

Philippe Gouédard



Sestavte si vlastní program  
k nalezení tělesné energie  
a duševní harmonie

# ČCHI-KUNG

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 ani autor, ani vydavatelství neručí za to, že jsou všechny návody a postupy zcela bezpečné, a nepřebírají žádnou zodpovědnost za jakékoliv škody, jež by mohly vzniknout přímo či nepřímo v důsledku praktické aplikace obsahu této knihy.

Původně vyšlo jako *Le Qi Gong: Un programme modulable pour retrouver jour après jour énergie physique et harmonie spirituelle* v nakladatelství Groupe Eyrolles, Francie, Paříž, 2014

© Philippe Gouédard, 2014

Ilustrace © Hung Ho Thanh

Překlad © Eva Jezberová, 2018

Fotografie na obálce © Shutterstock.com

© Nakladatelství ANAG, 2018

ISBN 978-80-7554-155-0

# Obsah

<b>PŘEDMLUVA</b> .....	9
Jaké jsou vaše potřeby? .....	9
Mohu se naučit čchi-kung z knihy? .....	10
<b>ÚVOD</b> .....	13
Jak definovat čchi-kung? .....	13
Taj-či čuan a čchi-kung .....	14
<b>Část první: Čchi-kung jako způsob života. ....</b>	<b>17</b>
<b>Kapitola 1: DĚJINY A FILOZOFIE ČCHI-KUNGU</b> .....	19
Filozofický původ .....	19
<i>Taoistický a konfuciánský čchi-kung</i> .....	19
<i>Buddhistický čchi-kung</i> .....	20
<i>Rozdíl mezi taoistickým a buddhistickým čchi-kungem</i> .....	21
Léčebný čchi-kung .....	22
<i>Odhalení příčin nemocí</i> .....	23
<i>Proudění čchi: meridiány</i> .....	25
<i>Harmonizace energie</i> .....	26
<i>Energetická centra</i> .....	26
<i>Meridiány</i> .....	26
Jin a jang neboli rovnováha mezi našimi dvěma energiemi .....	28
<i>Principy jin a jang</i> .....	28
<i>Využití v praxi</i> .....	28
Bojový čchi-kung .....	31
<i>Dva filozofické směry</i> .....	31
<i>Co je to bojový čchi-kung?</i> .....	32
Jaký je rozdíl mezi léčivým a bojovým čchi-kungem? .....	35

<b>Kapitola 2: ČCHI-KUNG JAKO ŽIVOTNÍ STYL</b> .....	37
Zvládání stresu jinak .....	37
<i>Čchi-kung jako pomoc při řešení náročných situací</i> .....	38
Uspěchaný člověk: ekologie čchi-kungu .....	40
Základní výživová pravidla .....	41
<b>Kapitola 3: ÚVOD DO CVIČENÍ</b> .....	43
Základní principy správného cvičení .....	43
<i>Jednoduchost</i> .....	43
<i>Poctivost</i> .....	44
<i>Pravidelnost</i> .....	44
<i>Zaujměte správný přístup: uvolněte se</i> .....	44
<i>Co je příčinou našeho napětí?</i> .....	45
<i>Uvolnění se a znalost cirkadiánních rytmů</i> .....	46
<i>Vliv slunce a měsíce</i> .....	48
Klíčové slovo čchi-kungu: zklidnění .....	49
<i>Pozice kavalíra</i> .....	49
<i>Dýchání</i> .....	50
Kde a kdy cvičit? .....	52
<i>Osm základních pravidel pro správné cvičení</i> .....	52
Doporučení na závěr .....	53

## **Část druhá: Dvoutýdenní program ..... 55**

<b>Kapitola 4: PRVNÍ TÝDEN – Příprava těla</b> .....	57
Pondělí: upevnění pozice těla .....	58
<i>Otevření a zavření pozice kavalíra</i> .....	58
<i>Otáčení nalevo a napravo</i> .....	59
Úterý: rozhýbání kloubů .....	60
<i>Zápěstí: vytáčení</i> .....	60
<i>Kotníky: rotace v rovnováze</i> .....	62
Středa: uvolnění se .....	63
<i>Pas: rotace</i> .....	63
<i>Protážení paží</i> .....	64

