

SÜ MING-TCHANG
TAMARA MARTYNOVÁ

Čung-jüan čchi-kung

PRVNÍ ETAPA VZESTUPU:
UVOLNĚNÍ



SÜ MING-TCHANG
TAMARA MARTYNOVÁ

Čung-jüan čchi-kung

PRVNÍ ETAPA VZESTUPU:
UVOLNĚNÍ



KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Xu, Mingtang, 1963-

[Čžun juan' cigun. Česky]

Čung-jüan čchi-kung : první etapa vzestupu: uvolnění / Sü Ming-tchang, Tamara Martynovová ; přeložil Petr Kochlík. -- První vydání. -- Praha : Alferia, 2021. -- 345 stran

Český text

Přeloženo z ruštiny -- Vydal Nakladatelský dům Grada pod značkou Alferia

ISBN 978-80-271-3204-1 (brožováno)

* 613.71 * 796.012.62 * 577.337 * (035)

– čchi-kung

– čínská tělesná cvičení

– energetický systém člověka

– příručky

613 - Hygiena. Lidské zdraví [14]

© Xu Mingtang, Tamara Martynova, 2013

© Petr Kochlík, 2021

© Grada Publishing, a. s., 2021

ISBN 978-80-271-4405-1 (ePub)

ISBN 978-80-271-4404-4 (pdf)

ISBN 978-80-271-3204-1 (print)

Čchi-kung – starověké čínské umění zlepšení zdraví a samoregulace, způsob myšlení, metoda energoinformační komunikace s okolním světem a celým vesmírem. Čung-jüan čchi-kung zahrnuje prvky různých škol, zůstává však přitom stranou od náboženství, politiky a nemá žádné ideologické cíle. Tento směr patří k vyšším úrovním čchi-kungu a je celostním systémem znalostí a metodik, který umožňuje proniknout do sféry speciálních možností zkoumání sebe sama, pochopení struktury světa, svého místa v něm a našich úkolů.

Kniha je založena na materiálech z přednášek a seminářů uskutečněných od roku 1991 v různých státech Mistrem Sü Ming-tchang. Je určena širokému okruhu čtenářů a praktikujících.

OBSAH

PŘEDMLUVA K ČESKÉMU VYDÁNÍ A SLOVO PŘEKLADATELE.....	11
PŘEDMLUVA KE ČTVRTÉMU VYDÁNÍ	13
PŘEDMLUVA K DRUHÉMU VYDÁNÍ	15
PŘEDMLUVA K PRVNÍMU VYDÁNÍ	17
ÚVOD.....	19
JAK JSEM SE DOSTAL K ČCHI-KUNGU A K ČEMU HO POTŘEBUJEME ...	22

ČÁST PRVNÍ. TEORIE A PRAXE

KAPITOLA 1. PRAMENY, FILOZOFIE, METODOLOGIE.....	28
CO JE TO ČCHI-KUNG.....	28
SMĚRY A ŠKOLY ČCHI-KUNGU.....	33
ZÁKLADNÍ PRVKY SYSTÉMŮ ČCHI-KUNGU.....	44
CO JE ČUNG-JÜAN ČCHI-KUNG	50
VÝUKA V SYSTÉMU ČUNG-JÜAN ČCHI-KUNG	73
KAPITOLA 2. PRAXE.....	85
OBECNÉ ZÁSADY	85
OTEVŘENÍ KANÁLŮ NA PRSTECH RUKOU A NOHOU.....	90
PŘÍPRAVNÉ CVIKY	93
PRVNÍ PŘÍPRAVNÝ CVIK: MALÝ CHLAPEC ZDRAVÍ BUDDHU NEBOLI DÍTĚ SE MODLÍ K BUDDHOVI.....	93
DRUHÝ PŘÍPRAVNÝ CVIK: BUDDHOVA RUKA SLEDUJE OBRAZY	95
TŘETÍ PŘÍPRAVNÝ CVIK: POSVÁTNÝ JEŘÁB PIJE VODU.....	100
ČTVRTÝ PŘÍPRAVNÝ CVIK: ZÁZRAČNÝ DRAK MÍCHÁ MOŘE.....	103
PŘEHLED PŘÍPRAVNÝCH CVIKŮ.....	106
OTÁZKY A ODPOVĚDI	106
HLAVNÍ CVIKY.....	112
VELKÝ STROM.....	112
ZÁVĚREČNÉ CVIKY	120

DOPROVODNÉ FENOMÉNY	123
OTÁZKY A ODPOVĚDI	131
PŘEMĚNA ČCHI	140
ZÁVĚREČNÉ CVIKY	144
O NĚKTERÝCH FENOMÉNECH PŘI PRAKTIKOVÁNÍ JANG ČCHI...	154
OTÁZKY A ODPOVĚDI	159
MALÝ NEBESKÝ OKRUH neboli MIKROKOSMICKÁ	
OBĚŽNÁ DRÁHA	162
MALÝ NEBESKÝ OKRUH S POMOCÍ DÝCHÁNÍ	164
MALÝ NEBESKÝ OKRUH S POMOCÍ VĚDOMÍ	165
DOPROVODNÉ EFEKTY A FENOMÉNY	167
OTÁZKY A ODPOVĚDI	173
STAV ČCHI-KUNGU	176
POMOCNÉ CVIKY	180
ČCHI-KUNG PŘI CHŮZI	180
ČCHI-KUNG BĚHEM SPÁNKU	181
ZPŮSOBY OČISTY, PŘÍJÍMÁNÍ A AKUMULACE ČCHI	185
ZPŮSOBY OČISTY OD ŠPATNÉ ČCHI	185
ZPŮSOBY PŘÍJÍMÁNÍ ENERGIE	187
DÝCHÁNÍ PŘES BODY A KANÁLY	189
ZPŮSOBY VYZAŘOVÁNÍ ČCHI	192
OTÁZKY A ODPOVĚDI	194
ČÁST DRUHÁ. MEDICÍNSKÝ ASPEKT ČCHI-KUNGU	
KAPITOLA 3. DIAGNOSTIKA A LÉČENÍ RUKAMA	198
OBECNÉ ZÁSADY, PŘÍSTUPY A METODY	198
DIAGNOSTIKA RUKAMA	207
TECHNIKA DIAGNOSTIKOVÁNÍ RUKAMA	214
ZÁKLADNÍ PRAVIDLA PŘI DIAGNOSTICE	214
DOPROVODNÉ JEVY	215
JAK TRÉNOVAT CITLIVOST RUKOU	216
LÉČENÍ RUKAMA	217
PRVNÍ ZPŮSOB: VYTRHÁVÁNÍ ŠPATNÉ ČCHI ORLÍM DRÁPEM	218
DRUHÝ ZPŮSOB: ODVEDENÍ ŠPATNÉ ČCHI PŘES KANÁLY	219

TŘETÍ ZPŮSOB: DODÁNÍ ENERGIE NEBOLI DOPLNĚNÍ ČCHI	220
ČTVRTÝ ZPŮSOB: KONTAKTNÍ.....	221
ZPŮSOBY OCHRANY PŘED ŠPATNOU ČCHI	222
NĚKTERÉ LÉČIVÉ CVIKY	224
LÉČENÍ LEDVIN	224
LÉČENÍ JATER	225
PRÁCE SE ZRAKEM	226
KAPITOLA 4. ČCHI-KUNG A STRAVOVÁNÍ	228
O PŮSTU A NORMALIZACI HMOTNOSTI.....	228
O HUBNUTÍ.....	228
SPECIÁLNÍ DRUHY STRAVY.....	230
PŘEMĚNA JÍDLA	230
OTÁZKY A ODPOVĚDI	231
ZÁVĚR. ČCHI-KUNG V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ	239
JAK CVIČIT 24 HODIN DENNĚ.....	239
JAK CVIČIT PO KURZU	241
SHRNUTÍ	242
OTÁZKY A ODPOVĚDI O VŠEM I O DUŠI... ..	246
NEZBYTNÉ PODMÍNKY PRO ÚSPĚŠNÉ STUDIUM.....	254
 PŘÍLOHY	
PŘÍLOHA 1. STRÁNKY ZE ŽIVOTA MISTRA	266
PŘÍLOHA 2. OBRAZOVÁ PŘÍLOHA	321
PŘÍLOHA 3. DOJMY POSLUCHAČŮ	339
 O AUTORECH	343
V ČEŠTINĚ JIŽ VYŠLO	344
ČESKÁ TRANSKRIPCE A PINYIN.....	345

UPOZORNĚNÍ

Kniha je určena pro širokou čtenářskou veřejnost, aby se seznámila s tímto systémem, a pro praktikující, kteří se zúčastnili výuky na kurzech Čung-jüan čchi-kungu. Provádění cviků, které je popsáno v této knize, může u některých lidí vyžadovat příliš velkou námahu. V případě, že máte psychické nebo těžké srdečně-cévní onemocnění (srdeční vada III. – IV. stupně, stenokardie III. – IV. stupně), je nezbytná konzultace a dohled lékaře.

