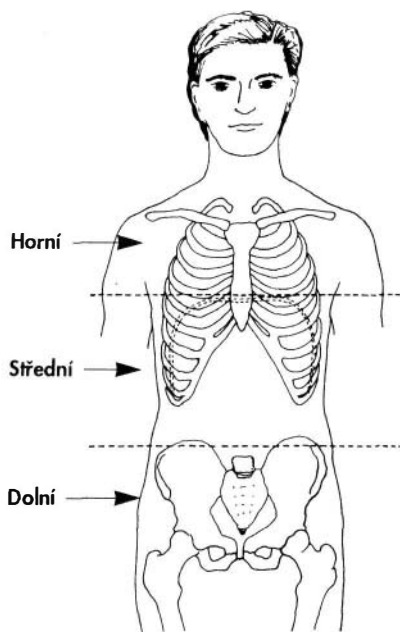
Právě tento organický zážitek prostornosti obsahuje různé polarities a rozpory našeho života, různé projevy energie jin a jang, a dovoluje jim existovat, aniž na sebe reagují. Toto smyslové přijetí všeho, čím jsme, osvobozuje nejen naše tělo, ale také naši mysl a city, a dává nám nový pocit vitality.

TŘI DÝCHACÍ PROSTORY

Toto organické přijetí celé naší existence od nás vyžaduje, abychom otevřeli různé aspekty své bytosti. Proto se musíme naučit vnímat základní prostornost dechu a vědomě ji přenášet do „tří dýchacích prostorů“, jak říká Ilse Middendorfová. Tyto tři prostory jsou: dolní dýchací prostor, od pupku dolů; střední dýchací prostor, od pupku k bránici, a horní dýchací prostor, od bránice k hlavě (obr. 28). Dýcháním do těchto tří prostorů se začneme otvírat novými způsoby. Naučíme se uvolňovat zbytečná napětí a nacházet ideální rovnováhu mezi napětím a uvolněním v našich tkáních. Přirozené dýchání způsobuje mnoho důležitých změn v našem zdraví i ve způsobu, jak vnímáme sami sebe.

Myšlenka tří dýchacích prostorů odpovídá skoro přesně myšlence „trojitého ohřívače“ v čínském lékařství. Trojitý ohřívač je jedním ze základních systémů těla. Tento systém má sice jméno a funkci, ale nemá přesnou formu. Skládá se z horního, střed-

Tři dýchací prostory



ního a dolního energetického prostoru, z nichž každý obsahuje různé orgány. Trojitý ohřívač řídí a harmonizuje metabolické a fyziologické procesy primárních sítí tělesných orgánů. Je v úzkém spojení s celkovým pohybem energie čchi a má na starosti také komunikaci mezi různými orgány. Z vlastní zkušenosti dobře vím, že vědomé přenášení dechu do jednotlivých dýchacích prostorů a vnímání pohybu dechu těmito prostory harmonizuje moje tělesné a psychologické energie. Když si takto cvičím večer před

spaním, uklidňuje mě to a pomáhá mi to lépe usínat; když takto cvičím během dne, posiluje to mou vitalitu.

Middendorfová říká: „Při těchto dechových cvičeních neustále vytváříme a vnímáme nové dýchací prostory. Tím posilujeme a oživujeme své tělo. Tento dynamický způsob dýchání nás zbavuje depresí a vede k úspěchům ve všech oblastech našeho života.“⁴²

Ať už se na tato dechová cvičení díváme z jakéhokoli teoretického hlediska, každé nadechnutí je plné nejen živin a energie, ale také kvality otevřeného prostoru. Právě tato prostornost nám pomáhá otevřít se hlubším úrovním své existence a svým

vnitřním léčivým silám. Naučit se techniku prostorného dýchání však není snadné. Většinou máme špatné dechové návyky a omezené kinestetické vědomí své vlastní tělesné struktury a jejích funkcí. Pokud si neuvědomujeme svou strukturu, naše snaha dýchat novým způsobem může vést k dalším problémům.

PSYCHOLOGICKÉ PŘEKÁŽKY AUTENTICKÉHO DÝCHÁNÍ

Jakmile si začneme uvědomovat tuto strukturu, začneme vnímat duševní a emoční síly, které působí na rytmus našeho dechu. To je velmi důležitý aspekt dechového cvičení, neboť nám to ukazuje psychologické překážky na cestě k autentickému dýchání.

Naše neschopnost plně vydechnout

Doktorka Magda Proskauerová říká, že jednou z největších překážek „při objevování autentického rytmu dýchání“ je naše neschopnost plně vydechnout. Zatímco nadechování vyžaduje určité napětí, vydechování vyžaduje uvolnění tohoto napětí. Plné nadechování je nemožné bez plného vydechování. Proto si musíme uvědomit, co nám brání v plném vydechování. To, co mnoha lidem brání plně vydechnout, není už dávno důležité v jejich životě. Proskauerová říká: „Zdá se, že naše neschopnost přirozeně vydechnout je obdobou psychologického stavu, v němž jsme naplněni starými myšlenkami, které jsou stejně nepotřebné jako použitý vzduch v našich plicích.“⁴³ Abychom mohli plně nadechnout, musíme „odhodit kříž, který neseme na ramenou“. Tím, že se zbavíme zbytečné zátěže, umožníme svým ramenům a žebřům relaxovat a klesnout do přirozené polohy. Plné vydechování pak přijde naprosto přirozeně.

Naše neschopnost plně nadechnout

Lidé, kteří za normálních okolností nedokážou plně vydechnout, jsou také neschopni plně nadechnout. Při plném nadechování

vání, které začíná v dolním dýchacím prostoru a postupně se rozšiřuje vzhůru, se musí roztáhnout břicho, kříž a hrudní koš. To umožňuje pohyb bránice, která je připojena k dolním žebřům a bederní části páteře. Aby k tomuto pohybu mohlo dojít, svaly a orgány, které se účastní dýchání, musejí být ve stavu dynamické harmonie a nesmějí být zbytečně napjaté. Toto uvolnění však není pouze tělesným jevem, je také jevem psychologickým, neboť závisí na naší schopnosti a ochotě plně žít a vnímat svět novými způsoby.

Svoboda přijímat neznámé

Plné nadechování a vydechování je možné, když jsme schopni zbavit se známého a přijímat neznámé. Při plném vydechování se vyprazdňujeme – zbavujeme se nejen kysličníku uhličitého, ale také starých napětí, myšlenek a pocitů.

Při plném nadechování se obnovujeme – naplňujeme se nejen kyslíkem, ale také novými vjemy z vnitřního i vnějšího světa. Oba tyto pohyby našeho dechu závisejí na „prázdném prostoru“, který je v centru naší bytosti. Vnímání tohoto vnitřního prostoru (a ticha) – jež si někdy uvědomujeme v přirozené přestávce mezi nadechnutím a vydechnutím – je naší cestou do neznáma. Toto vědomí prostoru nás oživuje a obnovuje naši celistvost.

CVIČENÍ

Stůjte nebo sedte v klidu se zavřenýma očima a vnímejte své nadechování a vydechování. Uvědomujte si tři energetická centra neboli tan tieny – pod pupkem, v solární pleteni a mezi obočím. Vnímejte svůj vnitřní i vnější dech – vzestupné i sestupné pohy-

by tkání a energie. Uvědomujte si, které oblasti vašeho těla jsou dechu uzavřené. Těto části cvičení věnujte alespoň deset minut.

I Otvírání dýchacích prostorů

Při vydechování si dvěma nebo třemi prsty jemně tlačte na břicho, mezi stydkou kostí a pupkem. Při nadechování tlak postupně uvolňujte. Vnímejte, jak vaše břicho reaguje. Několikrát se tak nadechněte a vydechněte. Potom si položte ruce na pupek a cvičte stejným způsobem – při vydechování tlačte a při nadechování tlak uvolňujte. Všimněte si, jak se vám dolní dýchací prostor otvírá.

Nyní si položte ruce na žebra po obou stranách trupu. Při vydechování na žebra jemně tlačte. Při nadechování tlak postupně uvolňujte a vnímejte, jak se vám žebra roztahují. Je dobré si uvědomit, že dolní žebra, kterým se také říká volná, se mohou roztahovat docela snadno, protože nejsou připojena k hrudní kosti. Rozšiřování volných žeber vytváří větší prostor pro rozšiřování plic v jejich nejširším bodě.

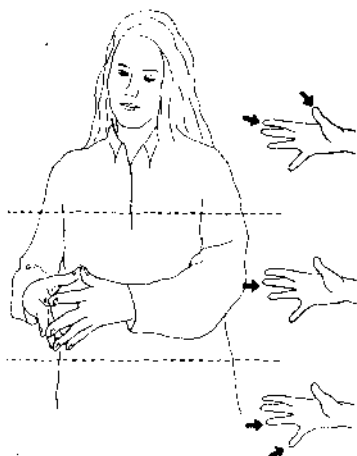
Nyní si při vydechování jemně tlačte na solární pleteň. Několik minut sledujte, jak se vám horní část břicha začíná uvolňovat a otvírat. Pak si při vydechování jemně tlačte na dolní část hrudní kosti.

Několikrát se nadechněte a vydechněte a postupujte k horní části hrudní kosti. Během cvičení si všimnete, jak se vám jednotlivé dýchací prostory otvírají. Stejným způsobem tlačte na jakoukoli staženou část břicha, hrudi nebo ramen. Nespěchejte. Cvičit patnáct až dvacet minut každý den je lepší než se snažit udělat celé cvičení najednou.

2 Jednoduchá technika otvírání tří dýchacích prostorů

Existuje další jednoduchá technika otvírání tří dýchacích prostorů. Při tomto cvičení, které jsem se naučil od Ilse Middendorfo-

Otvírání tří dýchacích prostorů



vé, tlačíme břívšky prstů na jedné ruce na břívška prstů na druhé ruce. Chcete-li otevřít dolní dýchací prostor, jemně stlačujte břívška malíků a břívška prsteníků. Chcete-li otevřít střední prostor, stlačujte břívška prostředníků. Chcete-li otevřít horní prostor, stlačujte břívška palců a ukazováků. Chcete-li otevřít všechny prostory najednou, stlačujte břívška všech pěti prstů (obr. 29). Když začínáte toto cvičení, nenadechnete se při stlačování prstů víc než osmkrát.

3 Pohyb prostornosti

Jakmile jste se naučili dýchat větší částí těla, soustřeďte svou pozornost především na pohyb vzduchu při nadechování. Několikrát pomalu a zhluboka nadechněte a vydechněte. Vnímejte prostornost vzduchu, který vám proudí průdušnicí do plic. Vnímejte, jak se vám tato prostornost rozšiřuje všemi tkáněmi a orgány břicha a jak vám naplňuje celý dolní dýchací prostor. Dovolte tomuto pocitu, aby uvolnil všechna napětí a absorboval stagnující energie pod pupkem.

Při vydechování si představujte, jak vám tato napětí a energie odcházejí z těla spolu s dechem. Stejným způsobem pokračujte ve středním a horním dýchacím prostoru. Vnímejte všechny tkáně a orgány v těchto prostorech. Jakmile projdete všechny dýchací prostory, přestaňte se zabývat vnímáním prostoru a prostě sledujte svůj dech.

4 Vnímání dechu páteře

Nyní se soustředíme na vnitřní prostor páteře, která spojuje všechny tři dýchací prostory. Budeme vnímat rytmus míchy proudící páteří z mozku až ke křížové kosti. Mícha – tekutina produkovaná z krve, která proudí sítí žil hluboko v mozku – dodává mozku a páteři živiny a zároveň odstraňuje jedovaté produkty metabolismu. Tlak této tekutiny ovlivňuje schopnost našeho mozku přijímat nové vjemy.

