

Osm Kusů Brokátu

Vyprávění cestovatele po mořích a horách.

Zeptal jsem se, k čemu se používá. Řekl na to : "K zahánění nemoci - to je první použití. Nikdy neonemocnět - druhé. Celý život být silný muž - třetí. Nebát se hladu a zimy - čtvrté. Více mužských vlastností, být chytrý a krásný - páté. Sto vítězství v ložnicových soubojích - šesté. Zvednout perlu z bahnitě vody - sedmé. Bránit se útoku bez pocitu strachu - osmé. Po tréninku úspěch nepomine - deváté. To jsou však stále ty vedlejší. Konečným cílem, k jehož dosažení se těchto devět prostředků používá, je dosažení Taa buddhovství."

Je to již téměř tisíc let co bylo stvořeno Osm kusů brokátu. Bylo mnoho verzí, každá poněkud odlišná od ostatních. Avšak nezáleží na tom, kterou verzi cvičíte, základní principy a teorie jsou stejné a cíl je shodný. Mnohem důležitější je, že skutečně chápete základ cvičení a že cvičíte trpělivě a vytrvale.

PRVNÍ KUS:

Cvičení: Stůjte přirozeně, s chodidly souběžně a na šířku ramen od sebe, s rukama podél boků. Zavřete oči, uklidněte svoji mysl a dýchejte pravidelně (obr.4-1). Otevřete oči a dívejte se vpřed, pokračujte v přirozeném a plynulém dýchání. Kondenzujte svůj Šen v horním tan-tchieniu a spusťte svoji Čchi do spodního tan-tchieniu. Pak spleťte prsty a zvedněte ruce nad hlavu bez ohnutí paží a současně zvedněte své paty (obr.4-2). Toto se nazývá "Dvojité ruce podpírají nebesa" (Šuang šou tchuo tchien). Spusťte své paty a nachylte se tělem doleva a pak doprava a pak se opět postavte zpříma (obr.4-3). Spusťte své ruce dolů před tělo, abyste dokončili jedno kolo. Proved'te 24 opakování.



Obrázek 4-1.



Obrázek 4-2.



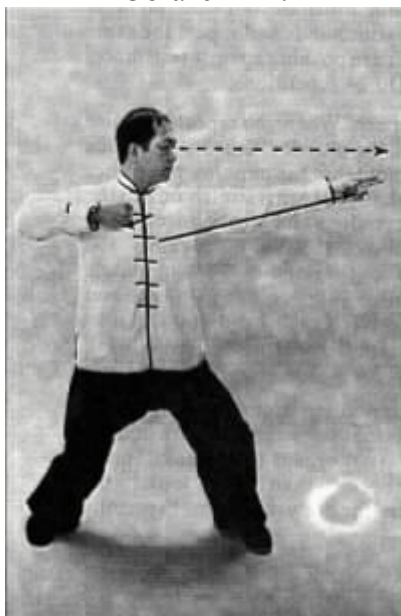
Obrázek 4-3.

DRUHÝ KUS:

Cvičení: Ukročte pravou nohou doprava a podřepněte dolů do koňského střehu. Uvolněte své ruce a zvedněte je do oblasti hrudi. Dejte své dlaně dohromady (obr.4-4), pak je oddělte, pravou rukou pohybujíc poblíž pravé prsní bradavky, zatímco levá ruka, měnící se v tvar ruky "mečového tajemství" nebo "jednoduchého prstu", se natahuje doleva, jako byste natahovali luk ke střelení jestřába (obr. 4-5). Vaše oči zírají vlevo na velmi vzdálený bod. Pak se postavte a spusťte své ruce, zakružte jimi nahoru k hrudi a opakujte stejný postup, abyste střelili doprava. Provádějte 12krát do každého směru, celkem 24 krát.



Obrázek 4-4.



Obrázek 4-5.

TŘETÍ KUS:

Cvičení: Poté, co jste dokončili poslední kus, postavte se a dejte svoji nohu zpět, takže chodidla jsou souběžně, na šířku ramen od sebe. Pak dejte obě ruce před svůj žaludek, s dlaněmi směřujícími nahoru (obr. 4-6). Zvedněte levou ruku nad hlavu a tlačte nahoru a současně snižte svoji pravou ruku, dlaní dolů ke straně, a tlačte lehce dolů (obr. 4-7). Pak vyměňte své ruce a opakujte stejný postup. Měli byste cítit, že obě ruce tlačí oproti odporu, ale nesmíte natáhnout své svaly. Proved'te 24 opakování.



