

Zlatá energie

POPIS POHYBU: Nejprve zkontrolujte postoj. Pak umístěte levou ruku před pupek, dlaní k zemi a pravou ruku dlaní vzhůru směrem od těla, zhruba na půl cesty mezi tím, kdy by předloktí bylo do strany a přímo dopředu. Ruka směřující od těla je ve stejné pozici, jako bychom něco nabízeli (obr. 11).

Obě ruce se pohybují v kruzích. Ruka, která zpočátku směřuje od těla se pohybuje směrem nahoru k tělu a pak dolů podél středové linie těla, zatímco ruka, která byla zpočátku na úrovni pupku, se pohybuje dolů. Po přetočení dlaně se dostane do stejné pozice „nabízení“, v jaké byla druhá ruka, avšak na druhé straně těla (obr. 12–15). Tímto způsobem si ruce vyměňují pozice (obr. 16–18).

Společně s pohybem rukou natáčejte trup v pase tak, aby byl trup vždy natočený směrem k ruce v „nabízející“ pozici. Hlava se přitom pohybuje současně s tělem, jako byste měli krk fixovaný v ortopedickém límci. Tento jemný pohyb v pase přidejte k pohybu rukou.

DALŠÍ POKYNY: Při otáčení do strany nepřenášejte váhu z jedné nohy na druhou.

FUNKCE POHYBU: *Zlatá energie* patří mezi jinové pohyby a napomáhá proudění energie více než první pohyb. Oba pohyby podporují proudění energie v loketních kloubech. Přetáčení v pase navíc pomáhá pohybu energie v koleních kloubech a kotnících.

POČET OPAKOVÁNÍ: Pohyb opakujte nejméně sedmkrát.



Otáčení hlavou

POPIS POHYBU: Ruce dejte do pozice „držení kamene“ (obr. 19) a pak začněte pomalu a jemně otáčet hlavou bez přílišného úsilí (obr. 20–25).

Při pohybu hlavou dozadu nadechnuťte a při pohybu hlavou dopředu vydechnuťte. Dech by ale neměl být přerušovaný. Když si na pohyb zvyknete, přeneste část své pozornosti na spodní tan-tien a zbytkem věnujte pozornost oblasti, kterou právě protahujete. Tam se také usmívejte, abyste prohloubili uvolnění.

DALŠÍ POKYNY: Při provádění tohoto pohybu se snažte být bdělí, uvolnění, vědomí si každého pocitu. Oči mějte otevřené a nechejte je sledovat dráhu pohybu. Směr měňte, když je hlava na hrudníku.

FUNKCE POHYBU: Jestliže se tento pohyb provádí opravdu jemně a pomalu, má velký přínos v tom, že podporuje proudění synoviálního moku¹⁵, stejně jako bychom promazávali panty u dveří. Dále napomáhá uvolnění a protažení přetížených krčních svalů a uvolňuje napětí a bloky energie v meridiánech, které oblastí krku vedou.

POČET OPAKOVÁNÍ: Pohyb opakujte alespoň sedmkrát na jednu stranu, pak změňte směr.

UPOZORNĚNÍ: Pokud jste v minulosti utrpěli zranění krku nebo máte poškozenou krční páteř, konzultujte provádění tohoto pohybu se svým lékařem.



Kroužení rameny

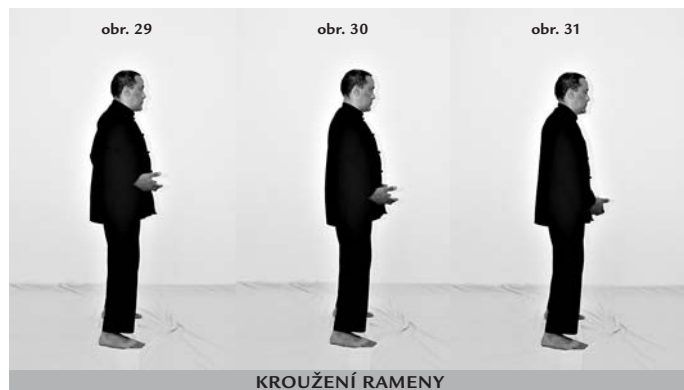
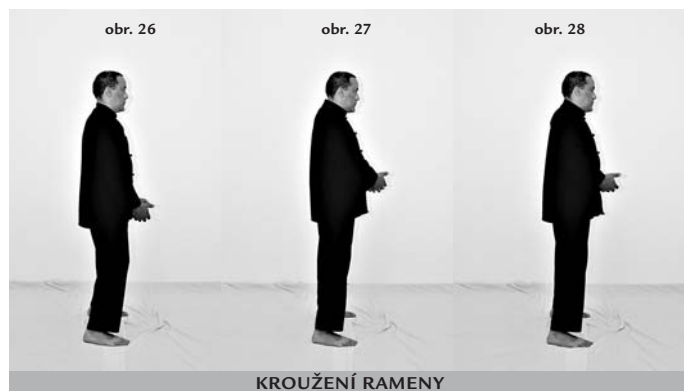
POPIS POHYBU: Po zkontrolování postoje umístěte ruce opět do pozice „držení kamene“ (obr. 19 a obr. 26 – pohled z boku). Pak provádějte kroužení rameny, nejprve směrem dozadu. Při pohybu se zhluboka nadechnuťte do oblasti ramen. Nadechnuťte, když se ramena zdvihají, vydechnuťte, když klesají (obr. 27–31 – pohled z boku).

¹⁵ Tekutina obklopující klouby

DALŠÍ POKYNY: Zpočátku provádějte pohyb silou a ve velkém rozsahu, po třech až čtyřech opakováních provádějte pohyb jemně a pomaleji. Stejně jako při otáčení krkem si všimněte všech pocitů.

FUNKCE POHYBU: Tento pohyb napomáhá odstranění bloků energie v oblasti ramenních kloubů a lopatek.

POČET OPAKOVÁNÍ: Pohyb opakujte nejméně sedmkrát na jednu stranu, pak změňte směr.



Otáčení kamenem

POPIS POHYBU: Opět zkontrolujte svůj postoj a pak přiveďte ruce nad hlavu, jako byste v nich drželi velký, placatý kámen (obr. 32).

Narovnejte nohy v kolenu (při tomto jediném pohybu se kolena nepokrčují!) a přejděte do úklonu, kam až váš trup pustí (obr. 33–35). Měli byste cítit, že protahujete opačnou stranu trupu, než na kterou jste ukloněni.