Autoři a vydavatelé nenesou žádnou odpovědnost za narušení zdraví, vzniklé v důsledku nesprávného samostatného cvičení: překračování délky provádění jednotlivých cviků, výběru cviků, nedodržování pokynů.

Otevřením této knihy vstupujete do světa neobvyklé skutečnosti. Nenabízíme vám jen cestování po něm, ale jeho osvojení.

Každý z vás má šanci pustit ho do sebe, udělat jej svým obvyklým světem. Ale k tomu je zapotřebí se změnit – stát se zdravějším, fyzicky silnějším, emočně vyrovnanějším, šťastnějším a talentovanějším, a tudíž laskavějším a tolerantnějším.

A to je možné, pokud opustíte vaše navyklé modely vnímání, ztuhlá hodnocení a dogmata naučená v dětství.

Pro některé z vás je část zde předloženého materiálu již známá a nevzbuzuje pochybnosti. Pro jiné je téměř vše neobvyklé a zajímavé. Pro třetí jde o nezkrotnou fantazii nebo, v nejlepším případě, nedosažitelnou dokonalost. A i když se to mnohým může zdát zvláštní, právě tato třetí kategorie je nejvíce otevřená k prozkoumání „Terra incognita“.

Tento stupeň je základní. Zde se vyučuje největší objem materiálu a cviků. Nechte se zmást jeho názvem. První stupeň je nejdůležitější a hlavní stupeň. Pokládá základy rozvoje v neobvyklé oblasti, je trampolínou k hlubokému poznání sebe samého, vstupem do svého vlastního světa, uvědomění si sebe jako kosmické bytosti. Ale k tomu je nezbytně třeba se naučit uvolnění, a to nejen těla, ale i mysli a vědomí. A uvolnit vědomí není tak snadné. Je to ale nezbytná podmínka pro další rozvoj.

Možná jste hodně četli nebo jste se zabývali jinými systémy. Ale zde se seznámíte s filozofickou koncepcí cesty rozvoje člověka jakožto biologického druhu, s jeho spojením se Zemí a Vesmírem, se základními principy samoregulace a komunikace s okolním prostředím. Toto je skutečným základem, díky kterému můžete začít procesy ozdravení svého organismu a odhalit ty rezervy, jež vám umožní pohlédnout na svět a na své místo v něm jinak. Dozvíte se o dalších kanálech vnímání, které máme kromě známých pěti smyslových orgánů, seznámíte se s principiálně novou metodou výuky – transplantací vědomostí, naučíte se vnímat různé struktury čchi a ovládat je svým vědomím.

A pokud se rozhodnete vstoupit na tuto stezku, tak uvidíte, jaký je skutečně náš svět a jací jsme my sami. A tehdy pochopíte, o kolik jste lepší a chytřejší, než jste byli dosud, protože uvidíte svůj vnitřní svět – ten hluboký, který existuje, a ne ten povrchní, který pro vás stvořilo okolí a životní podmínky. A pokud si to budete přát, můžete „vyskočit“ z toho všeho, co vás neuspokojuje. Ale k tomu je třeba chtít a snažit se. Tak co, stojí to za to? Zkuste to!

T. I. Martynovová

PŘEDMLUVA K ČESKÉMU VYDÁNÍ A SLOVO PŘEKLADATELE

Milý čtenáři,

mám velkou radost, že vás mohu pozvat nejen k přečtení této knihy, ale také k dobrodružství spočívajícímu v objevování zcela nových obzorů, nových pohledů na svět, a především k objevování sebe sama.

Mně i mnoha dalším Čung-jüan čchi-kung zcela zásadně změnil život. Pomohl mi překonat zdánlivě neléčitelné onemocnění, přiměl mě podnikat cesty do Číny, začít se věnovat čchi-kungu profesně, a v neposlední řadě byl důvodem, proč jsem věnoval mnoho úsilí překladu této knihy, byť nejsem skutečným překladatelem. Cílem ale bylo, aby tento překlad co nejlépe odrážel skutečnou podstatu cvičení a filozofii školy. Důvodem, proč překlad nebyl svěřen profesionálnímu překladateli, byl právě předpoklad, že pro praktikujícího těchto cvičení je zachycení jejich podstaty a sdělení v knize splnitelnějším úkolem než pro pouhého znalce jazyka. Doufám tedy, že moje znalost tématu pomohla aspoň trochu překlenout některé obtíže spojené s překladem.

Kniha *Čung-jüan čchi-kung* věnovaná prvnímu stupni výuky vyšla v České republice poprvé v roce 2002 v nakladatelství Eugenika. Od té doby byl originál autory doplněn a rozšířen, a tímto vydáním se k vám tedy dostává nejen nový překlad, ale také o dost více stránek textu. Sem tam se v novém překladu objevují nové názvy cviků a některých pojmů, pokud to lépe odpovídá originálu nebo podstatě věci. Například v případě čtvrtého přípravného cviku se tajemný drak změnil na zázračného draka a cvik se tak nově jmenuje „Zázračný drak míchá moře“. V zásadě jsem se ale v překladu snažil držet již zavedených a užívaných pojmů.

Přeji si, aby tato kniha přispěla k popularizaci školy Čung-jüan čchi-kung v České republice, neboť si to zaslouží jak tato škola, tak ti, kdo hledají zdravý životní styl a podstatu a smysl života. Jsem si totiž jistý, že tento dosud ne zcela objevený poklad nám z dávných dob přináší netušené možnosti pro uzdravování se a sebezvoje. Čung-jüan čchi-kung dává každému člověku možnost zlepšovat své zdraví, fyzické i duševní, zcela přirozeným způsobem, pouze s pomocí svého vlastního těla, energie a mysli. Některé filozofické koncepty a techniky této dávné školy čchi-kungu odpovídají objevům vědy, zejména kvantové fyziky, z relativně nedávné doby. To je zřejmě jedním z důvodů, proč se nám tato studnice poznání otevírá až dnes.

Na závěr bych tímto chtěl poděkovat prof. Sü Ming-tchangovi, hlavnímu představiteli školy Čung-jüan čchi-kung, za jeho nezměrné úsilí věnované výuce tohoto jedinečného systému po celém světě, a paní Tamaře Martynovové, za to, že je spoluautorkou této a dalších knih, prvních o Čung-jüan čchi-kungu v tisícileté historii této školy.

Přeji všem čtenářům, ať je vám tato kniha dobrým průvodcem na vaší cestě za poznáním, a přeji vám k tomu pevné zdraví a hodně energie!

*Petr Kochlík
Předseda spolku Zhong Yuan Qigong Česká republika*

PŘEDMLUVA KE ČTVRTÉMU VYDÁNÍ

Uběhlo skoro deset let od napsání této knihy a osm let od jejího prvního vydání. Za ty roky se se systémem Čung-jüan čchi-kung seznámily tisíce lidí v různých státech světa a praktikují ho pro zlepšení svého zdraví, rozvoj duše a ducha.

Informace zveřejněné v těchto letech, dříve neznámé širokým masám, a také mnoho událostí, nás vedou k hlubšímu zamyšlení nad smyslem našeho bytí. Nad tím, kam kráčí lidstvo a co ho čeká v blízké i vzdálené budoucnosti, co je to vlastně Život a co je Inteligentní život, v jakých formách může existovat a jaké místo v něm zaujímáme my, lidé.

Praktikování Čung-jüan čchi-kungu umožňuje odpovědět na tyto otázky a uvědomit si naše možnosti a úkoly. V tomto vydání, ve světle nového chápání světa, předkládáme vaší pozornosti hlubší výklad i praxi cvičení, která jsou pro mnohé z vás již známá.

