

SÜ MING-TCHANG  
TAMARA MARTYNOVÁ

# Čung-jüan čchi-kung

PRVNÍ ETAPA VZESTUPU:  
UVOLNĚNÍ







SÜ MING-TCHANG  
TAMARA MARTYNOVÁ

# *Čung-jüan* *čchi-kung*

PRVNÍ ETAPA VZESTUPU:  
UVOLNĚNÍ



## KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Xu, Mingtang, 1963-

[Čžun juan' cigun. Česky]

Čung-juan čchi-kung : první etapa vzestupu: uvolnění / Sü Ming-tchang, Tamara Martynovová ; přeložil Petr Kochlík. -- První vydání. -- Praha : Alferia, 2021. -- 345 stran

Český text

Přeloženo z ruštiny -- Vydal Nakladatelský dům Grada pod značkou Alferia

ISBN 978-80-271-3204-1 (brožováno)

\* 613.71 \* 796.012.62 \* 577.337 \* (035)

– čchi-kung

– čínská tělesná cvičení

– energetický systém člověka

– příručky

613 - Hygiena. Lidské zdraví [14]

© Xu Mingtang, Tamara Martynova, 2013

© Petr Kochlík, 2021

© Grada Publishing, a. s., 2021

ISBN 978-80-271-4405-1 (ePub)

ISBN 978-80-271-4404-4 (pdf)

ISBN 978-80-271-3204-1 (print)

Čchi-kung – starověké čínské umění zlepšení zdraví a samoregulace, způsob myšlení, metoda energoinformační komunikace s okolním světem a celým vesmírem. Čung-jüan čchi-kung zahrnuje prvky různých škol, zůstává však přitom stranou od náboženství, politiky a nemá žádné ideologické cíle. Tento směr patří k vyšším úrovním čchi-kungu a je celostním systémem znalostí a metodik, který umožňuje proniknout do sféry speciálních možností zkoumání sebe sama, pochopení struktury světa, svého místa v něm a našich úkolů.

Kniha je založena na materiálech z přednášek a seminářů uskutečněných od roku 1991 v různých státech Mistrem Sü Ming-tchang. Je určena širokému okruhu čtenářů a praktikujících.

# OBSAH

PŘEDMLUVA K ČESKÉMU VYDÁNÍ A SLOVO PŘEKLADATELE.....	11
PŘEDMLUVA KE ČTVRTÉMU VYDÁNÍ .....	13
PŘEDMLUVA K DRUHÉMU VYDÁNÍ .....	15
PŘEDMLUVA K PRVNÍMU VYDÁNÍ .....	17
ÚVOD.....	19
JAK JSEM SE DOSTAL K ČCHI-KUNGU A K ČEMU HO POTŘEBUJEME ...	22

## **ČÁST PRVNÍ. TEORIE A PRAXE**

<b>KAPITOLA 1. PRAMENY, FILOZOFIE, METODOLOGIE.....</b>	<b>28</b>
CO JE TO ČCHI-KUNG.....	28
SMĚRY A ŠKOLY ČCHI-KUNGU.....	33
ZÁKLADNÍ PRVKY SYSTÉMŮ ČCHI-KUNGU.....	44
CO JE ČUNG-JÜAN ČCHI-KUNG .....	50
VÝUKA V SYSTÉMU ČUNG-JÜAN ČCHI-KUNG .....	73
<b>KAPITOLA 2. PRAXE.....</b>	<b>85</b>
OBECNÉ ZÁSADY .....	85
OTEVŘENÍ KANÁLŮ NA PRSTECH RUKOU A NOHOU.....	90
<b>PŘÍPRAVNÉ CVIKY .....</b>	<b>93</b>
PRVNÍ PŘÍPRAVNÝ CVIK: MALÝ CHLAPEČEK ZDRAVÍ BUDDHU NEBOLI DÍTĚ SE MODLÍ K BUDDHOVI.....	93
DRUHÝ PŘÍPRAVNÝ CVIK: BUDDHOVA RUKA SLEDUJE OBRAZY .....	95
TŘETÍ PŘÍPRAVNÝ CVIK: POSVÁTNÝ JEŘÁB PIJE VODU.....	100
ČTVRTÝ PŘÍPRAVNÝ CVIK: ZÁZRAČNÝ DRÁK MÍCHÁ MOŘE.....	103
PŘEHLED PŘÍPRAVNÝCH CVIKŮ.....	106
OTÁZKY A ODPOVĚDI .....	106
<b>HLAVNÍ CVIKY .....</b>	<b>112</b>
VELKÝ STROM.....	112
ZÁVĚREČNÉ CVIKY .....	120