Čtvrtek: probuzení smyslů .....	65
<i>Masáž nosu, úst a očí</i> .....	65
Pátek: dýchání .....	67
<i>Ramena: rozbalování a zabalování ramen</i> .....	67
<i>Centrování</i> .....	68
Zhodnocení a zopakování celého týdne .....	69
<b>Kapitola 5: DRUHÝ TÝDEN – Harmonizace čchi</b> .....	71
Pondělí: srdce .....	72
<i>Otvírání nebeské brány</i> .....	72
Úterý: plíce .....	73
<i>Otevření hrudníku</i> .....	73
Středa: ledviny .....	74
<i>Předklon trupu</i> .....	74
Čtvrtek: žaludek .....	75
Pátek: střeva .....	76
<i>Protážení nohy doleva a doprava</i> .....	76
Zhodnocení druhého týdne .....	77
Shrnutí prvních dvou týdnů .....	78
<b>Část třetí: Program na pět víkendů .....</b>	<b>81</b>
Příprava .....	83
<b>Kapitola 6: PRVNÍ VÍKEND</b> .....	84
První sobota .....	84
<i>Základní cvik I: strom</i> .....	84
<i>Cvik čchi-kungu: duha</i> .....	84
První neděle .....	86
<i>Základní cviky vsedě č. 1: rotace hlavy</i> .....	86
<i>Cvik čchi-kungu: „hlazení koňské šíje“</i> .....	87
<b>Kapitola 7: DRUHÝ VÍKEND</b> .....	88
Druhá sobota .....	88
<i>Základní cvik II: dlaně</i> .....	88
<i>Cvik čchi-kungu: veslování</i> .....	88

Druhá neděle .....	89
<i>Základní cvik vsedě č. 2: rotace hlavy a trupu</i> .....	89
<i>Cvik čchi-kungu: otáčení dlaně směrem vzhůru</i> .....	90
<b>Kapitola 8: TŘETÍ VÍKEND</b> .....	91
Třetí sobota .....	91
<i>Základní cvik III: prsty</i> .....	91
<i>Cvik čchi-kungu: tlačení dlaněmi</i> .....	91
Třetí neděle .....	92
<i>Základní cvik vsedě č. 3: sklánění trupu</i> .....	92
<i>Cvik čchi-kungu: vlna</i> .....	92
<b>Kapitola 9: ČTVRTÝ VÍKEND</b> .....	94
Čtvrtá sobota .....	94
<i>Základní cvik IV: míč</i> .....	94
<i>Cvik čchi-kungu: rána pěstí</i> .....	94
Čtvrtá neděle .....	95
<i>Základní cvik vsedě č. 4: předklon trupu</i> .....	95
<i>Cvičení čchi-kungu: rozhazování sítě</i> .....	96
<b>Kapitola 10: PÁTÝ VÍKEND</b> .....	97
Pátá sobota .....	97
<i>Základní cvik V: mraky</i> .....	97
<i>Cvik čchi-kungu: dupání</i> .....	99
Pátá neděle .....	99
<i>Základní cvik vsedě č. 5: předklon s nataženýma nohama</i> .....	99
<i>Cvik čchi-kungu: centrování</i> .....	100
Rekapitulace „víkendového“ programu .....	101

## **Část čtvrtá: Doprovodné techniky .....103**

<b>Kapitola 11: AUTOMASÁŽE</b> .....	105
Masáže .....	107
<i>Hlava</i> .....	107
<i>Horní končetiny</i> .....	109

<i>Trup</i> .....	110
<i>Dolní končetiny</i> .....	112
<i>Doporučení k provádění masáží</i> .....	114
Poklepávání, tlaky a štipání .....	115
<i>Hlava</i> .....	115
<i>Horní končetiny</i> .....	117
<i>Trup</i> .....	118
<i>Dolní končetiny</i> .....	118
Automasáže pod lupou .....	120
<b>Kapitola 12: ROVNOVÁHA A SESTAVY CVIKŮ</b>	
<b>PRO OBNOVENÍ TONUSU</b> .....	121
Rovnováha .....	121
<i>Rovnováha zepředu: na jedné noze, napravo a nalevo</i> .....	123
<i>Rovnováha na straně: na jedné noze, napravo a nalevo</i> .....	123
<i>Nácvik chůze</i> .....	124
<i>Doporučení pro nácvik rovnováhy</i> .....	125
Dvě sestavy pohybů k obnovení svalového tonusu .....	126
<i>Sestava „pěsti“</i> .....	127
<i>Sestava „ruce“</i> .....	131
<i>Doporučení pro cvičení stimulačních sestav</i> .....	135
<b>ZÁVĚR</b> .....	137
<b>Ilustrace meridiánů</b> .....	141
<i>Ilustrace č. 1 – meridiány srdce a osrdečníku</i> .....	141
<i>Ilustrace č. 2 – meridián plic</i> .....	142
<i>Ilustrace č. 3 – meridián ledvin</i> .....	143
<i>Ilustrace č. 4 – meridián žaludku</i> .....	144
<i>Ilustrace č. 5 – meridiány tenkého a tlustého střeva</i> .....	145
<i>Ilustrace č. 6 – meridián jater</i> .....	146
<i>Ilustrace č. 7 – meridiány dráhy početí a řídící dráhy</i> .....	147
<b>Literatura</b> .....	149