T. I. Martynovová

Cílem naší praxe je pochopit, co je to Život. Praxe – to je cesta, která nám pomáhá otevřít doširoka oči, abychom viděli náš okolní svět i samotnou Zemi z různých směrů a úhlů pohledu, nejen tak, jak jsme zvyklí. Praxe nám dává možnost otevřít svoje srdce k pochopení množství aspektů, které jsou Zemi a celému Vesmíru vlastní, obvykle se však nachází za hranicemi našeho vnímání.

Když praktikujeme, můžeme pochopit, že všichni lidé, všechny bytosti ve Vesmíru – vše tvoří jednotu, a že celý Vesmír je živým organismem a vše v něm je živé. My lidé jsme jeho součástí a naše Země je také živá bytost, jako my. Jen délka jednoho druhu života je menší a druhého mnohem větší – to je vše. Přesněji řečeno, různé životy hodnotíme podle délky, ve vztahu k délce našeho života. Praxe nám umožňuje pochopit, co je celek a co je část, fragment, umožňuje nám zjistit vzájemnou vazbu mezi tímto fragmentem a celkem a porozumět jí. A praxe nám také umožňuje pochopit, že ve skutečnosti neexistují žádné porovnatelné vlastnosti a že srovnávání mezi sebou existuje pouze tady, v našem světě a v našich vlastních představách.

Chceme pochopit své místo v tomto obrovském a živém Vesmíru a čím je náš individuální život z různých úhlů pohledu. Když pochopíme, co je to Život všeobecně a v jakých formách se může projevat, tak budeme moci pochopit, co je třeba pro

udržení zdraví a léčení nemocí. Z tohoto úhlu pohledu můžeme říct, že čchi-kung je druh vědy, která je založena na určitém pohledu na Život a umožňuje člověku používat jeho vlastní schopnosti pro zlepšení kvality života i jeho budoucnosti.

Sü Ming-tchang

PŘEDMLUVA K DRUHÉMU VYDÁNÍ

Čung-jüan čchi-kung je jeden ze systémů samoregulace energetického stavu organismu člověka a rozvoje jeho schopností. Ze všech systémů podobného druhu představuje Čung-jüan čchi-kung nejefektivnější, a hlavně nejjednodušší systém pro osvojení, vhodný k praktickému použití.

Přitom má nesmírně široké spektrum působení na člověka: normalizují se životní funkce, odstraňují se stresové psychické stavy, tělo se uzdravuje jako celek.

Ale nejdůležitější je, že na rozdíl od všech ostatních systémů Čung-jüan čchi-kung pomáhá probudit a rozvíjet v člověku takové schopnosti a dovednosti, které jsou mu vlastní od přírody, ale nečinně drímají, a tím ho zbavují dokonalé radosti z jeho pozemské životní pouti.

To je důvod, proč jsem s takovým zájmem a pozorností četla knihu Mistra Sü Ming-tchanga a Tamary Martynovové, která popisuje první, základní stupeň praktického osvojení tohoto svými možnostmi nesrovnatelného systému. A již během čtení jsem pochopila, že tato kniha se rovněž odlišuje od všech ostatních publikací tohoto druhu.

Je všeobecně známo, že všichni, kteří se chtějí věnovat uzdravování sebe sama a svému rozvoji, usilují o výběr pro ně co nejvhodnějšího systému. V takové situaci je pro výběr často hlavní ani ne tak systém samotný, jako spíš způsoby popisu jeho podstaty a metod jeho zvládnutí v různých výukových materiálech.

Ale jak víte, příruček, které by odpovídaly všem potřebám potenciálního příznivce toho či onoho systému, je velmi málo. A v tomto smyslu může kniha Mistra Sü Ming-tchanga a Tamary Martynovové, jak se mi zdá, uspokojit všechny potřeby dokonce i nejnáročnějšího čtenáře a jeho životních potřeb.

Několik slov o autorech knihy. Sü Ming-tchang je Mistr. Tím by mohlo být řečeno vše. Ale mně se díky mnoha okolnostem poštěstilo nejen účastnit se jeho kurzu Čung-jüan čchi-kung, ale také komunikovat s ním v neformálním prostředí. Proto mohu s plnou odpovědností říct, že Sü Ming-tchang není jen největším profesionálem v oblasti čchi-kungu, s darem vyučovat, diagnostikovat a léčit, ale kvůli svým osobním kvalitám také vzácným člověkem.

Tamara Martynovová je kandidátka technických věd, pracovala téměř 30 let na Akademii věd Ukrajiny. A spolu s tím se vždy snažila popularizovat znalosti a jevy spojené s parapsychologií a neustále rozvíjela své vrozené schopnosti. Ale

podle mého názoru se jejím hlavním životním posláním stalo poznání systému Čung-jüan čchi-kung a podpora jeho rozvoje jak na Ukrajině, tak i v dalších státech. Nyní si je jistá, že praktikování tohoto systému pomáhá zlepšovat tělesné a duševní zdraví člověka, odhaluje jeho tvůrčí potenciál, pomáhá přizpůsobit se jakýmkoli podmínkám a vidět svět v celé své kráse, a to navzdory nepřízni osudu naší složité doby. A to vše vede k oživení národního genofondu. Této myšlence zasvětila posledních deset let svého života, když se stala spolupracovníkem Mistra Sü Ming-tchanga a je jeho stálým společníkem během jeho pobytu ve Společenství nezávislých států (SNS).

Proto je kniha psána od srdce a se znalostí věci. Je to v podstatě metodická příručka k osvojení základního stupně Čung-jüan čchi-kungu. Knihu uvádí poetické prikázání R. Kiplinga. V něm jsou stanoveny morální a etická pravidla chování, díky kterým může každý představitel lidského rodu pocítit a uvědomit si sebe sama, jako soběstačnou a sebevědomou osobnost, schopnou organicky vstoupit do libovolné společnosti – tedy jako opravdového člověka.

V první části knihy jsou postupně a jasně vysvětleny základy teorie a praxe systému, detailně a velmi obrazně je popsán postup provádění hlavních a přípravných cviků, jsou uvedeny praktické pokyny ke způsobům získávání, očištění a vyzařování čchi.

Druhá část je věnována popisu způsobů využití čchi-kungu v medicíně. Do textu jsou, jako drahokamy do větší mozaiky, vkládány příběhy Mistra o jeho praxi, výuce a uplatňování čchi-kungu v každodenním životě. Logicky odůvodněné jsou i vložené rozhovory Mistra s posluchači seminářů. Velmi důležité jsou odpovědi na nejčastější otázky od těch, kdo absolvovali kurz čchi-kungu a pak ho praktikují ve svém životě. Kniha je štedře doplněna obrázky, schémata a fotografiemi, které ukazují formu cvičení.

Takovéto uspořádání knihy by mělo čtenáři umožnit krok za krokem proniknout do podstaty velkého umění samoléčení a seberozvoje člověka. Tomu velmi pomáhá i styl výkladu. Nejen že oživuje text knihy, on jakoby uvádí čtenáře do duchovního rozhovoru s jeho autory, a už jen tím vytváří atmosféru jeho sounáležitosti s tajemstvími čchi-kungu. Kniha je psána prostým a velmi jasným jazykem, což výrazně usnadňuje proniknutí do těchto tajemství a dává čtenáři pocit úplné dostupnosti zvládnutí tohoto úžasného systému. Takže – šťastnou cestu, milý čtenáři. Cestu formování vlastní osobnosti. Cestu normalizace svého zdraví, tedy cestu radosti ze svého pozemského bytí, cestu poznání světa a sebe sama, cestu ke štěstí...

A. A. Drozdovská

*Doktorka geologie-mineralogie, vedoucí vědecká pracovnice
Oddělení mořské geologie Národní akademie věd Ukrajiny*

PŘEDMLUVA K PRVNÍMU VYDÁNÍ

Čchi-kung je starodávné čínské umění uzdravování a psychotréninku, které bylo po staletí Západu skryto. Pouze malé části tohoto učení, které patřily k čistě medicínským aspektům, pronikaly od konce minulého století do Evropy a Ameriky.