Lehněte si na záda, natáhněte nohy, paže položte podél těla. Vnímejte pohyb svého dechu třemi dýchacími prostory, třemi ohříváči. Po několika minutách si dejte prsty na spánky nad ušima (lokty se můžete opírat o zem) a vnímejte srdeční tep. Představujte si, jak se vám hlava při nadechování zvětšuje a při vydechování zmenšuje. Můžete také cítit, jak se celé vaše tělo účastní tohoto rytmického roztahování a stahování.

Po dvou až třech minutách cvičení zadržujte dech po nadechnutí. Snažte se vnímat vnitřní roztahování a stahování vycházející z hlavy a páteře. Nezadržujte dech déle, než je vám příjemné. Po několika spontánních nadechnutích opět zadržujte dech a dotýkejte se jazykem horního patra ústní dutiny. Snažte se vnímat, jak se vaše patro roztahuje a stahuje v rytmu pohybu vycházejícího z hlavy a páteře. Jestliže to cítíte, vnímáte pulzování míchy. Celý cyklus roztahování a stahování trvá pět až osm vteřin.

5 Vnímejte svou páteř a dýchací prostory najednou

Vnímejte „dýchání“ páteře a zároveň si uvědomujte všechny tři dýchací prostory. Při vydechování se prostory stahují shora dolů. Při nadechování se roztahují zdola nahoru. Nedýchejte násilně. Jen sledujte proces přirozeného dýchání, kterého se účastní všechny prostory vašeho těla. Při každém nadechnutí si představujte, jak se tyto prostory zvětšují. Radujte se z tohoto přiro-

zeného procesu roztahování a stahování. Tímto způsobem cvičte po dobu několika minut. Vnímejte všechny změny vyvolané cvičením.

6 Přestávka v dechovém cyklu

Nyní sledujte svůj dech. Všimněte si dvou přestávek ve svém dechovém cyklu. Jedna přichází po nadechnutí a druhá po vydechnutí. Soustřeďte svou pozornost především na přestávku po vydechnutí. Velká mystická učení označují tuto přestávku mezi vydechováním a nadechováním za věčný okamžik – nekonečný prostor – mezi momentem jin a jang, mezi akcí a nečinností. V tomto okamžiku překonáváme svou představu o sobě a uvědomujeme si svou nepodmíněnou přirozenost. Snažte se vnímat tuto přestávku jako vstupní bránu do svého nitra. Nic nedělejte násilně. Jen sledujte svůj dech. Tak pokračujte po dobu deseti minut.

7 Prostorné dýchání ve stresové situaci

Vnímat prostornost je poměrně snadné, když jsme v klidné situaci. Proto je důležité zpočátku cvičit tento druh dýchání právě v takových situacích. Později však budete chtít cvičit prostorné dýchání ve stresových situacích každodenního života, neboť právě tehdy můžete nejvíc ovlivnit své zdraví a získat nové poznání své přirozenosti. Navíc budete mít příležitost objevit hluboké vnitřní vědomí sebe sama, které je jaksi „oddělené“ od automatických reakcí vašeho sympatického nervového systému. Toto hluboké vědomí uvolní zbytečná napětí a umožní vám vhodně reagovat na skutečné požadavky dané situace.

Abyste se připravili na skutečné situace, vyzkoušejte si následující cvičení. Postavte se a mírně pokrčte nohy v kolenou; váhu těla rozložte stejnoměrně na obě nohy. Uvědomujte si své tělo. S každým dechem si uvědomujte hlouběji sebe sama. Zatímco

si udržujete toto vědomí, přeneste váhu svého těla na pravou nohu. Chodidlo levé nohy posunujte po vnitřní straně pravé nohy vzhůru až do rozkroku. S pomocí rukou umístěte patu v rozkroku tak, aby prsty směřovaly vzhůru. Nyní pomalu zvedjte paže (dlaněmi vzhůru), dokud se nesetkají nad vaší hlavou (obr. 30). Zdá-li se vám tato pozice snadná, můžete zavřít oči a pohybovat pažemi nahoru a dolů, zatímco stojíte na jedné noze.

V této pozici uvolněte břicho a hrudník a začněte dýchat do dolní části břicha. Při nadechování vnímejte, jak vám prostornost naplňuje břicho; při vydechování vnímejte, jak vám z těla odchází veškeré napětí. Tímto způsobem dýchejte po dobu dvou až tří minut; pak přitiskněte špičku jazyka na horní patro ústní dutiny a snažte se vnímat pulzování míchy. Až skončíte, pomalu vraťte paže do původní polohy po stranách těla (dlaněmi dolů) a postavte se oběma chodidly na zemi. Vnímejte, jak dýcháte celým tělem. Cítíte nějaký rozdíl mezi levou a pravou stranou těla? Nyní zvedněte druhou nohu a cvičení opakujte.

Tato poměrně obtížná pozice vás připraví na cvičení prostorného dýchání ve stresových situacích. Nejdůležitější je naučit se



v této pozici relaxovat. Zjistíte-li, že máte hrud' a břicho stále ještě napjaté, soustřed'te svou pozornost na svůj obličej, uši a jazyk a uvolněte je. Protože váš obličej přímo odráží napětí vaší představy o sobě samých, právě relaxováním obličeje začnete uvolňovat zbytek těla. Snažte se dýchat přímo do obličeje, zejména do oblasti horního tan tienu. Představujte si, jak vám do nosu, očí, uší atd. proniká prostor. Potom se opět vraťte k dýchání břichem.

Začnete-li během cvičení ztrácet rovnováhu, nebraňte se zemské přitažlivosti. Uvědomujte si celé své tělo včetně své neobratnosti (vaše tělo se o sebe umí postarat i bez pomoci vaší představy o sobě samých). Když náhodou upadnete, prostě se postavte a začněte znovu. Budete-li takto pokračovat – aniž budete reagovat svým obvyklým způsobem na obtížnost pozice – začnete si uvědomovat, že váš vnitřní pocit je úzce spojen s novou, širší úrovní vědomí, jež může změnit váš život.

8 Prostorné dýchání v každodenních situacích

Jestliže jste při předešlém cvičení dokázali udržet břicho, hrud' a obličej uvolněné, můžete začít cvičit prostorné dýchání v každodenních situacích. Zpočátku si však nevybírejte situace, které jsou příliš stresové. Začněte cvičit v normálních situacích. Až se to naučíte, můžete začít cvičit v obtížnějších podmínkách. Zkuste cvičit prostorné dýchání například ve chvíli, kdy se s někým hádáte nebo když jste zaplaveni sebelítostí, vztekem, starostmi atd. Budete-li cvičit v takovýchto situacích, brzy zjistíte, jak vám prostorné dýchání může pomoci změnit stres a negativitu v pozitivní energii, kterou potřebujete pro posílení své vitality.

Tato cvičení dělejte bezstarostným, experimentálním a hravým způsobem – poznávejte sami sebe. Během týdnů a měsíců tohoto cvičení uvidíte, jak vaše napětí pomalu odchází. Také si všimnete, že vám dech naplňuje stále větší část dýchacích prostorů. Začnete si uvědomovat hluboko zakořeněná napětí v různých pozicích a pohybech svého těla, napětí, která vám brání uvědomovat si celou svou bytost. Začnete si uvědomovat, že tato napětí jsou spojena se starými názory, myšlenkami a negativními emocemi, které vám nedávají prostor pro nové zážitky. Také si pravděpodobně všimnete, že právě tyto názory, myšlenky a emoce vám brání přirozeně dýchat a jsou největší překážkou na cestě ke zdraví a celkové pohodě.⁴⁴

6

ÚSMĚVNÝ DECH

*Úsměvný dech je pro mě
základním cvičením sebeuvědomování
a sebeléčení. Relaxující energetické pole,
jež tento dech vytváří, mi pomáhá
uvědomovat si nezdravá napětí a návyky,
jež oslabují mé zdraví a vitalitu.
Toto cvičení mi navíc pomáhá detoxikovat,
energetizovat a regulovat různé orgány
a tkáně, čímž mi umožňuje nejen posilovat
můj imunitní systém, ale také
měnit způsob, jakým vnímám sám sebe.*



V posledních letech se hodně píše o léčivé moci smíchu. Příběh o tom, jak Norman Cousins, bývalý editor časopisu *The Saturday Review*, užíval smích (a vitamin C), aby se vyléčil z nevléčitelné nemoci, byl poprvé vydán v roce 1979 v jeho knize *Anatomy of an Illness* (Anatomie nemoci).⁴⁵ Lékaři z California Pacific Medical Center v San Francisku, kteří jsou přesvědčeni, „že smích je nejlepší lék“, zařadili projekt Humor v lékařství do svého programu Lékařství a filozofie. V jejich brožuře *Ways of the Healer* (Způsoby léčitele) se píše: „Blahodárné fyziologické a psychologické účinky smíchu jsou vědecky prokázány. Tento program se zabývá tím, jak co nejučinněji stimulovat a aplikovat léčivý smích v nemocničním prostředí.“

VLASTNOSTI ÚSMĚVU

Ti z nás, kteří z vlastní zkušenosti vědí, jak smích může změnit emoce a zlepšit náladu, si pravděpodobně všimli, že upřímný úsměv přítele – nebo i neznámého člověka – je nakažlivý a dokáže nás osvobodit od stresu a negativity. Takový úsměv může změnit naše fyziologické a citové rozpoložení. Může nám dát novou energii a perspektivu. Může nám pomoci rozpomenout se, čím opravdu jsme. A přece o vlastnostech úsměvu a jeho vztahu k léčení bylo napsáno jen velmi málo.

„Vnitřní úsměv“

Vzhledem k tomu, že neobyčejná moc úsměvu byla empiricky potvrzena, je překvapující, že se tak málo lidí vědomě usmívá.

Taoističtí mistři dávno vědí, že úsměv dovede změnit naše postoje a energie. Právě tato skutečnost je vedla k tomu, aby začali cvičit to, čemu Mantak Chia říká „vnitřní úsměv“. Toto cvičení nás naučí usmívat se do našich orgánů, tkání a žláz. „Taoističtí mudrcové říkají, že když se usmíváte, vaše orgány vylučují látku, která posiluje celé tělo. Když jste rozzlobení nebo když máte strach, vaše orgány produkují jedovaté výměšky, které blokují energetické kanály, způsobují nechutenství a nespavost, zvyšují krevní tlak, zrychlují srdeční tep a vyvolávají záporné emoce. Usmíváte-li se do svých orgánů, zvyšujete jejich výkonnost.“⁴⁶ Vnitřní úsměv se užívá v mnoha taoistických meditacích a cvičeních včetně tai-tchi. Různé verze vnitřního úsměvu najdete také v buddhistické literatuře (například v knihách Thich Nhat Hanha) nebo v malířství (například v sebevědomém úsměvu Buddhy nebo Mony Lisy).

Vědomé usmívání může změnit náš emoční stav

Není těžké pochopit, že vědomý úsměv může změnit náš emoční stav. Charles Darwin vyzpozoval, že svobodným vyjadřováním emocí vnějšími projevy emoce zesilujeme. Slavný psycholog William James řekl, že emoce jsou závislé na „vědomí tělesného stavu“.⁴⁷ Když změníte svůj tělesný stav nebo jeho projev, vaše emoce se také změní. Moshe Feldenkrais píše: „Všechny emoce jsou spojeny se vzrušením, pocházejícím z vegetativního nebo autonomního nervového systému, anebo z orgánů a svalů, jež toto vzrušení inervuje. Ve vyšších centrech nervové soustavy jsou tyto impulzy vnímány jako emoce.“⁴⁸ Když tyto impulzy měníme tím, že vědomě měníme své pohyby a pozice, měníme zároveň své emoce, zejména emoce, které posilují naši představu o sobě samých.

