

6

Taoistické vnitřní cviky

Taoisté vypracovali v dávných dobách sestavu vnitřních cviků poté, co důkladně prostudovali a na vlastní život aplikovali přírodní fyzikální zákony a přírodní zásady uzdravování. Soulad s těmito zákony a zásadami – jež jsou totožné se zákonitostmi a zásadami, jimiž se řídí lidské tělo – dává vnitřním cvikům zvláštní moc vracet do původního přirozeného stavu nemocné části těla, jinými slovy, vracet zdraví. Když tyto cviky vzájemně kombinujeme, stanou se zázračným systémem uzdravování, který dokáže uspokojit absolutně všechny terapeutické (léčebné) potřeby lidské bytosti. Navíc ten, kdo bude taoistické vnitřní cviky provádět každodenně, nejenže nebude nemocen a bude bez jakékoli bolesti, ale bude navíc nádavkem zaplaven neuvěřitelným pocitem skvělé kondice. Kromě toho všeho jsou taoistické vnitřní cviky cestou od hmotného stavu k nesmrtelnosti, na kterou se může vydat každý přiměřeně inteligentní člověk, který chce dospět k transformaci těla a přejít z hmotného stavu do stavu nesmrtelnosti. Staří taoisté pochopitelně uznávali, že není dáno každému jednotlivci provést takovou proměnu během pouhého jednoho života, usoudili však, že každý člověk má ve vlastním zájmu tyto cviky provádět každodenně, aby alespoň docílil skvělého zdraví a pocitu dokonalého štěstí pro celý život. Byli toho názoru, že každý muž či žena má právo prožít život dokonale oproštěný od fyzických bolestí, duševních poruch a duchovního prázdna. Pro všechny lidi, jejichž jedinou perspektivou bylo zestárnout, což je znepokojovalo, jsou taoistické vnitřní cviky příležitostí radikálně změnit svůj život.

Stres, ať už vyvolaný životním prostředím, sociálními důvody nebo vnitřními zdravotními problémy, s sebou přiná-

ší strach a nemoc. Myšlenka na stárnutí přivolává okamžitě představy vysokého krevního tlaku, aterosklerózy, ucpání cév, rakoviny a dalších nemocí všeho druhu. Až donedávna disponoval Západ jen málo prostředky k boji proti všem těmto složkám stresu. Dopustili jsme oslabení těla i ducha a zachovali jsme si jen velmi povrchní naději, že se nám podaří zpomalit proces stárnutí a na jistou dobu zahnat choroby. A přece existuje mnoho lepších řešení. Taoistické vnitřní cviky mají za účel především posílit tělo i ducha. Mají za účel tonizovat všechny vnitřní systémy, tedy i citové a duchovní mechanismy. Budeme-li tyto cviky provádět každodenně, můžeme na stáří pomýšlet s klidem, a dokonce s jistou nedočkavostí, neboť budeme vědět, že v sobě máme vnitřní náboj vitality a jasnozřivosti, jež pramení ze života oproštěného od strachu z nemoci či z oslabení, způsobeného nemocí. Poté, co si vypěstujeme tento pocit svobody a vnitřní vitality, budeme schopni vytvořit klima plodnosti, jež nám pomůže plně rozvinout přirozené duchovní schopnosti. Teprve po dosažení tohoto stadia budeme moci pokročit ještě dále a pokusit se o transformaci svého těla, abychom je učinili nesmrtelným.

Vnitřní harmonie v nás vzbudí pocit, že není ani dobro, ani zlo, že věci a jevy nejsou ani pozitivní, ani negativní, že není ani *jin*, ani *jang*, že není ani nemoc, ani strach. Když se nám zahojí nějaká rána, je často třeba nám připomenout, jak bolela, než se zahojila. Když cvičením zaženeme nemoc, nevidíme už potřebu cviky provádět dál a přestaneme cvičit. Ale právě tím si znovu přivodíme stav, v němž nás slabost a choroba snáze napadnou. Proto tedy asi budete zpočátku potřebovat určitou disciplínu, kterou vám možná bude muset někdo vnutit, aby vám pomohl ve cvičení vytrvat. Já ovšem soudím, že každý, kdo to myslí vážně, může sám v sobě vypěstovat takovou kázeň, která ho bude nutit dosahovat stále vyšších met, přesně podle schématu nikdy neutuchajícího zájmu, pramenícího z poznání, pochopení, osobního růstu a pocitu dokonalé formy, který nám dá pravidelné provádění vnitřních cviků.

