

OBSAH

Předmluva k novému vydání od Jesse O'Briena	XXI
Předmluva od Lee Burkinse	XXIV
Osoby zmíněné v této knize	XXVI
Školy vnitřních bojových umění zmiňované v této knize	XXXII

Prolog I

Duchovní marasmus	1
Mistr čchi je odlišný druh učitele	1
Dotaz na Oxfordské univerzitě	2
Fa-ťin: projekce energie bez svalové síly	4
Jak se fa-ťin učí	4
Fa-ťin může být procvičován, aniž by způsoboval bolest	4
Můj trénink fa-ťinu	5
Fa-ťin: užitečný jako technika léčení	5
Fa-ťin: Důležitý pro duchovní vývoj	5
Co je nového v tomto vydání	6

Úvod 7

Bojová umění a zdraví	9
Taoistická meditace: bojování s nepřítelem uvnitř	9
Závěrečná fáze výcviku v Číně	10

I ZVÍŘECÍ, LIDSKÝ A DUCHOVNÍ. II

Tři přístupy k bojovým uměním

Zvířecí přístup	12
Lidský přístup	15
Co je „uměním“ vnitřních bojových umění?	16
Duchovní přístup	16
Trénování s rozumem	20

PORTRÉT VNITŘNÍHO MISTRA

Wang Šu-ťin – Neuvěřitelná čchi	20
---	----

2 KONTINUUM. 25

Vnější a vnitřní bojová umění Číny

Existuje mnoho druhů bojových umění	25
Uklánění, pásky a stejnokroje	26
Je jedno bojové umění „lepší“ než druhé?	28
Co jsou to bojové aplikace?	29
Důmyslnost pohybů forem obsahujících bojové aplikace	30
Dobré formy bojového umění byly vytvořeny profesionály	32
Živoucí a mrtvé formy	32
Mrtvé formy a postavení se realitě.	34
Zaměření vnějších bojových umění.	34
Síla a tvrdost	36
Rychlost.	37
Vytrvalost	37
Reflexy.	38
Vnější bojová umění v Číně a mimo ni	39
Vnější bojová umění částečně smísená s vnitřní prací	42
Zaměření zkombinovaných vnějších a vnitřních bojových umění	43
Zaměření vnitřních bojových umění	47
Čchi a reálná sebeobrana	50
Důvod, proč je v této knize kladen důraz na pa-kua	50
Železná košile čchi-kungu	51
Trénink se zbraněmi	52
PORTRÉT VNITŘNÍHO MISTRA	
Čeng Man-čching – pomalý a rychlý pohyb	54

3 PODOBNOSTI A ROZDÍLY 57

Vnitřní bojová umění tchaj-ti, sing-i a pa-kua

Pět charakteristických rysů vnitřních bojových umění	57
Rozvoj bojové síly pomocí čchi	58
16 složkový systém vnitřní síly nej-kung	58

Jak se vnitřní síla čchi v bojových uměních vytváří pomocí	
16složkového taoistického systému nej-kungu.	60
Vztah čchi-kungu a tréninku forem bojových umění	61
Tři základní rady pro skutečné získání vnitřní síly	62
Proces učení nej-kungu	62
Posloupnost procesu učení	63
Nej-kungový proces je jako kování samurajského meče	63
Podrobnosti o složce nej-kungu: proces rozpouštění.	64
Proces vnějšího rozpouštění	64
Proces vnitřního rozpouštění	65
Rozpouštění do vnitřního a vnějšího prostoru současně	66
Fáze citění: „I“, „čchi“ a „sin“	66
Povaha „I“ neboli záměru	66
Úroveň 1: Citění svého těla a čchi	67
Úroveň 2: Přechodové pohyby – další rozvoj „I“	67
Úroveň 3: Práce s konkrétním energetickým kanálem	68
Úroveň 4: Sin neboli srdce/mysl	69
Přímý a nepřímý pohyb čchi	69
Tchaj-ti, sing-i a pa-kua – co je stejné, co odlišné?	71
Filozofická hlediska: Tvrdé, měkké a změna	71
Cesta tří pohybů	73
Důraz na práci nohou, pasu a rukou	73
Společní jmenovatelé.	74
Slabiny.	74
Potřeba vyhledávat a testovat realitu	74
Překonat zastrašování a strach.	75
Účinnost a poměr riziko-zisk.	75
Studium pa-kua, tchaj-ti nebo sing-i pro boj	76
Zdraví a schopnost bojovat	77
Základní trénink síly	77
Důležitost cvičení vestoje pro dlouhodobý rozvoj vnitřní síly	78
Osm fází výcviku rozvoje bojových dovedností u pa-kua	79

