

## 49 shi jing-luo Dong GONG – závěr cvičení

Oddíl IV – Gui-yuan - Obnovení

### 42. Zhuge Liang hraje na čínský historický nástroj (Zhuge Liang – hlavní stratég bitvy Tří armád viz. film Rudé útesy)



- a- Nádech. Předpažte do výše hrudi. Lokty jsou těžké a míří, stejně tak jako dlaně k zemi. Pohled je vpřed.



- b- Výdech. Přidřepněte, stlačte dlaně před břicho a pohybujte prsty jako kdybyste hráli na imaginární historický čínský strunný nástroj píseň oslavující dlouhý život.



**Klíčové body:** Pozornost je zaměřena na konečky prstů. Hrajte jemně. Při přidřepnutí držte bedra uvolněná, hýždě podsazené a horní část těla vzpřímenou. Dodržujte spojnicí očí, kolenou a špiček nohou.

### 43. Dva draci si hrají ve vodě

- a- Nádech. Natáhněte nohy a současně upažte. Ruce jdou po oblouku za hráškovou kostí, která vede pohyb. Pohled je vpřed.



- b- Výdech. Přidřepněte a přitáhněte kolena k sobě a sevřete hýždě. Při tom pootáčejte rukou, kde osou otáčení je vřetení kost a současně předpažujte. Před hrudí přirozeně natáhněte ruce a vizualizujte body Lao-gong.

**Klíčové body:** Pozornost je zaměřena na Lao-gong a schraňování energie v Dantianu. Pohybujte se lehce a s grácií.



#### 44. Plující ryba mává ocasem

- a- Natáhněte nohy a zároveň horním obloukem upažte. Pohyb se děje za hráškovou kostí. Natáhněte paže s dlaněmi dolů. Pohled je kupředu.



- b- Snižte těžiště a přesuňte ho na pravou nohu. Lehce pootočte tělo vpravo a při tom přitáhněte pravou ruku před hrudí. Ruka je pokrčená a dlaň míří dolů. Levá ruka je natažená a pohybuje se s tělem. Dlaň je také otočená dolů a pohled se na ni upírá.

Plynule přesunujte těžiště na levou nohu a otáčejte tělo lehce vlevo. Přisedněte na levou nohu a v polokruhu natáhněte pravou ruku. Levačku přitáhněte také kruhovitým pohybem před hrudí s dlaní stále dolů. Pohled je na pravou ruku.



- c- Otáčejte se vlevo a vpravo. Ruce se pokrčují a natahují plynule jako ryba hýbá ocasem. Pohled je vždy k natažené ruce. (Fig.120, 121)

**Klíčové body:** Pozornost je zaměřená na Lao-gong. Dýchejte uvolněně. Horní část těla je volná a spodní pevná. Shromažďujte energii v Dantianu.

#### 45. Energie uhání do bodu Yun-men (PI2)

- a- Nádech. Otočte tělo doprava. Přikryjte pravý bod Yun-men (PI2) levou dlaní (bodem Lao-gong). Pravá ruka se vytočí vně a natáhne se vzad.
- b- Výdech. Otočte tělo doleva a pravým Lao-gongem přikryjte levý Yun-men. Lev ruka se vytočí vně a natáhne se vzad.



**Klíčové body:** Pozornost je zaměřena na Yun-men body. Sladíte dech s pohyby a dýchejte přirozeně. Vedte energii s bodů Yun-men do Dantienu.

#### 46. Zavřít Yun-men body

Po zakrytí bodu Yun-men zůstane dlaň na místě. Potom druhá ruka zakryje druhý bod tak, že ruce zůstanou zkříženy před hrudí.



**Klíčové body:** Pozornost je zaměřena na Yun-men body. Dýchejte přirozeně. Shromažďujte energii v Dantianu a uvolněte tělo. Krátce pomeditujte.

#### 47. O půlnoci stojí kohout na jedné noze

Přesuňte váhu na pravou nohu. Vytáhněte levou nohu kolenem nahoru. Špička levé nohy uvolněně visí dolů. Pravá noha se dotýká země vnitřní stranou nožní klenby. Současně spusťte ruce dolů s dlaněmi směrem dolů dopředu a poté obloukem po stranách až nahoru , jako byste nabírali vzduch do bodu Bai-hui. Ruce držte nad hlavou pokrčené s dlaněmi dolů a prsty propojenými. Pohled je vpřed



#### 48. Vést energii do bodů Yong-quan (L1)

Položte nohu na zem a postavte se stejnoměrně na obě nohy na šířku ramen. Ruce dlaněmi dolů se stahují před tvář, hrud', břicho a končí na stehnech. Energie je dále vedena až do Yong-quan . (Fig.126)



Klíčové body: Chodidla musí být pevně přitisknuty k zemi. Vedení energie do Yong-guan bodů je řízeno myslí.

Pozice 47. a 48. Po sobě následují a provádějí se na obě strany.

#### 49. Obnovení energie a dýchání

- a- Nádech. Natáhněte nohy a vytočte dlaně vzad. Upažte obloukem do výše ramen a dlaně otáčejte dolů. Potom předpažte a natáhněte přirozeně paže s dlaněmi proti sobě.



- b- Výdech. Přidřepněte a ved'te ruce před břicho, tak aby vytvořily kruh. Meditujte nad vedením energie do Qi-hai bodu (PS6).



- c- Třikrát opakujte. Po ukončení třetího kola lehce přidřepněte a nechte spočinout ruce na bodu Guan-yuan (PS4). Ženy mají pravou ruku vespodu a muži levou.. Zde setrvejte po nezbytnou dobu.

