
Staletími prošlapaná cesta ke zdraví

Tato útlá příručka je určena zájemcům o tradiční čínská cvičení, jejichž v současné době velmi populárním představitelem ve světě je Tchaj-ti-čchüan. Nicméně návod, jak jej cvičit, zde neuvádíme, neboť Tchaj-ti-čchüan se z knížky naučit nedá. Jedině zkušený učitel svou radou a hlavně příkladem může žákům předat základy tohoto tradičního čínského cvičení.

Tchaj-ti-čchüan je však z čínského hlediska relativně mladý. Kořeny, z nichž vyrůstá, sahají hluboko do tisíciletí historie Číny. Nejrůznější systémy fyzického i psychického cvičení jsou v Číně známy už pět tisíc let a jejich vzájemné vztahy a propojení jsou dnes jen těžko zjištělné.

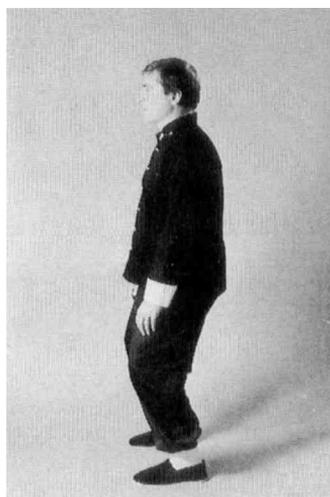
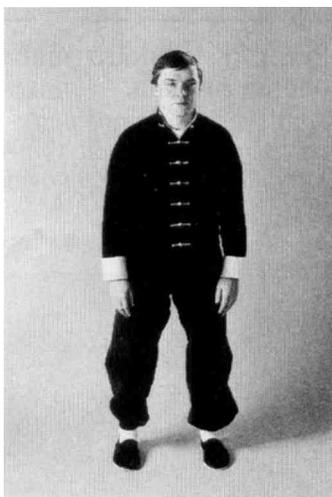
Jedním z těchto systémů je i velmi starý soubor osmi cvičení zvaný Pa tuan t'in neboli Osm kusů brokátu, který vznikl ve dvanáctém století našeho letopočtu. Tato cvičení jsou poměrně jednoduchá a při dodržení všech zásad je možné se s nimi seznámit i bez osobní účasti učitele. Rádi bychom se o to pokusili a na následujících stránkách vás seznámili s variantou tohoto cvičení, které se cvičí v Centru taoistických umění Zlatý Kopec.

Sestava Osm kusů brokátu procvičuje všechny svaly i klouby a masíruje vnitřnosti, jako ostatně i všechny dobře sestavené systémy evropských rozcviček. Chceme-li však pochopit čím se od těchto západních systémů liší a v čem spočívá její účinnost, musíme se vrátit k čínské představě podstaty lidského těla a jeho zdraví.

Pro klasickou čínskou medicínu je člověk nedílnou součástí okolního světa a jeho vnitřní energetický systém je zcela napojený na energetický systém kosmu. Zdravý člověk tomuto spojení neklade žádné překážky a žije s okolním světem v

harmonické rovnováze. Je jako louka, kterou protéká pramen, který zavlažuje všechny rostliny a rovnoměrně z louky odtéká. Kolik energie z kosmu přijímá, tolik jí i vydává. Člověk, který energie vydává více, než je schopen přijmout, se podobá louce, ze které voda odtéká rychleji než přitéká. Vysychá a jeho životně důležité orgány hynou. Naopak člověk, který přijímá více energie, než vydává, je jako louka se stojatou vodou. Nadbytek ničí stejně jako nedostatek. Člověk se však, podobně jako louka, skládá z mnoha částí a zákoutí. Stačí, aby nečistota zahradila jeden z malých přítoků potoka a louka se v tom místě zabahní. Stačí, aby napnuté neuvolněné svaly a šlachy zastavily průtok energie, kterou Číňané nazývají čchi a část těla má pak energie přebytek nebo naopak nedostatek.

