**Liu Zi Jue (The Six Healing Sounds)**

六 字 诀



Liu Zi Jue sa prvý krát objavuje v knihe Starostlivosť o zdravie mysle a predĺženie dĺžky života od autoraTao Hongjing z Južnych a Severných dynastií (420-589). Tao, vedúca osobnosť Maoshanovej školy Taoizmu, bol preslávený vďaka jeho hlbokej znalosti tradičnej čínskej mediciny. ´´Existuje iba jeden spôsob, ako sa nadýchnuť, ale 6 spôsobov ako vydýchnuť, píše vo svojej knihe. Čo sa týka teórie a praxe, hlavným predstaviteľom, ktorý prispel k šíreniu tohto cvičenia, bol Zou Pu'an z dynastie Song (960-1279) prostredníctvom jeho knihy Najlepšia metóda na udržianie zdravia.

Pohyby šiestich liečivých zvukov sa nikomu nepodarilo spojiť, až do dynastie Ming (1386 – 1644) keď Hu Wenhuan and Gao Lian vo svojich knihách zahrnuli súhrn cvičení Liu Zi Jue na odstránenie chorôb a predlženie dĺžky života, ktoré kombinujú riadené dýchanie s fyzickými pohybmi.

**Forma zahŕňa**

1. Pohyb XU 嘘（xū） —— pečeň 肝，木 drevo
2. Pohyb HE 呵（hē） —— srdce 心, 火oheň
3. Pohyb HU 呼（hū） —— slezina脾, 土 zem
4. Pohyb SI 呬（sī） —— pľúca 肺，金kov
5. Pohyb CHUI 吹（chuī）—— ľadviny 肾, 水voda
6. Pohyb XI Exercises 嘻（xī） —— Sanjiao三焦
7. Záverečná forma



Je známe, že k orgánom prislúchajú emócie. Cvičenie šiestich liečivých zvukov taktiež pomáha vyživovať a vyvažovať práve túto emočnú energiu. Cvik, ktorý podporuje pečeň, transformuje emóciu hnevu na štedrosť a láskavosť, cvik podporujúci srdce transformuje netrpezlivosť na lásku a radosť, cvik podporujúci slezinu pretvára obavy, trápenie na úprimnosť a spravodlivosť, pľúca premienajú žiaľ a smútok na odvahu, ľadviny pomáhajú zmenšovať strach a premeniť ho na jemnosť a múdrosť, zatiaľ čo Sanjiao pomáha telu riadiť metabolizmus a procesy medzi všetkými orgánmi. Šesť liečivých zvukov je veľlmi staré tradičné cvičenie siahajúce až do obdobia taoistických mníchov do roku 200 p.n.l. Každý zvuk sa spája s konktrétnym orgánom a jeho vibrácia stimuluje jeho funkciu. Cvičenie tak napomáha regulovať cirkuláciu krvi a Qi a tak dosiahnúť rovnováhu Yin a Yang v tele.

Toto cvičenie je jednoduchý a pritom silný nástroj podporujúci energiu v tele, fyzické a emocionálne uzdravenie a rovnováhu v tele. Pravidelné cvičenie napomáha k zlepšeniu chronických chorôb, cirkulácii krvi a Qi, podporuje funkciu srdca a dýchania, zlepšuje reakčnú dobu.

Je to veľmi flexibilné cvičenie, može sa cvičiť všetkých šesť cvikov za sebou alebo iba špecifický cvik na liečenie konkrétneho stavu v tele.

**Zdravotné účinky**

Liečivé zvuky fungujú tromi spôsobmi:

* použivanie hrdla a hltana uvoľňuje nadmerné horko z orgánov
* tvarovanie úst a jazyka vytvára rezonanciu zvukov, čo stimuluje vnútorný pohyb orgánov
* koordinácia fyzických pohybov a zvukov umožňuje prirodzene dýchať

Uvoľňovanie nadmerného horka schladzuje orgány, zatiaľ čo vibrácie zvukov stimulujú ich funkcie. Znovunadobudnutie spontánneho voľného dýchania namiesto obmedzeného navyknutého dýchania napomáha k zvyšovaniu kyslika v krvi. Spôsob, akým Tradičná čínska medicína (TČM) lieči choroby, sa stal na západe veľmi uznávaným. Vnútorné vzťahy medzi orgánmi a nervami, endokrinným, svalovo kostrovým a imunitným systémom sú charakteristické znaky TČM.

**Šesť liečivých zvukov na ovládanie stresu**

Cvičenie šiestich liečivých zvukov je spôsob, akým sa Taoisti vyrovnávajú so stresom už vyše 2000 rokov. V modernom svete skoro každý musí čeliť stresu. Odborníci na zdravie považujú stres za hlavný faktor množstva chorôb.

Klinické štúdie dokázali, že zvýšenie kyslíka v tele prostredníctvom správneho dýchania ma veľký význam pri redukcii stresu a strachu a zlepšuje celkové zdravie osoby praktikujúcej dychové cvičenia.