DOPROVODNÉ FENOMÉNY .....	123
OTÁZKY A ODPOVĚDI .....	131
PŘEMĚNA ČCHI .....	140
ZÁVĚREČNÉ CVIKY .....	144
O NĚKTERÝCH FENOMÉNECH PŘI PRAKTIKOVÁNÍ JANG ČCHI... ..	154
OTÁZKY A ODPOVĚDI .....	159
<b>MALÝ NEBESKÝ OKRUH neboli MIKROKOSMICKÁ</b>	
<b>OBĚŽNÁ DRÁHA .....</b>	<b>162</b>
MALÝ NEBESKÝ OKRUH S POMOCÍ DÝCHÁNÍ .....	164
MALÝ NEBESKÝ OKRUH S POMOCÍ VĚDOMÍ .....	165
DOPROVODNÉ EFEKTY A FENOMÉNY .....	167
OTÁZKY A ODPOVĚDI .....	173
STAV ČCHI-KUNGU .....	176
<b>POMOCNÉ CVIKY .....</b>	<b>180</b>
ČCHI-KUNG PŘI CHŮZI .....	180
ČCHI-KUNG BĚHEM SPÁNKU .....	181
ZPŮSOBY OČISTY, PŘÍJÍMÁNÍ A AKUMULACE ČCHI .....	185
ZPŮSOBY OČISTY OD ŠPATNÉ ČCHI.....	185
ZPŮSOBY PŘÍJÍMÁNÍ ENERGIE.....	187
DÝCHÁNÍ PŘES BODY A KANÁLY .....	189
ZPŮSOBY VYZAŘOVÁNÍ ČCHI .....	192
OTÁZKY A ODPOVĚDI .....	194
<b>ČÁST DRUHÁ. MEDICÍNSKÝ ASPEKT ČCHI-KUNGU</b>	
<b>KAPITOLA 3. DIAGNOSTIKA A LÉČENÍ RUKAMA.....</b>	<b>198</b>
OBECNÉ ZÁSADY, PŘÍSTUPY A METODY .....	198
<b>DIAGNOSTIKA RUKAMA .....</b>	<b>207</b>
TECHNIKA DIAGNOSTIKOVÁNÍ RUKAMA .....	214
ZÁKLADNÍ PRAVIDLA PŘI DIAGNOSTICE.....	214
DOPROVODNÉ JEVY .....	215
JAK TRÉNOVAT CITLIVOST RUKOU .....	216
<b>LÉČENÍ RUKAMA .....</b>	<b>217</b>
PRVNÍ ZPŮSOB: VYTRHÁVÁNÍ ŠPATNÉ ČCHI ORLÍM DRÁPEM .....	218
DRUHÝ ZPŮSOB: ODVEDENÍ ŠPATNÉ ČCHI PŘES KANÁLY .....	219



TŘETÍ ZPŮSOB: DODÁNÍ ENERGIE NEBOLI DOPLNĚNÍ ČCHI .....	220
ČTVRTÝ ZPŮSOB: KONTAKTNÍ.....	221
ZPŮSOBY OCHRANY PŘED ŠPATNOU ČCHI .....	222
<b>NĚKTERÉ LÉČIVÉ CVIKY .....</b>	<b>224</b>
LÉČENÍ LEDVIN .....	224
LÉČENÍ JATER.....	225
PRÁCE SE ZRAKEM .....	226
<b>KAPITOLA 4. ČCHI-KUNG A STRAVOVÁNÍ .....</b>	<b>228</b>
O PŮSTU A NORMALIZACI HMOTNOSTI.....	228
O HUBNUTÍ.....	228
SPECIÁLNÍ DRUHY STRAVY.....	230
PŘEMĚNA JÍDLA .....	230
OTÁZKY A ODPOVĚDI .....	231
<b>ZÁVĚR. ČCHI-KUNG V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ .....</b>	<b>239</b>
JAK CVIČIT 24 HODIN DENNĚ.....	239
JAK CVIČIT PO KURZU.....	241
SHRNUTÍ .....	242
OTÁZKY A ODPOVĚDI O VŠEM I O DUŠI... ..	246
NEZBYTNÉ PODMÍNKY PRO ÚSPĚŠNÉ STUDIUM.....	254
<b>PŘÍLOHY</b>	
<b>PŘÍLOHA 1. STRÁNKY ZE ŽIVOTA MISTRA .....</b>	<b>266</b>
<b>PŘÍLOHA 2. OBRAZOVÁ PŘÍLOHA .....</b>	<b>321</b>
<b>PŘÍLOHA 3. DOJMY POSLUCHAČŮ .....</b>	<b>339</b>
O AUTORECH .....	343
V ČEŠTINĚ JIŽ VYŠLO .....	344
ČESKÁ TRANSKRIPCE A PINYIN.....	345

