



ŽIVOTNÍ STYL 28. 11. 2014

## Čchi-kung: relaxační a regenerační cvičení pro lepší život

**Optimální pozice pro cvičení čchi-kung vypadá takto: Nohy v kolenou mírně pokrčené, ruce v loktech rovněž mírně pokrčené, kostrč podsazená, páteř...**

V Číně se užívá nejen jako cvičení, ale je používáno také při různých lehčích onemocněních i závažných nemocech, jako je například rakovina. Pravidelným cvičením se rozvíjí nejen zdraví, ale i mysl. **Čchi-kung** oživuje nervový systém, zlepšuje citlivost duše i těla, léčí a posiluje. Při provádění cvičení je zapotřebí dodržet několik základních požadavků, které kladou důraz na tělo i na mysl a na náš celkový psychický stav.

### Požadavky na tělo při čchi-kung

Optimální pozice pro cvičení čchi-kung vypadá takto: Nohy v kolenou mírně pokrčené, ruce v loktech rovněž mírně pokrčené, kostrč podsazená, páteř narovnaná, hrud' uvolněná, nikoliv ochablá. Hlava je jakoby zavěšená za vrchol (bod na hlavě, kterému se říká bai-hui). Oči jsou mírně přivřené, špička jazyka lehce opřená o horní patro.

Než se ale přistoupí k cvičení samotnému, je velice vhodné aktivovat tzv. dantian a 12 řádných drah pro oběh čchi v těle. Pro aktivaci dantianu postačí rotační pohyb v pase s poklepáním rukou bodu Dantian (tan-tchien) a Mingmen (ming-men). Pro aktivaci drah čchi použijeme pěst nebo dlaň a mírným poklepáním ve směru proudění provedeme aktivaci těchto drah.

Dantian je považován v tai-či i čchi-kung za střed těla. Nachází se uvnitř těla přibližně dva až tři prsty pod pupkem a úzce koresponduje s těžištěm. Pro cvičení čchi-kung je nejdůležitější oblastí v místě tři prsty pod pupkem. Zde se vlastní čchi uchovává. Podle teorie tradiční čínské medicíny je tento bod bodem výchozím pro koloběh čchi. Je také „počátkem dvanácti drah“, „původcem života“ a „soutokem jin a jang“. Je rovněž místem, kde se u mužů nachází rozmnožovací síla a u žen výživa pro plod. Proto také přílišná pohlavní aktivita může čchi vyčerpávat a způsobovat oslabení a bolesti v dolní části zad.

## Čchi-kung a koncentrovaná mysl

Než přistoupíme k cvičení samotnému, je třeba zkoncentrovat mysl a procítit uvolnění v celém našem těle. Pouze mysl zbavená všech rušivých myšlenek je připravena ke cvičení. Je vhodné naučit se meditovat. Meditace vnáší do našeho života potřebný klid, díky meditaci dokážeme pochopit, jak vlastně funguje naše mysl, obrátit pozornost dovnitř, kde se nachází naše pocity. Teprve potom jsme schopni plně pochopit, odkud se všechny ty naše - zdánlivě někdy až banální - myšlenky berou.

## Jak cvičit čchi-kung

Mějte na paměti, že pohyb čchi je veden Vaší myslí. Pohyb je odshora dolů, stahuje se do kostí. Odtud putuje z pasu pomocí mysli tam, kam potřebujeme. Mysl, čchi a dech jsou propojené v jeden celek. Na těle neexistuje místo, kam by se ničeho nedostávalo. Pozvedneme-li našeho ducha, pak za pomoci čchi můžeme pohybovat tělem a následovat svoji přirozenost.

