

Pohybové cvičení 49-ti forem pro dráhy a spojnice

si4 shi2 jiu3 shi4 jing1 luo4 dong4 gong1

Toto cvičení je určeno k prevenci a léčbě těžkých onemocnění jako jsou rakovina plic, střev nebo žaludku stejně jako i nemocí dýchacího, srdečně-cévního a trávicího ústrojí. Úspěšnost léčby pomocí tohoto cvičení je 94% u onemocnění dýchacího ústrojí, 90% u onemocnění srdečně-cévního systému a 88% u onemocnění trávicího ústrojí. To ukazuje, že je magickou zbraní pro léčbu nemocí a obecné zlepšení zdraví u nemocných, starých, churavých a slabých jedinců.

Nádorová onemocnění:

-sedm emocí + další vlivy vedou ke stagnaci qi a krve a vzniká nádor.

Pravidla pro cvičení:

1. uvolnit mysl a koncentrovat pozornost
2. vést proudění qi pomocí mysli
3. soustředění energie podle potřeby
4. polykání slin správným způsobem
5. správné vydávání zvuků
6. kombinace pohybu a klidu
7. střídání rychlých a pomalých pohybů
8. střídání napětí a uvolnění

Hlavní body k jednotlivým cvikům

1. Počáteční vzpřímený postoj

Uvolněně a klidně stojíme s chodidly u sebe, tělo je vycentrované, vrcholek hlavy je uvolněný, baihui (akupunktura bod na dráze Dumai, ZS20, nachází se na střední linii hlavy v místě kde se protíná se spojnicí vrcholů obou uší) je jakoby zavěšený z hora, brada je lehounce zatažená; střed hrudi je vyprázdněný, dech je jemný a pomalý, qi klesá do dantianu; oči jsou nepatrně přivřené nebo se dívají směrem vpřed; ústa jsou lehce zavřená, jazyk se dotýká horního patra, ruce jsou svěšené po stranách těla, prsty směřují dolů.



2. Vyvážení yinyangu



Přesuneme celou váhu na pravé chodidlo, pravá noha se pokrčí, levým chodidlem vykročíme doleva do postoje širokého na šířku ramen, špičky směřují přímo vpřed, následně přeneseme těžiště doprostřed mezi chodidla, obě nohy jsou napříměné; oči se dívají rovně dopředu.

Potichu si zopakujeme báseň pro přípravu před cvičením

Pozdě v noci člověk je klidný, starosti nechává za sebou;
mysl se soustředí na rumělkové pole, sedm otvorů zůstává zavřených.

Dech je pomalý a klidný, jazyk se dotýká patra;
tělo je lehké jako vlaštovka plující oblohou.

Důležité body:

- Ve chvíli když slyšíme „Potichu si zopakujeme báseň pro přípravu před cvičením“, zkřížíme ruce na dantianu, muži i ženy s levou rukou dole.
- Když báseň pro přípravu před cvičením končí, svésíme ruce podél těla.



I. část

Otevření drah

[Ovlivňuje především dráhy plic a tlustého střeva. Plicce ovládají povrch, kůži, jsou zdrojem qi získávané z dýchání, ovlivňují weiqi. Zvýraznění výdechu, otevření drah plic a tlustého střeva.]

1. Soustředit se do nitra, obejmout měsíc

Měsíc se vztahuje k měsíčnímu svítu, pověst říká, že na měsíčním svítu je měsíční bohyně Chang'e.



-držíme měsíc, pocit tepla a utišení
-pohled přivřenýma očima a soustředění na Shangyang a Shaoshang - stojíme dokud neucítíme energií



2. Shaoshang a shangyang se vzájemně dotýkají

- soustředění na Shaoshang a Shangyang
- úplný výdech se zvukem si4
- při pohybu dolů vytáčíme prsty dovnitř

-opakujeme celkem 3x



3. Dlaně odtlačují horu Hua

- pohled a soustředění na Shaoshang a Shangyang
- qi je spuštěná do dantianu
- pocit protažení přecházející až do bolesti

-opakujeme celkem 3x



4. Zlatí draci obtácejí sloup

- pevně stojíme s pokrčenýma nohama
- pohled a soustředění na Shaoshang a Shangyang
- qi je spuštěná do dantianu
- pocit protažení přecházející až do bolesti

-opakujeme celkem 3x





5. Pevně stát, zvednout se k nebesům

- při pohybu vzhůru soustředění na Yongquan
- při pohybu dolů na Dantian
- stahování konečnicku v koordinaci s dechem



6. Skrýt květinu pod listy



7. Chytit přikrčeného zajíce

-plácnutí do bodu Futu (Ž32, 6 cunů nad horním okrajem čéšky v linii její zevní hrany) zvukem si; plácnutí je pružné, rychlé a precizní