Přechod od formy k bezforemnosti: cíl špičkových vnitřních bojových umělců	79
Fáze I a II.	81
Fáze III, IV a V	81
Fáze VI, VII a VIII	82
Vnitřní bojové techniky	83
Údery rukou a dlaní ve vnitřních bojových uměních	83
Typy útoků a činnost rukou	84
Průrazný úder	85
Nahoru zahnutý úder	85
Sekací pohyby	85
Údery prsty	85
Údery klouby prstů	86
Úchopy	86
Plácnutí	86
Zvraty doleva-doprava, dopředu-dozadu, nahoru-dolů	86
Vibrující úder	87
Kondenzační úder	88
Úder „bavlněná dlaň“	88
Údery vlnou energie	88
Současná projekce energie do opačných směrů	89
Čchin-na	89
Hody	89
Techniky kopů	90
Kop je krok a krok je kop	91
Kopy odvozené z forem a údery kolenem	91
Kopy dolů neboli kladivové kopy	92
Nedostatek boje na zemi	92
Bojové úhly	93
Význam zvířecích forem ve vnitřních bojových uměních	96
Cvičení ve dvou	98
Cvičte se svými přáteli, bojujte s nepřáteli	98
Fa-ťin	99

Bojové kvality malého, středního a rozsahu pohybu u tchaj-ti, sing-i a pa-kua	100
Fyzický pohyb	100
Práce s energií	102
Bojové aplikace	102
Důležitost vztahu učitel/žák a linie	103
PORTRÉT VNITŘNÍHO MISTRA	
Morihei Uešiba – Kde získal svou sílu?	106

4 Tchaj-ti 109

Bojové principy a aplikace

Tchaj-ti-čchüan jakožto bojové umění	109
Osm základních bojových principů tchaj-ti	110
První princip: Odražení (pcheng)	113
Druhý princip: Obrat (lu)	114
Obrat a přilepení	118
Třetí princip: útok (ti)	120
Čtvrtý princip: Úder (an)	120
Odražení, obrat, útok a úder jsou zjevné i skryté	121
Viditelná úroveň	121
Skrytá úroveň	122
Skryté energie: Vtělené do odražení, obratu, útoku a úderu	122
Pátý princip: Tah (cchaj)	122
Šestý princip: Sek (lie)	123
Sedmý a osmý princip: Tah loktem (čou), tah ramenem (kao)	123
Tahy loktem a ramenem se přímo vztahují k jeřábovi a hadovi	124
Čtyři postupné kroky učení se tchaj-ti jakožto bojovému umění	126
Dlouhé a krátké formy	126
Levá a pravá u cvičení formy	127
Krok 1: Práce s formami (dlouhými nebo krátkými)	127
Krok 2: Tlačící ruce	131
Prostředky dosažení cílů tlačících rukou	131
Typy tlačících rukou	133

Stanovená metoda a volný styl	137
Čtyři styly tlačících rukou	137
Krok 3: Odhalení vašich bojových zoubků	139
Krok 4: Tréninkové souboje a skutečný boj	141
Různé typy tréninkových soubojů	143
Různé druhy mistrů tchaj-ti aneb učitelé, se kterými se pravděpodobně setkáte	144
Úžasná osobnost učitele tchaj-ti: T. T. Liang	146
PORTRÉT VNITŘNÍHO MISTRA	
Jang Šou-žung – Magnetické ruce	148

5 Sing-i 151

Bojové principy a aplikace

Sing-i-čchüan jakožto bojové umění	151
Sing-i je výborným mostem od vnějších bojových umění k vnitřním	151
Historický původ sing-i	152
Tři hlavní styly sing-i	156
Škola Šan-si	156
Škola Che-pej	157
Škola i-čchüan	158
Techniky a tréninkové praktiky sing-i	161
Pět prvků	162
Sekající/rozdělující pěst (pchi-čchüan)	163
Vrtající pěst (cuan-čchüan)	163
Drtící pěst (peng-čchüan)	163
Tlukoucí pěst (pchao-čchüan)	164
Příčná pěst (cheng-čchüan)	165
San-tchi	166
Co učí san-tchi	166
Dech	167
Nohy a pas	167
Paže	167
Sjednocení vašich vnějších fyzických propojení	168

Využití zírání k sjednocení vnitřních spojení	169
Zvířecí formy	171
Více o pěti prvcích a zvířecích formách.....	172
PORTRÉT VNITŘNÍHO MISTRA	
Chung I-siang – Úžasná jemnost pohybů těla	176

6 Pak-kua 179

Bojové principy a aplikace

Pa-kua-čang jakožto bojové umění	179
Mlhavý původ pa-kua	179
Tajemný Tung Chaj-čchuan.....	179
Jedinečné kvality bojového umění pa-kua.....	180
Boj s osmi protivníky najednou.....	181
Prenatální a postnatální čchi.....	181
Filozofie bojového tréninku prenatálních a postnatálních metod pa-kua.....	182
Prenatální trénink.....	183
Postnatální trénink	184