## UPOZORNĚNÍ

Knihy je určena pro širokou čtenářskou veřejnost, aby se seznámila s tímto systémem, a pro praktikující, kteří se zúčastnili výuky na kurzech Čung-jüan čchi-kungu. Provádění cviků, které je popsáno v této knize, může u některých lidí vyžadovat příliš velkou námahu. V případě, že máte psychické nebo těžké srdečně-cévní onemocnění (srdeční vada III. – IV. stupně, stenokardie III. – IV. stupně), je nezbytná konzultace a dohled lékaře.

Autoři a vydavatelé nenesou žádnou odpovědnost za narušení zdraví, vzniklé v důsledku nesprávného samostatného cvičení: překračování délky provádění jednotlivých cviků, výběru cviků, nedodržování pokynů.

Otevřením této knihy vstupujete do světa neobvyklé skutečnosti. Nenabízíme vám jen cestování po něm, ale jeho osvojení.

Každý z vás má šanci pustit ho do sebe, udělat jej svým obvyklým světem. Ale k tomu je zapotřebí se změnit – stát se zdravějším, fyzicky silnějším, emočně vyrovnanějším, šťastnějším a talentovanějším, a tudíž laskavějším a tolerantnějším.

A to je možné, pokud opustíte vaše navyklé modely vnímání, ztuhlá hodnocení a dogmata naučená v dětství.

Pro některé z vás je část zde předloženého materiálu již známá a nevzbuzuje pochybnosti. Pro jiné je téměř vše neobvyklé a zajímavé. Pro třetí jde o nezkratnou fantazii nebo, v nejlepším případě, nedosažitelnou dokonalost. A i když se to mnohým může zdát zvláštní, právě tato třetí kategorie je nejvíce otevřená k prozkoumání „Terra incognita“.

Tento stupeň je základní. Zde se vyučuje největší objem materiálu a cviků. Nechte se zmást jeho názvem. První stupeň je nejdůležitější a hlavní stupeň. Pokládá základy rozvoje v nezvyklé oblasti, je trampolínou k hlubokému poznání sebe samého, vstupem do svého vlastního světa, uvědomění si sebe jako kosmické bytosti. Ale k tomu je nezbytně třeba se naučit uvolnění, a to nejen těla, ale i mysli a vědomí. A uvolnit vědomí není tak snadné. Je to ale nezbytná podmínka pro další rozvoj.

Možná jste hodně četli nebo jste se zabývali jinými systémy. Ale zde se seznámíte s filozofickou koncepcí cesty rozvoje člověka jakožto biologického druhu, s jeho spojením se Zemí a Vesmírem, se základními principy samoregulace a komunikace s okolním prostředím. Toto je skutečným základem, díky kterému můžete začít procesy ozdravení svého organismu a odhalit ty rezervy, jež vám umožní pohlédnout na svět a na své místo v něm jinak. Dozvíte se o dalších kanálech vnímání, které máme kromě známých pěti smyslových orgánů, seznámíte se s principiálně novou metodou výuky – transplantací vědomostí, naučíte se vnímat různé struktury čchi a ovládat je svým vědomím.