Lze důvodně říci, že mezi „spontánním“ a „vědomým“ úsměvem je velký rozdíl. Nicméně v nedávné vědecké studii bylo zjiš-

těno, že vědomé usmívání mění mozkovou aktivitu podobným způsobem jako spontánní usmívání. Autoři studie říkají: „Ačkoli emoce vnímáme jako něco, co se nám děje, z naší studie vyplývá, že vědomou změnou výrazu obličeje můžeme vyvolat některé psychologické změny, k nimž dochází při spontánní emoci.“⁴⁹

Regulování našich orgánů

Bez ohledu na to, jak se v dané chvíli cítíme, vědomý úsměv má téměř okamžitý vliv na celý organismus. Úsměv nám uvolňuje svaly v obličejí a toto uvolnění se rozšiřuje do celého těla. Také se tím zmírňují všechny emoce a postoje, na nichž jsme založili svou představu o sobě samých. Toto hluboké uvolnění podporuje proudění krve a energie v našem těle a umožňuje mozku a nervové soustavě regulovat vnitřní orgány.

Ze zkušenosti vím, že vědomý úsměv, zejména úsměv zaměřený na naše vlastní orgány a tkáně, podporuje vylučování léčivých chemických látek, které mají téměř okamžitý účinek na naše tělo. Když jsem popsal proces vnitřního úsměvu doktorce Candace Pertové a zeptal se jí, zda věří, že úsměv může produkovat látky posilující naše tělo, odpověděla: „Jistě.“ Pak dodala, že naše „cítění je modulováno“ peptidy a že když se „soustředíme“ na nějaký orgán a na „autonomní nervový obvod“ s tímto orgánem spojený (obvod, který se skládá převážně z peptidů), můžeme daný orgán regulovat.“⁵⁰

KOMBINOVÁNÍ VNITŘNÍHO ÚSMĚVU S PROSTORNÝM DECHEM

Když kombinujeme vnitřní úsměv s hlubokým, prostorným dechem a vytváříme tak „úsměvný dech“, účinky mohou být ještě silnější, neboť i dýchání ovlivňuje produkci blahodárných látek v organismu. Pertová mi také řekla, že dýchání může ovlivňovat naše emoce tím, že produkuje neuropeptidy, neboť centrum, které řídí dech, je umístěno ve čtvrté mozkové komoře, kde se vy-

měšují různé druhy neuropeptidů. Pak řekla, že vědomou změnou dechu můžeme ovlivňovat, jaké neuropeptidy se uvolňují.

Ať už to vysvětlujeme jakkoli, vnitřní úsměv je jako paprsek energie, který vede prostorný dech hluboko do našeho organismu, a prostorný dech je jako nosná vlna, která přenáší energii úsměvu do všech orgánů. „Úsměvný dech“ je pro mě základním cvičením sebeuvědomování a sebeléčení. Relaxující energetické pole, jež tento dech vytváří, mi pomáhá uvědomovat si nezdravá napětí a návyky, jež oslabují mé zdraví a vitalitu. Toto cvičení mi navíc pomáhá detoxikovat, energizovat a regulovat různé orgány a tkáně, čímž mi umožňuje nejen posilovat můj imunitní systém, ale také měnit způsob, jakým vnímám sám sebe. Následující cvičení je založeno na kombinaci některých prvků cvičení vnitřního úsměvu a prostorného dechu.

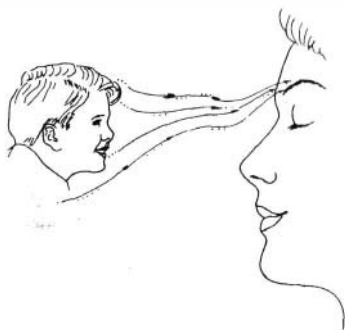
CVIČENÍ

Několik minut sedte v klidu se zavřenýma očima. Vnímejte celé své tělo včetně všech napětí a emocí. Nechte je usadit jako špinu na dně sklenice vody. Nepřemýšlejte o nich. Uvědomujte si svůj dech. Pak začněte prostorně dýchat a otvírat tři hlavní dýchací prostory. Vnímejte, jak celé vaše tělo dýchá.

I Vnímání a relaxování očí

Vnímejte své oči. Mírně je několikrát otočte z jedné strany na druhou. Pak je nechte relaxovat. Jak říká Mantak Chia: „Cvičení vnitřního úsměvu začíná v očích. Oči jsou spojeny s autonomním nervovým systémem, který reguluje činnost našich orgánů a žláz. Oči přijímají smyslové signály jako první a pak je přenášejí do dalších orgánů a žláz, které podle situace urychlují nebo

Představujte si, jak se na vás usmívá někdo, koho máte rádi.



zpomalují svou činnost. Oči udržují klidnou a vyrovnanou úroveň reakcí. Proto můžete relaxováním očí relaxovat celé své tělo a uvolňovat energii pro potřebnou aktivitu.⁴⁵¹

2 Nechte pocit uvolnění přejít v úsměv

Jakmile máte oči uvolněné, dovolte tomuto pocitu uvolnění, aby se rozšířil po celém

obličej, do jazyku a do všech kostí lebky. Představujte si, jak se na vás usmívá někdo, koho máte rádi. Přijměte jeho úsměv a opětuje jej (obr. 31). Vnímejte, jak se vám oči a celý obličej ještě víc uvolňují. Nedokážete-li si představit něco, co by vás přimělo k úsměvu, začněte se usmívat vědomě. Zvedněte koutky úst a roztáhněte tvář do úsměvu. Udělejte to, jak nejlépe umíte. Po několika minutách zjistíte, že se usmíváte docela přirozeně.

3 Představujte si, jak váš obličej dýchá vaším úsměvem

Uvědomujte si svůj prostorný dech. Při každém nadechnutí si představujte, jak vám vzduch vstupuje do těla nejen nosem, ale také obličejem a očima. Všimněte si, jak váš úsměv mění váš dech. Jako by váš dech rozšiřoval. Při tomto způsobu dýchání si také můžete všimnout, že se vám tvoří víc slin. To je dobré znamení. Nepolykejte je. Jen dýchejte a sliny shromažďujte. Vědecké výzkumy ukazují, že sliny obsahují různé proteiny, hormony a další látky, které mají léčivé účinky. Taoisté věří, že sliny – kterým někdy říkají „zlatý elixír“ – absorbují energii čchi z dechu a přenášejí ji do celého organismu.⁵² Když toho správně využijeme, zvýšená produkce slin může podporovat naše zdraví.

4 Usmívejte se do svých orgánů

Nyní budete přenášet úsměvný dech do všech orgánů svého těla (obr. 32). Představujte si, jak vám úsměv proudí jako voda ústy a krkem do brzlíku za hrudní kostí. Vnímejte, jak se vám brzlík při nadechování a vydechování otvírá a zavírá. Pak si představujte, jak vám úsměvný dech naplňuje srdce. Vnímejte, jak vám srdce relaxuje. Pak si představujte, že se úsměvný dech rozšiřuje do plic po obou stranách srdce. Cítíte, jak se vám plíce roztahují a stahují? Z plic přenášejte úsměvný dech do jater na pravé straně hrudního koše. Usmívejte se a dýchejte do této oblasti. Vnímejte, jak se vám jaterní krajina roztahuje a stahuje a jak se uvolňuje zbytečné napětí. Nyní přenášejte úsměvný dech do slinivky břišní a do sleziny na levé straně hrudního koše. Pak jej přenášejte do ledvin v dolní části zad. Vnímejte, jak se vám ledviny roztahují a stahují při každém dechu. Nyní přenášejte dech do močového měchýře a genitálií. Pravděpodobně ucítíte, jak se vám celá dolní část břicha otvírá a naplňuje energií.

5 Spolkněte sliny a sledujte, jak vám energie proudí dolů

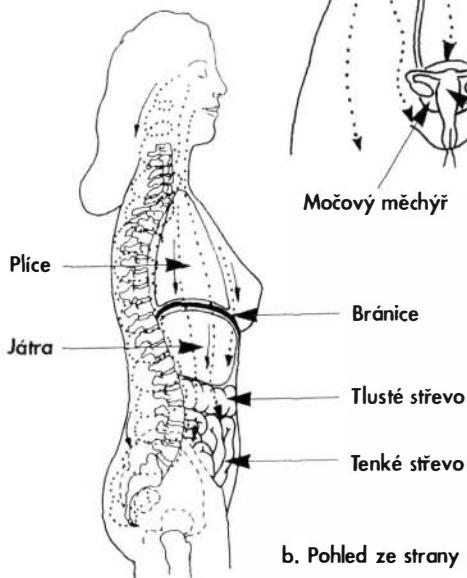
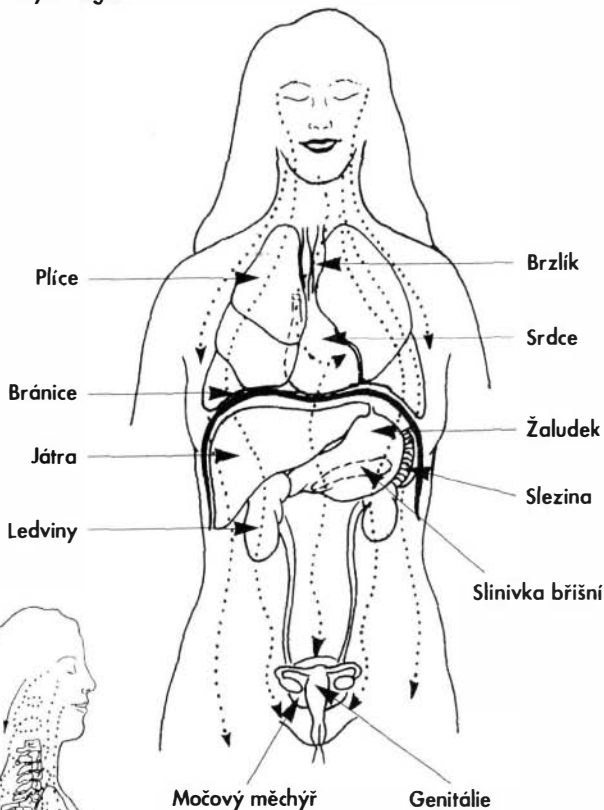
Po dokončení předešlého cvičení si pravděpodobně všimnete, že se vám v ústech tvoří víc slin než obvykle. Až se jich nahromadí příliš, spolkněte je přesně v okamžiku, kdy narovnáte krk tím, že zastrčíte bradu. Při polykání ucítíte teplou energii, která vám přenáší úsměvný dech dolů do těla. Vnímejte, jak energie proudí krkem, žaludkem, tlustým a tenkým střevem až do konečníku. Představujte si, jak vám úsměvný dech prochází celým zaživacím traktem.

6 Přenášejte svůj úsměvný dech do mozku a páteře

Opět začněte prostorně dýchat a nepřestávejte se usmívat. Vnímejte své oči a uvolněte je. Představujte si, jak vám úsměvný dech vstupuje do těla očima a obličejem a pak se vrací do hy-

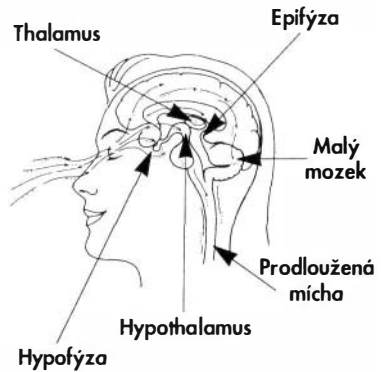
Usmívejte se do svých orgánů

a. Pohled z předu



b. Pohled ze strany

Usmívejte se do svého mozku



pofýzy, hypotalamu a dalších částí mozku (Obr. 33). Při tomto dýchání si pravděpodobně budete uvědomovat svůj mozek a jeho činnost. Představujte si, že vám dech proudí až do malého mozku. Vnímejte, jak se vám při nadechování a vydechování roztahuje a stahuje celá hlava. Nechte svůj úsměvný dech pomalu proudit dolů páteří až do kostrče.