PORTRÉT VNITŘNÍHO MISTRA

Paj Chua – Bystrost a přesnost	185
Trénink pa-kua	186
Fáze chůze v kruhu	186
Charakteristiky chůze v kruhu	187
Fyzické rysy chůze v kruhu	188
Energetické rysy chůze v kruhu.....	188
Energie I-ťingu – začátek pokročilého pa-kua	189
Osm mateřských dlaní.....	190
Š' Liou a kondenzovaná jednoduchá změna dlaně	191
Samovolný pohyb	192
Pien-chua a umění změny I-ťingu	192
Změna energie a bojové aplikace.....	195
Změna úhlu útoku: kruhy, spirály, trojúhelníky a čtverce	198
Kruhy a spirály.....	199

Trojúhelníky a čtverce	200
Cvičení ve dvou.	200
Žou-šou neboli „měkké ruce“	201
Postup tréninku.	201
PORTRÉT VNITŘNÍHO MISTRA	
Liou Chung-ťie – zhmotnění potenciálu umění	205

7 Rychlost 211

Povaha rychlosti ve všech stylech bojových umění

Dosažení čtyř základních typů rychlosti	211
Typ I: Rychlost z bodu A do bodu B	211
Rychlost rukou a paží.	211
Pohyb paže	211
Rychlý pohyb pažemi ve všech směrech	212
Rychlost různých postavení ruky	212
Rychlost nohou a chodidel	213
Kopy	213
Práce nohou	213
Otáčení pasu a těla	214
Typ II: Rychlost při dotyku	214
Rychlost při mezerách mezi dotykem a stažením.	217
Poznámka k dotykové a nedotykové rychlosti	217
Typ III: Rychlost za různých okolností.	217
Sledování a načasování – změna směru uprostřed pohybu	217
Lineární a kruhové techniky	218
Typ IV: Rychlost ve vztahu k síle	219
Rychlost s minimální, střední a maximální silou.	219
Paradox rychlosti/pomalosti vnitřních bojových umění	219
Společné kvality	222
Specializované strategie	223
PORTRÉTY VNITŘNÍCH MISTRŮ	
Srovnání pěti mistrů – jejich odlišné typy rychlosti	225

8 Využití energie k léčení 229

Léčebné aspekty bojových umění

Vnitřní bojová umění jakožto systémy léčení energií	229
Rozdíl mezi zdravím a kondicí z vnitřního úhlu pohledu.	229
Osobní zdraví: Jack Pchao a povaha omezení	230
Musíte se učit sebeobranu, abyste dosáhly zdravotních přínosů?	231
Zdraví a kondice ve vnitřních bojových uměních	233
Jak vnitřní bojová umění a čchi-kung plodí zdraví	237
Napravení rozbouřené čchi	238
Vnitřní bojová umění jako přirozená cesta k dotykovému léčení	238
Spojení mezi vnitřními bojovými uměními a léčením	239
Význam osobní praxe čchi-kungu a vnitřních bojových umění pro západní léčitele.	240
Nabití rukou energií	240
Prevence a zotavení se z vyhoření	240
Význam studia vnitřních bojových umění pro starší stoupence bojových umění	242
Kdo by měl praktikovat vnitřní bojová umění po třicítce	243
Vnitřní bojová umění a duševní zdraví	245
Vnitřní bojová umění pro teenagery	245
Přínosy vnitřních bojových umění pro duševní zdraví	245
PORTRÉT VNITŘNÍHO MISTRA	
Léčení ostatních – Chuang Si-i a léčivá čchi	247

9 TAO duchovních bojových umění 249

Most k taoistické meditaci

Co je to duchovní bojové umění?	249
Duchovní bojová umění nejsou pro bázlivé	250
Polknout hořkost	250
Co činí cestu duchovní stezkou – taoistický pohled	251
SPECIÁLNÍ TÉMA: Co znamená slovo „TAO“	252
Rozvoj morálního vědomí.	252
Identifikace s univerzálním	252

