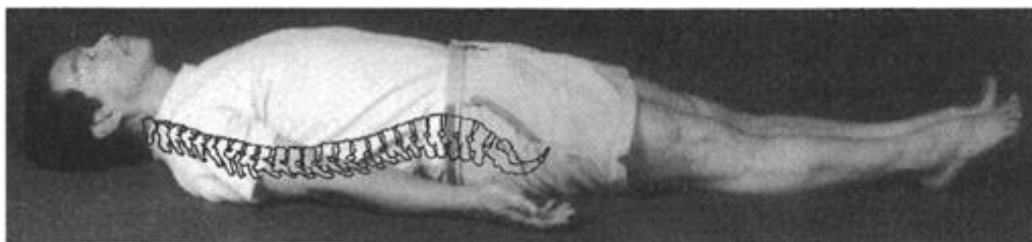

DÝCHÁNÍ CELÝM TĚLEM

Mantak Chia: Energy Balance through the Tao



Obr. 1.1 Poloha na začátku cvičení: V leže na zádech s normální páteří

Začneme tuto sérii s dechem, protože všechna cvičení v této knize pracují s kombinací dechu, pohybu a flexibility. Obecně, každý pohyb začíná výdechem a každá přestávka na oddech začíná vdechem. Buďte si vědomi svého dýchání během cvičení. Pamatujte, že máte jemně sevřít rty a dýchat dovnitř a ven nosem.

Normální nebo "pravidelné" dýchání není spojeno s žádnou barvou. Pokud jdete do lesa a takto dýcháte, přijmete "benzín natural" o něco lepší, než je městský vzduch, ale nikoli to nejlepší, co příroda nabízí. Když se naučíte, jak vdechovat zlaté světlo, začnete přidávat do svého systému "super oktanové" palivo. Usmívejte se do plic a představujte si, že vdechujete úsměv spojený se zlatým slunečním svitem, potom vtahujte s dechem do svého těla zlaté světlo. Tento proces pomáhá integrovat mysl s tělem.

Když vydechujete, představte si zakalenou šedou barvu opouštějící tělo. Uvědomujte si plíce a pociťujte, že uvolňujete bez napětí všechny vzduch z plic. Představujte si, že vaše plíce jsou menší a menší.

Když to budete dělat pravidelně a správně, povede tento způsob dýchání k vyvážení bederních a břišních svalů. Dýcháním ve zlaté barvě přijmete léčivou energii; jak vydechujete kalnou šedou barvu, vypudíte toxiny a kysličník uhličitý. Je to velmi účinný způsob, jak uvolnit tyto substance. Relaxace vám umožní uvolnit tyto toxiny. Když jste v napětí, toxiny stagnují ve vašich svalech a kloubech.

1. Ruce na pupku: Ležte pohodlně na zádech, tváří nahoru, nohy natažené a mírně od sebe. Položte ruce na pupek, pravou ruku na levou (obr. 1.2). Pociťujte váhu dlaní spočívajících na bříše. Udělejte několik velmi hlubokých nádechů a uvolněte se. Usmívejte se dolů do orgánů a do svého druhého mozku. Jak vdechujete, rozpínejte podbříšek. Klidně vydechujte, nechte břicho se uvolnit. Jak vydechujete, nechte s dechem odejít všechnu negativní energii a představujte si, že má kalnou, šedou barvu.

Pokračujte v dýchání: vdechujte, rozšiřujte břicho a oblast pupku, pak vydechujte toxiny z těla a uvolněte se. Vydechování kalné, šedé barvy je způsob napomáhající vylučování toxinů. Když vdechujete, vdechujte se zlatým světlem "super oktánovou" energii. Postupně prodlužujte subtilní dech tak, že zlatá energie se shromažďuje v oblasti zaměření pozornosti – v pupku pod rukama.

Pokračujte chvíli tímto způsobem v dýchání. Pociťujte zlaté světlo klesající hlouběji s postupem dýchání. Jak postoupíte ve své praxi, budete vycitřovat tento subtilní dech velmi jasně.