Taoistické vnitřní cviky jsou lehké, nevyžadují žádné vyčerpávající úsilí a nejsou náročné na čas. Je to cenné dědictví, jež nám zanechali staří taoisté, a budeme-li umět tohoto dědictví moudře užívat a oceníme-li správně jeho hodnotu, brzo nám vrátí veškerý čas i energii, kterou věnujeme cvičení. A navíc, vzhledem k tomu, že taoistické vnitřní cviky se opírají o přírodní zákony uzdravování, nepotřebujeme spěchat s jejich zvládnutím. Věnujte jim všechnen čas nutný na to, abyste ke každému cviku získali specifický citový vztah, a uvidíte, že budete odměněni jeho mnohonásobně blahodárným účinkem.

Správně aplikovaná představivost hraje při cvičení některých taoistických vnitřních cviků významnou roli. Už před staletími filozofové uznali, že myšlenka je skutečná stejně jako hmotný předmět a že myšlenka a předmět jsou jedna a táž kategorie. Myšlenka i předmět jsou formami energie, jež se od sebe liší jednoduše tím, že existují na různých frekvencích, na různých vlnových délkách vibrací. Představivost se dá v určitých případech použít k vzájemnému přiblížení ducha a těla, nebo dokonce i k tomu, aby duch a tělo fungovaly jako jeden celek. Díky představivosti vám taoistické vnitřní cviky umožní poznat duši a tělo a časem v sobě objevíte netušenou schopnost být zdravý a šťasten.

V knížce, kterou máte v ruce, zachováváme velmi pečlivě pořadí, v jakém je třeba se taoistickým cvikům učit. Je nutné začít cvičením pěti cviků inspirovaných zvířaty, pak přejít k osmi směrovým cvikům a dvanácti cvikům zvěrokruhu. Teprve pak můžeme postoupit k dalším sériím cviků, jež mají za úkol léčit vnitřní a vnější systémy lidského těla. Jakmile zvládnete tyto první základní cviky, můžete přejít k meditačním a dechovým cvičením. Cviky přispívající k uzdravení můžete provádět tolikrát a tak často, jak uznáte za vhodné. Obvykle je třeba počítat s dobou tří až šesti měsíců na to, abychom dobře zvládli základní taoistické vnitřní cviky a abychom organismus zbavili rozličných oslabení či chorob.

A ke zvládnutí meditačních a dechových cviků potřebujeme většinou ještě víc času. Avšak s postupem doby se už při cvičení začnou projevovat blahodárné účinky, takže si budeme sami uvědomovat důležitost svých pokroků. Lze doufat, že rostoucí pocit vitality a dokonalé formy, který začnete při cvičení mít, bude dostatečnou motivací pro to, abyste v cvičení vytrvali, a tak vykročili na cestu fyzického, duševního i duchovního obohacení své bytosti.

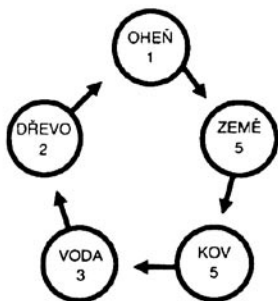
TEORIE PĚTI ELEMENTŮ

Pozorování života ve vesmíru přivedlo staré taoisty k tomu, že vypracovali teorii, jež vysvětlovala rovnováhu, která existuje mezi vzájemně se doplňujícími i antagonistickými látkami, z nichž vesmír sestává. Teorie pěti *elementů* (jinde překládaná jako teorie pěti praforem přirozeného světa – pozn. překl.) vykládá vlastnosti těchto pěti dynamických látek a jejich vzájemné vztahy.

