

Praxe podle Chen Tuana



24 sezónních cvičení

Meditace spánku

Básně

Materiál vznikl jako sdílení malého dobra a setkání s krásou a krásnými věcmi pro interní potřeby kurzů taiji a čchi kung v Pardubicích.

Byl dokončen po několika měsících na začátku roku vodního tygra v solární fázi Příchod jara (únor 2022).

www.taiji-pardubice.cz

Jedná se o kompilaci několika materiálů.

V určité ne příliš vyvedené formě s řadou nepřesností se lze v češtině setkat se sezónními cviky v knize Tajná cvičení taoistických mnichů, vydané vydavatelstvím CAD press v roce 2004.

V praktické části jsem vycházel z knihy mistra Chen Yirena Ilustrovaný liuhebafa, vydané v Hongkongu v reedici v roce 2006, kde jsou sezónní cvičení a další cvičení popsána v druhé části knihy. Originál knihy vyšel v roce 1969, ta ovšem tyto cvičení neobsahovala.

Poděkování za laskavou konzultaci a pomoc s překladem:

Eli (Leung Wai Yee) a Martinu Malému za překlad z čínštiny z originální knihy.

Norbertu Synčákovi za osvětlení termínů čínského tradičního chápání reality a cyklů pohybu energie. Viz tabulka (proto je slovensky). Pokud byste chtěli o tomto tématu vědět více, on je ten pravý. Více informací na jeho stránkách <https://www.tradicne-feng-shui.sk>.

Štěpánovi Vyhlídkovi za korekce a upřesnění překladu, který podle jeho názoru patří mezi vůbec nejsložitější z toho, co jsem mu kdy předložil. A to překládal Verše pěti znaků a Sun Lutangův Výklad pravé podstaty bojových umění.

Omlouvám se za případné nepřesnosti a chyby v interpretaci materiálu způsobené mým omezeným vědomím. Pokud někdo udělá lepší, budu rád.

Honza Pletánek

Chen Tuan

Chen Tuan byl taoistický mistr a je též znám jako „Spící nesmrtelný“. Kromě této sestavy je mu též připisováno autorství liuhebafa, tedy boxu Šesti harmonií a osmi metod, čchi kungu snu a spánku (též označované jako metody bdělého snění nebo lucidního snu) a další metody vnitřní alchymistické kultivace.

Chen Tuan se narodil údajně 10. října 871. Někdy se jako roky narození udávají ještě 906 či 920. Místem narození je pravděpodobně území dnešního Luyi v provincii Henan. Lze se ale i dočíst, že to bylo v Zhenyuanu z Haozhou (dnešní provincii Anhui).

Od dětství byl veden ke vzdělání. Přípravoval se na státní úřednické zkoušky. Proslul znalostí konfuciánských klasiků, buddhistické filosofie, historie, astronomie, lékařské vědy a také Knihy proměn. U zkoušek však neuspěl a našel své útočiště v přírodě, v ústraní wudangských hor, kde přibližně mezi lety 930 až 950 pobýval na Útesu devíti komnat Jiushiyan, meditoval a věnoval se technikám polykání qi fuqi a očistným půstům bigu (breathariánství). Zkoumal praktiky učení vnějšího a vnitřního elixíru, pracoval na svých dílech a proslul technikami meditace ve spánku. Údajně také dokázal přesně předpovídat budoucnost na základě fyziognomického rozboru obličeje a podle legendy přesně předpověděl datum své smrti.

Přibližně po roce 960 přesídlil na Květinovou horu Huashan, jednu z pěti taoistických hor, kde zůstal až do konce života. Byl laskavý k poutníkům, kteří za ním často přicházeli. Udržoval kontakty se songským císařem Taizongem, na jehož dvůr byl zván (v té době sídlil v Kaifengu), a s jehož přispěním založil taoistický klášter Oblačných teras Yuntaiguan. Než zemřel, položil své dlaně na tvář, která zůstala i po smrti nijak nezměněna. Bylo to v roce 989.



24 sezónních cvičení

Tento soubor cviků se používá na harmonizaci a k prevenci onemocnění, ke kterým dochází během sezónních změn v průběhu roku. Cvičí se podle solárních období, a tudíž se jedná o 24 cviků. Někdy je toto nazýváno také jako Čchi kung 24 metod. Čínsky – ershisi shi daoyin fa.

24 solárních období

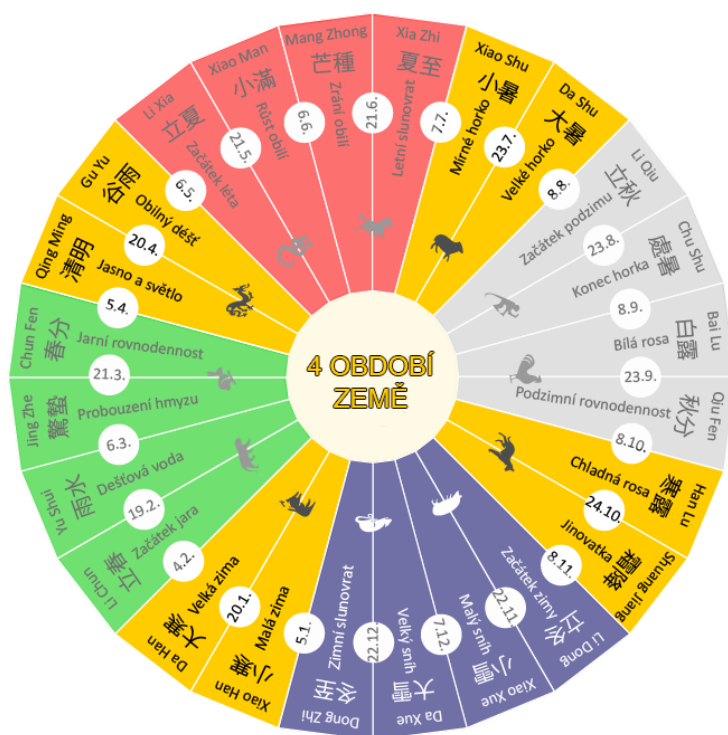
Systém solárních uzlů (solárních období), nebo také solárních dechů patří mezi stěžejní komponenty čínského lunisolárního kalendáře. Tento systém rozděluje ekliptiku Země při oběhu kolem Slunce na 24 úseků po 15° a zajišťuje synchronizaci kalendáře s nástupem ročních období. Osm uzlů jsou stěžejní doby v kalendáři. Čtyři sudé uzly odpovídají zimnímu a letnímu slunovratu a jarní a podzimní rovnodennosti a udávají začátky astronomických ročních období. Čtyři z lichých uzlů, známé jako „čtyři korunovace“ pak udávají začátky čínských ročních období, což je pro rolnický kalendář stěžejní. Např. solární uzel Začátek jara tak spadá mezi zimní slunovrat a jarní rovnodennost. Další uzly označují období horka, zimy, dešťů a transformace přírody spojené se zemědělstvím.

Jednotlivé datumy počátku období se v různých rocích liší. Pro praxi to ale žádný problém není. Pohyb je maximálně plus minus den. Obecně lze tedy použít následující rozpis. Pokud byste chtěli být precizní, je možné si přesné počátky na minuty vyhledat.