---

# PŘEDMLUVA

## Jaké jsou vaše potřeby?

Držíte-li v ruce tuto knihu, znamená to, že ve vás čchi-kung vzbudil zvědavost. Pokud jste si o této technice již něco zjišťovali, jistě víte, že se nejedná ani o fotbal, ani o aerobik – tato technika je totiž o něčem zcela jiném. Nyní se zamyslete nad svou motivací – co vás ke čchi-kungu přivedlo?

- zvědavost, exotika
- touha mít koníček, cítit se dobře
- zvládat stres, mít nad sebou kontrolu
- metoda dýchání
- zdraví (obecná prevence)
- zdraví (specifická potřeba z důvodu konkrétní nemoci)

Pokud jsou vaše potřeby uvedeny na seznamu výše, tato kniha je uspokojí – s výjimkou té poslední (konkrétní nemoc). Čchi-kung je možné provozovat jako podpůrný prostředek léčby, je však nezbytné splnit následující podmínky:

- najít metodu, která přesně odpovídá vaší nemoci (existuje několik typů čchi-kungu),
- najít kvalifikovaného lektora,
- být pod dohledem lékaře, jenž je členem lékařské komory,
- nikdy sám od sebe nepřerušit žádnou léčbu.

## Mohu se naučit čchi-kung z knihy?

Většina lidí chodí na kurz čchi-kungu hlavně proto, že si přejí mít nějaký koníček. Chtějí odložit „těžkosti“ v šatně a nechat se unášet. Teprve později se někteří z nich začnou zajímat o preventivní vliv na zdraví či zvládnání stresu. Na kurzech je také velmi důležitá soudržnost, která pro někoho představuje další motivaci.

Tato technika se nicméně praktikuje především individuálně, s partnerem se většinou nepracuje (kromě některých druhů čchi-kungu). Nic tedy nebrání tomu, abyste se čchi-kungu věnovali s knihou, budete-li se držet obecných pravidel. Zde jsou hlavní výhody tohoto způsobu cvičení čchi-kungu:

- učíte se v klidu, vlastním tempem,
- cvičíte, kdy a kde chcete,
- cvičíte, jak dlouho chcete,
- máte k dispozici text a obrázky, ke kterým se můžete vrátit, kolikrát chcete, zatímco lektor nebude mít čas se vám při skupinovém kurzu tolik věnovat,
- nemusíte nikam docházet,
- vyhnete se pocitům viny, že jste na kurz nešli,
- a konečně tato kniha stojí méně než kurz a na rozdíl od lektora ji máte k dispozici 24 hodin denně.

Knihy je skvělý způsob, jak si tuto techniku osvojit a začít pravidelně cvičit. Já osobně jsem například nikdy neváhal pořídit si knihy, abych lépe pronikl do disciplín, které mě zaujaly, a to hlavně předtím, než jsem se pustil do samotného cvičení. Nicméně mějte na paměti, že opravdový tradiční čchi-kung vyžaduje, abyste si vybrali jeden styl a drželi se ho. Je to nikdy nekončící úsilí, které z úcty k tradici a lektorovi vyžaduje takřka klášterní disciplínu. Praktikování čchi-kungu je životní styl, životní volba. Tato technika je tedy určena pouze pro motivované lidi.

Kniha vám pomůže k tomu, abyste se cítili dobře, pokud se ovšem nespokojíte pouze s tím, že ji přečtete. I když vás možná její čtení uklidní, je potřeba hlavně cvičit. Kniha vám může posloužit už tím, že vám pomůže najít odpověď na úvodní otázku.

# DĚJINY A FILOZOFIE ČCHI-KUNGU

## Program:

- filozofický původ
- léčebný čchi-kung
- *jin a jang* neboli rovnováha mezi našimi dvěma energiemi
- bojový čchi-kung
- jaký je rozdíl mezi terapeutickým a bojovým čchi-kungem?

