

# QIGONG

Profesionální učitel Petr Kochlík

## Posilování naší obrany schopnosti

TEXT Bc. PETR KOCHLÍK, PROFESIONÁLNÍ UČITEL QIGONGU

FOTO Z ARCHIVU AUTORA

*V minulých článcích jsme se dívali na systém školy Zhong Yuan Qigong poměrně obecně, jako na umění práce s tělem, energií a myslí. Nyní se zaměříme na téma, které je v posledních měsících aktuální a bude aktuální vlastně vždy - je to imunita.*

Na téma obrany schopnosti, imunity můžeme nahlížet z mnoha úhlů. Rád bych teď nabíd můj pohled učitele qigongu. Jednou z hlavních věcí kterou chci říci, že nejlepší cesta k posílení obrany schopnosti je ta vnitřní - učit sebě sama co nejdéle, nejdéle před možným onemoc-



A větlo oblasti praktikování qigongu nabízí velkou pomoc. *Jedním se rychle uzdraví.* Určitě je skvělé, že v dnešní době můžeme využívat možnosti zapojení medicín. Jak se ale opakovává ukazuje, tak například i očkování má své limity a proti některým novým kmenům bakterií a virů nemusí být účinná vakcína včas k dispozici. Už teď existují onemocnění, na které medicína nezná lék a kdykoli se může objevit další patogen, který se navíc může neučítat a vyvíjet. Jak jsme toho nyní byli svědky. Proč někdo onemocněl a jiný ne, proč ná někdo těžší příhodou nemocí a druhý lehký? Proč se u někoho prakticky ani neprojeví příznaky onemocnění a jiný zemře? Poušim se na tenky led, ale zkuseme se nad ním zamyslet všechno. Vyhnu se samozrejme používání medicín, které mi nepřísluší.

*Na téma obrany schopnosti, imunity můžeme nahlížet z mnoha úhlů. Rád bych teď nabíd můj pohled učitele qigongu. Jednou z hlavních věcí kterou chci říci, že nejlepší cesta k posílení obrany schopnosti je ta vnitřní - učit sebě sama co nejdéle, nejdéle před možným onemoc-*

vitních orgánů. Tělo tedy může posilit pohybem, nebo ve státočkách pozicích typických pro vyšší úroveň qigongu.

*Jak posilime mysl? Pro posílení myslí je třeba klid. Za tím učelem jsou praktikovány cvičky, které zejména pracoval za meditační, v ZY Qi-*

*gong vejmí často s použitím vizualizace. Pokud je mysl silná, je silná také energie a je možné ji vést do místa, kam je třeba. Specificky tak můžeme posilit konkrétní částí těla a orgány. Vidíme zde tedy provázání všech tří částí - těla, energie a myslí (duše). Všechny tři části se vzájemně ovlivňují a působí na sebe. Připomíná to příbeh o knížeti Svatoplukovi, který v roce 894 před svou smrtí rozřízl zemi mezi své tři syny a na případu nezkomítnutí tří svázaných jím demonstroval, že pouze spoletým silami všechny tři bratří ze oddolání nepřekonat. Historie ukázala, že nelíp.*

*Každou z těchto částí je třeba posilovat, aby všechny získaly dobrou odolnost proti nepříznivým vlivům na naše zdraví. *Pokud naše tělo nepřijme jím dobré energie (qì), když energie nepřivede tělem plývající, nem pokojnou ani zdravou, se naše energie a v důsledku toho opět nebudete ani energie správně posílit k na-**

*ším orgánům.* Naše tělo, energie a mysl pak budou slabé a nebudou se moci bránit vzniku onemocnění nebo se rychle uzdravit.

*Praktikování qigongu posiluje tělo, zlepšuje ho napětí a uvolňuje do hlkby - nejprve zaujmeme po- hodlnou pozici. Pak jde uvolnění nebo se rychle uzdravit.*

*Praktikování qigongu posiluje tělo, zlepšuje ho napětí a uvolňuje do hlkby - nejprve zaujmeme po-*

*dú právě slabá energie.*

*Pro odolnost proti nacházení a onemocněním, které se projevuje v škalou poltí, jako je rýma, kysta, kašel nebo zahalení plíc, k nimž můžeme zařadit i chřipková a podobná onemocnění, třeba i covid-19, je třeba posilit plíce. Za*

*duši vnitřní sily, sily myslí. K po-*

*vidění vnitřní sily, sily myslí. K po-*