

DaoYin Yangsheng GONG

49 shi jing-luo Dong GONG – 49 pohybů na oživení drah a spojnic

1. Úvodní postoj – Vzpřímený a vyrovnaný postoj

Postavte zpříma jako borovice se špičkami směřujícími kupředu. Uvolněte se mentálně i fyzicky. Dýchejte lehce s energií uloženou v Dantianu. Přivřete oči nebo se dívejte kupředu. Ústa jsou přivřená, jazyk opřen o horní patro za zuby. Paže držte podél těla a prsty míří dolů. (Fig.1)



Fig. 1

2. Vyrovnání Yinu a Yangu

Přeneste váhu na pravou nohu a ukročte levou na šířku ramen. Pak přeneste váhu na obě nohy a narovnejte je. Pohled směřuje vpřed. (Fig.2).

Čtěte tiše rýmy následujícího čtyřverší:

*Hluboko v noci, vše je tiché, oproštěné od starostí.
Zavřeno je sedm bran a Dantian mysl hostí.
Tam dýchej klidně a špička jazyka patra se dotýká
Jsem lehký jak vlaštovka, když vzlétne a s větrem se potýká.*



Fig. 2

ODDÍL I – Ton-jing - Otevření kanálů

1. Obejmout Měsíc

- a- Nádech. Narovnat nohy. Jemně zvedněte zápěstí vnějším obloukem vpřed pod úroveň ramen. Pohled je upřen vpřed. (Fig.3).
- b- Výdech. Přidřepněte na obě nohy a současně pokrčte paže v lokti před hrudí (v orig. je před břichem, ale na obrázku je hrud'). Bod Shao-shang (PI11) držte v kontaktu s bodem Shang-yang (TS1) na obou rukou (Fig.4) a obě ruce tvoří kruh jakoby objímaly měsíc v úplňku. Pocit z objetí je vřelost a útěcha. Oči jsou napůl zavřené a pohled směřuje vpřed.



Fig.3



Fig.4

Klíčové body: Meditujte nad oběma body, dokud neucítíte příliv energie. Mysl je klidná nebo tiše medituje o jasném úplňku.

(Pozn. Ukazováčky míří na mečovitý výběžek a propojují ho s obratlem T10. Lokty se o oba body opírají. V objetí je vnitřní i vnější otevření.)



2. PI11 a TS1 se vzájemně kontaktují

- a- Nádech. Natáhněte pomalu nohy a ruce držte ve stejné pozici. (Fig.5)
- b- Syčivý výdech. Posuňte těžiště dolů, což vyvolá snížení pozice. Stiskněte a drhněte silou oba body proti sobě a vydechněte do maxima. (Fig.6)
- c- Opakujte třikrát za sebou



Fig.5



Fig.6

Klíčové body: Když tisknete a drhnete oba body proti sobě, rotujte palcem dovnitř silou.

Při vydávání syčivého zvuku, stiskněte jazyk na horní patro za zuby, Zvuk musí být měkký.

Stupeň přisednutí je individuální, ale tělo musí být ve vertikálně vzpřímené, pas klesající a konečník vtažený.

(Pozn. Pohyb vzhůru je aktivován, až když se propojí mečovitý výběžek s T10. Pohyb nevynucujeme. Ruce se zvedají pouze pohybem lopatek a lokty jsou stále opřeny o mečovitý výběžek a T10. Pohyb jde do výše klíčních kostí a propojují PS22 a ZS14. Pohyb dolů je opět po kompletním propojení těchto bodů)



3. Tlačte dlaněmi Hua-shan

- a- Nádech. Prsteníček a palec tvoří dvě „Y“ , ostatní prsty jsou stočeny do dlaně. Při napnutí rukou oči sledují špičky prstů. Prsty míří vpřed a dlaně jsou dolů. (Fig.7). Po stáhnutí rukou k hrudi míří prsty vzhůru a pohled sleduje Shang-yang body. (Fig-8)
- b- Výdech. „Y“ tlačte vpřed a přisedněte. Oči sledují Shang-yang body. (Fig.9a,b)



Klíčové body: Pozornost je zaměřena na Shang-yang body s energií uskladněnou v Dantianu. Pas je spuštěný a konečník vtažený. Když tlačíte dlaněmi, lokty musí být napnuté, zápěstí visí dolů a ukazováček roste vzhůru, až pocítíte intenzivní napětí.

(Pozn. Při stažení rukou k hrudi jsou lokty co nejdále vzadu a tlačíme je k sobě. Otevíráme oblast bodu P1. Oblast ledvin však nesmí být propadlá. Při pohybu rukou vpřed „nabereme“ palci energii z P1 a protáhneme celý meridián. Pohyb vpřed protáhneme do maxima, až se prsty narovnají směrem dopředu a počkáme, až se energie začne vracet. Teprve potom ruce vedeme zpět. Připomíná to pohyb AN ze sestavy.)



