

Osnova praxe vnitřních umění

Jan Pletánek



Motto:

„Z lásky udělat vše, to je život.

Ze všeho udělat lásku, to je cesta.“



© Jan Pletánek

Psáno v letech 2020 až 2022

Zaznamenáno na sklonku roku Vodního tygra

Grafika Jan Musil

Obrázky Jan Kvasnička a Katarína Cermanová

Neprodejné, určeno pro vnitřní potřebu kurzů
školy Taiji v Pardubicích a dceřiné skupiny.

www.taiji-pardubice.cz

Obsah

Předmluva	7
Než začneme cvičit. Proč cvičit?	10
Tři úrovně praxe	11
Otevření	12
Kontroly před začátkem praxe	14
Zjevná síla neboli ideální biomechanika	15
Postup v jednotlivých krocích	15
Krok 1. Vnímání, otevření, vycentrování, uvolnění, podepření	15
Krok 2. Dech	18
Krok 3. Kyčle (kua)	18
Krok 4. Tělo jako 3D struktura	19
Krok 5. Šest harmonií	19
Krok 6. Devět perel neboli vedení síly	20
Krok 7. Osm mateřských dlaní	21
Nácvik zjevné síly ve statických pozicích	22
Symetrické pozice	23
Délka praxe	25
Asymetrické pozice	26
Šest harmonií vnějších	29
Tři kruhy	31
Balóny, míče a dutiny	32
Třináct wudangských pozic – vnitřní elixír	33
Nácvik zjevné síly v pohybu	38
Vědomý pohyb	38
Mechanické principy	40
„Mávání“ – spojení nebe a země	43
Hra pěti zvířat a yiquan	46
Tři chyby začátečníka otevírajícího dveře	50

Skrytá síla	51
První část skryté síly, energie (čchi)	52
Cykklus otevření, čištění, harmonizace a energetizace	53
V čchi kungu by měla být přítomna čchi	53
Základní průpravná cvičení na rozvoj vnímání	54
Základní energetická hygiena, základní energetická praxe	56
Základní vstupy energie	60
Otevření pěti bran (pěti srdcí)	60
Pohyby balónkem ve všech rovinách	62
Otevření centrálního kanálu	63
Čchi kung na sladění třech ohňů	64
Další základní energetická cvičení	68
Základní čchi kungová abeceda dynamická	68
Pohyb v energii	71
Přední střední dráha, zadní střední dráha a centrální kanál – Taiji pól	72
Osa	73
Fajing neboli záchvěvy	73
Pokročilejší fáze energetické hygieny	74
„Zakončení“ cvičení	76
Druhá část skryté síly, mysl/srdce (xin) a záměr (yi)	77
Spojení do celku	79
Šest vnitřních souladů	79
Osm metod vnitřních	81
Prosba o pomoc, guru jóga	86
Meditace neboli vytišení	87
Síla proměny nebo také tajemná síla	88
Středová harmonie (rovnováha, vyváženost, soulad)	90
Spojování protikladů	90
Časté chyby, omyly a nedorozumění	91

Taijiquan neboli box nevyššího vrcholu	94
Taijiquan má pět pilířů	94
Taiji je stav, projevem je Jediná čchi	94
Sestava taiji – sólo forma	95
Poznámky k formě, koncepty, inspirace, kvality jednotlivých složek	96
Přílohy	100
Gotika	100
Pohyb směrem dolů – uvolnění	100
Pohyb zdola nahoru – podepření	107
Dech	112
Devět perel (kloubů)	119
Osm mateřských dlaní – jednotlivé pozice	122
Čchi kung na emoce	125
Zahřívací čchi kung	127
Orgánová sestava též zvaná Makkoho sestava	132
Uvolňovací cvičení a nácvik správné mechaniky pohybu a čchi kung	135
Otevírání bran energie	140
Orgánové hodiny	144
Čchi kung na jednotlivé meridiány	145
Praxe podle Chen Tuana	157
24 sezónních cvičení	157
Chen Tuanovy metody meditace spánku	190
Básně	192

