

[https://www.youtube.com/c/ChineseImageMedicineTV/live?fbclid=IwAR3qvPfmMcM7MAxOf8CIDCHbYQFnOpB-DSEmmz\\_Vr87qjugjpCr7O4u4b5Wk](https://www.youtube.com/c/ChineseImageMedicineTV/live?fbclid=IwAR3qvPfmMcM7MAxOf8CIDCHbYQFnOpB-DSEmmz_Vr87qjugjpCr7O4u4b5Wk)

## JAK MŮŽE QI GONG POMOCI V MODERNÍM ŽIVOTĚ? IV. – Kreativita (10.9. 2020)

Dobrý večer všichni.

(Na Zoomu se něco změnilo, proto nešlo se přihlásit.)

Takže posledně jsme mluvili o tom, jak nám qi gong pomáhá v současném životě, mluvili jsme o energii a paměti.

Jsem si jistý, že ve všedním životě každý potřebujeme silnou energii, a samozřejmě také silnou paměť. Obzvláště pokud ještě studujete na univerzitě nebo v nějaké oblasti, potřebujete si toho hodně zapamatovat. Většina rodin má děti, které ještě chodí do školy nebo na univerzitu, a jistě potřebují mnohem silnější paměť. Obzvláště, pokud ztrácíme dobrou paměť, když jsou lidé staří, zapomínají věci, i to, kde bydlí, jak se jmenují. V těchto dnech dostávám hodně dopisů o tom, že se lidem horší jejich paměť. Takže jak svou paměť můžeme zlepšit?

Obzvláště máme hodně posluchačů nad 60 let, kteří chtějí nějaké jednoduché cvičení na trénink pro zlepšení své paměti. Víme, že nejen staří lidé, ale dokonce i mladí lidé – cítíme, že nemáme dost silnou paměť na to, abychom si mnohé věci zapamatovali. Na základě spousty dopisů a proseb vám dnes dám jednoduchou metodu na posílení mysli, mozku, obzvláště paměti. Mělo by to být jednoduché a mělo by nám to přirozeně pomoci.

Jak víme, v čínské medicíně mozek a srdce spolupracují. Předtím při lekcích o nespavosti jsme si říkali, že náš mozek a srdce – myšlení a emoce – musejí spolupracovat, abychom dobře spali. U paměti je to totéž, také souvisí i se srdcem. Pro zlepšení, posílení paměti, také potřebujeme pracovat jak s myšlením, tak s emocemi, společně.

Co se týče naší moudrosti nebo kreativity, víme, že existují dva pojmy – IQ a EQ. EQ je emoční inteligence. Ta souvisí s naším srdcem, s oblastí srdce. IQ nejvíc souvisí s inteligencí mozku. Víte, z hlediska psychologie se také zjistilo, že v životě potřebujeme nejen, aby fungoval náš mozek, ale i naše srdce. A v čínské medicíně, jak víme, se fungování srdce odráží na jazyku. A na základě zkušeností dávných mistrů - pokud budeme často pohybovat svým jazykem, pomůže nám to pohybovat i svým srdcem a bude to mít vliv na srdce i na mozek. Můžete mít nějakou metodu na cvičení svého jazyka nebo na to, abyste ho pořád používali? Tak teď víte, jak trénovat mysl/ paměť, pohybem jazyka. Protože paměť nesouvisí to jen s mozkiem, ale i se srdcem, takže pohybujte jazykem. Obecně máme hodně metod na trénování svého jazyka. Víme, že lidé obvykle dávají trošku cukru nebo tak něco, aby trénovali jazyk. To pomáhá paměti. A také můžete každý den vzít nějaká semínka rostlin, to také pomáhá trénovat jazyk. Nebo když používáte jazyk často na zpívání, předčítání nějaké poezie nebo různých jiných knížek, to také trénuje jazyk. To jsou přirozené metody v našem životě, které můžeme každý den používat. To je pro nás v životě přirozená metoda, můžeme ji používat každý den.

V qi gongu je i silnější metoda – rozhodně můžete cvičit Malý nebeský okruh. Mnohem silnější je přímé použití metody (jak je na videu s mantrou) na probuzení mozku. Předtím jsme už trénovali probuzení mozku pro děti, pro lepší spánek, to je silnější na probuzení mozkových buněk.