Osm kusů brokátu využívá staletých zkušeností s akupunkturními drahami a postupně a pečlivě tělo od těchto nahromaděných napětí čistí a uvolňuje cestu energii tak, aby se její příjem a výdej vyrovnal. Protože většina moderních lidí nahromáždí za svůj život v těle mnoho nejrůznějších překážek, nemůžeme čekat žádné výsledky, pokud budeme cvičit Osm kusů brokátu jenom krátký čas nebo s dlouhými přestávkami. Teprve po delším čase pravidelného cvičení sami pocítíme účinky volně tekoucí energie (ať už například teplo nebo mravenčení) a energie čchi pro nás přestane být mýtem a stane se zkušeností. Abychom mohli začít cvičit, musíme se nejprve naučit dvěma základním postojům, ve kterých budeme Osm kusů brokátu provádět. Jsou to přirozený postoj a postoj jezdce.



Přirozený postoj

Chodidla postavíme rovnoběžně vedle sebe, vzdálená od sebe na délku našeho chodidla. Kolena lehce ohneme a dbáme na to, aby se nacházela nad chodidly. Narovnáme záda a podsuneme pánev, jako bychom usedali na pomyslnou stoličku. Hlavu držíme rovně a můžeme si přitom představit, že

je za temeno zavěšená na niti, uvázané vysoko na nebi. Prsa nevypínáme a ruce necháme volně spuštěné podél těla. Uvolníme břišní svaly. Přirozený postoj je zpočátku pro většinu Evropanů velmi nepřirozený. Jakmile si však na něj tělo zvykne, budete v něm moci stát delší dobu bez nejmenší únavy.

Boční pohled na chybně zaujatý přirozený postoj. Hlava je svěšená a bederní páteř je prohnutá dopředu.



Nyní už můžeme přistoupit k popisu cvičení. Cviky provádíme pomalu a úplně uvolněně, jako kdybychom se pohybovali v prostředí hustším než vzduch. Po dobu cvičení se snažíme nenapínat břišní svaly a cítit uvolněná

chodidla. Uvědomujeme si těžiště těla v oblasti pupku a pohyby vedeme tak, jako by začínaly právě v oblasti našeho těžiště. Hlídáme uvolnění beder. Bedra prohnutá dopředu jako při vojenském držení těla blokují tok energie mezi



Postoj jezdce Rozkročíme se o něco více než v přirozeném postoji. I když to zpočátku nebude snadné, dbáme opět na to, aby naše chodidla byla rovno-

běžná a aby se kolena nacházela nad chodidla (bude tím přirozeně omezena i šíře rozkročení).



Jednou z hlavních chyb, kterou můžeme udělat v pozici jezdce, je propnutí kolen.

Stejně jako v přirozeném postoji nesmíme svésit hlavu a prohnut dopředu bederní páteř.



spodní a horní polovinou těla. Nejlépe je cvičit ráno a večer. Každý z osmi cviků opakujeme tolikrát, kolikrát máme chuť, ale ne méně než pětkrát. Celá sestava pak trvá asi 10 minut. Je lepší si zvolit jen jeden cvik ze všech, třeba ten, který

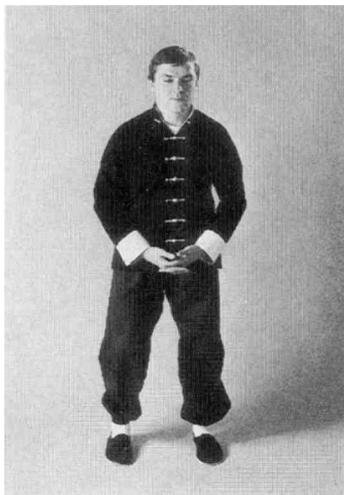
nám nejvíce vyhovuje, než necvičit vůbec. Pokud během cvičení udržíme představu jednotlivých pohybů v mysli, účinek cvičení se znásobí.

První kus brokátu aneb

Zvedání tchian-li a san-t'iao oběma rukama.



Postavíme se do přirozeného postoje.



Ruce sepneme ve výši břicha dlaněmi vzhůru.



