

# Taijiquan, úrovně a varianty

Jak poznat, že ten, kdo cvičí taiji, cvičí správně? Jak posoudit pokročilost cvičení? Jak se daný pohyb provádí správně? Proč se nedají kopírovat v začátcích pohyby podle starých mistrů? Co je to tradiční taijiquan? Co je dobře a co špatně? Jaká jsou tajemství taijiquan? Který styl je lepší a pravější? Toto jsou otázky, se kterými se každý patrně potká, začne-li se trochu věnovat taiji a bude-li se setkávat s lidmi, kteří se jím zabývají a cvičí u někoho jiného, jinou školu, styl atd.

Dnes existuje skutečně mnoho způsobů provádění tzv. taiji a je řada přístupů a důvodů proč se mu lidé věnují. To je asi první kritérium, na které se při posuzování dívat. Také se samozřejmě nedají srovnávat výkony "taiji atleta" (člověk cvičící na závodech) a staré babičky, používající taiji jako rehabilitační cvičení, i když upřímně řečeno, ta druhá varianta je mnohdy čistší z hlediska principů, radostnější a smysluplnější.

Taiji prodělalo dlouhý vývoj a spoustu změn. Z meditace propojující horní a spodní okruhy vnímání se stalo postupem doby bojové umění, pak zdravotní cvičení a nakonec sport. Jak tedy posoudit, co je taiji a co není? Je to snadné. Porovnejte to, co se píše v tzv. "taiji classic" (to jsou díla o taiji, která popisují základní principy, ze kterých taiji vychází a jsou výkladem, jak by se mělo provádět) s tím, jak kdo cvičí a je-li schopen je i prakticky uplatnit. Např.: - "Pohyb vychází z centra", znamená vzpřímenou pozici, kde osou je páteř, kolem které se vše otáčí a použití tzv. "tan tien" (hara) pro kontrolu a vnímání pohybu a síly.

- "Síla pramení z nohou, je kontrolována pasem a manifestuje se v prstech" - nechte do sebe zatlačit a podívejte se, jestli k tomu dotýčný používá sílu svalů, případně odkud jeho síla vychází, nebo ho nechte, ať na vaše zkřížené ruce na hrudníku položí své a hodí vás bez pohybu rukou co nejdál.

- "Tělo se pohybuje jako jeden celek", čímž se myslí koordinace horní a dolní části těla, to, aby pohyb loktů odpovídal pohybu boků. Je-li tomu tak, poznáte naprosto bezpečně během praxe tui shou, když cvičící přijímá sílu anebo při jeho tlaku do vás. Pokud používá jen sílu ruky nebo nekoordinuje-li bok s loktem, nebude pro vás těžké ho udržet nebo vyvést z rovnováhy. Atd.

Dále je možné podívat se na "strukturu těla" cvičícího, k tomu je již samozřejmě zapotřebí určité praxe a znalostí. Úroveň cvičení se tak dá poznat např. i z fotografie, a to podle spuštění těžiště, vyváženosti postoje a pozice rukou, odkud je generována síla. V jaké konkrétní pozici ruky jsou, či jaká pozice ze sestavy to je, není směrodatné. To se může lišit jednak stylem, variantou, ale také úrovní cvičence. A to je mnohdy kámen úrazu, protože po mnohaletém (tím myslím 20 let a víc) správném cvičení, kdy tělo je již naprosto průchozí a otevřené, mohou někteří mistři stát z pohledu začátečníka ve špatné pozici, ale není tomu tak. Stejně tak mistr si může dovolit dělat krátké pohyby, protože dokáže správně generovat sílu. Začátečník by měl provádět pohyby co největší (samozřejmě za dodržení principů), aby měl čas kontrolovat své cvičení. Proto je, dle mého názoru, chybou napodobovat pohyby mistrů bez zvládnutí základních úrovní cvičení. To je problém např. Sun stylu, který vytvořil mistr Sun Lutang. Tento systém je velice pokročilou formou taiji s krátkými postoji a pohyby, které začátečník prakticky není schopen správně zacvičit. Stejná situace je třeba v aikido. Napodobovat pokročilé techniky mistra Ueshiby, kde používá bezkontaktní přerušování proudění čchi, je čirá bláhovost a něco, co nemůže začátečníkovi fungovat. Stejně je to ve všech stylech, ale zde je to nejlépe patrné. Základní pozice je se vzpřímenými zády. V pokročilejší variantě, při dokonalém