A pokud se rozhodnete vstoupit na tuto stezku, tak uvidíte, jaký je skutečně náš svět a jací jsme my sami. A tehdy pochopíte, o kolik jste lepší a chytřejší, než jste byli dosud, protože uvidíte svůj vnitřní svět – ten hluboký, který existuje, a ne ten povrchní, který pro vás stvořilo okolí a životní podmínky. A pokud si to budete přát, můžete „vyskočit“ z toho všeho, co vás neuspokojuje. Ale k tomu je třeba chtít a snažit se. Tak co, stojí to za to? Zkuste to!

T. I. Martynovová

# PŘEDMLUVA K ČESKÉMU VYDÁNÍ A SLOVO PŘEKLADATELE

Milý čtenáři,

mám velkou radost, že vás mohu pozvat nejen k přečtení této knihy, ale také k dobrodružství spočívajícímu v objevování zcela nových obzorů, nových pohledů na svět, a především k objevování sebe sama.

Mně i mnoha dalším Čung-jüan čchi-kung zcela zásadně změnil život. Pomohl mi překonat zdánlivě neléčitelné onemocnění, přiměl mě podnikat cesty do Číny, začít se věnovat čchi-kungu profesně, a v neposlední řadě byl důvodem, proč jsem věnoval mnoho úsilí překladu této knihy, byť nejsem skutečným překladatelem. Cílem ale bylo, aby tento překlad co nejlépe odrážel skutečnou podstatu cvičení a filozofii školy. Důvodem, proč překlad nebyl svěřen profesionálnímu překladateli, byl právě předpoklad, že pro praktikujícího těchto cvičení je zachycení jejich podstaty a sdělení v knize splnitelnějším úkolem než pro pouhého znalce jazyka. Doufám tedy, že moje znalost tématu pomohla aspoň trochu překlenout některé obtíže spojené s překladem.

Kniha *Čung-jüan čchi-kung* věnovaná prvnímu stupni výuky vyšla v České republice poprvé v roce 2002 v nakladatelství Eugenika. Od té doby byl originál autory doplněn a rozšířen, a tímto vydáním se k vám tedy dostává nejen nový překlad, ale také o dost více stránek textu. Sem tam se v novém překladu objevují nové názvy cviků a některých pojmů, pokud to lépe odpovídá originálu nebo podstatě věci. Například v případě čtvrtého přípravného cviku se tajemný drak změnil na zázračného draka a cvik se tak nově jmenuje „Zázračný drak míchá moře“. V zásadě jsem se ale v překladu snažil držet již zavedených a užívaných pojmů.

Přeji si, aby tato kniha přispěla k popularizaci školy Čung-jüan čchi-kung v České republice, neboť si to zaslouží jak tato škola, tak ti, kdo hledají zdravý životní styl a podstatu a smysl života. Jsem si totiž jistý, že tento dosud ne zcela objevený poklad nám z dávných dob přináší netušené možnosti pro uzdravování se a seberozvoj. Čung-jüan čchi-kung dává každému člověku možnost zlepšovat své zdraví, fyzické i duševní, zcela přirozeným způsobem, pouze s pomocí svého vlastního těla, energie a myslí. Některé filozofické koncepty a techniky této dávné školy čchi-kungu odpovídají objevům vědy, zejména kvantové fyziky, z relativně nedávné doby. To je zřejmě jedním z důvodů, proč se nám tato studnice poznání otevírá až dnes.

Na závěr bych tímto chtěl poděkovat prof. Sü Ming-tchangovi, hlavnímu představiteli školy Čung-jüan čchi-kung, za jeho nezměrné úsilí věnované výuce tohoto jedinečného systému po celém světě, a paní Tamaře Martynovové, za to, že je spoluautorkou této a dalších knih, prvních o Čung-jüan čchi-kungu v tisícileté historii této školy.

Přeji všem čtenářům, ať je vám tato kniha dobrým průvodcem na vaší cestě za poznáním, a přeji vám k tomu pevné zdraví a hodně energie!

*Petr Kochlík  
Předseda spolku Zhong Yuan Qigong Česká republika*

## PŘEDMLUVA KE ČTVRTÉMU VYDÁNÍ

Uběhlo skoro deset let od napsání této knihy a osm let od jejího prvního vydání. Za ty roky se se systémem Čung-jüan čchi-kung seznámily tisíce lidí v různých státech světa a praktikují ho pro zlepšení svého zdraví, rozvoj duše a ducha.

