



Bernadett Gera

Léčivá síla klidného stání

Uvolnění blokád

Zlepšení pohyblivosti

Rozvoj vnímání vlastního těla

V rovnováze
s čínskou meditací
vestoje

Bernadett Gera

Léčivá síla klidného stání

Uvolnění blokády
Zlepšení pohyblivosti
Rozvoj vnímání vlastního těla



Nakladatelství ANAG

Všechna práva vyhrazena. Tato publikace a všechny její části jsou chráněny autorskými právy. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Rady a doporučení uvedené v této knize byly podrobeny pečlivému přezkoumání a předáváme vám je s nejlepším vědomím a svědomím. Přesto však ani autorka, ani vydavatelství neručí za to, že jsou všechny návody a postupy zcela bezpečné, a nepřebírají žádnou zodpovědnost za jakékoliv škody, jež by mohly v důsledku praktické aplikace obsahu této knihy přímo či nepřímo vzniknout.

Původně vyšlo jako Die heilende Kraft des stillen Stehens: Blockaden lösen, Beweglichkeit fördern, Körperbewusstsein steigern

© 2021 by Irisiana Verlag, divize Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Mnichov, Německo

Text a ilustrace © Bernadett Gera, 2021

Fotografie autorky © Christian M. Weiss

Překlad © Martina Nováková, 2022

Fotografie na obálce © iStock.com

© Nakladatelství ANAG, 2022

ISBN 978-80-7554-363-9

Obsah

ÚVOD	5
BÝT ZDRAVÝ DÍKY SÍLE ZHAN ZHUANGU	9
Historie a dnešní význam cvičení Zhan Zhuang	10
Práce s životní energií čchi	12
Práce se zemskou přitažlivostí	14
Účinky a možnosti Zhan Zhuangu	16
ZÁKLADY CVIČENÍ	27
Správné dýchání	28
Správný postoj	29
Princip napětí a uvolnění	35
Okolí a naše kondice	36
Oděv a obuv	37
RADY PRO PRAVIDELNÉ CVIČENÍ	39
Průběh a délka cvičení	40
Každý začátek je těžký	42
Pozice rukou v Zhan Zhuangu	43
Práce s energií yi	44
PŘÍPRAVNÁ CVIČENÍ	47
Stát pod vodopádem	48
Odhazovat kapky vody konečky prstů	50
Přenášet váhu doleva a doprava	50
Otáčení kolem vlastní osy	51
Mytí oken	51
Utírat stůl	53
Shrnutí přípravných cvičení	53

HLAVNÍ CVIČENÍ	57
Rada pro začátek	60
Wuji Zhuang 無極樁	61
Chengbao Zhuang 撐抱樁	68
Tuobao Zhuang 托抱樁	71
Fu'an Zhuang 扶按樁	74
Ticha Zhuang 提插樁	78
Xiuxi Zhuang 休息樁	81
Zhan Zhuang vsedě	83
PERSPEKTIVA	87
PŘÍLOHY	91
Přehled variant cvičení a úrovní	92
Varianty cvičení při zvláštních obtížích	95
Zdroje použité v knize	97
Další zdroje informací	98
Poděkování	99
O autorce	101

Úvod

Pozorovali jste už někdy dva lidi, jak vedle sebe v klidu stojí? Pokud ano, pak jste si jistě všimli, jak se liší jejich držení těla. Obě těla se totiž řídí různými vzorci, v nichž se velice často odráží individuální emocionální a mentální postoj daného člověka – zrcadlí se v něm jeho příběh, zkušenosti, sociální a kulturní pozadí i jeho vnitřní postoj k sobě samému a k životu obecně.

Tělo toho říká neuvěřitelně mnoho. Beze slov, jednoduše jen svým postojem. Ano, mohli bychom o něm dokonce říci, že je jakýmsi velmi intimním obrazem stavu naší mysli a vlastně celého našeho bytí.

