

P e n d u l u m

Život s Pěti Tibeťany

Život s Pěti Tibeťany

Renata Macounová

Praha 2021

© Renata Macounová, 2021

© Pendulum, 2021

Za jazykovou správnost odpovídá autorka.

ISBN 978-80-905906-7-0

OBSAH

Předmluva	11
Nový začátek	15
Rity	21
Cvičíme	30
Rity po česku	35
Očista těla	63
Etikoterapie	100
Energie	120
Čakry	165
Šestý Tibeťan	192
Sedm Tibeťanek	197
Feng šuej	236
Jak žít s Pěti Tibeťany	260
Dovětek	262
Přílohy	265

Věnováno Tobě

Předmluva

Přišli jsme na tento svět, abychom žili podle pravidel, které si určíme sami. Máme právo si vychutnávat život bez bolesti těla i duše. Za trable, které nás potkávají, si neseme odpovědnost právě jen my. Tvoříme si je v sobě a pak se nad nimi pozastavujeme a ptáme se: „Proč zrovna já? Vždyť žiju podle pravidel, které mi okolí vnuklo. Jsem vychovaný takto žít a zapadám do společnosti. Tak proč já nejsem zdravý, úspěšný a spokojený jako někteří lidé okolo mě? Je snad mým údělem žít v těžkostech?“

Ne nadarmo se říká, že každý je strůjcem svého štěstí. Svůj život si řídí každý sám a kdykoliv ho může tlustou čarou protnout a od základu změnit. Přichází však životní období, kdy zjistíme, že je nutné něco se svým životem udělat. Podnětem může být stěhování, změna zaměstnání, partnera, narození dítěte, i odchod potomka z domu... Nebo je ta změna řízená vyhozením z práce, odchodem partnera, nemocí, ztrátou někoho blízkého... Je spousta situací, kdy svůj život je člověk nucený přehodnotit. Pak má volbu nastoupit na tu správnou cestu, nebo se vydá směrem, který pro něj vhodný nebude nebo se stane devastujícím.

Je rozdíl zda chci, nebo musím. Protože to, co musím, mě nikam správně neposune. Je třeba se naladit na slovo „chci“. Chci svůj život změnit. Chci se dát tou křižovatkou správným směrem. Tomu co chci, věřím.

Rok 2012 byl spojen s koncem světa. Mluvílo se o přepólování planety, úplné tmě, vymýtající katastrofě a dalších možných scénářích, které měly zničit planetu. K zániku planety nedošlo. V této době jsme však změnou procházeli a stále procházíme. Došlo k vyvrcholení změny energií, se kterým se jen stejnou měrou jako planeta, mělo vyrovnat především lidstvo a přizpůsobit se. Tato přeměna probíhá již nějakou dobu a člověk se určitým omezeným časem má také možnost měnit – pochopit. V tento čas bychom měli zastavit a zamyslet se nad svým konáním a životem. V této složité, přesto krásné době, kdy nás okolnosti nastavují na zpomalení (v době koronaviru dokonce s nařízením vlády), bychom se měli s pokorou a vděkem za vlastní zdraví a svých blízkých více věnovat sobě, rodině a domovu. Můžeme tak procházet cestou sebepoznání.

Svět se nezbláznil, zbláznilo se lidstvo. Chtěli jsme vše a mnoho z nás teď nemá „nic“. Ničili jsme přírodu, která nás varovala vichřicemi, suchem i povodněmi, zemetřesením, výkyvy počasí, které jsme nerespektovali, proto zasáhla tvrdší ranou. Najednou se v „koronavirovém období“ toho hodně zastavilo. Vnímám klid bez aut, lze

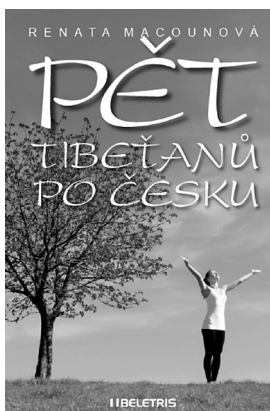
znatelně postřehnout modrou oblohu neprotnutou od mnoha letadel, nehučí tolik továrny, ptáčci zpívají tak hlasitě jako nikdy. Jen procházející lidé mají v očích strach. Ne všichni se však musí obávat. Život v harmonii sám se sebou a matičkou Přírodou je prevencí. Už se rozjela vlna pomoci od mnoha lidí. Lidem se otvírá srdce. Přišel nový začátek, jehož součástí se stane ten, kdo „začne“. Kdo nezačne, může čekat další rány osudu pro vlastní probuzení.

