

Začínáme s... Čchi-kung jako cesta

Někdy se cítíme jako „vypadlí“ z hnízda. Pomačkaní, nevyspalí, s počechraným „peřím“ se vlečeme do práce a z práce, z porady na poradu, bledí toužebně čekáme na páteční odpoledne, abychom si pak o víkendu neodpočinuli, protože relaxovat a nabírat energii vlastně ani neumíme.

*Kdy jste se naposled cítili jako znovuzrození, plní síly a energie?
Možná jen těžko lovíte v paměti...*

Roztáhněte křídla

Čchi-kung rovná se pěstování vnitřní síly neboli dovednost zacházet s životní energií jako takovou. Je uceleným souborem tělesných a duševních cvičení, jejichž cílem je harmonizace energie v těle. Stylů čchi-kung je mnoho, některé se skládají pouze z krátké řady několika pohybů, jiné kromě pohybů zahrnují postoje a trénink mysli a jsou cestou v pravém slova smyslu, od začátku do konce. Do této skupiny patří styl s poetickým názvem „**Orel v hnízdě**“, který vytvořil velšský rodák Yeshe Gyatso. Ten se věnuje různým druhům bojových umění, čínské medicíně a fyzioterapii více než 35 let. „Orel v hnízdě“ byl vytvořen pro západního člověka. Proč to zdůraznění?

Tradiční „východní“ pojetí cvičení čchi-kung bylo zdokonalováno po staletí a tisíciletí, neméně pro odlišný způsob života, jiné podnebí, stravu a další podmínky... Cvičení Orel, byť z těchto kořenů vychází a obsahuje všechny tradiční principy, je přizpůsobeno hektičtějšímu životnímu stylu Západu, současným stravovacím návykům a v neposlední řadě i charakteristickým obtížím na úrovni fyzického těla, se kterými se potýkáme čím dál víc. „Techniky jsou sestaveny tak, aby byl přínos cvičení maximální i při menším počtu opakování. My, obyvatelé západního světa, jsme zvědaví a potřebujeme vědět PROČ, očekáváme logická vysvětlení toho, co děláme, proč zrovna takto a co to

přinese. Proto „Orel v hnízdě“ nesděluje svým studentům pouze, co by měli cvičit, ale i proč cvičit a jaký to přinese výsledek. Důraz je kladen na osobní zkušenost každého, aby si vše „osahal“, vyzkoušel,“ zdůrazňuje Mgr. Pavel Simon, hlavní instruktor čchi-kung stylu „Orel v hnízdě“.

Mladí, staří, tlustí i tenčí

Cvičení je vhodné pro mladé lidi i starší generace, pro fyzicky více, ale i méně zdatné, pro lidi s tělesným omezením (existují cviky vleže či vsedě) či psychickými obtížemi (různé druhy fobií apod.). Nejpochetněji je na pravidelných kurzech a seminářích zastoupena střední generace – podle tradiční čínské medicíny by měl

po 40. roce věku cvičit každý, protože jsme „zasaženi“ současným hektickým a nezdravým stylem doby, což se nepěkně odráží na našem zdraví. Pro starší jedince je cvičení čchi-kung významným faktorem zkvalitnění života ve stáří.

Na internetových stránkách www.orelvhnizde.cz zjistíte, zda se tento styl cvičí právě ve vašem městě.

Pohyby, postoje a klid mysli

Orel v hnízdě obsahuje tři hlavní pilíře, které systematicky pracují s tělem, energií a myslí.

- **Prostřednictvím souboru pohybů**, které odstraňují omezení a bloky v proudění energie v těle (příčinu tělesných i duševních onemocnění), je postupně nastolen zpět stav rovnováhy. Díky zvýšení energie v těle a schopnosti ji správně využívat dojde k přirozené úpravě stravovacích návyků a tím pádem i tělesné váhy, tělo si najde „svůj“ správný dílek na stupnici „hmotnosti“, což oceňují zvláště ženy. Dalším z přínosů cvičení je schopnost používat takové množství energie, jaké je v dané chvíli třeba. Ne více, ne méně. Většina lidí se zpravidla rychle vyčerpá, protože svou energii neúmyslně plýtvají.
- **Postoje** posilují tělo, násobí proudění energie a vedou ke zvýšení energetické kapacity.
- **Trénink mysli** pak zahrnuje různé techniky pročistění dechu, rozvoj klidu, koncentrace a bdělého vědomí. Díky tomu dosahujeme celkového pocitu duševní a fyzické pohody.