Tělo je naším výrazovým prostředkem ve světě jako takovém, jakož i v kontaktu s naším okolím a našimi bližními. Současně může být nástrojem poznání hlubších aspektů naší osobnosti. Traumata se v těle mohou ukládat ve formě natažených svalů a bloků. Totéž platí i pro témata, která se v rámci rodiny dál „předávají“ z generace na generaci. Ve všech těchto případech může tělo pomoci rozpoznat aspekty, které mohou zůstat skryty.

Stejně tak můžeme díky způsobu, jakým dýcháme, získat přímou a okamžitou zpětnou vazbu o našich emocích. Všichni víme, že emocionální rozpoložení může držení těla a dechovou frekvenci během chvílky změnit. Čím větší smutek a melancholii v nás něco vyvolá, tím výraznější zaujímáme obranný postoj, kdy ramena vysuneme dopředu a nahrbíme záda. To se projeví také na dýchání. Vnímáme-li postoj (a tudíž i dýchání) nějakého člověka, okamžitě poznáme, jestli se právě raduje a je komunikativně naladěný, nebo zda zrovna pociťuje smutek a je uzavřený před světem.

Pokud si tělo po dlouhou dobu přivyká na určitý postoj, pak to může mít naopak také vliv na naše emocionální rozpoložení. Někteří vědci zastávají názor, že časté sklánění a dlouhodobé koukání do mobilního telefonu může přispívat k depresím, a to pouhým postojem a zcela nezávisle na ostatních

faktorech. „Smutný postoj“ navíc může souviset i s intenzivnějším vnímáním negativních vlivů z okolí.

Správným postojem můžeme například zabránit tomu, aby dlouhodobě docházelo ke stlačování některých částí těla a byla tak omezována činnost příslušných orgánů. Vzpřímený postoj tak doslova pomáhá otevřít pohled horizontu.

Tato kniha představuje tradiční cvičení, které postupem času získalo své místo v mnoha pohybových uměních a léčebných praktikách, jako tchaj-ti čchüan a čchi-kung, jejichž základem je držení těla. Jde o meditaci vestoje, která je známá jako „postoj stromu“ nebo „postoj sloupu“.

Cvičení pochází z tradice Yiquan, což je čínské umění léčby a rovněž bojové umění. I když termín „bojové umění“ v prvním okamžiku v mnohých vyvolává asociace spojené s tvrdostí a agresivitou, v žádném případě tomu tak není. Protože to, co se jejich prostřednictvím předává, je zacházení s životní energií čchi. Naučíme-li se tuto životní energii ovládat, můžeme ji cíleně používat buď k samoléčbě, nebo právě k sebeobraně. V obou případech jde v zásadě o práci s energií, která nás obklopuje a je v každém z nás.

Čím dále ve cvičeních pokročíte, tím více na sobě budete pozorovat, jak komplexní toto úžasné cvičení je a na kolika úrovních vás ovlivňuje. Začnete si stále častěji uvědomovat, z jakého důvodu asi zakladatel Yiquanu, Wang Xiangzhai, zakomponoval toto cvičení do cvičebního plánu. Čím hlouběji do něj proniknete, tím více světů a souvislostí se před vámi otevře.

Tato kniha má poskytnout vhled do samotné podstaty cvičení a shrnout jeho nejdůležitější aspekty. Doufám, že toto dílo dokáže motivovat co nejvíce lidí k tomu, aby cvičení Zhan Zhuang zahrnuli do svých cvičebních plánů, a rovněž vzbudil zájem zabývat se tímto prospěšným cvičením ještě intenzivněji.

Na první pohled vám může toto cvičení připadat snadné, přesto ale vyžaduje několik let ba i desetiletí praxe, abyste zcela pronikli do jeho hloubky a komplexnosti. Nenechte se tím ale odradit – první tělesné,

emocionální a mentální účinky pocítíte už po velmi krátké době a ve srovnání s jinými systémy cvičení jsou intenzivnější a trvalejší. Zhan Zhuang vás zve k tomu, abyste lépe vnímali vlastní tělo a náležitě ho prozkoumali a abyste kromě tělesné vitality a síly stimulovali také mentální a kognitivní schopnosti. Do jaké hloubky a v jakém rozsahu je to možné, to pochopíte později.

