

# Čchi-kung v novém miléniu

O významu a důležitosti práce s energií dnes už většinou nikdo nepochybuje, a proto se v REGENERACI snažíme přinášet informace o různých způsobech a systémech efektivního zacházení s naším energetickým potenciálem.

Před časem jsme představili systém cvičení čchi-kung, styl Orel v hnízdě, a také jeho instruktory v Plzni. Po čase se k tématu vracíme – znovu jsem se sešla s hlavním instruktorem stylu, Mgr. Pavlem Simonem, a zajímala se o novinky.

## PŘIPOMENUTÍ

### ● Připomeňte nám podstatu a smysl cvičení.

● Pojem čchi-kung doslova znamená dovednost efektivně zacházet s životní energií a historie systému sahá až do staré Číny. Jde o soustavu cviků, jejichž základy objevili starověcí mistři zvláštním způsobem – pokoušeli se napodobovat pohyby zvířat, aby pro sebe získali typické a ceněné vlastnosti těchto tvorů – například napodobování pohybů opice mělo přinést cvičícímu pružnost a uvolněnost, pohyby orla zase rychlost a sílu... Při cvičení čchi-kung se člověk učí ovládat vlastní energii, a tím může výrazně ovlivňovat svůj fyzický i psychický stav – množství a kvalita energie přímo působí na délku a kvalitu života.

Ze společného základu se vytvořily různé styly, všechny ale s podobným přínosem – léčí řadu fyzických nemocí a pomáhají jim předcházet (čchi-kung se považuje spíše za prevenci než za léčbu), pozitivně ovlivňují psychiku a účinně nás zbavují následků stresujícího způsobu života, který v moderní společnosti vedeme.

Poetický název stylu Orel v hnízdě evokuje jednak podobnost některých cvičebních prvků s pohyby orlích křídel a zároveň poukazuje i k hlavnímu významu – orel je králem mezi ptáky, je krásný, silný, majestátní a v určitém slova smyslu dokonalý. Stejnou dokonalost, sílu a krásu v sobě má i každé orlí mládě, je však mladé na to, aby si to uvědomovalo. V každém z nás se ukrývá takový potenciál dokonalosti, ačkoli to většina z nás netuší. Máme-li ale opravdový zájem, prostřednictvím metody Orel v hnízdě se naučíme svůj potenciál znát, rozvíjet a uskutečnit mnohé, dosud nedosažitelné.

Mistr Sifu Yeshe Gyatso, který styl do ČR přinesl, vyučuje a dohlíží na jeho čistotu, se věnuje různým druhům bojových umění, čínské medicíně a fyzioterapii i meditační praxi více než 35 let.

## CO JE NOVÉHO?

### ● Zajímaly by mě změny, k nimž za pět let, kdy u nás působíte, došlo.

● Změnilo se prostředí, v němž se čchi-kung vyvíjí, i samotný systém. Řekl bych, že systém musel reagovat na změněné prostředí.

### ● Jakým způsobem se prostředí změnilo?

● V roce 1997 to byla nová záležitost. Dnes učí čchi-kung nebo taiči kdekoliv a samotný název čchi-kung úplně ztratil rozlišovací schopnost, jako když řeknete »auto« – je to všeobecný, základní název bez specifikace a bližšího určení, zkrát-

ka jen práce s energií. To je samozřejmě nevýhodné pro systém, pro ty, kteří jej vyučují, ale především pro studenty. V pozici studenta totiž dopředu nevíte, co vás čeká. A navíc můžete dlouho hledat, než najdete styl čchi-kung, který splní vaše očekávání, protože zpočátku se zdá být čchi-kung jako čchi-kung, ale to je veliký omyl.

### ● Mívám dojem, že každý něco učí a každý je »guru«... Jak reagujete na vlnu zájmu o podobné disciplíny? Nastolili jste změny?

