

IV. Dechová cvičení

taoistická dechová cvičení, malý nebeský okruh

Čínská představa dvojí duše:

PCHO – animální duše, zodpovídá za tělesné funkce, po smrti se vrací do země, náleží principu **jin** (země, tma), také možno označit jako **KUEJ** = duše zemřelého člověka (popř. „zlý duch“).

CHUN – spirituální složka lidské duše, zodpovídá za intelektuální činnost člověka, po smrti se *vznáší do výše a stává se zářícím světlem*, náleží principu **jang** (světlo, nebe).

魄

魂

Dvojí druh dechu:

- **Dech „PCHO“** – „fyzické dýchání“, představuje plnost duše PCHO (KUEJ).
- **Dech ČCHI** – „mentální dýchání“ představuje plnost duše CHUN = představuje životadárnou sílu.

Při správném dýchání má být využito dechu ve dvojitým smyslu – jednak jako **fyzického dechu** jednak jako **vnitřního dechu** (duše či ducha).

Klasické čínské texty uvádějí o dechu:

„Jangová nebesa jej vydechují a jinová země jej vdechuje“.

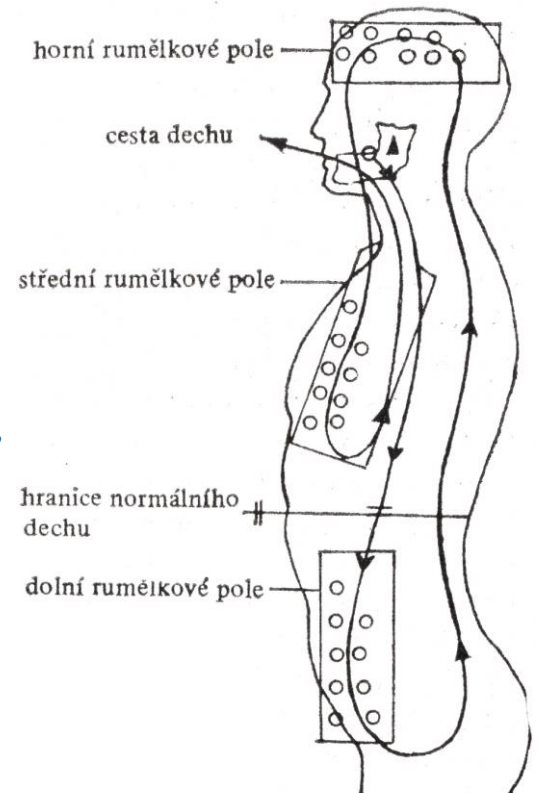
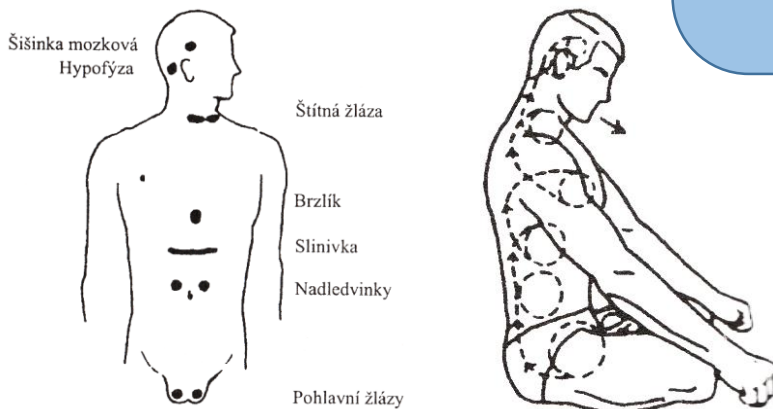
Taoističní mniši prováděli dechová cvičení z důvodů:

- Dosažení tělesné harmonie - „zlatého středu“.
- Dosažení vysokého věku či nesmrtelnosti - pokoušeli se napodobit **plodový dech** (způsob, jakým dýchá plod v těle matky) – „*návratem ke zdroji života lze zahnat stáří*“.
- Povzbuzení toku energie v endokrinních žlázách.

Malý nebeský okruh:

Představa vedení dechu po dvou meridiánech:

1. **ŽEN-MAJ (ŽEN-MO)** – přední střední dráha - služební kanál, kanál početí, odpovídá za výživu plodu v těle matky – vede od úst přes břicho k pohlavním orgánům – propojuje **jinové** dráhy (nazýván též jako „*jezero jinových drah*“).
2. **TU-MAJ (TU-MO)** – zadní střední dráha - řídicí kanál, kanál regulace – začíná v pohlavních orgánech, vede přes kostrč po páteři vzhůru na temeno hlavy a dále k hornímu rtu – propojuje **jangové** dráhy.



Malý nebeský okruh - postup:

1. Sed, rovná záda, hlava vztyčená, palce v pěsti, dlaně na stehnech, spojení drah = jazyk na horní patro.
2. Nádech nosem – dech vedeme **dolů** po ŽEN-MAJ k pohlavním žlázám (kotel = zažehnutí ohně, nabití dechu energií, aktivace ostatních žláz).
3. Ašvini mudra – stažení konečnicku a svalů pánevního dna, brada na prsa a zádrž dechu.
4. V zádrži vedeme dech po TU-MAJ **vzhůru** kolem každé ze sedmi žláz (spirála kolem každé z nich) až k temeni hlavy (šišinka, oblast horního tantieny).
5. Následně vedeme dech **dolů** do středního tantieny.
6. Uvolnění ašvini mudry, zvednutí hlavy a vydechnutí ústy.