7 Soustřeďte a vstřebávejte energii

Při nadechování si představujte, jak se vám břicho naplňuje prostorností úsměvného dechu. Vnímejte teplo a energii ve svém břiše. Pomalu vydechněte ústy. Soustřeďte se na své břicho a představujte si, jak se vám pocit prostornosti rozšiřuje do všech orgánů, tkání a kostí. Když si tento proces uvědomujete dostatečně, můžete do svého cvičení přidat další prvek. Při vydechování si představujte nejen jak vám „úsměvná energie“ proudí do všech orgánů, ale také jak vám z těla odcházejí všechna napětí a jedovaté látky. Až toto cvičení zvládnete, všimnete si, že vás nesmírně energetizuje a posiluje vaše zdraví.

Při cvičení úsměvného dechu nesmíte zapomínat, že cílem cvičení není stát se usměvavým robotem. Cvičení má dva cíle: za prvé vám má pomoci uvědomovat si svou tělesnou a citovou existenci a zadruhé má uvolnit zbytečné napětí ve všech oblas-

tech, kde máte zablokovanou energii. Po několika měsících cvičení budete schopni dosahovat žádoucích výsledků s pomocí nejjemnějšího vnímání vnitřního úsměvu. To vám umožní cvičit úsměvný dech uprostřed stresu a konfliktů každodenního života.

7

OBĚH VITÁLNÍHO DECHU

Kam jde náš dech, tam může jít naše pozornost.

*Tím, že se učíme dýchat přirozeně –
že se učíme vdechovat vitalitu
do všech částí svého těla –
nejen rozšiřujeme své vnitřní vědomí,
ale také stimulujeme harmonické
proudění energie do celého těla.*



Naše zdraví je závislé na nepřetržitém a harmonickém oběhu energie čchi celým naším organismem. Taoisté věří, že tuto energii čerpáme nejen z jídla a vzduchu, ale také z přírody a hvězd. Ať už hovoříme o proudění krve a mízy, míchy a nervových impulzů, hormonů a enzymů nebo smyslových vjemů, zdravý organismus je takový organismus, jehož tkáněmi, orgány, nervy, cévami a kanály nerušeně proudí energie potřebná k životu. Například sraženina krve může mít za následek mrtvičný záchvat a okamžitou smrt. „Skřípnutý“ nerv může způsobit ztrátu pohybu nebo citu. Zbytečné napětí ve svalech a vazech snižuje organickou senzitivitu a přispívá k hromadění jedovatých látek v našem organismu.

POTŘEBA NOVÝCH VJEMŮ

Když sledujeme svůj psychologický život, vidíme, že funguje v úzké součinnosti s naším tělesným životem. Nekompromisní přesvědčení a postoje nebo přílišná emocionalita (ať už negativní nebo pozitivní) mohou být našemu zdraví stejně nebezpečné jako ucpané tepny, neboť mohou dramaticky brzdit proudění energie nebo omezovat naše vnitřní i vnější vědomí prostorosti. Takové psychologické stavy narušují rovnováhu našeho organismu. Naše vnímání sebe samých může být tak omezené, že si přestaneme uvědomovat svou vlastní celistvost. Někteří velcí učitelé, například Buddha nebo Gurdjieff, užívají výrazů jako *připoutanost* nebo *ztotožnění* k označení procesu, při kterém ztrácíme spojení se sebou samými. Když se neustále „ztotožňujeme“

s určitou představou, myšlenkou, pocitem nebo citovým stavem, naše vědomí se stane extrémně omezené. Oběh energie v našem těle se stane nepravidelným, takže některé části nedostávají tělesné nebo psychologické živiny, které potřebujeme ke zdraví a celkové pohodě. Gurdjieff říká, že takové ztotožňování navíc omezuje naši „potravu vjemů“, skrze kterou nám „příroda předává... energii potřebnou k životu.“⁵³ Proudění energie a vjemů se zpomalí a my jsme brzy vyčerpaní – nebo dokonce nemocní.

Z vlastní zkušenosti dobře vím, že jsem trpěl nejvíc, když se mi život jevil banálním, když jsem postrádal pohyb a nové dojmy a zážitky. V takových chvílích jsem byl uvězněn ve vězení tělesných, emočních a duševních postojů, které mi bránily prožívat cokoli nového. Je jasné, že naše nervová soustava a mozek potřebují vyváženou stimulaci nových vjemů. Jak říkají výzkumníci Robert Ornstein a David Sobel: „Mozek potřebuje určitou stimulaci a nové informace, aby si zachoval rovnováhu. Příliš málo nebo příliš mnoho vede k nevyváženosti nebo dokonce k onemocnění.“⁵⁴

Dodávání výživy mozku a imunitnímu systému

Stimulace, kterou náš mozek potřebuje, přichází především z vnějšího světa. Pokud není příliš intenzivní, udržuje náš organismus v rovnováze a posiluje náš imunitní systém. Každý smyslový vjem nás ovlivňuje.

Dokonce i chuť nebo vůně jídla má posilující účinek na náš imunitní systém. Nedávná studie provedená ve Spojených státech na Duke University ukazuje, že jídlo obohacené umělými příchutěmi a vůněmi zvyšuje hladinu buněk B a T u starších lidí. Tyto lymfocyty, které se tvoří v morku kostí, brzlíku a dalších orgánech, jsou „údernou silou, která zbavuje tělo infekce a nemocí.“⁵⁵

Aroma našeho těla

Výživa mozku a imunitního systému vhodnými podněty a informacemi není závislá pouze na vjemech z vnějšího světa. Náš mozek a imunitní systém závisejí také na vjemech z vnitřního světa, například našich myšlenkách a pocitech. Sebepozorování a sebeuvědomování nám umožňuje vnímat své vlastní „aroma“. Naše vnitřní vjemy nám nejen dávají novou vitalitu, ale také nás osvobozují ze zajetí naší představy o sobě samých.

Jak už jsme však viděli, naučit se vnímat sebe sama vyžaduje velké vnitřní uvolnění. Musíme být také schopni dýchat do celého těla. Kam jde náš dech, tam může jít naše pozornost. Tím, že se učíme dýchat přirozeně – že se učíme vdechovat vitalitu do všech částí svého těla – nejen rozšiřujeme své vnitřní vědomí, ale také stimulujeme harmonické proudění energie do celého těla.

POHYB VITÁLNÍHO DECHU MIKROKOSMICKOU DRÁHOU

Z taoistického hlediska je přirozený pohyb energie čchi v našem organismu pohybem našeho „vitálního dechu“. Tato energie, jejíž pohyb se řídí zákonem jin a jang, proudí složitou sítí energetických cest spojených s různými smyslovými orgány a energetickými centry v našem těle. Energie proudí z oblastí vyššího „elektrického“ potenciálu do oblastí potenciálu nižšího. Zablokování tohoto proudění má za následek různé poruchy a nemoci. Energetické kanály lze otevřít různými způsoby, například pomocí akupunktury, masáží, meditace a různých dechových cvičení.

Taoističtí mistři a čínští lékaři věří, že v lidském těle je šedesát energetických kanálů neboli meridiánů. Zatímco některé z těchto kanálů, kterým se říká „primární kanály“, vedou vitální dech (naši životní sílu) do různých orgánů a žláz, další kanály, kterým se říká „psychické kanály“, slouží jako zvláštní re-

zervoáry energie, které spojují a napájejí. primární kanály. Chceme-li pochopit moc přirozeného dýchání, musíme prozkoumat dva hlavní psychické kanály: regulační kanál a funkční kanál. Tyto dva kanály, které spojují hlavní energetická centra v našem těle, transformují naši energii a pak ji předávají primárním kanálům, které ji rozvádějí do celého těla.

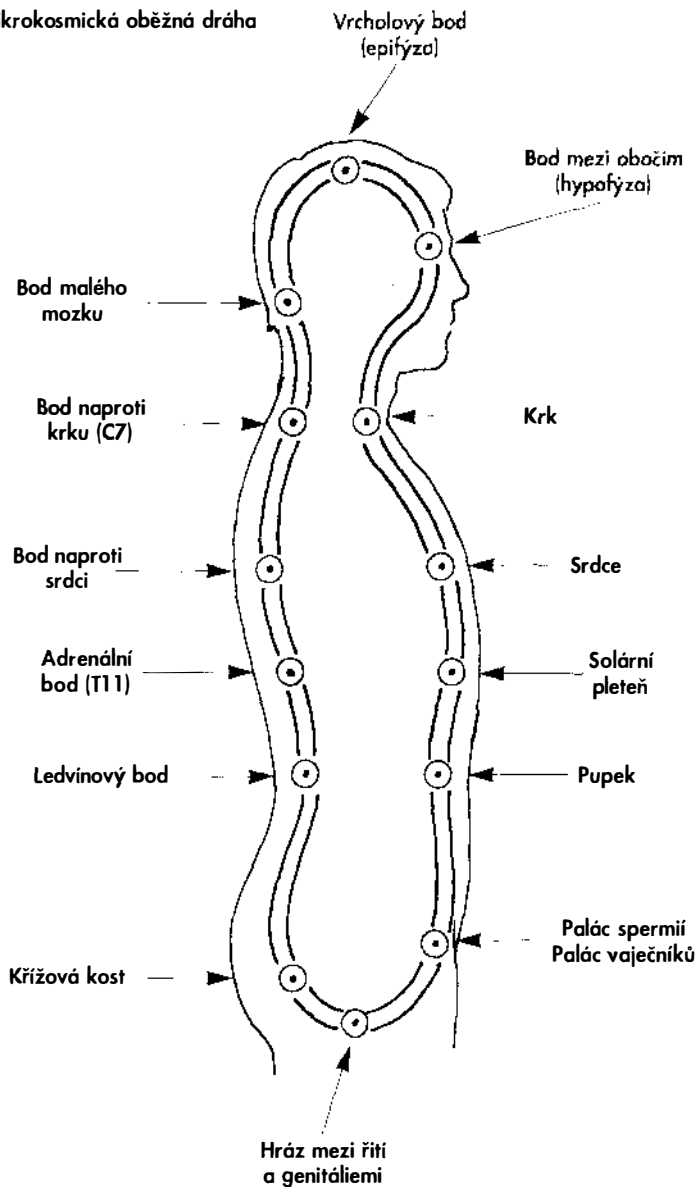
Regulační kanál a funkční kanál

Regulační kanál, kanál jang, vychází z hráze mezi řití a genitáliemi, vrací se ke kostrči, vede podél křížové kosti a pak vzhůru páteří. Když se dostane do lebky, pokračuje vzhůru po povrchu mozku až do vrcholového bodu na temeni hlavy. Odtud pak klesá středem obličeje (přibližně tři centimetry pod povrchem kůže) a končí na horním patře ústní dutiny. *Funkční kanál*, kanál jin, vychází také z hráze mezi řití a genitáliemi, odtud stoupá vzhůru pod stydkou kostí, pokračuje středem přední části těla skrz pupek, solární pletěň a srdce (přibližně tři centimetry pod povrchem kůže) a končí na špičce jazyka. Energie obvykle proudí vzhůru regulačním kanálem a dolů kanálem funkčním, ačkoli se může pohybovat i opačným směrem. Energetický obvod mezi oběma kanály je uzavřen, když se dotýkáme špičkou jazyka horního patra ústní dutiny. Tento obvod se jmenuje „mikrokosmická oběžná dráha“ nebo „kolo života“ (obr. 34) a je základem taoistické alchymie.⁵⁰

Bezprostřední vnímání energie

Ačkoli náš život závisí na nepřetržitém oběhu energie těmito dvěma kanály, kvantita, kvalita a pohyb této energie jsou někdy nedostatečné. Z taoistického hlediska lze tuto situaci napravit jedině tím, že bezprostředně vnímáme svou energii. Mantak Chia píše: „Znalost proudění energie naším tělem nám usnadňuje pochopit, proč musíme udržovat mikrokosmickou oběž-

Mikrokosmická oběžná dráha



nou dráhu otevřenou, aby zlepšovala proudění čchi. Když nevíme, jak zachovávat, recyklovat a transformovat svou vnitřní sílu, naše spotřeba energie je tak vysoká jako u automobilu, který spotřebuje padesát litrů benzínu na sto kilometrů. Budeme-li cvičit mikrokosmickou meditaci, začneme si uvědomovat proudění čchi a můžeme odstranit zablokovanou energii ze svých energetických kanálů. To nám pomůže užívat svou životní sílu efektivněji.⁵⁷

Jsme-li upřímní, musíme přiznat, že si velice málo uvědomujeme nejen svou životní sílu, ale také hlavní části svého těla – své břicho, hrud', hlavu a záda. Když si tyto části uvědomujeme, pak je to obvykle jen proto, že cítíme nějakou bolest – která je signálem, že máme někde zablokovanou energii. S pomocí mikrokosmické meditace začneme tyto oblasti vnímat častěji, takže si uvědomujeme všechna vznikající napětí. Naše vědomí se prohlubuje a my začínáme bezprostředněji vnímat proudění své energie. Mikrokosmická oběžná dráha se projevuje jako vždy přítomná cesta do našich vnitřních prostorů a energetických center. Jedině skrze bezprostřední vnímání oběhu našich energií těmito prostory a centry můžeme dosáhnout skutečné transformace ve svém těle a mysli – transformace, která podporuje naše zdraví a vnitřní růst.

