



## QIGONG

## Tajemství cvičení bez pohybu

TEXT Bc. PETR KOCHLÍK, PROFESIONÁLNÍ UČITEL QIGONGU

FOTO Z ARCHIVU AUTORA

V různých pramenech nacházíme informace o tom, že je qigong zdravotní cvičení, umění práce s energií, či životní styl. Kdo se někdy s qigongem v jakékoli podobě setkal, tak jej zná obvykle jako provádění jednoduchých, pomalých pohybů. Ty nejúčinnější a nejpokročilejší techniky jsou ale utajeny ve cvičení bez pohybu.

## Zhong Yuan Qigong

stavy qigongu



**Významným „aha“ momentem pro mě bylo, když jednou Mistr Xu Mingtang, hlavní představitel školy Zhong Yuan Qigong, na retreatu v ukrajinských horách řekl, že „praktikování qigongu je především praktikování stavu qigongu“. Co to znamená? Co je to stav qigongu?**

V poslední době je moderní mluvit o stavu flow, který je někdy také spojován s qigongem a taiji, častěji ale se sportovním nebo i pracovním výkonem. Stavem flow je méně specifický duševní stav, v němž je osoba zcela ponořena do činnosti, které se věnuje a v tomto stavu se zaujetím a nadšením efektivně využívá svůj potenciál. Rozumím tedy nadšení pro flow, ale stav qigongu představuje ještě něco jiného, jakkoli zde jistě existují i styčné body mezi oběma stavami.

V Zhong Yuan Qigong říkáme, že na prvním místě je třeba přijít do stavu **Uvolnění**. Vypadá to jednoduše, banálně, ale není to až tak prosté. Uvolněním myslíme stav,

kdy nejen zcela relaxují naše svaly, ale uvolněná je i naše mysl. Nás mozek v tu chvíli bude patrně produkovat oproti zcela bdělému stavu pomalejší vlny alfa mezi 8 - 13 Hz. V tomto stavu může energie (qi) mnohem snáze proudit kanály a tento stav proto může vést například ke zmírnění nebo odstranění bolestí hlavy a dalších zdravotních potíží. Stres a napětí totiž zhoršuje cirkulaci energie a krve v těle. Už „pouhé“ **do-sažení stavu Uvolnění vede tedy ke zdraví fy-zického těla**.

Když pokračujeme v praxi qigongu a relaxaci ještě hlouběji, můžeme po stavu Uvolnění dosáhnout stavu Ticha. Nás mozek produkuje ještě pomalejší frekvenci vln. V tomto stavu se můžeme cítit velmi komfortně. Nejen, že jsme fyzičky zcela

uvolnění, ale také naše mysl je velmi klidná a tichá, bez rušivých myšlenek a starostí. V tomto stavu se tělo stává lehkým, až jej můžeme úplně přestat vnímat. Mizí bolesti, cítíme klid a tichou radost. Říkáme, že **stav Ticha nám přináší štěstí**. Pokud jdeme ještě dál a praktikujeme qigong ještě hlouběji, můžeme dosáhnout stavu Pauzy. Tento stav je popisován i velkými mystiky a jogíny. Je velmi hluboký a pozoruhodný z hlediska fyziologie. Prakticky všechny procesy v těle se velmi zpomalí, nebo až zastaví. Mozek produkuje stále pomalejší vlny theta a vlny delta o frekvenci 0,5 - 3 Hz. V tomto stavu může dojít k hluboké regeneraci organismu a k pochopení podstaty života. Proto také říkáme, že je cestou k moudrosti.

Moudrost je tedy další z úrovní, kterou můžeme praktikováním qigongu získat. Zde máme na mysli

moudrost jako schopnost, kterou je možné rozvíjet. Schopnost nacházet vlastní, původní řešení otázek, které přináší život. A díky moudrosti můžeme nakonec najít Pravdu.

Pravdu zde máme na mysli stav, či bezprostřední vhled do podstaty věcí, života a vesmírných zákonů. Jedná se o zkušenosť, nikoli o názor, co je nebo není pravda.

Výše uvedené stavy qigongu odpovídají také jednotlivým vyučovaným úrovním, přičemž veřejně jsou vyučovány první čtyři, v České republice pak první tři schůdky na této Cestě za poznáním sebe sama.



## Bc. Petr Kochlik

profesionální učitel qigongu,  
osobní žák hlavního  
predstavitele školy Zhong Yuan  
Qigong, prof. Xu Mingtang  
e-mail: email@petrkochlik.cz  
www.petrkochlik.cz