

Martin Procházka

KYUSHO

気功術

VITÁLNÍ BODY
v bojových uměních
a sebeobraně



Chtěl bych poděkovat
svým mistrům a žákům, bez jejichž pomoci a úsilí
by tato kniha nemohla v odpovídající podobě vzniknout,
a to jmenovitě
Jimu Cornovi, Vadimu Starovovi, Pavlu Motlovi,
Michaele Vysekalové a Vladimíru Ježkovi.

Autor

Martin Procházka

KYUSHO

気功術

VITÁLNÍ BODY
v bojových uměních
a sebeobraně



Grada Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Techniky kjúšo mohou být při provádění neznalou osobou nebezpečné. Návčik technik uvedených v této knize vyžaduje dohled vyškoleného instruktora. Autor knihy ani nakladatelství neodpovídají za jakákoli zranění nebo omezení tělesných a psychických funkcí, která mohou vzniknout při nekvalifikovaném návčiku nebo experimentování.

Martin Procházka

Kyusho

Vitální body v bojových uměních a sebeobraně

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
jako svou 5270. publikaci

Fotografie Martin Procházka, Pavel Motl
Odpovědná redaktorka Ivana Kočí
Grafická úprava a sazba Studio ELEMENT
Redakční úprava Markéta Fiedlerová
Ilustrace Dita Vrbová
Obrázek na obálku Kryštof Minář
Návrh a úprava obálky Jakub Náprstek
Počet stran 96
První vydání, Praha 2013
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2013

ISBN 978-80-247-4828-3

TIRÁŽ ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE

ISBN 978-80-247-8684-1 (ve formátu PDF)
ISBN 978-80-247-8685-8 (ve formátu EPUB)

Obsah

Bojové umění a tajemství starých mistrů	7
Autogenní trénink	9
Konkrétní metody	10
Nadlimitní vnímání.	13
Speciální výcvik	14
Tunelové vnímání	15
Rozšířené vnímání.	15
Kombinace	15
Harmonizace a léčba	16
Aktivní body	18
Kategorie aktivních bodů	19
Lokalizace bodů.	21
Teoretická nauka	23
Jin a jang	23
Nauka o energetických drahách	24
Učení pěti prvků	25
Speciální kjúšo koncepce	27
Okuden mokuroku	31
Energetické dráhy.	33
Dráha sleziny	36
Dráha žaludku	37
Dráha plic	38
Dráha tlustého střeva	39
Dráha ledvin	40
Dráha močového měchýře	41
Dráha jater	42
Dráha žlučníku	43

Dráha srdce	44
Dráha tenkého střeva	45
Dráha obalu srdce.	46
Dráha tří zářičů	47
Dráha zrození	48
Dráha řídicí	49
Mimořádné dráhy	50
Nácvik kjúšo džutsu a první pomoc	54
Nácvik	54
Metody první pomoci	56
Shrnutí	61
Ukázkové body jednotlivých částí těla	63
Body paží	63
Body nohou	66
Body hlavy	68
Body trupu	71
Bojové aplikace.	73
Bojová aplikace číslo 1	74
Bojová aplikace číslo 2	76
Bojová aplikace číslo 3	78
Bojová aplikace číslo 4	80
Bojová aplikace číslo 5	82
Bojová aplikace číslo 6	84
Bojová aplikace číslo 7	86
Úderové plochy.	88
Pokročilá aplikace	90
Vzdělávání a metodická koncepce	92
Použitá a doporučená literatura	94