CVIČENÍ

Přenášení vitálního dechu je založeno na mikrokosmické meditaci. Tato meditace se ještě donedávna předávala z učitele na žáka, a to jedině za předpokladu, že žák projevil velké odhodlání a vytrvalost. *Nedělejte toto cvičení, dokud jste nezvládli všechna předešlá cvičení v této knize a dokud jste neprobudili své vnitřní vědomí a neuvědomujete si celé své tělo.*

Při cvičení musíte být uvolnění a vnímaví – otevření novému vnímání svého těla. Jak uvidíte v Dodatku 2, každé energetické centrum mikrokosmické oběžné dráhy má své specifické psychologické vlastnosti, které závisí na tom, zda je otevřené nebo zavřené. Až se naučíte lépe vnímat své tělo, začnete si uvědomovat stav každého centra – a tím svůj celkový psychologický a emoční stav.

Než přistoupíte k tomuto cvičení, cvičte úsměvný dech po dobu deseti minut a dýchejte do všech vnitřních orgánů. Pak několik minut dýchejte do břicha. Vnímejte, jak se vám břicho při nadechování roztahuje a při vydechování stahuje. Jakmile pohyb břicha vnímáte jasně, začněte dýchat spontánně. Nespěchejte. Snažte se cítit, že jste „dýchání“ z hlubin břicha.

Při tomto cvičení se nezdržujte příliš dlouho u žádného energetického centra, zejména ne u srdce, bodu naproti srdci a v hlavě. Dokud není mikrokosmická oběžná dráha dokonale otevřená, proudění energie může být narušeno příliš dlouhým soustředěním na jednotlivá centra. Na srdce, na bod proti srdci a na hlavu se nesoustřeďujte déle než dvacet až třicet sekund. Na ostatní centra se můžete soustředit po dobu jedné až dvou minut.

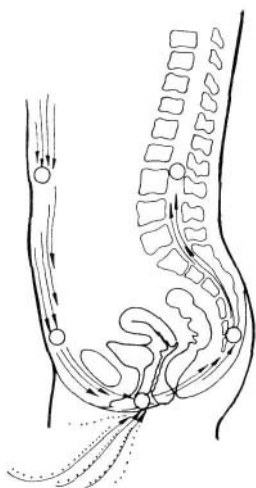
1 Probouzení energie v hrázi mezi řití a genitáliemi

Soustřeďte se na energetické centrum v hrázi mezi řití a genitáliemi. Vnímejte toto centrum co nejjasněji. Jakmile vnímáte jeho vibrace, nadechněte do něj dlouhým, pomalým dechem (obr. 35). Vnímejte, jak se při nadechování roztahuje. Při vydechování uvolňujte všechna napětí v celé oblasti. Cvičení opakujte, dokud necítíte volné proudění energie.

2 Probouzení energetických center regulačního kanálu

Nyní se soustřeďte na kostrční a sakrální část regulačního kanálu. (Můžete si dokonce všimnout, že se na tuto oblast sou-

Dýchání do hráze mezi řití a genitáliemi



tvoří velký obratel u základny krku; k nefritovému polštáři, který je u základny lebky; k vrcholovému bodu na temeni hlavy; a nakonec k bodu mezi obočím. Nic nedělejte násilně. Dovolte každému bodu, aby se otevřel spontánně. Nemusíte projít všemi body regulačního kanálu během jednoho cvičení. Cvičení můžete rozložit na několik dní po deseti až patnácti minutách denně. Pokaždé však začínejte od hráze mezi řití a genitáliemi.

3 Probouzení energetických center funkčního kanálu

Jakmile se dostanete do bodu mezi obočím, jemně přitiskněte špičku jazyka na horní patro hned za horními zuby a nechte ji tam do konce cvičení. (Nejlepší místo je přibližně tam, kam jde jazyk automaticky při vyslovování slabiky „le“.) Nyní jděte dolů funkčním kanálem. Nejdřív se soustřeďte na krční centrum. Dýchejte do něj, dokud necítíte, jak se otvírá. Pak jděte postupně k srdečnímu centru, přibližně tři centimetry nad dol-

střeďujete docela spontánně.) Pokud máte potíže vnímat určitou oblast, můžete se jí dotýkat prsty. Nyní dýchejte stejným způsobem, jako jste dýchali už v předešlém cvičení. Jakmile pocítíte, že se centrum otvírá, pokračujte postupně k ledvinovému bodu, naproti pupku; pak k hrudnímu bodu T11, naproti solární pleteni; k bodu mezi lopatkami, naproti srdci; pak ke krčnímu bodu C7, jež

ním okrajem hrudní kosti; ksolární pleteni, mezi pupkem a dolním okrajem hrudní kosti; k pupku; k sexuálnímu centru, v oblasti stydké kosti; a nakonec zpátky k hrázi mezi řití a genitáliemi. Cvičte pomalu, nespěchejte. Netrpělivost vám nepomůže. Nejdůležitější je vnímat vibrace v každém centru.

4 Oběh vitálního dechu

Jakmile jste schopni lokalizovat a vnímat jednotlivá centra, můžete začít vnímat proudění dechové energie. To ovšem není snadné. Taoisté říkají, že naučit se vnímat celou mikrokosmickou oběžnou dráhu může trvat mnoho let. Musíte si uvědomit, že mnoho z nás nemá příliš velkou zkušenost s tímto způsobem řízení pozornosti a energie. Většinou máme energetická centra zablokovaná a stěží si je uvědomujeme. Následkem toho může být otvírání těchto center někdy nepříjemné. Budete-li však cvičit, začnete si uvědomovat proudění energie ve svém těle.

Toto cvičení je na první pohled velmi jednoduché. Při nadechování vnímejte, jak vám energie proudí regulačním kanálem z hráze mezi řití a genitáliemi vzhůru do vyšších center. Při vydechování vnímejte proudění energie funkčním kanálem z bodu mezi obočím dolů do nižších center a nakonec do hráze mezi řití a genitáliemi. V průběhu cvičení se dotýkejte jazykem horního patra ústní dutiny. Občas můžete směr dýchání obrátit – můžete dýchat funkčním kanálem nahoru a regulačním kanálem dolů. To uvolňuje napětí a odstraňuje z kanálů jedovaté látky. Nedělejte si starosti, když napoprvé necítíte pohyb energie všemi centry. Jen sledujte, co se děje – všímejte si, ve kterých centrech energii vnímáte a ve kterých ne. Časem se vám centra a kanály začnou otvírat a vy začnete vnímat efektivnější proudění své vnitřní energie.

V taoistické tradici se mikrokosmické oběžné dráze někdy říká „malá oběžná dráha“. Taoisté však také pracují s makrokosmickou neboli velkou oběžnou dráhou, přičemž přenášejí vitální dech nejen regulačním a funkčním kanálem, ale také kanály v nohou a pažích. Kromě toho existují ještě další energetické cesty hluboko v těle. Mnoho lidí naneštěstí začíná těmito „vyššími“ cvičeními, aniž mají potřebné znalosti. To může vést k psychologickým nebo tělesným poruchám.

LÉČENÍ A ROVNOVÁHA

Dýchání mikrokosmickou oběžnou dráhou je léčebná a meditační technika, která je základem mnoha dalších cvičení. Tato technika může mít velký vliv nejen na naše tělesné zdraví, ale také na naše zdraví psychologické a duchovní. Mistři čchi-kungu říkají, že když vnímáte proudění vitální energie mikrokosmickou oběžnou dráhou, vyhnete se stovkám nemocí. Když se žáci ptají mistra Mantaka Chii, jak léčit své nemoci, Chia obvykle odpoví: „Dýchejte mikrokosmickou oběžnou dráhou; tím spojíte jednotlivé části těla v jeden celek. Hledejte správnou rovnováhu a vyřešíte mnoho problémů.“⁵⁸

Tato rovnováha však není statická. Je založena na neustálém vnímání skutečného těžiště našeho těla, jímž je dolní tan tien, energetické centrum pod pupkem. Rytmické roztahování a stahování přirozeného dýchání, které vychází z hlubin břicha, aktivuje energii tohoto centra a přenáší ji do celého těla, což nám umožňuje vnímat celou svou bytost. Jak jsme viděli, právě toto hluboké organické vědomí nás osvobozuje od toho, čemu Lao -c' říká „omezený obraz našeho já“ a otvírá nás alchymickým léčivým silám.

Speciální dechová cvičení



Začlenit přirozené dýchání do našeho každodenního života je to nejpraktičtější, co můžeme udělat pro své zdraví a vnitřní růst. V této knize jsme již hovořili o některých fyziologických účincích takového dýchání na různé funkce našeho organismu. Hovořili jsme také o blahodárných účincích přirozeného dýchání na náš citový život. Na těchto účincích není nic záhadného. Jsou založeny na vnitřním fungování našeho organismu, na zákonech taa, jinu a jangu – na zákonech samotného života. Tyto zákony lze objevit prostřednictvím sebeuvědomování a sebezpozorování.

Když ve svém každodenním životě pravidelně cvičíme přirozené dýchání, můžeme přistoupit ke speciálním dechovým cvičením. Tato cvičení nám pomáhají čistit respirační systém, relaxovat ve stresových situacích, revitalizovat různé tělesné orgány atd. Ačkoli existují desítky tradičních technik, v tomto dodatku uvádím jen několik svých oblíbených cvičení. Tato cvičení, která závisejí na naší schopnosti vnímat své tělo a energii zevnitř, nám mohou přinést skutečný užitek teprve po dlouhé době cvičení přirozeného dýchání. Výjimkou je cvičení, kterému se říká „šest léčivých výdechů“ a které může dělat každý.