Staleté zkušenosti tradiční čínské medicíny, založené na empiricky stanovených zákonitostech, prokázaly svou všestrannost a efektivitu. Na základě vlastní zkušenosti národy žijící v různých historických dobách a patřící k různým civilizacím objevovaly léčebně-diagnostický systém zaměřený na obnovení homeostázy v organismu ovlivňováním procesů reflexní regulace pomocí fyzikálních faktorů. V Číně se transformovaly do ucelené lékařsko-filozofické koncepce, která se zachovala až dodnes v prakticky nezměněné podobě. V této koncepci se spojilo pochopení části a celku, organismu a prostředí, v němž žije, pochopení normy a patologie jednotlivého orgánu i organismu jako celku.

Tyto techniky, známé jako akupunktura nebo čen-ťiou, se v Rusku objevily v devatenáctém století. Systematické studium a jejich využívání v klinické praxi začalo v Sovětském svazu ale až v roce 1957 poté, co se z Číny vrátila skupina sovětských vědců, která tam tyto systémy studovala. Tehdy také byla založena první centra v Moskvě, Leningradu, Kyjevě, Kazani a Gorkém.

V současné době zažívají metody východní medicíny renesanci a jsou široce zaváděny do klinické medicíny. Nyní je zvykem zahrnovat pod pojem „reflexoterapie“ celý léčebný systém, jenž je založen na reflexních reakcích, které se zformovaly v procesu fylogeneze i ontogeneze. Ty probíhají přes nervový a neurohumorální systém prostřednictvím lokálního podnětu receptorů kůže, sliznic a souvisejících tkání. Reflexoterapie je zaměřena na normalizaci činnosti jak samostatných orgánů, tak i celých funkčních systémů.

Systémy čchi-kungu používají stejnou koncepci a jsou založeny na těch samých názorech, jako tradiční čínská medicína – na energetických kanálech a bioaktivních bodech na povrchu těla, učení o životní energii čchi, protékající těmito kanály, na vzájemné interakci dvou protikladů jin a jang, na učení o pěti prvcích wu-sing atd. Pouze práce s nimi se uskutečňuje nikoli cestou mechanického nebo tepelného působení přes body jehlami nebo požehováním, ale cestou zaujímání zcela specifických statických nebo dynamických pozic, speciálním dýcháním, automasáží jednotlivých částí a představováním si obrazů nebo vizualizací, tzn. pomocí vědomí. Z tohoto pohledu je čchi-kung spojen s reflexoterapií a překrývá se s ní.

Během posledních tří desetiletí si díky své účinnosti metody čchi-kungu získávají popularitu v mnoha zemích, jak o tom svědčí založení Celosvětové akademické obce lékařského čchi-kungu a jím organizovaná již čtvrtá Mezinárodní konference (v září 1998 v Pekingu).

V předkládané knize je popsána historie, filozofické aspekty a některé metody praxe systému Čung-jüan čchi-kung. Kniha je napsána srozumitelným jazykem, čte se se zájmem a je určena pro široké publikum. Její čtení nevyžaduje žádné speciální znalosti a dovednosti.

Knihu lze doporučit běžnému čtenáři k seznámení se se starodávnými a současně moderními metodami umění samoregulace a také jako metodický materiál pro výuku pod vedením specialistů tohoto směru.

E. L. Mačeret

*Člen-korespondent Akademie lékařských věd Ukrajiny,
akademik Akademie věd, vysokoškolský profesor, čestný vědec Ukrajiny,
profesor, laureát státní ceny Ukrajiny, hlavní specialista
Ministerstva zdravotnictví Ukrajiny v oblasti reflexologie*

ÚVOD

Po dlouhá staletí se na čchi-kung nahlíželo jako na starodávné čínské umění pro zdraví a samoregulaci, které umožňuje zbavit se nemocí, prodloužit život, posílit fyzické tělo a ducha a hlouběji poznat okolní svět. Od nepaměti byl čchi-kung nedílnou součástí čínské kultury, filozofie a často i způsobem života, který pomáhal dosažení harmonie, nalezení duševního klidu a získání moudrosti.

Do nedávné doby byly praxe čchi-kungu považovány za tajné. Existovalo mnoho různých škol: klanových, rodinných, klášterních... Velmi pomalu, v průběhu stovek let, docházelo k prolínání – vypůjčování a promíchávání jednotlivých prvků těchto škol. A někdy v polovině dvacátého století výzkumníci čchi-kungu zřetelně rozpoznávali pouze několik základních směrů, v závislosti na jejich cílech a metodách praxe. Ale samotné techniky praktik většiny směrů zůstávaly stále skryté. Výjimkou byl snad jen medicínský směr, a to pouze do jisté míry. Nicméně i s takto mizivými informacemi se používání metod čchi-kungu ukázalo pro léčení nemocí a posílení těla a ducha natolik efektivní, že začalo poutat stále větší pozornost vědců ze Západu. V konečném důsledku to vyústilo v založení různých vědeckovýzkumných center v různých zemích na americkém kontinentu i v západní Evropě a také v založení organizace Celosvětové akademické společnosti medicínského čchi-kungu. Léčebně uzdravující metody čchi-kungu po právu získávají v mnoha zemích stále větší popularitu. V tomto smyslu se Západ sbližuje s Východem. A děje se tak z iniciativy Západu, pravda, se souhlasem a s pomocí Východu.

Existují i méně známé systémy, jejichž praktikování umožňuje stát se chytřejším, moudřejším, získat znalosti o našem vnitřním i vnějším světě. O tom, kým je Člověk, jaké jsou cesty jeho rozvoje, odkud přišel na tento svět a kam jde. Přesně k takovým směrům patří Čung-jüan čchi-kung.

Tento systém patří k vyšším úrovním čchi-kungu a je celostním systémem znalostí a metodik, které umožňují normalizovat psychofyzický stav, rozvinout tvořivé schopnosti a uskutečnit průlom do sféry zvláštních schopností. Tato praxe podporuje celkový duchovní a fyzický rozvoj člověka, a tudíž i evoluci Člověka jako zástupce biologické populace Homo sapiens. Tento směr zahrnuje prvky prakticky všech škol čchi-kungu, ale přitom je bez jakýchkoli náboženských příkras a nesleduje žádné ideologické cíle. Proto se systémem Čung-jüan čchi-kung může zabývat každý člověk, bez rozdílu vyznání a nebude to v rozporu s jeho přesvědčením.

Systém Čung-jüan čchi-kung je založen na základech, které jsou stejné pro všechny živé organismy – na energetických kanálech, biologicky aktivních bodech, energii jin a jang atd. Výuka a osvojení tohoto systému nevyžaduje žádné změny ve stravování, ve způsobu života nebo práce. Systém je zaměřen především na ozdravení člověka a dále na rozvoj zvláštních schopností. Cvičení jsou dostupná pro zájemce každého věku – od dětí po seniory. Ti, kdo praktikují tento systém, nepodléhají stresu, získávají vnitřní rovnováhu, optimismus a hlavně zdraví.

Mnohé prvky praxe čchi-kungu jsou velmi podobné těm, které se používají v tradicích různých národů: slovanských, jihoamerických, afrických...

Lze předpokládat, že kořeny, prameny a techniky samoregulace a rozvoje Člověka jsou stejné pro celou planetu, jako jsou stejné zákony fyziky i fyziologické a biochemické procesy, nezávisle od toho, k jaké rase nebo národnosti člověk patří.

Kdo ví, možná, že v budoucnu objevíme podobné znalosti i na dalších místech Země, ale zatím... Zatím bychom měli být rádi za možnost získat hotový a osvědčený systém, který umožňuje vědomě jít vzhůru po cestě evoluce těla i ducha, po cestě evoluce Mysli. Dostali jsme šanci. Nepromarněme ji!

PŘIKÁZÁNÍ

R. Kipling

(z překladu do ruštiny M. Lozinského)

Ovládej se uprostřed zmateného davu,
Který tě proklíná za všechen chaos;
Věř v sebe sama navzdory celému Vesmíru,
A malověrným odpusť jejich hřích;
I když hodina ještě nenastala – čekej, nebuď unaven;
Nech lháře lhát – nesnižuj se k nim;
Nauč se odpouštět, ne vypadat jako odpouštějící,
Velkorysejší a moudřejší než ostatní.

Sni a nebuď otrokem snění,
Mysli, aniž bys zbožňoval myšlenky;
Vítej stejně úspěch jako pohanu,
Nezapomínej, že jejich hlas je lživý;
Zůstaň tichý, když tvé slovo
Mrzačí darebák, aby nachytl hlupáky,
Když je celý život zničený, – a zase
Musíš vše od základů znovu vytvořit.