Informace zveřejněné v těchto letech, dříve neznámé širokým masám, a také mnoho událostí, nás vedou k hlubšímu zamyšlení nad smyslem našeho bytí. Nad tím, kam kráčí lidstvo a co ho čeká v blízké i vzdálené budoucnosti, co je to vlastně Život a co je Inteligentní život, v jakých formách může existovat a jaké místo v něm zaujímáme my, lidé.

Praktikování Čung-jüan čchi-kungu umožňuje odpovědět na tyto otázky a uvědomit si naše možnosti a úkoly. V tomto vydání, ve světle nového chápání světa, předkládáme vaší pozornosti hlubší výklad i praxi cvičení, která jsou pro mnohé z vás již známá.

*T. I. Martynovová*

Cílem naší praxe je pochopit, co je to Život. Praxe – to je cesta, která nám pomáhá otevřít doširoka oči, abychom viděli náš okolní svět i samotnou Zemi z různých směrů a úhlů pohledu, nejen tak, jak jsme zvyklí. Praxe nám dává možnost otevřít svoje srdce k pochopení množství aspektů, které jsou Zemi a celému Vesmíru vlastní, obvykle se však nachází za hranicemi našeho vnímání.

Když praktikujeme, můžeme pochopit, že všichni lidé, všechny bytosti ve Vesmíru – vše tvoří jednotu, a že celý Vesmír je živým organismem a vše v něm je živé. My lidé jsme jeho součástí a naše Země je také živá bytost, jako my. Jen délka jednoho druhu života je menší a druhého mnohem větší – to je vše. Přesněji řečeno, různé životy hodnotíme podle délky, ve vztahu k délce našeho života. Praxe nám umožňuje pochopit, co je celek a co je část, fragment, umožňuje nám zjistit vzájemnou vazbu mezi tímto fragmentem a celkem a porozumět jí. A praxe nám také umožňuje pochopit, že ve skutečnosti neexistují žádné porovnatelné vlastnosti a že srovnávání mezi sebou existuje pouze tady, v našem světě a v našich vlastních představách.

Chceme pochopit své místo v tomto obrovském a živém Vesmíru a čím je náš individuální život z různých úhlů pohledu. Když pochopíme, co je to Život všeobecně a v jakých formách se může projevat, tak budeme moci pochopit, co je třeba pro

udržení zdraví a léčení nemocí. Z tohoto úhlu pohledu můžeme říct, že čchi-kung je druh vědy, která je založena na určitém pohledu na Život a umožňuje člověku používat jeho vlastní schopnosti pro zlepšení kvality života i jeho budoucnosti.

*Sü Ming-tchang*

## PŘEDMLUVA K DRUHÉMU VYDÁNÍ

Čung-jüan čchi-kung je jeden ze systémů samoregulace energetického stavu organismu člověka a rozvoje jeho schopností. Ze všech systémů podobného druhu představuje Čung-jüan čchi-kung nejefektivnější, a hlavně nejjednodušší systém pro osvojení, vhodný k praktickému použití.

Přitom má nesmírně široké spektrum působení na člověka: normalizují se životní funkce, odstraňují se stresové psychické stavy, tělo se uzdravuje jako celek.

Ale nejdůležitější je, že na rozdíl od všech ostatních systémů Čung-jüan čchi-kung pomáhá probudit a rozvíjet v člověku takové schopnosti a dovednosti, které jsou mu vlastní od přírody, ale nečinně dřímají, a tím ho zbavují dokonalé radosti z jeho pozemské životní pouti.

To je důvod, proč jsem s takovým zájmem a pozorností četla knihu Mistra Sü Ming-tchanga a Tamary Martynovové, která popisuje první, základní stupeň praktického osvojení tohoto svými možnostmi nesrovnatelného systému. A již během čtení jsem pochopila, že tato kniha se rovněž odlišuje od všech ostatních publikací tohoto druhu.

Je všeobecně známo, že všichni, kteří se chtějí věnovat uzdravování sebe sama a svému rozvoji, usilují o výběr pro ně co nevhodnějšího systému. V takové situaci je pro výběr často hlavní ani ne tak systém samotný, jako spíš způsoby popisu jeho podstaty a metod jeho zvládnutí v různých výukových materiálech.