Obrázek 4-6.



Obrázek 4-7.

ČTVRTÝ KUS:

Cvičení: Stůjte lehce a pohodlně, s oběma chodidly souběžně, jako předtím a ruce nechte viset přirozeně dolů po svých stranách. Zvedněte lehce hrud' zevnitř, takže je vaše pozice napřímená, ale buďte opatrní, abyste nevystřčili hrud' příliš ven. Otočte svoji hlavu vlevo a podívejte se dozadu, zatímco vydechujete (obr. 4-8), pak vraťte hlavu dopředu, zatímco nadechujete. Otočte svoji hlavu vpravo a podívejte se dozadu, zatímco vydechujete, pak vraťte svoji hlavu dopředu, zatímco nadechujete. Otáčejte 12krát v každém směru, celkem 24krát. Vaše tělo by mělo zůstat nasměrováno vpřed. Neotáčejte jej, když otáčíte hlavou. Dále, dejte ruce na svůj pas a otočte hlavu 24krát jako předtím (obr. 4-9 a 4-10). Konečně, dejte obě ruce k hrudi, dlaněmi směrem nahoru, tlače lokty a ramena nepatrně vpřed a opakujte otáčení hlavy 24krát (obr. 4-11). Během všech tří částí použijte svoji I k vedení Čchi z tan-tchienů do svých Bublajících zřidel (dutina či bod jung-čchuan) a dutin chuej-jin (bodů)

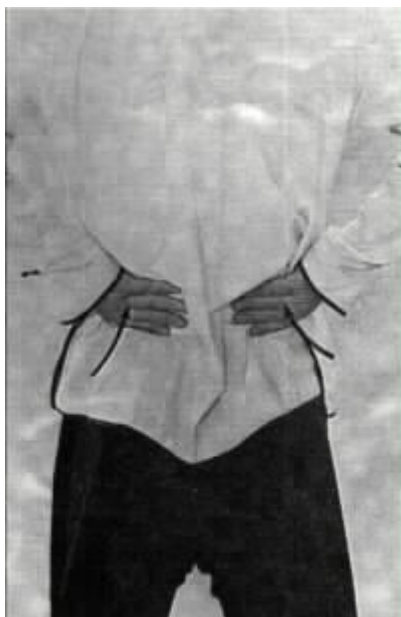
, když vydechujete a otáčíte svoji hlavu do některé strany a pak ved'te Čchi zpět do tan-tchieniu, zatímco nadechujete a vracíte svoji hlavu dopředu.



Obrázek 4-8.



Obrázek 4-9.



Obrázek 4-10.



Obrázek 4-11.

PATÝ KUS:

Cvičení: Ukročte svojí pravou nohou krok doprava a podřepněte dolů do koňského střehu. Umístěte své ruce na vrchol svých kolen, palci na vnějšek stehů (obr.4-14). Vaše Čchi je pokleslá ke dnu vašich chodidel a vaše I je na dvou dutinách (bodech) Bublajících zřidel. Přeneste váhu na levou nohu a tlačte silně dolů rukou a seřad'te (natáhněte) hlavu, páteř a pravou nohu (obr. 4-15). Zůstaňte v této pozici po 3 vteřiny, pak se vraťte do původní pozice a pak opakujte stejnou věc na druhou stranu. Otočte 12krát v každém směru, celkem 24 opakování.



Obrázek 4-14.



Obrázek 4-15.

ŠESTÝ KUS:

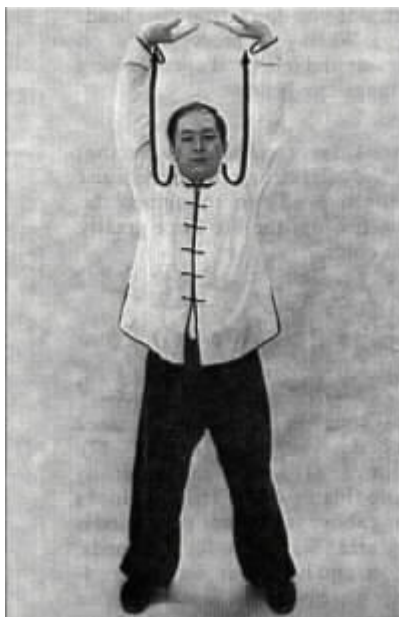
Cvičení: Dejte svoji levou nohu vzad, takže vaše chodidla jsou od sebe na vzdálenost ramen. Stlačte obě dlaně nepatrně dolů vedle pasu (obr. 4-17), pak dejte ruce nahoru před svoji hrud' (obr. 4-18). Cvik vypadá, jako byste drželi nebo zvedali něco nad hlavu (obr. 4-19). Vaše mysl je v dutině (bodu) ming-men v oblasti ledvin. Setrvejte zde 3 vteřiny, pak se ohněte vpřed, s oběma pažemi nataženými, a chytněte se za chodidla (obr. 4-20). Táhněte lehce své ruce nahoru, takže vyvoláváte jemné napětí po celém těle. Zatímco držíte svá chodidla, vaše mysl je v dutinách (bodech) Bublajících zřídel. Setrvejte zde po 3 vteřiny. Opakujte celý postup 16krát.