Uměj s radostnou nadějí vsadit na jednu kartu
Vše, co jsi s obtížemi shromáždil;
Ztratit všechno a stát se ubohým, jak dřív,
A nikdy toho nelitovat;
Buď schopen přinutit srdce, nervy, tělo
Tobě sloužit, když ve tvé hrudi
Už dávno je vše prázdné, vše spálené,
A jen vůle říká: „Jdi!“

Zůstaň prostým, když mluvíš s králi;
Zůstaň upřímný, když mluvíš s davem;
Buď přímý a pevný s nepřáteli a přáteli,-
Ať s tebou všichni počítají, když přijde čas;
Dej smysl každému okamžiku,-
Hodiny a dny neúprosně běží,-
Pak získáš celý svět,
Potom, můj synu, budeš ČLOVĚKEM!

JAK JSEM SE DOSTAL K ČCHI-KUNGU A K ČEMU HO POTŘEBUJEME

Vzděláním jsem inženýr-programátor. Absolvoval jsem postgraduální studium na Pekingské univerzitě a dva roky jsem byl na stáži v americkém centru současných počítačových technologií. Byli jsme velmi silný ročník – moji spolužáci dobře postupují v kariéře a pracují v prestižních centrech různých zemí světa. Já jsem také začal pracovat ve svém oboru v Centru programování Akademie věd Číny. A nyní se zabývám čchi-kungem a tím, co je s čchi-kungem spojeno.

Často jsem dotazován, co mě pobídlo, abych zcela změnil druh činnosti a způsob života; jak se to stalo.

Je těžké odpovědět několika slovy, protože příčiny se nejčastěji tvoří pozvolna, postupně, mají své kořeny v minulosti a nejsou viditelné, jako část ledovce pod hladinou. My však často věnujeme pozornost pouze tomu, co je na povrchu a co je zjevné. Ale v životě není vše jednoznačné (podrobněji v Příloze II).

Všichni žijeme v určitém světě, v určitém prostředí. Žijeme 50, 70, vzácně 100 let, ale potom, tak jako tak, umíráme. Náš život probíhá poměrně stejným způsobem: pracujeme, jíme, spíme, někdy se bavíme a neustále řešíme nějaké problémy. Pokusil jsem se analyzovat život mých přátel, svého okolí, rodiny a pomyslel jsem si, že je to hrůza, protože se nezabýváme svým rozvojem. Tak žili můj dědeček s babičkou, jejich rodiče... A v konečném důsledku, co po sobě zanechali, kromě některých věcí a vzpomínek na sebe v rodině a u svých blízkých? Tak probíhá život většiny lidí. Jsme nuceni pracovat, protože potřebujeme jídlo, bydlení, oblečení... Ale dnes podmínky života umožňují nejen pracovat, ale také zabývat se ještě něčím, co nám přináší radost a spokojenost...

Mnoho lidí má nějaké záliby. Přemýšleli jste o tom, co vám mohou v konečném důsledku dát? Já jsem se od dětství zabýval kung-fu v nejlepších tradicích Šao-linu a pokračoval s cvičením i na univerzitě. Ale jednou jsem se zamyslel nad tím, co mi to může dát? Co nám obecně může ke stáru dát záliba v nějakém druhu sportu? Dobře, člověk se například stane olympijským šampiónem, potom známým trenérem a autorem knih, váženým specialistou ve svém oboru. A co když si zranění vynutí přechod na jiný druh činnosti? A co mu to může dát poté, co už nebude mít sílu na sport?

A tak jsem dospěl k závěru, že když je sport a sportování pouze koníčkem, zdravotním, nebo prostě příjemným cvičením, tak je to pochopitelné a správné. Ale když o něm mluvíme jako o životním směru, jestli se stane cílem života, tak tady z mého

úhlu pohledu něco chybí. Neviděl jsem v tom takovou cestu, na které je možné se neustále zlepšovat jako lidská bytost obdařená tělem a duší.

V té době jsem byl na stáži v americkém centru současných počítačových technologií. A zde se mi začaly objevovat ty samé otázky jako ve sportu: stále jsem nemohl pochopit, co je konečným cílem práce s počítačem. Samozřejmě, můžeme provádět důležité výpočty, modelovat procesy, k nimž dochází v přírodě a různých sférách lidské činnosti, které mají jak teoretický, tak praktický charakter, můžeme vytvářet výukové programy, hry... Ale má-li se stanovit cíl v díle, které člověk považuje za dílo celého svého života, tak v oblasti programování a výpočetní techniky mi zdaleka nebylo vše jasné.

A tak jsem začal pochybovat, jestli mám věnovat celý svůj život tomu, abych se zdokonaloval v tomto směru.

Začal jsem hlouběji pronikat do praxe čchi-kungu, analyzovat svůj život, své prostředí, uvědomovat si své osobní zkušenosti a znalosti. A zamyslel jsem se nad tím, jakým způsobem se rozvíjet, **jak se poznat, jak poznat svoji budoucnost**. Jinými slovy, je-li nějaká cesta, po které je možné dojít do té budoucnosti? A začal jsem věnovat praxi čchi-kungu všechnen čas, který mi zbyl po práci v mojí hlavní odbornosti.

A pak, když jsem se ponořil velmi hluboko do praktikování některých cviků čchi-kungu, pochopil jsem, po jaké cestě musím jít. A pochopil jsem, že musíme věnovat určitý čas a energii na poznání sebe sama. Faktem je, že po celou historii rozvoje člověka jsme se zabývali pouze vytvořením a rozvojem **vnějších metod**. Stejně jako v každodenním životě, i ve vědě se pro nás už dávno stalo zvykem používat všelijaké vnější předměty: brýle a kontaktní čočky, mikroskopy a teleskopy, rádio a televizi, kuchyňské spotřebiče a auta... vnější zařízení, vnější nástroje, vnější metody... Proto je **nejoblíbenějším způsobem rozvoje našeho světa ten vnější**. Stejně jako v každodenním životě i ve vědě, technice a medicíně se rozvíjíme vnějším způsobem a potom často nevíme, jak dál. Nevěnovali jsme potřebnou pozornost metodám rozvoje nás samých, především našeho vnitřního světa.

My sami jsme velmi přesným přístrojem. Dodnes není žádný přístroj přesnější než naše tělo. Používáme svůj mozek, moudrost a znalosti k tomu, abychom se vypořádali s vnějším světem, a zpravidla nepracujeme sami se sebou. Pokud bychom věnovali stejný čas rozvoji nás samých, tak bychom možná mohli pro nás všechny, a také pro veškerý život na Zemi, udělat mnohem víc užitečného.

Znám mnoho odborníků a vědců, kteří byli na konci svého života znepokojeni tím, jak naučit mladé lidi všemu, co oni poznali za svůj dlouhý život. Když zestárli, tak pochopili, že život je velmi krátký a že existuje další oblast znalostí, kterou by bylo třeba se zabývat mnohem intenzivněji – zkoumání sebe sama. Ale jim už na to nezbyl čas. Víte, že mnozí vědci, jako Newton, Mendělejev a další se ve stáří zabývali otázkou existence Boha? Jaká síla způsobuje otáčení Země? Co určuje tyto a jiné

zákony vesmíru? Jakými metodami je můžeme objevit? Jakým směrem se vydat k poznání našeho světa a toho, **co je po smrti? Smrt – to je konec, nebo začátek něčeho jiného?** Pokud člověk žil dlouho a hodně toho pochopil, tak kam se to poděje, když zemře? A co v případě, kdy člověk nezemře stářím, ale v důsledku nemoci? Lze tomu zabránit? Co kdyby se s tím něco dalo dělat?

Ze začátku je člověk mladý a plný sil, cítí se pánem na zemi, který všelico dokáže, dívá se do budoucna a přemýšlí o minulosti. Ale čas rychle letí a on začíná chápat hranice svých možností. Se stářím přicházejí nemoci. Nikdo si to nepřeje, ale takový je život. Po čtyřicítce obvykle mnozí začínají cítit, že přišel čas zabývat se svým zdravím.

Protože všichni máme fyzické tělo, jsou nemoci nevyhnutelné a velmi často přinášejí nepříjemnosti a problémy nejen nemocnému člověku, ale i jeho blízkým. Pak člověk kromě toho, že se necítí dobře, má bolesti a cítí beznaděj, často trpí i tím, že je nucen být odkázán na pomoc druhých. Proto bylo odedávna na prvním místě zmiňováno utrpení způsobené nemocemi¹.