Seznam 24 solárních období

čínsky pchin-jin	překlad	datum v gregoriánském kalendáři
立春 lichūn	Začátek jara	4. únor
雨水 yǔshuǐ	Dešťová voda	19. únor
惊蛰 jīngzhé	Probouzení hmyzu	6. březen
春分 chūnfēn	Jarní rovnodennost	21. březen
清明 qīngmíng	Jasno a světlo	5. duben
谷雨 gǔyǔ	Obilný déšť	20. duben
立夏 lìxià	Začátek léta	6. květen
小满 xiǎomǎn	Růst obilí	21. květen
芒种 mángzhòng	Zrání obilí	6. červen
夏至 xiàzhì	Letní slunovrat	22. červen

小暑	xiǎoshǔ	Mírné horko	7. červenec
大暑	dàshǔ	Velké horko	23. červenec
立秋	lìqiū	Začátek podzimu	8. srpen
处暑	chǔshǔ	Konec horka	23. srpen
白露	báilù	Bílá rosa	8. září
秋分	qiūfēn	Podzimní rovnodennost	23. září
寒露	hánlù	Chladná rosa	8. říjen
霜降	shuāngjiàng	Jinovatka	24. říjen
立冬	lìdōng	Začátek zimy	8. listopad
小雪	xiǎoxuě	Malý sníh	22. listopad
大雪	dàxuě	Velký sníh	7. prosinec
冬至	dōngzhì	Zimní slunovrat	22. prosinec
小寒	xiǎohán	Malá zima	6. leden
大寒	dàhán	Velká zima	20. leden



Základní termíny tradiční čínské medicíny,

se kterými se při čtení a cvičení setkáte

Orgány podle obsahu jinu a jangu

V čínské medicíně se tradičně nemluví o dráze plic, sleziny atd. Třeba u plic mluvíme o velkém jinu na ruce a u sleziny o velkém jinu na noze. Noha a ruka zde uvádějí, kudy vede povrchová dráha (meridián). Velký, malý, ubývající znamená množství jinu. Jin nemůže být nikdy bez jangu a opačně. Jedná se tedy o poměr jinu a jangu v konkrétní dráze. U jangu je největší zářící jang, pak velký a nakonec malý.

Tchaj jin (velký jin)	–	plíce (ruka) a slezina (noha)
Šao jin (malý jin)	–	srdce (ruka) a ledviny (noha)
Ťue jin (ubývající jin)	–	osrdečník (ruka) a játra (noha)
Jang ming (zářící jang)	–	tlusté střevo (ruka) a žaludek (noha)
Tchaj jang (velký jang)	–	tenké střevo (ruka) a močový měchýř (noha)
Šao jang (malý jang)	–	trojitý ohřívač (ruka) a žlučník (noha)

V originálním textu jsou uvedeny právě tyto termíny, ale pro Evropana je patrně lepší označit je názvem běžně používaným, takže místo velkého jinu na ruce jsou prostě napsané „plíce“. Výhoda tradičního označení je v tom, že jednoznačně navádí k ošetření energie a energetické vrstvy a neevokuje dualistický koncept, kde vedle sebe a spíš naproti sobě plyne energie a stojí orgán.

Sezónní rozložení energií aneb šest sezón a šest vývojových fází čchi

Jaro	21. 1.	ťue jin (ubývající jin)	rostoucí čchi	vítr
Brzké léto	21. 3.	šao jin (malý jin)	expandující čchi	teplo
Léto	21. 5.	šao jang (malý jang)	čchi v plné zralosti	horko
Pozdní léto	21. 7.	tai jin (velký jin)	mění se čchi	vlhko
Podzim	22. 9.	jang ming (zářící jang)	shromažďující se čchi	sucho a chladno
Zima	23. 11.	tai jang (velký jang)	skrytá čchi	chlad, mráz

Vnější příčiny nemocí

Vítr

Říká se, že vítr je původcem 100 nemocí. Má na svědomí možná nejvíce bolestí a onemocnění pohybového aparátu. Do těla se dostává nejprve přes povrch organismu, kde má jen lehký průběh v podobě typického nastydnutí: rýma, kašel, bolest hlavy. Pokud vítr překoná povrchovou vrstvu a dostane se hlouběji, objeví se horečka a pocení. Vítr je hlavním patogenem jara a náleží k játrům.

Horkost, oheň

Asi nepřekvapí, že horkost je hlavním patogenem léta. Horkost patří k srdci. Rozdíl mezi horkostí a ohněm je v intenzitě. Patologické symptomy, které horkost přináší, jsou horečka, pocení a žízeň. Horkost má tendenci stoupat. „Oheň je vystupňovaná horkost.“ Oheň ničí tělní tekutiny. Způsobuje vysoké horečky, bolesti u srdce, ekzémy nebo hnisavé abscesy na kůži.

Vlhko

Vlhkost náleží slezině. Slezina je místem v organismu, kde vzniká vlhkost. Slezina zodpovídá za trávicí systém, metabolismus. Vlhkost působí největší obtíže na konci léta a během podzimu. Klinické projevy jsou často spojené se změnami počasí. Pokud se vlhkost dostane do horních částí těla, dochází ke zduření sliznic cest dýchacích. V horších případech může docházet až k astmatickému záchvatu. Je jinové povahy, „těžká“, a proto má tendenci klesat. Proto se často objevuje ve spodních částech těla, kde způsobuje obtížné močení, nebo otoky dolních končetin.

Sucho

Suchost patří plicím a do těla se dostává především během podzimu dýchacími cestami. K suchosti dochází často z důvodu nedostatku tělních tekutin a jejími příznaky jsou – suchost sliznic, žízeň a kašel.

Chlad

Chlad je nejčastěji spojován se zimním obdobím, ale nemusí tomu tak být vždy. Chlad náleží ledvinám. Často se kombinuje s větrem a vlhkostí a je spojován s chronickými potížemi. Tělo napadá většinou postupně, ale může přímo zasáhnout i vnitřní plné orgány. Pokud se dostane do svrchních vrstev, pak se projevuje klasickým nachlazením, ztuhlostí a bolestí svalů, teplotou, zimomřivostí. Pokud se dostává do hlubších vrstev, vyvolává např. bolesti břicha, průjem nebo bolesti kloubů.

Vnitřní příčiny nemocí

Nadměrné emoce narušují vnitřní rovnováhu organismu a dávají tak prostor ke vstupu vnějších patogenů.

Radost, mánie, hysterie, hypersenzitivita

Má vazbu na srdce. Radost je samozřejmě v pořádku, ale nesmí mít znaky mánie. Ta pak vede k poruchám psychiky a chování.

Přemítání, zádumčivost

Odpovídá orgánu sleziny. Slezina je nejnáchylnější na pravidelnost. Problémy s dosahováním cílů, žárlivost, zapomětlivost. Chybí jiskra, šarm, „Paní, kam tečete?“

Je-li slezina v pořádku, je přítomna opravdovost, pravdivost a spravedlnost, kterou Číňané definují jako „vědomí správného“.