Bojové umění a tajemství starých mistrů

Kniha, kterou vám předkládám, je základním manuálem velmi širokého spektra dovedností, které byly od nepaměti chápány jako speciální koncepce určené pro pokročilé adepty bojových umění. Není snadné tyto znalosti získat a ještě obtížnější je osvojit si je na skutečně praktické úrovni. Různé bojové koncepce existují po celém světě, ale pouze staletími prověřené metody se ujaly jako dnes již známé styly bojových umění. Dlouhodobým prověřováním a selekcí vznikaly styly, které kladou důraz na různé speciální dovednosti. Program, kterému se věnuje tato kniha, se zaměřuje zejména na tu stránku bojových umění, kterou bychom právem označili jako „master level“. Měl jsem to štěstí, že jsem již od dětství relativně neúnavně a houževnatě hledal odpovědi na různé otázky. Hned jak jsem začal v 80. letech 20. století cvičit bojové umění, kladl jsem si otázku, co všechno může bojovník umět. Zpočátku jsem přirozeně analyzoval různé technické postupy, až jsem se jednoho dne dopracoval k pojmu energie. Četl jsem vše, co bylo k dispozici, ale protože bohužel nebylo moc dostupných zdrojů, začal jsem organizovaně cvičit jógu. Určité poznatky jsem získal, ale jen v omezené míře a zejména ne v kontextu bojových umění. A tak roky ubíhaly a já hledal nové a nové zdroje informací. Ty se díky listopadovému převratu v roce 1989 začaly postupně objevovat, a já jsem poprvé okusil styly bojových umění, které s koncepcemi využívání energie měly skutečně něco společného. Velmi mě těší, že nyní mohu říci, že jsem se ke zdrojům informací dostal, a myslím, že nakonec i k těm nejlepším. Teď přišel čas, kdy se s vámi můžu o některé znalosti podělit, a budu nanejvýš potěšen, pokud pomohu zodpovědět některé otázky i vám, čtenářům.

Při promýšlení osnovy této knihy jsem si předsevzal, že se vyvaruji zbytečného obcházení důležitých témat a pokusím se co nejméně používat „omáčku“, která jen ředí pozornost a zbytečně plýtvá naším drahocenným časem. Co se tedy dozvíte? Jak je důležitý autogenní trénink a co je jeho náplní. Zdali je možné rozšiřovat naše schopnosti a jak. Proč musíme také dbát o vlastní harmonii a jak pečovat o ostatní. Co jsou to aktivní body a jak je můžeme používat. Jaké je teoretické pozadí těchto speciálních koncepcí a jak může být prospěšné. Co je to okuden mokuroku a jaké je jeho poslání. Které energetické dráhy existují, k čemu slouží a co nám ukazují. Kde tyto dráhy

leží a co ovlivňují, včetně lokalizace základních bodů. Dále se dozvíte, jak se všechny tyto znalosti upevňují tréninkem a jak se provádí první pomoc. A především to, co vás asi zajímá nejvíce: Jak se umění vitálních bodů dá prakticky využít v bojovém umění. To vše doplním odkazem na možnosti, jak tyto znalosti a dovednosti dále rozvíjet, popřípadě jak se kvalifikovat na plně vyškoleného instruktora. Speciální disciplíny byly v minulosti součástí jen konkrétních, tradičních stylů, dnes je však můžeme adaptovat do jakéhokoli existujícího bojového umění, právě díky takovým výukovým programům, jaký obsahuje tato kniha.

Autogenní trénink

Na prvním místě v rozvoji hlubších schopností bojovníka musí být bez pochyby zušlechťování jeho vlastní osoby v nejširším slova smyslu, a to jak po stránce morální, filozofické, tak skrze pravidelná cvičení, která představím v této kapitole. Je třeba postupně zvládnout schopnost hloubkově se uvolnit, rozvinout silnou koncentraci a usilovat o skutečný vhled do podstaty myslí. Vytvořit si pevný základ vědomého ovládnání svých smyslů a emocí. Na pocitové úrovni porozumět tomu, co je to lidská energie a jak ji regulovat. Procíťovat reakce na vnější a vnitřní podněty a analyzovat jejich charakter. Je důležité pracovat s intuicí a otevřít uzavřené obvody, energetická centra a odstranit veškeré blokády.

☯ Autogenní trénink obsahuje

- ☯ Cviky pro napravování špatného držení těla.
- ☯ Uvolnění a odstranění vnitřních i vnějších bloků.
- ☯ Protahování a masáže měkkých tkání podél energetických drah.
- ☯ Správné metody dýchání.
- ☯ Práci s energetickým tělem.
- ☯ Nauku otevírání a zavírání energetických struktur.
- ☯ Zvládnutí pohybu energie po různých cestách cirkulace.
- ☯ Otevření energetických bran a bodů.
- ☯ Ovládnání energie po kruzích a spirálách.
- ☯ Probuzení energie páteře.
- ☯ Používání levého i pravého energetického kanálu.
- ☯ Zprůchodnění a používání centrálního energetického kanálu.
- ☯ Přesouvání energie do různých částí těla a vnímání orgánů.
- ☯ Otevření a používání spodního energetického centra.
- ☯ Otevření a používání středního a horního energetického centra.
- ☯ Provázání všech energetických nauk v rámci jednoho celku.