Dnes chceme pokračovat, jít dál. A poté, co zlepšíme svou paměť, jak můžeme udělat něco užitečnějšího se svou moudrostí, tvořivostí. Jak víme, v našem životě je tolik věcí, abyste vydělali peníze – můžete použít své fyzické tělo, znalosti, nebo máte prostě štěstí, máte šanci uspět. Ale abychom byli úspěšní celý život, potřebujeme mít vyšší moudrost, vyšší tvořivost. Obzvláště pokud pracujete v nějaké společnosti, která stále potřebuje inovace. I ve své rodině pořád musíte dělat něco jiného. Ale jak mít nové nápady, tvořivé nápady? I ve svém běžném životě, i když třeba jen doma vaříte, nemůžete pořád vařit totéž, musíte vymýšlet něco nového. Jak můžeme udělat všechno dokonalé? Nejde jen o opakování naučených znalostí – potřebujete mít svou vlastní tvořivost. Jsem si jistý, že s tím mnozí mají zkušenosti – vidíme, jak někdo něco dělá přímo před vámi, dělají chyby, ale neuvědomují si, že dělá chyby. Je to proto, že nemají jak tvořit, jak se zlepšit. Ve svém životě se potřebujeme pořád učit, pořád se učíme. Ale pokud nemáte tu povahu, abyste tvořili něco nového, pořád se učíte a nikdy se nestanete lepším než ostatní. Pokud se učíte a pak se zlepšíte, děláte něco lépe, než jste se naučili – pak můžete být rychleji úspěšní, být v čele.

Takže v našem životě je jedno, jestli pracujete v nějaké společnosti – i doma potřebujete přemýšlet o tom, jak něco zlepšit. K tomu potřebujeme svou tvořivost. Jak víme, qi gongová praxe má jeden hodně užitečný cíl – zlepšení naší moudrosti. Takže co je to tvořivost? Tvořivost je schopnost inteligence, která vám spolu s vašimi emocemi/ vášní, znalostmi pomůže přijít na mnohem lepší řešení, abyste dosáhli toho, co potřebujete.

Dnes jsem mluvil s jednou čínskou osobní studentkou. Řekla jsem, pokud chceš zlepšit svou inteligenci, musíš číst víc knih, víc se učit. Studentka řekla: shifu, já bych chtěla výsledky rychleji, ne tímhle obvyklým způsobem.

Vyšší kreativitu, moudrost, na to je v našem zhong yuan qi gongu potřeba třetí stupeň a dosažení stavu pauzy. Pokud tento systém neznáte, je těžké tomu porozumět. Obvykle, přirozeně potřebujeme znalosti a hodně let zkušeností, a pak se zdá, že se moudrost a kreativita zlepší. Ale také v běžném moderním životě vidáme lidi, kteří tak vzdělaní nejsou, ani moc nečtou, ale jsou moudří a kreativní. Takže kreativita a moudrost se nerovná znalostem, je to něco jiného. Tvořivost je naše schopnost. Znalost je to, co jsme se naučili. Takže inteligence zde souvisí s funkcí našeho mozku a srdce. Potřebujeme vysoké jak IQ tak EQ a pak naše moudrost a kreativita roste.

Takže co můžeme dělat, abychom tuto kreativitu zvýšili? Uděláme takovou meditaci – aby se setkali mozek a srdce. Vizualizujeme si srdce. Zavřeme oči a mysl si vizualizuje srdce, tím se mysl a srdce propojí. A pak po nějaké době pocítíte, že vás pořád napadají lepší věci než ostatní lidi.

Ok, takže teď pojďme takto medítovat – vizualizujte si své srdce a procíťte, jak se mozek a srdce sjednotí. Začneme. Zavřete oči, vizualizujte si své srdce. Jakoby z mozku k srdci vedla nějaká trubička, která je sjednocuje. Uvolněte se, zavřete oči a vizualizujte si své srdce.

(následuje meditace)

Měli jsme víc než 30 minut. To je pro dnešek všechno. Dobrou noc.