## Filozofický původ

Existují tři výukové směry čchi-kungu: taoistický, konfuciánský a buddhistický. První dva jsou typicky čínské, zatímco ten poslední je indického původu (jóga, jež se vydala po buddhistické cestě).

## Taoistický a konfuciánský čchi-kung

Taoistická filozofie, u jejíhož vzniku stál mudrc Lao-c' umožňuje člověku sladit se s přírodou, naplnit svůj osud a ovládnout svou energii pomocí tělesných cvičení, která mají za cíl zdraví a dlouhověkost. I když se náboženský taoismus vyvinul až později, nemůžeme ho považovat pouze za náboženství. Tao je „způsob“, cesta, kterou musíme ujit, abychom mohli žít v harmonii s vesmírnými zákony.

Původ čchi-kungu sahá přibližně do roku 2000 př. n. l. Používali ho učenci (kteří se později přiblížili ke konfucianistům), ale i lékaři. Aby

Již jsme zmínili, že skutečnou zvláštností taoistického čchi-kungu je jeho léčebný aspekt. Podíváme se na něj tedy blíže, než se dostaneme k aspektu, který různé čchi-kungy spojuje: čchi-kung bojový.

## Léčebný čchi-kung

*Dao-jin* (taoistické cvičení), *tu-na* (práce s dechem) a *an-qiao* (auto-masáže) jsou všechno někdejší slova označující vnitřní činnosti spojené pod názvem čchi-kung, který je považován za jedno z pěti odvětví tradiční čínské medicíny:

- akupunktura,
- masáže,
- lékopis,
- zásady správného stravování,
- čchi-kung.

Jeho oficiální původ sahá k základnímu dílu o tradiční čínské medicíně ze 3. století př. n. l.: *Vnitřní knize Žlutého císaře*. Připomeňme si, že Žlutý císař byla přezdívka prvního čínskému císaři, který se vlastním jménem jmenoval Čchin Š'-chuang-ti. Muž, kterému mimo jiné vděčíme za Velkou čínskou zeď a jehož jméno Čchin dalo název celé dynastii, která následně dala jméno celé zemi „Čína“. Pro obyvatele západu se Čchinova země vyslovovala „Čin“ a začala se zkomoleně psát jako „Čína“. Číňané říkají: *Tchong guo* (*tchong* = uprostřed, *guo* = země). V roce 1974 byl nedaleko města Xian objeven jeho hrob, hlídáný celosvětově proslulou Terakotovou armádou.

Dílo bylo napsáno až po jeho smrti. Inspiraci nalezlo zejména v taoismu a najdeme v něm různé metody:

- pohyby, které mají vést energii směrem k orgánům,
- automasáže umožňující proudění energie,
- techniky dýchání založené na principu vdechování či vydechování.

## Stres

Znaky	Příčiny
<ul style="list-style-type: none"> <li>– podrážděnost</li> <li>– únava</li> <li>– ztráta soustředění</li> <li>– obecný nezájem</li> <li>– problém vstát</li> <li>– častá nemocnost</li> <li>– nedostatek humoru</li> <li>– celkové napětí</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– příliš či málo práce</li> <li>– příliš či málo zodpovědnosti</li> <li>– nejistota práce</li> <li>– problémy ve vztazích</li> <li>– nespokojenost</li> <li>– únavné dojíždění</li> <li>– nedostatek spánku</li> <li>– příliš hluku</li> <li>– osamělost</li> </ul>
Řešení	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– odpočívat = dostatečně spát a dělat si v práci pravidelné přestávky</li> <li>– dobře jíst = lépe organizovat stravování, jíst pomaleji a pravidelně (tři až čtyři jídla denně)</li> <li>– pravidelně se hydratovat (nemusíme čekat na pocit žízně, abychom se napili)</li> <li>– omezit alkohol a cigarety = v malých dávkách a pouze pro chvíle uvolnění</li> <li>– věnovat se tělesné aktivitě, například typu čchi-kung (mimo jiné), která vám pravidelně poskytne nerušený čas jen pro vás, ale i správné držení těla a správné dýchání</li> </ul>	

### Jaké jsou příčiny?

- Bolest (neúmyslně způsobená),
- frustrace (nedostatek respektu, posmívání se...),
- obecnostvo (neztrapnit se...),
- špatná interpretace (slov či gest druhých),
- psychický stav (přidávání emocí či stresorů...),
- hluk a únava (které většinou lezou na nervy).