● Když něco nabízíte, je třeba se profilovat vůči ostatním a my jsme se snažili ukázat lidem, proč by měli cvičit zrovna styl Orel v hnízdě, a reagovat na tendence dělat z čchi-kung něco mystického, závislého na osobě Mistra a halit to do složitých pojmů, jimž nikdo pořádně nerozumí. Vždy jsme považovali za důležité to, že systém je přístupný a realizovatelný pro každého a že je hlavně srozumitelný a průhledný, protože v momentě, kdy student pochopí smysl jednotlivých cvičení a praxí, je schopen převzít odpovědnost za cvičení a v důsledku i za svůj život. Bez dostatečného porozumění a pochopení jsou adepti závislí na svém učiteli, což není žádoucí; náš Mistr se takovým závislostem velmi brání.

### ● Jak a čím jste přesvědčovali lidi, že zrovna váš styl je nejvhodnější?

● Poukázáním na vlastní iniciativu a vlastní cestu adepta. Uvedu konkrétní příklad – často se nás někdo ptá, jaký je rozdíl mezi např. Osmi kusy brokáta a Orem v hnízdě. Rozdíl je v tom, že Osm kusů brokáta je velmi jednoduchá pohybová sestava, která má nepochybně určitý blahodárný vliv na zdraví člověka, ale není to cesta schopná vést ho od začátku až tam, kam se bude chtít dostat. Orel v hnízdě takovou cestou je.

### ● Mluvil jste o profilování – v čem spočívá?

● Přestali jsme mluvit o čchi-kung celkově a mluvíme o systému Orel v hnízdě. Pod pojmem systém rozumíme souhrn určitých duševních a fyzických cvičení a zároveň cestu, která vede adepta od začátku až do konce. Pokud se přihlásíte na nějaký kurz čchi-kung, naučíte se tam nějakou pohybovou sestavu a jen málokdy se vám dostane komplexnějších informací a nějakého ucelnějšího pohledu na věc, nemluvě o tom, že by vám učitel jasně vysvětlil, kudy se bude ubírat váš pokrok a co pro to musíte udělat. Kurzy se většinou omezují na pohybovou stránku, někdy přidávají navíc cvičení postojů, ale neukazují cestu, po níž byste se mohli vydat. Na systému Orel v hnízdě je důležité, že jeho základní pilíře – pohyby, postoje, práce s myslí – slouží k tomu, aby si člověk s jejich pomocí vytvořil určitou základnu, na níž potom může stavět. Fyzické zdraví a fungující tělo, dostatek energie na aktivní život a zklidněná neroztěkaná mysl jsou předpokladem smysluplného a tvůrčího života. Záleží jen na vás, zda budete chtít více pozornosti věnovat pěstování silného a pružného těla, práci s energií, kterou lze dobře využít například v bojových uměních, nebo práci s myslí.

### ● Došlo k nějakým zcela konkrétním změnám, třeba v pohybových sestavách?

● Vytvořili jsme zcela nový systém 16 úrovní. První čtyři jsou zaměřeny na uvedení fyzického těla do pořádku, pátá je opakovací a na této úrovni se už student seznámí s kritérii nutnými k dalšímu pokračování. Splní-li student kritéria, budou mu při dalším pokračování fungovat pokročilejší techniky, při nesplnění fungovat nebudou. Je to pro něho i zpětná vazba, aby věděl, co má a musí zvládnout pro další rozvoj. Splnění kritérií sleduje student sám, my mu do toho, až na do očí bijící výjimky, nemluvíme. I to je součástí studentovy odpovědnosti za sebe. Je na každém, zda těchto pět úrovní absolvuje během šesti, sedmi nebo třeba deseti seminářů, protože systém je nesmírně flexibilní a může se přizpůsobit individuálním potřebám. Až do stupně devět jsou další úrovně zaměřeny na čerpání energie a na vlastní práci s energií, aby si člověk v souladu s »druhým pilířem« zvýšil citlivost na energii a zmnožil ji. Další semináře už mají svá témata – desátý seminář je zaměřen na nabíjení spodního Tan-tien, což je nejbezpečnější místo, kam můžeme energii v našem těle ukládat a odkud se potom tato energie distribuuje. Jedenáctý seminář je zaměřen na otevření Malého nebeského okruhu. Na dvanácté úrovni se studenti učí vše, co si až dosud osvojili, hlouběji integrovat do běžného života, což je další specifikum Orla v hnízdě; považujeme to za nesmírně důležité. Zpočátku je nutné naučit se provádět jednotlivé prvky a pohyby, ale časem se snažíme, aby student pochopil principy, na nichž je cvičení založeno, a ty potom integroval do běžného života.