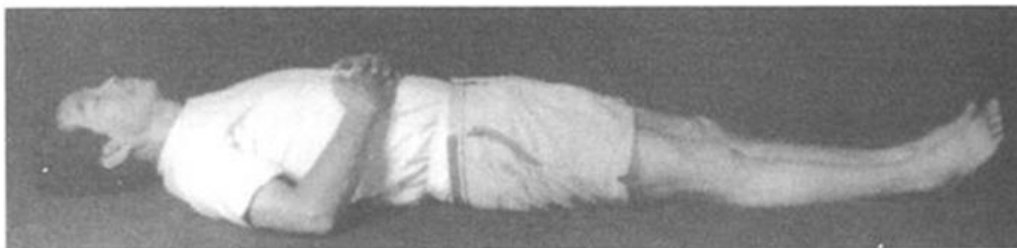
Obr. 1.2 Umístěte ruce na pupek, pravou ruku na levou.

2. Ruce na podbřišku: Posuňte dlaně dolů na podbřišek a oddělte ruce: pravou dlaň napravo a levou nalevo (obr. 1.3). Vdechujte a pociťujte rozšiřování podbřišku; vydechujte kalnou, šedou barvu, uvolňující všechny nemoci nebo potlačené emoce. Vdechněte a představujte si, jak zlaté světlo vstupuje do vašeho těla, jak naplňuje podbřišek energií. Pokračujte v tomto dýchání s dlaněmi a pozorností na podbřišku asi dvě minuty.



Obr. 1.3 Pokračujte v dýchání s rukama položenýma po stranách podbřišku.

3. Ruce nad břichem: Položte dlaně nad pupek, pod hrudním košem (obr. 1.4). Dlouhými, pomalými dechy, vnořujte zlaté světlo hluboko do těla. Vydechujte kalnou, šedou substanci. Pociťujte klid a pokoj.



Obr. 1.4 Dlaně jsou na pupku a pod hrudním košem

Komentář: Tyto první tři kroky, někdy nazývané dýchání tan tchien, je dobré cvičit kdykoli se cítíte být unavení nebo vyčerpaní. Dýchání pomáhá redukovat napětí a uvolnit toxiny. Věnujte asi deset minut provádění tohoto dýchání tan tchien a pocítíte osvěžení. Kompletní následující postup Dýchání celým tělem je velmi prospěšný, zvláště jako úvod k praxi Tao jin.

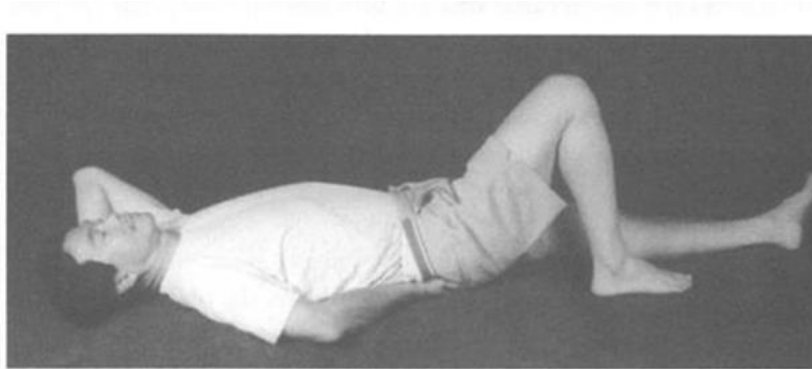
Toto vědomé dýchání je mnohem zdravější návyk než pití kávy nebo vykouření cigarety. Kofein a nikotin stimuluje nadměrně nadledvinky a udělá vás dočasně čilými. Nicméně, výhody těchto substancí jsou krátkodobé a vyčerpávají energii nadledvinek. Škodlivé efekty nadledvinkového vyčerpání se kumulují, vedou k oslabení ledvin, oslabí tělesnou soustavu a imunitní systém. Pomalé a vědomé dýchání dodá energii a přinese vašemu tělu užitek po celý život.