Smutek

Patří k plicím. Plíce řídí komunikaci a výměnu vnějšek-vnitřek a opačně. Dech je přijímání života. Poruchy pak vedou k depresi, poruchám dýchání, neveselým náladám až právě smutku.

Jsou-li plíce v pořádku, je přítomna tichá klidná radost.

Strach

Strach náleží prvku vody a ledvinám. Strach je z něčeho konkrétního, obavy, které patří k emoci spojené se žaludkem, jsou nekonkrétní. Patří sem i různé fobie (podvědomé strachy).

Jsou-li ledviny v pořádku, je přítomna odvaha a vůle.

Hněv

Hněv náleží k játrům. Játra řídí průchodnost. Je-li průchodnost velká a dojde k patologii, pak způsobí právě hněv, zlost, vztek. Snížená průchodnost pak depresi, únavu, nespavost. Játra také souvisí s plánováním a schopností dělat rozhodnutí.

Jsou-li játra v pořádku, je přítomna lidskost a laskavost.

Čchi kung na emoce

Cvičení se používá na vyvážení emocí, případně vystoupení z emocí. Dá se použít samostatně, případně lze zařadit do kontrol před cvičením pro prohloubení klidu.

Postup: Stůjte nebo seděte. Tělo je uvolněné, chvíli vnímejte dech a použijte ho jako most do přítomnosti a pro zklidnění, aby se dalo cvičení provádět v co nejlepší kvalitě.

- 1) Nejdříve naplňte ledviny odvahou
- 2) Játra naplňte lidskostí a laskavostí
- 3) Srdce naplňte radostí
- 4) Slezinu naplňte opravdovostí, pravdivostí a vědomím správného (uváděné ve starých textech jako spravedlnost)
- 5) Plíce naplňte tichou klidnou radostí
- 6) Opět se vrátit k ledvinám a znova naplnit odvahou
- 7) Jedna energie se mění na druhou v kruhu jako na obrázku. Procházet kruh a postupně vnímat všechny kvality najednou a jako proud jedné energie.
- 8) Následně se z víru lze oddělit, anebo pokud v něm vnímáte prázdný střed, skrz vír projít a vystoupit tak z emocí.

Pokud vám nevyhovuje začít od ledvin, začněte s emocí, která je pro vás nejjednodušší a pak postupujte ve směru kruhu, jak vidíte na obrázku. Rozhodně nezačínajte tam, kde je problém. Vytvořte si dobrý základ v komfortní zóně a pak teprve vstupte do místa disbalance.

V klasických manuálech se energetická nerovnováha projevuje nejen fyzickým projevem na funkci orgánů, ale předně právě v oblasti emocí a psychických stavů, které tak mohou poukazovat na vnitřní nerovnováhu, ještě před přepisem do funkcí orgánů. Nicméně funguje to oběma směry. Přílišné prožívání určitých emocí vede k následnému neharmonickému proudění v příslušných orgánech. Obecně a zjednodušeně – pokud jsou orgány v pořádku, vyzařují zmíněné pozitivní emoční stavy, pokud ne, neharmonické proudění způsobuje stavy k nim opačné.



Obecné informace ke cvičení

Počet opakování jednotlivých cviků se uvádí v moderní knize nejčastěji 15x. V knize čínské a staré žádný počet opakování není uveden. To je mi sympatické. Obecně lze říct, že je těžké být ve vnímání a citění a přitom počítat. Prakticky jde jedno nebo druhé. Takže bych doporučil provádět cvik tak dlouho, dokud cítíte, že dává smysl jej provádět a váš systém vám dává zpětnou vazbu benefitu, který to přináší.

Číslo 15 možná koresponduje s 15ti dny cvičení každého cviku, ale není to v taoistických systémech obvyklé číslo. Nejčastěji se používá číslo 9 a jeho násobky, jako maximální jang. Maximální starý jin pak reprezentuje číslo 6. Mladý jin pak číslo 8. 7 je mladý jang.

V materiálu se uvádí, že „je třeba **cvičit 3x denně** 5:00, 12:00 a 00:00.“

Pátá hodina patří k počátku maxima orgánu tlustého střeva. Poledne je střed pro meridián srdce a půlnoc odpovídá středu dráhy žlučníku. Opět časy nedávají valný smysl. Počátek jangu v průběhu dne je ve 23:00, počátek jinu je v 11:00. Mezi 3:00 až 5:00 je maximum plic, kdy se doporučuje meditovat. Říká se, že v tom čase je účinek praxe dvojnásobný. Každopádně bývá klid.

Pokud máte chuť a cvičení vám dělá dobře, klidně ho zacvičte víckrát denně. Když ho přidáte k vaší každodenní praxi, stačí třeba jen jednou. Mně ty to doporučení vždy přijdou poněkud zvláštní. Je to stejné asi jako radit, kolik a kdy má člověk pít nebo jíst. Jak kdo, jak kdy.

„Cvičí se tvář k východu.“ Tradiční systémy vždy cvičily tvář k severu, protože Polárka je osou a tan-tchienem nebes. Když se cvičení provádělo v noci, tak se někdy doporučovalo tvář k měsíci. V moderních systémech se používá jih nebo východ, nebo se říká tvář ke slunci. Zde by to mělo opodstatnění, když jsou cviky navázané na solární cykly, ale kam mít v tu chvíli tvář ve 23 hod, nevím. Světové směry mají své specifické vibrace, ale nemyslím, že by to bylo pro praxi úplně rozhodující. Odzkoušejte a udělejte si názor sami.

Každé cvičení se dle materiálu zakončuje **„skřípěním (cvakáním) zubů 36x“ a „polykáním slin na 3x“.**

Pokud jde o „cvakání zubů“, je k tomu legenda, že tento zvuk uvolňuje mysl. Zkuste a uvidíte. Pokud vám to přijde přínosné, můžete zařadit.

Co se týká „polykání“, jedná se o polykání energie, nikoli slin. Energie prochází skrz tři pole, tan-tchieny, končí ve spodním, který reprezentuje prostor, čas a formu. Opakujeme 3x. Pokud se sliny tvoří, prostě je polkněte a zkuste nemyslet během cvičení na jídlo.

Než začnete cvičit aneb kontroly

Před praxí vždy proved'te tzv. kontroly. Mají zaručit, aby byl účinek toho, co děláte, maximální. Platí to pro všechny úrovně pokročilosti i zaměření.

- 1) Kontrola pozice
- 2) Kontrola dechu
- 3) Kontrola pohledu
- 4) Kontrola mysli/srdce
- 5) Vnitřní úsměv
- 6) Oči položit do černého sametu

Kontrola pozice

Ať stojíte nebo sedíte, zakývejte se ze strany na stranu a pomalu zmenšujte rozsah, až se tělo ustálí ve středu. To samé udělejte v předozadním směru a opět tělo vyvažte uprostřed. To samé udělejte s hlavou. Chceme, aby do hlavy šla krev všemi čtyřmi tepnami a tím dost kyslíku a výživy. Kontrolkou tohoto stavu je to, že se vám udělá teplo ve tvářích. Jen fungující mozek může správně vnímat, řídit, kontrolovat a vést správným směrem. Jsme-li uprostřed, nepotřebujeme sílu.