Obrázek 4-17.



Obrázek 4-18.



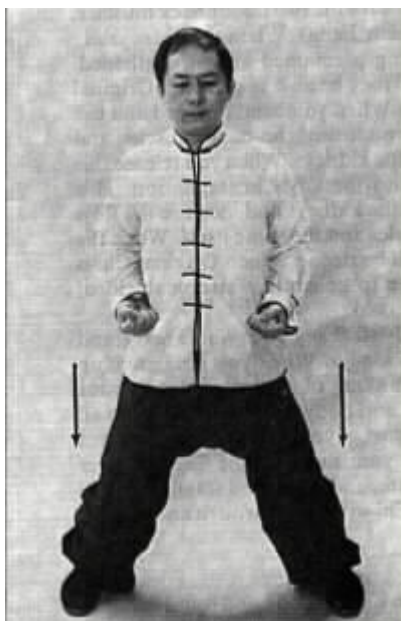
Obrázek 4-19.



Obrázek 4-20.

SEDMÝ KUS:

Cvičení: Tento kus je velmi podobný druhému kusu. Ukročte pravým chodidlem do strany a podřepněte dolů do koňského střehu, držíce tělo zpříma a s pěstmi vedle pasu (obr. 4-21). Sevřete obě pěsti a natáhněte jednu paži do strany otáčivým úderovým pohybem ("Šroubujte pěst") (obr. 4-22). Vaše druhá ruka zůstává vedle vašeho pasu v sevřené pěsti. Ruka, která je vně, může být buď v pěsti nebo s otevřenou dlaní. Když dokončíte natahující pohyb, uvolněte obě ruce a dejte nataženou ruku zpět ke svému pasu, do výchozí pozice. Pak sevřete obě ruce a opakujte do druhé strany. Když provádíte úderový pohyb, zírejte zle na imaginárního protivníka. Proved'te 8 krát do každé strany, celkem 16 krát.



Obrázek 4-21.



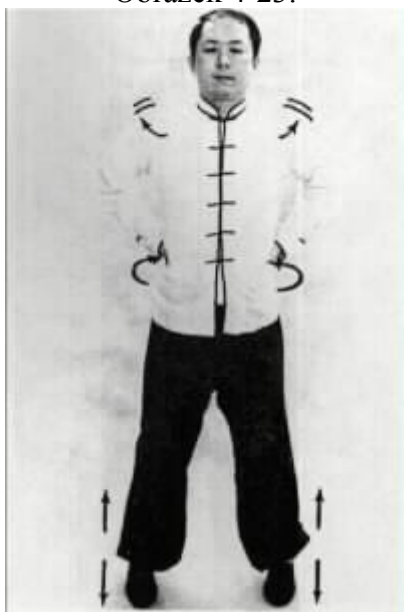
Obrázek 4-22.

OSMÝ KUS:

Cvičení: Toto cvičení se skládá ze tří částí. První : spust'te obě ruce přirozeně dolů vedle svého těla. Stůjte klidně a udržujte svoji mysl klidnou. Zvedněte své prsty nahoru a zůstaňte vysoko, jak jen můžete, po 3 vteřiny a pak spust'te svá chodidla na podlahu (obr. 4-23). Opakujte 24krát. Druhá : dejte své ruce na svůj pas a opět se zvedněte nahoru na svých prstech na 3 vteřiny a pak se spust'te dolů. Proveďte toto také 24krát (obr. 4-24). Třetí : držte své ruce před hrudí a opět se zvedněte 24krát (obr. 4-25). Různé pozice rukou slouží různým funkcím oběhu Čchi. Když dokončíte tento kus, stůjte klidně, udržte svoji mysl klidnou, a dýchejte plynule a pravidelně asi po 3 vteřiny.



Obrázek 4-23.



Obrázek 4-24.



Obrázek 4-25.
