



Pa Kua Chang

JOURNAL

Vol. 6, No. 1

Nov/Dec 1995

Osm mateřských dlaní

Protože existuje několik rozdílných přístupů k teorii i praxi Osmi Mateřských dlaní, rozdělím prezentaci do několika sekcí. V první řadě bych popsal Osm mateřských dlaní jako osm různých pozic horní poloviny těla, které student drží ve statických pozicích nebo při kruhové chůzi.

V *Pa Kua Chang Journal*, Volume 5, Number 5, jsem popsal Osm Mateřských dlaní jako jeden ze „čtyř pilířů“ tréninku Pakua (další pilíře jsou cvičení kruhové chůze, Jednoduchá změna dlaně a Dvojitá změna dlaně). V tomto kontextu jsem je definoval jako základní statické pozice, které jsou drženy během chůze v kruhu. Tyto postoje/pozice jsou vytvořeny pro trénink určitého vyrovnání struktury a energetických spojů při cvičení v kruhu. Horní část těla je v klidu, zatímco dolní se plynule pohybuje. V tomto cvičení praktikující posiluje tělesnou strukturu, vnitřní tělesná spojení, harmonii mezi vnitřními a vnějšími partiemi těla, rozvoj a uvědomění svalových skupin, které nemáme normálně pod vědomou kontrolou, sílu šlach a vazů i ohebnost kloubů.

Jakmile student získal držení pozic **tělesná a mentální spojení** a změnami jedné pozice v následující povědomí o propojení pozic, mohl postoupit do vyšší úrovně a zpracovávat do hloubky to, co bylo ukováno při základním tréninku. Název těchto pozic je „Osm Mateřských“ Dlaní (dlaň v tomto smyslu odkazuje na typ energie celého těla) proto, že byly vytvořeny, aby vybudovaly fyzický základ pro další úrovně cvičení.

Držení osmi postav

Ve většině systémů Pakua je prvním bodem výuky držení osmi postav. Ty se někde nazývají Osm Mateřských Dlaní nebo Čchi-kungové dlaně či Nei-kungové dlaně. Studenti stojí v těchto pozicích v rámci základního výcviku, kde jednoduše drží ruce v určitém postavení. V některých systémech stojí ve stejném postoji a ruce se po chvíli mění, v jiných se nohy pohybují, zatímco ruce jsou nehybné. V dalších školách se postoj nohou mění dle pozice rukou. Nicméně ve většině škol jsou statické postoje pouhou předehrou k držení rukou za kruhové chůze.

Ve škole Liang Zhen Pu (jak v rozhovoru prozradil Zhao Da Yuan) byly tyto základní cviky považovány za velmi podobné „stojícím pozicím“ Shaolinu nebo Xing-Yi, s tím rozdílem, že se prováděly za chůze. Zhao poznamenává, že Shaolinský trénink byl pod silným buddhistickým vlivem, který vkládal ducha a vnitřní soustředění do cvičení skrze meditaci ve stoje. Pakua byla pod vlivem taoismu a jeho kruhové praxe chůze, a protože taoisté přemítali, co se děje s člověkem mezi nebem a zemí, neměli rádi stání na místě a vnitřní zaměření jako buddhisté.

Podle Zhaa taoisté věří, že pokud se člověk při meditaci hýbe, lépe namíchá všechny obrazy světa a absorbuje tak čchi nebe a země. Nic v přírodě nezůstává stálé a vše se mění, proto je přirozenější meditovat v pohybu. Říká, že to neznamená, že meditace v klidu je špatná, ale je jednoduše pravda, že „10 000 věcí“ v přírodě v klidu není a je přirozenější se na ně napojit také pohybem.