Kontrola dechu

Když vyvážíte pozici vlastní tíhou, tělo se spontánně zhluboka nadechne. Nastavíme tělo, aby dech mohl vstoupit do všech jeho částí (viz pět srdcí). Konkrétně chodidel, dlaní a hlavy. Současně použijeme dech jako most do přítomnosti a prohloubíme přes něj pozornost.

Kontrola pohledu

Nejdříve zavnímáme prostor, ve kterém se nacházíme, a to ve všech směrech. Následně zavnímáme vnitřní prostor. Jako třetí spojíme oba pohledy a současně se díváme dovnitř a ven.

Kontrola mysli/srdce

Díváme se na myšlenky a emoce jako na ryby plující v moři. Nezúčastňujeme se jich, jen je pozorujeme. Můžete místo ryb použít například mraky. Pokud vám nejde vystoupit z emocí, použijte výše popsané cvičení.

Vnitřní úsměv

Když se vám podaří vystoupit z emocí a myšlenek, zjistíte, že se usmíváte. Je to praktická kontrolka, že se vám to podařilo. Vnitřní úsměv v oblasti třetího oka (epifýzy) prohlubte, rozšiřte na celé tělo a v ideálním případě ho nechte vyzářit až za hranice kůže.

Oči položené v černém sametu

Když to uděláte, váš mozek okamžitě začne relaxovat, a tím povolí celé tělo. Je to nejrychlejší cesta do uvolnění. Tělo je bez napětí a vaše pozornost se prohloubí a nabude lucidity. Toto jasné vědomí následně umožní provádět praxi na sto procent a mít z ní maximální užitek.

Po dokončení kontrol, které můžou podle pokročilosti a momentálního stavu trvat různě dlouho od pár vteřin po několik minut, přejděte ke vnímání energie.

Čchi a mysl

Přejděte si do alfa stavu, kde se vám rozšíří vnímání. Můžete provést přes vnímání balónku mezi dlaněmi nebo jakkoli jste zvyklí. Následně se propojte a poproste o pomoc a energii.

Pokud začínáte, můžete nejdříve vnímat energii klesání, pak stoupání, pak jak procházejí skrz vás a jak se ve vás mísí a vstupují do všech částí, vrstev a do celku. Ideálně dojít do svého plného momentálního rozsahu a z něj provádět praxi.

Každopádně by v rámci energie mělo fungovat:

- 1) Tzv. páter noster neboli spojení nebe a země a jejich mísení.
- 2) Dech původního nebe, kdy energie přitéká, přetéká a je absorbována do kostí a krve.
- 3) Harmonizace 3D, tedy nahoře, dole, vlevo, vpravo, vpředu, vzadu, uvnitř a venku je to samé.

Když je tělo a energie na svém maximu a vzájemně se ještě vyladily a pomohly si, přichází na řadu pozornost, která se zachytí, rozšíří, zaměří, projasní a prolne.

V tuto chvíli máme k dispozici celý systém a můžeme se pustit do samotného cvičení.

Další poznámky ke cvičení a jeho provádění

Konkrétní pohyby a pozice jsou vždy popsány u jednotlivých cviků.

Než začneme daný pohyb provádět, měli bychom si ho nejdříve co nejpresněji představit a tento obraz nechat aktivovat naše břicho, kde dojde k nastavení patřičné opory a vlastně se uskuteční jakýsi předobraz toho, co se vzápětí stane. Pohyb provádějte při nádechu, který provedete do celého těla, nicméně jen na 60 procent celkové kapacity. V pozici setrvejte a nechte ji působit. Po určité různě dlouhé době provede tělo spontánní hluboké dodechnutí, po kterém se vraťte do původní pozice s výdechem a postup opakujte.

Též je možnost v koncové pozici setrvat a volně dýchat. Cvičení je o vnitřním prožitku a vnímání sama sebe a vaší interakci s universem. Těžko dávat přesný návod. Vnímejte a cvičení tomu přizpůsobte. Z toho, co bylo napsáno, je jasné, že dynamika a celkový čas provádění cviku je čistě individuální, stejně jako u jakéhokoli vnitřního cvičení.

Koncová pozice by „neměla mít směr“. Ač se někam natahujeme a forma někam směřuje, uvnitř je zachována vyváženost a „všemi směry je to samé“. To se týká jak energie, tak dechu, u kterého by nemělo žádným způsobem dojít k omezení. Stále máme zachovanou plnou kapacitu plic. Pokud dojde k „dušení“, tělo začne okamžitě bojovat o život a místo prohloubení přátelství mezi formou, energií a duchem dojde k boji a konfliktu.

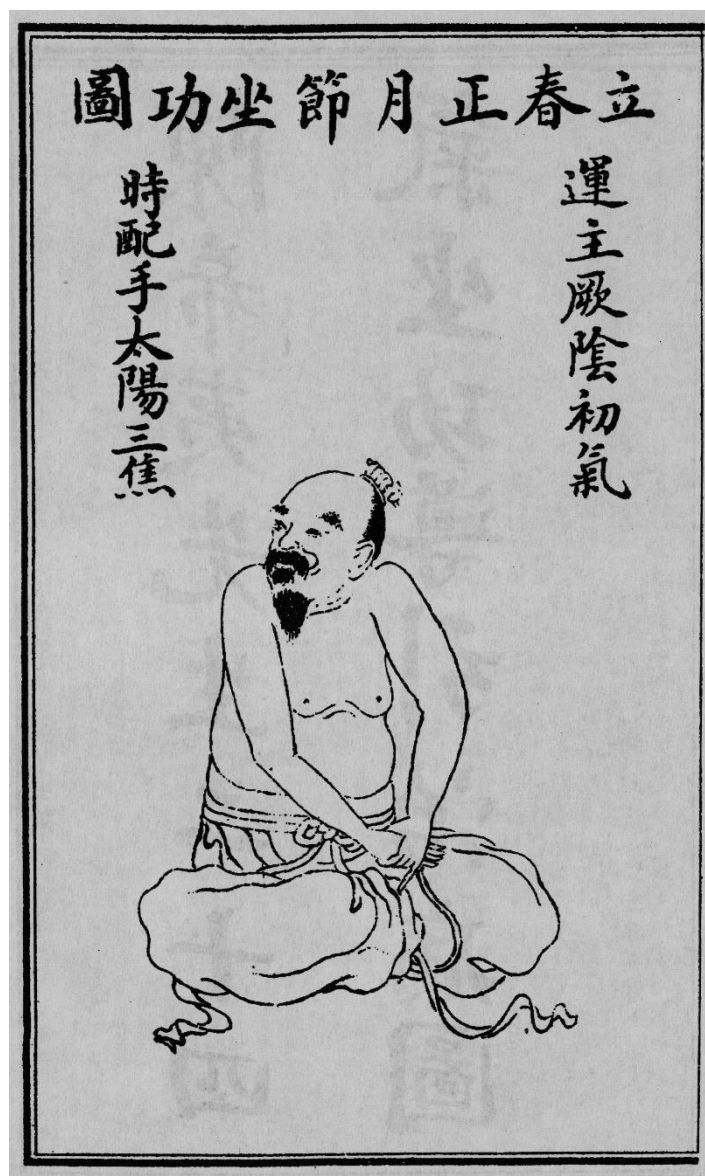
Jak jsme již psali v obecném úvodu, počet opakování je orientační. Použijte ho, jen pokud byste měli tendenci udělat cviků méně, a tudíž k překonání lenosti. Praxi provádějte tak dlouho, dokud budete cítit, že něco dělá a něco přináší nebo odnáší.