Ale jak víte, příruček, které by odpovídaly všem potřebám potenciálního příznivce toho či onoho systému, je velmi málo. A v tomto smyslu může kniha Mistra Sü Ming-tchanga a Tamary Martynovové, jak se mi zdá, uspokojit všechny potřeby dokonce i nejnáročnějšího čtenáře a jeho životních potřeb.

Několik slov o autorech knihy. Sü Ming-tchang je Mistr. Tím by mohlo být řečeno vše. Ale mně se díky mnoha okolnostem poštěstilo nejen účastnit se jeho kurzu Čung-jüan čchi-kung, ale také komunikovat s ním v neformálním prostředí. Proto mohu s plnou odpovědností říct, že Sü Ming-tchang není jen největším profesionálem v oblasti čchi-kungu, s darem vyučovat, diagnostikovat a léčit, ale kvůli svým osobním kvalitám také vzácným člověkem.

Tamara Martynovová je kandidátka technických věd, pracovala téměř 30 let na Akademii věd Ukrajiny. A spolu s tím se vždy snažila popularizovat znalosti a jevy spojené s parapsychologií a neustále rozvíjela své vrozené schopnosti. Ale



podle mého názoru se jejím hlavním životním posláním stalo poznání systému Čung-jüan čchi-kung a podpora jeho rozvoje jak na Ukrajině, tak i v dalších státech. Nyní si je jistá, že praktikování tohoto systému pomáhá zlepšovat tělesné a duševní zdraví člověka, odhaluje jeho tvůrčí potenciál, pomáhá přizpůsobit se jakýmkoli podmínkám a vidět svět v celé své kráse, a to navzdory nepřízni osudu naší složité doby. A to vše vede k oživení národního genofondu. Této myšlence zasvětila posledních deset let svého života, když se stala spolupracovnicem Mistra Sü Ming-tchanga a je jeho stálým společníkem během jeho pobytu ve Společenství nezávislých států (SNS).

Proto je kniha psána od srdce a se znalostí věci. Je to v podstatě metodická příručka k osvojení základního stupně Čung-jüan čchi-kungu. Knihu uvádí poetické příkázání R. Kiplinga. V něm jsou stanoveny morální a etická pravidla chování, díky kterým může každý představitel lidského rodu pocítit a uvědomit si sebe sama, jako soběstačnou a sebevědomou osobnost, schopnou organicky vstoupit do libovolné společnosti – tedy jako opravdového člověka.

V první části knihy jsou postupně a jasně vysvětleny základy teorie a praxe systému, detailně a velmi obrazně je popsán postup provádění hlavních a přípravných cviků, jsou uvedeny praktické pokyny ke způsobům získávání, očištění a vyzářování čchi.

Druhá část je věnována popisu způsobů využití čchi-kungu v medicíně. Do textu jsou, jako drahokamy do větší mozaiky, vkládány příběhy Mistra o jeho praxi, výuce a uplatňování čchi-kungu v každodenním životě. Logicky odůvodněné jsou i vložené rozhovory Mistra s posluchači seminářů. Velmi důležité jsou odpovědi na nejčastější otázky od těch, kdo absolvovali kurz čchi-kungu a pak ho praktikují ve svém životě. Kniha je štedře doplněna obrázky, schémata a fotografiemi, které ukazují formu cvičení.

Takovéto uspořádání knihy by mělo čtenáři umožnit krok za krokem proniknout do podstaty velkého umění samoléčení a seberozvoje člověka. Tomu velmi pomáhá i styl výkladu. Nejen že oživuje text knihy, on jakoby uvádí čtenáře do duchovního rozhovoru s jeho autory, a už jen tím vytváří atmosféru jeho sounáležitosti s tajemstvími čchi-kungu. Kniha je psána prostým a velmi jasným jazykem, což výrazně usnadňuje proniknutí do těchto tajemství a dává čtenáři pocit úplné dostupnosti zvládnutí tohoto úžasného systému. Takže – šťastnou cestu, milý čtenáři. Cestu formování vlastní osobnosti. Cestu normalizace svého zdraví, tedy cestu radosti ze svého pozemského bytí, cestu poznání světa a sebe sama, cestu ke štěstí...