propojení kostrče a temene hlavy, ve spojení s vyvážením všech částí těla, můžete trup mírně naklonit vpřed. Zadní noha je v začátcích vytočena vnější hranou na 45 stupňů, přední vnější hrana míří přímo vpřed a postoj je na šíři tří pěstí. V pokročilém stupni kdy je kříž plně otevřen a jeho průchodnost již není závislá na poloze těla, je postoj užší a nohy jsou vůči sobě na 90 stupňů. Na pozici kolen, která by měla mířit ve směru špiček, se ale nic nemění, pokud si je nechcete zničit, tak jako to dělají například taiji atleti. Koleno vtočené "dovnitř" znemožňuje vedení síly z nohy. A pokud někdo prodělal po cvičení taiji několikanásobné operace kolen, můj skromný dojem a názor je, že to není úplně ono, nebo to rozhodně není to, co bych chtěl dělat a jakým směrem se ubírat. Cvičit sestavu kopírující přitom pohyby velkých mistrů, je stejné, jako pokoušet se o trojitě salto s několika vruty a neumět kotrmelec. Takové cvičení také nevede k žádným pokrokům. Jeho zastánci jen dokola opakují, že "přesně takhle to cvičil XY a on byl přece HCHKRDTN a on navazoval, případně je přímým pokračovatelem jiného XY, a tak je to ten nejtradičnější z nejtradičnějších systémů a je jediným možným správným cvičením" atd. Bez zvládnutí základů, otevření těla, správného vedení síly se jedná pouze o mávání rukama, v nejlepším případě zdravotní gymnastiku, používající některé prvky z taiji.

Jaké jsou tedy levely (stupně) praxe, zvládnutí taiji a kolik jich je? To je různé. Někdo uvádí devět úrovní, jiný pět, jiný devět krát tři úrovně fyzické, mentální a duchovní atd. Ono záleží, jak to počítáte. Je to jako s formou taiji. Někteří ji nazývají formou 83 pohybů, jiní 88 pohybů, další 108 pohybů, v závislosti na tom, jestli některé pohyby počítáte jako jeden anebo třeba čtyři. Nic to nemění na tom, že je to v základu stále jedna a ta samá forma. Osobně bych rozdělil praxi tak, jako se to dělávalo původně - na začátečníka, pokročilého a mistra. Stejně to bylo dříve i s pásky, které se udělovaly za určitý stupeň cvičení - bílý, hnědý a černý. Barevná škála různých šerp a mezistupňů je až moderním pojetím a patrně má co dělat s lepší motivací pro cvičící, protože být deset let začátečník, dvacet a víc pokročilým studentem a pak možná mistrem, je pro někoho s evropskou mentalitou či někoho, kdo si myslí, že si prostě "zaplatí a dostane", dost demotivující a příliš pravdivé. Máte-li každý rok jiný pás, máte i navrch ve hře na vytahovanou, anebo si už jen zaplatíte nějaký víkendový seminář a dostanete papír, že můžete učit něco, čemu se říká taiji.

Jak provádět správně jednotlivé techniky taiji? Jaký pohyb je dobře a který špatně? Zase bych se odvolal na klasická díla o taiji. Některé techniky v sestavě se dají provádět několika způsoby, a pak se jedná o varianty pohybů. Např. pohyb "Ryba v osmičce" se dá cvičit horizontálně, provedením dvou vertikálních kruhů anebo kombinací obojího. Všechny tyto způsoby jsou správné, pokud jsou v souladu s principy taiji.

Další naprosto směšnou záležitostí je snaha určit, který systém je ten jediný pravý, nejčistší a nejlepší, a jak se má cvičit jedine správně. Je přece jasné, že metr devadesát vysoký a stočtyřicetkilový Yang Chengfu bude cvičit jinak, než šedesátakilový a metr šedesát vysoký Sun Lutang. Tady se dá namítnout, že se jedná o různé styly, ale každý člen rodiny Yang cvičil trochu (spíš úplně anebo alespoň dost) jinak, a tak jak určit, co je tedy ten správný přístup? Například v roce 1980 vyšla v Hongkongu kniha Taijiquan rodiny Wu, kde cvičí ruční formu Wu Jian-quan a jeho syn Wu Gung-yi. Oba prezentují tu samou formu, ale každý jiným způsobem. Otec v nízkých pozicích, s nataženými rukama, dlouhými pohyby a syn v krátkých postojích, s pokrčenými rukama, malými pohyby. Kdo z nich cvičí pravý a nefalšovaný, tradiční a jedine možný Wu styl? Kdo cvičí takový Yang styl?