Zhao to dále vysvětluje rčením, že **držením statické pozice při kruhové chůzi daleko lépe pochopíme „klid v pohybu“ a „pohyb v klidu“**. Vnitřní vede vnější a vnější odpovídá vnitřnímu. Vnější trénuje formu a vnitřní Yi (záměr) a čchi. Při kruhové chůzi a držení statických pozic rukou je vnitřní a vnější trénováno společně, nicméně vnitřní vede vnější. V Shaolinu je toto procvičováno odděleně. Vnitřní při meditaci v sedě či ve stoje a vnější při drilování sestav. Zhao říká, že to není přirozené. Věří, že kombinace obojího je přirozenější a prospěšnější. Dále opakuje, že mnoho Pakua škol v toto věří jako v klíčový bod cvičení, jako v to, co způsobuje vnitřní spojení mezi myslí a tělem. Kruhová chůze s držení pozic rukou Osmi Mateřských dlaní má i mnoho fyzických benefitů, ve smyslu vyladění těla a propojení, které jsou během tréninku „vykovány“, nicméně klíčovou věcí je při tomto cvičení spojení mysli a těla.

Je jen málo škol Pakua, které neučí tento aspekt začátečníky, protože si myslí, že nemají dostatečnou mentální disciplínu, aby zvládli správně zaměřit svoji pozornost. V těchto školách se místo toho začátečníci učí sestavy a „mateřské dlaně“ se učí, až když ukáží schopnost skutečného záměru.

Zhao tvrdí, že běžný člověk umí při cvičení zatnout cca 50% svalových vláken. Trénovaný atlet nebo osoba, která dělá opakovanou činnost, zvládne aktivovat cca 70% svalových vláken určitého svalu pro konkrétní účel. Zhaova teorie je, že pokud člověk cvičí statické postoje nebo se pohybuje pomalu jako v Taiji, kultivuje celkové spojení mezi myslí a tělem (vázané ke konkrétnímu pohybu) a bude tak schopen využít více svalových vláken určených k tomuto pohybu. Poznává, že pokud cvičenec trénuje Yi (záměr) a kultivuje uvědomění svého těla, mysl lépe ovládá tělesné funkce.

V Číně je termín popisující sílu, která je rozvíjena dobou opakující se rutiny, **gong li**. *Je takový příběh o pekingském pekaři, který ve stánku léta dělal a prodával pečené rolky. Den za dnem hnětl těsto a kroutil z něho rolky (jakoby ždímal ručník). Jednoho dne zloděj ukradl u vedlejšího stánku nějaké ženě peníze a utíkal podél pekařova stánku pryč. Pekař slyšel křik a šáhl po zloději právě, když míjel jeho stánek. Chytil ho za ruku a jeho ruce mimoděk udělaly naučený pohyb – chytnout a zkroutit. Zloděj upadl v bolestech na zem a ležel tam, dokud pekař neodevzdal peníze zpátky okradené ženě. Zloděj pak na kolenou prosil pekaře, aby mu prozradil, jaké bojové umění dělá. Pekař řekl, že nedělá nic, jen každodenně vyrábí a prodává pečené rolky.*

Poučení z příběhu je toto: po mnoha letech opakované stejnorodé činnosti získal pekař „gong li“ pro provádění krouživých pohybů. Tisícinásobné opakování mu dalo přirozenou sílu k výkonu. Ta samá teorie je aplikovatelná na vnitřní praxi bojových umění. Je lépe to opakovat tisíckrát, než zápasit s několika málo opakováními. Pokud učitel řekne žákům, aby chodili v pozicích hodinu, je logické, že si studenti položí otázku: „Nebylo by efektivnější chodit půl hodiny s kilovým závažím na rukách?“ Odpověď je NE! Přínos není ten samý. S chůzí po delší dobu bez závaží se spojení mezi myslí a tělem upgraduje na vyšší úroveň a cvičení je přirozenější.

Mateřské dlaně jako statické postoje

V tomto odstavci popíšeme osm mateřských dlaní, jak se cvičí ve většině Pakua škol. Pokud se student zdokonalí v jednotlivých mateřských dlaních, učí se, jak mezi nimi přecházet a jak je kombinovat, i jak je uplatnit v boji či zdravotních cvičeních.

Jsou dva přístupy ke statickým pozicím, které můžeme nazvat „8 energií“ a „8 zvířat“

Osm energií

Nazývám je tak proto, že tyto školy používají Osm Mateřských Dlaní k rozvoji specifických energetických stavů těla během cvičení. Jakmile se student dostane na určitou úroveň

distribuce energie a její rovnováhy v těle, je potom schopen ji rozvíjet, měnit a používat v různých sestavách a změnách.