*A. A. Drozdovská*

*Doktorka geologie-mineralogie, vedoucí vědecká pracovnice  
Oddělení mořské geologie Národní akademie věd Ukrajiny*

## PŘEDMLUVA K PRVNÍMU VYDÁNÍ

Čchi-kung je starodávné čínské umění uzdravování a psychotréninku, které bylo po staletí Západu skryto. Pouze malé části tohoto učení, které patřily k čistě medi-  
cínským aspektům, pronikaly od konce minulého století do Evropy a Ameriky.

Staleté zkušenosti tradiční čínské medicíny, založené na empiricky stanovených  
zákonitostech, prokázaly svou všestrannost a efektivitu. Na základě vlastní zkuše-  
nosti národy žijící v různých historických dobách a patřící k různým civilizacím  
objevovaly léčebně-diagnostický systém zaměřený na obnovení homeostázy v orga-  
nismu ovlivňováním procesů reflexní regulace pomocí fyzikálních faktorů. V Číně  
se transformovaly do ucelené lékařsko-filozofické koncepce, která se zachovala až  
dodnes v prakticky nezměněné podobě. V této koncepci se spojilo pochopení části  
a celku, organismu a prostředí, v němž žije, pochopení normy a patologie jednotli-  
vého orgánu i organismu jako celku.

Tyto techniky, známé jako akupunktura nebo čen-ťiou, se v Rusku objevily v de-  
vatenáctém století. Systematické studium a jejich využívání v klinické praxi začalo  
v Sovětském svazu ale až v roce 1957 poté, co se z Číny vrátila skupina sovětských  
vědců, která tam tyto systémy studovala. Tehdy také byla založena první centra  
v Moskvě, Leningradu, Kyjevě, Kazani a Gorkém.

V současné době zažívají metody východní medicíny renesanci a jsou široce za-  
váděny do klinické medicíny. Nyní je zvykem zahrnovat pod pojem „reflexotera-  
pie“ celý léčebný systém, jenž je založen na reflexních reakcích, které se zformova-  
ly v procesu fylogeneze i ontogeneze. Ty probíhají přes nervový a neurohumorální  
systém prostřednictvím lokálního podnětu receptorů kůže, sliznic a souvisejících  
tkání. Reflexoterapie je zaměřena na normalizaci činnosti jak samostatných orgánů,  
tak i celých funkčních systémů.

Systémy čchi-kungu používají stejnou koncepci a jsou založeny na těch samých  
názorech, jako tradiční čínská medicína – na energetických kanálech a bioaktiv-  
ních bodech na povrchu těla, učení o životní energii čchi, protékající těmito kanály,  
na vzájemné interakci dvou protikladů jin a jang, na učení o pěti prvcích wu-sing atd.  
Pouze práce s nimi se uskutečňuje nikoli cestou mechanického nebo tepelného pů-  
sobení přes body jehlami nebo požehováním, ale cestou zaujímání zcela specifických  
statických nebo dynamických pozic, speciálním dýcháním, automasáží jednotlivých  
částí a představováním si obrazů nebo vizualizací, tzn. pomocí vědomí. Z tohoto  
pohledu je čchi-kung spojen s reflexoterapií a překrývá se s ní.

Během posledních tří desetiletí si díky své účinnosti metody čchi-kungu získávají popularitu v mnoha zemích, jak o tom svědčí založení Celosvětové akademické obce lékařského čchi-kungu a jím organizovaná již čtvrtá Mezinárodní konference (v září 1998 v Pekingu).

V předkládané knize je popsána historie, filozofické aspekty a některé metody praxe systému Čung-jüan čchi-kung. Kniha je napsána srozumitelným jazykem, čte se se zájmem a je určena pro široké publikum. Její čtení nevyžaduje žádné speciální znalosti a dovednosti.

Knihu lze doporučit běžnému čtenáři k seznámení se se starodávnými a současně moderními metodami umění samoregulace a také jako metodický materiál pro výuku pod vedením specialistů tohoto směru.