Zkratky v textu:

TT = tan-tchien (dantian)

QG = čchi kung (qigong)

Předmluva

Text je příručkou, která je primárně určena adeptům a praktikům vnitřních umění. Dalo by se jednoduše říct, že je to Kniha o Taiji, ale nechtěl jsem tím, že bych ji tak nazval, omezit okruh čtenářů a uživatelů. Stejně tak dobře by se mohl materiál jmenovat Funkční fyzioterapie nebo Čchi kung od A do Z. Každopádně je zde kompletní návod, který shrnuje v jednotlivých krocích obecný postup praxe od nastavení a pohybu těla (fyzioterapie), přes práci s energií (čchi kung) až po vnitřní práci s pozorností, srdcem/myslí a duchem (Taiji). Nejedná se o učebnici a nedělá si ambici jednotlivé dovednosti dopodrobna vysvětlit, ale jen je funkčně seřadit, aby dávaly smysl, aby byl možný co nejrychlejší pokrok. Jednotlivé postupy jsou vysvětlovány v kurzech a budou obsaženy v jiném materiálu. Správné pořadí a zachování základních postupů umožňuje maximální míru efektivity praxe, bez zbytečných zacházek, zbloudění a nedorozumění. Mělo by vám to usnadnit cestu a pomoci se vyhnout nepříjemnu a bludům. Je výsledkem mnoha desítek let intenzivní praxe a nesčetných omylů a chyb, kterých jsem se dopustil. V tuto chvíli je to to nejčistší, co mohu nabídnout, a je to esence toho, co se pokouším dělat a učit.

Materiál by mohl nahradit mnohdy nepřehledné poznámky z kurzů a seminářů a vytvořit jakousi pomyslnou červenou nit, vedoucí skrz umění návratu do srdce skutečnosti. Déle praktikující nepotřebují podrobné popisy a toto by jim mohlo pomoci si jednotlivé kroky připomenout a udělat jakousi inventuru a těm, kteří se chystají na cestu, nastínit její průběh.

V rámci tohoto materiálu se budu držet dávného rozdělení na zjevnou sílu, skrytou sílu a sílu proměny. Je to praktické a logické. Má to vlastně jen jedinou potíž, a to – pokud začnete se cvičením a učením, zjistíte, že dvě první úrovně se překrývají, jedna určuje kvalitu druhé a úroveň druhé kvalitu té první. Při vědomí toho je velmi obtížné následný text nějak jednoduše rozdělit, aby zůstal přehledný a kompaktní.