Taijiquan se dá rozdělit do pěti základních oblastí. Ruční formy, tui shou (tlačení rukou), san shou (boj, bojové aplikace), zbraně a nei gong (vnitřní cvičení - qigong, léčení, práce s energií). Pokud se podle mě jedná skutečně o taiji, měl by systém zahrnovat všechny tyto oblasti. Je pochopitelné, že se učí postupně a nemá cenu někoho, kdo nezvládl základní principy pozic a pohybu, učit bojové aplikace, anebo pokročilé formy qiqong, pokud nic necítí.

Problém správného chápání klasických děl o taiji je také to, že málokdo umí čínsky a tak si nemůže číst originální texty. Přeložené věci jsou hodně zkreslené nebo neúplné, v závislosti na tom, do kolikátého jazyka je text překládán a je též poznamenán tím, jak překladatel chápe a zvládá danou problematiku, jak moc je schopný jít do hloubky a jestli třeba vůbec někdy cvičil.

Další, podle mě podstatnou chybou je myslet si, že taiji classic popisují pohyb těla. Je zde řeč o energii nikoli o těle. Vždyť je to také důvod, proč je taiji nazýváno "vnitřním" bojovým uměním. Je to přesně to, co se pokouší sdělit a popsat tzv. etikoterapie. Tedy to, že vnějšek se promítá ven. Tedy energie určuje naše tělo, pohyb, postoj atd. Nemusí zde dojít až do fáze projevu skrz nějakou nemoc ("Nemoc nás nutí k poctivosti a je vyzněním našich nesprávných myšlenek."), ale to jaký je náš postoj (k něčemu), se okamžitě projeví naším postojem (těla). Psychologie to popisuje jako neverbální komunikaci a pokud někdo tvrdí, že je "rovný člověk" a přitom má skoliózu a hrb, tak to asi nebude úplně pravda. V taiji je toto snad ještě patrnější, než kdekoli jinde. "Nemám sílu", "jsem v křeči", "neumím se uvolnit", "jsem tuhý", "nedokážu koordinovat", "spojit vrch se spodkem", "nedokážu rovně stát", "jsem křivý", "nemám střed", "nemám směr (záměr)", "nedokážu nasměrovat sílu", "jsem zablokovaný", "neohrabaný", "nepohyblivý", "strnulý", "rozbředlý", "bez síly", "nesoustředěný", "nemám kořeny", "jsem netrpělivý", "nepokorný", "nejsem v souladu", "nemám cit", "neumím být v kontaktu, ale stále tlačím", "neumím naslouchat", "vcítit se do druhého", ...toto jsou jen vnitřní kvality projevené navenek. Skutečně není možné být rovný bez toho, abyste byli rovní. Nelze být otevřený bez toho, abyste byli otevření. Nelze se uvolnit bez toho, abyste se uvolnili. Je to tak prosté.

Taiji je skvělým způsobem, jak odhalit svá slabá místa a jak na nich pracovat. Je až nelidsky pravdivé a pokud si něco namlouváme, uvede nás velice rychle na pravou míru a zkonfrontuje se skutečným stavem věcí.

Pokud někdo tvrdí, že jsou v taiji nějaká tajemství, nevěřím tomu. Jsou věci, ke kterým si musíme dojít postupně a pro začátečníka se mohou jevit jako tajemství nebo jako něco zázračného. Prakticky jde jen o využití stávajících principů fungování této reality a světa. Zpevnění ruky při tlaku bez použití síly svalů "jen" proudem energie, takže svaly zůstanou úplně uvolněné, ale přesto ruku nelze ohnout, se může jevit jako něco fantastického. Přitom se jedná o naprosto obyčejnou věc, která je dobrá možná jako cirkusové číslo pro lidi, ale budiž třeba pro některé důkazem, že to opravdu funguje a je to tak možné. V taiji nejsou žádná tajemství, každý dostává tolik, kolik je schopen pojmout a pochopit. Jediným tajemstvím je soustavná praxe a cvičení. Co chápu jako praxi? Je třeba prožívat (cvičit), chápat (přemýšlet o tom co dělám, mít kontrolu rozumem) a cítit (vnímat srdcem, mít z toho radost). Odděleně to nestačí a je to pouhá teorie, rozněžňování se anebo úlet.