Na druhém místě je utrpení způsobené stářím. Všichni chtějí být mladí, plní sil a zdraví. Ale stárí, bohužel, přichází ke všem. Je neodvratné jako smrt. A její očekávání je třetím druhem utrpení. A čtvrtým je narození. Když se dítě narodí, tak pláče. Proč? Necítí se moc dobře, zřejmě je bolestivé přijít ze známého prostředí do našeho světa.

Když člověk začne chápat, že už mu nezbývá moc života, obrací svoji pozornost do minulosti, kde bylo vše známé. Na rozdíl od budoucnosti, protože budoucnost, to je odchod ze života. A co je po něm? Tehdy začíná chápat, že nezná smysl života, a přemýšlí, jak si život a mládí prodloužit, jak zjistit, co bude po smrti, co je náš duch, duše a co se s nimi stane potom, co opustí naše tělo.

Bojíte se smrti? Vždyť každý ví, že smrt je nevyhnutelná, že všichni zemřeme. Není tak důležité věřit nebo nevěřit v Boha a v posmrtný život, jako mít s tím vlastní zkušenost. **Je důležité ještě před smrtí vědět, co je to smrt, protože pak se jí přestaneme bát.** Vždyť člověk, jeho psychika a vědomí jsou stvořeny tak, že se obvykle **děsíme neznámého.** A když budeme z vlastní zkušenosti vědět, **co je to smrt,** když budeme moci kontrolovat proces své smrti, bude to úžasné. Víme, že pokud jde o narození, tak taková kontrola není možná, protože naše narození je na nás nezávislé. Na nás však závisí umění mít pod kontrolou příchod svého konce, a to je po určité praxi zcela reálné.

1 Zmíněná klasifikace utrpení pochází z buddhismu (pozn. Mistra).

Jaký je cíl našeho života? Na to musí přijít každý sám. A pak nám bude jasnější, co je to Vesmír a svět kolem nás. A když se naučíme rozumět tomu, **odkud jsme přišli a kam půjdeme** po smrti, tak můžeme pochopit, **kým jsme**. A když člověk pochopí toto, nebude litovat marně prožitých let, protože bude rozumět sobě i svému životu, spojenému s minulostí a budoucností, spojenému s celým Vesmírem.

Každý, kdo žije zde na Zemi, zakouší utrpení, chudý nebo bohatý. Důležité je rozumět souvislostem událostí, posuzovat svůj emoční stav a brát si z každé situace ponaučení, které nám umožňuje se rozvíjet...

**Čchi-kung – to je nástroj, s jehož pomocí je možné se naučit „opravovat“, zba-
vovat se nemocí, pochopit ve větší míře náš svět, pochopit sám sebe propojeného
s celým Vesmírem, získat štěstí – životní štěstí, šťastné vztahy, štěstí plynoucí ze
vzájemného porozumění, štěstí z vědomé volby své Cesty, prostě štěstí.**

Proto, když se mě ptají, co je to čchi-kung a proč bychom ho měli studovat, tak někdy odpovídám otázkou: proč chodíte do divadla, proč navštěvujete koncerty? Protože se tam setkáváme s uměním. Ve výsledku něco získáváme – poznání, dobrou náladu a můžeme také zažívat štěstí.

Z hlediska toho, co můžeme získat praktikováním čchi-kungu, můžeme říct, že **čchi-kung je vyšší úroveň umění seberozvoje**. Přitom ještě získáváme znalosti o tom, jak se rozvíjet na této Cestě. Proto je takový druh Cesty zajímavý pro každého. Praktikování čchi-kungu nám pomáhá po celý život, stává se naší součástí. Nepodobá se to návštěvě kina nebo koncertu, na které časem zapomínáme. Tady všechno, co jste pochopili, získali, napracovali, zůstává už navždy s vámi. A obvyklý stav štěstí, který člověk ve svém životě zažívá, není takový, jaký je možno zažívat při praktikování čchi-kungu. V tomto případě vznikají zcela jiné pocity. Uvidíte, že to jsou různé úrovně štěstí. Když alespoň jednou zažijete takový stav štěstí, tak potom už navždy budete chtít praktikovat.

A velmi důležité je také to, že když praktikujete čchi-kung, rozvíjíte se a stáváte se celistvými. Získáváte moudrost, znalosti a schopnosti. Tento proces nezávisí na věku. Proto ve stáří dokázete mnohem více než obyčejný člověk, vždy pro vás bude zajímavé žít a nebudete přivázaní ke svému fyzickému tělu. Až do poslední minuty budete mít dost sil, abyste dělali to, co je třeba, a sami se můžete rozhodnout, kdy opustit své tělo.

Sü Ming-tchang

*Na světě je hodně toho, příteli Horatio,
O čem se našim mudrcům ani nesnilo.*
William Shakespeare

*Neexistují zázraky, které by byly v rozporu se zákony přírody.
Zázraky jsou v rozporu pouze s našimi představami o těchto zákonech.*
Blahoslavený Augustin

*Lidský rod považuje za velmi důležitou znalost věcí pozemských a nebeských,
ale mnohem větší cenu má znalost nás samých.*
Blahoslavený Augustin

*Příčina klamu má kořeny ani ne tak v našem vnímání,
jako v samotné povaze lidské mysli,
která vše prezentuje podle svých vlastní měřítek,
a ne měřítky Vesmíru.*
Francis Bacon

*Mysli častěji na propojení všech věcí na světě,
a o jejich vztahu, neboť všechny jsou spolu jakoby propletené...
Vše je sjednoceno společným řádem a slouží k posílení toho samého světa.*
Marcus Aurelius

Čung-jüan čchi-kung je jednoduchá věda o životě.
Sü Ming-tchang

ČÁST PRVNÍ

TEORIE A PRAXE

PRAMENY, FILOZOFIE, METODOLOGIE

CO JE TO ČCHI-KUNG

Pojem **čchi-kung** se v čínštině píše dvěma znaky – čchi a kung. V evropských jazycích nejsou slova s podobným významem.

Co je to čchi



Obvykle se pojem „čchi“ překládá do jiných jazyků jako „energie“, ale význam znaku „čchi“ se podstatně odlišuje od toho, jak lidé v jazycích s evropskými kořeny obvykle pojmu „energie“ rozumí. V čínské kultuře je chápání pojmu čchi velmi širokým a hlubokým konceptem.

Ve Velkém významovém slovníku čínských znaků je u pojmu čchi uvedeno kolem třiceti slov, jako například: plyn, plynné skupenství, vzduch, atmosféra, počasí, klima, mlha, duševní síla, síla, energie, životní síla organismu a další*.

Jak můžeme pochopit, co je to čchi?

K tomu je nezbytné získat nějak informaci s pomocí svých smyslových orgánů, pochopit ji a zanalyzovat. Zkusíme pocítit a pochopit, co je čchi na základě vlastní zkušenosti. Za tím účelem se podíváme na nějaké smyslové vlastnosti čchi a její vztah k člověku a okolnímu prostředí a také podmínkám nezbytným pro lidský život a zachování zdraví.

Takže vzduch je v čínské kultuře zvykem nazývat čchi. Stejně tak kyslík, který vdechujeme. Neustále dýcháme, střídavě čchi přijímáme a vdechujeme – vyměňujeme si ji s okolním prostředím. Proto je dýchání úzce spojeno s naším zdravím a jakékoli problémy s dýcháním se projevují na našem zdraví. Když člověk dýchá neharmonicky, nerovnoměrně, když má příliš krátký vdech a příliš dlouhý výdech, tak nebude žít dlouho. Některá onemocnění vedou ke zkrácení délky vdechu ve srovnání s výdechem, například astma, některá srdeční onemocnění a další. Teď je mnohem jasnější, jakým způsobem je třeba regulovat organismus, aby se dal do pořádku – je třeba prodloužit vdech a zkrátit výdech.

* V publikovaných knihách se ustálila určitá terminologie některých pojmů a jejich významu. Nicméně, v různých školách čchi-kungu se některým znakům dává různý smysl. Proto zde uvedený překlad pojmů a názvů cvičení odráží spíše smysl, jaký tyto pojmy mají ve škole Čung-žüan čchi-kung, než jejich doslovný překlad.