**Rady lektora**

Doporučuji vám vzít si sešit a zaznamenávat si svou energetickou a emoční křivku (oba cykly fungují současně) po dobu tří měsíců.

Tak přesně objevíte, během které části měsíce budete na vrcholu sil, ve které budete unaveni a odkdy půjde vaše energie opět nahoru.

Pánové, snažte se objevit váš cyklus, pro vás, dámy, to bude od přírody jednodušší.

## Vliv slunce a měsíce

Každá lidská bytost je úzce spjata s rytmy Měsíce, Slunce a ostatních planet a hvězd. Všechny mají vliv na naše chování a naši náladu. Všichni známe rčení „spadnout z měsíce“ či „narodit se pod šťastnou hvězdou“. Když je Slunce velmi aktivní, nejcitlivější či nejreaktivnější lidé budou najednou více popudliví, nervózní či hyperaktivní, zatímco jiní budou unavení či je začne bolet hlava... V několika vzácných případech dochází i k pokusům o sebevraždu.

Významné události mají vždy souvislost s vytvářením skvrn na Slunci. Pokud se jich vytvoří mnoho, napětí roste, pokud je jich méně, jsme více otevření. Již od pradávna se velcí stratégové, politici či obchodníci před důležitým rozhodnutím obraceli na astrology. Na této metodě je z velké části postaven *I-ťing*.

Rovněž Měsíc nám diktuje svůj rytmus. Novoluní a úplňk jsou klíčová období pro sklizeň či výsadbu. Pověsti a pověry vypráví, že během úplňku roste počet sebevražd a různých zločinů. Vzhledem k tomu, že má Měsíc vliv na příliv a odliv a člověk se skládá z velké části z vody, je přirozené, že ho měsíční cykly ovlivňují také.

## Pondělí: upevnění pozice těla

### Otevření a zavření pozice kavalíra

Na začátku jsou chodidla u sebe.

**Výdech:** Povolte nohu v kolenu a levou patu odlepte od země.

**Nádech:** Napněte nohu a rozkročte levou nohu na šířku kyčlí.

**Výdech:** Vyrovnajte těžiště těla a povolte nohy v kolenou.

**Nádech:** Napněte nohy a zvedněte levou patu a dejte chodidla zpět k sobě.



výdech



nádech



**Výdech:** Vyrovnajte těžiště a pokrčte nohu.

**Nádech:** Napněte nohu a vraťte se do původní polohy.

#### Rady lektora

Cvičte pomalu, cílem je pracovat na vyrovnání těla s nohama u sebe, poté s rozkročenýma nohama a zároveň u toho uvolňovat horní polovinu těla. Cvičení opakujte celkem třikrát.



**Rady lektora**

V předklonu úplně uvolněte ramena a krk, paže musí viset – představte si, že visíte přes prádelní šňůru. Kolena nejsou úplně napnutá, ponechte v nich jistou pružnost. Maximálně se uvolněte a při narovnávání si představujte, že se naplňujete vzduchem jako balón – narovnat se můžete díky nádechu, ne díky fyzické síle. „Zaberte“ břichem, ne bedry. Cílem tohoto cviku je otevřít bederní oblast a tím stimulovat čchi ledvin a krevní oběh.

**Čtvrtek: žaludek<sup>4</sup>**

Postavte se do pozice kavalíra.



**nádech**

**Nádech:** Paže předpažte do úrovně ramen.

**Výdech:** Povolte lokty, které směřují k zemi, a vydržte v této pozici.

Soustředte se na dýchání.

Nakonec **vydechněte** a pomalu paže připežte.

V pozici vydržte alespoň minutu.

**Rady lektora**

Dýchejte pomalu a mělce, protože právě takové dýchání masíruje oblast žaludku. Tato pozice také napomáhá ukotvení.

<sup>4</sup> Srov. ilustraci č. 4 – meridián žaludku (str. 144).

## První neděle

### Základní cviky vsedě č. 1: rotace hlavy



nadechnete se,  
když jde hlava nahoru,  
vydechnete, když klesá

Pohodlně se usadte a narovnejte se. Dlaně položte na kolena a hlavu otočte třikrát na jednu a třikrát na druhou stranu. **Nadechnete** se, když jde hlava nahoru, **vydechnete**, když klesá.

Poté s **nádechem** jemně otočte hlavu napravo, vydržte deset vteřin, volně dýchejte, uvolněte šíji a ramena. Poté opakujte na druhou stranu.