Dosažení vyrovnanosti a soucitu: buddhistický a taoistický přístup	253
Různé způsoby zapojení duchovnosti do bojových umění	254
SPECIÁLNÍ TÉMA: Mijamoto Musaši	255
Tři úrovně duchovních bojových umění.	256
Úroveň 1: Stát se schopným bojovníkem	256
Úroveň 2: Stát se dobrou lidskou bytostí	257
Úroveň 3: Stát se duchovním bojovníkem	257
Či zadek se má v bojových uměních nakopat?	258
Kdo nebo co je nepřítelem?	258
Temnější stránka cesty duchovního válečníka	259
Zdolání a vyřešení vnitřních démonů	259
Trénink a boj činí duchovní tažení z podstaty méně bezpečným, než je sezení na meditačním polštářku	260
Překonání sebeklamu	260
Zaměňování nadpřirozené moci s duchovností.	261
Rozlišení mezi skutečnou a falešnou neboli prázdnou silou	261
Projití temnými nocemi duše	262
Taoistická meditace a vnitřní rozpouštění.	262
Energetické bloky	264
Bloky se nacházejí v osmi energetických tělech.	265
Rozpouštění emocionálních bloků	266
Mozkové návyky se musí změnit	266
Vnímat, jak jsou emoce pocítovány v těle	266
Vnímat, vyvážit, propojit a sladit proudění emocionální energie mezi všemi osmi energetickými těly.	267
Uvědomovat si vnímání nevědomé mysli	267
Proces duchovního probuzení.	267
Probuzení a použití vnitřních smyslů	268
SPECIÁLNÍ TÉMA: Metody probouzení vnitřních smyslů taoismu a jógy jsou podobné	269
Krok 1: Zaměření vědomé pozornosti dovnitř fyzického těla	270
Krok 2: Vložení pozornosti do čchi všech osmi energetických těl.	270
Uvědomění si vnímání samotného vnímání neboli srdce/mysl	271

Proč je vnímání samotného vnímání důležité	271
Vnímání srdce/mysli zrychluje cestu duchovní evoluce	272
Práce s rovnováhou a kvality jin a jang	273
Srdce/mysl a uvolnění jinových či jangových fixací.	273
Vztah tréninkových soubojů k pěti modům praxe.	274
Závěr: začlenění duchovnosti do každodenního života	275
SPECIÁLNÍ TÉMA: Mistři duchovních bojových umění	276

A	Půzné styly tchaj-t'i: stručná historie	279
	Původ odlišných stylů tchaj-t'i	279
	Původní tchaj-t'i vesnice rodiny Čchenů	279
	Tchaj-t'i-čchüan opouští vesnici Čchen a stává se stylem Jang a poté stylem Chao.	280
	Styl Čchen plodí styl Jang tchaj-t'i	280
	Styl Jang a malý styl Čchen dávají zrod stylu Chao/Wu	281
	Starý styl Jang se mění na nový styl Jang	282
	Starý styl Jang	282
	Nový styl Jang	282
	Styl Jang dává vzniknout stylu Wu	282
	Myšlení tradičních bojových umění	283
	Kombinované styly	284
	Ostatní styly tchaj-t'i: rodinné, tajné a ztracené linie	285
	Co zapříčinilo vznik nových stylů?	286
	Nové a zlepšené vs. zředěné	286
	Příčina variací v rámci jednoho stylu	287

B	Původ pa-kua: Stručná historie.	289
	Založení školy pa-kua v novodobé historii	289
	Tungovi čtyři hlavní studenti	289
	Jin Fu (1842-1911)	289
	Čcheng Tching-chua (1848-1900)	290
	Ma Š'-t'ing alias Ma Kuej (1853-1940)	290
	Ma Wej-t'i (1851-1880)	290
	Žádní žáci s čching-kungem v moderní době	291
	Rozšíření pa-kua z Pekingu	291
	Pa-kua v Hongkongu	292
	Pa-kua na Tchaj-wanu	293
	Pa-kua v kontinentální Číně dnes: tradiční a wu-šu	294
	Různé linie.	295

C	Energetická anatomie lidského těla: hlavní energetické kanály a tři tan-tchieny	297
D	Linie a tréninková chronologie: souhrn zkušeností B. K. Frantzise s bojovými uměními	302
E	Čínská terminologie: romanizace čínských slov v této knize	308
F	Slovníček pojmů	310
G	Energy Arts® Bruce Frantzise	325
	Frantzisův systém Energy Arts®	325
	Program Longevity Breathing	326
	Čchi-kung Tygr a drak.	326
	Čchi-kung Opening the Energy Gates of Your Body	326
	Čchi-kung Marriage of Heaven and Earth	326
	Čchi-kung Bend the Bow	326
	Čchi-kung Spiralling Energy Body	326
	Čchi-kung Gods Plaing in Clouds.	326
	Tchaj-t'í a pa-kua jako léčebná umění.	327
	Meditace	327
	Meditace TAO	327
	Tchaj-t'í jako meditace.	327
	TAO jóga	327
	Vnitřní bojová umění	327
	Tchaj-t'í-čchüan	328
	Pa-kua-čang	328
	Sing-i-čchüan	328
	Kolekce Living taoism™	328
	Knihy.	328
	CD a DVD	328
	Tréninkové příležitosti	329
	Certifikace instruktorů	329
	Trénink s certifikovaným instruktorem Frantzisových Energy Arts . . .	329