4. Ruce na oblasti slabin: Položte dlaně na oblast slabin, na vnitřní stranu boků: pravou ruku napravo a levou nalevo. Roztáhněte nohy na šířku ramen. Uvědomujte si oblast slabin a dýchejte v nich. Posléze ucítíte rozšiřování a stahování slabin. Uvolněte všechna napětí, která zde mohou být zadržována. Napětí se mohou hromadit následkem potlačených sexuálních pocitů nebo napětí či nespokojenosti. Dýcháním do této oblasti jim umožníme se efektivně a přirozeně otevřít. Toto jednoduché dýchání je velmi působivé. Pocíťte energii, která se začíná uvolňovat v sexuální oblasti a v oblasti slabin. Nechte se napětí uvolnit jako kalnou šedou barvu s každým výdechem. Pocíťte, že vydechujete dolů nohama i ven chodidly a prsty nohou. Vdechujte zlaté světlo. Pokračujte s dýcháním tímto způsobem dvě minuty.

5. Ruce na křížové kosti a základně lebky: Ohněte pravé koleno, položte na plochu pravou ruku na podlahu. Otočte spodek těla doleva tak, abyste mohli pohodlně položit pravou dlaň na křížovou kost (kostrč); levou dlaň položte na základnu lebky (obr. 1.5). Pomalu a úplně se nadechněte a přivádějte zlaté světlo do celé páteře. Vydechujte, jemně vymačkávejte ven všechnu kalnou, šedou barvu. Postupně pocíťte dýchání křížové kosti a spodiny lebeční – vibrování, smršťování a rozšiřování, bez úsilí. Jen řízením dechu tímto způsobem nakonec začnete pocíťovat pohyb a uvolňování napětí v těchto místech. Tyto pocity ukazují, že řídíte a vedete čchi – základní aspekt Tao jin.

6. Ruce na spodních žebrech: Umístěte pravou dlaň na levá spodní žebra a levou na pravá, překřížte ruce a nechte bránici uvolněnou. Buďte pozorní ke každé bolesti nebo napětí během dýchání. Je běžné pocíťovat nějaké napětí, když uvolníte blokace. Pocíťte, jak se bránice

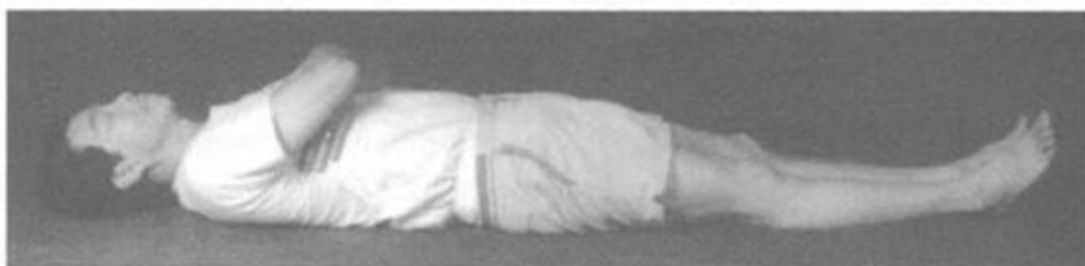
pohybuje nahoru a dolů, plíce pohybující se nahoru a dolů a žebra pohybující se dovnitř a ven. Pokračujte s dýcháním s pozorností ve spodních žebrech.



Obr. 1.5 Umístěte levou dlaň na základnu lebky a pravou dlaň na křížovou kost (kostrč).