Tento soupis nauk a dovedností uvádím jen jako informativní, tedy souhrnný. Veškeré jeho složky jsou vzájemně propojené; jedna nauka doplňuje druhou, pomáhá ji usadit, umocnit a posunout o úroveň výš. Ani jejich pořadí není

jednoznačně podmíněné, a to proto, že v různých fázích studia se budete znovu a znovu vracet k předchozím tématům, protože si na základě praktického používání jednoho uvědomíte, že jste plně neovládli předchozí. Je to bez pochyby nekonečný proces, v němž není možné, a tedy ani vhodné definovat nějaké závěrečné, absolutní stadium.

🌀 Konkrétní metody

Autogenní trénink většinou začíná jednoduchými technikami uvolňování a procitování v lehu. Později osvojené postupy přenášíme do sedu a cílem je zvládnout totéž i ve stoji a za pohybu. Dále zpravidla následují průpravné cviky, které nás učí správnému držení těla, a to ve statických pozicích i jednoduchých pohybových kracích. Průpravné cviky uvolňují páteř, klouby, svalstvo, šlachy a učí nás uvědomit si je. Postupně přecházíme ke cvikům, které regulují dýchání. Po schopnosti uvolnit se trénujeme také soustředění. Pak přecházíme k práci s energetickými bránami. Učíme se uvědomit si a procítit energetická centra a na prožitkové úrovni pochopit jejich význam. Postupujeme k dalším a dalším energetickým obvodům a pak přesuneme pozornost k vnímání užších souvislostí mezi body, dráhami, různými tkáněmi a orgány. Kvůli snazšímu pochopení začínáme se stáním, jednoduchými pohyby a automasážemi. Pak procvičujeme i složitější sestavy pohybů. Vrcholem praxe však nejsou dlouhé a složité sestavy, nýbrž hlubší pochopení celku a udržitelný meditativní stav. Ten propojuje všechny prvky autogenního výcviku dohromady a vytváří tak celostní pohled na problematiku lidské energetiky. Vzhledem k rozsahu a zaměření této knihy se nemůžeme tomuto tématu věnovat více než informativně, jedná se o téma pro samostatnou publikaci. Pro informaci i praktické procvičování uvádím příklad jednoho autogenního cvičení, které propojuje několik velmi důležitých témat.

Cvik propojení nebe se zemí

Cvičení provádíme nejlépe v přírodě nebo na místě s minimem rušivých vlivů, v pohodlném cvičebním úboru a v měkké, lehké obuvi. Nejdříve se postavíme do vzpřímené pozice s páteří vytaženou vzhůru a deset minut se jen uvolňujeme. Dýcháme nosem a jazyk necháváme lehce spočinout na horním patře. Nohy jsou rozkročené na šířku boků a jsou pevně usazené do země. Kolena jsou lehce přikrčená, pánev v mírném podsazení a ruce

svěšené podél těla s malou mezerou od trupu. Ramena spouštíme dolů, zatímco krk táhneme mírně a nenásilně vzhůru.

Cvičení začneme otočením dlaní k zemi, kdy začínáme vnímat a nabírat zemitou energii jinové povahy. Ruce pak pomalu stoupají mírně před tělem vzhůru za průběžného nadechování. V okamžiku, kdy se ruce zvednou nad hlavu, vnímáme prostor/nebe a energii jangové povahy a propojujeme zemi



s nebem. Následně ruce vytvoří stříšku a před tělem za průběžného vydechování klesají dolů. V oblasti spodního energetického centra (tan tchien) se spojí a my je přikládáme na spodní část břicha (pod pupkem). Vnímáme svůj střed a spouštíme energii do tohoto centra. Jednou až dvakrát se nadechneme a vydechujeme a pak se ruce znovu rozdělí a opakují cvičení. Účelem cvičení je propojit energii země a prostoru skrze lidský energetický systém. Otevíráme také centrální energetický kanál a procítujeme centrum v oblasti břicha, které je zásobníkem energie. Toto centrum (spodní tan tchien) dokáže shromažďovat energii (postnatální čchi), a tím podporuje funkci zádového centra (ming men) a udržuje tak optimální spotřebu životně důležité lidské esence. Toto cvičení můžete provádět bez významného omezení, doporučená doba cvičení je alespoň deset minut, abyste dostatečně procítili všechny důležité faktory. Pokročilí adepti bojových umění jej provádějí spolu s ostatními cviky i mnohem déle, nicméně systematický výcvik vyžaduje vedení učitele. Na závěr cvičení ještě uvolňujeme vytřásáním a otevíráme vyklepáváním aktivních bodů celého těla.

