

# DaoYin Yangsheng

## Bao Jian Gong - Cvičení všeobecného zdraví

### 1. Úvodní postoj

Postavte se na šířku ramen se špičkami směřujícími kupředu. Paže držte podél těla a prsty míří dolů. Pohled směřuje vpřed. V celé sestavě při nádechu stáhněte konečník a sevřete zadek a při výdechu uvolnit břicho a konečník, pokud není uvedeno jinak.

- a- Nádech. Ruce se pomalu zhoupnou vpřed a vzhůru do výše ramen i na šířku ramen. Paže jsou přirozeně natažené. (Fig.1)
- b- Výdech. Pokrčít nohy do polovičního dřepu. Přitom lehce stlačte dlaně dolů do pozice před břicho s prsty směřujícími vpřed. (Fig.2)
- c- Ještě třikrát opakujte úvodní dvojici pohybů.
- d- Při pohybu rukou dolů přikročíte pravou nohou a při pohybu rukou vzhůru ukročíte levou. Poté opakujete třikrát pohyby a-b a znovu přikročíte. (Fig.3)



Fig.1



Fig.2



Fig.3

## 2. Tlačení člunu po proudu

- a- Nádech. (Fig.4) Otočte tělo vlevo o 45°, přesuňte váhu na pravou nohu a pokrčte ji. Vykročte levou nohou šikmo vlevo a položte na zem patu. Přitom zvedněte paže to výše ramen, pokrčte ruce v loktech a přitáhněte hřbety dlaní k hrudi. Pohled směřuje vpřed. (Fig.5)



Fig.4



Fig.5

- b- Výdech. Posuňte těžiště vpřed a proveďte výpad na levou nohu. Při tom ruce tlačíme dlaně nejdříve dolů, pak vpřed a nakonec lehce vzhůru až do přirozeného natažení rukou. Prsty míří vzhůru a špičky loktů dolů. Pohled směřuje do levého rohu. (Fig.6)



Fig.6



Fig.7



Fig.8

- c- Nádech. Přesuňte váhu doprava a přisedněte na pravou nohu. Natáhněte levou nohu až se zvedne špička vzhůru dokud není na levé ani gram váhy. Při tom pokrčujte lokty a stahujte horním obloukem ruce k hrudi. Dlaně jsou otočeny vpřed a prsty míří vzhůru. Pohled směřuje do levého rohu. (Fig.7) Opakujeme pozice b-c – b.
- d- Nádech. Přesuňte váhu doprava a přisedněte na pravou nohu. Pootočte vpravo. Při tom proveďte horní oblouk dlaněmi tak, aby skončili vpředu před hrudníkem. Pohled směřuje vpřed. (Fig.8)
- e- Výdech. Přitáhněte levou nohu k pravé a natáhněte je. Ruce jsou protaženy dolů a prsty míří k zemi.

**Klíčové body:** Když vykračujete šikmo vlevo, nenahýbejte se vpřed nebo vzad. Pas a zadek klesá. Při výpadu nedržte zadek (těžiště) nahoře ale dole. Boky klesají a mysl je zaměřena na body Lao Gong.

### 3. Nést na ramenou Slunce a Měsíc

- a- Nádech. (Fig.9) Otočte tělo vlevo a zrotujte dlaně vnitřním obloukem vzad. Při tom zvedejte ruce do výše ramen. Když jsou ve výši ramen, otočte ruce dlaněmi vzhůru. Lokty jsou pokrčeny (cca 100°) a ruce svírají s boky pravý úhel. Pohled je na levou dlaň. (Fig.10)
- b- Výdech. Otočte se zpět. Dlaně se vytočí dlaněmi ven a vzad (paže rotují dovnitř) a stáhněte ruce před tělo do výše hlavy. V konečné pozici prsty míří šikmo vzad. Pohled směřuje vpřed. (Fig.11)
- Vytlačte dlaně vzhůru a pak je tlačte dolů a přitiskněte na stehna.  
Opakujeme na opačnou stranu.

**Klíčové body:** Hrudník je otevřený a tělo natažené. Ramena jsou uvolněná a pokleslá. Rotujte v širokém oblouku s tělem nataženým. Mysl je zaměřena na Ming Men.