V této knize jsem se z rozsáhlého souboru cviků snažila představit co nejvíce a doufám, že dokáže každého navnadit na to, aby se vydal na tuto úžasnou objevnou cestu (nebo aby v ní pokračoval), s jejíž pomocí lze podpořit své zdraví a blaho, a to na všech úrovních.

Bez přehánění lze konstatovat, že Zhan Zhuang umožňuje hlubší porozumění našemu tělu s ohledem na čas, prostor a energii, a to velmi úsporným způsobem. Zhan Zhuang přispívá k tělesné vitalitě a odolnosti, stejně jako k emocionální a mentální vyrovnanosti a harmonii a současně napomáhá ke zlepšení vnímání, pozornosti a vědomí i lepší koncentraci. Pomáhá rovněž rychleji a komplexněji vnímat vnější vlivy a procesy. Trojdimenzionalita vlastního těla, tedy to, jakým způsobem zaujímá prostor v prostoru a s jakými silovými a energetickými poli je v kontaktu, bude díky pravidelnému cvičení stále více patrné. Doslova se hlouběji ponoříte do zázraku jménem život.

To, kdy ucítíte první účinky, je individuální a u každého cvičence odlišné. V mnoha případech člověk zpočátku vnímá, že má lepší náladu nebo pociťuje větší psychickou odolnost. Někdy to je nejprve patrné na tělesné úrovni, například že již tolik nedochází k natažení svalů a pohyby lze provádět s větší lehkostí než dříve. Někdy člověk změny vnímá na více úrovních současně. Nechte se překvapit.

Historie a dnešní význam cvičení Zhan Zhuang

Zhan Zhuang se proslavil díky zakladateli čínského bojového umění a umění léčby *Yiquan*, Wangovi Xiangzhaiovi (1885–1963). Dnes je běžně zahrnováno také do různých druhů cvičení typu čchi-kung a tchaj-ti čchüan. Popsat jeho vývoj v průběhu dějin je velmi složité, protože se dochovalo jen málo písemných zmínek. Často se tedy opíráme pouze o domněnky, které mají původ v ústně tradovaných legendách a příbězích.

EMOCE

Jak jsem již naznačila v úvodu, tělesný postoj se odráží také v našich emocionálních stavech. Optimalizace postoje nám tedy může napomoci zmírnit pocity melancholie a smutku. Je nepravděpodobné, že by samotný Zhan Zhuang stačil k překonání opravdu depresivních stavů. V každém případě k tomu ale může přispět více, než by se za takových okolností mohlo zdát. Mnozí čtenáři mohou jistě potvrdit, že jsou většinu času natolik ponořeni do vlastních myšlenek a představ, že to ovlivňuje jak jejich emoce, tak i chování. Zhan Zhuang přispívá nejen k tomu, aby se zklidnila mysl a „myšlenkový kolotoč“, ale posiluje také chápání vlastních zásadních emocionálních vzorců. Současně může dojít ke zmírnění strachů, obav, starostí a podobných niterných reakcí, protože na ně působí uvolněný svalový tonus. Zhan Zhuang tak může při pravidelném cvičení napomoci k větší vnitřní vyrovnanosti.

Emocionální problémy, které se obvykle projevují mimo jiné v podobě nataženého svalstva a mají dopad i na celkovou strukturu těla, je možné zmírnit přímým působením na tělo. Svoji roli při tom hraje také dýchání.

Emoce mohou vyvolat uvolňování neurotransmiterů, jako je například serotonin, endorfiny, oxytocin nebo dopamin. Tělo se na nich může stát do slova závislým, pokud si zvyklo na jejich určitou koncentraci, které bylo vystaveno po delší dobu. Tak se někdy nevyhnutelně objeví určitá emoce, která „se postará o to“, aby tělo vyplavilo takovou hladinu neurotransmiterů, na niž je zvyklé. V této souvislosti může mít Zhan Zhuang harmonizující účinek, takže vám bude připadat stále snazší určitým emocím a stavům automaticky nepodléhat.

