

Pojednání o neigong



Pojednání o Neigongu

(Vincent Chu, přeložil [Honza Janout](#))

Každý pokročilý trénink v čínských bojových uměních vyžaduje Neigong dovednost (vnitřní práci) jako základ. Každý, kdo se zajímá o to, aby dosáhl vyšších dovedností, musí strávit hodně času tréninkem této neigong metodiky, aby podpořil lepší cirkulaci qi (čchi) a vypěstoval více qi. Tato qi není taková, jak ji někteří lidé chápou (jako vzduch, který člověk dýchá), ale qi je zde chápána jako energie, která je umístěna uvnitř těla a je v těle zodpovědná za jeho fyziologické funkce. Odborníci na bojová umění často říkají: „Vnější trénink je pro posílení šlach, vazů a kostí. Vnitřní trénink je aby se posílila qi“. Tato qi se dokáže pohybovat v těle sama. Při tréninku neigong se snažíme manipulovat s qi na základě toho, že qi můžeme ovládat svým záměrem (myslí). Když je záměr aktivní a pohybuje se, je také qi v pohybu. Když se záměr zastaví, qi se zastaví. Když je záměr v nějakém místě, je tam také qi. Je to to, co mají odborníci na mysli, když říkají: „Záměr (mysl) je generál a qi je voják“. Když je tato qi využitelná pro manipulaci, cvičící již naplnil podmínky neigong tréninku. Jak můžeme použít tuto qi v technikách bojových uměních? To nás přivede k tréninku Kaigong (vnější práce).

V rámci praxe bojových umění však nestačí, abychom dokázali vypěstovat více qi a zlepšili její cirkulaci. Lidé musí být schopni manipulovat s touto qi tak, aby poháněla (podporovala) bojové techniky. Kompletní práce při tréninku bojových umění vyžaduje dva kroky (stupně): pohybová a statická cvičení (nebo také vnější a vnitřní cvičení). Metodika tohoto tréninku zahrnuje nejdříve akumulaci qi a potom přeměnu qi na Nei Jing (vnitřní sílu) pomocí její koordinace s bojovými technikami. Tuto metodiku tréninku, která zahrnuje rychlé a nenadálé (neočekávané) fyzické pohyby někteří nazývají Kaigong a jiní Fa Jing. Je to kombinace náhlých a rychlých pohybů se záměrem (myslí) a qi. V praxi je tato metoda často prováděna na základě principu, kterému se mezi cvičícími čínských bojových umění říká „Teorie šesti harmonií“. Tato se rozděluje na tři vnitřní harmonie a tři vnější harmonie. Tři vnitřní harmonie jsou: mysl je v harmonii se záměrem, záměr je v harmonii s qi a qi je v harmonii se silou – uplatňujeme a provádíme v rámci tréninku Neigong. Tři vnější harmonie jsou: ramena v harmonii s kyčlemi, lokty jsou v harmonii s koleny a ruce jsou v harmonii s chodidly – uplatňujeme a provádíme v rámci tréninku Kaigong. Jinými slovy, metoda rozvoje neijing zahrnuje speciální dýchací techniky kombinované s cílem určitého fyzického pohybu tak, že výsledek tohoto provedení je koncentrovaný a silný. Protože toto provedení zahrnuje záměr (mysl), qi a sílu, výsledek je často tak mohutný, že je pro diváka těžké tomu uvěřit.

Po celou dobu praxe neigong, praktikující pomalu zlepšuje a rozvíjí svoje tělo pro optimální provedení, které má pak za následek dobrý svalový tonus, tělo plné živé (pružné) neijing neboli vnitřní síly, tělo, které je bez ztuhlosti (strnulosti) a je v něm odstraněna veškerá hrubá síla. Tato vnitřní síla neijing je výsledkem tréninku Neigong a Kaigong vedeného podle Teorie šesti harmonií. Když člověk použije tuto vnitřní sílu (neijing) na lidské tělo, je měkká jako bavlna, jestliže je to tělo uvolněné; když je v napětí, je síla tvrdá jako ocel.

