

# V. Osm směrových cviků

## „Osm kusů brokátů“ podle Růžičky/Sosíka

- Jednoduchý, účinný ČCHI-KUNG, jehož základy spadají do 7. stl. n. l.
- Název „Osm směrových cviků“ vyjadřuje původní způsob cvičení, při kterém se mění zeměpisná orientace jednotlivých cviků.

### Základní pokyny ke cvičení:

- dýcháme nosem, koncentrujeme se na 1. TANTIEN
- před začátkem cvičení provádíme několik hlubokých nádechů a výdechů
- snažíme se cítit-vnímat své tělo, pohyby provádíme tak, abychom se cítili příjemně a pohodlně
- doporučuje se provádět ráno a večer

**Pozice č. 1:** Opření se o nebe (na severozápad)

#### Základní postoj:

Uvolněný postoj, paže podél těla, chodidla vodorovně na šířku ramen, zasunutá brada, zpevněné břicho a hýždě, dýcháme nosem, lehce stisknuté zuby, jazyk na horním patru.

#### Provedení:

Předkloníme se, uchopíme pomyslnou činku, zvedneme ji do výše pasu a pak nad hlavu. Před obličejem přetočíme dlaně nahoru. Nádech – nahoru, výdech – dolů.

#### Účinky:

Zvýšení fyzické síly, prospívá plicím a tlustému střevu, posílení svalů, šlach, kostí, stimulace orgánů trupu, pomáhá při únavě.

**Pozice č. 2:** Napínání luku (na sever)

#### Základní postoj:

Postoj jezdce, chodidla od sebe širěji než ramena.

#### Provedení:

Zvedneme paže s překřížením, natáhneme levou paži do strany, levý ukazovák je zvednutý, pravá paže je ohnutá – napínáme tětivu (stahujeme hýždě), opakujeme i na druhou stranu. Nádech – při napínání tětivy, výdech – při návratu

#### Účinky:

Prospívá plicím, ledvinám, tlustému střevu, močovému měchýři, kůži a kostem, posiluje dechový a oběhový systém, svaly rukou, prsou a stehenní svaly.

**Pozice č. 3:** Předklon (na severovýchod)

#### Základní postoj:

Stoj s chodidly na šířku ramen.

#### Provedení:

Předkloníme se a dotkneme se prstů na nohách (dle možností), v poloze chvíli zůstaneme a prodýcháme.

#### Účinky:

Příznivě ovlivňuje slezinu a slinivku, odstraňuje „velké břicho“, posiluje zádomové svaly, srovnává páteř, masáž orgánů v oblasti břicha.

**Pozice č. 4:** Pohled přes rameno (na východ)

#### Základní postoj:

Stoj s chodidly na šířku ramen, paže uvolněně visí podél těla, pohled dopředu.

#### Provedení:

Vytáčíme horní polovinu těla doprava a pak doleva, paže uvolněně, pohled směřuje co nejvíce dozadu.

#### Účinky:

Pozice prospěšná nervům, játrům, očím a žaludku, posiluje svaly na krku a kolem očních důlků, povzbuzuje CNS, předchází mozkově cévním problémům.

**Pozice č. 5:** Stoj na špičkách a klesání na paty (na jihovýchod)

#### Základní postoj:

Stoj s chodidly na šířku ramen, hlava vzpřímená.

#### Provedení:

Zvedáme paty a spouštíme je poté dolů, opakujeme 7x nebo v sérii po sedmi. Nádech – při zvedání, výdech – při snižování.

#### Účinky:

Cvik posiluje játra, žlučník, srdce, prospívá nervům.

**Pozice č. 6:** Kroužení v bocích (na jih)

#### Základní postoj:

Stoj s chodidly na šířku ramen, hlava vzpřímená.

#### Provedení:

Kroužíme v bocích, měníme směr, dlaně mohou podírat bedra, délka cvičení dle chuti.

#### Účinky:

Cvik posiluje pohlavní orgány.



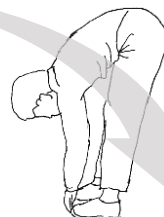
Základní postoj



Pozice č. 1



Pozice č. 2



Pozice č. 3



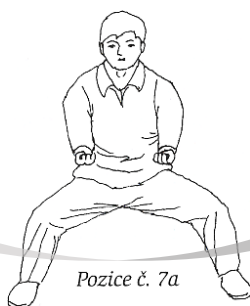
Pozice č. 4



Pozice č. 8



Pozice č. 7b



Pozice č. 7a



Pozice č. 6



Pozice č. 5

**Pozice č. 8:** Zvedání jedné ruky (na západ)

#### Základní postoj:

Stoj s chodidly na šířku ramen, hlava vzpřímená.

#### Provedení:

Zvedneme jednu paži nad hlavu, dlaně otočená vzhůru, spustíme ji a zvedneme druhou, břišní krajina zpevněná a nehybná, v mysl sledujeme pohyby paží.

#### Účinky:

Posílení zažívacího systému, svalů paží a ramen, tiší bolesti v dolní části zad, ramen, prospívá při ledvinových onemocněních.

**Pozice č. 7:** Zatnutí pěstí a pohled dopředu s široce rozevřenými očima (na jihozápad)

#### Základní postoj:

Postoj jezdce, chodidla od sebe širěji než ramena, pevný postoj, pěstě u pasu, zatneme zuby, široce rozevřené oči jako při hněvu.

#### Provedení:

Provedeme výpad pěstí dopředu pomalu vnitřní silou, pohyb pěstí není klíčový – hlavně je rozzlobený pohled a pevně sevřené rty.

#### Účinky:

Zlepšení svalové a životní síly.