Třeba život s Pěti Tibeťany se má stát tvým Novým začátkem. S nimi upravíš svoje energie, změníš myšlení a své jednání. Pak se budeš v tuto úžasnou dobu cítit skvěle a zůstaneš zdrav.

Nic v životě se neděje náhodně. Vše má nějaký důvod. Každá nově vzniklá situace mi má otevřít oči. Především ji chci přijmout. Pak se chci vydat nastavenou křižovatkou tím nejlepším směrem. Pokud budu proti ní bojovat vnitřně nebo fyzicky, pak můžu očekávat, že se moje cesta rozběhne nesprávným směrem. Důsledkem může být náhlá bolest některé části těla, orgánu, nemoc, deprese. Vlastně si záměrně sám sobě ubližuji. A obviňuji z toho všechno a všechny kolem sebe. Takový kolotoč se roztáčí.

Pokud jsi vzal tuto knihu do ruky, právě se u tebe něco láme. Nikdy se neděje nic náhodně a kniha vzatá do ruky je jako vyložená karta. Potřebuješ začít jinak, chceš nastoupit na jinou cestu. Přijmi své rozhodnutí a nech se

vést touto knihou. Nech se nést jejími řádky a chop se příležitosti harmonizování těla a duše. Přemýšlej o každé větě, přečti si ji vícekrát, až vzkaz slov pochopíš a vnukneš si ho do podvědomí. Přijmi jednoduchá pravidla života, která tě povedou na správnou cestu, cestu zdraví, lásky, hojnosti, radosti, bohatství, štěstí a harmonie.



Původní výtisk vyšel v roce 2016. Provází cvičením Pěti Tibeťanů s průvodními rituály. Kniha je sepsána pro cvičence navštěvující mé kurzy. Jsou v ní shrnuta kurzovní témata.

Tímto výtiskem dostala nový kabát i nádech. Je obohacena o další zkušenosti. Povede každého nového cvičence.

Přeji si, aby byla pro Tebe dostatečně pochopitelná k postupu cvičení pěti ritů pocházejících z východu a navedla Tě na život v harmonii.

Nový začátek

Mnoho z nás si hledá v určitém věku aktivity, cvičení, sporty, kterým by se mohl věnovat. „Musím (lépe chci) pro sebe něco dělat – zpevnit si postavu, zhubnout, nebo si aktivně odpočinout.“ Při takové volbě jsem nucený posuzovat svůj věk, fyzickou zdatnost a podle toho se zaškatulkovat. Mnohdy volím ovšem cvičení, které mi radost nepřináší. Docházím s nechutí, vlastním donucením, vnitřně proti svému přesvědčení do tělocvičen, posiloven, bazénů, různých sportovišť. S tímto přístupem se kýženýho výsledku nedočkám. Něco prosazuji proti své vůli a tělo reaguje v souladu s mým přístupem: *Musím, ale nechce se mi*. A zde často použijeme opět slovo: *musím*. Musím jít, mám zaplacenou permanentku, slíbil jsem to, dal jsem si předsevzetí, musím ho dodržet.

V některých aktivitách dochází k neúměrnému přetěžování, které později přeroste v bolesti z namožení svalu, některé části těla, stlačení orgánu. Mnoho sportů má za následek jednostranné zatížení, po němž se následně vychyluje páteř. Jiná cvičení jsou spojena s úrazy, pora-

něními a následným defektem těla. Přesto není nutné zahrnout jednotlivé druhy sportů a raději je vypustit ze svého aktivního života. Každý sport má své pozitivní stránky, které tělo potřebuje a člověka naplňuje. Je však vhodné zvolit kompromis k předcházení výše uvedeným problémům.