Současný učitel této školy je Sun Zhi Jun. Vyrosl v rodné vesnici Cheng Ting Hua a studoval u Liu Zi Yanga (synovec Cheng Ting Hua). Sun říkal, že při výcviku ve vesnici Cheng cvičili Osm Mateřských dlaní po první tři roky. (zajímavé je, že Sun to nazývá „Osm starých dlaní“ zatímco osmi mateřskými dlaněmi pojmenoval svoji první Pakua sestavu.

<http://www.youtube.com/watch?v=n8agvbyMDkU>

Ačkoli prozkoumáme Sunovy postoje na obrázcích níže, mnoho dalších škol trénuje podobné postoje včetně ostatních následovníků školy Cheng Tin Hua (jeho bratr Cheng Dian Hua, synové Cheng Yiu Loung, Cheng You Xin ad.)



First Gua

První trigram, „Dlaň ponořená dolů“:

První Sunův postoj je tento, dlaně jsou drženy dole u dolního dantianu, zatímco cvičenec chodí v kruhu. Dlaně jsou otočeny dolů

a v představě tlačíme energii dolů. Sun říká, že tato pozice pomáhá studentům přivést energii do dolního dantianu. Student se soustředí na chůzi v kruhu a spouští tělesnou energii dolů.



Second Gua

Druhý trigram, „Dvojitě zvedající dlaně“:

Poté, co student vylepší schopnost ponořit energii do dantianu v mnohokrát opakovaném výše popsáném cvičení, může přejít do druhé pozice „dvojitě pozvednutých“ dlaní. Tato pozice je úplně stejná jako dračí postoj ze školy Osmi zvířat. Sun vysvětluje, že po tom, co je energie zakořeněna v dolním dantianu, student zvedne ruce nahoru a do strany. To pomůže spojit energii v dolním centru s energií ve středním dantianu, který je umístěn okolo solárního plexu. Opět v kombinaci s chůzí do kruhu dochází k rozvedení do správných částí těla. Sun vysvětluje, že druhý trigram pomáhá i rovnováze a také rozšířit energii ze středního dantianu dále do rukou.

Při cvičení druhého trigramu by se měl student zaměřit na dlaně, jako by v nich něco držel. Měl by cítit energii

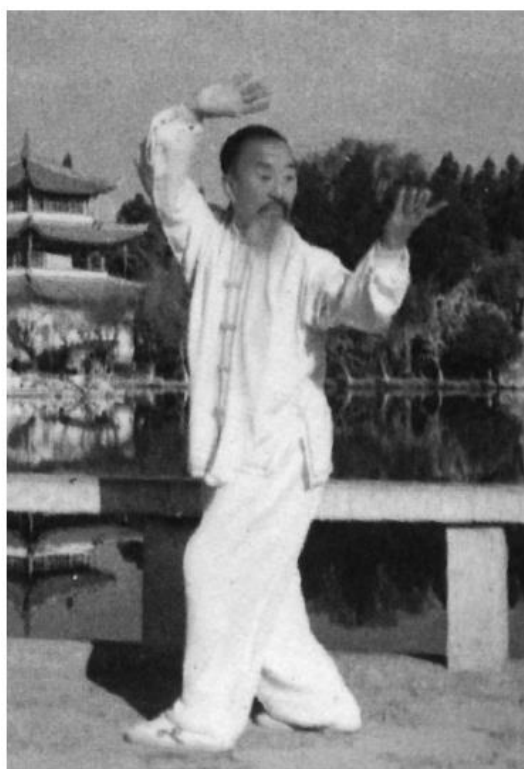
vycházející z centra hrudníku a plnící dlaně, až je v dlaních pocit bazénu plného vody. Student by měl chodit tak, aby ani kapku nevybryndal. Tato představa taktéž pomáhá zaměřit se na správná místa této pozice nebo spíše zacílit záměr, který chceme touto pozicí dosáhnout.