## Pojmy čchi a kung

Čchi je čínské slovo, které znamená **vzduch, dech nebo pára**. Popisuje zevní povrchní část těla. Používá-li se čchi k popisu vnitřních částí těla, má význam dech. Čchi může znamenat rovněž sílu, vitalitu nebo energii. Tradiční čínská medicína vychází z předpokladu, že naše zdraví je výsledkem harmonického toku čchi celým naším tělem. Smyslem a účelem takového cvičení je podpořit tok vnitřní energie čchi. Podle tradiční čínské medicíny jsou všechny nemoci následkem nedostatku čchi. Nerovnováha čchi, přerušení rovnoměrného průtoku meridiány a podobně, má za následek únavu, onemocnění, oslabení organismu a jiné.

Slovo kung znamená úsilí. Společně tedy znamenají tato slova čchi-kung **vědomé a soustavné rozvíjení životní energie**. Všechna známá čínská bojová umění z praxe čchi-kung vycházejí, také jóga a indiští mudrcové na energii čchi odkazovali.

## Z historie čchi-kung

Staří čínští filozofové Lao-C, Konfucius a Mistr Čunang používali starší označení tzv. „nej-kung“, které se nyní označuje jako čchi-kung. Z období počátku válčících států pochází nápis na jadeitovém medailonu, který zaznamenává výukové metody, teorie a principy udržování zdraví za pomoci těchto cvičení.

## Čchi-kung a Jin-jang

Teorie Jin-jang je ve skutečnosti filozofií, má stejné základy jako tradiční čínská medicína. Podle této teorie má všechno vlastnosti jin a jang. Výdech je jang, vdech je jin.

Výdech je uklidňující, vdech je naproti tomu povzbuzující. Při takovémto cvičení je důležité

porozumět vlastnostem jin a jang, cvičit podle ročních období (jaro a léto podporují jang, podzim a zima zase jin).



## Čchi-kung a soustava meridiánů

Cvičení čchi-kung se vyvinulo na základě poznatků o meridiánech, což jsou dráhy tradiční čínské medicíny. Správně prováděné cvičení čchi-kung umožňuje studentům pocítit přítomnost meridiánů a jiných pomocných drah.

## Teorie cyklu čchi

Při cvičení čchi-kung a řízení dýchání cirkuluje energie čchi, která podporuje mozkové buňky, kapiláry a plicní buňky. V našem mozku se nachází přes 100 miliard nervových buněk, z nich však při své každodenní činnosti využíváme pouze jednu desetinu. V těle se rovněž nachází několik tisíc kapilár, jimiž dennodenně proudí krev. Lidské tělo má nadále asi 7,5 miliardy plicních buněk, bez podnětů v podobě cvičení mohou tyto buňky atrofovat a stávat se naprosto neúčinnými.

## Co je to vlastně čchi a co dokáže?

Vlastní čchi je hlavní silou, která náš organismus chrání před nemocemi, je nezbytným předpokladem aktivního života. Posiluje imunitní soustavu, podporuje zdraví a dlouhověkost. Máte-li nadbytek energie čchi, pak se těšíte plnému zdraví a pravděpodobně také budete žít déle, zatímco pokud se Vám vlastní čchi nedostává, pak to může vést k oslabení a nemocem. Vymizí-li čchi úplně, pak dochází k úmrtí, život končí. Vlastní čchi je síla popohánějící život.

Jaké jsou tedy vlastně zdroje této energie? Jsou dva, a to prenatální čchi a postnatální čchi. Prenatální čchi pochází od našich rodičů, říká se mu také prvotní čchi nebo juan-čchi. Toto prvotní čchi se během života spotřebovává. Vzniká pak postnatální čchi, čchi vlastní, které vzniká na základě vstřebaného kyslíku a živin v krevním oběhu.

## Několik cvičení čchi-kung vhodné pro každý den

### Přijímání čchi z okolí a vylučování znečištěného čchi

- **Třesení tělem**

Celé tělo uvolněte, chodidla rozkročte na šířku ramen, uvolněte ramena i ruce. Celým tělem třeste tak, že začnete houpáním na špičkách - paty se zvedají cca 1 - 1,5 cm nad zem. S každým dopadem na paty si pak můžete představit, jak se znečištěná čchi vyklepává a odchází z Vašeho těla pryč do země. Cvičení opakujte po dobu jedné až tří minut.