Doplněk aktivního a duševního života je právě systém pěti jogistických ritů, nazvaných Pět Tibeťanů. Cvičení je opakem různých fyzických a tělesných sportů, neboť zharmonizuje chod celého tělesného systému a dodá nám stálou vitalitu. Zaručí dobrou tělesnou kondici, protože pracuje s každým svaem. Vyrovná páteř, okyslíčí klouby. Přinese správné a naprosté uvolnění. Cviky prokrvují orgány, detoxikují, posilují svalstvo. Mizí zdravotní problémy. Člověk není nemocný, tělo se stává odolné. Cvičenec se stává mocným sám nad sebou. Když je tělesná schránka v pohodě, můžeme se věnovat záležitostem, kterým se věnovat potřebujeme a chceme.

Jedná se o výborné doplnění sportů, kterým se člověk věnuje, nebo nahradí cvičení, do kterého se zbytečně nutí.

Při provozování takové sestavy se naučíme vnímat sami sebe. Získáme přehled o svém těle. Porozumíme, co nám říká. Při cvičení ucítíme všechny svaly, šlachy, vazy, klouby. Reagují orgány a poznáme, zda jsou v pořádku. Mnohdy se rozbolí místo, které jsme měli dosud klidné. V takovém pří-

padě bolest znamená upozornění. Problém, který by později vyvstal, se včas podchytí a tělo si s ním poradí samo. Vytvoří si samouzdravovací schopnost a zharmonizuje se.

Cvičení léčí. Podstata cvičení není jen ve fyzické stránce, je také v přístupu k životu. S ním získávám vládu nad svým zdravím. Stávám se pozitivním. A pozitivní přístup k životu je základem zdraví. S každým cvikem násobím pozitivní myšlení, pozitivní budoucnost. Elixír zdraví není v žádném léku, masti, bylince, ale nachází se uvnitř nás.

Kromě harmonizování těla harmonizuje i duši. Pět Tibeťanů je životní filozofie, do níž se člověk postupně noří. Je to životní cesta. Působením energie cviků automaticky přemýšlíme o svém těle. Podporujeme jeho funkce. Začínáme se mít rádi. Dbáme na správné životní podmínky, způsob stravování, hlídáme si myšlenky, pocity, emoce i působení vlivu okolí. O tom všem se rozmluví tato kniha.

Na cvičení stačí minimální prostor. Výborně se cvičí venku. Můžeme cvičit na dovolené, služební cestě, na chatě i u stanu.

Cvičení zabírá minimum času. Vybíráme si jakoukoliv denní dobu. Přizpůsobíme se své fyzické kondici, určíme si vhodnou délku cvičení, sami si regulujeme jeho náročnost.

Můžeme začít cvičit v jakémkoliv věku. Čím je člověk starší, tím cítí více úlevy od bolesti. Mladí předejdou

problému dřív, než přijde. Cvičení pomáhá zharmonizovat reprodukční orgány, dochází ke snadnějšímu početí. Budoucí maminky podpoří hladký porod a zdraví dítěte (cvičit je vhodné po dohodě s lékařem). Ženy dobře prochází obdobím klimakteria, muži předchází problémům s prostatou. U dětí se podpoří správný vývoj soustav a kostry. (A že právě je cvičení chytí!)

Nepotřebujeme žádné pomůcky, ani speciální oblečení (nejlépe se cvičí „bez“). Nikomu nic neplatíme. Nikomu se nezodpovídáme. Jsme na to jen my, minimum času a kousek místa.

A ta chuť! CHCI! K té se dopracujeme po krátké době, neboť jsou brzy vidět výsledky. Už po prvním cvičení se cítíme velice dobře.

Jednou z lidských vlastností, která činí zázraky, je odpradávná vůle. Pochopitelnou úlohu hraje při přijímání zázraků života. A energie cviků je zázrak. Zázrak, který je schopný změnit život. Jen vybičovanou vůlí se dosáhne mnoho. Prosaď svou vůlí proti nechuti cvičit! Neprosazuj nic proti své vůli! Pokud získáš touhu cvičit a máš přirozenou chuť, tedy spojíš vůli s tělem, pak to funguje.