Zvolna s nádechem zvedáme dlaně podél těla až do výše prsou.

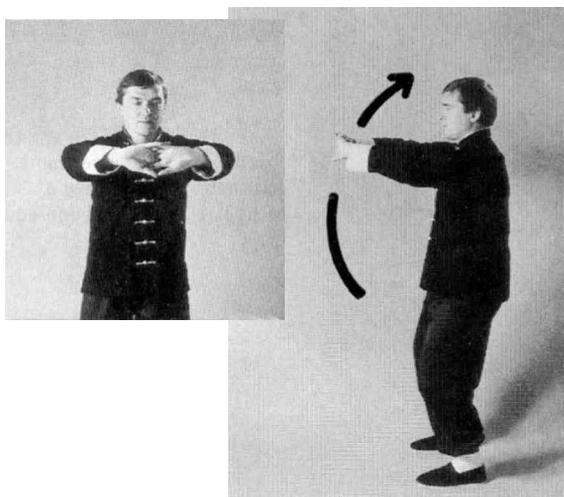


Ve výši prsou stále sepnuté ruce obrátíme směrem dolů.

Toto cvičení masíruje páteř, posiluje žaludek, trávicí soustavu a trojitý ohřívač, reguluje látkovou výměnu a především uvolňuje napětí hrudního koše, čímž upravuje funkci plic a srdce.



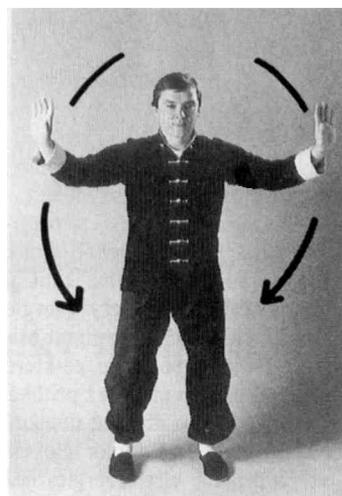
S výdechem dlaně stále obrácené dolů snížíme do výše pasu.



S nádechem zvedáme sepnuté dlaně před sebe.



Stále s nádechem pokračujeme plynulým obloukem do vzpažení. Dlaně směřují nahoru.



S výdechem rozpojíme ruce a s dlaněmi obrácenými postupně nahoru, ven a dolů je pomalu vnějším obloukem připážíme do výchozí pozice.

Druhý kus brokátu aneb

Napínání luku na obě strany jako při střelbě na jeřába.



Postavíme se do postoje jezdce. Ruce s lehce ohnutými lokty necháme viset před tělem s dlaněmi obrácenými k tělu.



S nádechem zvedáme ruce podél těla až do výše prsou.



Ve výši prsou sevřeme levou ruku lehce v pěst a na pravé utvoříme ukazováčkem a prostředníkem písmeno **V**.

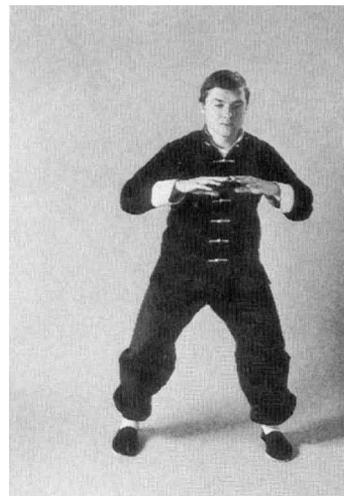


S výdechem upažíme zvolna pravou ruku a sledujeme ji očima, jakobychom mířili. Ve stejném čase levá ruka lehce zaťatá v pěst napíná pomyslnou tětívu luku na druhou stranu.

Toto cvičení posiluje hlavní klouby organismu (kotníky, kolena, kyčelní klouby, ramena, lokty a zápěstí) a uvolňuje šiji. Posiluje břišní, mezižeburní a ramenní svaly. Likviduje přebytečný tuk z ramen a posiluje ruce. Reguluje tlak (vysoký klesá a nízký roste).



S nádechem obě paže vracíme před prsa, pravou stále sledujeme zrakem.



