

Vyzkoušejte cvičení *Čchi-kung*



Čchi-kung v obecném slova smyslu je více či méně uceleným souborem tělesných a duševních cvičení, jejichž cílem je harmonizace energie (čchi) v těle. Do slova přeloženo znamenají slova čchi-kung „práce s energií“ nebo „pěstování vnitřní síly“.

Na Východě je termín „čchi-kung“ i pojem „čchi“ (energie) dokonale vžitý, protože čchi-kung je součástí života tamních lidí už opradávná. Na Západě však koncept „práce s energií“ působí nezvykle a cize. To však neznamená, že bychom existenci energie vůbec nevnímali a ve svém životě s ní nepočítali. Každou chvíli přece slyšíme, že je někdo plný energie (hlavně děti), nebo že je úplně bez energie (hlavně dospělí). Stejně tak bychom mohli místo slova energie použít slovo život a hovořit o lidech, kteří jsou plní života, nebo ve kterých moc života není. Z toho je zřejmé, že s představou energie jako čehosi, co „oži-

vuje“ naše těla, počítáme. Bohužel to však neznamená, že bychom bez dalšího dokázali tuto energii pročistit a posílit nebo s ní jinak zacházet, jak to umějí právě lidé praktikující čchi-kung.

Proč začít cvičit čchi-kung?

Za posledních zhruba pět tisíc let, po které lze vývoj čchi-kung sledovat, se objevily čtyři základní směry, na nichž lze velmi dobře ukázat obecné cíle čchi-kungu a tedy i důvody, proč by se mu člověk mohl věnovat. Těmito čtyřmi směry jsou zdravotní čchi-kung, čchi-kung pro bojová umění, taoistické a buddhistické čchi-kung.



1/ Cílem zdravotního čchi-kung je zlepšení a udržení dobrého tělesného i duševního zdraví a ve své formální podobě se projevuje hlavně cvičením jednoduchých a uvolňujících pohybů. Jeho prvotním úkolem je odstranění omezení a bloků v proudu energie v těle,



kteřé se dříve či později projeví jako nemoc.

2/ Cílem čchi-kung pro bojová umění, které má podobu cvičení specifických postojů, je zvýšení množství energie v těle a zvětšení jeho energetické kapacity. Energie plní v těle funkci pohonné látky. Její dostatečné množství je zárukou dlouhého života, její nedostatek

naopak vede k jeho zkrácení. Zvýšení kapacity se týká schopnosti těla pojmout určité množství energie. Se vzrůstající kapacitou vzrůstá i množství energie, které máme k dispozici.

3/ Cílem taoistického a buddhistického čchi-kung je realizace duševního a duchovního potenciálu každého člověka. Prostředkem taoistického čchi-kung je řada technik vnitřní práce s energií, které jsou však natolik účinné, že by neměly být předávány jinak než ze zkušeného učitele na jeho žáka. Buddhistické čchi-kung se ubírá zejména cestou meditace a objevení vlastního potenciálu skrze práci s myslí.

Komu je určeno

Čchi-kung tedy může cvičit každý, kdo chce žít zdravější, mít delší a spokojenější život. U začátečníků přitom neexistuje žádné omezení, které by bránilo ve cvičení. Zkušený učitel totiž dokáže vždy naplnit pravidlo, že by čchi-kung měl vyhovovat studentovi, nikoli student čchi-kungu a přizpůsobit jednotlivá cvičení studentovým možnostem a potřebám. Tak se mohou naučit čchi-kung lidé s omezením hybnosti, nevidomí nebo lidé vážně nemocní (dá se cvičit i vleže).

Čchi-kung Orel v hnízdě

V současné době se na celém světě vyučují tisíce stylů čchi-kung, které se odlišují mírou propracovanosti a potenciálními přínosy. Některé styly se skládají jen z krátké řady několika pohybů (například Osm kusů brokátu) a jejich přínos je proto limitovaný, jiné zahrnují nejen pohyby, postoje a trénink mysli, ale i vlastní práci s energií (například techniky přímého čerpání energie, vědomého rozmístování energie v těle, posílání energie na dálku nebo třeba lé-

čení pomocí čchi) a jsou tak cestou od začátku až do konce v pravém smyslu toho slova. Právě do této skupiny patří styl Orel v hnízdě, který v České republice vyučuje jeho původní Mistr Ješe Gyatso již od roku 1997 a možnost seznámit se s ním mělo za tu dobu několik tisíc studentů.

Aby mohl v celé šíři pokrýt rozvoj lidské bytosti, je systém Orel v hnízdě postavený na třech hlavních pilířích, které systematicky pracují s tělem, energií a myslí. Těmito třemi pilíři jsou pohyby, postoje a trénink mysli. Cvičení ve třech pilířích je doplněno několika desítkami podpůrných praxí sloužících k odstranění různých překážek a prohloubení praxe, počínaje uzdravováním bolestí (zad, hlavy), přes uzdravování emocí, vnitřních orgánů a vztahů až k vlastní práci s energií (otevření Malého a Velkého nebeského okruhu).

Jak říká Mistr Ješe Gyatso, smyslem Orla v hnízdě je dát jeho studentům svobodu,

kteřá plyne z poznání vlastního potenciálu. Tuto svobodu lze získat pouze tím, že budou studenti dobře chápat smysl toho, co se v jejich životě odehrává a budou vědět, co s tím mohou dělat. Cvičení Orla v hnízdě přineslo užitek mnoha lidem v mnoha směrech. Někteří se zbavili zdravotních potíží nebo je alespoň výrazně omezili, jiní se snáze vyrovnávají se stresem a vysokými nároky, které na nás dnešní doba klade, a další objevili duchovní rozměr svého života nebo prohloubili svoji stávající duchovní cestu. S jejich příběhy se můžete seznámit na webových stránkách www.orelvhnizde.cz. Tam si můžete objednat knihu o základní úrovni stylu Orel v hnízdě nebo zjistit, zda se tento styl vyučuje ve Vašem městě.

Článek připravil:

Dr. Pavel Simon,

hlavní instruktor stylu Orel v hnízdě