Nepřemáhej se. Nepřeceňuj se, ani se nepodceňuj. Cvič s chutí a kolik tělo dovolí! Projeví se hojivá schopnost i síla tam, kde ji potřebuješ a chceš. Potom budeš štíhlý, přestanou bolet záda, žlučník se zklidní, zmizí migrény,

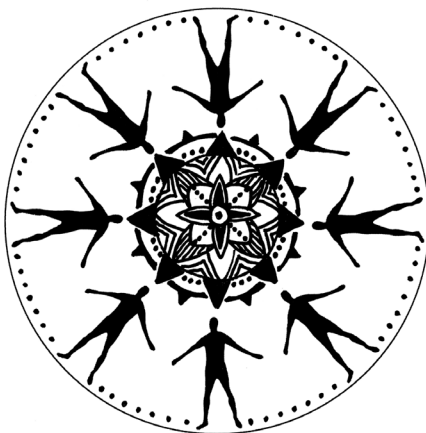
urovná se termoregulace a krevní tlak, zmizí únava, alergie, stres, strach...

Nic nemusíš, chceš. To je energie, ke které se postupně dopracuješ. Někdo hned po prvním cvičení, někomu bude třeba pár dní. Záleží na důvěře a pochopení. Vůli můžeme pěstovat právě odsud.

Tak málo stačí k naplnění života. Život naplňuje láska, štěstí, klid a harmonie (harmonie těla i duše). Z naší civilizované společnosti plyne názor, že je to málo. Vzoroví partneři, úspěšné děti, vychovaná vnoučata, peníze, bohatství, dovolená, nekomplikovaní sousedé – jsou podstatou současného úspěšného západního života. Tak málo lidí si přizná, že harmonický život je život v jednoduchosti. To je podstata cvičení a smýšlení s Tibeťany. Jednoduchý je život, jednoduché jsou cviky.

*Pokud jsi pochopil předešlé řádky,
pak se vydej na Novou cestu. Nech se vést knihou
a věz, že cesta je správná.*

Rity



Pět cviků, pět ritů, pět jogistických ásan; všechny názvy vystihují soubor cvičení pocházející z tibetského kláštera od místních mnichů, lámů.

Historie je zajímavá a dočtete se o ní v jiných knihách. Cviky původně popsal ve své knize Petr Kelder. Vyšla i další vydání jiných autorů s popsány mi cviky Keldera. Proč se do toho pouštím já?

Kelderův výklad techniky cviků může samozřejmě vyhovovat, ovšem s naším způsobem života bychom se měli věnovat ovlivňování jinak zatěžovaných (přetěžovaných či nezatěžovaných) partií v jednotlivých ritech. Lámové v tibetském klášteře vedou naprosto odlišný styl života.

Žijí v souladu s biorytmy přírody a v harmonii se sebou a okolím. Nejsou nastaveni denně vstávat s budíkem, nejsou vystaveni stresu v dopravě, v obchodě či v zaměstnání. Netráví čas sezením v práci u počítače, či v autě. Živí se většinou přírodními produkty formou vyvážené stravy.

Kelderovo cvičení mě ovlivnilo velmi. Po několika fázích jsem zjistila, co všechno se lehce přidá k dokonalosti Pěti Tibeťanů člověka ze západu. Vycházím z různé literatury nejen o těchto pěti cvičích. Zajímám se dávno o rehabilitační léčbu i další alternativní techniky. Z toho jsem získala spoustu zajímavých postřehů, které jsem sama na sobě testovala. Vytvořila jsem tak sestavu, kterou učím na kurzech. Mám tedy zpětnou vazbu od stovek malých, velkých, mladých, zralých, mužských i ženských cvičenců.

Já sama jsem začala cvičit ve chvíli, kdy se u mě objevila chronická bolest ramene z volejbalu. Po několika měsících cvičení bolest zmizela, aniž bych navštívila lékaře. Proto chci předat dál své zkušenosti, aby si lidé ulevili od bolesti, nebo jí předešli. Lidé, pohybující se kolem mě, si stále na něco stěžují: „Trpím často na migrény, mám bolesti v kříži, mám křeče v lýtkách, bolí mě koleno, mám zase antibiotika na močový měchýř, v noci mě budí křeč v břiše...“ Jsem správně v Čechách? Ano, to jsou civilizační problémy dnešní generace „náctiletých“ po „sátileté“ a bohužel i dětí. „Zkus cvičit sadu Pěti Tibeťanů“, je vždy

moje odpověď. Ale Češi jsou líní a rádi se vymlouvají. Jsou přeborníky na hledání výmluv. Nevymlouvají se mně (mně je to jedno), sami sobě. Sami sobě lžou!