1. Začátek jara

4. února

Spadá do období prvního období (chuqi), které je ve znamení ustupujícího jinu a má vliv na element dřeva, který podle čínské medicíny vypuzuje vítr.

Tento cvik ovlivňuje meridián třech ohřívačů.



Sed, položíme pravou ruku na levé stehno, levou rukou uchopíme pravé zápěstí palcem a ukazovákem. Oběma rukama se opřeme o stehno, tělo a tvář obrátíme vpravo. Totéž provedeme na druhou stranu.

Opakujeme 15x na každou stranu.

Cvičení je účinné proti bolestem hlavy, kloubů, ramen a krku, i proti špatnému trávení.

2. Dešťová voda

19. února

Spadá do prvního období (chuqi), které je ve znamení ustupujícího jinu a má vliv na element dřeva, který podle čínské medicíny vypuzuje vítr.

Tento cvik ovlivňuje dráhu třech ohřivačů.



Toto cvičení se odlišuje od prvního pouze tím, že ruce pokládáme na kolena, místo na stehna.

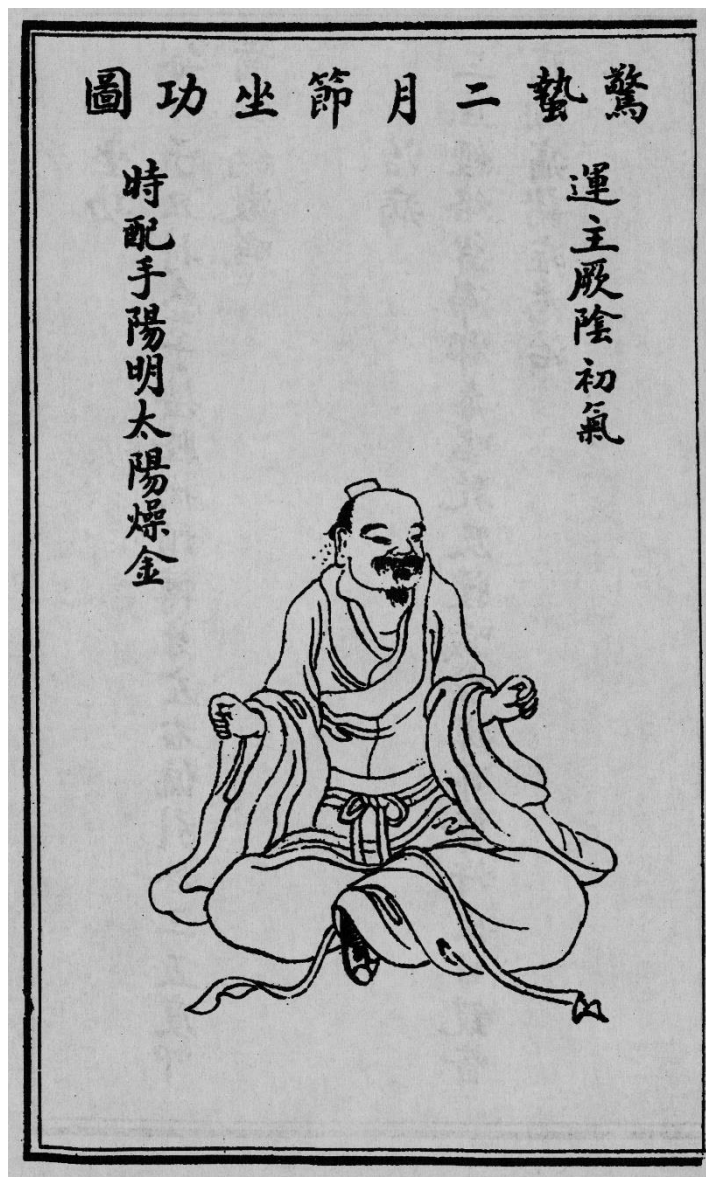
Provádíme 15x na obě strany.

3. Probouzení hmyzu

6. března

Spadá do prvního období (chuqi), které je ve znamení ustupujícího jinu a má vliv na element dřeva, který podle čínské medicíny vypuzuje vítr.

Tento cvik působí na meridián tlustého střeva.



Sedíme, hlava je vzpřímená, lokty u těla, předloktí zdvižené směrem dopředu. Zatneme pěsti paralelně se stehny, současně tlačíme lokty dozadu a zároveň skloníme hlavu. Následně hlavu opět vzpřímíme a otevřeme pěsti.

Cvičení opakujeme 30x.

Doporučuje se proti škodlivým energiím, které napadají plíce a žaludek, proti žloutnutí tváře, vysychání v ústech, krvácení z nosu, ztrátě hlasu, bolestem hrtanu, ztrátě čichu, zápalu dásní a poruchám zraku.

4. Jarní rovnodennost

21. března

Spadá do druhého období (erqi), které je ve znamení menšího jinu a má vliv na element ohně, který podle čínské medicíny vypuzuje horko.

Tento cvik ovlivňuje meridián tlustého střeva.



Sedíme, zkřížené nohy, ruce na prsou. Natáhneme obě ruce příčně doleva, zároveň obrátíme hlavu vpravo. Zatneme ruce v pěst a vydechneme ústy na konci pohybu. Pak položíme ruce na prsa. Natáhneme paže doprava, hlavu obrátíme vlevo. Zatneme ruce na konci pohybu v pěst a vydechneme ústy.

Cvičení provádíme 42x.

Cvičení je účinné proti bolestem ramen, prsou a zad. Zlepšuje krevní oběh, snižuje horečku, zabraňuje nadýmání. Je též účinné proti hučení v uších, vysychání pokožky a svrbění.

5. Jano a světlo

5. dubna

Spadá do druhého období (erqi), které je ve znamení menšího jinu a má vliv na element ohně, který podle čínské medicíny vypuzuje horko.

Cvik ovlivňuje meridián tenkého střeva.



„Lukostřelec“. Sedíme se zkříženýma nohama, vzpřímeně. Levá ruka se natáhne doleva, rovnoběžně se zemí. Pravá ruka spočívá na pravé prsní bradavce, přičemž tlačíme pravý loket dozadu. Zatneme ruce a na konci pohybu vydechneme. Pa to samé opakujeme na druhou stranu.

Provedeme 56x.

Cvičení je účinné proti revmatické strnulosti šíje, špatnému trávení, bolestem břicha, průjmům, hučení v uších.

6. Obilný déšť

20. dubna

Spadá do druhého období (erqi), které je ve znamení menšího jinu a má vliv na element ohně, který podle čínské medicíny vypuzuje horko.

Cvik ovlivňuje meridián tenkého střeva.