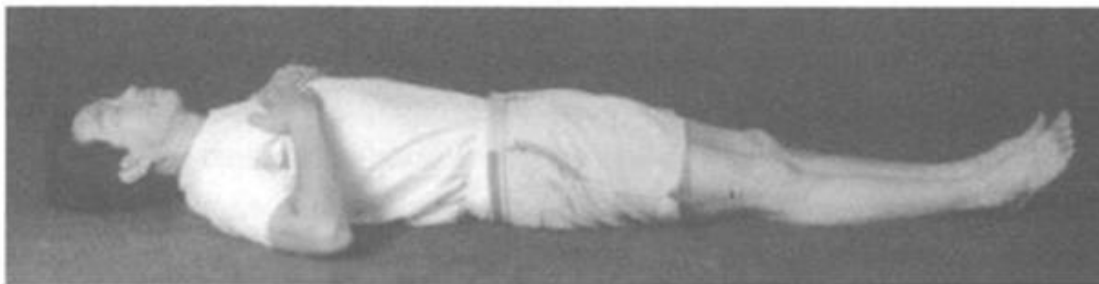
7. Ruce na středu hrudníku: Položte ruce doprostřed hrudi, ruce křížem. Umístěte dlaně po straně žeberech, levou dlaň pod pravým podpaždím a pravou dlaň pod levým (obr. 1.6). Pociťujte, jak se plíce vdechování rozpínají.

Nyní jak vdechujete a vydechujete si představte, že také dýcháte dlaněmi, přivádíte zlaté světlo dovnitř, kalnou šedou barvu odvádíte ven. Mnoho lidí má problémy při dýchání do této oblasti kvůli emocionálnímu potlačení, které může blokovat horní plíce a přeplňovat hrud'. Vdechujte, vnímejte dlaně na žebrech. Vydechujte ven emocionální napětí jako kalnou šedou barvu. Vdechujte a rozšiřte hrud' k dlaním. Vydechujte, jemně stlačujte plíce na menší a menší. Vdechujte a vydechujte s plnou pozorností na dýchání. Pokračujte s dýcháním tímto způsobem po dvě minuty.



Obr. 1.6 Položte dlaně po stranách hrudního koše, levou dlaň pod pravé podpaží a pravou pod levé.

8. Ruce na horních žebrech: Položte ruce tak, aby zlehka zakrývaly horní žebra, pod klíčními kostmi. Pravá dlaň pokrývá pravou stranu, levá levou (obr. 1.7). Dýchejte. Pociťujte, jak se horní plíce rozpínají s vcházejícím dechem. Vdechujte zlaté světlo naplno do horních plic. Vydechujte šedé, kalné toxiny, pociťujete, jak dech pohybuje žebra a jak lehce vdechujete a vydechujete.



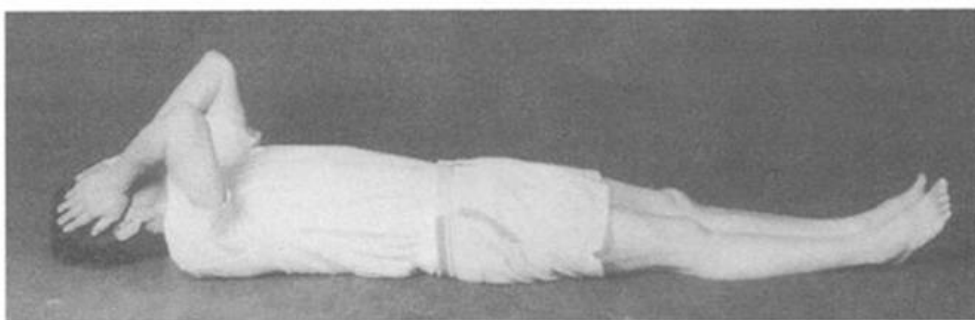
Obr. 1.7 Položte na dlaně na hrudní koš, pod klíční kosti.

9. Ruce po stranách krku: Zakryjte obě strany krku jemně dlaněmi: pravou dlaň nalevo, levou na pravé straně (obr. 1.8). Pociťujte rozpínání a stahování krku. Buďte měkkí, flexibilní a jemní. Dýchejte přirozeně. Když dýcháte, dobře vnímejte energii čchi pohybující se odspodu těla na vrchol. Vnímejte jemné (sotva patrné) rozšiřování a stahování krku během tohoto dýchání po několik minut.