Co se týká samotné první úrovně, snad by to ještě do jisté míry

poměrně možné bylo a zdá se to zdánlivě jasné. Tělo má svou anatomii a fyziologii, má určité množství kostí, kloubů, svalů, a tak se jedná vlastně o jakousi architekturu, zákony statiky a dynamiky, které jsou dané právě strukturou a anatomii, tedy jasně danou formou. Zdá se ne zas tak obtížné vymyslet nějakou adekvátní metodiku a didaktiku. Bohužel tato úvaha je čistě teoretická, a když se podíváme na interpretaci biomechaniky u mnoha letitých praktiků, sportovců (třeba i vrcholových) a dalších lidí žijících se tělem, mnohdy nezbyvá, než jen nevěřicně kroutit hlavou. A to se jedná o zjevnou úroveň formy, nemluvě o úrovních skrytých a vnitřních. Výsledkem této desinterpretace pak jsou sportovci se spoustou zranění, herci, co neumějí ani chodit, mistři tradičních umění, kteří nevědí, kde je nahoře a kde dole a necítí ani kontury vlastního těla. Je zřejmé, že jedna věc je něco si myslet a mít nějaké mínění, jiná věc je reálně něco cítit a vnímat. Mysl skrz záměr může být nástrojem pozornosti, ale může také být naplněna čistou iluzí a bludem, na hony vzdáleným jakékoliv realitě. Můžete si klidně myslet, že jste holub. Létáte, snášíte vejce? Pokud ne, holub patrně nejste. Blíž realitě bývá cítění, ale i na to se nelze úplně stoprocentně spolehnout. Stejně tak se vyskytuje naprosto rozdílná míra vnímání a s tím spojeného polohocitu a pohybecitu. Čistě prakticky - z klasické fyzioterapie víme, že lidé, kteří mají velké bolesti, jsou po magnetické rezonanci seznámeni s nálezem. Člověk zdravý, zcela bez potíží, může mít ale nález stejný, nebo ještě výrazně horší. Člověk s bolestmi projde terapií, bolesti vymizí, ale nález po kontrolní rezonanci je stejný. Jak je to možné? Nikdo neví, ale je to tak. Prostě subjektivita a objektivita jsou dvě zcela odlišné věci a někdy se potkávají a někdy vůbec. Jak tedy v takové situaci vymyslet a vytvořit obecně platný a pro všechny fungující systém učení? Prostě to nejde. Proto jsem i následný materiál nazval osnovou při plném vědomí toho, že se nejedná o neměnný a daný systém. Je to tak pouze v některých krocích, kdy je nanejvýš dobré pořadí zachovat, ale ne vždy, všude a za každou cenu.

Když pak reálně začnete s prvními cviky a učíte se znova přejít do parasympatiku (přestat fungovat převážně pod adrenalinem),

nastolit znovu vnímání těla, je nanejvýš praktické a prospěšné začít i s cviky energetické hygieny. Tím se rázem posouváme z první do druhé úrovně. Kvalita cítění nám pak pomáhá v lepším vnímání. To také zaručí rychlejší postup. Jen je potřeba zachovat adekvátnost a nepřevážít se na žádnou pomyslnou stranu.

S ohledem na to je jedním z prvních kroků právě vyčištění našeho vnímání a toho, co to je cítění a myšlení. Návrat kompetencí těla a jakási kalibrace jednotlivých složek, které skládají obraz našeho života, a to jak vnímání sebe, tak světa. Jinými slovy, co má dělat tělo, ať dělá tělo, cítění je cítění a pozornost je pozornost. Mysl nemá například žádnou kompetenci stavět tělo do pozice, musí se tak díť skrze vnímání atd., ale o tom podrobněji později. Jednotlivé složky jsou různými vstupy, které se ale vzájemně ovlivňují a je třeba si toho být vědom. Nestane se nám pak, obrazně řečeno, že se snažíme hoblovat kladivem a zatloukat hřebíky pilkou.

Míra učení a pokroku je daná motivací a ochotě se sobě věnovat. Pokud se jedná o někoho, kdo si chce jenom vylepšit kvalitu pohybu nebo „jen“ být zdravý a bez bolesti, teoreticky by mu stačilo zabývat se jen zjevnou silou, která není ničím jiným než funkční fyzioterapií. Následně popsany postup je ten nejjednodušší možný, aby ještě fungoval a aby pokryl vše, co má, a dával celkově smysl. Není v něm naprosto nic zbytečného a navíc. Současně je jakýmsi levellem nula, který je základem, ze kterého mohou čerpat lidé nemocní, zdraví, v kondici i vrcholoví sportovci a profesionálové.

Po mnohém přemýšlení jsem se rozhodl strukturu knihy koncipovat tak, jak jsem to udělal. Nechci ředit jednotlivé kroky osnovy podrobným vysvětlováním (a není to ani smyslem tohoto textu), ale věci, které přináležejí k zjevné síle a mohly by pomoci lidem se základy cvičení, jsem dal do dodatků na konec knihy. Materiál tak může sloužit i jako učebnice a fyzioterapeutická pomůcka pro lidi, kteří se snaží uzdravit a hledají cestu ke cvičení, které by jim pomohlo a dávalo smysl.