-6, a 7. pohyb zopakujeme celkem 3x

8. . Soustředit se do nitra, obejmout měsíc

-viz. 1

9. . Shaoshang a shangyang se vzájemně dotýkají

-viz. 2

10. Qi klesá do Dantianu

-uvolnění celého těla -vedeme qi do Dantianu



II.část

Stimulace a cirkulace

- vedení qi po drahách plic, tlustého střeva, osrdečníku a trojitého ohříváče - vede k úpravě cirkulace qi a krve, odstraňuje zablokování -rotací trupu se stimuluje Dumai a Renmai
- používá se vedení qi - Yinian - přesouvání pozornosti z bodu na bod

11. Vrba se pohupuje v jarním vánku

Ruka, bod Hegu, TS 4 prochází přes body na Renmai.
Druhá ruka je položena na bodu Mingmen, Du 4

Soustředění na body:

- Guanyuan, Ren 4
- Qihai, Ren 6
- Shenque, Ren 8
- Shanzhong, Ren 17
- Tiantu, Ren 22



12. Qi proudí po taiyinové dráze

Ruka, bod Hegu, TS 4 prochází přes body na Renmai.
Druhá ruka je položena na bodu Mingmen, Du 4

Soustředění na body:

- 1 Guanyuan, Ren 4
- 2 Qihai, Ren 6
- 2 Shenque, Ren 8
- 3 Shanzhong, Ren 17
- 4 Zhongfu, P 1
- 5 Tianfu, P 3
- 6 Chize, P 5
- 7 Shaoshang, P 11



13. Qi proudí po yangmingové dráze

Soustředění na body:

- 1 Shangyang, TS 1
- 2 Quchi, TS 11
- 2 Jianyu, TS 15
- 3 Yingxiang, TS 20



14. Přijímání qi skrze Baihui

Představa přijímání qi skrze bod Baihui, Du 20 a její uložení do Dantianu, případně ji vedeme do Yongquanu, L 1.



15. Otevření Laogongu

Dlaň, bod Laogong, OS 8 položíme na bod Tianjing, TO 10.
Zůstaneme v pozici dokud necítíme teplo.
Soustředění na Laogong.



16. Starý muž si hladí vousy

Vedeme do Yongquanu, L 1.



17. Qi proudí po jueyinové dráze

Ruka, bod Hegu, TS 4 prochází přes body na Renmai.

Druhá ruka je položena na bodu Mingmen, Du 4

Soustředění na body:

- Guanyuan, Ren 4 PS
- Qihai, Ren 6
- Shenque, Ren 8
- Shanzhong, Ren 17
- Tianchi, OS 1
- Quze, OS 3
- Laogong, OS 8
- Zhongchong, OS 9



18. Qi proudí po shaoyangové dráze

Soustředění na body:

Guabchong, TO 1

Waiguan, TO 5

Tianjing, TO 10

Jianliao, TO 14



19. Přijímání qi skrze Baihui

-viz. 14

20. Soustředit se do nitra, obejmout měsíc

-viz. 1

21. Shaoshang a shangyang se vzájemně dotýkají

-viz. 2

22. Qi klesá do Dantianu

-viz. 10

III. část

Vedení qi

-rozvádí qi a krev po celém těle, po všech řádných i zvláštních drahách

23. Veliký pták Peng si stlačuje vole

Soustředění na body:

Guanyuan, Ren 4

Qihai, Ren 6

Shenque, Ren 8

Zhongwan, Ren 12

Shanzhong, Ren 17

Tiantu, Ren 22

a zpět



24. Masáž obličeje a pročesávání vlasů

Masírujeme body:

Dicang, Ž 4

Yingxiang, TS 20

Jingming, MM 1

Shenting, Du 24

Chenjiang, Ren 24

Soustředění na Dantian, u vysokého krevního tlaku na Yongquan.



25. Dítě se modlí k Buddhovi

- konečky prstů ve výšce nosu

dlaně na jednu stopu od hlavy

představa linoucí se vůně vonné tyčinky nebo soustředění a pohled na Shangyang 1-3 min. (do pocitu tepla, roztažení a pohybu kolem)



26. Odtlačení dvou stél

při výdechu vedeme qi do palce a ukazováku po dráze plic,

při nádechu vedeme qi do plic a tlustého střeva po dráze tlustého střeva

dýchání doordinuujeme se zatínáním konečnicku při nádechu a uvolňováním při výdechu



