

- Oči jsou přivřené, soustředíme pohled rovně před sebe.
- Nejdůležitější je vstoupit do klidu. Představujeme si prázdno v temeni hlavy (na vrcholu je bod CV 20, na který se však příliš nesoustřeďujeme, spíše se necháme v představě vytažovat temenem vzhůru).
- Horní polovina těla prázdná, dolní plná.
- Jazyk je lehce opřený o horní patro. Vytvoří se spojnice dráhy střední zadní, du mai, která je nejvíce jangová („prostřední jangové moře“) a dráhy přední, ren mai, ta je nejvíce jinová.
- Během cvičení se vytváří sliny. Mistři jim věnují pozornost, čím více slin, tím lépe. Sliny jsou zlatá tekutina. Polykáme je na třikrát a pomyslně pouštíme:
  - napoprvé do středu hrudi (bod CV 17, dan zhong),
  - napodruhé do místa zámého jako solar plexus (bod CV 12, chong wan),
  - napotřetí asi 4 cm pod pupek (bod CV 4, guan jian, někdy také zvaný tantien).
- Ramena volně svěšena, lokty jsou také svěšeny. Nenechat zvedat ramena (když se zvedají ramena, qi proudí nahoru – to nechceme).
- Záda jsou mírně zakulacena, hrudník mírně zatažen.
- Ruce jakoby objímají strom (nebo míč). Poloha rukou: když je vysoký krevní tlak jsou ruce níže, když je tlak nízký, jsou výše – až před hrudníkem. Maximální výše rukou je před obočím, nejnižší jsou na úrovni pupku.
- Ruce jsou směřovány středy k sobě. Uprostřed dlaně leží bod PC 8 na dráze perikardu (bod lao kong – čti *lao kunk* = palác práce). Při postoji nastavujeme PC 8 proti sobě. Tento bod se používá při masážích tuina. Svou citlivostí ukazuje, na jakou úroveň jsme se dostali.
- Podbřišek je uvolněný, zaoblený, břicho zakulacené. Uvolněné břicho umožňuje průchodnost ren mai i du mai, což je příznivé pro pěstování původní qi.
- Dech je pomalý. Ze začátku je hrudní a břišní, ale důležité je dostat se k břišnímu dýchání. Cíl je hluboké břišní dýchání.
- Postoj ze začátku (1 měsíc) cvičit 10 minut, pak se postupně dostat na 30 minut.
- Cílem cvičení je klesnutí qi dolů, pod pupek do bodu CV 4.
- Pocity: ze začátku rozpínání těla, teplo. Menšina má pocit chladu. Pocity záleží na konstituci a kondici. Pocity jsou diagnostický prostředek, jak zjistit pokrok ve cvičení.

## 9. 2. Nácvič některých pohybů pro následující formy

Než přistoupíme k ukázkám, popíšeme pomocný nácvič, který umožní lépe odcvičit a prožívat následující formy

### Práce zápěstí

O relaxaci svalstva ruky bylo již řečeno, že se cvičením zlepšuje. V některých školách (např. Wu-dang tai ji) je zdůrazněno hodně aktivní klopení zápěstí a roztahování prstů. V naší koncepci sice vycházíme z toho, že jsou ruce hodně uvolněny, ale v některých okamžicích také přidáváme sílu při pohybech podobných mávání ruky. Všimněte si, že když zamáváte rukou, jak se pohybuje zápěstí.

Zkuste si nejprve volně a pak se zdůrazněním ohybu (flexe) a natažení (extenze či dorzální flexe) v zápěstí (obr. Q2–Q5). Možná vám pomůže představa co nejvíce opožděného pohybu prstů a dlaně vůči předloktí trochu baletně pojatá. Podobně se v zápěstí pohybuje při pohybech stranou (dukce) – opět doporučujeme zkusit si mávání pohybem jako stěrač a podobně kroužení s opožděným pohybem prstů (obr. Q6–Q9). Kroužení rukou (obr. Q10–Q13) má stejné regule jako předešlé pohyby. Také je zkuste nejprve volně, pak se zdůrazněním rozsahu pohybu. Všem tomu dopomůžeme strečinkem předloktí.



Obr. Q2, Q3: Mávání nahoru a dolů nejprve volně

Obr. Q4, Q5: pak s důrazem na ohyb



Obr. Q6, Q7, Q8, Q9: Mávání stranou volně a s důrazem na dukci



Obr. Q10, Q11, Q12, Q13: Kroužení rukou

### Pohyb pánve

Ve stoji na šířku pánve nejprve přeneseme váhu na pravou nohu (obr. Q14). Hlídáme, aby koleno neujelo stranou a směřovalo nad špičku nohy. Jemně zastrčíme pravou kyčel vzad (obr. Q15). Pomůže nám, když zatlačíme prstem na přední trn kyčelní. Po dosažení pocitu stabilizace na pravé noze si před-



Obr. Q14, Q15, Q16, Q17: Pohyb pánve po osmičce