Jak poznáte, že se vaše cvičení posunulo, vylepšilo? Bohužel, většinou tím, že začnete cítit, že vám to vůbec, ale vůbec nejde. Cítíte jak je tělo nekoordinované, cítíte spoustu bloků a problémů. To je skutečně veliký posun a důvod k radosti. Kvalita vašeho cvičení je prakticky stejná, ale vaše citlivost se zvýšila, a tak si uvědomujete chyby a bloky. To, že o nich víte, je skvělé, protože na nich můžete pracovat a postupně je odstraňovat.

No, napsal jsem toho víc než dost. Třeba Vám to pomůže a v něčem napoví. Jdu cvičit?.

Následující pravidla přeložil z čínštiny Vlastimil Dobečka. Pokud máte možnost, porovnejte si je třeba s knihou "Tajná předání rodiny Yangů". Některé pasáže jsou poněkud jiné a některé tam vůbec nejsou.

## Ústní předání o deseti pravidlech Taijiquan

Diktoval: Yang Chengfu

Zapisoval: Chen Weiming

### 1. Prázdná a bystrá energie na vrcholku [hlavy]

Energie na vrcholku hlavy znamená, že umožníme aby byla hlava vzpřímeně a svisle, [aby mohl] duch shen pronikat [až] na vrcholek hlavy. Nesmí být použita síla li; použijeme-li sílu, potom šíje ztuhne a qi a krev nemohou obíhat. Musíme mít přirozeně prázdnou a bystrou mysl yi. Nemáme-li prázdnou a ostražitou energii na vrcholku hlavy, potom nebudeme schopni pozvednout esenciálního ducha jingshen.

### 2. Zatáhnout hrud', vytáhnout záda

Zatáhnout hrud' znamená, že hrud' je lehce zavřená dovnitř, což umožňuje, aby qi poklesla do dandian. Zdržte se vypínání hrudi, protože vypínání hrudi vede k tomu, že qi se nahrne dovnitř hrudi, nahoře [je člověk] těžký a dole lehký, paty se začínají vznášet a stoupat. Vytáhnout záda znamená, že qi se přimkne k zádům. Zatáhnete-li hrud', záda se sama vytáhne, vytáhne-li se záda, síla li z nich sama vychází a žádný protivník vás neporazí.

### 3. Uvolnit pas

Pas je hlavním úředníkem lidského těla. Jste-li schopni uvolnit pas, potom dvě nohy mají sílu li a spodní část [těla] je pevná. Všechny změny prázdnoty xu a plnosti shi vycházejí z otáčivého pohybu v pase. Proto se říká: "Hlavní zdroj vůle k životu se nachází v pase." Proto nedostává-li se vám síly, musíte hledat [příčinu] v pase a v nohou.

### 4. Rozlišovat mezi prázdným xu a plným shi

Umění taijiquan používá rozlišování mezi prázdným xu a plným shi jako hlavní princip. Když celým tělem sedíme na pravé noze, potom pravá noha je plná a levá noha je prázdná; [když] celé tělo sedí na levé noze, potom levá noha je plná a pravá noha je prázdná. Jsme-li schopni rozlišovat mezi prázdným a plným, potom pohyby jsou lehké a obratné aniž bychom mrhali silou. Když [mezi nimi] nejsme schopni rozlišovat, potom je chůze těžkopádná a loudavá, postoj je samozřejmě nestabilní a je snadné vyvést člověka z rovnováhy.

## 5. Spustit ramena, svěsit lokty

Spustit ramena znamená, že jsou uvolněná, otevřená a svěšená dolů. Když nejsme schopni uvolnit je a spustit, nosíme obě ramena nahoře, pak qi rovněž následuje jejich pohyb a stoupá vzhůru a celé tělo není schopné vyprodukovat sílu. Svěsit lokty znamená, že lokty klesnou dolů, uvolní se a svěsí. Kdyby zůstaly lokty zvednuté, potom by ramena nemohla klesnout, nemohli bychom člověka odmrstit příliš daleko, což se blíží lámání síly ve vnějších stylech.