Sedíme, dlaň levé ruky tlačíme proti pravé prsní bradavce. Pravou ruku zvedneme nad hlavu s dlaní otočenou vzhůru. Pak to samé na druhou stranu.

Opakujeme 36x z každé strany.

Cvik působí proti zácpě, bolestem břicha a páteře.

7. Začátek léta

6. května

Spadá do druhého období (erqi), které je ve znamení menšího jinu a má vliv na element ohně, který podle čínské medicíny vypuzuje horko.

Cvik ovlivňuje meridián vládce srdce (perikard).



Sedíme, oči máme zavřené, mysl vyprázdněnou. Oběma rukama přitáhneme levé koleno dvakrát k hrudi. Poté vrátíme nohu do původní polohy. Pak zatneme zuby, vydechneme ústy a spolkneme sliny. Pak provedeme tentýž cvik s pravým kolenem.

Vykonáme 35x z obou stran.

Cvičení je účinné proti bolestem a opuchnutí končetin, závratím, nemoci beri-beri, depresím a proti nadměrné vzrušivosti.

8. Růst obilí

21. května

Spadá do třetího období, které je ve znamení menšího jangu a má vliv na element ohně a vypuzuje přebytek tepla.

Cvik ovlivňuje meridián vládce srdce (perikard).



Sedíme. Zvedneme pravou ruku nad hlavu, dlaň je obrácena vzhůru. Současně natáhneme levou ruku a dlaň položíme na levé koleno.

Cvičí se 15x a pak vyměníme ruce a opět cvičíme 15x.

Harmonizuje energie v oblasti žaludku a střev, je účinné proti závratím, zarudnutí obličeje, obtížím při močení, zvracení.

9. Zrání obilí

6. červen

Spadá do třetího období (sanqi), které je ve znamení menšího jangu a má vliv na element ohně, který vypuzuje oheň.

Cvik ovlivňuje meridián srdce.



Stojíme vzpřímeně. Vzápažíme obě ruce, tělo jde do záklonu a díváme se na hřbety rukou.

Cvik opakujeme 30x.

Harmonizuje trojitý ohřívač. Působí proti žloutence, bolestem břicha, nadměrné žíznivosti, častému nutkání močit, ztrátě paměti, hromadění hlenu a horečce.

10. Letní slunovrat

cca 21. června

Spadá do třetího období (sanqi), které je ve znamení menšího jangu a má vliv na element ohně a vypuzuje nadbytečné horko.

Cvik ovlivňuje meridián srdce.



Sedíme, obě nohy natažené. Uchopíme oběma rukama chodidlo pravé nohy, přitahujeme ho k sobě a přitlačíme koleno na hrudník. Hlava je vzpřímená, prstce nohy jsou v úrovni brady.

35x opakujeme a pak uděláme to samé druhou nohou.

Cvičení pomáhá při celkové únavě, bolestem v údech a zádech.

11. Mírné horko

7. července

Spadá do třetího období (sanqi), které je ve znamení menšího jangu a má vliv na element ohně, který v tomto případě podle čínské medicíny vypuzuje oheň.

Cvik ovlivňuje meridián plic.



Sedíme, pravá noha natažená, levá ohnutá v koleni tak, aby se patou dotýkala konečníku. Oběma rukama se opíráme vzadu o zem, hlava zůstává vzpřímená.

Opakujeme 35x, pak vyměníme nohy a opět 35x zopakujeme.

Cvičení je účinné proti větrům (větry, nadýmání, průvan), při ztrátě paměti, stavech hněvu, proti pocitu těžkosti těla, kašli, kýčání, rýmě, astmatu, horečkám, zácpě, vysychání v ústech a při bolestech zad.

12. Velké horko

23. července

Spadá do čtvrtého období (siqi), které je ve znamení velkého jinu a má vliv na element země, který podle čínské medicíny vypuzuje vlhkost.

Cvik ovlivňuje meridián plic.



Sedíme, tělo je nakloněné dopředu, spočívá na rukou, pěsti jsou zatnuté a opřené o podlahu. Hlavu natočíme vlevo. Záda zůstávají rovná.

Opakujte 15x. Pozice zůstane stejná, jen 15x provedeme s pohledem doprava.

Cvičení je účinné proti bolestem hlavy, onemocnění krku a zad, kašli s hleny, astmatu, nervozitě a smutku, nadměrnému pocení a dlouhotrvající horečce.

13. Začátek podzimu

8. srpna

Spadá do čtvrtého období (siqi), které je ve znamení velkého jinu a má vliv na element země, který podle čínské medicíny vypuzuje vlhkost.

Cvik ovlivňuje meridián žlučníku.



Sedíme se zkříženýma nohama. Opřeme se o obě ruce položené na podlaze před tělem, dlaně doširoka otevřené. Přizvedneme se.

Opakujeme 10x bez přerušení.

Cvičením ovlivňujeme bolesti hlavy, hořkost v ústech, nechutenství, strach ze zimy, studené pocení, nervovou únavu a ztrátu hlasu.

14. Konec horka

23. srpna

Spadá do čtvrtého období (siqi), které je ve znamení velkého jinu a má vliv na element země, který podle čínské medicíny vypuzuje vlhkost.

Cvik ovlivňuje meridián žlučníku.



Sedíme se zkříženýma nohama. Obrátíme hlavu 10x doleva a potom 10x doprava. Zavřeme oči, zdvihne hlavu a dáme si ruce na záda. (Bušení pěstmi do zad od lopatek po ledviny.) Ruce jsou v pěst.

Pohyb pěstí nahoru a dolů 15x.

Toto cvičení je účinné proti revmatizmu ramen a zad, bolestem kloubů, těžkostem při dýchání, záduše, žíznivosti a na vykašlávání hlenů.

15. Bílá rosa

8. září

Spadá do čtvrtého období (siqi), které je ve znamení velkého jinu a má vliv na element země, který podle čínské medicíny vypuzuje vlhkost

Cvik ovlivňuje meridián žaludku.



Sedíme se zkříženýma nohama, tělo vzpřímené. Rukama se opíráme o kolena. Tělo udržujeme vzpřímené tak, aby hlava byla mírně zakloněna dozadu.

Hlavu nakloníme 15x k levému rameni a pak 15x k pravému.

Cvičení je účinné proti zlému trávení, nevyváženosti jinu a jangu, chřipkovým onemocněním, přetrvávající horečce a spavosti.

16. Podzimní rovnodennost

23. září

Spadá do pátého období (wuqi), které je ve znamení zářícího jangu a má vliv na element kovu, který podle čínské medicíny vypuzuje sucho.

Cvik ovlivňuje meridián žaludku.



Sedíme se zkříženýma nohama, tělo vzpřímené. Obě uši máme zakryté dlaněmi. Nakláníme hlavu.

Doleva provedeme 15x a následně 15x na stranu pravou.

Cvičení je účinné proti nadýmání, bolestem břicha, vyrážkám, revmatismu a průjmům.

17. Chladná rosa

8. října

Spadá do pátého období (wuqi), které je ve znamení zářícího jangu a má vliv na element kovu, který podle čínské medicíny vypuzuje sucho.