Jan Pletánek, t. č.

Než začneme cvičit. Proč cvičit?

Motivace a různé důvody, než přijdeme na to, že nemáme na výběr.

Motivace mohou být nejrůznější a každý má tu svou. Ta se časem proměňuje v závislosti na mnoha faktorech, podle toho, jak radosti člověka mění pořadí a jaká z proměn je v našem životě zrovna aktuální.

Dávno už nedělím systémy na tradiční, klasické, moderní atd., ale jen na funkční a nefunkční.

Co se týká obsahu, je nejlepším možným osvětlením odpověď, kterou dal dalajláma na otázku „Které z náboženství považuje za nejlepší?“ – „To, které z tebe udělá lepšího člověka.“

Každý si odpovězte sám. Pokud bych měl odpovědět já – v čem spočívá praxe? Řekl bych: „Cesta spočívá ve zviditelňování lásky.“

Pokud byste k tomu chtěli nějaký dovětek:

Vnější svět je jen obraz, projekce, ozvěna.

Nelze v něm nic najít, udělat, získat.

Vše je uvnitř.

*Svět je tu od toho, aby představoval krásu,
a je lyrickým obrazem s náznaky děje.*



Tři úrovně praxe

- 1) **Zjevná síla**
Fyzioterapie, statika a mechanika pohybu.
Přímá linie. Jin.
- 2) **Skrytá síla**
Čchi kung (práce s energií) a práce s myslí/srdcem
a záměrem. Kruhovitost. Jang.
- 3) **Síla proměny**
Taiji, děje se to samo. Duch je něco, co nelze
poměřit jinem a jangem.

Otevření, platí pro všechny úrovně

Pokud se chceme vydat na cestu, musíme udělat první krok. Ve vnitřních uměních, kdy směřujeme do svého nitra, je tímto prvním krokem otevření. Bez něj zůstane cesta jen vnější, formální záležitostí. Toto otevření je v první řadě ochota k opravdovosti a ochota ke změně. Bez toho nedává nic z dále popsaného valný smysl a je v nejlepším případě dobrou gymnastikou či fyzioterapií. Ale i právě ve fyzioterapii je otevření se rychlostí posunu a dává možnost korekce případných chyb. Bez něj těžko měnit pohybový stereotyp a dosáhnout nové, kvalitativně lepší úrovně dovedností.

Otevření má několik stupňů a úrovní:

- 1) Otevření těla, otevření formální.
- 2) Otevření vnitřní, obsah – musí se trochu rozklepat kolena a čelist.
- 3) Otevření, které se pohybuje a není jen stavem, ale dějem právě probíhajícím.
- 4) Otevření nasměřované do spodního TT, tedy přímo vstupující do prostoru, času a formy. Mistr Ueshiba to nazýval kotodamou – neboli vroucí krví ve spodním TT. Mistr Sun o tom pojednává v poslední kapitole Výkladu pravé podstaty bojových umění.

Otevření umožní změnu. Velikost otevření je dána mírou bezpečí, důvěry a harmonie, kterou pociťujeme.

Pokud se to nedaří, je třeba posílit energii plic, která má na starost ochrannou energii. Je-li ochranná energie silná, otevíráme se bezpečně. Důvěra je vědomí, že svět byl vytvořen, aby představoval krásu, a je stvořen z lásky. Láska, z lásky, pro lásku, láska.

V úrovni psychiky odpovídá otevření vystoupení z egodramatu, sebedůležitosti a sebelítosti. Usmát se na sebe. Nebrat se zbytečně vážně a nebrat to zbytečně vážně.

Nahý jsem přišel na svět, nahý odejdu. Nic není moje, všechno vrátím a mám tady pár nádechů udělat něco hezkého, krásného. Případně šamanské – stále vnímat smrt za svým ramenem. Někdo říká levým, někdo pravým. Je to jedno. Rozhodně je to dobrá perspektiva a dobrý začátek.