Third Gua

horního dantianu umístěnému pod temenem hlavy za obočím. Student si představí energii přicházející skrz paže a cirkulující mezi dlaněmi. Poloha paží napomáhá koncentrovat tok energie do temene hlavy. V některých školách se tento postoj liší, jako například na fotografii Sha Guo Chenga zde vpravo:

První tři postoje z osmi umí tedy tělo naplnit energií od hlavy po paty. Začínáme tak, že zaměříme pohyb spodního dantianu a podbřišku dolů pod chodidla, poté do středního dantianu a oblasti hrudníku a dále rozšíříme do stran do paží. Následně energii necháme nastoupat nahoru do horního dantianu a temene hlavy. Tyto tři pozice formují základ plné energie těla. Dalších pět pozic rozvádí energii v těle do nejrůznějších míst. Sun říká, že zbylých pět dlaní rozvíjí různé odrůdy síly.



Třetí trigram, „Uzavřená objímající dlaň“.

Poté, co student cítí plný a vyrovnaný tok energie, který byl zakořeněn v dolním dantianu během první pozice a následovně pozvednut, aby vyplnil střední dantian, ruce a dlaně, může postoupit ke třetí pozici. K chůzi za držení „uzavřené objímající“ dlaně, což je jedna ruka ve výši očí a druhá ruka nad hlavou s dlaní mířící dolů. Tato pozice je podobná postoji „Lev svírá míč“ Sun Lu Tanga. Tato pozice vede dál energii, která byla přivedena v minulé pozici do středního dantianu, a umožňuje jí natéct do



Fourth Gua

Čtvrtý trigram, „Otočená dlaň Sedmi Hvězd“

Další dva postoje se vracejí zpět k energii ve středu těla. Jeden postoj otevírá energii v zádech, další v hrudníku. Vidíme, jak držení „Sedmi hvězd“ (někdy je známá jako „dvakrát objímající“ dlaň), jak tuto pozici ukazuje Sun Zhi Jun na obrázku nahoře a Sun Xi Kun na obrázku níže, otevírá záda, zatímco hrudník je vklenutý dovnitř. Pomáhá to otevřít energii v zádech a transportuje energii do obou dlaní. Záměr studenta je cítit energii v dlaních, jako by ruce objímaly balón. Ve škole Osmi zvířat se pozice jmenuje

„Opice nabízí ovoce“. V provádění této pozice se výška dlaní liší, škola od školy. (dole vpravo Fu Zhen Song)



Fifth Gua

Pátý trigram, „Dvakrát drtící“ dlaň:

Pátá pozice známá také jako „Měsíc objímající dlaň“ otevírá energii v hrudníku tím, že tlačí dlaně od těla, lokty vně do stran a hrudník drží zakulacený. Pozici dobře vidíme i na obrázku Cheng De Lianga. Zaměřujeme se na uvolnění ramen, zaoblení

hrudníku a vytlačování dlaní. Název pozice může být také přeložen jako „dvě dlaně vyráží ven“ s představou obou dlaní, jak se snaží skrze něco prorazit.





Sixth Gua

dlaně jsou drženy směrem k tělu.

Šestý trigram, „Dlaň otočená k Jinu a Jangu“

Zatímco předcházejících pět Dlaní bylo víceméně stejných ve většině škol Pakua, následující dvě jsou různé školy od školy. Tato pozice je vyučována ve škole Cheng You Xina s držení horní paže zakulacené a dlaní od sebe, zatímco dolní ruka je držena za zády dlaní dolů a od těla. Obrázek Sun Zhi Juna vlevo není příliš kvalitní, takže se podívejte na obrázek Zhang Hua Sena vpravo.