Cvik ovlivňuje meridián močového měchýře.



Sedíme se zkříženýma nohama a tělem vzpřímeným. Zdvihneme ruce s dlaněmi obrácenými nahoru, současně vytahujeme tělo vzhůru. Potom připažíme.

Opakujeme 15x.

Cvičení je účinné proti horečkám, chřipce, revmatizmu a bolestem břicha.

18. Jinovatka

24. října

Spadá do pátého období (wuqi), které je ve znamení zářícího jangu a má vliv na element kovu, který podle čínské medicíny vypuzuje sucho.

Cvik ovlivňuje meridián močového měchýře.



Sedíme, nohy pokrčené nad zemí. Uchopíme obě nohy za chodidla a tlačíme kolena k hrudi. Pak natahujeme nohy a chodidla tlačíme proti dlaním, jako bychom bránili tomuto pohybu.

Provedeme 35x.

Cvičení je doporučeno proti revmatizmu, opuchnutí kloubů, zácpě, těžkostem s močením.

19. Začátek zimy

8. listopadu

Spadá do pátého období (wuqi), které je ve znamení zářícího jangu a má vliv na element kovu, který podle čínské medicíny vypuzuje sucho.

Cvik ovlivňuje meridián jater.



Sedíme se zkříženýma nohama, tělo vzpřímené. Natáhneme ruce před tělo, dlaně vpřed, současně otočíme hlavu doleva.

Cvik opakujeme 15x. Pak provedeme to samé s otočením hlavy doprava opět 15x.

Cvičení je účinné při léčení jater, plic, žaludku, proti průjmu po jídle, bolestem břicha, bolestem páteře při ohýbání, opuchlých očích a hučení v uších.

20. Malý sníh

22. listopadu

Spadá do posledního období (zhongqi), které je ve znamení velkého jangu a má vliv na element vody, který podle čínské medicíny vypuzuje chlad.

Cvik ovlivňuje meridián jater.



Sedíme se zkříženýma nohama, tělo je vzpřímené. Levou ruku opřeme o levé koleno. Pravou rukou natáhneme loket levé ruky, ta vzdoruje tomuto tlaku po dobu několika sekund. Pak provedeme to samé na druhou stranu.

Počet opakování není uveden.

Cvičení je doporučeno proti bolestem kloubů, při silné menstruaci a při kašli.

21. Velký sníh

7. prosince

Spadá do posledního období (zhongqi), které je ve znamení velkého jangu a má vliv na element vody, který podle čínské medicíny vypuzuje chlad.

Cvik ovlivňuje meridián ledvin.



Stojíme vzpřímeně, obě ruce rozpažené do úrovně ramen. Dlaně od těla. Zvedneme levou nohu tak, že koleno míří vzhůru. Vykopneme ji dopředu, pak ji položíme na zem. Následně mírně ohneme pravou nohu tak, že patou směřuje k zadku a pak ji vykopneme dozadu.

Provedeme 35x. Pak provedeme na druhou stranu.

Cvičení je účinné proti revmatizmu doprovázenému opuchnutím kloubů, proti chrlení krve, žloutence a pocitům strachu.

22. Zimní slunovrat

cca 21. prosince

Spadá do posledního období (zhongqi), které je ve znamení velkého jangu a má vliv na element vody, který podle čínské medicíny vypuzuje chlad.

Cvik ovlivňuje meridián ledvin.



Cvik má dvě části. Sedíme s nataženýma nohama.

- 1) Ruce položíme na kolena. Patnáctkrát na ně zatlačíme.
- 2) Potom ruce vertikálně zvedneme a současně zakloníme hlavu dozadu – 15x.

Cvičení slouží proti bolestem hlavy, duševní únavě, nechutenství, bolesti údů, proti kašli s hleny a proti nadýmání.

23. Malá zima

6. ledna

Spadá do posledního období (zhongqi), které je ve znamení velkého jangu a má vliv na element vody, který podle čínské medicíny vypuzuje chlad.

Cvik ovlivňuje meridián sleziny.



Sed se zkříženýma nohama a vzpřímeným tělem. Opřeme levou ruku o levé koleno, pravou ruku zvedneme vzhůru nad hlavu, zároveň zakloníme hlavu a podíváme se na hřbet ruky.

Provedeme 15x a pak ruce vyměníme a opět zopakujeme 15x.

Cvičení odstraňuje zácpu, zvracení po jídle, nadýmání, špatnému trávení, obtíže při močení a pocit těžkého těla.

24. Velká zima

20. ledna

Spadá stejně jako první cvik do prvního období (chuqi), které je ve znamení ustupujícího jinu a má vliv na element dřeva, který podle čínské medicíny vypuzuje vítr.

Cvik ovlivňuje meridián sleziny.



Sedíme tak, že pravá noha je ohnutá a patou se dotýká konečníku, levá je natažená dopředu. Tělo je nakloněné dozadu, opíráme se o obě ruce. Podíváme se nahoru a zároveň napneme břicho.

Opakujeme 15x. Pak provedeme v opačné pozici nohou.

Cvičení je účinné při těžkostech s chůzí, slabostech v kolenou, pocitech tělesné únavy a průjmu.