## 6. Používat mysl yi, nepoužívat sílu li

Pojednání o taijiquan: "Všechno to spočívá v používání mysli yi a nepoužívání síly li". Při cvičení taijiquan je celé tělo uvolněné, není dobré používat být jen trochu těžkopádné síly, která způsobuje stagnaci ve šlachách, kostech a krevních cévách, čímž sami zadržujeme a svazujeme [svůj pohyb]. [Dokážeme-li to], potom můžeme lehce a obratně měnit [svůj pohyb] jako otáčející se kolo. Možná se někomu nezdá, jak můžeme mít velkou sílu bez použití [hrubé] síly li. Lidské tělo má dráhy jing a spojnice luo stejně jako země má svá říční koryta. Když nejsou říční koryta ucpaná, může [voda volně] proudit, když neblokujeme dráhy jing a spojnice luo, potom má qi volný průchod. Když celé tělo [používá] tuhou sílu, dráhy jing a spojnice luo jsou přeplněné, qi a krev stagnují, pohyb je neobratný, [stačí] zatáhnout za jediný vlas a pohneme celým tělem. Jestliže nepoužíváme sílu li a používáme mysl yi, tam kde jde mysl yi, následuje také qi; když qi a krev proudí, každodenně pronikají a přepravují se, cirkulují celým tělem, nikdy nedochází ke stagnaci. Po dlouhém cvičení získáte opravdovou vnitřní sílu, přiblížíte se tomu, o čem se píše v Pojednání o taijiquan: "[Je-li zde] krajní jemnost a poddajnost, potom [zde je také] krajní pevnost a tvrdost". Člověk který dosáhl dokonalosti v taijiquan má paže jako měkce obalené železo klesající s největší tíhou; při cvičení vnějších bojových umění, když použijí sílu, potom je patrné, že použili sílu, když nepoužívají sílu li, potom je [jejich síla] velice lehká a povrchní, je-li možno vidět jejich sílu, potom je to vnější síla plovoucí na povrchu. Když se nepoužívá mysl yi a používá se síla li, [takovýto] pohyb je nejsnadnější odvést. Nestojí to za pozornost.

## 7. Vršek a spodek se vzájemně následují

Vršek a spodek se vzájemně následují - znamená to, co se píše v Pojednání o taijiquan: "Její kořeny jsou v chodidlech, vychází z nohou, hodnostářem je pás, nabývá formy v prstech na ruce - z chodidel přes nohy a pás, vždy [to] musí být jediná celistvá qi". Ruce se pohybují, pás se pohybuje, nohy se pohybují, duch očí rovněž následuje pohyb způsobem, který může být nazván - vršek a spodek se vzájemně následují. To znamená, že když se jedna [část těla] nepohybuje, [pohyb] je rozptýlený a chaotický.

## 8. Nitro a povrch si vzájemně odpovídají

To, co cvičíme v taijiquan je duch shen, proto se říká: "Duch shen je hlavní velitel a tělo je pod jeho velením". Dovedeme-li pozvednout ducha shen, budou naše pohyby přirozeně lehké a obratné. Formy nejsou ničím jiným než prázdnota xu a plnost shi, otevírání kai a zavírání he. To, co se nazývá otevření kai, není jen otevření rukou a nohou, srdce a mysl se také podílejí na úplném otevření; to, co se nazývá zavření he, není jen zavření rukou a nohou, srdce a mysl se také podílejí na úplném zavření. Jsme-li schopni spojit vnitřní a vnější v jedinou qi, potom není nikde žádné rozdělení.

## **9. Vzájemné spojení bez přerušení**

Vnější bojová umění - jejich síla je získaná, postnatální, těžkopádná síla, proto mají začátek a zastavení, mají linii a zalomení. Když je stará síla vyčerpaná a nová dosud nevznikla, právě v tuto chvíli je nejsnadnější využít [toho a porazit] protivníka. Taijiquan používá mysl yi a nepoužívá sílu li, od začátku do konce, neustále a bez přerušení, okrouhlé a navracející se k počátku, v nekončícím cyklu. To je to, o čem mluví staré texty: "Jako velká Dlouhá řeka, bez přerušení proudící a vzdouvající se". Také se říká: "Přenášet sílu jin, jako když předeme hedvábnou nit". Všichni říkají, že dosáhli spojení jediné qi.

## **10. Během pohybu usilovat o klid**

Vnější bojová umění používají skákání a metání za dovednost, vyčerpávají qi a li, proto na konci cvičení těžce oddechují. Taijiquan používá klid odolávající pohybu a pohyb, jako když jsme v klidu, proto čím pomaleji cvičíme formy, tím lépe. Používáme hluboký a dlouhý dech, qi klesá do dantianu, potom nehrozí škoda [vyplývající] z hněvem rozšířených krevních cév. Mysl studentů, kteří pečlivě zvažují, zde může mnoho získat.