

# PROJEKT PODANÁ RUKA

## ČCHI-KUNG PROPOJUJE TĚLO S ŽIVOTODÁRNOU ENERGIÍ DUCHA



Do projektu Podaná ruka se připojila i paní Monika Šindlerová, která žije v Horních Počernicích a ve svém volném čase organizuje kurzy starodávného energetického cvičení Čchi-kung. Od září povede pravidelné lekce tohoto cvičení v klubu Divizna.

### Kdy jste se poprvé dozvěděla o Čchi-kung?

Když jsem poprvé uslyšela slova ČCHI-KUNG, zněla v mých uších velmi exoticky a něčím tajuplným mě vábila a přitahovala. Od lidí, kteří ho praktikovali, jsem zaslechla o úžasném cvičení, které jim mění život. Čas plynul. Až konečně nadešel správný okamžik. Byla to láska na první pocit, protože čchi-kung ve svém těle skutečně ucítíte. Ten pocit z našeho prvního setkání se mi zaryl hluboko pod kůži. Od té doby už mě nikdy neopustil a já mu postupem času zcela propadla. Na doporučení svojí učitelky Michaely Sklářové jsem posléze absolvovala studia ve Škole Živý Čchi-kung a stala se jeho lektorkou.

### Můžete nám prozradit, jak cvičení Čchi-kung působí na tělo a duši?

Čchi-kung uvádí do harmonie tělo, ducha a životní energii člověka, což vyplývá i z významu slov čchi = „životní energie“ a kung = „kultura cvičení“. Čchi-kung jako součást tradiční čínské medicíny má obrovské množství přínosů pro celý organismus, ve všech jeho vrstvách a esencích. Zlepšuje imunitu, podporuje regenerační a samoléčebné schopnosti, omlazuje, zlepšuje držení těla a jeho celkový vzhled, podporuje intuitivní způsob myšlení. Zkrátka propojuje tělo s životodárnou energií ducha.

### Kde vlastně toto cvičení vzniklo?

Toto starodávne energetické cvičení vzniklo jako nástroj čínských vojevůdců pro rychlé navrácení bojeschopnosti armád vyčerpaných dlouhými pochody, nedostatkem spánku a náročnými bitvami. Pomocí jednoduchých pohybových a dechových cvičení rozpochovalo energii ve všech částech těla prostřednictvím jeho energetických drah – meridiánů.

### Čchi-kung u nás ale není moc známý.

Většinu lidí se za slovy čchi-kung nic nevybaví. Někteří matně tuší, ale obávají se, že je čchi-kung fyzicky náročný či složitý na zapamatování. Další skupina ho zcela zavrhuje jako nudný a bez fyzického přínosu pro jejich tělo. Ve skutečnosti se jedná o velmi jednoduché a snadno zapamatovatelné, o to však efektivnější cvičení. Na první pohled sice poklidné protažení, můžete si ale být jisti, že druhý den se ozvou některé dlouho zapomenuté svaly.

### Od září povedete lekce v Horních Počernicích. Kde a kdy se budou konat?

Lekce se budou konat v klubu DIVIZNA (Náchodská ul. 382/171) každý čtvrtek od 18.30 hod. do 20.00 hod. Začínat budeme 14. 9. 2017. První dvě lekce (14. 9. a 21. 9. 2017) budou ukázkové za zvýhodněnou cenu. Potencionální zájemci si mohou přijít vyzkoušet, zda-li jim tento styl cvičení vyhovuje. Pro základní zvládnutí vyučované sestavy je optimální doba 10 týdnů a s touto frekvencí budou nastavovány i jednotlivé kurzy.

### Jak Čchi-kung probíhá a co je potřeba mít s sebou?

Cvičení probíhá převážně ve stoje, ve vol-



ném oblečení, aby nic nebránilo volnému proudění energie. Při cvičení se pozornost zaměřuje vždy na procvičovanou část těla. Kde je vaše pozornost, tam směřuje i energie. Nikdy se nepřemáhá bolest, neboť bolest či nemoc představují zprávy o stagnaci a narušení proudění energie v těle. Postupným a pravidelným cvičením se v těle uvolňují bloky a omezení a vaše tělo se stává pružnějším a také zdravějším. Pro doplnění jsou součástí lekcí i řízené meditace a závěrečná relaxace sloužící k hlubokému uvolnění.

Vyučované sestavy vycházející z taoistického pojetí čchi-kungu:

**Osm kusů brokátů / BA DUAN JIN** - Sestava s úžasnými zdravotními účinky, při které dochází k posílení všech vnitřních orgánů, protažení páteře a posílení zad, odstranění stresu, únavy a veškerého napětí.

### TAI CHI ČCHI-KUNG – Meditace v pohybu

- Při této sestavě si vyslechnete a prožijete příběh vyprávěný bílým jeřábem o tom, co je CESTA života. Jak najít správný směr a nechat se unášet jeho proudem. Na své cestě bílý jeřáb překonává překážky, čerpá energii z přírody, učí se z ní, čerpá sílu z hlubin oceánu i širého vesmíru. Na závěr mu síla orla dává křídla rozlétnout se za svým SNEM!

### Proč jste se rozhodla přihlásit se do projektu Podaná ruka?

Do projektu Podaná ruka jsem se rozhodla zapojit, protože bych ráda čchi-kung a jeho klidnou energii zpřístupnila co nejširší skupině lidí zasažených stresem dnešní doby. Ukázala jim, že mohou nalézt zpět svou vnitřní rovnováhu a také nalézt sami sebe. A právě pro sociálně slabší skupiny (mládež, matky samoživitelky, důchodce aj.), které by si za obvyklé ceny toto cvičení nedopřály, nabízím 50% slevu na kurzovní či jednotlivé lekce. Sama jsem více než 10 let matka samoživitelka, a tak vím, jak je obtížné rozhodování, zda finanční prostředky a volný čas věnujete sobě nebo svému dítěti.

### Kontakt:

[www.monika-sindlerova.cz](http://www.monika-sindlerova.cz)  
[sindlerova.monika11@gmail.com](mailto:sindlerova.monika11@gmail.com)  
Tel.: 602 774 877

Lenka Bartáková, redaktorka