Fig.9



Fig.10a,b



Fig.11

#### 4. Pták PENG roztahuje křídla

(při cvičení je pohled upřen přímo před sebe)

- a- Nádech. (Fig.13) Ukročte vlevo a paže zároveň opisují kruh vzhůru podél těla. Nad hlavou jsou dlaně otočeny vzhůru a prsty směřují naproti sobě. Paže jsou lehce pokrčené a vytvářejí kruh. (Fig.14)
- b- Výdech. Přikročte zpět levou nohou a opište pažemi kruh zpět dolů a přidržte je před břichem dlaněmi nahoru. (Fig.15)



- c- Opakujeme na druhou stranu
- d- Nádech. Vykročte levou nohou vpřed a přeneste na ni váhu až se vám pata zadní nohy odlepí od země. Přitom opište pažemi kruh před tělem a podržte je nad hlavou s dlaněmi otočenými vzhůru. Pohled směřuje vpřed (Fig.16)
- e- Výdech. Přeneste váhu zpět na zadní nohu a levou stáhněte k pravé. Přitom paže opiší kruh opět před tělem a stáhnou se před břicho dlaněmi vzhůru.
- f- Opakujeme na druhou nohu.

**Klíčové body:** Pozornost je zaměřena na Dantian. Když jsou paže nahoře, celé tělo musí být nataženo a paty zvednuty co nejvýše. Když jsou paže před břichem, ramena poklasnou a dech je pomalý a hluboký. Pohyb horních a dolních končetin musí být koordinován.

## 5. Přenášení velkého kamene

- a- Nádech. (Fig.17). Přeneste váhu na pravou nohu a ukročte velkým krokem vlevo. Přesuňte váhu na prostředek a zároveň zvedněte paže do výše hrudníku. Dlaně míří vzhůru jako byste zvedali táč. (Fig.18)

Plynule vtáčejte paže. Dlaně táhněte vzhůru s rotací ven tak že v úrovni ramen míří šikmo do strany s prsty vzhůru. (Fig.19)



Fig.17



Fig.18



Fig.19

- b- Výdech. Přidřepněte do postoje jezdce. Přitom otočte dlaně dolů a rukama opište oblouk až pod pokrčená kolena. V koncové poloze jsou dlaně otočené vzhůru s prsty k sobě, jako byste zvedali velký kámen. Oči míří na dlaně. (Fig.20)
- c- Nádech. Napněte nohy a zvedněte dlaně opět k hrudníku, jakoby zvedaly něco těžkého. Dále opakujte předchozí sekvence. (Fig.21)
- d- Výdech. Přeneste váhu na pravou nohu a přikročte. Současně zrotujte dlaně vzhůru a přitáhněte je před břicho, aby prsty mířily proti sobě. Pohled je kupředu (Fig.22)



Fig.20



Fig.21



Fig.22

**Klíčové body:** Pozornost je zaměřena na Dantian. Přisedání do postoje jezdce se děje se vztyčenou hlavou a rovným trupem. Při zvedání tlačte vrcholek hlavy vzhůru a ramena mějte pokleslá.

## 6. Tlačím do okenice, abych viděl na Měsíc

- a- Nádech. Postavte se pevně na obě nohy. (Fig.23) Lehce se pootočte doleva a současně paže opiší oblouk s dlaněmi směřujícími dopředu. Pohled je na levou dlaň. (Fig.24)
- b- Výdech. Přeneste váhu na pravou nohu a přisedněte. Ukročte doleva na délku větší než šířka ramen a současně opište pažemi horní oblouk před tělem na pravou stranu. Levá dlaň míří v koncové poloze na pravý loket s prsty vzhůru. Pravá ruka je výš než levá a přirozeně natažená. (Fig.25)



Fig.23



Fig.24



Fig.25

- c- Nádech. Přeneste váhu na levou nohu a přisedněte. Zanožte pravou nohu a položte ji špičkou chodidla na zem. Přitom rotujeme pažemi tak, aby dlaně směřovaly dopředu. Opisujeme dolní oblouk na levou stranu. (Fig.26)
- d- Výdech. Přisedněte na pokrčené nohy tak, aby jedna dávala podporu té druhé. Současně vytlačíte dlaně co nejvíce vlevo s prsty mířícími vpřed. Je to jako byste tlačili na křídlo okna (okenici) abyste ho udrželi otevřené a mohli vidět na obloze nad vámi měsíc. Měsíc pozorujeme přes **Tygrí tlamu** levé ruky. (Fig.27)
- e- Nádech. V přisednutí na zkřížených nohách zatlačte ruce dlaněmi dolů a zhoupněte je šikmo vpravo. Současně přeneste váhu na levou nohu a přinožte pravou. Potom natáhněte nohy a zároveň opište oblouk pažemi vpravo. Ruce rotují tak, aby v koncové pozici dlaně směřovali vpřed. (Fig.28)



