

Potenciál cvičení taijiquan

Když se mě v Peru na cestě ke kořenům duše paní hraběnka Ludmila, prezidentka evropské NLP (neurolingvistického programování) ptala, proč by měla začít cvičit taiji a ať ji k tomu přemluvím, nechápal jsem, co po mě chce. Když jsem jí odpověděl, ať si to zkusí a jestli jí to bude bavit, ať to dělá, oči jí málem vypadly z hlavy a vůbec nevěděla, do kterého kvadrantu se podívat. Svou žádost zopakovala a na to já svou odpověď. Náš vztah se pak již nijak nevyvinul. Nicméně stejný dotaz je pokládán s železnou pravidelností a žádá si odpověď. Pokusím se tedy o ni.

Předně ale říkám, že nechci nikoho k něčemu přemlouvat. Chytrému je nicméně potřeba napovědět a říci mu o té možnosti. Kdo má tedy uši k poslouchání, ať slyší.

Proč je taijiquan nejlepší cvičení, které bylo kdy vytvořeno? Odpověď je snadná - protože je nejkomplexnější a vše, co se v něm naučíte, je okamžitě aplikovatelné v každodenním životě.

Za sebe říkávám, až bude něco lepšího než taiji, začnu to bez váhání dělat. Objel jsem doslova celý svět a nic lepšího jsem nenašel.

Problém je ten, že existuje veliké množství různých taiji. Když řeknete "dělám taiji", je to stejné, jako byste řekli, že "provozujete tanec".

Co to ale reálně znamená? Děláte latinsko-americké tance, country, break dance, akrobatický rokenrol, renezanční tance nebo snad chodíte na balet? Přesně stejně nejednoznačná situace je v taijiquan. Přehršel stylů, možností a pojetí vycházející z různých dob a potřeb lidí, kteří je za nějakým účelem vymysleli, modifikovali, kastrovali, obohacovali o vlastní ideje atd. Zorientovat se v tom není snadné. Taiji se pohybuje od bojového umění, přes taoistickou alchymii, zdravotní, léčebné a rehabilitační cvičení až po vrcholový sport... Jiné taiji cvičila císařská ochranka, jiné hippies na plážích v Kalifornii a jiné se provozuje na současných atletických soutěžích. (Když jsem cvičil v roce 1997 na mistrovství světa v Římě ve wushu (čínském bojovém umění) v kategorii taijiquan, měli jsme cedulku atleti.)

Stejně tak sebelepší učitel musí vycházet z dispozic svých žáků a někdo má větší a někdo menší štěstí, takže i z dobrého systému se dá udělat totální paskvil, který lze částečně maskovat patřičnou národností nebo různě padnoucím saténovým pyžamem. A teď Tao rad!

Vyhnu se tomu a nebudu mluvit o ostatních, budu psát o tom, co je taiji v našem pojetí a jak ho po více jak 30ti letech praxe a 22 letech učení vidím já a co se pokoušíme na našich kurzech předávat. Reálně existuje v našem prostoru v tuto chvíli 13 různých skupin, které fungují a každá se věnuje taiji trochu jinak. Někde jsou zpreferovány zdravotní účinky, jinde profylaxe, osobní rozvoj, čchi kung, nejruznější sestavy přinášející rozklíčování určitých konceptů a rozvíjející různé dovednosti. Jinými slovy, vždy je cílem harmonie, jen různou cestou.

Na letácích píšeme: Taijiquan - původní čínské bojové umění, které je dnes nejčastěji provozováno pro své skvělé zdravotní účinky.

Kořeny taijiquan sahají údajně do 12. století k taoistickému mnichovi Čen Sanfengovi. Jednalo se o geniální spojení bojového umění a taoistické alchymie (dnes bychom asi spíše řekli osobního rozvoje). Délka a historie je první věcí, která je zajímavá. Pokud něco nefunguje a nedává smysl, dlouho to nevydrží. Pokud něco přežilo 8 století, patrně na tom něco bude a minimálně to stojí za pozornost.

K taijiquan nepotřebujeme nějaké zvláštní vybavení, speciální prostor nebo oblečení nebo výbavu. Potřebujete k tomu akorát své tělo a vaši pozornost. Není nijak omezeno vašim věkem (je-li vám více jak 15). A navzdory přibývajícimu věku se v něm můžete prakticky donekonečna vylepšovat.

Samozřejmě existuje stovky dobrých důvodů, proč se taiji věnovat, ale nejsem koňský handlír a nechci působit jako nějaký marketingový specialista na prodej produktů. Asi už není čas velkých skupin, kdy na náměstí Nebeského klidu v Pekingu cvičilo naráz 10 000 lidí sestavu taiji a spanilých jízd za hranice zemí a kontinentů a tak trochu vnitřně doufám, že kvantitu pomalu střídá kvalita. Doba je úplně jiná než v 90. letech, kdy jsme se cvičením začínali a obzvláště tato doba covidová,.. Dívám se na lidi a nevím, kde začít. Motivace jsou různé, proinformovanost se zdá veliká, místo studentů přicházejí nákupčí a pletou si lekce se supermarketem a místo dotazů přicházejí kontrolní otázky. Lidé po jednom víkendů chtějí jakési osvědčení o absolvování... Sval mění strukturu po 8 týdnech každodenního 45 minut trvajících cvičení. Nic na tom nezmění ani instagram ani facebook ba ani youtube nebo online lekce. Dovolte mi v tom moři informací, pocitů a historických a dalších konsekvencí můj pohled.

Proč tedy věnovat svůj čas a pozornost právě taiji (taijiquan)? Z čeho se jeho praxe skládá? V čem je jeho jedinečnost?