## PRINCIPY NA ULICI

### ● Jak lze principy cvičení zahrnout do běžného dne – máte na mysli fyzický prožitek, nebo nějakou formu intelektuálního zobecnění? Můžete to objasnit na příkladu?

● Jednotlivé cviky a pohyby je třeba provádět s maximálním uvolněním, užít k tomu jen tolik energie, kolik je nutné, být soustředěný atd. Když to student pochopí, zažije, pro cítí, může to použít i v jakémkoli jiném pohybu a integrovat do běžného života; každý pohyb se tak může stát praxí čchi-kung. Celkový pokrok studenta je pak mno-

hem rychlejší, protože se tak vlastně prodlužuje praxe – i když budete poctivě cvičit hodinu denně, dalších 23 hodin necvičíte, kdežto při takto pojaté a prováděné praxi cvičíte denně mnoho hodin. V následujících úrovních se studenti učí další pokročilejší metody práce s energií, její vzájemné sdílení a posílání na dálku, léčení pomocí čchi. Šestnáctá úroveň vše završuje. Rychlost pokroku je individuální a rozhodně neplatí, že se všech šestnáct úrovní zvládne na šestnácti seminářích. Je možný i návrat do nižších úrovní – pokud na dvanácté úrovni student zjistí, že mu chybí něco z páté, může se vrátit a zaměřit na zvládnutí příslušného cvičení.

Náš nový systém vnímám jako možnost samostatnější práce, a to považuji za klíčové.

#### ● A co studentů?

● Studenti se změnili a v lecčems jsme se změnil i my. Naši změnu vidím hlavně v náhledu na kvalitu, což je asi obecnější jev, kterým si musí projít každý, kdo se věnuje podobným činnostem. Když člověk začne něco dělat, poměřuje v počátku úspěch spíš kvantitou, protože není ještě schopen rozeznat kvalitu. Také jsme měli v začátcích radost, že pořádáme hodně seminářů a že na ně přichází hodně lidí, jenže pak už začalo být lidí moc a my jsme začali přemýšlet, jestli se vůbec stačíme všem věnovat tak, jak je třeba, protože my jsme tam byli pro ně, nikoliv oni pro nás. Udělali jsme jakousi čaru a řekli si, že rozhodující je pro nás kvalita. Se změnou systému nastaly i změny v počtu studentů – Orel v hnízdě je totiž založen na pravdě, a když někteří lidé nahlednou pravdu o sobě samých, rychle odcházejí. Studentů tak bylo méně a my jsme se mohli věnovat skutečně individuální práci.

#### ● Co je tedy teď měřítkem vašeho úspěchu i kvality a smyslu vašeho působení?

● Jak už jsem řekl, míru svého úspěchu už neměříme počtem lidí, ale třeba tím, že lidé za námi chodí a říkají, že jim cvičení čchi-kung dělá dobře, že jim pomáhá, že jsou rádi, že ho objevili... To považujeme za úspěch a satisfakci – na konkrétních příkladech to ukazuje smysl a význam naší činnosti. Když vám někdo řekne, že se díky čchi-kung významně zkvalitnil jeho život, máte pocit, že vaše činnost smysl má. Studenti a účastníci seminářů se nám svěřují například se zlepšením zdravotního stavu, prostě se uzdravují i v případech, kdy to na snadné uzdravení nevyžadují. Jeden z našich studentů se po prodělané spalé potýkal se značnou nedoslýchavostí a po roce cvičení se mu 25 % sluchu vrátilo, mohl odložit naslouchátka a po dlouhém čase slyší zase zpívat ptáky. Nebo případ starší paní, která měla dlouhá léta necitlivou ruku po zlomenině, a díky cvičení je už ruka zase »její« – vrátila se jí citlivost i hybnost. To jsou taková pohlazení, která považujeme za ukazatele kvality.