„ŠEST LÉČIVÝCH VÝDECHŮ“

Při tomto starém taoistickém cvičení využíváme moc zvuku k léčení svých tělesných orgánů a k transformaci negativních emo-

cí spojených s těmito orgány. Toto cvičení jsem se naučil od mistra Mantaka Chii, který jej nazývá „šest léčivých zvuků“. Mistr Chia učí šest léčivých zvuků ve spojení se specifickými pozicemi a pohyby, které umožňují zvuku proniknout do příslušných orgánů. Mantak Chia říká, že „frekvence“ těchto zvuků pomáhá ochlazovat a detoxikovat naše orgány a urychluje léčebný proces. Člověk, který dělá toto cvičení pravidelně každý den, není nikdy dlouho nemocný.³⁹

Popis šesti zvuků

Těchto šest zvuků odpovídá hlavním systémům našeho těla a energetickým kanálům, které jsou s nimi spojené. První zvuk „sssss“ působí na plíce a tračník a je spojen s nosem. Tento zvuk zmírňuje tělesné potíže, například rýmu a kašel, a také negativní emoční stavy. Druhý zvuk, „húúú“, působí na ledviny a močový měchýř a je spojený s ušima. Tento zvuk nám pomáhá zvyšovat celkovou vitalitu a zmírňuje pocity strachu. Třetí zvuk, „šššš“, působí na játra a žlučník a je spojen s očima. Tento zvuk zmírňuje oční potíže, nechutenství a závratě a transformuje pocity žárlivosti a zlosti. Čtvrtý zvuk, „haaa“, působí na srdce a tenké střevo a je spojen s jazykem. Tento zvuk zmírňuje srdeční potíže, nespavost, vředovatění jazyka a noční pocení a transformuje pocity nenávisti, netrpělivosti a arogance. Pátý zvuk, „hu“ (hrdelní), působí na slezinu a žaludek a je spojen s ústy. Tento zvuk zmírňuje zažívací potíže, vředovatění ústní dutiny, atrofii svalů a menstruační poruchy a transformuje pocity úzkosti. Poslední zvuk, „hííí“ (vyrážený skrze zuby), působí na tři dýchací prostory (trojitý ohříváč). Tento zvuk nám pomáhá harmonizovat proudění energie v těle a zmírňuje krční a břišní potíže a nespavost.

CVIČENÍ

Těchto šest léčivých nádechů nebo zvuků byste měli cvičit každý den ve shora uvedeném pořadí. Každý zvuk byste měli opakovat nejméně třikrát. Máte-li nějaký problém spojený s určitým orgánem nebo emocí, opakujte příslušný zvuk víckrát.

Toto cvičení je velmi jednoduché. Můžete jej cvičit v jakékoli pozici. Ať už se soustředíte na kterýkoli orgán, vnímejte, jak do něj nadechujete energii. Při vydechování vydávejte příslušný zvuk a zároveň si představujte, jak vám z těla odchází jedovaté látky nebo zbytečné teplo. Kromě slyšitelného vydechování můžete experimentovat také s tichým vydechováním. Soustřeďte vibrace zvuku v daném orgánu. Toto cvičení můžete dělat kdykoli.

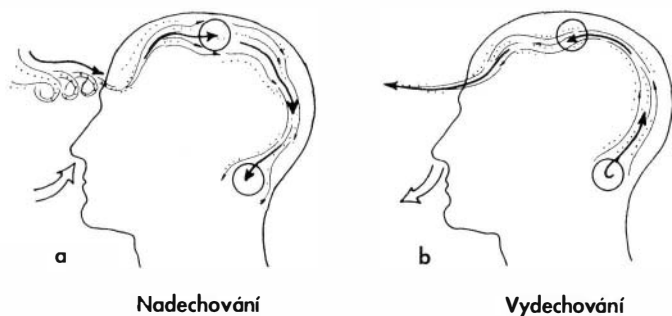
DÝCHÁNÍ HLAVOU

Dýchání hlavou je poměrně málo známá technika, kterou lze užít ke zmírnění bolesti hlavy a nervozity. Při tomto cvičení musíte být schopni vnímat horní energetická centra mikrokosmické oběžné dráhy – zejména bod mezi obočím, vrcholový bod na temeni hlavy a nefritový polštář u základny lebky. Zároveň musíte vnímat energii proudící mezi těmito centry.

CVIČENÍ

Pohodlně se posadte nebo postavte. Soustřeďte se na bod mezi obočím. Při nadechování nosem vnímejte, jak vám dech přenáší energii čchi z nosu vzhůru čelem do vrcholového bodu na

Dýchání hlavou



temení hlavy a odtud zase dolů přes zadní stranu hlavy do nefritového polštáře u základny lebky. Při vydechování nosem vnímejte, jak vám dech přenáší energii čchi opačným směrem – od základny hlavy přes vrcholový bod a dolů do bodu mezi obočím (obr. 36).

Třikrát až šestkrát takto nadechněte a vydechněte a přitom vnímejte, jak vám každé nadechnutí a vydechnutí pomáhá pročistit tuto dýchací cestu. Necítíte-li proudění energie touto cestou, namasírujte si jednotlivé body a začněte znovu. Nebudete-li při cvičení napínat svaly v obličeji a hlavě, brzy se dočkáte dobrých výsledků.

ZAŽIVACÍ DÝCHÁNÍ

Zaživací dýchání je jednoduchá a účinná technika, která podporuje zažívání. Při tomto cvičení stimulujete rukou slezinový a žaludeční meridián, a zároveň dýcháte hluboko do břicha.

CVIČENÍ

Obrázek 37

Zaživací dýchání



Sedněte si na židli, chodidla dejte na podlahu před sebe a uvolněte a narovnejte páteř. Ruce položte dlaněmi na kolena (obr. 37). Najděte si tři prohlubně, kam můžete vložit ukazovák, prostředník a prsteník. Prostředník bude nad středem česky. Prsty jemně tlačte na meridiány, které probíhají koleno. Vnímejte, jak vám z rukou do kolena proudí teplo. Při nadechování vnímejte, jak vám energie naplňuje břicho. Při vydechování vnímejte, jak se vám břicho přirozeně stahuje. Nedýchejte násilně. Takto cvičte po dobu pěti minut po každém jídle nebo kdykoli máte zaživací potíže.

DECH ČISTÍCÍ TAN TIEN

Tento dech podporuje zdraví a sebeléčení a zvyšuje vnitřní vitální energii. Při tomto cvičení, které je založeno na přirozeném dýchání, nadechujeme nosem a průdušnicí do dolního tan tienu těsně pod pupkem a vydechujeme odpadové látky nosem nebo ústy, zatímco koncentrujeme dechovou energii v buňkách břicha. Toto cvičení vyžaduje pomalé, dlouhé vydechování. Záměrným prodlužováním vydechování nejen podporujeme vylučování jedovatých látek z těla, ale zároveň také aktivujeme parasympatický nervový systém, což podporuje hlubokou relaxaci a léčení.

V této knize jsme se již naučili teorii i praxi břišního dýchání. Chceme-li, aby dech čistící tan tien byl opravdu léčivý, musíme nadechovat hluboko do oblasti tan tienu, přibližně tři až pět centimetrů pod pupkem. Při nadechování se soustředte na dolní tan tien a vnímejte, jak vám dechová energie naplňuje dolní část břicha. Všimněte si, jak se vám břicho přirozeně roztahuje. Při vydechování si představujte, jak vám s dechem odcházejí z těla všechna napětí a jedovaté látky. Ale „nevylévejte s vodou z vaničky zároveň dítě“, jak říká Mantak Chia. Naučte se vnímat vitální vibrace dechové energie, která vám při vydechování zůstává v břiše. Střežte ji svou pozorností. Představujte si, jak se vám vsřebává do buněk, zatímco vydechujete jedovaté látky.

Dech čistící tan tien je esencí přirozeného dýchání, proto buďte při cvičení trpěliví. Klíčem k celému cvičení je pozorné vnímání energie v břiše. Jste-li schopni vnímat svou vnitřní energii, tento způsob dýchání se brzy stane přirozenou součástí vašeho života.

MĚCHOVÉ DÝCHÁNÍ

Měchové dýchání spočívá v rychlém stahování a roztahování břišní stěny. Tuto základní dechovou techniku najdete nejen v taoismu, ale také v hinduismu a buddhismu a v mnoha dalších tradicích.

Hlavním cílem tohoto cvičení je odstraňovat různé jedovaté látky z plic a krve. Tato technika má však mnoho dalších blahodárných účinků. Pomáhá otvírat a čistit dechové cesty v hlavě a krku. Pomáhá pumpovat mízu lymfatickým systémem, čímž

zvyšuje odolnost těla proti nemocem. Masíruje dutinu břišní, stimuluje zažívací systém a okysličuje vnitřní tkáně a orgány. Posiluje bránici a břišní svaly, čímž zvyšuje jejich efektivnost. Prostřednictvím respiračních vln, přenášených oběhovým systémem, pomáhá masírovat dokonce i mozek. A to všechno dělá, aniž způsobuje hyperventilaci.⁶⁰

CVIČENÍ

Zaujměte základní pozici vstoje nebo vsedě. Ruce si dejte na břicho a představujte si, že se celou váhou těla propadáte do země. Přirozeně dýchejte do břicha a uvědomujte si, jak se vám břicho při nadechování roztahuje a při vydechování stahuje. Tak pokračujte, dokud nebudete cítit své břicho zevnitř. Nyní nechte hrud' a především hrudní kost klesnout dolů. Přitom si všimněte, jak se vám hrud' uvolňuje. Několikrát se nadechněte do břicha, aniž pohybujete hrudí.

I Vytlačujte vzduch prudkými výdechy

Když jste připraveni, vytlačte vzduch z plic nosem prudkým stažením břišní stěny. Jinými slovy, jedním rychlým pohybem stáhněte břicho k páteři. Tento pohyb vytlačí bránici vzhůru a tím vypudí vzduch z plic. Po vydechnutí dovolte plicím, aby se automaticky naplnily vzduchem. *Plíce se vám naplní přibližně do poloviny; v žádném případě nedovolte, aby se naplnily celé před dalším prudkým výdechem.* Opět prudce stáhněte břišní stěnu a vytlačte vzduch z plic. Soustřeďte se pouze na vydechování, nestarejte se o nadechování. Zpočátku dýchejte rychlostí jednoho kompletního dechu za tři až čtyři vteřiny a postupně (během týdnů a měsíců) rychlost zvyšujte, dokud nejste schopni udělat jeden kompletní dech za vteřinu.

2 Kontrolujte zbytečné napětí

Klíčem k tomuto cvičení je regulace dechu stahováním a roztahováním břicha. Zkontrolujte, zda máte uvolněný hrudník, krk, ramena a obličej. Lidé při tomto cvičení dělají často grimasy, takže jim zbytečné napětí svalů v obličejí uzavírá nosní dutinu a omezuje proudění dechu i energie. To může vyvolat bolesti hlavy a jiné potíže. Když objevíte zbytečné napětí v kterékoli části těla, usmívejte se do té části, a pak začněte cvičit znovu. Cítíte-li nějakou bolest, zejména v hlavě, hrudi nebo břiše, přestaňte cvičit. Udělejte si krátkou přestávku a pak začněte opět přirozeně dýchat do břicha.

Protože měchové dýchání je mnohem rychlejší než normální dýchání, mnoho lidí jej považuje za hyperventilaci. Dýcháte-li však správným způsobem – to jest užíváte-li břišních svalů, nikoli svalů hrudních – nebudete mít extrémní příznaky hyperventilace. Zpočátku však můžete mít pocity závratě. Tyto pocity jsou nejen důsledkem změny v poměru mezi kyslíkem a kyslíčnícem uhličitým v krvi, ale také přechodným důsledkem otvírání energetických kanálů. Máte-li závrať nebo pocit, že se vám nedostává vzduchu, přestaňte cvičit, pomalu a zhluboka se nadechněte, na několik vteřin zadržte dech, a pak vydechněte. Pak opět začněte cvičit měchové dýchání. Zpočátku dělejte devět kompletních dechů. Pak postupně počet zvyšujte na 18, 36 atd., až budete schopni dýchat tímto způsobem po dobu dvou i více minut.

Měchové dýchání je nejúčinnější brzy ráno na čerstvém vzduchu. Ale může mít zázračné účinky, když jste tělesně, citově nebo duševně vyčerpaní. Ať už děláte toto cvičení kdykoli, dý-

chejte břichem. Uvědomujte si své tělo před cvičením, během cvičení i po cvičení. Právě toto vědomí vám pomůže zdokonalovat vaši techniku a uvědomovat si jeho blahodárné účinky.