Tabulka vzájemných vztahů a cyklů v průběhu roku

Obdobie	Polarita	Fáza	Čas	Orgán	Kmeň	Dátum	24 Jie Qi			Divízia	Element divízie	Cvičenie na	Orgánové divízie
Jar	+	Drevo	03 - 05	LU	Xin -	4.2. – 5.3.	4.2. - 18.2.	Li Chun	Príchod jari	Jue Yin (LR + PC)	drevo - vietor	TE	Shao yang - ruka
					Voda -		19.2. - 5.3.	Yu Shui	Dažďová voda	Jue Yin (LR + PC)	drevo - vietor	TE	Shao yang - ruka
IV. Zajac	-	Drevo	05 - 07	LI	Geng +	6.3. – 4.4.	6.3. - 20.3.	Jing Zhe	Zobúdzanie červov	Jue Yin (LR + PC)	drevo - vietor	LI	Yang Ming - ruka
					Kov +		21.3. - 4.4.	Chun Fen	Jarná rovnodennosť	Shao Yin (KI + HT)	ohieť - horúcosť	LI	Yang Ming - ruka
V. Drak	+	Zem	07 - 09	ST	Wu +	5.4. – 5.5.	5.4. - 20.4.	Qing Ming	Čistý a jasný	Shao Yin (KI + HT)	ohieť - horúcosť	SI	Tai Yang - ruka
					Oheň +		21.4. - 5.5.	Gu Yu	Dážď obilia	Shao Yin (KI + HT)	ohieť - horúcosť	SI	Tai Yang - ruka
VI. Had	-	Oheň	09 - 11	SP	Ji -	6.5. – 5.6.	6.5. - 20.5.	Li Xia	Príchod leta	Shao Yin (KI + HT)	ohieť - horúcosť	PC	Jue Yin - ruka
					Zem -		21.5. - 5.6.	Xiao Man	Maij výhonok	Shao Yang (GB + TE)	ohieť - horúcosť	PC	Jue Yin - ruka
VII. Kôň	+	Oheň	11 - 13	HT	Ding -	6.6. – 6.7.	6.6. - 21.6.	Mang Zhong	Výsadba trňových plodov	Shao Yang (GB + TE)	ohieť - horúcosť	HT	Shao Yin - ruka
					Drevo -		22.6. - 6.7.	Xia Zhi	Letný snehovrat	Shao Yang (GB + TE)	ohieť - horúcosť	HT	Shao Yin - ruka
VIII. Koza	-	Zem	13 - 15	SI	Bing +	7.7. – 7.8	7.7. - 22.7.	Xiao Shu	Menšie teplo	Shao Yang (GB + TE)	ohieť - horúcosť	LU	Tai Yin - ruka
					Voda +		23.7. - 7.8.	Da Shu	Väčšie teplo	Tai Yin (SP + LU)	zem - vlhko	LU	Tai Yin - ruka
IX. Opica	+	Kov	15 - 17	BL	Ren +	8.8. – 7.9.	8.8. - 23.8.	Li Qiu	Príchod jesene	Tai Yin (SP + LU)	zem - vlhko	GB	Shao Yang - noha
					Drevo +		24.8. - 7.9.	Chu Shu	Koniec horúčav	Tai Yin (SP + LU)	zem - vlhko	GB	Shao Yang - noha
X. Kohút	-	Kov	17 - 19	KI	Gui -	8.9. – 7.10.	8.9. - 22.9.	Bai Lu	Biela rosa	Tai Yin (SP + LU)	zem - vlhko	ST	Yang Ming - noha
					Oheň -		23.9. - 7.10.	Qiu Fen	Jesenná rovnodennosť	Yang Ming (ST + LI)	kov - sucho	ST	Yang Ming - noha
XI. Pes	+	Zem	19 - 21	PC		8.10. – 6.11.	8.10. - 23.10.	Han Lu	Chladná rosa	Yang Ming (ST + LI)	kov - sucho	BL	Tai Yang - noha
							24.10. - 6.11.	Shuang Jiang	Mrznutie	Yang Ming (ST + LI)	kov - sucho	BL	Tai Yang - noha
XII. Prasa	-	Voda	21 - 23	TE		7.11. – 6.12.	7.11. - 22.11.	Li Dong	Príchod zimy	Yang Ming (ST + LI)	kov - sucho	LR	Jue Yin - noha
							23.11. - 6.12.	Xiao Xue	Menej snehu	Tai Yang (BL + SI)	voda - chlad	LR	Jue Yin - noha
I. Potkan	+	Voda	23 - 01	GB	Jia +	7.12. – 5.1.	7.12. - 21.12.	Da Xue	Viac snehu	Tai Yang (BL + SI)	voda - chlad	KI	Shao Yin - noha
					Zem +		22.12. - 5.1.	Dong Zhi	Zimný snehovrat	Tai Yang (BL + SI)	voda - chlad	KI	Shao Yin - noha
II. Byvol	-	Zem	01 - 03	LR	Yi -	6.1. – 3.2.	6.1. - 20.1.	Xiao Han	Menší chlad	Tai Yang (BL + SI)	voda - chlad	SP	Tai Yin - noha
					Kov -		21.1. - 3.2.	Da Han	Väčší chlad	Jue Yin (LR + PC)	drevo - vietor	SP	Tai Yin - noha

Chen Tuanovy metody meditace spánku

Chen Tuan spí na levém boku



Harmonizuj vnitřní energii návratem pěti energií k prvopočátku.

Zaměř se na srdce, tělo a mysl, aniž by ses vychýlil.

Pravá čchi a srdce by vždy měly zůstat ve slezině a žaludku.

Pokud se drak a tygr spojí, vzniká úplnost.
(Drak reprezentuje intuici, srdce a oheň. Tygr představuje život, ledviny a vodu.)

Chen Tuan spí na pravém boku



Pokud bude dýchat břicho, energie naplní ledviny.

Energie v játrech bude hladká a jemná a přijde pocit dobra a příjemna (náležitosti).

Stejně jako život, i my bychom měli být nestranní a mírumilovní (neagresivní),

a tímto způsobem projít výzvami a překročit všechny překážky a úskalí.

Nelze použít záludnost, vychytralost ani sílu.

Energie sleziny tak zůstává v ose a neutrální.

Pokud uskutečníte, že se „pět energií navrátí před počátek“,

snění bude krásné.

BÁSNĚ

1.

Pokud pochopíte tajemství proměny,
stanete se duchem žijícím v nebesích.
Pokud hledáte, nenajdete to hluboko uvnitř hory,
je to přímo před vámi.

Ač se děje cokoliv, najdi čas na sbírání léku.
Udělej z ničeho nic.
Nemůže to být něčím, co by bylo mimo tvé vrozené schopnosti.
Pokud to neuděláš – nepoznáš, co je život.
To je vše, co se dá říci, když máme použít slova.

2. Zpívající drak

Spí Bůh, spí, jako kámen visí vysoko (zavěšen v prázdnotě) a vodorovně (bez přístupu
k výšinám a hloubkám),
nepočítá, jaký je rok.

Tři světla – slunce, měsíc, hvězdy.

Zavři uši, oči, ústa, zaměřen na vnitřek těla.
Energie se vrací do prázdných otvorů.

Dýchej, spočívej, nevytvářej zmatek.
Vše je dobré, a tak je radost (a klid) cestou života.

Pokud je přítomno lidské vědomí (rtuť), počkej, dokud se neobjeví vědomí pravé (olovo)
a nenastane soulad bez jakékoli ztráty.
(Pokud se zvedá rtuť, počkej, až se objeví květina z olova, která nezná ztrátu.)

Působením proměny se jin a jang stávají opět jediným.

Měj pravé vědomí jako ochranu,
zachovávej střed.

Vrať se sedm kroků (sedm oběhů návratu do jednoty).
Zušlechti (vyprázdň) devět lotosů (devět oběhů návratu do prázdnoty).

Proč vydáváš takové zvuky smutku, když vydechuješ?

Potichu sleduj draka a tygra, jak bojují.

Jin a jang se sami stávají svým protějškem (obrací jeden v druhý).

Lidé říkají, že jsem pouhým spícím nevědomým mužem, ale já říkám, že není spánek jako spánek. Pokud ho ovládneš, stane se opravdovým zenem vleže.

Pokud porozumíš těmto zcela skutečným možnostem, můžeš se vznést do nebes, jakmile se (ve snu/ze sna) probudíš, stejně jako ležící drak umí létat.

Je třeba předat tuto metodu dalším generacím.

Technika spánku s ohnutou paží pod hlavou (a udělej si polštář z hory), pochází z hory Lishan (Vraníkovy hory).

Prostě buď šťastný a užívej si svobodu během spánku, kdy k tobě nedoléhá lidské brebentění. (Žádný člověk není obeznámen s tím, jaké potěšení v sobě [technika] obsahuje.)

Pět draků letí a noří se hluboko do tůně.

Duch předá tuto metodu člověku, který o ni bude usilovat, a další pak mohou následovat a předávat dál.

Nazývaný Nespořádaným mužem

Zhang Sanfeng.