

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-jüan 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

KAPITOLA 1. PRAMENY, FILOZOFIE, METODOLOGIE.....	28
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
KAPITOLA 2. PRAXE.....	85
OBECNÉ ZÁSADY	85
OTEVŘENÍ KANÁLŮ NA PRSTECH RUKOU A NOHOU.....	90
PŘÍPRAVNÉ CVIKY	93
PRVNÍ PŘÍPRAVNÝ CVIK: MALÝ CHLAPEC 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 DRAK MÍCHÁ MOŘE.....	103
PŘEHLED PŘÍPRAVNÝCH CVIKŮ.....	106
OTÁZKY A ODPOVĚDI	106
HLAVNÍ CVIKY.....	112
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
MALÝ NEBESKÝ OKRUH neboli MIKROKOSMICKÁ	
OBĚŽNÁ DRÁHA	162
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
POMOCNÉ CVIKY	180
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
ČÁST DRUHÁ. MEDICÍNSKÝ ASPEKT ČCHI-KUNGU	
KAPITOLA 3. DIAGNOSTIKA A LÉČENÍ RUKAMA	198
OBECNÉ ZÁSADY, PŘÍSTUPY A METODY	198
DIAGNOSTIKA RUKAMA	207
TECHNIKA DIAGNOSTIKOVÁNÍ RUKAMA	214
ZÁKLADNÍ PRAVIDLA PŘI DIAGNOSTICE	214
DOPROVODNÉ JEVY	215
JAK TRÉNOVAT CITLIVOST RUKOU	216
LÉČENÍ RUKAMA	217
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
NĚKTERÉ LÉČIVÉ CVIKY	224
LÉČENÍ LEDVIN	224
LÉČENÍ JATER	225
PRÁCE SE ZRAKEM	226
KAPITOLA 4. ČCHI-KUNG A STRAVOVÁNÍ	228
O PŮSTU A NORMALIZACI HMOTNOSTI.....	228
O HUBNUTÍ.....	228
SPECIÁLNÍ DRUHY STRAVY.....	230
PŘEMĚNA JÍDLA	230
OTÁZKY A ODPOVĚDI	231
ZÁVĚR. ČCHI-KUNG V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ	239
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
 PŘÍLOHY	
PŘÍLOHA 1. STRÁNKY ZE ŽIVOTA MISTRA	266
PŘÍLOHA 2. OBRAZOVÁ PŘÍLOHA	321
PŘÍLOHA 3. DOJMY POSLUCHAČŮ	339
 O AUTORECH	343
V ČEŠTINĚ JIŽ VYŠLO	344
ČESKÁ TRANSKRIPCE A PINYIN.....	345

UPOZORNĚNÍ

Kniha 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 neobvyklé 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 sebezvoje. 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 mysli. 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 drímají, 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 nejvhodnějšího 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 spolupracovníkem 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 prikázání 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 vyzařování 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*