Otevření pak musí korespondovat se stabilními kořeny, středem. Viz – Otevřít, otevřít, otevřít, ... ne tak moc.

Každopádně, pokud má mít praxe nějaký progres a vývoj, je to absolutní klíč. Vždy je třeba dovést se do plného rozsahu, který se pak skrz harmonii posouvá. Jako při tělesném stretchingu – natáhnout sval, aby to bylo cítit, něco to dělalo, ale nejít do bolesti nebo krajního nepříjemna. Jen linie znatelného diskomfortu, živosti, pocitu neznáma, dobrodružství a tajemna.

Pokud nemohu najít pocit otevření sám v sobě, jdu k autoritám, jejichž projevem jsou dané vlastnosti. Otevření a perspektiva nebe (nebe zrcadlí se v očích) a ticho, klid, přijetí (smíření) země.

S otevřením je pak třeba vědomě pracovat a nastavovat ho podle okolností. Není smyslem být neustále dokořán a patrně to ani není možné. Je třeba používat kontrolovanou hloupost, vědomé bláznovství, ovládanou pošetilost. Jinými slovy:

*„Moudrý s moudrými mudruje,
s dětmi si hraje
a s blázny blázní.“*

*Otevření je, když může cokoli přijít a odejít.
Otevření je směrem ven, přijetí je otevření směrem dovnitř.*

Kontroly před začátkem praxe, platí pro všechny úrovně

1) Prostor

Zakývat směrem doleva a doprava a následně dopředu a dozadu, tím najít střed.

Nastavení hlavy – krev do mozku, průchozí průdušnice. Krev skrz 4 tepny, nedýchání proti odporu umožní vypnutí adrenalinu a přechod do parasympatiku – tedy vnímání, cítění, regenerace, absorpce.

„Střed je místo, kde nepotřebuji žádnou sílu.“

2) Dech

a) Jako most do přítomnosti – prohloubení, zesílení přítomnosti.

b) Aktivace nitrobřišního tlaku a kontrola jeho distribuce do celé struktury těla a ideálně vektorově až za ni.

3) Pohled

a) Pohled ven, vnímat místo, kde jsem – pavouk v síti.

b) Pohled dovnitř – jedno oko slunce, druhé měsíc – osvětit vnitřní krajinu.

c) Spojit pohledy dovnitř a ven.

4) Kontrola mysli a srdce

Dívat se na myšlenky a na emoce, jako by to byly ryby plující ve vodě. Tím z nich vystoupit. Dá se použít již zmíněný čchi kung – „otevřený jako obloha a klidný jako země“ nebo čchi kung na emoce: odvaha ledvin, laskavost a lidskost jater, radost srdce, opravdovost, pravdivost sleziny a tichá klidná radost plic.

5) Vnitřní úsměv v oblasti vnitřku hlavy

Usmát se na sebe a kolem sebe. Šampión musí být šťastný.

6) Položit a uvelebit oční bulvy do černého sametu

Tělo se uvolní, ale pozornost se naopak zesílí a zintenzivní.

„Pozornost je, jako byste stáli tváří v tvář soupeři nebývalých schopností.“

Zjevná síla neboli ideální biomechanika

Nastavení těla a struktury. Je základem a kvalitou této dovednosti velkou měrou určuje kvalitu následných. Naprosto nejde vynechat. Nejedná se o fyzickou sílu, ale sílu vzniklou spojením těla do funkčního celku. Tato celistvost a její úroveň je daná následně popsanými kroky a je možné ji prohlubovat donekonečna, bez jakékoliv limity věku, velikosti, váhy, pohlaví.

Postup v jednotlivých krocích

Jednotlivé kroky se na sebe vrství, neprobíhají odděleně a je třeba dodržet pořadí.