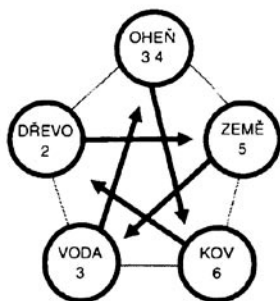
Podle teorie pěti praforem přirozeného světa životní síla ve svých nesčetných formách a projevech vzniká a zaniká jen díky vzájemné interakci pěti elementů: ohně, země, kovu, vody a dřeva. Tento model života sestávající z pěti základních forem je vlastní jen taoismu. Ostatní staré západní či indické filozofie vycházely z modelu, jenž se skládal jen ze čtyř elementů: země, vzduchu, vody a ohně. Taoisté se domnívali, že vzduch je zahrnut v pojmu oheň, neboť bez vzduchu by nic nehořelo.

Interakce mezi pěti elementy se znázorňuje dvěma cykly. V rámci prvního, zvaného *cyklus plození*, každý element plodí či produkuje další element: dřevo plodí oheň, oheň plodí zemi, země plodí kov, kov plodí vodu a voda plodí dřevo, přičemž tato poslední etapa dává přirozeně impuls k novému cyklu. Druhý cyklus je nazýván *cyklus ničení*. Každý element v něm ničí či pohlcuje následující element. Oheň ničí (pohlcu-

je) kov, kov ničí dřevo, dřevo pohlcuje zemi, země pohlcuje vodu, voda pohlcuje oheň a oheň ničí kov. Tím se otvírá nový cyklus.



Obr. 3 Cyklus plazení



Obr. 4. Cyklus ničení

Stejně jako vesmír udržuje svou rovnováhu díky interakci (vzájemnému vlivu) pěti elementů, lidské tělo, jež je jakýmsi mikrokosmem, udržuje rovnováhu či soulad mezi stránkou fyzickou a stránkou mentální díky téže interakci pěti elementů. Energie koluje naším organismem po drahách meridiánů a prochází orgány či vnitřnostmi, kterým jednotlivé meridiány odpovídají, v přesně daných cyklech. A tyto cykly znázorňující koloběh energie naším organismem jsou zrcadlem dvou cyklů, které znázorňují interakci pěti elementů. V taoistickém učení je každý orgán či část vnitřností spojena s jedním z pěti elementů.

V prvním cyklu je každý orgán spojen se svým příslušným elementem a výsledek je následující: srdce (oheň) podporuje slezinu a slinivku břišní (země), slezina a slinivka břišní podporují plíce (kov), plíce (kov) podporují ledviny (voda), ledviny podporují játra (dřevo) a játra podporují srdce (oheň).

Tabulka 2. Vazby elementů na orgány a vnitřnosti

Oheň –	srdce tenké střevo tři ohně (endokrinní žlázy) osrdcečník (oběh)	Kov –	plice tlusté střevo pokožka
Země –	slezina a slinivka žaludek svalstvo	Voda –	ledviny močový měchýř kosti
		Dřevo –	játra žlučník nervy

Také vnitřnosti jsou uspořádány do podobného cyklu: tenké střevo (oheň) podporuje žaludek (země), žaludek podporuje tlusté střevo (kov), tlusté střevo podporuje močový měchýř (voda), močový měchýř podporuje žlučník (dřevo).

Takže v případě energetické nerovnováhy způsobené jedním orgánem nejenže tento orgán už nebude moci podporovat následující orgán (nacházející se na dráze jeho meridiánu), ale bude negativně působit na další orgán nebo způsobí, že jiný orgán bude negativně působit na něj. Tuto situaci ilustruje druhý interakční cyklus, při němž každý z elementů ničí nebo pohlcuje následující. Jestliže dojde k energetické nerovnováze u srdce (oheň), srdce má negativní účinek na plíce (kov), játra mají negativní účinek na slezinu a slinivku (země), slezina a slinivka mají negativní vliv na ledviny (voda) a ledviny na srdce (oheň). Stejný model platí pro vnitřnosti: ztráta energetické rovnováhy v tenkém střevu (oheň) má negativní účinek na tlusté střevo (kov), tlusté střevo ovlivní negativně žlučník (dřevo), žlučník má negativní účinek na žaludek (země), žaludek na močový měchýř (voda), močový měchýř na tlusté střevo (oheň).

