QIGONG

Zhong Yuan Qigong: PRÁCE s tělem, energií a myslí

TEXT Bc. PETR KOCHLÍK, PROFESIONÁLNÍ UČITEL QIGONGU **FOTO** Z ARCHIVU AUTORA

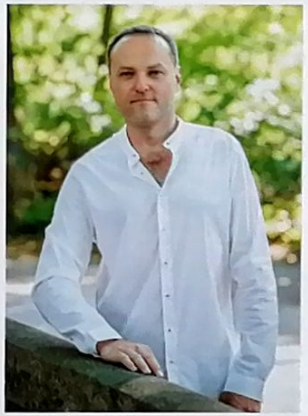
V minulém článku „Zkoumání těla, energie a duše" jsme se krátce věnovali škole Zhong Yuan Qigong (Čung jüan čchi-kung) jako celku. Nyní se krátce podíváme na to, jakým způsobem s tělem, energií a myslí v této starodávné škole qigongu pracujeme.

Hlavní představitel školy, profesor Xu Mingtang vždy říká, že Zhong Yuan Qigong je jednoduchá věda o životě. Je to proto, že při praktikování tohoto směru qigongu do stále větší hloubky poznáváme sami sebe, náš život a život obecně, aniž bychom k tomu potřebovali drahé přístroje či vědecké granty.

Vše potřebné máme stále s sebou. Naše fyzické tělo, energii, která jím proudí a je přítomná v každé buňce i v každém orgánu, a také svoji mysl, emoce, a svou duši. I proto můžeme říci, že Zhong Yuan Qigong *(ZY Qigong)* je ve své podstatě o práci s tělem, energii a duší. Místo slova duše můžeme ale v některých případech a v určitém kontextu použít také slovo mysl, nebo též informace. V každém případě se právě z pohledu školy ZY Qigong z těchto tří součástí - těla, energie a duše skládá člověk a nejen on.

A jakým způsobem můžeme tedy tyto tři součásti zkoumat, pracovat s nimi, rozvíjet je, nebo léčit?

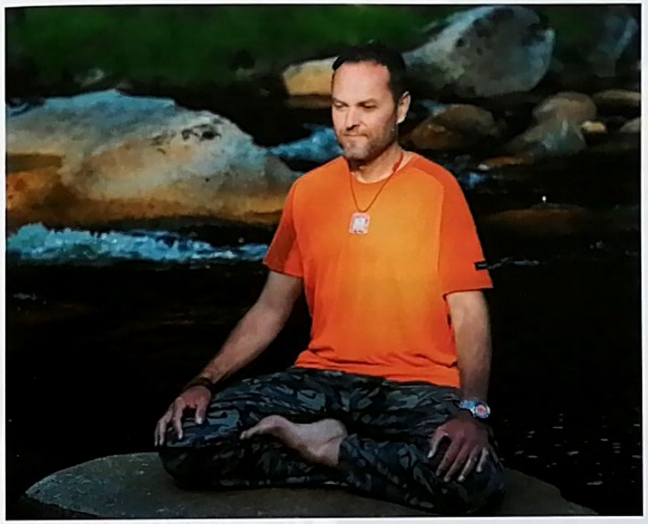
Trochu nám napoví hned první přípravný cvik, který se začínající praktikující školy ZY Qigong učí. Tento cvik se jmenuje *Dítě se modlí k Buddhovi*. Naše tělo při něm zaujímá pozici, která usnadňuje uvolnění těla a proudění energie v kanálech. Dlaně se spojí před hrudníkem tak, že se dotýkají



dlaně a prsty. Rukama pak určitým způsobem otáčíme na jednu a druhou stranu, čímž na fyzické úrovni uvolňujeme klouby zápěstí, částečně i lokty a ramena. Jen o významu tohoto postavení dlaní by ale bylo možné napsat samostatný článek. Tomuto postavení rukou se na Východě říká *Mudra úcty*. Touto mudrou zdravili Buddhu jeho žáci a dodnes je používána buddhisty jako pozdrav, který vyjadřuje, že ten, kdo zdraví, uznává, nebo rozpoznává vrozený buddhovský dokonalý potenciál zdraveného. Provádění mudry napomáhá sjednocení těla a mysli, utišuje mysl a usnadňuje její koncentraci. Spojené dlaně také představují jednotu dvou protikladů a harmonizují činnost pravé a levé hemisféry mozku. Toto spojení dlaní nám pomáhá rozptýlit rozrušení mysli, takže když se nejprve takto spojí dlaně v pozdravu a teprve potom se začne s konverzací, jak se to dones často dělá na Východě, je pak možné s druhým více v klidu a věcněji komunikovat. Na Západě se toto postavení dlaní používá při komunikaci s Bohem při modlitbě.

Z hlediska ***energie*** můžeme říci, že takovéto spojení dlaní při provádění prvního přípravného cviku, kdy jsou v kontaktu body laogong *(lao-kung, PC 8)* ve středu dlaní, v nás harmonizuje principy jin a jang. Je to velmi důležité pro zdraví, protože je známo, že jakýkoli zdravotní problém představuje současně narušení rovnováhy principů yin a yang a naopak - pokud tyto principy v našem těle a energetickém systému uvedeme do rovnováhy a harmonie, tak dochází k uzdravení.