Vypudit z těla znečištěnou čchi můžete rovněž následujícím cvičením. Paže zvedněte pomalu do stran s dlaněmi nahoru. Představujte si, že Vaše ruce dosahují vysoko až do nekonečna. Nadýchněte se a naberte okolní čchi do místa mezi pažemi, ten potom držte nad hlavou. Svoje tělo si můžete představit jako prázdnou trubku. Nabranou čchi přeneste do bodu paj-chuej - dutina je umístěna na vrcholku hlavy. Je jednou ze šesti bran, kterou při nádechu vstupuje energie z vesmíru. Během cvičení bychom měli tento bod lehce pozvednout. V tomto místě se setkávají všechny jangové dráhy - a pustě do trubky. Je možné, že doslova ucítíte, jak čerstvé čchi vytlačuje čchi váznoucí z Vašeho organismu. Vydechněte a pak plnou silou špatnou čchi zatlačte do země a dobrou novou čchi naberte

do Dandien. Celé cvičení opakujte několikrát.

### • Čchi-kung v pohybu

Celé svoje tělo nejprve uvolněte, napřimte páteř, svoji pozornost a myšlení soustředte do svého nitra. Představte si, že Vaše hlava je vzpřímená, lehká, jako zavěšená za provázek spuštěný z nebe. Váš pohled je klidný a směřující dopředu. Nejprve drobně snižte boky drobným cuknutím, potom se začněte kolébat na chodidlech a prstech. Toto aktivuje body na chodidle a oživuje čchi v kanálech nohou, zlepšuje funkci ledvin a močového systému.

Upravte svoji chůzi a krok tak, aby byla rovnoměrná a lehká, můžete zvolit i běh, během kterého si představujete, jak energie proudí Vašima nohama vzhůru do páteře, až na vrchol hlavy a pak se obloukem vrací před tělem do prstů u nohou a při nárazu paty do země.

### • Čchi-kung vleže

Čchi kung vleže vyrovnává krevní tlak. Toto cvičení zahajte tím, že si lehněte na záda, zavřete oči a celkově se uvolněte.

Pokud trpíte vysokým krevním tlakem, vleže natáhněte Vaše ruce podél těla dlaněmi dolů. Nadechnete se přes již výše zmíněný bod paj-chuej. Poté vydechnete a představujte si, jak čchi protéká z bodu paj-chuej do bodů na Vašich chodidlech. Při tomto cvičení můžete i usínat.

Pro lidi trpící nízkým krevním tlakem je toto cvičení poněkud modifikováno. Ruce natáhněte podél těla dlaněmi obrácenými nahoru. Nadechnete se skrze body na chodidlech a vydechnete přes na hlavě umístěný paj-chuej. Nesoustředte se však na žádný z bodů přespříliš usilovně. Klidně můžete opět usínat.

### • Čchi-kung pro lepší usínání pro všechny

Ulehněte, uvolněte se a svoje dlaně položte na dolní Dandien (Tan-Tchien). Představte si, že se v něm nachází teplá, červená, svítící kulička. S touto představou klidně usínejte. Lehnout si můžete ale i na bok, hlavu si podepřít rukou a druhou paži položit kolem těla. Můžete rovněž položit hlavu na paži, jako na polštář a druhou ruku na dolní dandien. Takto usínejte.

### • Osm kusů brokátu

Brokát byl velice drahou látkou, takovýto název cvičení vyjadřuje hodnotu a přínos tohoto cvičení. Jedná se o jednu z mnoha podob čchi-kung. Vede k posilování vnitřních orgánů, k pružnosti kloubů, k prokrvení, aktivaci lymfatického systému, k vědomému propojení dechu, těla i mysli se svojí intuicí.