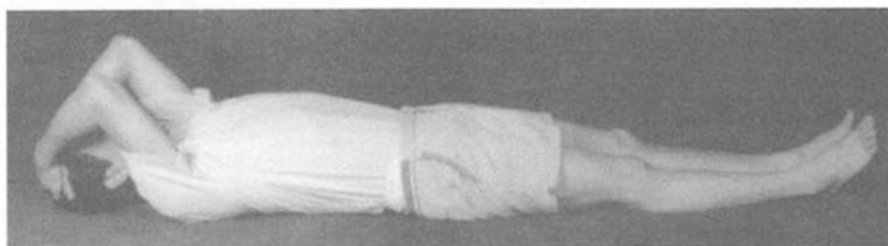
Obr. 1.8 Zakryjte dlaněmi obě strany krku: pravou rukou levou stranu a naopak.

10. Ruce na spíncích: Zakryjte spánkové kosti dlaněmi: levou dlaň nalevo, pravou napravo (obr. 1.9). Vnímejte dýchání spánků. Nedělejte si starosti, jestliže je obtížné nepřetržitě sledovat tento pohyb, jen přirozeně dýchejte a brzo pocítíte lehké rozšiřování a stahování. Nepoužívejte žádnou sílu – jen nechte k sobě přijít pocit pohybu. S napjatou pozorností na dýchání a kontaktem rukou na spánkových kostech, začnete pociťovat, jak se spánky dechem velice nepatrně pohybují. Dýchejte s plným uvědoměním.



Obr. 1.9 Položte dlaně na spánky.

11. Ruce na temeni: Umístěte obě ruce zlehka na vrcholu temena, vycitujte rozšiřování a stahování s každým dechem (obr. 1.10). Vdechujte stabilní proud zlatého světla, vydechujte všechnu kalnou, šedou barvu, která mohla zůstat v těle. Přeneste celkové uvědomění do každého dechu, zatímco pociťujete dýchání temene.



Obr. 1.10 Položte obě ruce na temeno, pociťujte rozšiřování a stahování.

12. Vyvažování – ne příliš horké, ne příliš chladné: Teď se uvolněte, položte ruce po stranách těla a dýchejte normálně. Pociťujte každou část svého těla, která přivolává pozornost a dýchejte, usmívající se zlaté světlo do této části.

Nasměřujte čchi z hlavy dolů do chodidel. Vdechujte, zvedejte ruce velmi pomalu k hlavě, položte je lehce a jemně na tváře. Vydechněte a stírejte směrem dolů rukama hrdlo, hrudník ke slabinám a pohybujte energií dolů do pat u nohou. Odpočívejte, vdechujte a vydechujte.

Nyní velmi pomalu zvedejte ruce nahoru, přivádějte čchi do sebe. Opět vydechněte a stírejte rukama tvář, dolů na krk a hrudník. Velmi pomalu veďte čchi do slabin, poté do pat a ven, vydechujte kalnou šedou barvu. Opakujte tento proces několikrát. Vnímejte energetické ochlazování, celou cestu dolů do chodidel.

Tao se zajímá o vyrovňování tělesné energie, aby nebyla ani příliš horká ani příliš chladná. Toto je dobré cvičení před spánkem na uvolnění a hluboký spánek. Opakujte několikrát toto energetické vyrovňování a potom klidně odpočívejte a uvědomujte si, jak se cítíte. (Nemusíte dělat všechna tato dýchání najednou. Můžete je rozdělit do částí).

Účinky vědomého dýchání čchi mohou být přirovnány k prolomení ledu, "ledem" jsou zamrzlé oblasti v těle. Jak subtilní dech čchi klesá hlouběji do těla, tyto oblasti napětí začnou tát. Časem, stejně jako led ve slunečním teple, se "zamrzlé", napjaté a toxické oblasti transformují z ledu na vodu a potom z vody na čchi "plyn", "vypařující se v podobě kalné šedé energie.

Přeložil: Jaroslav Holeček 2010