Když taoisté dokázali, že cyklická interakce mezi orgány a vnitřnostmi je totožná s interakcí pěti praforem přirozeného světa (elementů), poskytli tak svým stoupencům důvěryhodné vysvětlení pro tato častá rčení: „Co je *nad*, je totožné s tím, co je *pod*.“ Dále také: „Mikrokosmos je zrcadlem makrokosmu.“ A to jim umožnilo přesvědčit nedůvěřivé o tom, že energetická interakce mezi orgány a vnitřností je reálný fakt, neboť dokázali, že tato interakce spočívá na stejných logických základech, jako je instinktivně uznávaná interakce pěti praforem.

PĚT ZVÍŘECÍCH CVIKŮ

Taoisté vypracovali sestavu pěti cviků, inspirovaných pohyby různých živočichů (draka, tygra, medvěda, orla a opice), poté, kdy si uvědomili, že některé „zvířecí“ pohyby jsou účinné jako prostředky k uzdravení.

Odhalili, že napodobením charakteristických pohybů pěti vyjmenovaných živočichů je možno zmírnit jakoukoli poruchu ve funkci určitých lidských orgánů, přesněji řečeno pěti hlavních orgánů a dalších, méně důležitých, jež jsou s nimi spojeny. Podle taoistického učení je tomu tak proto, že určité pohyby určitého živočicha stimulují určitý orgán, spojený s jedním z pěti elementů.

Člověk tedy může provádět kterýkoli z pěti „zvířecích“ cviků, kdykoli potřebuje zachovat vyrovnanou funkci těla a ducha. V případě specifických zdravotních potíží si pak můžeme vybrat příslušný cvik uzdravující dotýčný orgán nebo aplikovat to, čemu taoisté říkají *Zákon matky a dítěte*.

Zákon matky a dítěte se opírá právě o interakci pěti elementů. Tak například v cyklu představujícím koloběh energie mezi elementy je každý z pěti elementů zároveň „matkou“ elementu, který přijde v cyklu po něm, a „dítětem“ elementu, který je v cyklu před ním. Takže země je zároveň matkou kovu a dítětem ohně.

Při své cirkulaci organismem se energie dostává ke každému orgánu a každé části vnitřností v určitém, velmi přesně definovaném cyklu. Každý orgán nebo část vnitřností je „matkou“ orgánu či části, jež je v cyklu na následujícím místě. Tento jev odpovídá teorii pěti elementů. Plíce například podporují ledviny, takže plíce jsou „matkou“ ledvin. Podle Zákona matky a dítěte můžeme dojít k závěru, že máme-li nedostatek energie v ledvinách (dítě), pomůže nám, zvýšíme-li úroveň energie v plicích (matka) prováděním *Orlího cviku*. Automaticky se nám zvýší hladina energie v ledvinách. Takže pomůžeme dvěma orgánům prováděním pouze jednoho cviku. Prostudujete-li si tabulku interakcí (obr. 3 a 4) a tabulku č. 2, budete si vždy sami moci vybrat cvik nebo sestavu cviků, jež vyhoví vašim momentálním terapeutickým potřebám.

Tyto cviky nejen uzdravují orgány a vyrovnávají jejich hladiny energie, ale také pomáhají zmírnit tenze, stres, hněv a úzkost. Podle taoistického učení jsou stres a tenze největšími nepřáteli našeho zdraví. Taoisté dokonce věří, že stresu a napětí (tenzi) je možno přičítat všechny zdravotní potíže, neboť i když budeme mít ty nejlepší potraviny a léky, stres a tenze mohou natolik omezit funkce orgánů, že se k buňkám nedostanou živiny potřebné pro jejich regeneraci či pro naše uzdravení.