Z vědeckého pohledu může člověk rozumět neijing jako síle vyplývající z cirkulace krve a qi. Z hlediska aplikace je tato síla vedena záměrem (myslí). Qi a krev plynou v určitém směru, jsou koordinovány s konkrétním pohybem a jsou dovedeny do určitého bodu. Nebo jinak řečeno, qi je zpočátku nezaměřená (neusměrněná), pak se stane více soustředěnou a nakonec bude soustředěná a koncentrovaná. Když qi následuje instrukce záměru do určité oblasti těla a potom je vydána (vpuštěna) vně těla prostřednictvím rychlého a náhlého fyzického pohybu, stane se qi vnitřní silou (neijing). Ta je pak schopna způsobit vážné poranění protivníka. Samozřejmě, tento celý proces musí zahrnovat nějakou svalovou kontrakci (stažení, svalové napětí), ale základní součástí neijing pochází z funkce (schopnosti) záměru vést qi a krev. Odborníci na bojová umění často říkají: „Je snadné trénovat Kai Gong, ale je obtížné trénovat Nei Gong“. Právě trénink Neigongu je obtížný vzhledem k neshodnosti akumulace a cirkulace qi. Trénink Kaigongu je snadnější, jelikož jeho projevy jsou konkrétní a hmatatelné. Člověk je může vidět, dotknout, lze je upravovat a snáze zvládat principy, metodiku a teorii. Na druhé straně, akumulace a cirkulace qi je nehmatatelná a těžko postižitelná. Člověk qi nemůže vidět nebo se jí dotýkat a její uvědomování závisí na citlivosti (uvědomění) jedince, které je pro některé lidi obtížné poznat. Proto je trénink neigongu obtížný. Naše myšlení a uvažování je velice aktivní. Obecně platí, že se v naší mysli objevuje najednou mnoho myšlenek (nápadů, plánů, záměrů). Další myšlenka se objeví v mysli ještě předtím, než ta předcházející zmizí. Je tedy velmi obtížné se zastavit a být klidný. Základní podmínkou a požadavkem v tréninku neigongu je právě klid a ztišení. Jedině v podmínkách klidu a ztišení je člověk schopen se koncentrovat na záměr a držet cirkulaci qi a krve uvnitř těla. Proto právě koncentrace a soustředění rozhodují o kvalitě neigong tréninku. Jestliže člověk má mnoho myšlenek v mysli najednou a není schopen se soustředit, pak qi bude omezená a bude obtížné ji sjednotit a cirkulovat. Takový výsledek pak nebude dobrý. Abychom zlepšili soustředění a koncentraci, musíme být trpěliví a vytrvalí a musíme odstranit všechny rušivé podněty a pokušení a musíme v rámci tréninku strávit velkou část času praktikováním statických cvičení nebo také meditačních cvičení. Mezi obvyklá a častá meditační cvičení patří meditace v sedě nebo ve stoje. Cílem a záměrem meditace v sedě je kultivovat a rozvíjet mysl, qi a ducha. Cílem meditace ve stoje je formovat a připravit tělo (dostat ho do dobré kondice) a zlepšit cirkulaci a akumulaci qi. Cílem tohoto neigong tréninku je získat lepší cirkulaci qi tak, aby mohla být akumulována (soustředěna), sjednocena, mobilizována (rozpohybována) a koordinována s fyzickými pohyby a tím aby bylo vytvořeno více vnitřní síly (neijing). V rámci manipulace a práce s qi je záměr (mysl) tou nejdůležitější složkou. Čím silnější je záměr, tím je také lepší (silnější) výsledek. Proto každý pokročilý trénink bojových umění často zdůrazňuje rozvoj a kultivaci záměru. Práce na kultivaci záměru není jen otázkou dní, ale roků pravidelného cvičení. Proto musí mít člověk ve svém tréninku důvěru, trpělivost, vytrvalost a houževnatost.

Aktualizováno Pátek, 17. Prosinec 2010 13:54