Zkušenosti jsem získala s dětmi, s nimiž sadu cvičím v hodinách tělesné výchovy. U nich pozoruji, co s nimi cviky dělají, co jim nejde hned, co přepínají, i co je pro ně přirozené. V kurzech pro dospělé jsem vysledovala momenty, ve kterých 20-ti letá slečna potřebovala „to“ a 70-ti letá paní „ono“.

Mé kurzy oslovují většinou ženy, ale muži také nejsou úplnou výjimkou. Mnoho z nich již během prvních lekcí pocítilo úlevu. Dokonce se stalo, že hned po prvním cvičení (1. společné lekci) se jedné z účastnic uvolnil dlouhodobě bolavý kyčelní kloub. Muži pojmu někdy cviky především fyzicky bez duchovního propojení. I to je ovšem účinné. Oceňují jejich působení v prospěch vlastní fyziky.

*Ač jsi muž, žena, dítě, máš možnost si vyzkoušet
účinnost cvičení sám na sobě třeba hned.*

Charakteristika ritů

1. rit: KÁČA

Je to životabudič. Očišťuje tělo od negativní energie. Zbavuje nás starých poranění, která nám blokují energii. Točení nám odvádí deprese, stres i napětí. Navozuje dobrou náladu. Točení kolem vlastní osy vede ke změně stavu vědomí, uvedení se do „transu“ – radosti z přijímání



a odevzdání, zbavování se. S věkem tento stav v podstatě potlačujeme, protože tato přirozená rotace se z našeho života vytrácí. Provádíme ho snad jen v situacích, kdy bereme třeba dítě do náruče, točíme se s ním, hrajeme si. Projevujeme tak radost. Pak také ve formě tance, který ovšem v moderním pojetí není veden v točení se. Otáčení kolem vlastní osy je přirozené u dětí v mnoha hrách. Jedná se o prospěšný stav. V těle je přirozeně nashromážděné vědění. V transu ho dostáváme napovrch, neboť se tento drímající proces roztočí.

2. rit: SVÍČKA

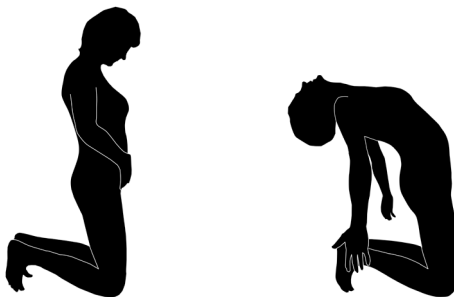
Při druhém ritu posilujeme břišní a zádové svaly. Zpevňujeme svaly kolem páteře a tím se páteř vyrovnává. Zbavuje-



me se postupně bolesti v kříži, bedrech. V oblasti břicha se posilují nejen svaly vnější, ale i vnitřní. Zpočátku břicho bolí „jinak“ než z posilovny, i když třeba břišní svalstvo posilujeme pravidelně. Postupně bolest vymizí úplně. V průběhu cviku se okyslíčí klouby, svaly a šlachy kyčlí. Zmizí problémy s křečovými žilami, nebo se jim předejde. Postupně se zbavíme pocitu studených nohou, oteklých kotníků a křečí v lýtkách. Tento cvik má významný vliv na trávení. Uvolní se jeho křečovitost. Současně selepší vylučování.

3. rit: PŮLMĚSÍC

Třetí rit posiluje funkci srdce, oběhového a imunitního systému. Při záklonu se zvětšuje prostor pro srdce a plíce, orgány tak promasírujeme, čímž předcházíme nemocem



srdce (infarkt) a plic (dušnost a astma). Cvik napíná partie krku, tak se svaly posilují, protahují a zbavujeme se bolesti šíje. Napětí se uvolní a dojde k dostatečnému prokrvení mozku. Neprojevují se tak tendence stárnutí (zapomětlivost, zhoršení zraku, sluchu, demence...). Ramenní kloub se okysličí a tím se předejde artróze. Prokrvují se nohy, okysličí svaly, klouby, šlachy nohou. Protáhnou se achillovy šlachy, svaly chodidla i články prstů dolních končetin.