Krok 1. Vnímání, otevření, vycentrování, uvolnění, podepření

1) Vnímání

Všechny části těla se hlásí do vědomí, tam se spojují do celku a následně všechny dostávají pozornost.

Naprosto zásadní je pozice hlavy. Jednak musí jít do hlavy krev, volně skrz všechny čtyři tepny krku, tím přichází do mozku i kyslík a výživa. Tím je mu umožněno fungování, pak lze vnímat, cítit a myslet. Dále musí být volná průdušnice a dech volně procházet do plic. Pokud dýchám přes odpor, mozek to hodnotí jako ohrožení života, zůstává v módu „útok, útek“ a funguje pod adrenalinem. Ten zabraňuje uvolnění a cítění, které jsou projevy parasympatiku. Bez této fáze se jedná jen o větší či menší míru boje sama se sebou a nemá to valný výsledek.

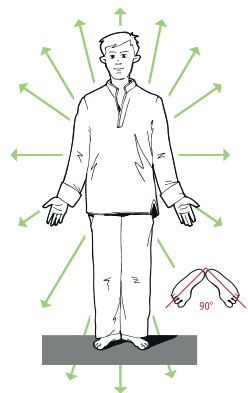


Oči se dívají na nos, nos na ústa, ústa na srdce. Tím propojit mysl a srdce. Srdce a mysl se spojí, sladí a sjednotí. Tím vzniká prostor (brána), do které vstupují, a obracím pozornost do zdroje pozornosti. Následně pozornost jako kapka ukáplá ze srdce spadne do spodního TT, ten rozezvučí a dojde k otevření. Tento krok se nazývá Obejmout jednotu, pohled na srdce.

2) Otevření

- všemi směry
- přítomnosti
- všem možnostem
- otevřít tělo, všemi směry větší

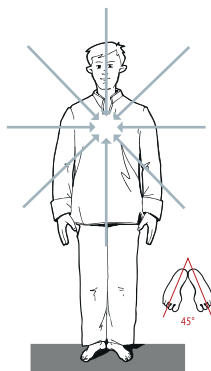
Energie se rozpíná všemi směry, dovnitř i ven (dřevo).
Nebrat se zbytečně vážně.



3) Vycentrování

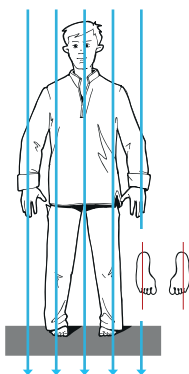
Zavnímat střed jako průnik vektorů vracejícího se protiproudění k otevření. Následně se propojit s celkem (nebesy; nebem a zemí), a tím se ze středu stane současně osa. Tělo je kompaktní a jakoby ve všech směrech menší. Stále ale platí předchozí otevření.

Energie se vrací ke středu (kov).
Přestat používat sílu.



4) Uvolnění

V prostoru, který vznikl mezi otevřením a vycentrováním (tedy v tom, co považujeme za prostor našeho já od nejvzdálenějšího do nejhlubšího bodu) dochází k uvolnění, pohybu směrem dolů. Ve statické je to gotika směrem dolů a váha těla se promítá vsedě



do sedacích hrbolů, ve stoje do chodidel. V ideálním případě je váha rozložena na šest částí chodidla rovnoměrně.

Energie klesá (voda).

Přestat bojovat.

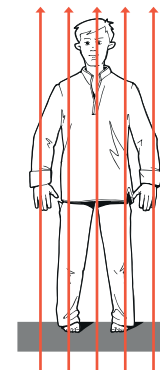
5) Podepření

Nechat se podepřít zemí. Země podpírá chodidla, chodidla kotníky, kotníky kolena, kolena kyčle, kyčle pánev, zapnutí gotiky (vektory podepření procházejí skrz hlavice kyčelních kloubů a potkávají se v jednom bodě, který je základnou podepření páteře, na kterou se zavěsí hrudník a paže jako vahadlo, hlava je lehce tlačena vzhůru).