Nejzajímavější jsou ale účinky ***na úrovni mysli***, či úrovni duše, nebo můžeme také říci na úrovni informační. Pro práci s touto úrovní používáme při cvičení obraz. Jde o obraz (v) naší mysli, který obsahuje velké množství informací, jimiž můžeme působit na celou bytost - tělo, energii i mysl. Lze to přirovnat k naprogramování softwaru (vytvoření obrazu), který následně využíváme k získání požadovaných výsledků a změn v organismu (při provádění cviku). Jeden z obrazů, který používáme u prvního přípravného cviku, spočívá v tom, že si představujeme, jak



jsme se vrátili zpět do dětství. Ztotožňujeme se představou *„já jsem dítě"* a získáváme tím prostřednictvím představovaného obrazu vlastnosti a schopnosti dítěte. Jde o to, že jsou děti mnohem pružnější, živější a otevřenější než dospělí, nemají množství předsudků, mají velkou schopnost se učit a žít v přítomném okamžiku. Mají obecně více energie a jsou zdravější než lidé v pokročilém věku. Jinými slovy - používání obrazu *„já jsem dítě"* vede k omlazení organismu. Tuto skutečnost dokládá i dnes už notoricky známý experiment profesorky psychologie Ellen Langer, který provedla ve spolupráci s kolegy z univerzity Yale v roce 1981. Tehdy vzala skupinu asi osmi mužů ve věku 70 až 80 let, odvezla je do domu v New Hampshire, kde pobývali několik dní ve speciálně upravených kulisách, které připomínaly období konce 50. let a bylo jim řečeno, aby se chovali, jako když byli mladí. Četli staré noviny, poslouchali tehdejší vysílání z rádia, dívali se na dřívější černobílou televizi a mluvili o událostech, k nimž došlo před desítkami let. Po týdnu dorazila druhá skupina, která měla za úkol pouze vzpomínat na mládí.

Výsledky pokusu všechny překvapily. Ve všech sledovaných parametrech účastníci experimentu jako by omládli. Nejvíce ti, kteří jen nevzpomínali, ale chovali se tak, jako kdyby byli skutečně o desítky let mladší, a tím vlastně nejlépe naplnili obraz mládí.

Kromě obrazu dítěte však u cviku *Dítě se modlí k Buddhovi* pracujeme ještě s obrazem a symbolikou Buddhy, případně jiné dokonalé, moudré osoby a s pomocí naší pozornosti a pohybu rukou pak od ní přijímáme energii a informaci, která nám umožňuje získat mimo jiné moudrost a odpovědi na naše otázky. Využíváme při tom další z principů školy ZY Qigong, ale to by bylo opět na dlouhé vyprávění. V každém případě můžeme však říci, že už od prvního vyučovaného cviku získáváme nástroje k práci na celé naší bytosti, na všech úrovních těla, energie a mysli a můžeme tak opravdu začít měnit náš život. ■

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

HVĚZDY RADÍ

Medvědí česnek znali už v době kamenné

Redakční materiál

Medvědí česnek má podobné vlastnosti jako česnek, voní ale jemněji. Pro medvědy je tato rostlina první potravou, kterou konzumují po zimním spánku. Je však v neoblibě mezi sedláky, neboť dává mléku jejich krav nezaměnitelný pach. Tato velmi stará léčivá rostlina byla známá už Germánům a Keltům a její zbytky byly často nalezeny v sídlech z mladší doby kamenné v předhůří Alp. Keltové z Walesu věřili zase v jeho sílu před bitvou. V každém případě síra v kombinaci s účinnými látkami česneku, kterými jsou glykosid, allicin a éterické oleje, ovlivňují příznivě funkce žaludku, střeva, žlučníku a jater. ■

Pár triků, jak skončit s večerním přejídáním

Redakční materiál

Australští odborníci se podle serveru *Daily Mail* zaměřili na večerní přejídání a předložili několik tipů, jak se tohoto zlozvyku zbavit. Zároveň tvrdí, že pokud bude člověk uvedené tipy praktikovat každý den minimálně čtyři týdny, je velice pravděpodobné, že se přejídání zbaví nadobro. Základem všeho je podle nich večeře bohatá na zeleninu, bílkoviny nebo celozrnná jídla. A jestliže je večeře lehčí, je dobré si po ní dát ještě malý ovocný salát s nízkotučným jogurtem, který organismus na delší dobu zasytí a zmírňuje zároveň následné večerní chutě. Další trikem, jak se podobných návalů hladu zbavit, je načasování čištění zubů krátce po večeři, kdy si tělo zapamatuje, že už jedlo a je plné. Pokud toto „přechytračení" mozku nepomůže, pak je dobré si dát pár hroznů vína nebo zmrzlých malin. Pomoci může i šálek teplého čaje nebo mléka či naopak sklenice studené vody s citrónem. Hlavní je se ale ujistit, že doma nemáme žádné nezdravé potraviny či laskominy, které by nás večer pokoušely. ■