

Orel v hnízdě je moderním stylem čchi-kung, tradičního čínského umění pěstování životní síly. Jeho cvičení vede k prokazatelnému zlepšení zdraví, snížení únavy a odstranění dalších následků náročného životního stylu, především stresu.

Orel v hnízdě pracuje zároveň se všemi složkami, ze kterých se člověk skládá – tělem, energií i myslí. Tím je zaručena vysoká efektivita, kdy i relativně krátké cvičení přináší viditelné výsledky. Poprvé představil systém Orel v hnízdě veřejnosti v roce 1992 jeho původní mistr Sifu Ješe Gyatso. O několik let později byla zahájena výuka Orla v hnízdě i v České republice, kde semináře pod vedením mistra Ješe Gyatso navštívilo již několik tisíc lidí.

Smyslem Orla v hnízdě je dát jeho studentům svobodu, která 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.

Sifu Ješe Gyatso

Učení Sifu Ješe Gyatso vyniká přirozeností a jednoduchostí. Místo složitého myšlenkového systému je zde poskytnuto jen nezbytné teoretické zázemí a je nám nabídnuta cesta k odhalení toho nejzákladnějšího v nás. Bez zbytečného vysvětlování a slibů jsme navedeni přímo na stezku sebeobjevení a ovládnutí tendencí těla, energie a mysli.

Jak Sifu Ješe Gyatso sám říká: „Kam jde mysl, jde i energie.“ Je to tedy na nás: můžeme věčně bloudit v rozptýlení, nebo mysl jako svazek paprsků soustředíme do ohniska přítomnosti, odkud postupně začne vyvěrat pochopení a hlubší realizace. Kniha je tak určena především těm, kdo chtějí nejen naslouchat a přemítat, ale také se na takovou cestu skutečně vydat.

Jan Komrska, rime.cz

ISBN 978-802545811-2



9 788025 458112