Cvik zopakujte třikrát na každou stranu.



zvedněte s nádechem,  
s výdechem skloňte



nádech



výdech

Poté hlavu třikrát s **nádechem** lehce zvedněte a s **výdechem** skloňte.

Nakonec hlavu na každou stranu s **výdechem** ukloňte a s **nádechem** vraťte do výchozí polohy. Opakujte třikrát. U tohoto cvičení hlavně nepřepínejte krční páteř.

## Masáže

### Hlava

#### Obličej

Dlaně položte na obličej a provádějte krouživý pohyb směrem zevnitř ven po celém obličejí, jako byste si jej chtěli namydlat. Energicky masírujte, až oblast začne silně hřát.



**nádech, když jdou ruce nahoru,  
výdech, když klesají**

#### Spánky

Položte ukazováčky a prostředníčky každé ruky na spánky a krouživými pohyby masírujte zepředu dozadu, až oblast začne hřát.



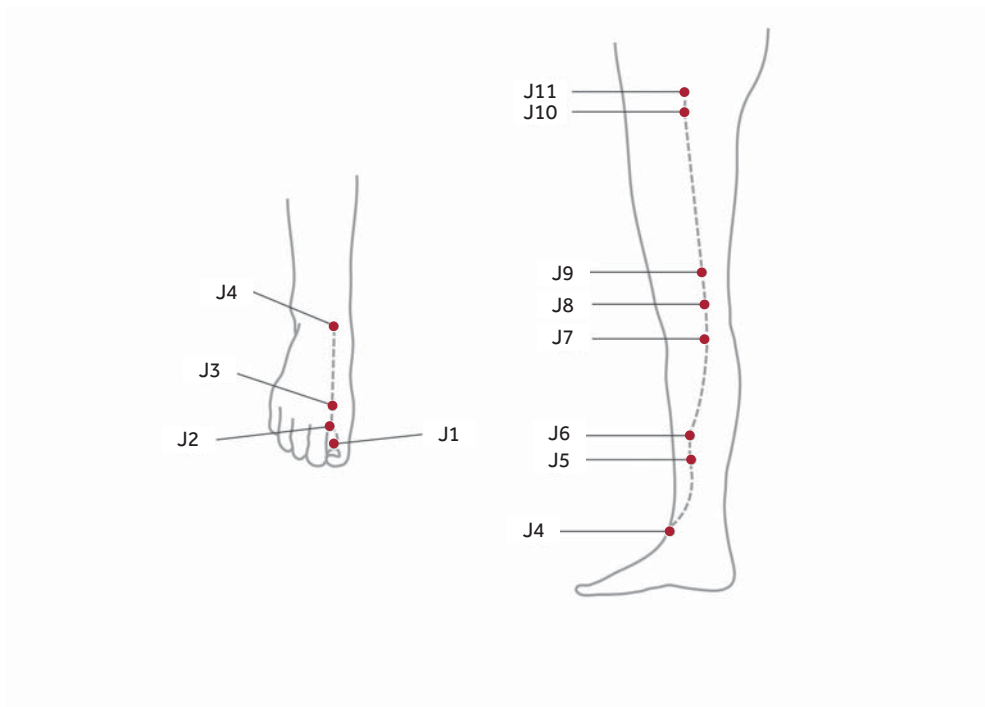
**dýchejte normálně**

### Přínosy cvičení

Tyto dva cviky rozproudí energii po celém obličejí, ulevují od některých bolestí hlavy a napomáhají koncentraci.

## Ilustrace č. 6 – meridián jater

Meridián jater či „J“  
(jinová dráha)



# ČCHI-KUNG

Tato příručka poskytuje praktický úvod do čínského cvičení jménem čchi-kung, jehož cílem je harmonizace našich energií. Den za dnem, týden za týdnem vás nenásilnou formou bude zasvěcovat do cviků čchi-kungu. Hojně ilustrovaný průvodce nabízí každodenní cviky na dva týdny či pět víkendů.

Popis cviků

Ilustrace pozic

Rady lektora

PHILIPPE GOUÉDARD je lektorem taj-či čuan v Paříži. Specializuje se také na bojová umění v sebeobraně. Je autorem mnoha knih, mezi které patří například *La méditation taoïste* a *Le Tai chi*.



[www.anag.cz](http://www.anag.cz)

**ANAG**<sup>®</sup>  
ANBRAGOGOS  
AGENCY