Jednoduše - nemusíte chodit na 10 různých cvičení, seminářů, kurzů, ale stačí vám dělat jedno, které toto vše ve svém základu obsahuje.

Když to trochu rozebereme.

Fyzioterapie - aktivace integrovaného stabilizačního systému, nácvik správných pohybových stereotypů, procvičení celého těla, obnovení plného dechu, pohyb mající maximální funkčnost, sílu, patřičnou ekonomiku, šetrně posiluje kardiovaskulární systém, pohybuje všemi klouby. Nácvik probíhá přes statické pozice, přes pomalý pohyb k pohybu dynamickému a bleskovému. Procvičuje oči a je plnohodnotnou oční gymnastikou.

Vychází ze struktury těla a učí optimální biomechaniku. Učí uvolnění, a to i během pohybu a akce. Léčivé účinky se nedají vůbec všechny vyjmenovat. Dá se použít jako léčebná pohybová gymnastika prakticky pro cokoli i jako prostředek k udržení zdraví, ale též pro zlepšení současné kondice. Určité tréninkové postupy jsou regulérním posilováním a vytrvalostním tréninkem. Posilování imunitního systému a regenerace jsou jeho přirozenou součástí. Vychází z přirozených pozic a pohybů, a není tudíž odtrženo od běžného života, a vše, co nacvičíte, okamžitě použijete. Pan profesor Kolář ve svých knihách a přednáškách taiji mnohokrát zmiňuje a nelze mu než dát za pravdu.

Složka čchi kungová - uvolnění těla vede k rozšíření a prohloubení vnímání. Jak čínská medicína tvrdí, nemoc je rozpoznatelná již 9 měsíců před přepisem do fyzického těla. Člověk je pak schopen reagovat dostatečně včas a s předstihem na nerovnováhy, které se objevují, a korigovat je ve stadiu, kdy je jejich oprava snadná. Skrz praxi dochází k vnímání vlastního středu, který se posiluje a stabilizuje. Toto rozšířené a prohloubené vnímání též umožňuje plnější prožívání života a dává mu širší rozměr a barevnost.

Meditace - mnohdy se mluví o taijiquan jako o meditaci v pohybu. Vnější pohyb pomáhá nalézt protiváhu ve vnitřním klidu. Prohlubuje se míra pozornosti, koncentrace. Dochází k velké míře

sebereflexe a pomáhá vystoupit z víru myšlenek a emocí, které se vynořují z nitra a kterými je naše psýché neustále zásobována.

Seberozvoj - taijiquan pracuje s koncepty jako je otevření, vyváženost, uvolnění, podpora, přijetí, adekvátní reakce na vzniklé situace, vlastní prostor, otevírání vnitřních zdrojů nezávislých na vnějších podmínkách, zpracovává blokády a pomáhá je odstraňovat a to vše přecvičeno a spojeno s tělem a převedeno do přímo žité reality. Děje se tak přes pohyb a vnímání těla a není jen pouhou mentální gymnastikou, která při sebemenší konfrontaci neobstojí. Je-li to pravda v těle, je to pravda i pro mysl a duši.

Bojové umění - Přes vnější konfrontaci se dozvíme o sobě mnohé a nemusí se jednat jen o konfrontaci čistě fyzickou. Taijiquan byl ze své podstaty bojovým uměním a sestavy, které v něm cvičíme, jsou prakticky jakýmsi slovníkem či sbírkou bojových aplikací. Každý z pohybů obsahuje zpracování útoku, obranu nebo útok, mnohdy všechno dohromady. Míra účinnosti je dána tím, jak moc je praxe původní a jestli se nejedná o moderní pojetí upravené čínskou vládou, která se tuto složku snažila zcela odstranit. Občané ovládající bojové umění jsou nebezpeční svým vládcům a hůře se ovládají. K člověku, který se dokáže bránit, se přistupuje rozhodně s jiným respektem a mnohem hůře se ovládá.

V dnešní době je fyzický boj zaměněn za boj s nepřetržitým proudem informací, které se na nás valí z nejrůznějších médií a které mají z podstaty převážně negativní charakter. Starý mozek zvyklý na variantu útěk a útok nicméně stále pracuje, a tak je dobré podívat se, jak pod povrchem jede tento program a jak moc ho máme nebo nemáme pod kontrolou.

Dalším nemalým přínosem je sociální kontakt podobně laděných lidí, příjemná tvůrčí atmosféra a radost ze cvičení jako takového.

Pár poznámek na závěr:

Když se mě lidé ptají, co mají cvičit, které ze cvičení je nejlepší.... Cvičte to, co vám dělá radost!
Radost je 80 procent úspěchu každé metodiky.
Zkuste to a uvidíte.

Důležitá je motivace. Pokud máte dobrou motivaci, dá se dobře přenést i přes obtíže, které mohou na cestě vzniknout. Trochu se nad tím zamyslete. Motivace se časem a věkem mění a je dobré si ji občas připomenout.

Někomu se může zdát taiji komplikované, ale věřte, že jednodušší, a přitom aby to ještě vůbec fungovalo, to být nemůže.

Pokud má někdo problém zapamatovat si pár po sobě jdoucích pohybů, je o důvod víc, se tomu věnovat. Mozek potřebuje trénink a jsou věci, které vám google neřekne, ale poví vám je jen vaše vlastní tělo. A jak každý časem zjistí, je jedno, co se píše na internetu, důležité je, jak se já opravdu cítím.

Není nic snazšího, než to zkusit – zkuste to a uvidíte.

H.