DÝCHÁNÍ

Ačkoliv dýchání není u cvičení Zhan Zhuang – ve smyslu cílených dechových cvičení – zapojováno, vedou jednotlivé prvky cvičení k tomu, že se dechový

Princip napětí a uvolnění

V čínštině se termínem *song* popisuje stav, který lze charakterizovat jako pozorné uvolnění s paralelní bedlivou připraveností pro okamžité jednání. Uvolnění, kterého budete po určité době tréninku díky cvičením schopni dosáhnout, zahrnuje všechny možnosti pohybu v určitou chvíli. Je to jako klid jelena na mýtině, který je připravený kdykoliv prchnout, nebo klid kočky, která leží na číhané před myší dírou. Abychom dosáhli tohoto stavu, je důležité, abychom zabránili jakémukoliv použití energie, a to jak na fyzické (svalová síla), tak mentální úrovni (mysl).

Vyhnout se veškerému použití síly je jeden z nejdůležitějších principů Zhan Zhuangu. Příliš mnoho použité energie nebo úsilí může způsobit napětí, a to zase brání flexibilitě a také proudění čchi a krve. Mistr Yiquan Ju-min Chen k tomu říká, že tělo by mělo být uvolněné, ale nikoliv povolené, a mělo by být napjaté, ale v žádném případě přetažené. Cit pro tento stav se rozvine pravidelným tréninkem. To může také pomoci zbavit se hluboko zakořeněných návyků.

Zjistíte, že při cvičeních dochází k neustálému střídání mezi vědomým napětím a uvolněním. Oba aspekty jsou přítomny v každý okamžik, nicméně v odlišné míře. Každé tělo má určité základní napětí, nezávislé na tom, jestli se pohybuje, či nikoliv. Toto napětí neurčují jen svaly a vazy, ale také pojivová tkáň (viz str. 20). Použijeme-li zemskou přitažlivost a necháme-li při uvolnění všechno pokojně klesnout dolů, zůstane v tkáni i přesto zachována síla, která ji drží pohromadě.

Každý začátek je těžký

Zvláště na začátku cvičení se může stát, že se vám natažená místa na těle budou zdát ještě nataženější, nebo dokonce bolestivější. Je také možné, že nepříjemné emoce, například zlobu, můžete vnímat ještě intenzivněji. Nenechte se tím však, prosím, odradit. Pokud není v bolestivé části těla žádné akutní poranění, může to být přirozená (i když v prvním okamžiku nepříjemná) reakce těla na probíhající léčebný a regenerační proces. Přeci jen je zapotřebí nějaká doba, než se zažitě nesprávné pohybové vzorce zkorigují. Když si tělo po určitou dobu uvykalo na asymetrický postoj, může na začátku praktikování cvičení snadno vzniknout dojem, že člověk stojí křivě nebo nevyrovnaně, nebo že je dokonce příliš napjatý. Zůstaňte v takovém případě trpěliví a pomozte vašemu tělu, aby zaujalo lepší postavení tím, že si postupně osvojíte aspekty uvedené v této knize.

Nepodceňujte fakt, že bude vaše svalstvo při Zhan Zhuangu zatěžováno zcela novým způsobem. Může se unavit nebo eventuálně dojít i ke svalové křeči, pokud začnete cvičení vykonávat příliš ambiciózně. Pokud neuromuskulární systém nepracuje optimálně, můžete pociťovat táhnutí nebo lehké cukání. Vnímejte zpětné reakce vašeho těla a i navzdory nadšení prodlužujte délku cvičení s rozvahou. Tyto krátkodobé symptomy se zpravidla objevují na těch místech těla, kde se vyskytuje nějaká blokáda, když si čchi během cvičení začne příslovečně razit cestu, aby mohla znovu bez překážek proudit tělem.