OBRÁCENÉ BŘIŠNÍ DÝCHÁNÍ

Při tomto dýchání, jemuž se také říká taoistické dýchání, pohybujete břichem opačným směrem. Při obráceném dýchání stahujete břicho při nadechování a roztahujete je při vydechování. Ačkoli má tato technika podobné účinky jako přirozené dýchání, protože zdůrazňuje pohyb břicha, tradičně ji užívají léčitelé a studenti bojových umění a čchi-kungu, protože jim pomáhá přenášet energii hluboko do všech částí těla. Tento způsob dýchání nám také pomáhá vytvořit takzvaný „ochranný štít“ energie kolem našeho těla, který nás chrání před negativními vlivy, bakteriemi a viry. Proto je obrácené břišní dýchání velmi užitečné zejména pro posilování našeho imunitního systému.

Částečným důvodem nesmírné účinnosti tohoto dýchání je změna v rozdílu tlaku mezi hrudníkem a břichem. Když se při nadechování pohybuje bránice dolů a břicho se stahuje dovnitř, výsledný tlak v břiše pomáhá „nacpat“ dechovou energii do břišních tkání a orgánů a také do páteře. Když se při vydechování pohybuje bránice vzhůru a břicho se roztahuje, náhlé uvolnění tlaku vede energii do jakéhokoli místa, na které se soustředíme. Proto si při tomto dýchání musíme jasně uvědomovat, kam soustřeďujeme svou energii. Jinak ji můžeme rychle ztratit.

Obrácené dýchání bychom měli cvičit jedině tehdy, když nám nedělá potíže přirozené břišní dýchání. Lidé, kteří ještě nezvládli přirozené dýchání a snaží se dýchat obráceným způ-

sobem, obvykle stahují při vydechování svaly v obličeji, krku a hrudi a zvedají bránici vzhůru. To nejen neguje pozitivní účinky cvičení, ale také to může vést k různým problémům včetně bolesti v hrudi, průjmu, zrychlení srdečního tepu, zvýšení krevního tlaku a stagnaci energie. Navíc to může narušovat naši duševní a emoční rovnováhu.

CVIČENÍ

Ačkoli můžete cvičit obrácené dýchání vsedě, zpočátku je nejlepší cvičit vstoje. Umožňuje vám to vnímat klesání váhy těla a pomáhá neutralizovat tendenci zvedat bránici při nadechování. Jako přípravu na obrácené dýchání cvičte nejdříve několik minut dech čistící tan tien; při cvičení mějte uvolněná ramena a hrud'. Při nadechování se bránice pohybuje dolů a při vydechování vzhůru. Tímto způsobem dýchejte, dokud neucítíte v břiše teplo nebo vibrace.

1 **Obráťte dýchací proces**

Jakmile začnete cítit toto teplo, pomalu při nadechování stahujte břicho k páteři a při vydechování je uvolňujte. Při nadechování mějte uvolněnou hrud' a vnímejte, jak vám bránice klesá dolů. Přitom ucítíte, jak se vám zvyšuje tlak v dolní části břicha až po hráz mezi řití a genitáliemi. Cítíte-li tlak v solární pleteni, musíte víc uvolnit hrud', aby se vám bránice pohybovala dolů. Abyste toto uvolnění podpořili, vystrčte ramena trochu dopředu a všimněte si, jak vám klesá hrudní kost.

2 **Přenášejte energii do určité oblasti**

Až si na obrácené dýchání zvyknete, začněte si všimnout kvality energie, kterou nadechujete do břicha. Při vydechování ji ne-

chte rozšířit do celého těla. Můžete ji také přenášet do kterékoli části těla, kterou chcete vyléčit. Máte-li v určité části těla nějaké potíže, nadechněte do břicha, ale při vydechování si představujte, jak vám dechová energie proudí do postižené části.

Psychologické dimenze mikrokosmické oběžné dráhy



Mantak Chia říká, že každé energetické centrum mikrokosmické oběžné dráhy ovlivňuje naše emoce podle toho, do jaké míry je otevřené nebo zavřené. Z vlastní zkušenosti vím, že tato centra můžeme otvírat tím, že se naučíme vnímat je. Toto vnímání je zároveň cestou k sebepoznání.

Následující přehled energetických center a jejich emočních účinků není úplný. Když se učíte vnímat své tělo a emoce v každodenních situacích, můžete objevit další psychologické účinky spojené s jednotlivými centry. Jisté je, že vás tato cvičení dovedou k novému pochopení vztahů mezi tělesnými a psychologickými aspekty vašeho života.

Pupeční centrum

Taoističtí mudrcové a čínští lékaři považují pupeční centrum (které zahrnuje dolní tan tien) nejen za tělesné centrum těla, ale také za hlavní akumulátor energie čchi. Mantak Chia říká: „Pupeční centrum je naším prvním spojením s vnějším světem. Všechny kyslík, krev a živiny proudily do naší zárodečné formy touto břišní bránou. Břišní centrum si zachovává zvláštní senzitivitu dlouho po tom, co nám byla přestřižena pupeční šňůra.“⁶¹

Zavřené: Postrádáme psychologickou rovnováhu – jsme roztržití nebo příliš kritičtí. Jsme uzavřeni novým vjemům.

Otevřené: Jsme vyrovnaní a otevřeni světu.

Sexuální centrum

Toto centrum – umístěné u žen mezi vaječníky a u mužů u kořene penisu – je základním „generátorem“ energie v lidském těle.

Zavřené: Máme pocit nedostatku energie a život nás nebaví. Jsme sebedestruktivní, negativní a unavení.

Otevřené: Jsme naplněni tvůrčí silou a dosahujeme pozitivních výsledků.

Hráz mezi řití a genitáliemi

Díky svému anatomickému umístění spojuje toto centrum dva hlavní kanály mikrokosmické oběžné dráhy a slouží jako základna pro vnitřní orgány břicha.

Zavřené: Trpíme pocity nejistoty a osamocení. Bojíme se jakékoli změny.

Otevřené: Máme pocit jistoty, jsme zakořeněni v Zemi a v jejích léčivých energiích. Jsme klidní a vyrovnaní.

Křížová kost a kostrč

Křížovou kost a kostrč budeme považovat za jedno centrum, neboť se v nich spojuje mnoho hlavních nervů z různých orgánů a žláz. Taoisté věří, že právě tady se transformuje životní a sexuální energie, než začne stoupat do vyšších center.

Zavřené: Máme pocit beznaděje a nevyrovnanosti. Minulost považujeme za vězení a jsme ovládáni potlačovanými emocemi a nevědomými obavami.

Otevřené: Máme pocit vyrovnanosti a lehkosti. Minulost považujeme za zdroj, z něžž můžeme čerpat zkušenosti.

Ledvinové centrum

Toto centrum je umístěno mezi druhým a třetím bederním obratlem. Tento bod najdete tak, že si položíte prst na páteř naproti pupku a předkloníte se. Nejvíc vyčnívající obratel ozna-

čuje ledvinové centrum. V tomto centru, kterému se říká brána života, je shromážděna naše sexuální esence.

Zavřené: Máme pocity strachu, nevyrovnanosti a nedostatku vitální energie.

Otevřené: Jsme otevření a velkorysí.

Adrenální centrum

Toto centrum (T11), umístěné mezi jedenáctým a dvanáctým hrudním obratlem naproti solární pleteni, leží mezi nadledvinkami. Tyto žlázy, které produkují adrenalin a noradrenalin a mnoho dalších hormonů, jsou primárním zdrojem energie pro sympatický nervový systém a jsou aktivovány ve stresových situacích.

Zavřené: Jsme buď příliš aktivní, nebo příliš pasivní. Vracejí se nám staré obavy a ovlivňují naše chování.

Otevřené: Máme pocit vitality a sebedůvěry.

Centrum naproti srdci

Toto centrum, umístěné mezi pátým a šestým hrudním obratlem mezi lopatkami, má úzkou spojitost s fungováním srdce a brzlíku.

Zavřené: Trpíme pocity beznaděje a zmatku.

Otevřené: Máme pocit svobody a hluboce prožíváme život.

Centrum naproti krku

Toto centrum, umístěné hned pod sedmým krčním obratlem (C7), je ústředním spojovacím bodem, kde se setkávají energie, nervy a vazy z dolních a horních částí těla. Zablkování tohoto centra omezuje proudění energie páteří do vyšších center v hlavě. Tento bod snadno najdete, když skloníte hlavu dopředu; nejvíc vyčnívající obratel je C7.

Zavřené: Cítíme se odcizeni sami sobě i druhým. Jsme vzdorovití a chováme se nevhodně.

Otevřené: S pochopením přijímáme sami sebe i druhé.

Malý mozek

Toto centrum, někdy nazývané nefritový polštář, je umístěno nad prvním krčním obratlem v prohlubni u základny lebky. Centrum zahrnuje malý mozek a prodlouženou míchu, jež pomáhají řídit svalovou koordinaci, dýchání a srdeční tep. Pro taoisty je toto centrum zásobárnou životní energie a očištěné sexuální energie.
Zavřené: Máme pocity dušení a tíhy. Můžeme cítit bolest v krku.
Otevřené: Cítíme se inspirováni.

Korunní centrum

Toto centrum je umístěno v bodě na temeni hlavy, kde pomyslná čára od jednoho ucha k druhému protíná osu hlavy. Korunní centrum má zvláštní vztah k epifýze, talamu a hypotalamu. Je spojeno s centrální nervovou soustavou a s motorickým a senzorickým systémem.

Zavřené: Podléháme sebeklamu a falešným představám. Můžeme trpět buď falešnými pocity pýchy, nebo máme pocit, že jsme oběťmi. Jsme náladoví a občas trpíme bolestmi hlavy.

Otevřené: Vyzařuje z nás hluboká spokojenost a máme pocit, že jsme vedeni vyššími silami.

Hypofýza

Toto centrum, kterému se někdy říká třetí oko, je umístěno mezi obočím, přibližně sedm centimetrů pod povrchem lebky. Hypofýza produkuje hormony, které řídí řadu tělesných funkcí. Taoisté věří, že toto centrum je domovem ducha.

Zavřené: Máme pocit bezcílnosti a nerozhodnosti.

Otevřené: Jsme rozhodní. Víme, co chceme, máme dobrou intuici.

Krční centrum

Toto centrum, které zahrnuje štítnou žlázu a příštítná tělíska, je umístěno v prohlubni tvaru V nad hrudní kostí. Toto centrum

má na starosti řeč, snění, produkci hormonů a regulaci metabolismu.

Zavřené: Máme pocit, jako bychom se dusili, nejsme schopni komunikovat a nejsme ochotni změnit se.

Otevřené: Dobře komunikujeme, hovoříme výmluvně a máme živé sny.

Srdeční centrum

U mužů je toto centrum umístěno mezi bradavkami a u žen je asi tři centimetry nad dolním okrajem hrudní kosti. Otvor k srdečnímu centru je velmi malý a proto se snadno ucpává. Srdeční centrum řídí nejen činnost srdce, ale také činnost brzlíku, který je důležitou součástí našeho imunitního systému.

Zavřené: Cítíme negativní emoce, jsme lítostiví, netrpěliví, arogantní a nenávidní.

Otevřené: Jsme veselí, láskyplní, trpěliví, čestní a vážíme si sebe i druhých.

Solární pletěň

Toto centrum, umístěné v horní čtvrtině mezi pupkem a hrudní kostí, je spojeno s žaludkem, slezinou, slinivkou břišní a játry. Taoisté věří, že v tomto kotli solární pletěně se transformuje sexuální a životní energie v energii duchovní. Mantak Chia říká, že „když je toto centrum otevřené příliš, můžeme být ovlivňováni myšlenkami, pocity a názory druhých lidí do takové míry, že v jejich přítomnosti nejsme schopni soustředit se na své vlastní pocity.“⁶²

Zavřené: Podléháme panickému strachu, jsme příliš opatrní.