Když se obě ruce před středem těla setkají, rozevřeme dlaně a s výdechem spustíme obě ruce do výchozí pozice. Opakujeme totéž na druhou stranu a tentokráte míříme levou rukou.



Při upažení dbáme na to, aby paže byla rovnoběžná se spojnici obou chodidel.



Je chyba, když se paže při upažení přetočí až za tuto spojnici.

Třetí kus brokátu aneb

Při regulaci sleziny a žaludku je třeba zvedat jednu ruku.



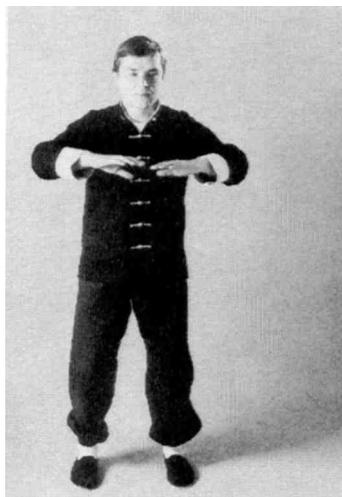
Postavíme se do přirozeného postoje.



S nádechem zvedáme paže s dlaněmi obrácenými dopředu a potom nahoru...



... až do výše temene.



S výdechem otočíme dlaně dolů a spustíme je do výše prsou.

Tento cvik prokrvuje trávicí soustavu, a tím zlepšuje látkovou výměnu. Posiluje a masíruje všechny orgány břišní dutiny. Pomáhá při zácpě a uvolňuje napětí ve velkých zádočných svalech. Posiluje svaly podél páteře, které pracují při dýchání.



S nádechem současně zvedáme levou paži (loket je ohnut do oblouku) vnějším obloukem vzhůru (dlaň je postupně obrácena dopředu a nahoru) a pravou paži necháme zvolna klesat k pravému boku (dlaň je obrácena dolů).

Pravá paže dosáhla konečné pozice u boku, levá je vzpažená. Loket zachovává oblouk, dlaň směřuje vzhůru.



S výdechem necháme obloukem klesnout i levou paži do stejné pozice, jakou zaujímá pravá paže. Končíme v přirozené pozici. Opakujeme totéž na druhou stranu. Začátek je stejný, pak však klesá k boku levá paže a horní oblouk opíše paže pravá.

Čtvrtý kus brokátu aneb

Při pateru vyčerpání a sedmeru zranění je třeba dívat se dozadu.

Jako ostatně všechna předchozí uvolňuje i toto cvičení ramenní klouby, zlepšuje průtok energie pažemi, a tím působí na všechny



Postavíme se do přirozeného postoje.



S nádechem zvedáme paže lehce ohnuté v loktech. Dlaně jsou obráceny dopředu a pak vzhůru.



Paže dosahují horní úvratě ve výši čela. Dlaně jsou obráceny k obličeji.



Totéž z boku.

potíže kloubů paže. Napomáhá i lepšímu prokrvení rukou u těch, kteří je mají stále studené. Zvyšuje pohyblivost krční páteře, uvolňuje napětí v krku (a tím zpětně působí na psychické potíže, jako je nespokojenost a deprese). Pomáhá odstranit blokádu krční páteře. Je prvním ze tří cviků (4. 5. 6.), které působí na míchu, a tím ovlivňuje vegetativní funkce organismu. Zlepšuje prokrvení mozku.



S výdechem otočíme dlaně dolů a spustíme paže do výše břicha. Současně otáčíme hlavu doleva.

S nádechem otočíme dlaně vzhůru a zvedáme je obloukem do výše prsou. Současně vracíme hlavu do normální polohy.