Fig.26



Fig.27



Fig.28

- f- Opakujte na opačnou stranu.
- g- Sekvence končí pohybem rukou dlaněmi dolů před břicho s prsty směřujícími dopředu nebo šikmo k sobě.

**Klíčové body:** Pohyb přisednutí na zkřížené nohy musí být velmi koordinovaný s tlačícím pohybem dlaní. (Text odkazuje na postoj *Xie-Bu Odpočinkový postoj*). Paže při zhoupnutí na opačnou stranu musí být plně relaxované. Pozornost je zaměřena na LaoGong.

## 7. Vyprášení proti větru

- a- Nádech. (Fig.29) Postavte se pevně na obě nohy a potočte vlevo. Současně rotujte rukama dovnitř a zvedněte je obloukem do výše ramen. Dlaně míří vzad. (Fig.30). Pohled směřuje na levou dlaň.

Plynule přeneste váhu na pravou nohu a odlehčenou levou nohou vykročte šikmo do levého rohu a ve stejnou dobu rotujte rukama vně a opište horní oblouk k hrudi. Hřbety dlaní míří k sobě, malíčky tlačí k hrudi a prsty směřují vzhůru. Pohled je do levého rohu. (Fig.31)

- b- Výdech. Otočte tělo mírně vpravo a současně tlačte dlaně dolů a mírně od sebe jako byste patkami dlaně tlačili do širokého rukávu oděvu. Potom potočte tělo vlevo. Těžiště pomalu posouvejte vpřed, což způsobí přesunutí váhy na přední nohu a plně přisedněte. Zároveň přesuňte ruce obloukem vpřed (jakoby hřbety dlaní tlačily do okrajů rukávu) do výše ramen s dlaněmi od sebe. (Fig.32) Pohled je do levého rohu.



Fig.29



Fig.30



Fig.31

- c- Nádech. Přesuňte váhu zpět na pravou nohu. Ve stejný čas se ruce vytáčí vně a přitahují se k hrudníku a skončí ve stejné pozici jako v bodě a- Pohled je přímo rovně. (Fig.33)



Fig.32



Fig.33

- d- Pohyby b-c opakujeme ještě dvakrát.  
e- Výdech. . Otočte tělo mírně vpravo a přinožte. Současně tlačte dlaně dolů a mírně od sebe. Potom vnějším obloukem vzhůru před obličej s prsty směřujícími a tlačíte dolů až před břicho. Ve spodní poloze rukou míří prsty šikmo k sobě. Pohled je přímo rovně.

**Klíčové body:** Pozornost je zaměřena na Lao-gong. Když vykročujeme nebo nohu stahujeme, musíte nejdříve stabilizovat těžiště. Rozsah pohybů musí být velký.



## 8. Starý muž švihá svými fousy ( )

- a- Nádech. (Fig.34) Přeneste váhu na pravou nohu. Ukročte více než na šíři ramen. Zároveň rotujte paženi dovnitř a vytrčte je do strany do výše ramen. Paže jsou zkroucené a napnuté s dlaněmi mířícími vzad. Pohled je na levou dlaň. (Fig.35)  
 Plynule přenášíte váhu na levou nohu a otáčíte dlaně dolů dopředu a nakonec vzhůru. Paže jsou lehce pokrčeny. Pohled je na levou dlaň. (Fig.36)



- b- Výdech. Přinožte pravou nohu a natáhněte nohy. Ve stejné době opište rukama oblouk před tvář a stlačte dlaně dolů k břichu. V koncové poloze míří dlaně dolů a prsty dopředu šikmo k sobě. Pohled je rovně. (Fig.37)  
 c- Opakujeme na druhou stranu. Skončíme v pozici s rukama podél těla s prsty mířícími k zemi. Pohled je rovně. (Fig.38)



**Klíčové body:** Pozornost je zaměřena na Dantian. Tělo je velmi lehké a končetiny jsou koordinovány.