

## 12 vylepšení ke cvičení zhanzhuan (qigong ve statických pozicích)

### Napsal Francois Hainry

Listopad 2013

Existuje více úrovní cvičení.

První, se kterou se setkáváme, je určena pro zvědavce nebo pro lidi, kteří cvičí pouze příležitostně.

Druhá úroveň je pro lidi, kteří chtějí vědět víc. Nacházíme ji v seriózním cvičení, např. v qigong Dr. Yayama a profesora Zhang Guang De. Tato praxe je sama o sobě skvělý základ pro práci.

Třetí úroveň je už více specifická a je určena pro Číňany. Všechny body praxe jsou postupně vysvětleny a podrobně popsány. Tuto úroveň se snažíme popsat v tomto textu s tím, že přesahujeme druhou úroveň.

Poslední, čtvrtá, úroveň je učena jen členům rodiny nebo, jestli chcete, pro 'Ru Shi Di Zi' (blízké žáky mistra). Této úrovni se zde dotkneme jen částečně.

#### 1. Tři pozice těla

- chodidla rovnoběžně a pokrčená kolena
- uvolněná ramena a pánev
- tělo a hlava jsou vzpřímeně

#### 2. Tři body (pěsti)

- vzdálenost tří pěstí umísťuje od sebe konce prstů rukou a chodidla

#### 3. Tři prsty

- do mezer mezi prsty je možné vsunout prst

#### 4. Tříkrát deset centimetrů

- ukazováček se nachází třicet centimetrů od těla

#### 5. Tři dutiny

- v dlani
- v podpaží
- v hrudníku

#### 6. Tři balónky

- balónek pod každým loktem
- pod zadkem (sezení na míči)
- balónek držený koleny
- dodatek: balónek mezi pažemi, podpažím a bradou

## **7. Tři vizualizace**

- kuličky pod chodidly
- kolem těla fouká vítr
- držet balon z hedvábného papíru (úroveň 1)

## **8. Tři pozice chodidla**

V první úrovni jsou chodidla rovnoběžně, protože tato pozice umožňuje kloubům mezi křížovou a kyčelní kostí lepší komunikaci a pružnost.

Na druhé úrovni chodidla nemusí již být rovnoběžně, otevření těchto kloubů vytváří ohnutí stehen.

- tělo je neseno přední částí chodidla, jeho centrem nebo patou
- tělo je neseno vnější nebo vnitřní stranou chodidla
- bereme na vědomí celé své chodidlo

## **9. Tři důležitá vylepšení**

### **Vylepšení rukou**

Na první úrovni jsou lokty níže než ramena a zápěstí. První korekce je, že ramena, lokty a zápěstí (ruce) jsou ve stejné úrovni (druhá úroveň).

- dlaně směrem k nebi, ruce jsou naproti sobě, zápěstí je mírně pokrčené ve směru k malíčku a k dlani
- ruce směřují k dantien
- palce jsou v opozici vůči prstům

### **Vylepšení trupu**

- záda rovně a vertikálně s pocitem snížení a puštění váhy těla co možná nejnižší, za stálého dodržování pravidla rovných a vertikálně postavených zad
- posadit se na balón, což vyvolá lehké podsazení pánve; sestoupit co nejnižší, ale stále držet rovnováhu a dodržovat pravidlo, že koleno nejde přes špičku chodidla
- dýchání břišní, do bránice a do hrudi

### **Vylepšení hlavy**

- jazyk je opřen o horní patro
- oči jsou zpola zavřené
- uvnitř hluk jako když kapky deště dopadají na střechu

## 10. Tři tajemství

### **Vylepšení pozice jazyka**

Při nádechu je jazyk položen na horní patro

Při výdechu se jazyk pokládá na dolní patro

Pohyb není důvodem přerušení práce

### **Vylepšení postavení těla**

Při nádechu se tělo mírně stahuje, při výdechu se tělo mírně roztahuje.

Jedná se o téměř nepostřehnutelný pohyb, vykonávány nenuceně a přirozeně.

### **Vylepšení pozice zad**

Nejdříve si představte, že vaše páteř se prodlouží, až se dotkne podlahy a k tomu si zkuste představit, že se prodlužuje až pod zem. To vám pomůže lépe si uvědomit zakořenění chodidel.

Při nádechu stáhněte páteř z nebe a ze země do bodu Mingmen (ZS 4)

Při výdechu roztáhněte páteř do nebe a do země z bodu Mingmen

Pozorujte lehké zvedání svalů lopatky a svalů ramene

## 11. Následující tři tajemství

### **Vylepšení všech pohybů se dělá v dynamice, v pohybu**

Kuličky mezi prsty jsou živé

Kuličky v ruce jsou živé

Všechny kuličky (v podpaží, ty, na kterých stojíme, sedíme, v oblasti hrudi) jsou živé

### **Tři sféry a spirály**

Kuličky se pomocí zapojení tří kruhů stávají sférami

Sféry se pohybují ve spirálách a prodlužují se

Spirály se vrací k wu wei

### **Balónky jsou poddajné mezi prsty**

V pohybu se nesmí objevit žádné napětí

Všechny balónky zůstávají pružné, poddajné

Na začátku praxe převažuje lehkost balónků

## 12. Další tři tajemství

Při správné pozici cítíme všechna napětí a bloky

Při správné pozornosti sledujeme proudění energie v těle

Udržujte vědomí, že se můžeme stále zdokonalovat a učit a že učení se správného

fyzického postoje je jen první etapa

Klíč k dosažení těchto dvanácti pravidel, k tomu abychom správně cvičili qigong, je v protažení zad a uvolnění beder. Uvolnění beder je vůbec nejdůležitější, jestliže se totiž neuvolní bedra, energie se nemůže hromadit ve spodním rumělkovém poli.

Čas cvičení může být dlouhý anebo krátký. Na začátku praktikujte mezi třemi až pěti minutami. Až když se srdce uklidní a dýchání je klidné, můžete pokračovat s déletrvajícím cvičením. Při delším cvičení je doporučeno pracovat po dvacetiminutových úsecích. Cvičení tak může trvat dvacet nebo čtyřicet minut.