Nadlimitní vnímání

Termín nadlimitní vnímání může být pro někoho přijatelný více, pro jiného méně. Proč? Otázkou totiž je, kde jednotlivé limity leží a zdali vůbec existují. Použil jsem však tento termín, protože odpovídá běžnému vnímání této problematiky. Většina lidí totiž o limitech uvažuje takto: „Co sám nedokážu, nedokážou ani ostatní.“ A je to pro ně standardem. Je však dobré vědět, že takto to skutečně není, a to nejen v oblasti lidské energetiky. O omezení a nevyužití naší psychiky se často diskutuje i v lékařských kruzích a není divu, že například výsledky energetické léčby překvapují i celé týmy vědců. Někdo se k těmto tématům staví od počátku odmítavě, jiný je otevřenější. Zkusme nyní odsunout pomyslné limity někam stranou a dozvědět se více o tom, kam až můžeme dojít, pokud budeme své schopnosti rozvíjet.

Vnímání prostředí kolem nás i v nás je relativní. Vždy jde o souhru mnoha faktorů a celkový vjem je až výsledkem spojení mnoha prožitků a informací. Na úvod bude zajímavé se zamyslet takto: Vnímáte tep svého srdce? Vnímáte ho bez přiložení ruky na tepnu? Většina lidí jej nevnímá, nicméně věříte, že vaše srdce pracuje? Víte, kde máte játra? Vnímáte, že máte v těle tento orgán? Pochybujete o tom, že ve vašem těle jsou játra? Víte, kde je konec vesmírného prostoru? Nevíte? A věříte, že tento prostor nemá svůj konec, a to i přesto, že to lze zaznamenat jen matematicky? Vnímáte, že se na vás někdo dívá nebo že na vás někdo myslí? O všech těchto otázkách lze diskutovat, nicméně resumé je... Neřešme to! Naše mysl, pokud je silně analyticky zaměřená, mění svůj režim z kreativního na limitované vnímání. Jistě znáte situaci, kdy jste na něco tak intenzivně mysleli, že vám uniklo třeba i to, že stojíte uprostřed křižovatky a troubí na vás auta. Podobně fungujeme i v jiných situacích. Místí orientu přišli na to, proč tomu tak je.

Mysl je jako oko: Může vidět ledacos kolem, ale je obtížné vidět sebe samotné. Mysl je ovlivněna naším životním stylem a výchovou, a tak její potenciál často zakrní. Mysl může vnímat i jemné signály, ale pokud ji špatně používáme, necítí je. Čím strnulejší jsme, tím méně signálů k nám přichází, a to včetně těch energetických. Na prvním místě si tedy musíme uvědomit, že pokud máme překročit hranice svých běžných schopností, musíme dát svojí mysli důvěru. Na druhém místě pak musíme udělat všechno pro to, abychom byli po všech stránkách skutečně uvolnění, aby se informace nikde nezadržovaly. V neposlední řadě musíme provádět autogenní trénink, který

nám pomůže rozvinout naše schopnosti, procítit to, co přišlo, a ovlivňovat to dle vlastní vůle. Z toho také plyne, že se musíme naučit setrvávat v přítomném čase. Analytická mysl často brouzdá v minulosti a budoucnosti, ale přesně to nás brzdí nejvíce. Ze stavu rozšířeného vnímání plyne důvěra ve vlastní vnímání, intuici a ocitáme se tak ve stavu bez strachů. To nás znovu a znovu podněcuje k dalšímu rozvoji a rozšiřuje naše možnosti. Výsledkem může být překračování pomyslných limitů do takové míry, že ostatní budou naše schopnosti vnímat jako nadpřirozené. Opak je ale pravdou, protože právě tehdy jsme své přirozenosti nejbližší, zatímco pozorovatelé nás hodnotí z pozice nevědomé iluze. Tomu všemu se věnuje nadlimitní sensorika a využití těchto schopností je nezměrné. V bojových uměních se spoléháme na obranné instinkty o to více, že se učíme řešit situace krajní nouze, a tak je trénink tohoto typu obzvláště důležitý. Speciální metody, které alespoň stručně představím v této kapitole, vznikly s cílem rozvinout u bojovníka schopnost rozpoznat nebezpečí, manipulovat s energií útoku, vyvíjet psychologický nátlak na soupeře a s cílem zvýšit účinnost bojových technik.