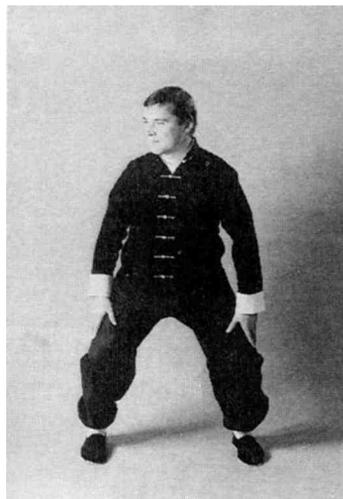
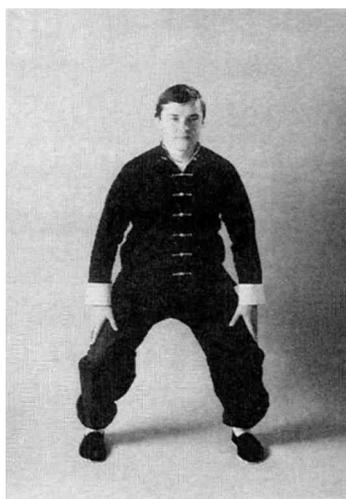


S výdechem otočíme dlaně dolů a spustíme paže do výchozí pozice. Opakujeme na druhou stranu. Obě paže vykonávají stejný pohyb, pouze hlava se tentokrát otáčí doprava.

Pátý kus brokátu aneb

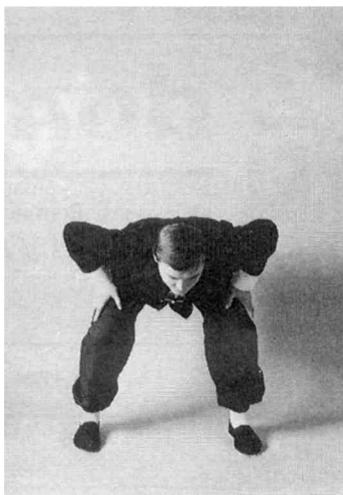
Vrtěním hlavou a máváním ocasem lze odstranit vnitřní oheň.

Tento cvik povzbuzuje vitální síly organismu. Masíruje, prokrvuje a posiluje všechny orgány břišní dutiny. Likviduje napětí a bolesti ve spodní části zad a srovnává spodní část páteře. Posiluje bederní klouby, kolena a kotníky. Masíruje sluneční pletivo a uvolňuje jeho napětí, čímž uvolňuje i psychiku (jiný název tohoto cviku zní "Vylévání ohně z mysli"). Zahřívá tělo.

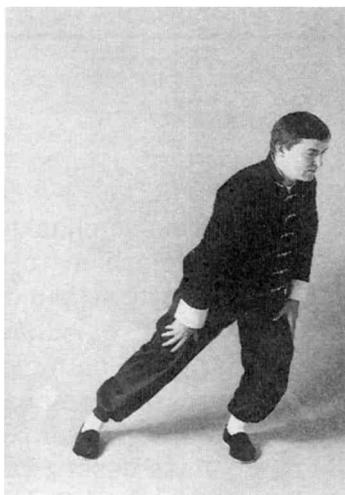


Postavíme se do postoje jezdce. Ruce spočívají na stehnech, palce jsou obráceny dovnitř.

S nádechem otočíme hlavu s celým trupem doprava. Otáčíme se v oblasti pupku, bedra zůstávají během celého cviku neprohnutá.



Stále s nádechem se předkloníme nad pravou nohu a obloukem přetočíme trup doleva. Skončíme nad levou nohou. Trup nezvedáme nahoru, díváme se doleva. S výdechem se stejným obloukem vracíme, ale zastavíme se uprostřed a zdviheme trup do výchozí pozice. S nádechem otočíme hlavu i s trupem doleva a opakujeme cvik na druhou stranu.



Chyba!

Během cvičení nepřenášíme střídavě váhu z nohy na nohu, ale udržujeme pozici jezdce se stejnoměrně zatíženými oběma nohama.

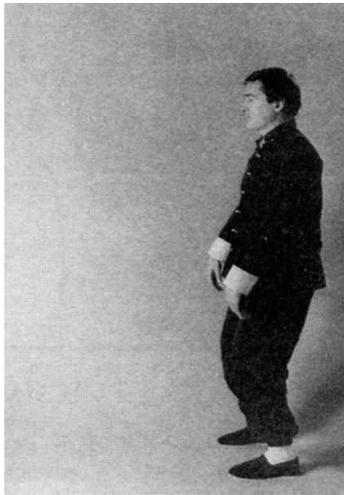
Šestý kus brokátu aneb

Dosažením chodidel oběma rukama lze zpevnit ledviny a bedra.