Styl je navíc obohacen o řadu podpůrných cvičení, která řeší nejběžnější obtíže na úrovni těla (odstraňování bolestí hlavy, zad, uzdravování emocí, vztahů atd.).



FOTO: KATEŘINA KLÍČKOVÁ, ARCHIV

Zpomalte...

Nespěchejte. Nemějte pocit, že všechno musíte zvládnout hned a navíc dokonale. Pořád někam běžíte. Dopřejte si luxus, že se zastavíte a budete věnovat jen sobě. Cvičení má být uvolněné, jinak nebude „fungovat“. Zpočátku cvičte kratší dobu a postupně přidávejte. „A nebuďte příliš vážní...“ vzkazuje Pavel Simon. Dýchejte volně a přirozeně, nesnažte se dech propojit se cvikem, řízení dechu totiž často vede k naprostému opaku – křečovitosti a zablokování energie. Cvičit zkuste každý den patnáct, třicet minut nebo dvakrát třikrát týdně, záleží na tom, jak rychle můžete a chcete postoupit ve zlepšení svého zdraví. Neexistuje pevné pravidlo. Pokud vás cvičení příliš „rozpumpuje“, zařaďte jej raději do svého ranního rituálu, abyste večer mohli v klidu usnout. Oblečení je potřeba lehké a pohodlné, příliš těsný oděv brání proudění energie.

Styl zahrnuje 24 pohybů, které jsou seřazeny tak, aby postupně a systematicky prohlubovaly uvolnění, procvičovaly celé tělo a aby se jejich pořadí dobře pamatovalo. Každodenní inspiraci pro vás může být i kniha „Orel v hnízdě, základní úroveň“.



Vypilujte základní postoj

Zpočátku můžete mít problém s koordinací pohybů. Zásadní je postoj, který je z hlediska volného proudění energie tou nevhodnější tělesnou pozicí: rozkročení na šíři ramen, váha je rovnoměrně rozložena, nohy lehce pokrčené v kolenu, pánev podsazená, páteř vzpřímená, hlava zpřímá, brada lehce přitáhnutá, oči otevřené, špička jazyka zlehka opřená o horní patro,



Mgr. Pavel Simon

uvolněné břicho, ramena i hrudník. Pozornost zaměřte na místo cca dva prsty pod pupkem, kde je „centrální“ úložiště energie. Pohyby provádějte pomalu, ve stejném tempu, čím pomaleji, tím větší přínos pro tělo. „Na začátku jsme jako orlí mládě, máme jen malou představu o svých skutečných schopnostech a možnostech. Postupem času se naučíme znát svůj potenciál, rozvíjet jej, zlepšit, vyladit své zdraví, rozproudit svůj život a dát mu směr, vítr do plachet... Orel v hnízdě nás krok za krokem vede k tomu, abychom si lépe uvědomovali, co se v našem životě odehrává,“ dodává instruktor. +



MUDr. MARTIN ZAHRADNÍK

„Pravidelné cvičení čchi-kung má trojí hlavní účinek. Získáváme dostatek energie k běžnému životu, tím pádem celé tělo funguje ekonomičtěji, dochází k rovnoměrnému rozdělení energie po drahách, odstraňují se stagnace energie (kde je stagnace, tam je bolest a problém) a díky koncentraci mysli pracujeme daleko efektivněji. Eliminujeme tím příčinu vzniku onemocnění, dochází k prodloužení života a zvýšení jeho kvality. Svým pacientům vždy říkám: Kdo se nechce změnit, nemůže se uzdravit.“

*Helena Míková
odborná spolupráce: Mgr. Pavel Simon
hlavní instruktor čchi-kung
stylu „Orel v hnízdě“
MUDr. Martin Zahradník
ortoped, traumatolog,
lektor akupunktury*