V systému Gao Yi Shenga je šestá pozice stejná jako pátá, ale



Seventh Gua

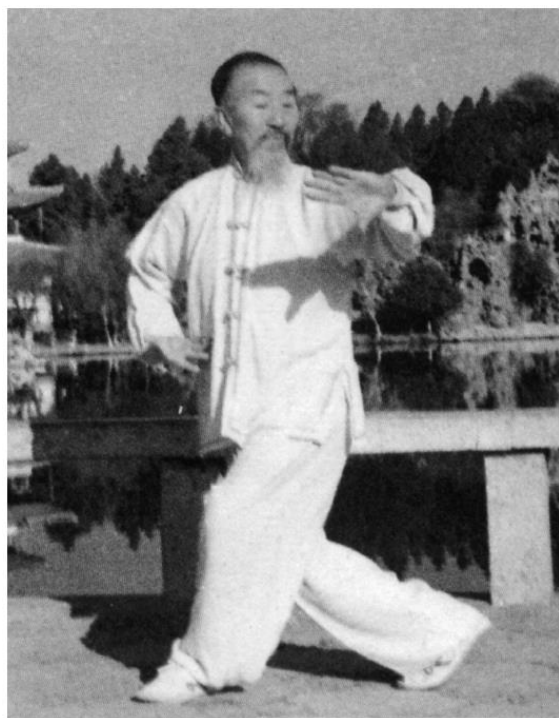
S výjimkou Gao Yi Shengova systému studenti „Osmi energií“ provádějí šestou a sedmou pozici tak, aby jedna ruka byla nahoře a druhá dole, jedna ruka před tělem a druhá vzadu. Při provádění těchto postojů studenti nacvičují rozeznávání energie nahoře, dole, vpředu a vzadu, i když ona zůstává nerozdělena a kompletní.

Sedmý trigram, „Dlaň sjednocení vnitřního“:

V sedmé pozici je horní ruka držena v úrovni hrudníku, dlaní dolů a malíkovou hranou vpřed. Dolní ruka je před spodním dantianem, dlaní nahoru a palcovou stranou vpřed. Avšak tato sedmá pozice, jak ji předvádí Sun Zhi Jun, je odlišná takřka od všech ostatních škol Pakua. Mezi dalšími školami navzájem se však tato pozice téměř neliší. Nazývá se „Nahoře a dole umístěná dlaň“, jak ukazuje Sun Xi Kun vpravo.



Zde jsou opět rozdílné pozice, Sha Guo Cheng (vlevo) a Zhan Hua Sen (vpravo)



Osmý trigram, „Dlaň otočena k tlačení“:

Všechny školy „Osmi energií“ končí Osm Materských dlaní prováděním standardního Pakua střehu, jak vidíme na fotografii vlevo i u různých dalších mistrů na konci odstavce. Tato pozice zakončuje sedm předcházejících, ve kterých jsme začali s přivedením energie do spodního dantianu a nohou, potom do středního dantianu a rukou, dále do horního dantianu a vrcholku hlavy. Potom jsme otevřeli záda vkleutím hrudníku, pak jsme hrudník zakulatili a energii v hrudníku otevřeli. Na to navazovalo rozdělení energií nahoru a dolů, dopředu a dozadu, abychom v osmé pozici všechny energie a síly předcházejících pozic scelily v jednu.

Eighth Gua

Při změnách všech osmi pozic a učení uvědomění si všech tělesných spojení a energetických vazeb v těle, které jsou obsaženy v postojích osmi trigramů, si student buduje silné základy. Nyní přichází čas k výuce složitějších sestav a změn dlaní, nicméně všechny mají kořeny v těchto základních osmi pozicích.

Možná jste si všimli, že jsem nepopisoval, jaký vztah mají pozice k teorii Osmi Trigramů. Je to proto, že cvičící „Osmi energií“ obvykle nespojují tyto pozice s konkrétními trigramy I-ťingu. Sun Zhi Jun říká, že cvičení Pakua nemá přímý vztah ke konkrétním trigramům I-ťingu. Věřící, že hledání shody s vlastnostmi trigramů příliš komplikuje systém. Zdůvodnění, proč se bojové umění jmenuje Pakua a je založeno na I-ťingu, podává jednoduše tak, že

student se učí podvědomě rozumět teorii „neustálých permanentních změn bez konce“, která je představena v I-t'ingu.