Nicméně ukazují se, že rovnoměrné dýchání ještě pro dobré zdraví nestačí, protože zdraví závisí i na kvalitě vzduchu. Jinými slovy na kvalitě čchi: když je ve vzduchu nedostatek kyslíku nebo je znečištěný, tak jsou problémy nevyhnutelné. Potřebujeme čistý vzduch s dostatečným obsahem kyslíku.

Například v Tibetu je velmi čistý vzduch, nejsou v něm žádné nebezpečné příměsi. Vzhledem k vysoké nadmořské výšce je v něm ale velmi málo kyslíku, a proto se tam velmi těžko dýchá. Je známo, že při kyslíkovém hladovění (při nedostatku kyslíku v krvi, to znamená v buňkách našeho těla a zejména v mozku a v srdci) se u člověka zvyšuje únava, zhoršuje se myšlení, tj. snižuje se fyzický a duševní výkon.

Počasí a teplota jsou také nazývány čchi. A počasí může být teplé i chladné, klidné i větrné... Víme, že při vysoké teplotě je úroveň energie vysoká a při nízké teplotě nízká. Naše zdraví je spojeno s rovnováhou této energie. Je známo, že v různých obdobích roku je různé počasí, různá teplota vzduchu, a proto je různá i energie. Všechny formy života jsou velmi úzce svázány s úrovní energie ve Vesmíru. Proto rostliny i živočišné žijí jinak v různých obdobích roku a v různých klimatických podmínkách.

Rozdělili jsme rok na čtyři časové úseky, na čtyři roční období: jaro, léto, podzim a zimu. V čínském kalendáři není rok rozdělen pouze na čtyři části jako na Západě, ale na dvacet čtyři období. V důsledku toho se rozeznává 24 úrovní energie neboli úrovní čchi.

..... **Vyprávění Mistra**

Toto rozdělení na mnoho ročních období umožnilo zvláště vymezit období horka a období žáru, období chladného počasí, zimy a velké zimy... A lidé po mnoho staletí žili v souladu s nimi a zabývali se zemědělstvím.

Tato informace napovídala, kdy a jaké rostliny je třeba zasít, kdy je třeba sklízet úrodu, jak se chovat v době velké zimy nebo velkého vedra. Vždyť naše tělo a naše zdraví jsou těsně svázány s klimatickými podmínkami, s těmito dvaceti čtyřmi úrovněmi čchi. Například v zimě se mnohem více lidí nachladí a kašle a na jaře je mnohem více lidí postiženo mrtvicí.

Proč je tomu tak? V zimě, kdy je chlad, je úroveň energie nízká. Ta působí na plíce a začínáme kašlat. Na jaře vše začíná růst a projevuje se mnohem více energie Dřeva. Naše játra patří k prvku Dřevo. Když

do jater přichází mnoho energie a ta nejsou příliš zdravá, tak přebytek energie stoupá k mozku, a to může vyvolat mrtvici.

Bylo mi řečeno, že v Moskvě trpí velmi mnoho lidí vysokým krevním tlakem. Když ale jedou odpočívat například do Španělska, k pobřeží oceánu, kde je teplé počasí a velmi vlhké podnebí, tak se jejich krevní tlak normalizuje. Proto je někdy místo užívání léků možné změnit klima a počasí – změna počasí způsobí změnu našeho stavu.

Několik mých přátel v Číně trpělo astmatem, když ale přijeli do Kalifornie, tak s údivem zjistili, že jejich astma zmizelo. Proč? Protože se změnilo klima a počasí v jejich okolí, a to vedlo ke změnám v organismu.

V USA více než 80 % lidí trpí alergiemi, velmi mnoho z nich alergií na potraviny, zejména na mléčné výrobky a obiloviny. Ale lidé, kteří z nějakého důvodu jeli do Číny, se těchto potíží zbavili. Myslím, že mnozí z vás si všimli, že na některých místech jste se cítili velmi vitální, aktivní a na jiných unavení, bylo vám na nich nepříjemně a necítili jste se tam dobře. A lidé, kteří trpí chronickými onemocněními, vědí, že v určitých obdobích roku a při určitém počasí se jejich potíže zhoršují. Děje se tak proto, že vnější energie působí na náš organismus. Zvláště silně vnímají tyto změny ti, kdo trpí artritidou a revmatoidní artritidou. Obvykle cítí přicházející změny počasí dříve, než o nich informují meteorologové, podle toho, jak se jejich onemocnění zhoršuje. Takovýmto způsobem můžeme z vlastní zkušenosti vidět a cítit vliv energie, čchi, na naše zdraví a náš život.

Když ale mluvíme o počasí, o klimatu, mluvíme o přirozených projevech přírody. Chápeme, co se děje, když je venku horko nebo chladno. A co můžeme říct o nás samých? O projevech naší vlastní energie, naší vnitřní čchi?

Především si můžeme změřit teplotu a podle ní posuzovat svoji energii v určitém okamžiku. Můžeme říct, že pro lidský organismus je normální teplota v rozmezí 36–37 °C. Když je teplota nižší než 36 °C nebo vyšší než 37 °C, tak se začneme cítit špatně a onemocníme. Proto můžeme mluvit o tom, že úroveň energie lidského organismu se nachází v rozmezí 36–37 °C. Ale uvnitř našeho těla mají různé části těla a vnitřní orgány různou teplotu. Je například známo, že teplota srdce je vyšší než teplota ledvin. Vlivem vnějšího prostředí nebo některých dalších podmínek se teplota orgánů a jednotlivých částí těla může měnit.

Jestliže jste prostydlí, tak může tělesná teplota náhle stoupnout nad 40 °C. V té době má člověk mnohem více energie než v normálním stavu. Proto je nezbytné přijmout opatření ke snížení tělesné teploty.

Naše zdraví je svázáno s rovnováhou energie. Zdravý člověk je vždy energický a čilý, má teplé ruce a nohy. Když vzniká nějaký problém, tak cítíme změnu energie. Když je jí příliš mnoho, tak se zvyšuje teplota, když je energie málo, tak cítíme slabost, letargii... Víme, že když se cítíme špatně, a přitom máme zvýšenou nebo sníženou teplotu, tak něco s naším zdravím není v pořádku.

Ale velmi často se onemocnění týká nikoliv celého těla, ale pouze nějaké jeho části nebo určitého orgánu. Když v něm vzniká infekční onemocnění nebo zánětlivý proces, tak v této lokální části cítíme zvýšení teploty – stane se horkou. Když se zraníte, tak se teplota může zvýšit také pouze v místě úrazu, a ne v celém organismu.

Po nějaké době tam dochází k otoku a můžete svými rukama vnímat, že teplota této části těla je vyšší než teplota okolních tkání. V tom případě je pro léčení opět třeba použít metody snižující teplotu, ale nyní v konkrétní, lokalizované části těla.

Je tu ale opačný stav, kdy nějakou část těla vnímáme jako chladnou. A tady pocity chladu obvykle ignorujeme, i když části těla, které jsou oproti ostatním mnohem chladnější, také signalizují energetické narušení v organismu. Jsem si jistý, že mnozí si všimli, že pokud jste unavení, když je úroveň energie snižena, tak je vám chladno nebo vás zebou končetiny. Obvykle chlad vzniká v místech narušení cirkulace energie a krve.

.....

Takže, **čchi je určitá substance, která existuje v každém bodu vesmíru.** Obsahuje tři součásti, tři složky: materiální, energetickou a informační. První dvě můžeme změřit současnými přístroji. Ta třetí může být odhalena pouze nepřímo, při jejím působení na nějaké objekty. Rozlišujeme čchi vnější a vnitřní, čchi Vesmíru a člověka. Existuje druh čchi, jež je člověku vlastní od narození, a je druh čchi, kterou člověk může získat z okolního prostředí, shromažďovat v organismu nebo spotřebovávat.