Tento cvik je z celé sestavy Osmi kusů brokátu nejdůležitější. Uvolňuje všechny velké klouby našeho těla, stimuluje nervová zakončení, a tím působí i na vnitřní orgány. Uvolňuje napětí v



Postavíme se do přirozené pozice.



S nádechem vychýlíme volně visící paže dopředu, dlaně visí dolů.



Paže se zhoupnou do výchozí pozice, dlaně jsou rovnoběžné se zemí.



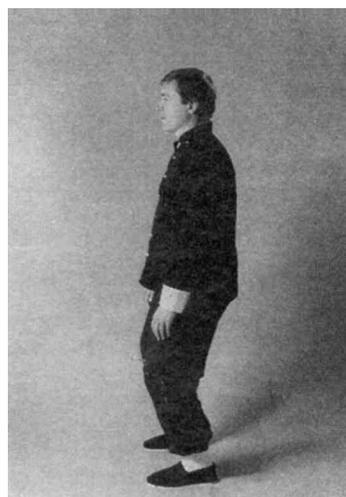
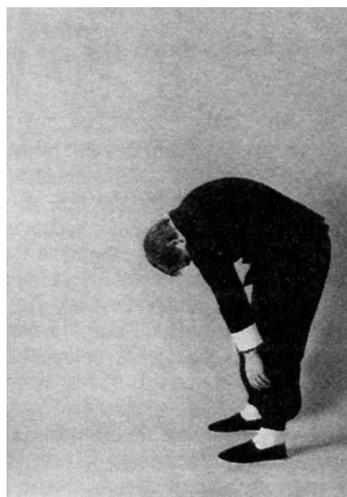
Stále s nádechem vzpažíme ruce nad hlavu. Dlaně jsou obráceny postupně dolů k zemi, dopředu a nahoru. Narovnáme páteř (nezakláníme se).

zádech, ramenech a hrudníku, posiluje břišní svaly. Výborné cvičení na páteř a pro lidi s chronickými bolestmi ramen a zad. Posiluje a správně ustavuje bedra. Z vnitřních orgánů působí nejsilněji na ledviny a játra, čímž pomáhá čistit organismus. Pro lidi chronicky unavené a depresivní. Máme-li málo času, cvičíme z celé sestavy alespoň toto cvičení.



S výdechem se předkláníme, dlaně směřují dopředu. Předkláníme se v pase, páteř zůstává rovná, hlava v ose páteře.

Rukama uchopíme kotníky a volně svěsíme hlavu. Nepropínáme kolena (nepřítahujeme se). Chvilí zadržíme dech.



S nádechem se zvolna narovnááme. Zatímco při předklánění byla páteř rovná, při návratu do vzpřímené polohy ji narovnáme obratel po obratli.

S výdechem pokrčíme nohy a klesneme do přirozené pozice.

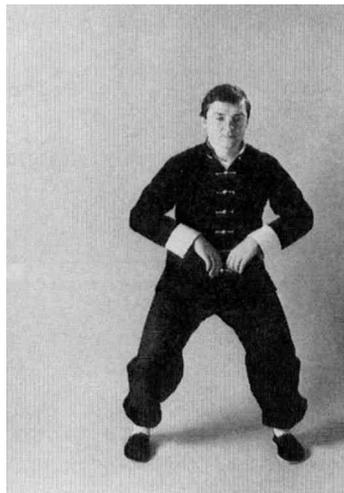
Sedmý kus brokátu aneb

Sevřenými pěstmi a hrozivýma očima lze rozmnožit
čchi a sílu.

Nejintenzivnější cvičení z celé sestavy. Posiluje celý organismus po



Postavíme se do postoje jezdce. Paže
volně visí před tělem.



