



FITNESS 19. 03. 2020

Cvičení čchi kung rozproudí energii a zbaví stresu

Klidně oboje. Částečně je cvičení čchi kung o pomalém cvičení, soustředění a tělesném vnímání všech svalů a kloubů, ale také o soustředění mysli a...

Cvičení čchi kung můžeme vnímat jako cvičení, které rozproudí životní energii a zbaví nás stresu. Uvolníme se, více se propojíme s pocity těla i duše. Čchi kung cvičení také pomáhá vnímat intuici. Jak na to? Nejlepším pomocníkem samozřejmě je přímo lektor čchi kung, ale základní představu o pohybu při tomto taoistickém cvičení získáme i z různých youtube videí.

Co vlastně v překladu značí cvičení **čchi kung**? Čchi znamená **životní energie** (dech, vnitřní vitalita) a slovíčko kung potom kultivaci (sílu, umění) a **práci s touto energií**. Cvičení čchi kung je cvičení, které rozvíjí tělo pro [bojová umění](#). Při cvičení se dotýkáme své vlastní podstaty, svého božství, svých tělesných i duševních schopností a **postupně si je sami v sobě osaháváme**. A

nejlepší je, že pro toto cvičení **nepotřebujeme žádné speciální oblečení** ani vybavení. Můžeme hned začít!

Cvičení čchi kung: Levitace nebo meditace?

Klidně oboje. Částečně je **cvičení čchi kung** o pomalém cvičení, soustředění a **tělesném vnímání všech svalů a kloubů**, ale také o soustředění mysli a lze ho propojit i **s různými formami meditace**. A právě tehdy se dostáváme ke své intuici, k pozastaveným myšlenkám, k **aktivaci třetího oka** (epifyzy), vyčištění hlavy a obrovské úlevě od tlaku všedního dne.

Tvrdí se, že v Číně praví mistři umí díky cvičení čchi kung cvičení i levitovat, vznášet se v prostoru, ba **dokonce se i přenášet tzv. teleportací**.

Cvičení čchi kung: Různé formy, stačí si jen vybrat!

Při putování po stopách [cvičení čchi kung](#) se setkáme s různými formami, kdy **některá cvičení jsou založena více na pohybu těla**. Jiná cvičení čchi kung jsou v podstatě cvičena nehybně, **v jiných formách pracujeme jen s energiemi ženskými a mužskými**, s protikladnými energiemi své mysli, další formy jsou zaměřeny **na léčení konkrétních zdravotních problémů** a na aktivaci bodů (akupunkturních bodů) na těle i v duši, které nám pomohou **normalizovat zdravotní stav**.

Výhodou ještě je, že cvičení čchi kung **není náročné na prostor, ani na čas**, některé sestavy cviků se provádí pouze vleže nebo pouze vsedě. Postupně se naučíte některé sestavy, které umí **velmi rychle odbourat stres, navodit pocit pohody a uvolnit svaly**. Nabídka je obrovská a každý kurz slibuje **naučení se několika cviků**, sestav nebo forem. A sami pak už můžeme doma pracovat s tím, co nám nejvíce vyhovuje a **posilovat tak svoji životní vitalitu**.

Čchi kung: Čím prospívá tělu a zdraví?

Vědomé uvolnění, ale i vědomá **práce se svaly** a mentálním stavem (vizualizacemi) při tomto lehce **pomalém a soustředěném cvičení** přináší různé výhody, které už částečně známe například z jógy nebo [různých meditačních technik](#). Krásně se nám tu vše propojuje:

- Uvolňuje **stažené svaly**, ale zároveň jim cvičením dodává pružnost a sílu.
- Uvolňuje mentální stav, emoce, zklidňuje.
- Uvolňuje lymfatické cesty, **snižuje otoky a obnovuje správný tok lymfy**.
- Ovlivňuje pozitivně i **hormonální stav těla**, zvyšuje plodnost.
- Zmírňuje tlak, prospívá srdci.
- Celkově **aktivuje přirozenou snahu těla uzdravit se samo**.
- **Naučíte se správně dýchat** (hluboké břišní dýchání) bez zatěžování kosterního svalstva.

Cvičení čchi kung: Kdy začít?

Začít můžete kdykoliv a v jakémkoliv věku i v jakékoliv životní situaci. Výhodou je, že **cvičení nemá velké fyzické nároky**, takže se hodí při jakékoliv rekonvalescenci, při porušených pohybových návycích, různých blokáдах, problémech s páteří, ale také ve chvíli, kdy potřebujete **odstranit stres, zvýšit imunitu nebo vylepšit hormonální nerovnováhu** či si poradit s neplodností.



Cvičení čchi kung ale nemusíme vnímat jenom jako [zdravotní cvičení](#), ale také jako vhodný

doplňk k vrcholovému sportu, k jiným typům cvičení, která jsou více na sílu a u kterých máte potřebu jisté kompenzace.

Je skvělé i při **kompenzaci běžného stresového života** nebo sedavého zaměstnání.

Důležité je ale vědět, že nejlepším začátkem je **cvičení pod dohledem lektora**:

- Základní cvičení by mělo trvat tři měsíce, za tu dobu jsme schopni si ho řádně osvojit.
- Vybrat si můžete ze skupinových i individuálních lekcí.

Čchi kung: Výlet do čínské mytologie i čínské mentality

Jako u všech cvičení, která pochází z Číny, i u cvičení čchi kung se naučíte a **přičichnete k té čínské kultuře**, která oplývá obrovskou pokorou před lidským tělem a mentální silou, kterou v sobě každý neseme. Naučíte se a rovnou i na vlastní kůži okusíte, jak chutná posvátné **propojení tělesného pohybu a dechu**, u cvičení čchi kung se seznámíte i s historií tohoto přípravného "bojového" cvičení, které je tisíce let staré.

Uvědomíte si různé příklady při **práci s vnitřní energií**, jak se uvolňují tlaky, jak je zkraje vnější pohyb těla využíván jako podpora k pohybu **vnitřní energie**. Představy „vařící se rýže“ nebo „navíjejícího se vlákna“ pak jsou typickými znaky podobných **čínských cvičení**. Čím více budeme pak takové cvičení čchi kung opakovat, tím více se do něj budeme **efektivně a účinně nořit**, tím více nás nabije energií a ve výsledku nám pak bude stačit jen pár minut denně, abychom docílili **citelného z kvalitnění a zklidnění našeho života**.