

Martin Procházka

KYUSHO

急所術

VITÁLNÍ BODY
v bojových uměních
a sebeobraně



Chtěl bych poděkovat
svým mistrům a žákům, bez jejichž pomoci a úsilí
by tato kniha nemohla v odpovídající podobě vzniknout,
a to jmenovitě
Jimu Cornovi, Vadimu Starovovi, Pavlu Motlovi,
Michaele Vysekalové a Vladimíru Ježkovi.

Autor

Martin Procházka

KYUSHO

急所術

VITÁLNÍ BODY
v bojových uměních
a sebeobraně



Grada Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Techniky kjúšo mohou být při provádění neznalou osobou nebezpečné. Návčik technik uvedených v této knize vyžaduje dohled vyškoleného instruktora. Autor knihy ani nakladatelství neodpovídají za jakákoli zranění nebo omezení tělesných a psychických funkcí, která mohou vzniknout při nekvalifikovaném návčiku nebo experimentování.

Martin Procházka

Kyusho

Vitální body v bojových uměních a sebeobraně

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
jako svou 5270. publikaci

Fotografie Martin Procházka, Pavel Motl
Odpovědná redaktorka Ivana Kočí
Grafická úprava a sazba Studio ELEMENT
Redakční úprava Markéta Fiedlerová
Ilustrace Dita Vrbová
Obrázek na obálku Kryštof Minář
Návrh a úprava obálky Jakub Náprstek
Počet stran 96
První vydání, Praha 2013
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2013

ISBN 978-80-247-4828-3

TIRÁŽ ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE

ISBN 978-80-247-8684-1 (ve formátu PDF)
ISBN 978-80-247-8685-8 (ve formátu EPUB)

Obsah

Bojové umění a tajemství starých mistrů	7
Autogenní trénink	9
Konkrétní metody	10
Nadlimitní vnímání.	13
Speciální výcvik	14
Tunelové vnímání	15
Rozšířené vnímání.	15
Kombinace	15
Harmonizace a léčba	16
Aktivní body	18
Kategorie aktivních bodů	19
Lokalizace bodů.	21
Teoretická nauka	23
Jin a jang	23
Nauka o energetických drahách	24
Učení pěti prvků	25
Speciální kjúšo koncepce	27
Okuden mokuroku	31
Energetické dráhy.	33
Dráha sleziny	36
Dráha žaludku	37
Dráha plic.	38
Dráha tlustého střeva	39
Dráha ledvin	40
Dráha močového měchýře	41
Dráha jater	42
Dráha žlučníku	43

Dráha srdce	44
Dráha tenkého střeva	45
Dráha obalu srdce.	46
Dráha tří zářičů	47
Dráha zrození	48
Dráha řídící	49
Mimořádné dráhy	50
Nácvik kjúšo džutsu a první pomoc	54
Nácvik	54
Metody první pomoci	56
Shrnutí	61
Ukázkové body jednotlivých částí těla	63
Body paží	63
Body nohou	66
Body hlavy	68
Body trupu	71
Bojové aplikace.	73
Bojová aplikace číslo 1	74
Bojová aplikace číslo 2	76
Bojová aplikace číslo 3	78
Bojová aplikace číslo 4	80
Bojová aplikace číslo 5	82
Bojová aplikace číslo 6	84
Bojová aplikace číslo 7	86
Úderové plochy.	88
Pokročilá aplikace	90
Vzdělávání a metodická koncepce	92
Použitá a doporučená literatura	94