Liu Xing Han



Li Zi Ming



Zhang Zhao Dong



Wang Shu Jin





Cheng You Xin (程有信)



Fu Zhen Song (傅振嵩)



Liu Feng Cai (劉鳳彩)



Cheng You Long (程有龍)

Teorie „Osmi zvířat“

Trigram	Název	Zvíře
	Qian/Nebe	Lev
	Kun/Země	Jednorožec
	Kan/Voda	Had
	Li/Oheň	Krahujec
	Zhen/Hrom	Drak
	Gen/Hora	Medvěd
	Xun/Vítr	Fénix
	Dui/Jezero	Opice

Ted' se zaměříme na školy praktikující Osm zvířat. Tím myslíme ty, které daly zvířecí jména osmi základním pozicím, jež mají vztah k základním trigramům I-ťingu. Těchto škol je nespočetně a je nesmírně těžké vystopovat, odkud zvířecí názvy pocházejí. Kdyby byl jen jeden systém nebo jedna linie, bylo by snadné zjistit původ, nicméně je mnoho odlišných systémů, které tyto metody používají.

Na první pohled to vypadá, že většina škol „Osmi energií“ pochází z Cheng Ting Huovy školy Pakua, která nemá žádné spojení s „Osmi zvířaty“. Nicméně Sun Lu Tang cvičil „Osm zvířat“ a byl to přímý student Cheng Ting Hua. Také Liu Xing Han a jeho škola Pakua „Devíti paláců“ používali „Osm zvířat“ a jsou také z linie Cheng Ting Hua. Také mnoho škol Yin Fu linie Pakua používá spojení osmi zvířat a osmi trigramů. Nejpřekvapivější je, že v různých systémech a školách se shodují vztahy osmi zvířat ke konkrétním trigramům (viz tabulka nahoře).

Držení pozic osmi zvířat slouží v podstatě tomu samému účelu jako postoje v ostatních školách Pakua. Učí charakteru energií, které se vztahují ke konkrétním pozicím, a jak je následně včlenit do sestavy. Student se dále učí komplexnější změny pozic mezi jednotlivými zvířaty, učí se spojovat tyto pozice s ostatními postoji a formami a zkoumá charakteristiky jednotlivých spojení.

Ve škole Park Bok Nama (obrázek níže) se studenti učí, jak provádět změny z jednoho postoje do druhého. Jinými slovy, když se student naučí jednotlivé zvířecí pozice, naučí se je ve specifickém pořadí: lev→jednorožec→had→krahujec→drak→medvěd→fénix a nakonec opice. Potom se student učí přechody lev→had, lev→krahujec a tak dále. Nakonec se tak naučí 64 různým změnám mezi osmi pozicemi.

Některé ze vzájemných vztahů mezi „Osmi zvířaty“ a osmi trigramy Pakua jsou popsány a vysvětleny v knize Sun Lu Tanga (vydal Jan Pletánek, Taiji.pardubice.cz)



Lion



Unicorn



Snake



Swallow



Dragon



Bear



Phoenix



Monkey

V Park Bok Namově škole je lví postoj, dračí i opičí úplně stejný jako v ostatních školách. Nakonec, všimněte si, že se vyskytují i ve školách „Osmi energií“. Parkův Jednorozec je stejný jako Sun Lu Tangův, stejně tak i Had. Naopak Medvěd nebo Fénix je odlišný. Nicméně to vypadá, že medvědí postoj se různí škola od školy. Také Krahujec (v některých školách zvaný vlaštovčí /swallow/ nebo kuřecí /chicken/ postoj) se liší.



图 20 白蛇吐信

Men Bao Zhenův Medvěd a Krahujec se zase neliší od postojů ve škole „Osmi energií“. Je znázorněn na fotografiích níže:

Medvěd



Krahujec



Jak se snažím poznamenat, pozice „Osmi zvířat“ jsou si podobné. Pokud se někde liší, tak je to proto, že učitelé Pakua se snažili modifikovat učení pro individuální potřeby studentů. Energie cirkuluje v těle svým vlastním způsobem a za svým vlastním účelem. Také tělesná síla a tělesná spojení se liší student od studenta. Protože žáci jsou různí, jsou různé i vyučovací metody, takže každý student se nemusel učit přesně ty samé pozice.