



QIGONG

Cvičení bez pohybu (3. část)

TEXT Bc. PETR KOCHLÍK, PROFESIONÁLNÍ UČITEL QIGONGU

FOTO Z ARCHIVU AUTORA

Ve dvou předchozích článcích jsme si řekli, že praktikovat qigong lze i bez pohybu a že má tento druh cvičení mnoho předností od pohybových forem. Nyní roušku tajemství cvičení bez pohybu poohlídíme trochu víc a řekneme si o podstatě tohoto cvičení.

Ve škole Zhong Yuan Qigong se na člověka díváme jako na bytost skládající se ze tří částí, či faktorů, které se vzájemně ovlivňují. Těmito částmi jsou fyzické tělo, energie a duše.

Z hlediska našeho zdraví si to lze zjednodušeně představit asi takto: Když si zlomíme nohu, je to problém především na úrovni fyzického těla. Pokud trpíme neustálou únavou, může to být problém na úrovni energie a energetického systému. Jestliže trpíme depresí, smutkem, mluvíme o úrovni duše. Mezi tělem, energií a duší je však vztah a vzájemně se ovlivňují. Může se tedy stát, že si zlomíme nohu, nemůžeme se dobře hýbat, dostaneme z toho depresi a cítíme se velmi vyčerpaní. Naštěstí máme kouzelný klíč ke všem třem komnatám - k tělu, energii i duši. Tímto mistrovským klíčem je to, co je ve škole Zhong Yuan Qigong nazýváno „obraz myslí“. Obrazem myslí můžeme měnit naše fyzické tělo, lze jím měnit stav a kvalitu energie a také jím můžeme měnit stav duše, myslí, emocí. Svým způsobem něco podobného už všichni známe. Když jdeme do kina na veselohru, tak se celý sál při pohledu na obraz na plátně směje a všichni se cítí dobře. Když se díváme na smutný film, cítíme dojetí, smutek, možná nám i ukápně slza. Naše tělo a mysl reagují na viděný obraz. Ve skutečnosti ale reaguje naše tělo nejen na „reálné obrazy“ vně, ale také na vnitřní obraz, který je pouze v naší myslí. Každému se už někdy zdál



živý sen. Ležíme v posteli pod dekou, máme zavřené oči, a přece vidíme postavy, známá či neznámá místa a zažíváme různé emoce. Možná nás ve snu pronásleduje temná postava a nám se nedáří jí uniknout, až se hrůzou probudíme a buší nám srdce. Zjistíme, že jsme ve své posteli, že to byl jen sen. Ale ještě chvíli jsme ze snu rozrušení a chvíli trvá, než se srdce a dech zklidní a podaří se nám znova usnout. Vše se odehrálo jen v naší myslí jako určitý obraz, přesto to mělo zřejmý vliv i na naše tělo.

Ve škole Zhong Yuan Qigong, kam patří i odvětví čínské medicíny, jež se nazývá Yi Xiang Yi Xue, což lze přeložit jako Medicína obrazů myslí, známější i u nás pod anglickým překladem Image Medicine, je práce s obrazy základní metodou diagnostiky a také základní metodou léčení. Velmi jednoduše řečeno, terapeut vnímá disharmonii na úrovni těla, energie, či informace (duše) klienta jako určitý obraz ve své myslí. Změnou tohoto obrazu v myслi terapeuta dochází ke změně obrazu a následně stavu u klienta. Zajímavé je to, že tento terapeutem subjektivně vnímaný obraz je objektivní v tom smyslu, že jiný terapeut vyškolený v této metodě vnímá na stejném místě téhož klienta a na stejně úrovni - těla, ener-

gie informace - stejný obraz, např. jako určitou barvu, tvar...

Při praktikování qigongu využíváme tyto principy podobným způsobem. Současně při tom vycházíme ze znalosti energetických kanálů, principů jin-jang, tzv. teorie pěti prvků wuxing atd., a ze znalostí mnoha generací praktikujících, kteří do hloubky zkoumali tajemství života. V jednom z typických cviků Zhong Yuan Qigong například potřebujeme vyvolat v určitém místě v těle pocit horka až žáru, abychom získali výsledek, kterým je v konečném důsledku lepší zdraví, zvýšení vitality, omlazení a dlouhověkost. Za tím účelem vytváříme v těle obraz malé horké červené kuličky. Po určité době cvičení pak každý v místě této červené kuličky může cítit nejprve teplo, později i horko a žár. Nejde jen o nějakou představu tepla. Efekt cvičení byl zdokumentován také při měření termokamerou. Nejen zkušenosti praktikujících, ale i přístroje dnes tedy mohou potvrdit, že obraz vytvořený naší myslí může měnit náš život.

A právě tomu se věnujeme při praktikování qigongu - zkoumání života a využití získaných poznatků k udržení nebo získání dobrého zdraví a ke svému rozvoji, ke zlepšení našeho života. Tento výzkum a objevování nových obzorů může provádět každý. Nejsou k tomu třeba laboratoře ani drahotné přístroje. Předmět zkoumání máme stále s sebou, vlastní tělo, energii a mysl. Proto prof. Xu Mingtang, hlavní představitel naší školy, při každé příležitosti říká, že Zhong Yuan Qigong je jednoduchá věda o životě. ■

Bc. Petr Kochlík

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