4. Zlatí draci obtáčejí sloup

- a- Držte ruce ve tvaru „Y“ a vytácejte je do strany dlaněmi vzhůru. Pohled na Shang-yang body. (Fig-10) Postupně ruce roztahujte do strany a protahujte. (Fig-11)
- b- Ruce protácejte v zápěstí. Paže rotují dovnitř, ale špička ukazováčku ven a dozadu (pravý po směru, levý proti směru ručiček) – lokty se postupně ohýbají. (Fig-12)
Paže se nepřestávají otáčet dovnitř a ukazováček se připojí a ovíjí osu paží dovnitř a až dlaně směřují dolů. Potom natáhněte paže a namířte ukazovák lehce vzad. (Fig-13)
- c- Stůjte pevně na pokrčených nohou. Ruce se protácejí v zápěstí. Paže rotují vně a ukazováky se otáčejí po směru a proti směru ručiček dlaněmi nahoru.
Prsty a zápěstí se otáčejí, jakoby dva zlatí draci obtáčely nefritový pilíř a připravovaly se k jízdě na oblaku přímo do nebe. (Fig.14-16)
- d- Napnuté ruce vrátíte před hrud' a držíte stále „Y“ s dlaněmi vzhůru. (Fig-17)



Fig.11



Fig.12



Fig.13

Klíčové body: Soustřeďte mysl na Shang-yang body. Dýchejte přirozeně a koncentrujte energii v Dantianu. Ruce by se měly hýbat s lehkostí a ukazováček vede pohyb. V ramenech, loktech, zápěstí a prstech musí být pocit intenzivního protažení.



Figs.14,15



Fig.16



Fig.17

(Pozn. Při upažení jsou lokty pokrčené a těžké, aby došlo k protažení meridiánu TS. Při každé otočce zápěstí se meridián protahuje a kroutí. Při předpažení jsou lokty přitahované k sobě ale oblast okolo bodu P1 je otevřená.)



5. Stát pevně a vytahovat se do vzduchu

- a- Natáhnout nohy a zatlačit „Y“ ruce dlaněmi dolů. (Fig.18). Pohled je vpřed.
- b- Zvedněte paty a zatlačte „Y“ ruce dozadu za tělo. Pozorností ved'te energii do Yong-quan (bod L1) (Fig.19)
- c- Výdech. Položte paty na zem a přisedněte. Současně ved'te „Y“ ruce před břicho a ved'te energii do Dantian. Pohled je vpřed. (Fig.20)



Fig.18



Fig.19



Fig.20

Klíčové body: Mysl je zaměřena na vedení energie nahoru a dolů. Činnost vtahování konečníku a stahování hýždí by měla být koordinována s dechem. Ved'te temeno hlavy vzhůru a držte tělo vzpřímené a stůjte pevně, jak byste měli prsty zakopané hluboko v zemi.



6. Schovat květinu pod listím

Nádech. Otevřít hrud' a natáhnout celé tělo. Zvednout paty ze země a současně změnit dlaň z tvaru „Y“ do tvaru „vrbového listu“ (?) a masírovat s nimi páteř po obou stranách nahoru až do podpaží. Paže rotují dovnitř a ruce jsou ohnuté jako háky s prsty mířícími dovnitř. Pohled směřuje vpřed (Fig.21a,b)

(Pozn. Prsty „otvírají“ bod Žl30. Počkáme na odezvu podél meridiánů Žl a Mm a vedeme ruce na kříž s ukazováký směřujícími vzhůru po páteři. Počkáme až energie „dojede“ na vrchol hlavy a poté se zvedáme na špičky. Vrcholek hlavy je tažen vzhůru. Ruce vedeme podél páteře až nad hlavu.)



7. Chytit Krčícího se králíka (Krčící se králík – jméno akupunkturního bodu (Ž32 Fu-tu))

Zakřižte. Spadněte patami na zem a do podřepu a zároveň předním obloukem pleskněte hřbetem dlaně do stehů 6 cunů nad kolena (Ž32). Pohled směřuje vpřed (Fig.22a,b)



Fig.21a,b



Fig.22a,b

Klíčové body: Vtáhněte konečnick a sevřete zadek. Zvedněte těžiště tak vysoko, jak to jen jde. Dech je jemný, hluboký a dlouhý.

Plesknutí dlaněmi musí být pružné, rychlé a přesné s trupem vzpřímeným a syčivým zvukem.

(Pozn. Těžištěm je míněno těžiště vědomí nebo pocit zavěšení za vrcholek hlavy proto, aby přidřepnutí bylo s rovnými zády.)



8. Obejmout Měsíc

Stejná pozice jako v bodě 1. (Fig.23)



9. Pl11 a TS1 se vzájemně kontaktují

Stejná pozice jako v bodě 2. (. (Fig24)



10. Uskladnit energii v Dantian

Nádech. Současně natáhněte nohy. Ruce zhoupněte před sebe s prsty široce roztaženými. Potom vydechněte a stáhněte dlaně dolů před břicho. Dlaně míří dolů s prsty šikmo vpřed. Ved'te energii do Dantian. Pohled je upřen vpřed.