Energie stoupá (oheň).

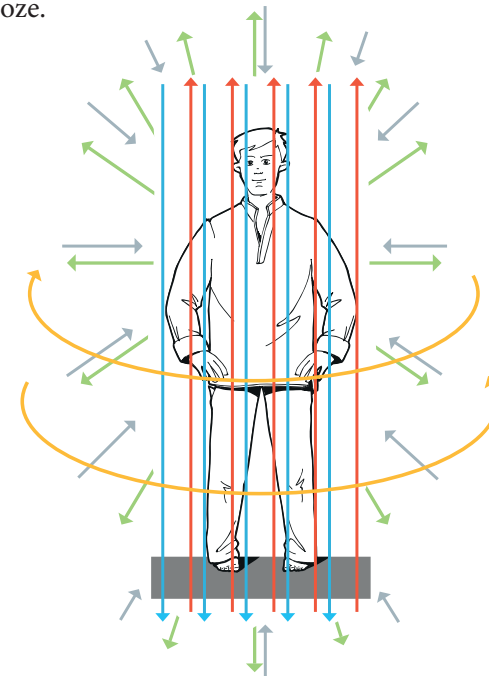
Přestat se bránit.

Gotika nahoru a dolů (krok 4 a 5) je detailně popsána v příloze.



6) Přítomnost všech základních čtyř pohybů

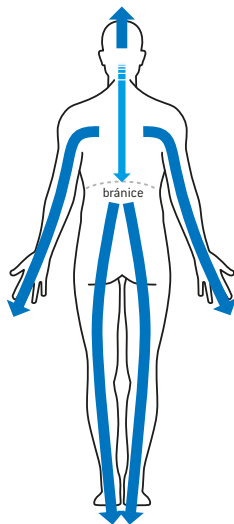
Expanze, kontrakce, klesání a stoupání následně určí střed. Polohu tohoto centra určují právě tyto síly a v závislosti na nich dochází k jeho pohybu (země).



Krok 2. Dech

Nitrobřišní tlak je distribuován do všech částí těla, tzv. pěti center nebo srdcí. Hlavním dechovým svalem je bránice. Ta musí být volná a pohyblivá. Má i stabilizační funkci a je klíčem k zapnutí integrovaného stabilizačního systému. Pohyb bránice se okamžitě projeví v chodidlech, dlaních (prstech) a vrcholku hlavy. Pozice těla na tom nic nemění. Jinými slovy – správná pozice nijak neomezí náš dech. Proces probíhá ve dvou krocích:

- Malý kříž, kdy primární vertikální pohyb způsobuje projekci tlaku v pánevním dně a na temeni hlavy, v horizontálním směru dohází k pohybu ramen (v tradičních systémech se mluví o očistné lázni malého nebeského oběhu).
- Velký kříž – pohyb a tlak dosahuje chodidel a temene ve vertikále a konečků prstů v horizontálním směru (v tradičních systémech se mluví o očistné lázni velkého nebeského oběhu).



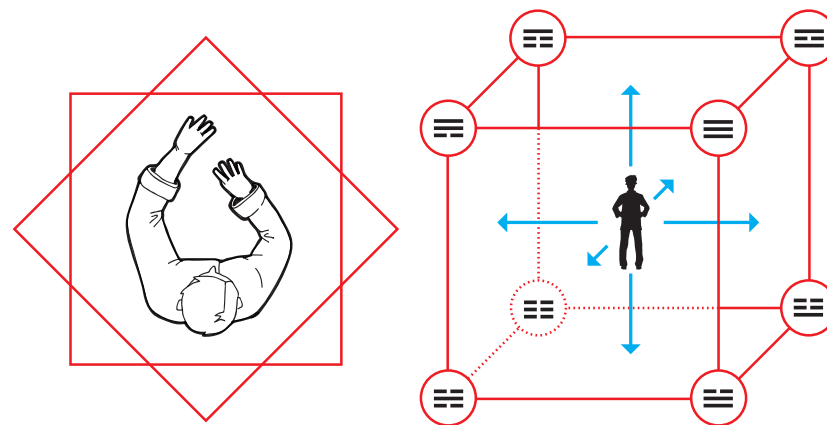
Jednotlivé kroky nácvičku dechu jsou v příloze.