🌀 Speciální výcvik

Výcvik probíhá ve dvojicích, nejlépe však ve skupině. Jedná se vlastně o autogenní trénink, který sdílíme s ostatními. Vytváříme tak zpětné vazby a tím se rozvíjíme. Na začátku lekce provádíme průpravné cviky na uvolnění energetických drah, bodů a center, jako je chůze se soustředěným dýcháním, vytřásání, vyklepávání, masáže, dechová cvičení apod. Pak můžeme pokračovat technikami rozvoje jemného fyzického kontaktu, kdy se účastníci výcviku ve dvojicích nebo i skupinách různým způsobem dotýkají a odezírají tlak či tah v přímém spojení s těly ostatních cvičenců. Následují cvičení spojená s omezením smyslového vnímání, a to zraku (šátek na oči), sluchu (špunty do uší), hmatu (svázané ruce), nebo i pohybu (svázané nohy) či třeba cvičebního prostoru (stavba překážek, rozházení různých předmětů po zemi atd.). Lze jít až do extrémních podmínek, kdy výcvik probíhá ve vodě, na sněhu, cvičenci se pohybují v troskách starého domu, v lesích nebo se cvičí v extrémním mrazu, popřípadě horku. Výcvik směřuje k tomu, abychom vnímali nejen odlišné podmínky, ale i své reflexní režimy, stres, strach a časovou tíseň. Energetika je následně procvičována i samostatně, a to formou nácviku přenosu síly, manipulace se skupinou, vycitování nebezpečí, meditace a hypnózy. Ve speciálním výcviku využíváme celý komplex

metod, kterými posouváme hranice našich schopností. Je to cesta náročná a vyžaduje značnou vůli a trpělivost. Jako příklad praktického cvičení si nyní popíšeme metodu řízení pozornosti, kterou můžete následně rozvíjet mnoha způsoby a získat tak další zajímavá cvičení.

🌀 Tunelové vnímání

Tunelové vnímání je režim pozornosti, který odpovídá nastavení mozku afektovaného útočníka. Postavíme se čelem ke zdi, na kterou jsme předtím připevnili papír s vyznačeným černým kolečkem o průměru přibližně 2 cm. Asi z třímetrové vzdálenosti se upřeně zahledíme na tento černý bod. Vytěsníme ze své pozornosti vše a vnímáme jen jeden bod. Vytvoříme velmi koncentrovaný tok myšlenek směřující do bodu a skrz něj. Zpočátku procvičujeme třikrát dvě minuty, později i déle.

🌀 Rozšířené vnímání

Tento režim vnímání odpovídá rozšířenému vědomí meditujícího mnicha. Postavíme se čelem do místnosti, v níž stojí nebo se pohybují lidé. Uvolníme se a rozšíříme do co největší šířky svoje periferní vidění. Snažíme se neulpívat na jednotlivostech a vnímáme celek. Je třeba otevřít vnímání všemi šesti smysly, uvolnit se. Postupně si uvědomíme jak sebe, tak okolí a vnímáme vše jako propojený komplex. Zpočátku procvičujeme třikrát dvě minuty, později i déle.

🌀 Kombinace

Tyto dva režimy vnímání je potom vhodné studovat, kombinovat, rozpoznávat a využívat. Zpočátku můžete zkusit zůstat na jednom místě, kde si například sednete, a jen střídavě přepínat z jednoho režimu do druhého. Uvidíte, že to není až tak jednoduché. Hlubší nácvik je vhodné absolvovat pod dohledem někoho zkušenějšího, kdo výcvikem již prošel. Pokud chcete posunout své znalosti bojového umění významně kupředu, zařadte do tréninku metody nadlimitní senzorky, ale dbejte zvýšené opatrnosti.