#### ● Ptáte se studentů, kolik času věnují denně cvičení?

● Ne, takovou otázku položí jen tehdy, když za mnou někdo přijde a řekne, že cvičí a že mu to vůbec nefunguje, a to jen proto, abychom odhalili, v čem je problém.

#### ● A stává se, že to vůbec nefunguje?

● Občas ano, a často to bývá způsobeno příliš velkým očekáváním. Lidé většinou přicházejí cvičit čchi-kung kvůli nějakému konkrétnímu problému

mu a většinou jsou také smířeni s tím, že se výsledky nedostaví hned a že k nápravě bude třeba čas. Problémem je spíš očekávání, že se výsledky cvičení projeví jediným konkrétním žádoucím způsobem. Pak jsou studenti schopni »přehlédnout« i značné pokroky a výsledky v jiných oblastech, neboť se nedostaví ten druh pokroku, na nějž se upnuli. Cvičí-li člověk opravdu, není možné, aby se nějaké výsledky nedostavily.

#### ● Sledujete nějaké výkyvy a změny v zájmu studentů o čchi-kung?

● V poslední době se počet studentů trochu snižuje. Domnívám se, že je to způsobeno velkou, nepřehlednou a značně chaotickou nabídkou v oblasti a pravdivostí Orel v hnízdě – o tom jsme se už zmiňovali. Přicházejí k nám i lidé, kteří předtím prošli několika různými systémy, vystřídali různé učitele, vyzkoušeli leccos...

#### ● Stává se, že někdo z vašich studentů odejde a začne čchi-kung sám vyučovat?

● Zatím o tom nevím a doufám, že se to nikdy nestane, protože by to mohlo poškodit nejen zdraví studentů samozvaného instruktora, ale i systém jako takový. Přirozeně se takové situaci bráníme. Každý, kdo u nás chce cvičit, se stává členem našeho občanského sdružení a toto členství ho zavazuje k tomu, že styl Orel v hnízdě nebude vyučovat. Tuto podmínku si dal náš Mistr už v roce 1992, a jak se ukazuje, bylo to velice prozíravé – díky tomu učí jen opravdu kvalifikovaní lidé, kteří projdou dlouhodobou a náročnou přípravou. Jen tak je možné udržet kvalitu a vyhnout se devalvací systému. Některé systémy znehodnotilo to, že je začali učit nedostatečně kvalifikovaní lidé bez patřičných znalostí a zkušeností. Opatrnost a pečlivost se vyplácí, za pět let jsme neměli žádný případ, kdy by někdo z našich instruktorů poškodil něčí zdraví, což je bohužel výjimečné. V důsledku neodborného vedení dochází zpravidla k poruchám na úrovni těla i mysli nebo cvičení pro změnu vůbec nefunguje.

### DUCHOVNÍ CESTA?

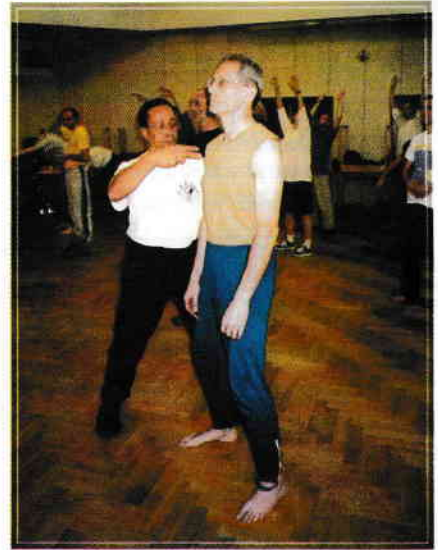
#### ● Považujete váš styl za duchovní cestu?