Bojové umění a tajemství starých mistrů

Kniha, kterou vám předkládám, je základním manuálem velmi širokého spektra dovedností, které byly od nepaměti chápány jako speciální koncepce určené pro pokročilé adepty bojových umění. Není snadné tyto znalosti získat a ještě obtížnější je osvojit si je na skutečně praktické úrovni. Různé bojové koncepce existují po celém světě, ale pouze staletími prověřené metody se ujaly jako dnes již známé styly bojových umění. Dlouhodobým prověřováním a selekcí vznikaly styly, které kladou důraz na různé speciální dovednosti. Program, kterému se věnuje tato kniha, se zaměřuje zejména na tu stránku bojových umění, kterou bychom právem označili jako „master level“. Měl jsem to štěstí, že jsem již od dětství relativně neúnavně a houževnatě hledal odpovědi na různé otázky. Hned jak jsem začal v 80. letech 20. století cvičit bojové umění, kladl jsem si otázku, co všechno může bojovník umět. Zpočátku jsem přirozeně analyzoval různé technické postupy, až jsem se jednoho dne dopracoval k pojmu energie. Četl jsem vše, co bylo k dispozici, ale protože bohužel nebylo moc dostupných zdrojů, začal jsem organizovaně cvičit jógu. Určité poznatky jsem získal, ale jen v omezené míře a zejména ne v kontextu bojových umění. A tak roky ubíhaly a já hledal nové a nové zdroje informací. Ty se díky listopadovému převratu v roce 1989 začaly postupně objevovat, a já jsem poprvé okusil styly bojových umění, které s koncepcemi využívání energie měly skutečně něco společného. Velmi mě těší, že nyní mohu říci, že jsem se ke zdrojům informací dostal, a myslím, že nakonec i k těm nejlepším. Teď přišel čas, kdy se s vámi můžu o některé znalosti podělit, a budu nanejvýš potěšen, pokud pomohu zodpovědět některé otázky i vám, čtenářům.

Při promýšlení osnovy této knihy jsem si předsevzal, že se vyvaruji zbytečného obcházení důležitých témat a pokusím se co nejméně používat „omáčku“, která jen ředí pozornost a zbytečně plýtvá naším drahocenným časem. Co se tedy dozvíte? Jak je důležitý autogenní trénink a co je jeho náplní. Zdali je možné rozšiřovat naše schopnosti a jak. Proč musíme také dbát o vlastní harmonii a jak pečovat o ostatní. Co jsou to aktivní body a jak je můžeme používat. Jaké je teoretické pozadí těchto speciálních koncepcí a jak může být prospěšné. Co je to okuden mokuroku a jaké je jeho poslání. Které energetické dráhy existují, k čemu slouží a co nám ukazují. Kde tyto dráhy

leží a co ovlivňují, včetně lokalizace základních bodů. Dále se dozvíte, jak se všechny tyto znalosti upevňují tréninkem a jak se provádí první pomoc. A především to, co vás asi zajímá nejvíce: Jak se umění vitálních bodů dá prakticky využít v bojovém umění. To vše doplním odkazem na možnosti, jak tyto znalosti a dovednosti dále rozvíjet, popřípadě jak se kvalifikovat na plně vyškoleného instruktora. Speciální disciplíny byly v minulosti součástí jen konkrétních, tradičních stylů, dnes je však můžeme adaptovat do jakéhokoli existujícího bojového umění, právě díky takovým výukovým programům, jaký obsahuje tato kniha.

Autogenní trénink

Na prvním místě v rozvoji hlubších schopností bojovníka musí být bez pochyby zušlechťování jeho vlastní osoby v nejširším slova smyslu, a to jak po stránce morální, filozofické, tak skrze pravidelná cvičení, která představím v této kapitole. Je třeba postupně zvládnout schopnost hloubkově se uvolnit, rozvinout silnou koncentraci a usilovat o skutečný vhled do podstaty mysli. Vytvořit si pevný základ vědomého ovládání svých smyslů a emocí. Na pocity úrovni porozumět tomu, co je to lidská energie a jak ji regulovat. Procíťovat reakce na vnější a vnitřní podněty a analyzovat jejich charakter. Je důležité pracovat s intuicí a otevřít uzavřené obvody, energetická centra a odstranit veškeré blokády.