Při pěti *Zvířecích cvicích* hraje značnou roli obrazotvornost. Už po mnoho století se uznává, že myšlenka je stejná realita jako hmotný předmět. Jsou to dvě velmi podobné věci, obě jsou jen určitou formou energie. Tyto staré teorie byly potvrzeny pracemi doktora Karla Pribrama, neurochirurga a psychologa ze Standfordské univerzity. Obrazotvornost používáme k tomu, abychom spojili pojem s předmětem, který jím chceme označit tak, aby předmět a pojem fungovaly jako jeden celek. Což znamená, že spojíte-li obraz určitého živočicha s vlastním tělem prostřednictvím své obrazotvornosti, bude výsledným účinkem posílení jak psychické, tak fyzické stránky vaší osobnosti.

Při provádění cviků se tedy vaše myšlenky musí soustředit na obraz tvora, kterému je konkrétní cvik připsán. Jakmile začne vaše mysl těkat a obraz se začne rozplývat, je třeba cvičení přerušit. Kromě toho musíte vykonávat pohyby daného zvířete s maximální možnou přirozeností.

Není dobré setrvávat příliš dlouho u jednoho cviku. Soustředíte-li se příliš na Orlí cvik (kov), může to mít za následek oslabení činnosti jater (dřevo). Jestliže se příliš uvolníte, otupí vám to nervy. Na druhé straně, budou-li vaše játra příliš aktivní (kvůli zvýšené hladině energie), můžete je uklidnit právě Orlím cvikem. A hlavně nikdy nezapomínejte, že tajemství úspěchu vašeho cvičení je ve vyrovnanosti.

DRAČÍ CVIK

Pro staré Číňany byl drak bájným tvorem symbolizujícím sílu *jang*, to znamená dynamickou a elektrickou energii, jež se projevuje při bouřkách. Ostatně, letící drak bývá vždycky zobrazován obklopený dešťovými mraky, vichrem, blesky a deštěm. Zobrazení draka však směl užívat jen císař, syn nebes, neboť drak představoval svrchovanou moudrost, moc, sebeovládání a společenskou úspěšnost. Dračí cvik má na člověka přenést vlastnosti draka. Cvik působí na ducha cvičence a pomáhá mu překonávat pocit deprimovanosti, hněv a nepřátelství, zbavit ho všech úzkostí, jež v něm vyvolávají nepříznivé okolnosti, neboť drak, který leží v oblacích, je nad všemi pozemskými starostmi.

Dračí cvik má ve starých taoistických textech také jiná jména. Zpočátku to bylo z opatrnosti a ze strachu před politickými otřesy. Císařové zakazovali lidu představovat si draky, obávající se, že taková představa by mohla být svržena. Vzhledem k tomu, že drak je symbolem ohně, má Dračí cvik účinnost na vyrovnanost srdeční činnosti, na cévy a na aktivitu tenkého střeva.



Obr. 5. Dračí cvik

Zahajte cvičení v poloze vestoje, bez hnutí. Několikrát se zhluboka nadechněte a vydechněte a představujte si, co možná nejvěrněji, že jste drak se žhnoucímá očima, že ceníte velké zuby, že vaše tělo se leskne šupinami barvy smaragdu, že šleháte ocasem a že vaše tlapy jsou ukončeny dlouhými drápy. Pak pokrčte jednu nohu a napodobte postoj draka. Vžijte se ještě lépe do jeho osobnosti. Stále si představujte, že máte ruce zakončeny obrovskými drápy a pozvedněte jednu ruku, drápy schovejte v zavřené pěsti, druhou ruku mějte nataženu, drápy vysunuty. Dračí postoj není nijak přísně předepsán, máte určitou volnost ve svém pojetí dračího chování. Zůstaňte v zaujaté pozici tak dlouho, jak dlouho se bez námahy dokážete sou-

středit na představu draka. Zopakujte si dračí postoj tolikrát, kolikrát toho budete schopni, aniž pocítíte únavu.

Nejdůležitějším aspektem tohoto cviku a všech dalších zvířecích cviků je splynutí ducha a těla. Začne-li být obraz draka ve vaší mysli nezřetelný a váš duch začne být roztěkaný, přerušte cvičení a po chvílce začněte znovu. Cvik nebude účinný, nebudou-li váš duch a vaše tělo v absolutní harmonii.



Ilustrace 3 Drak