Co je to kung

功

Kung je činnost, práce, kterou je třeba vynaložit, abychom se naučili ovládat čchi. Je k tomu třeba čas a úsilí a pokrok probíhá určitou rychlostí. Jinými slovy, kung je způsob měření čchi. Když budeme vycházet z tohoto překladu čínských znaků, tak **čchi-kung – to je umění používání energie čchi: jejího získání z okolního prostředí, její přeměny a jejího vyzařování. Ale v širším smyslu je čchi-kung především uměním zachování svého zdraví v normálním stavu, je to věda, je to filozofie, je to metoda myšlení, způsob energo-informační výměny s okolním světem a komunikace s celým Vesmírem.**

Co je to
kung-fu

Věnování času a energie na získání mistrovství v čchi-kungu – osvojení metod akumulace, přetváření a používání energie čchi – je obvykle nazýváno **kung-fu**. Pojmem **kung-fu** se také rozumí dosažení „hranice možného“ v libovolné důstojné aktivitě a také pochopení tajemství vesmíru a života v harmonii s jeho zákony.

Z hlediska fyziky je pochopení kung-fu možné vysvětlit ještě jinak. Práce (vynaložená námaha) je rovna síle vynásobené vzdáleností ($A = F \times S$). A vzdálenost – to je rychlost vynásobená časem ($S = v \times t$). To znamená, že kung-fu je charakterizováno třemi faktory: silou, rychlostí a časem.

Zde má síla pro nás neobvyklý význam. Z jedné strany je to práce, úsilí, které je třeba na zvládnutí mistrovství v čchi-kungu; je to vytrvalost, s jakou žák praktikuje.

Ale většina cvičení v mnoha systémech čchi-kungu, včetně Čung-
-jüan čchi-kung – to jsou určité pozice s uvolněním těla a koncentrací vědomí, tak zvaný „tichý“ čchi-kung. Proto zde síla je „**tichá síla**“.

Tato síla vychází ze srdce nebo z buněk organismu. Spojuje nás s okolním světem, s Vesmírem. Jedna z jejích vlastností umožňuje člověku dlouhý čas (hodiny, dny, měsíce, roky) bez pohnutí praktikovat „tichý“ čchi-kung. Ale o tom až později.

Čas je přirozeně doba praktikování a rychlost charakterizuje, jak rychle praktikující postupuje v osvojení mistrovství. Proto kvalitní vývoj praxe čchi-kungu závisí na všech třech uvedených faktorech.

Jestliže není dobrá technika nebo vhodný učitel, který může opravit chyby a ukázat správnou cestu, je možné praktikovat roky, i celý život, ale rychlost postupu na Cestě bude minimální nebo dokonce žádná. Pak bude i kung-fu rovno nule. Když praktikující použije správnou techniku a cvičení věnuje mnoho času, ale málo úsilí, tak se praxe opět ukáže bezvýslednou.

Také se stává, že rychlost pokroku člověka je skutečně velká – prakticky vše chytí v letu. I učitel je dobrý, technika je pro něj vhodná, ale věnuje málo času praxi. Tehdy se však efekty cvičení nemají možnost upevnit a neroste jejich kvalita. V tom případě bude kung-fu také rovno nule.

Proto jsou nezbytnými podmínkami úspěchu vytrvalost a systematické cvičení pod vedením kvalifikovaného odborníka, Mistra.

SMĚRY A ŠKOLY ČCHI-KUNGU

Kořeny umění čchi-kungu sahají tisíciletí hluboko. Podle některých pramenů systémy čchi-kungu existují více než pět tisíc let. Předpokládá se, že intenzivní rozvoj nastal v době vlády Žlutého císaře Chuang-ti (více než 2,5 tisíce let př. n. l.).

Existují různé směry a školy čchi-kungu a v závislosti na jejich cílech také rozličné metody praxe. Tradičně byly od poloviny dvacátého století rozdělovány na konfuciánské, taoistické, buddhistické, medicínské (nebo léčebné) a školy bojových umění (nebo školy boxu).

Konfuciánský směr byl založen známým myslitelem Konfuciem, který žil v letech 551–470 př. n. l. (obr. 1). Ve filozofii tohoto směru převládaly etické principy. Praxe byla namířena na regulaci vědomí, zbavení se emocí, zvýšení morální kvality a tvořivých schopností, zlepšení osobnosti pro obecně prospěšnou činnost. Přitom bylo třeba umět dosáhnout stavu ticha, klidu a míru.

Konfuciový chrám se nacházejí v mnoha částech Číny. Hlavní z nich se nachází v místě pohřbu Konfucia, v centru krajského města Čchü-fu v provincii Šan-tung (obr. I), kde za všech dynastií probíhaly obřady na jeho počest.

V provincii Che-nan, dvacet kilometrů od chrámu Šao-lin, na okraji města Teng-feng, se zachovalo území Konfuciové školy a jím zasazený strom (obr. II b). Jsou zde obnoveny prostory knihovny, učebny s židlemi z té doby, obývací pokoje... Zachovala se konstrukce studny a vodovodu a také místo pro besedy a přemýšlení (obr. II a, c).

Taoistický směr patří k původní starobylé čínské kultuře. Podle mnoha odborníků taoismus vznikl asi před pěti tisíci lety v podobě různých kultů, přesvědčení a filozofických představ a komplexním učením se stal asi ve 3. století před naším letopočtem.

Konfuciánský směr



Obr. 1
Konfucius

Taoistický směr



Obr. 2
Lao-c'

道

Tao

走

Levá část znaku Tao
znamená „jít“
a „pohyb“

一

Horizontální linie
znamená „celý svět
jako celek“; dvě čárky
na ní hovoří o tom, že
celý Vesmír se skládá
ze dvou částí –
jin a jang

首

Pravá dolní část
znaku znamená „já
sám“, a celá pravá
část znamená „hlava“

Ústředním pojmem v různých směrech taoismu se stalo „Tao“. Poprvé ho zmínil dnes celosvětově známý myslitel a filozof Lao-c' (5. – 4. století př. n. l.) ve svém traktátu „Tao te ting“. Při praktikování hluboké meditace Lao-c' (obr. 2) uviděl to, co bychom nyní mohli nazvat původem vesmíru a jeho evolucí. Napsal, že neví, jak to nazvat, proto tomu dal jméno „Tao“ a řekl, že vesmír vznikl z Tao.

Dále napsal, že **Tao, o němž je možné něco říct, není skutečné Tao.** Měl tím na mysli, že vesmír je ohromný a existuje v něm mnoho zákonů a pravidel, kterým je nezbytné hluboce a specificky rozumět a nelze je popsat existujícími slovy a pojmy. Kromě toho se vesmír každým okamžikem mění. **To, co můžeme získat a pochopit, jsou relativní poznatky, ne absolutní skutečnost, protože vše se neustále mění.** Proto se taoismus snaží dát metodu porozumění Tao bez fixace mysli na něčem konkrétním, abyste ho mohli procítit skrze sebe sama, svou vlastní mysl. Také první věta o tom, že když hovoříme o Tao, tak již nejde o skutečné Tao, znamená, že o Tao nemůžeme mluvit, ale musíme ho následovat. Proto je také možné výraz „Tao“ trochu zjednodušeně přeložit jako „Cesta“. Jeho základním rysem je přirozenost, neúmyslnost, následování přírody. (Nutno podotknout, že naprosto přesný překlad dávných pojmů jedné kultury do jiného jazyka, navíc jazyka moderního, není možný. Souvisí to s tím, že každá historická epocha i každá kultura se odlišují způsobem myšlení, porozuměním světu i předáváním znalostí. Proto jsou tyto pojmy někdy přeloženy více než tuctem slov).

Když se podíváme na Tao z pohledu starodávné čínské kultury, tak dokonce ze znaku a posloupnosti jeho psaní vychází celá filozofie.

Z psaní znaku je vidět, že hlava někam jde. Z toho je zřejmé, že Tao znamená pohyb vaší hlavy, ne nohou. A filozofický smysl všeho současně je možné vyložit následujícím způsobem: člověk je plodem a částí vesmíru, proto je třeba, aby jeho rozvoj byl v souladu s všeobecnými kosmickými zákony.

V průběhu svého bytí se člověk rozvíjí, musí se měnit a směřuje k pochopení toho, že Vesmír je jednotný. A proto je vše v něm propojeno: **v celém Vesmíru existují jednotné zákony a pravidla pro přírodu a pro lidskou společnost.** Musí se stát pochopitelnými a zřejmými **Člověku jako části Vesmíru**, a musí být respektovány každým jednotlivým člověkem i celou společností. Když si to člověk uvědomí a přijme svým srdcem, stane se harmonickým a celistvým jako Vesmír a může v něm působit kdekoli, v každém bodu prostoru a času, a přitom plnit své **Lidské** a současně i **Vesmírné Poslání.**