

## Pozice chodidel

Při našem tréninku rozlišujeme 3 základní pozice chodidel při postavení na podlaze. Jejich důležitost postupem času zeslábla nebo se dokonce i vytratila z moderního tréninku *karate* nebo i *taichichuanu*.

Jsou to pozice chodidel na podlaze vzhledem k frontální rovině těla rovnoběžné, zavřené a otevřené. Tyto tři pozice chodidel jsou u všech stojů, postojů, střehů či pohybů těla chodidel buď stejné, nebo různě kombinované.

Pozicím chodidel by měla být věnována pečlivá pozornost, aby přemísťování, pohyby i postavení těla neblokovaly, ale naopak je podporovaly. Uvědomování nohou (chodidel) je však v příkrém rozporu s naší západní kulturní tradicí, která považovala nohy, spodek těla, tělo, přírodu i ženu za nečisté. Systematické umrtvování těla (degenerace) se stalo nedílnou součástí naší moderní kultury, jejíž podstatou je manipulace lidské bytosti.

Západní kultura spočívá v odpoutávání vědomí od těla, zvláště nohou, do abstraktních či virtuálních mentálních konstrukcí a sítí, které nahrazují přírodní realitu, a zrychleně vedou k degeneraci lidské bytosti a k devastaci přirozeného životního prostředí (přírody).

Podle východní psychosomatiky, jsou-li kořeny (nohy) shnilé, kácí se celý strom (organizmus). Pokud se tedy věnujeme východnímu tréninku, musíme především odstraňovat indispozice, které nám brání v jeho správném provádění.

Asiaté nejsou degenerací spodní poloviny těla dosud tak postižení, jako my Evropané, a jelikož si tuto vlohu přirozeně neuvědomují, uvědomování nohou nemusí asijské trenéři příliš zdůrazňovat, ačkoliv způsoby jejich tréninku k tomu přímo navádějí a nutí.

Každý tělesný pohyb podvědomě nutí k uvědomování si (těla) nohou. Stačí si pouze tento úkaz uvědomit a vykonávat jej vědomě - tzn. cvičit uvědomování nohou (těla), kdykoliv se nám to připomene, nebo kdykoliv se k tomu naskytne vhodné podmínky.

Provádění různých střehů a přemísťovacích pohybů v podřepu, jako se tomu děje při běžném cvičení, bývá pro nezkušené a dospělé osoby dosti brutální metodou. Proto je vhodné jej doplňovat uvědomováním si nohou při běžné chůzi, stání, sezení nebo i ležení.

Máme k dispozici velké množství cviků. Pomocí nich je možné zlepšit kondici nohou a přinejmenším alespoň zmírnit jejich degenerativní choroby, tendence a indispozice, kterými jsou postiženi téměř všichni jedinci naší západní civilizace.

Pokud byste intenzivně cvičili obvyklým způsobem cvičení, možná byste jako někdo od nás za několik let dospěli nepřímě k pochopení, že vašim snahám o provedení tělesných pohybů překáží tělo, a zvláště nohy. Při našem způsobu cvičení se snažíme cvičence vést k uvědomování si této překážky a jejímu řešení ihned a přímo.

Začínat svůj cvičební vývoj s pohyby rukou, paží a horní poloviny těla a postupně dospět k pohybům spodní poloviny těla, nohou a chodidel, je jedním z regulérních cvičebních postupů.

Vědomí člověka je nejvíce lokalizováno v jeho ruce, odkud je možné jej přemístit či rozšířit do celého těla, zvláště pak do míst, která jsou nejvíce postižená jeho absencí (nohy).

V případech obvyklého tréninku (např. sportovního) to bývá vedlejším (podvědomým) účinkem cvičení.

Věnujte se uvědomování nohou v dobrém duševním rozpoložení (náladě), nebo svoji náladu uvědomováním nohou upravujte (zlepšujte).

Uvědomování si nohou (chodidel) má přivodit určité výsledky, které zde neuvádíme. Činíme tak občas na cvičení, abychom podnítili zájem cvičenců o danou problematiku. Pokud se nějaké výsledky psychosomatického rázu objeví, je možné je konzultovat s našimi trenéry.