Připravenost svalstva reagovat na nervové vzruchy je důležitým znakem dobrého zdraví. Bude se neustále zlepšovat a výše uvedené reakce (pokud se vůbec vyskytnou) ustanou.

Wuji Zhuang 無極樁

Pohodlně se postavte s chodidly rozkročenými na šířku ramen, jak je popsáno na str. 29. Prsty na nohou přitom směřují dopředu.

Wuji Zhuang lze přeložit jako „přirozená pozice“ – při tomto cvičení totiž mohou ruce spočívat volně podél těla. Dlaně směřují směrem k tělu (viz obr. 1 na str. 62).

PRVNÍ ÚROVEŇ CVIČENÍ

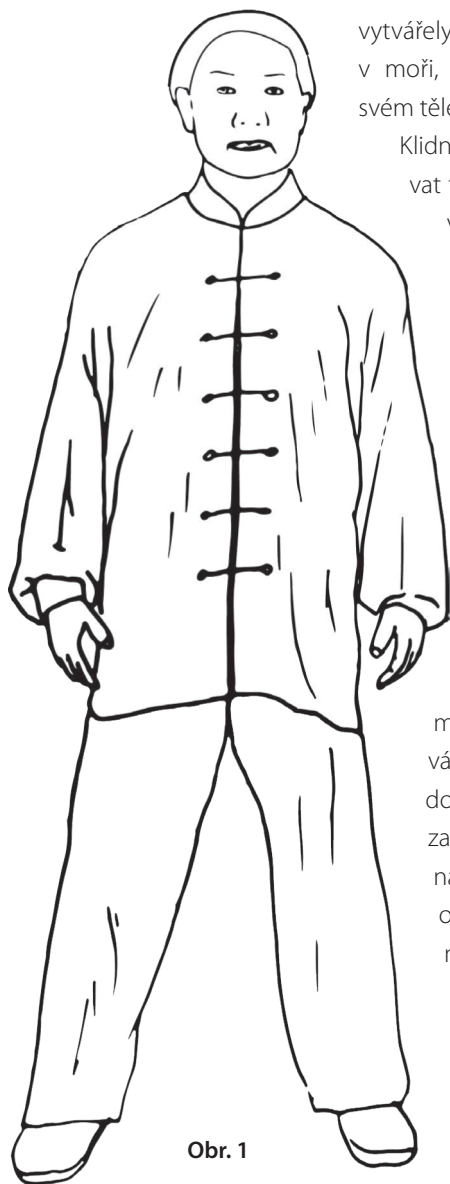
Představte si, že stojíte v moři, voda vám sahá po prsa (případně si můžete představovat jezero). Klidně můžete zapojit více smyslů, aby byl váš imaginární obraz co nejintenzivnější. Můžete si třeba vybavit vůni slaného mořského vzduchu, křik racků nebo šumění moře.

Vodu si představujte příjemně teplou (to platí zvláště pro natažení svalů). Dbejte na stabilní postoj a pokuste se co nejrealističtěji procítnout spojení chodidel s pískem. Pokud je vám představa vody nebo písku nepříjemná, můžete si vybavit něco jiného, jako například jemný vánek nebo vlhkou půdu v lese.

Pokuste se vybavit si dané podloží co nejzřetelněji. Tlačte chodidla rovnoměrně do země, takže se o několik milimetrů hlouběji zaboříte do písku. Klidně si na tomto místě můžete ještě navíc představit, že jste chodidly do země nebo písku hluboce zakořenění. Dovolte kořenům, aby se rozpínaly, a to do hloubky i šířky. Tato představa pomáhá zvláště tehdy, máte-li problém s rovnováhou nebo se cítíte být málo „uzemnění“.

Zklidněte svou mysl, co nejvíce to jde, a maximálně uvolněte své tělo.