27. Ohnutí těla dopředu a dolů

zatlačení na chodidla
hlava dolů
Soustředění na Yongquan



28. Bílá opice se krčí

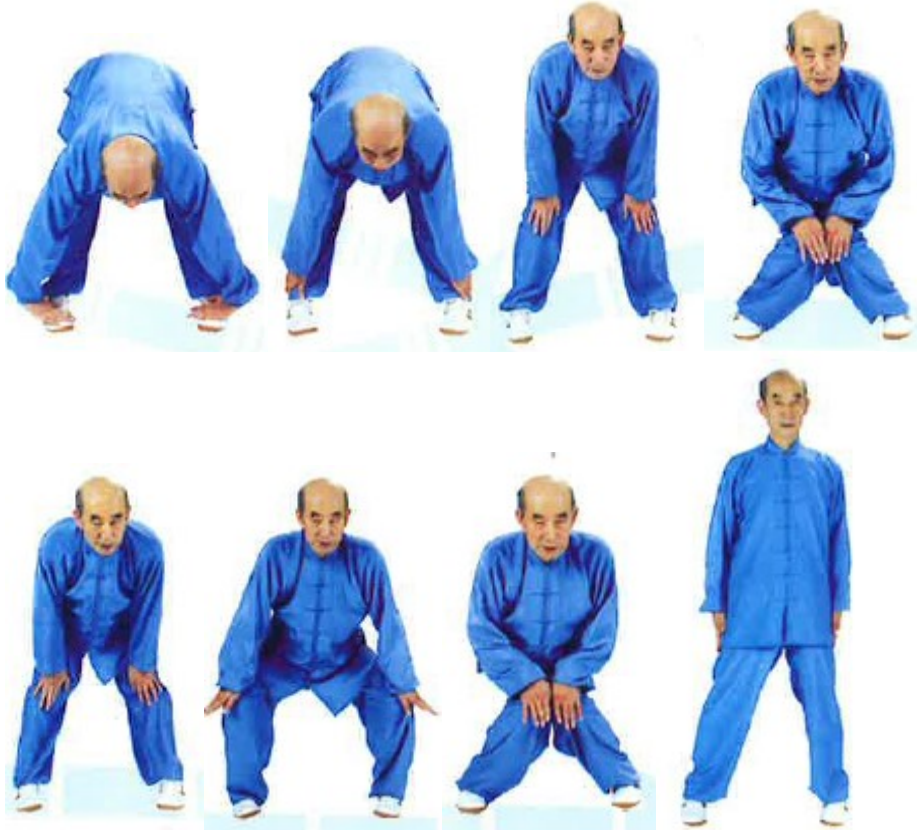
hlava zvednutá dopředu Soustředění na Yongquan



29. Nesmrtelný jeřáb si masíruje kolena

Procházíme přes body Kunlun, MM 60 a Weizhong, MM 40 Dlaně položíme na body Heding, EX-LE 2

Když jsou kolena u sebe, tlačí proti sobě. Body Ququan, J 8 směřují proti sobě. Soustředíme se na body Heding. Při napřimování na ně tlačíme.



30. Lotosový list se pohupuje ve větru

Soustředění na Míngmen, ZS 4



31. Dva draci profukují přes vousy

Zvedneme se na paty a Baihui vytahujeme vzhůru, soustředíme se na představu jako bychom bodali prsty vzhůru.



32. Vedení qi do Yongquanu



33. Podepření hlavy na obou stranách

Dotýkáme se bodů:

Fengchi, ŽI 20

Fengfu, Du 16

Tianzhu, MM 10

Yamen, ZS 15

Palce tlačí na Yifeng, TO 17 a ukazovák na Fengchi, ŽI 20 Soustředíme se na Dazhui, ZS 14



34. Sklonit hlavu ke zklidnění

Soustředíme se na Dazhui, ZS 14



35. Zvednutí hlavy k pohledu na oblohu

Soustředíme se na Dazhui, ZS 14



36. Držení helmy nad hlavou

Zvednutí pat.

Qi vedeme do konečků prstů, při pohybu dolů do spodního Dantianu a Yongquanu.



37. Držet qi v rukou jako balón

Velká cirkulace.



38. Vedení qi do Yongquanu



39. Soustředit se do nitra, obejmout měsíc

-viz. 1

40. Shaoshang a shangyang se vzájemně dotýkají

-viz. 2

41. Qi klesá do Dantianu

-viz. 10

IV. část

Návrat k prvopočátku (I)

-spojení qi člověka s qi získanou z nebes a země - okolního prostředí a její uložení do Dantianu

-pohyb z vnějšku dovnitř a z hora dolů vede qi do Dantianu

42. Zhu Ge hraje na qin

Soustředíme se na koněčky prstů.



43. Dva draci si hrají ve vodě

Soustředění na Laogong,



44. Plovoucí ryba mrská ocasem

Soustředění na Laogong.



45. Qi proudí do Yunmenu

Soustředění na Yunmen. P2



46. Uzavření Yunmenu

Soustředění na Yunmen.



47. Kohout stojí na jedné noze

Baihui



48. Vedení qi do Yongquanu



49. Návrat qi a dechu k prvopočátku

-na konci položíme ruce na Guanyuan PS4



Zakončení

1 pozice

Vyvážení a uložení yinyangu

-soustředíme se na zlepšení zdravotního stavu



2 pozice

Červený drak promíchává moře

-kroužíme jazykem v ústech -na třikrát polykáme sliny