Liu Zi Jue alebo metóda šiestich zvukov, je tradičná zdravotná a fitness metóda zameraná na ovládanie dýchania. Je súčasťou Sérií Nového Zdravotného Qigonu akceptovaná Čínskou Zdravotnou Qigong asociácou.

Qigong sa cvičí viac ako 4000 rokov. Zdravotný Qigong Liu Zijue sa objavuje už v roku 600 p.n.l. v spojení s bylinkárom, doktorom Sun Simiao. Zdravotný Qigong piatich zvierat bol vytvorený veľmi známým doktorom Hua Tuo z Dong Han dynastie.

Qigong úspešne pomohol miliónom ľuďom vyliečiť sa z chorôb a to prírodzeným spôsobom. Energia ´´Chi´´ aktivuje akupunktúrne body a dráhy s cieľom zamerať sa na miesta nerovnováhy a vyčistiť bloky. Ma pozitivný vplyv na: stres a depresiu, korekciu postavy, bolesti chrba, nespavosti, stárnutie, cukrovku, menopauza, bolesti, zažívacie problémy, vysoký krvný tlak, problémy so spaním, imunitný systém.

**Princípy starostlivosti o zdravie**

Zlepšenie cirkulácie ´´Qi´´ je zamerané hlavne na udržanie zdravia a to prostredníctvom dýchania. V závislosti od toho, kde je dôraz pri dýchaní, sa cvičenie jednotlivo zameriava na nádych, výdych a zadržanie dychu. Nádych sa sústreďuje na nadýchnutie nového, čerstvého vzduchu z prírody, a výdych sa sústreďuje na vydýchnutie nečistého vzduchu v tele. Nadychuje sa čistý vzduch najviac ako je to možné s cieľom vyživiť veľký krvný obeh a zlepšiť metabolizmus tela. Výdych sa sústreďuje na proces výdychu, vydychuje sa čistý vzduch s cieľom stimulovať pohyb qi vo vnútorných orgánoch. V podstate ´´výdych starého a nádych nového´´ je základným princípom starostlivosti o zdravie a liečenia chorôb, a to prostredníctvom zlepšovania cirkulácie qi.

Liu Zi patrí medzi cvičenia, ktoré sa hlavne zameriavajú na vydychovanie. Používa opačné brušné dýchanie, ktoré dokáže zvýšiť rozsah nádychu, čiže je to tiež spôsob ako vyživiť telo.

Čo sa týka výslovnosti v Liu Zi Jue, vieme, že výslovnosť rôznych čínskych znakov vytvorí rôzny prúd vzduchu. V Liu Zi Jue je vybraných 6 konkrétnych znakov. Podľa šiestich rôznych prúdov vzduchu, ktoré vznikajú pri vyslovovaní, cvičenie ovláda stúpanie a klesanie dýchania v tele, zosúlaďuje jednotlivé prúdy vzduchu s rôznymi orgánmi a v konečnom dôsledku tak zlepšuje zdravie. Liu Zi kladie dôraz na tvar úst pri výslovnosti, ktorý predovšetkým ovplyvňuje prúdenie vzduchu. Z pohľadu tradičných zdravotných systémov sa zlepšenie zdravia môže dosiahnuť prostredníctvom riadeného dýchania. Priamym výsledkom takéhoto riadeného dýchania je po prvé: predĺženie dĺžky výdychu, zvýšenie kapacity pľúc, zvýšenie nosnej kapacity vnútorných orgánov a tym pádom zlepšenie životnosti vnútorných orgánov. Po druhé, rozličné prúdenie vzduchu, ktoré vzniká rôznym tvarovaním úst, ovplyvňuje rozličné vnútorné orgány. Po tretie, rozličné prúdenie vzduchu môžeme priradiť k piatim živlom. Týchto päť živlov spája prúdenie vzduchu s vnútornými orgánmi a spolu prispievaju k liečeniu chorôb.

Dôležitým prvkom v Liu Zi Jue sú pohyby tela spojené s dýchaním. Tao Yin v zdravotnom Qigonu Liu Zi Jue má iba podpornú funkciu na zlepšenie prúdenia qi. Má tiež významný vplyv na telo, krv a vnútorné orgány. Cvičením základných princípov týchto sérií cvikov sa dokázalo, že hlavnou metódou zdravotného Qigongu Liu Zi je vydých a nadých, ktorý sa kombinuje s jednoduchými Tao Yin krokmi.

Na záver môžeme povedať, že Liu Zi Jue je séria zdravotných a kondičných cvičení ktoré zapadajú do súčasného spoločenského rozvoja a je vhodný pre väčšinu ľudi. Je založený na použití výdychu v kombinácii s vydávaním zvukov. Princípy tohto čikungu vychádzajú z princípov tradičnej čínskej medicíny.

**Škola Kungfu a Taiji**

**www.kungfu.sk**