4. rit: MOST

Stimuluje žlázy s vnitřní sekrecí. Koriguje se tak přirozená hladina hormonů, pak dobře fungují orgány a běh těla. Předchází se poruchám štítné žlázy, zbavujeme se



migrén a dalších problémů spojených s poruchou tvorby hormonů. Oživuje trávicí a vylučovací orgány, reguluje plyny v těle. Posiluje páteř, zpevňuje kolena, lokty, ramena. Prokrvívá a okysličuje zápěstí, což je významné pro prevenci ucpávání karpálních kanálů (přestanou brnět ruce). Významně působí na podbřišek, tedy reprodukční orgány.

5. rit: HORA

Představuje energetickou pumpu do všech funkcí těla. Oživuje krevní oběh a tím předchází problémům s krevním tlakem, arytmií. Reguluje prokrvování, teplotu těla a orgánů. Posiluje a napíná většinu svalů, šlach a kloubů nohou a rukou. Významně protahuje páteř. Působí na hlavové svaly a mozek, pročišťuje dutiny, masíruje hrtan.



Sečteno a podtrženo: Pět jednoduchých cviků, cca 20 minut cvičení = regenerace a aktivace celého těla, všech svalů, vazů, šlach, kloubů, orgánů, žláz s vnitřní sekrecí a hladiny hormonů. Je to minimum času oproti tomu, když musíme řešit nemoc.

Je snad třeba se ještě přemlouvat?

Jdeme na to!

Cvičíme

Od této kapitoly začni cviky zkoušet. Postupně přibydou ke cvikům další pokyny. Nic neuspěchej. Nečti dopředu. Pokus se jeden týden (5 nebo třeba 14 dní) soustředit jen na cvičení podle pokynů této kapitoly. Za první období si cviky zafixuješ a po příštích kapitolách se budeš moci soustředit na další prvky.

Každý cvik opakuji lichým počtem. Tak je nastavena účinnost jednotlivých opakování podle východního směru. Můžeš začít jednou, poté další den 3 krát, pak 5 krát... Nebo můžeš zvyšovat frekvenci po týdnech. Vše záleží na tvé kondici a rozhodnutí. Nepřepínej se, ani se nešid. Zpočátku zabere cvičení třeba jen 5 minut. Maximum opakování je 21 krát. Více není třeba. Energie 21 opakování je vše, co tělo potřebuje. Tato ucelená sestava s dále uvedenými doprovodnými prvky představuje cca 20 minut.

Pokud máš pocit, že potřebuješ víc, přidej si třeba Pozdrav Slunci, který je popsán v příloze. Určitě dál funguj ve své případné sportovní kariéře, nebo se už žádnými sportovními aktivitami nezabývej.

Nejlépe se cvičí po probuzení. Cviky nabudí tělo i mysl. Někomu proces prospívá před usnutím, někdo má po cvičení tolik energie, že špatně usíná. Vyzkoušej sám, který čas je pro tebe přínosnější. Na vhodnou dobu cvičení tě možná navede test v kapitole Sedm Tibeťanek. Ranní cvičení má výhodu v tom, že je nalačno. Sestavou po probuzení dosáhneš hygieny duše. Člověk si navykne procházet takovou ranní hygienou. Copak bys odešel z domova bez vyčištěných zubů? I hygiena cvičením se tě stane přirozenou. Odpolední, nebo večerní rituál musí být nastaven na dobu pauzy mezi jídly, aby účinek nebyl blokován trávením.

Na cvičení si vyhrad' místo, kde nebudeš rušený, protože je třeba se na každý pohyb soustředit celou myslí, každý si prožít. V místě cvičení by mělo být příjemně. Cvičební prostor si přizpůsob tak, aby tě v něm bylo dobře. Můžeš využít podložku, na 3. cvik třeba nízký polštářek pod kolena. Klidně cvič na holé zemi. Nejlépe se cvičí na trávě, když vychází slunce a je příjemná teplota, nebo při jeho západu. Najdi si takové podmínky, při kterých se tě bude cvičit nejlépe. Rozmazluj se, ale nepodceňuj.

Jednotlivé cviky si můžeš zpočátku zjednodušovat, dokud se tělo nesrovná. Necvič přes bolest, ale snaž se do bolesti. Postupně dosáhneš dokonalosti jednotlivých rituů. Někomu to bude trvat déle, někdo bude dokonalý po