S nádechem zvedáme paže, ohnuté v
loktech, před střed prsou. Ruce se volně
zavírají v pěst.



S výdechem upažíme pravou paži, levá upažení nedokončí a zůstane ohnutá v lokti.
Hlava sleduje pohyb pravé paže.

Pozor! Při upažení dbáme na to, aby paže byla rovnoběžná se spojnicí obou
chodidel. Je chyba, jestliže se paže při upažení přetočí až za tuto spojnici. Viz druhý
kus brokátu.



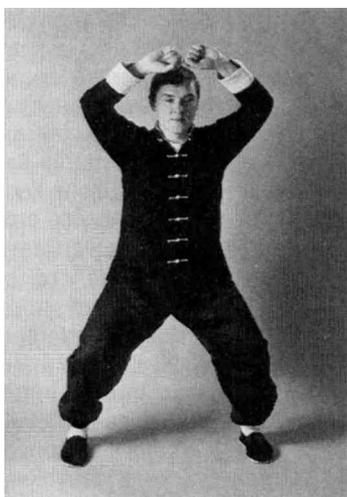
všech stránkách. Vytváří vitální energii čchi a dynamizuje celé tělo. Velmi dobré pro lidi ospalé a lenivé, pokud se vůbec ke cvičení přinutí. Reguluje tělesnou váhu a krevní tlak. Činí pružnějšími mezižeberní svaly, uvolňuje hrudní koš, a tím usnadňuje dýchání a práci srdce.



S nádechem vrátíme paže doprostřed těla, pravou stále sledujeme zrakem.



Stále s nádechem zvedneme paže nad hlavu.



S výdechem rozevřeme pěsti a spustíme paže vnějším obloukem do výchozí pozice. Pokračujeme na druhou stranu. S nádechem znovu zvedneme paže před střed těla a upažíme stejným způsobem levou paži.



Osmý kus brokátu aneb

Sedmero zatřesení zády zbaví tělo sta nemocí.

Odstraňuje únavu. Vibracemi posiluje klouby celého těla a páteř, čímž zlepšuje prokrvení a tedy i činnost mozku. Odstraňuje mnohá napětí, a tím podle tradice čínské medicíny předchází četným chorobám.



Postavíme se do stoje spatného. Kolena jsou lehce pokrčená, pánev podsunutá jako u přirozeného postoje. Hlava je zavěšená.

S nádechem se zvedneme na špičky nohou (nepřepínáme) a dlaně obrátíme k zemi. Pohyb vychází z oblasti břicha. S výdechem spadneme do výchozí pozice. Ohnutými koleny tlumíme dopad, který nemá tvrdě otřást páteří.

Na závěr

Dočetli jste recept na upevnění zdraví a duševní rovnováhy prověřený staletími. Ale jako všechny recepty, ani tento není samospasitelný. Záleží na vás, jak jej budete používat. Jestliže první nadšení z něčeho nového, které vás přinutí cvičit i vícekrát denně, vystřídá období, kdy cvičení budete stále častěji vynechávat, žádných výsledků se nedočkáte. Je třeba s čínskou trpělivostí cvičit třeba minimální dávku, ale den po dni, aby vám cvičení přešlo do krve a napětí ve vašem těle se začala postupně uvolňovat. Dnešní doba nám marnotratně předhodi-

la desítky starých technik po staletích předávaných ve všech světových kulturách jako vzácné tajemství učitelem přímo žákovi. Je velmi těžké si z nich vybrat. A tak mnozí lidé, a někdy bohužel i učitelé, přebíhají z jednoho systému do druhého, nebo je dokonce bez hlubšího pochopení kombinují. Vše ve snaze dosáhnout co nejrychlejšího výsledku. Ale při práci na sobě neexistují žádné zkratky. Taková práce vždy a ve všech kulturách trvala léta a přinesla ovoce jen těm, kteří se trpělivě drželi jedné cesty.

Text: Tomasz Nowakowski, Miroslav Krůta, 1991, 2007

Foto: Lukáš Kliment, 1991