Otevřené: Máme pocit vnitřní svobody a jsme ochotni riskovat.



1. P.D. Ouspensky, *In the Search of the Miraculous* (New York: Harcourt, Brace & World, 1949), str. 387.
2. Karlfried Durckheim, *Hara: The Vital Center of Man* (London: George Allen & Unwin, 1970), str. 154-55.
3. Hyperventilace samozřejmě může být účinným nástrojem transformace. Stanislav Grof, zakladatel „holotropní terapie“, píše ve své knize *The Adventure of Self-Discovery*, že prodloužená hyperventilace pomáhá uvolňovat psychologické zábrany a vyvolává „hluboké emoční a tělesné uvolnění“. Grof věří, že k tomuto uvolnění dochází nejen skrze tradiční psychiatrický mechanismus katarze, ale také proto, že hyperventilace vynáší na povrch „hluboká napětí ve formě dlouhotrvajících paroxysmů a křečí... které spalují nesmírné množství potlačované energie“. Konečné spálení zablokované energie vede k psychofyzické transformaci. Obvykle to však vyžaduje velké emoční vypětí, a proto lidé, kteří se snaží zablokovanou energii uvolnit, mohou vyžadovat odbornou psychiatrickou pomoc. Protože hyperventilace zpočátku zesiluje různá psychofyzická napětí v těle, je nutné pokračovat tímto způsobem dýchání, dokud nedojde k uvolnění. Ačkoli si uvědomují velký význam Grofovy práce, v této knize chci ukázat, že je možné naučit se dýchat přirozeně v každodenních situacích i bez pomoci psychiatrů. Proto se nebudu dále zabývat terapeutickými technikami hyperventilace.
4. *The Jade Emperor's Mind Seal Classic: A Taoist Guide to Health, Longevity and Immortality*, překlad Stuart Alve Olson (St. Paul: Dragon Door Publications, 1992), str. 69-71.
5. *The Complete Works of Lao-c'*, překlad Ni, Hua-Ching (Santa Monica, Calif.: Seven Star Communications, 1989), str. 14.
6. Tento rytmus je spojen s fungováním mozkových hemisfér a hraje důležitou roli při léčení. Když je otevřena levá nosní dírka, pravá mozková hemisféra je obvykle aktivnější; když je otevřená pravá nosní dírka, je aktivnější levá mozková hemisféra. Dírku, která je víc ucpaná, můžeme otvírat tak, že si lehneme na druhý bok a pokračujeme v dý-

- chání, čímž zvyšujeme aktivitu opačné hemisféry. Máme-li bolesti hlavy, dvacet minut dýchání tímto způsobem nám obvykle přinese úlevu.
7. Swami Rama, Rudolph Ballentine, Alan Hymes, *Science of Breath: A Practical Guide* (Honesdale, Pa.: Himalayan Institute, 1979), str. 41.
 8. Je zajímavé, že některé nemoci, například cukrovka, zvyšují aciditu krve, aniž zvyšují obsah kyslíčnicku uhličitého. Jelikož respirační centrum nedokáže rozpoznat příčinu tohoto zvýšení acidity, automaticky zrychluje dech.
 9. Dokonce i lidé s vážnými plicními chorobami mohou mít prospěch z dechových cvičení. Při experimentech v šanghajském tuberkulózním sanatoriu bylo zjištěno, že dvacet sedm lidí s rozedmou plic rozšířilo bránicový pohyb z 2,8 cm na 4,9 cm po roce cvičení – což představuje rozšíření o sedmapadesát procent. Výsledky experimentů byly uveřejněny v *300 Questions on Qigong Exercises* (Guangzhou, China: Guandong Science and Technology Press, 1994), str. 257.
 10. Soukromá studie Mantaka Chii.
 11. Charles Brooks, *Sensory Awareness: The Rediscovery of Experiencing* (New York: Viking Press, 1974).
 12. Ilse Middendorf, *The Perceptible Breath: A Breathing Science* (Paderborn, Germany: Junfermann-Verlag, 1990).
 13. Rollo May, *Love and Will* (New York: Dell Publishing Company, 1974), str. 237.
 14. Royce Flippin, „Slow Down, You Breathe Too Fast,“ *American Health: Fitness of Body and Mind*, Vol 11, No. 5 (June 1992).
 15. Candace Pert, „The Chemical Communicators“ v knize *Healing and the Mind*, Bill Moyers, (New York: Doubleday, 1993) str. 177-94.
 16. Lawrence Steinman, „Autoimmune Disease“, *Scientific American*, září 1993 (Zvláštní vydání „Life, Death, and the Immune System“).
 17. Ernest Lawrence Rossi, *The Psychobiology of Mind-Body Healing* (New York: Norton, 1988) str. 173-74.
 18. Parasympatický systém lze aktivovat i speciálními pohybovými technikami, jako je tai-tchi nebo čchi-kung. Tyto techniky uvolňují napětí v zádech, zejména v páteři, kde jsou umístěny hlavní neurony centrální nervové soustavy. Lidé, kteří často trpí bolestmi v kříži, nejsou schopni

přiznat, že potřebují relaxovat. Tai-tchi a čchi-kung zvyšují relaxaci tím, že činí páteř pružnější, ale také tím, že podporují prohlubování dechu.

19. David Sobel a Robert Ornstein, „Defusing Anger and Hostility”, *Mental Medicine Update: The Mind/Body Newsletter*, Vol.4 No. 3 (1995)
20. Moshe Feldenkrais, *The Potent Self: A Guide to Spontaneity* (San Francisco: Harper & Row, 1985), str. 95.
21. Peter Nathan, *The Nervous System* (Oxford: Oxford University Press, 1982), str. 48.
22. James Wyckoff, *Wilhelm Reich: Life Force Explorer* (Greenwich, Conn.: Fawcett Publications, 1973).
23. Bill Moyers, *Healing and the Mind*, (str. 255)
24. Andre van Lysbeth, *Pranayama: The Yoga of Breathing* (London: Unwin Paperbacks, 1983), str. 28.
25. Robert Ornstein a David Sobel, *The Healing Brain: Breakthrough Discoveries About How the Brain Keeps Us Healthy* (New York: Simon and Schuster, 1987), str. 207.
26. Fred Soyka a Alan Edmonds, *The Ion Effect: How Air Electricity Rules Your Life and Health* (New York: Bantam Books, 1977).
27. Podrobný popis tohoto ezoterického cvičení najdete v knize *The Primal Breath*, Vol 2, překlad Jane Huang (Torrance, Cal.: Original Books, 1990).
28. Mantak Chia a Maneewan Chia, *Awaken Healing Light of the Tao* (Huntington, N.Y.: Healing Tao Books, 1993), str. 41.
29. *Awaken Healing Light*, str. 41.
30. *Awaken Healing Light*, str. 185-86.
31. Lao-c', *Tao Te Ching*, překlad Victor H. Mair (New York: Bantam Books, 1990), str. 69.
32. K taoistickému obrácenému dýchání dochází často spontánně při velké tělesné námaze, zejména při sportech, cvičení bojových umění atd., neboť námaha produkuje energii v končetinách. Aktivovat tento druh dýchání je však obtížné, takže když se o to pokoušíme předčasně, může to mít negativní účinky na organismus. Než začnete cvičit obrácené dýchání, měli byste nejdřív několik měsíců cvičit normální břišní dýchání.

33. Kuo Shih-c', *Qi Gong Therapy: The Chinese Art of Healing with Energy* (Barrytown, N.Y.: Station Hill Press, 1994), str. 35.
34. Robert B. Livingston, *Gentle Bridges: Conversations with the Dalai Lama on the Sciences of the Mind* (Boston: Shambhala, 1992), str. 174.
35. *Qi Gong Therapy*, str. 47-54.
36. Chuang-c', *Basic Writings*, překlad Burton Watson (New York: Columbia University Press, 1964), str. 74.
37. Alexander Lowen, *The Spirituality of the Body: Bioenergetics for Grace and Harmony* (New York: Macmillan, 1990), str. 37-38.
38. *Pranayama*, str. 31-32.
39. *The Complete Works of Lao-c'*, str. 12.
40. *Basic Writings*, str. 138.
41. Tarthang Tulku, *Time, Space, and Knowledge: A New Vision of Reality* (Emeryville, Calif.: Dharma Publishing, 1977), str. 5.
42. *The Perceptible Breath*, str. 32.
43. Z článku „The Therapeutic Value of Certain Breathing Techniques“ v knize *Rediscovery of the Body: A Psychosomatic View of Life and Death*, Charles Garfield (New York: A Laurel Original, 1977), str. 59-60.
44. Nedávné výzkumy ukazují, že naše myšlenky a pocity mohou mít bezprostřední pozitivní nebo negativní vliv na celé naše tělo a imunitní systém. Taoistické a další tradice to ovšem vědí už tisíce let.
45. Norman Cousins, *Anatomy of an Illness* (New York: Bantam Books, 1979).
46. Mantak Chia, *Taoist Ways to Transform Stress into Vitality* (Huntington: N.Y.: Healing Tao Books, 1985), str. 33.
47. William James, *Psychology* (Greenwich, Conn.: Fawcett Publications, 1963), str. 335.
48. Moshe Feldenkrais, *The Elusive Obvious* (Cupertino, Calif.: Meta Publications, 1981), str. 61.
49. Paul Ekman a Richard J. Davidson, „Voluntary Smiling Changes Regional Brain Activity“, *Psychological Science: A Journal of the American Psychological Society*, Vol.4, No.5 (září 1993), str. 345.
50. Telefonický rozhovor s Candace Pertovou, 9. května 1995.

51. *Taoist Ways to Transform Stress*, str. 33.
52. *The Healing Tao Journal* (zimní vydání 1993), Healing Tao Books, P.O. Box, Huntington, NY 11743.
53. *In Search of the Miraculous*, str. 181.
54. *The Healing Brain*, str. 202.
55. Z článku „The Body’s Guards“ v časopise *Living Right* (zima 1995), str. 23.
56. Ve své knize *Awaken Healing Light*, která podrobně popisuje mikrokosmickou oběžnou dráhu, Mistr Mantak Chia nabízí čtenářům mnoho praktických technik otvírání regulačního a funkčního kanálu.
57. *Awaken Healing Light*, str. 170.
58. *Awaken Healing Light*, str. 496.
59. Podrobný popis techniky šesti léčivých zvuků a tělesných pozic najdete v knize: *Taoist Ways to Transform Stress*.
60. Moje první zkušenost s měchovým dýcháním byla velice poučná, protože jsem ještě neuměl dýchat přirozeně. Byl jsem první den v jednom meditačním středisku, kde jsme všichni, včetně začátečníků, měli cvičit dechová cvičení. Samozřejmě nám bylo řečeno, že cvičení nemáme dělat násilně. Instrukce jsou však něco jiného než zkušenost. Když jsme měli cvičit měchové dýchání, výsledky byly téměř komické – křečovitě pohyby svalů v celém těle. I pokročilejší studenti měli potíže cvičit harmonicky. Když jsem se podíval kolem sebe, viděl jsem jen napjaté tváře, krky, ramena a paže, neboť jsme se všichni snažili cvičit bez uvolnění, smyslového vědomí a svalové kontroly. Nejvíc mě však překvapilo, že nám nikdo neporadil. Naše napětí bylo ještě zjevnější, když nám učitel řekl, abychom cvičili měchové dýchání, nejdřív jednou nosní dírkou a pak druhou. Jak jsme pokračovali v těchto dechových cvičeních, aniž jsme se zbavili napětí, měl jsem pocit, že učitel velkoryse přecenil schopnosti mnoha z nás. Dnes bych řekl, že nás na cvičení dobře nepřipravil, takže jsme z něj neměli žádný užitek. Dokonce nás ani nenaučil dýchat přirozeně.
61. *Awaken Healing Light*, str. 173-74
62. *Awaken Healing Light*, str. 245-46.