Nyní si představte, jak do vašeho těla zepředu zlehka naráží vlna. Nechte se jí lehce zatlačit dozadu a pak zase imaginárním tahem táhnout dopředu, až se bude voda vracet zpátky do moře. Snažte se tlak a tah, které by



Obr. 1

vytvářely vlny, pokud byste skutečně stáli v moři, co nejzřetelněji vnímat po celém svém těle.

Klidně můžete současně fyzicky pohybovat tělem. Dbejte však přitom na rovnováhu. Přejděte lehce (!) do kolen, když se necháváte imaginární vlnou zatlačit dozadu, a zaryjte prsty u nohou zlehka do země. Když vás účinek tahu imaginární vlny potáhne zpátky dopředu, mírně se napříme a prsty uvolněte. Vaše tělo se v této fázi pohybu dostává dopředu a současně se trochu vytahuje směrem vzhůru. Obdobně se pohybuje dozadu a klesá, když jste tlačeni dozadu.

Jednotlivým cvičebním úsekům můžete věnovat tolik času, kolik je vám příjemné, nebo postupovat následovně: Přenášejte váhu zepředu dozadu po dobu asi 5 sekund, poté si na 5 sekund dejte pauzu. Následně opět pomalu po dobu 5 sekund přenášejte váhu zezadu dopředu a poté se znovu na 5 sekund zastavte. Časový úsek můžete individuálně měnit, například prodloužit na 10 nebo 15 sekund (nebo i déle).

DOPLNĚNÍ K PRVNÍ ÚROVNI CVIČENÍ

Když imaginární vlna zezadu narazí do vašeho těla a vás to lehce posune dopředu, pokuste se současně vnímat, jaký je to pocit, když se matrace posunuje do vašich dlaní a přitom trochu klouže po prstech. Uvolněte přitom prsty a ruce, aniž byste ztratili imaginární kontakt s matrací. Když se voda stahuje zpět na širé moře a přitom vás táhne s sebou, držte matraci všemi deseti prsty, aby vám neuplavala. To znamená, že musíte napnout všechny prsty a lehce je do matrace vmáčkнуть. Dbejte při tom na to, abyste vnímali každý jednotlivý prst a také plochu, kterou se matrace dotýká. Prsty pak opět uvolněte a s další vlnou váhu přeneste znovu dopředu.

Zhan Zhuang vsedě

Nemůžete-li popsaná cvičení provádět vestoje, například kvůli zranění, můžete je provádět i vsedě. Tuto variantu lze provádět rovněž v případě, že jste v důsledku nemoci oslabení nebo ve fázi rekonvalescence.

Posaďte se do přední třetiny židle nebo na okraj postele. Dbejte na to, abyste měli co nejvíce rovná záda. Můžete si představit, že jste za nejvyšší bod na hlavě zavěšeni k nebi. Bradu lehce přitáhněte k hrudníku, jako byste mezi bradou a krkem drželi tenisový míček.

Rozkročte nohy asi na šířku boků, tak aby chodidla pevně spočívala na zemi. Stehna a bérce by měly ideálně svírat pravý úhel.

Nyní si představte, že sedíte po pas v teplém moři nebo jezeře a provádějte výše popsaná cvičení vsedě. Pozice rukou je ve stoji i vsedě stejná.

Uvést tělo a mysl do souladu

Tradiční čínská meditace vestoje Zhan Zhuang si vás získá díky snadnému praktikování, ale také svými všestrannými účinky. Díky cvikům, které v knize najdete, se vaše tělo opět nenásilně „vyladí“. Během krátké doby může dojít k uvolnění i těch nejniternějších napětí a bloků, které jsou uloženy hluboko v těle. Tím dochází k posilování a podpoře uvolnění a rovnováhy na emocionální, mentální i fyzické úrovni.

Objevte i vy tento drahokam z pokladnice čínského léčitelství zajišťující vnitřní i vnější harmonii a zdraví.



9 788075 543639

Doporučená cena 269 Kč

www.anag.cz

ANAG
ANTRASOGOS
AGENCY