● Tuto otázku nám lidé často kladou. Dlouho jsme odpovídali, že nikoli – nechtěli jsme, aby očekávali víc, než co je styl schopen přinést. Postupem času jsme ale začali zjišťovat, že by to duchovní cesta být mohla. Je ovšem třeba definovat, co takový termín znamená. Domnívám se, že tento pojem označuje způsob života, kdy člověk začíná následovat potřeby své duše. To zní sice jednoduše, my ale potřeby duše často neslyšíme. Můžeme tomu dávat různé názvy, ale podstatou je, že pokud ve svém konání respektujeme určité zákonitosti, daří se nám. A naopak.

#### ● Někdo namítne, že by rád duši následoval, ale neví, po čem ona skutečně touží...

● Nejčastějším důvodem, proč to nepoznáme, je fakt, že naše tělo není v pořádku. Nemoc představuje problém odnímající člověku většinu energie, takže na řešení dalších otázek se jí už nedostává. Nejdříve je tedy třeba dát do pořádku tělo a rozvíjet citlivost k jeho potřebám i k vnímání energií. Bez toho se nám nepodaří nic objevit. Další podmínkou je ztišení mysli; neustálý vnitřní dialog a všechny ostatní impulsy přehluší vnitřní hlas, který v sobě máme. Orel v hnízdě slouží

k tomu, aby člověk tyto předpoklady vědomě naplnil a v tomto smyslu by mohl být považován za základnu duchovní cesty. Ať se člověk chce realizovat v křesťanství, buddhismu či hinduismu, základ mají všechny cesty společný – zdravé tělo, fungující energii a zklidněnou mysl.



#### ● Dokážu si celkem dobře představit práci s tělem, ale jak vypadá práce s myslí?

● Vedeme studenty k tomu, že není co se učit, ale odnaučovat – všechno už umíme, protože jsme dokonalí, jen o tom nevíme. Celý systém nás má odnaučit mít v sobě napětí a neklid, teprve pak odhalíme potřeby duše a můžeme dosáhnout trvalejšího štěstí. Klid patří mezi důležité potřeby, a tvrdí-li o sobě někdo, že je permanentně dynamický člověk zvládající stálou přemíru podnětů i těkání mysli, nezažil zřejmě prožitek klidu. Neustále dotírající myšlenky přitahují emoce, a tím nás vyčerpávají; nezbavíme se toho ani ve spánku. Těkání mysli navíc znamená energetické ztráty, protože kam jde mysl, tam jde energie.

#### ● Co připravujete pro nejbližší budoucnost?

● Spolu s naším Mistrem připravujeme knihu, která bude obsahovat nejdůležitější materiály potřebné ke cvičení, včetně fotografií. Bude určena našim studentům i těm, kdo se nemohou zúčastnit seminářů. Dbali jsme na to, aby i teoretická část byla srozumitelná a propojená s praxí a aby mohl podle knihy cvičit každý zájemce.

### VYTVORTE SI NÁVYK

#### ● Máte nějaký recept pro ty, kteří by na sobě rádi něco změnili, ale neúspěšně se potýkají s nedostatečnou vůlí – a nemám teď na mysli výhradně cvičení čchi-kung?

● Začneme-li na sobě pracovat, je třeba zbavit se konkrétních očekávání. Toužíme-li něco změnit, je dobré vědět, že změna se nemusí projevit způsobem, jaký si představujeme, což ovšem nesnižuje její hodnotu. A co se týče pevné vůle – na prvním semináři říkáme studentům o »magické dvaadvacítkě« – jediné, čím můžeme nahradit nedostatek pevné vůle, je návyk. Podle psychologických studií trvá vytvoření nového návyku 22 dnů. Toto pravidlo platí obecně. Když začleníme cvičení do života, stane se návykem a pak se pokrok určitě dostaví.

Zuzana PAULUSOVÁ