

# Úvod

V uplynulých několika letech mě moji studenti opakovaně žádali, abych o svém stylu *Orel v hnízdě* napsal knihu. Ta měla obsahovat nejen obrazové zpracování pohybů, které v písemných materiálech, jež mají dosud k dispozici, chybí, ale hlavně jim měla dát ucelený přehled o teorii, na které je čchi-kung a styl *Orel v hnízdě* založen. Poskytli mi tak zásadní podnět pro to, abych uvažoval o zpřístupnění *Orla v hnízdě* širšímu okruhu zájemců.

Chtěl jsem ale nejprve zjistit, zda by má kniha byla pro veřejnost v něčem přínosná a začal se proto podrobněji zajímat o současnou situaci na knižním trhu s publikacemi podobného zaměření. Objevil jsem několik velmi zdařilých knih, jejichž autoři předávají svůj styl čchi-kung vyčerpávajícím a jasným způsobem. Neschovávají se za zbytečnou mytizaci a nepředkládají čchi-kung jako cosi pro běžného člověka nedosažitelného. Bez výjimky však popisovaly styly, které byly bez dalších úprav přeneseny z Východu. To znamená, že byly vytvořeny pro lidi žijící zcela odlišným způsobem života, s jinými hodnotami, životními nároky, přístupem ke vzdělávání, stravou apod., než je tomu u nás (viz blíže kapitola Co je styl čchi-kung *Orel v hnízdě*). Cvičení těchto stylů je samozřejmě prospěšnější než nicnedělání. Zmíněné odlišnosti však nedovolují, abychom z nich získali tolik, kolik bychom z nich získat mohli.

Proto jsem se rozhodl nabídnout veřejnosti knihu, která by představila styl odpovídající praktickým potřebám adepta čchi-kung, žijícího v moderním světě. Čtenáři v ní naleznou úvod do tří hlavních částí stylu *Orel v hnízdě*.

Techniky, které zde popisují, přímo vedou k dokonalému zvládnutí těla, energie a mysli.

Mým cílem, ale i cílem mých nejpokročilejších studentů, bylo sestavit především praktickou příručku, která by byla nejen srozumitelná, ale jejíž instrukce by se daly snadno následovat.

Věřím, že tato kniha bude zdrojem inspirace a nových zkušeností nejen těm, kteří se jejím prostřednictvím setkají s čchi-kung poprvé, ale že bude i výraznou podporou mým stávajícím studentům.

*Sifu Ješe Gyatso*