*E. L. Mačeret*

*Člen-korespondent Akademie lékařských věd Ukrajiny,  
akademik Akademie věd, vysokoškolský profesor, čestný vědec Ukrajiny,  
profesor, laureát státní ceny Ukrajiny, hlavní specialista  
Ministerstva zdravotnictví Ukrajiny v oblasti reflexologie*

## ÚVOD

Po dlouhá staletí se na čchi-kung nahlíželo jako na starodávné čínské umění pro zdraví a samoregulaci, které umožňuje zbavit se nemocí, prodloužit život, posílit fyzické tělo a ducha a hlouběji poznat okolní svět. Od nepaměti byl čchi-kung nedílnou součástí čínské kultury, filozofie a často i způsobem života, který pomáhal dosažení harmonie, nalezení duševního klidu a získání moudrosti.

Do nedávné doby byly praxe čchi-kungu považovány za tajné. Existovalo mnoho různých škol: klanových, rodinných, klášterních... Velmi pomalu, v průběhu stovek let, docházelo k prolínání – vypůjčování a promíchávání jednotlivých prvků těchto škol. A někdy v polovině dvacátého století výzkumníci čchi-kungu zřetelně rozeznávali pouze několik základních směrů, v závislosti na jejich cílech a metodách praxe. Ale samotné techniky praktik většiny směrů zůstávaly stále skryté. Výjimkou byl snad jen medicínský směr, a to pouze do jisté míry. Nicméně i s takto mizivými informacemi se používání metod čchi-kungu ukázalo pro léčení nemocí a posílení těla a ducha natolik efektivní, že začalo poutat stále větší pozornost vědců ze Západu. V konečném důsledku to vyústilo v založení různých vědeckovýzkumných center v různých zemích na americkém kontinentu i v západní Evropě a také v založení organizace Celosvětové akademické společnosti medicínského čchi-kungu. Léčebně uzdravující metody čchi-kungu po právu získávají v mnoha zemích stále větší popularitu. V tomto smyslu se Západ sblíží s Východem. A děje se tak z iniciativy Západu, pravda, se souhlasem a s pomocí Východu.

Existují i méně známé systémy, jejichž praktikování umožňuje stát se chytřejším, moudřejším, získat znalosti o našem vnitřním i vnějším světě. O tom, kým je Člověk, jaké jsou cesty jeho rozvoje, odkud přišel na tento svět a kam jde. Přesně k takovým směrům patří Čung-jüan čchi-kung.

Tento systém patří k vyšším úrovním čchi-kungu a je celostním systémem znalostí a metodik, které umožňují normalizovat psychofyzický stav, rozvinout tvořivé schopnosti a uskutečnit průlom do sféry zvláštních schopností. Tato praxe podporuje celkový duchovní a fyzický rozvoj člověka, a tudíž i evoluci Člověka jako zástupce biologické populace Homo sapiens. Tento směr zahrnuje prvky prakticky všech škol čchi-kungu, ale přitom je bez jakýchkoli náboženských příkras a nesleduje žádné ideologické cíle. Proto se systémem Čung-jüan čchi-kung může zabývat každý člověk, bez rozdílu vyznání a nebude to v rozporu s jeho přesvědčením.

System Čung-juan čchi-kung je založen na základech, které jsou stejné pro všechny živé organismy – na energetických kanálech, biologicky aktivních bodech, energii jin a jang atd. Výuka a osvojení tohoto systému nevyžaduje žádné změny ve stravování, ve způsobu života nebo práce. System je zaměřen především na ozdravení člověka a dále na rozvoj zvláštních schopností. Cvičení jsou dostupná pro zájemce každého věku – od dětí po seniory. Ti, kdo praktikují tento systém, nepodléhají stresu, získávají vnitřní rovnováhu, optimismus a hlavně zdraví.

Mnohé prvky praxe čchi-kungu jsou velmi podobné těm, které se používají v tradicích různých národů: slovanských, jihoamerických, afrických...

Lze předpokládat, že kořeny, prameny a techniky samoregulace a rozvoje Člověka jsou stejné pro celou planetu, jako jsou stejné zákony fyziky i fyziologické a biochemické procesy, nezávisle od toho, k jaké rase nebo národnosti člověk patří.

Kdo ví, možná, že v budoucnu objevíme podobné znalosti i na dalších místech Země, ale zatím... Zatím bychom měli být rádi za možnost získat hotový a osvědčený systém, který umožňuje vědomě jít vzhůru po cestě evoluce těla i ducha, po cestě evoluce Mysli. Dostali jsme šanci. Nepromarněme ji!