☯ Autogenní trénink obsahuje

- ☯ Cviky pro napravování špatného držení těla.
- ☯ Uvolnění a odstranění vnitřních i vnějších bloků.
- ☯ Protahování a masáže měkkých tkání podél energetických drah.
- ☯ Správné metody dýchání.
- ☯ Práci s energetickým tělem.
- ☯ Nauku otevírání a zavírání energetických struktur.
- ☯ Zvládnutí pohybu energie po různých cestách cirkulace.
- ☯ Otevření energetických bran a bodů.
- ☯ Ovládání energie po kruzích a spirálách.
- ☯ Probuzení energie páteře.
- ☯ Používání levého i pravého energetického kanálu.
- ☯ Zprůchodnění a používání centrálního energetického kanálu.
- ☯ Přesouvání energie do různých částí těla a vnímání orgánů.
- ☯ Otevření a používání spodního energetického centra.
- ☯ Otevření a používání středního a horního energetického centra.
- ☯ Provázání všech energetických nauk v rámci jednoho celku.

Tento soupis nauk a dovedností uvádím jen jako informativní, tedy souhrnný. Veškeré jeho složky jsou vzájemně propojené; jedna nauka doplňuje druhou, pomáhá ji usadit, umocnit a posunout o úroveň výš. Ani jejich pořadí není

jednoznačně podmíněné, a to proto, že v různých fázích studia se budete znovu a znovu vracet k předchozím tématům, protože si na základě praktického používání jednoho uvědomíte, že jste plně neovládli předchozí. Je to bez pochyby nekonečný proces, v němž není možné, a tedy ani vhodné definovat nějaké závěrečné, absolutní stadium.

Konkrétní metody

Autogenní trénink většinou začíná jednoduchými technikami uvolňování a procitování v lehu. Později osvojené postupy přenášíme do sedu a cílem je zvládnout totéž i ve stoji a za pohybu. Dále zpravidla následují průpravné cviky, které nás učí správnému držení těla, a to ve statických pozicích i jednoduchých pohybových kracích. Průpravné cviky uvolňují páteř, klouby, svalstvo, šlachy a učí nás uvědomit si je. Postupně přecházíme ke cvikům, které regulují dýchání. Po schopnosti uvolnit se trénujeme také soustředění. Pak přecházíme k práci s energetickými bránami. Učíme se uvědomit si a procítit energetická centra a na prožitkové úrovni pochopit jejich význam. Postupujeme k dalším a dalším energetickým obvodům a pak přesuneme pozornost k vnímání užších souvislostí mezi body, dráhami, různými tkáněmi a orgány. Kvůli snazšímu pochopení začínáme se stáním, jednoduchými pohyby a automasážemi. Pak procvičujeme i složitější sestavy pohybů. Vrcholem praxe však nejsou dlouhé a složité sestavy, nýbrž hlubší pochopení celku a udržitelný meditativní stav. Ten propojuje všechny prvky autogenního výcviku dohromady a vytváří tak celostní pohled na problematiku lidské energetiky. Vzhledem k rozsahu a zaměření této knihy se nemůžeme tomuto tématu věnovat více než informativně, jedná se o téma pro samostatnou publikaci. Pro informaci i praktické procvičování uvádím příklad jednoho autogenního cvičení, které propojuje několik velmi důležitých témat.

Cvik propojení nebe se zemí

Cvičení provádíme nejlépe v přírodě nebo na místě s minimem rušivých vlivů, v pohodlném cvičebním úboru a v měkké, lehké obuvi. Nejdříve se postavíme do vzpřímené pozice s páteří vytaženou vzhůru a deset minut se jen uvolňujeme. Dýcháme nosem a jazyk necháváme lehce spočinout na horním patře. Nohy jsou rozkročené na šířku boků a jsou pevně usazené do země. Kolena jsou lehce přikrčená, pánev v mírném podsazení a ruce