Krok 3. Kyčle (kua)

I ve statické poloze musí být dynamika. Kyčelní klouby pracují v plném objemu a jsou silou stlačení stále centrovány. Pravidlo – „Pozice vypadá vzpřímená, ale vzpřímená není. Tělo je nahnuté, ale nahnuté není.“ Kyčel je centrována zapnutím hýžďových svalů, které se aktivují podepřením nohy zemí. Těž se jedná o spirální dynamiku a funkční oddělení beder, pánve a kyčelních kloubů. Podstatným předpokladem je korektní kondice svalů ohýbajících kyčelní klouby (především m. iliacus) a volná spodní vlákna bránice.

Krok 4. Tělo jako 3D struktura

Pozice těla musí obsahovat a zrcadlit všechny směry – přímé i šikmé, výšku i hloubku. Zvědomění v osmi směrech – hrudník, pánev, bránice, hlava. Projevem je, že tělo je součástí prostoru. Aktivuje se pomocí tlaku z různých směrů do uvedených částí těla. Tělo musí ve své pozici daný směr obsahovat. Je pak možné provádět i koordinovaný pohyb v daných směrech. Bez toho je to jen padání do slepých úhlů. Ve starých systémech je to též nazýváno Osmi vnějšími metodami. Jedná se jednoduše o to, že tělo je vědomě i reálně (funkčně) součástí prostoru.



Krok 5. Šest harmonií

Jedná se o funkční propojení jednotlivých částí těla, které jsou ve správné pozici, skrz správnou praxi předešlých kroků. Jedná se o soulad trupu a kořenových kloubů (kyčlí a ramen), soulad kloubů paže, soulad kloubů dolní končetiny, soulad ramen a kyčlí, kolena a loktů a zápěstí a kotníků. Podrobně v další části po asymetrických pozicích.

Krokem 5 končí nastavení těla, o kterém se říká, že pozice nemá směr. Setrváváte v ose (středu) a tělo je harmonické, aktivní a otevřené ve všech směrech. Obecně se říká, že je to úroveň čchi kungu. V následných krocích již pracujeme s vedením síly a její projekcí.

Současně se jedná o klasické dětské nastavení, které odpovídá tomu, jak se zdravé dítě pohybuje zhruba do šesti let věku, před nástupem do školy. Takže o tom mluvíme jako o tzv. „základním továrním nastavení“ a prakticky se vlastně nejedná o učení, ale o odnaučování. Tudíž výsledkem metodiky, ať se zdá sebevíce komplikovaná, je jen standardní fyziologické, přírodou vymyšlené nastavení a fungování, kdy respektujeme tvar kostry, svaly a inteligenci něčeho mnohem chytřejšího, než je člověk. Netřeba k tomu nic přidávat. Pokud chceme projít hlouběji a postoupit k vědomějšímu stavu a dospělému nastavení, dalším krokem je devět perel nebo též pět luků (je to to samé).

Krok 6. Devět perel neboli vedení síly

Síla vychází z chodidel, transformuje se v pase, uvolňuje ze zad a manifestuje v prstech. Do projekční plochy se promítají vektory síly všech kloubů těla ideálním způsobem. Nazýváno též pět luků. Do ruky provádějící techniku (úder, tlak, tah...) se promítá pozice druhé paže a zesiluje ji (umění skryté dlaně), stejně tak záda a obě nohy.

Kompletní metodika je součástí přílohy.

