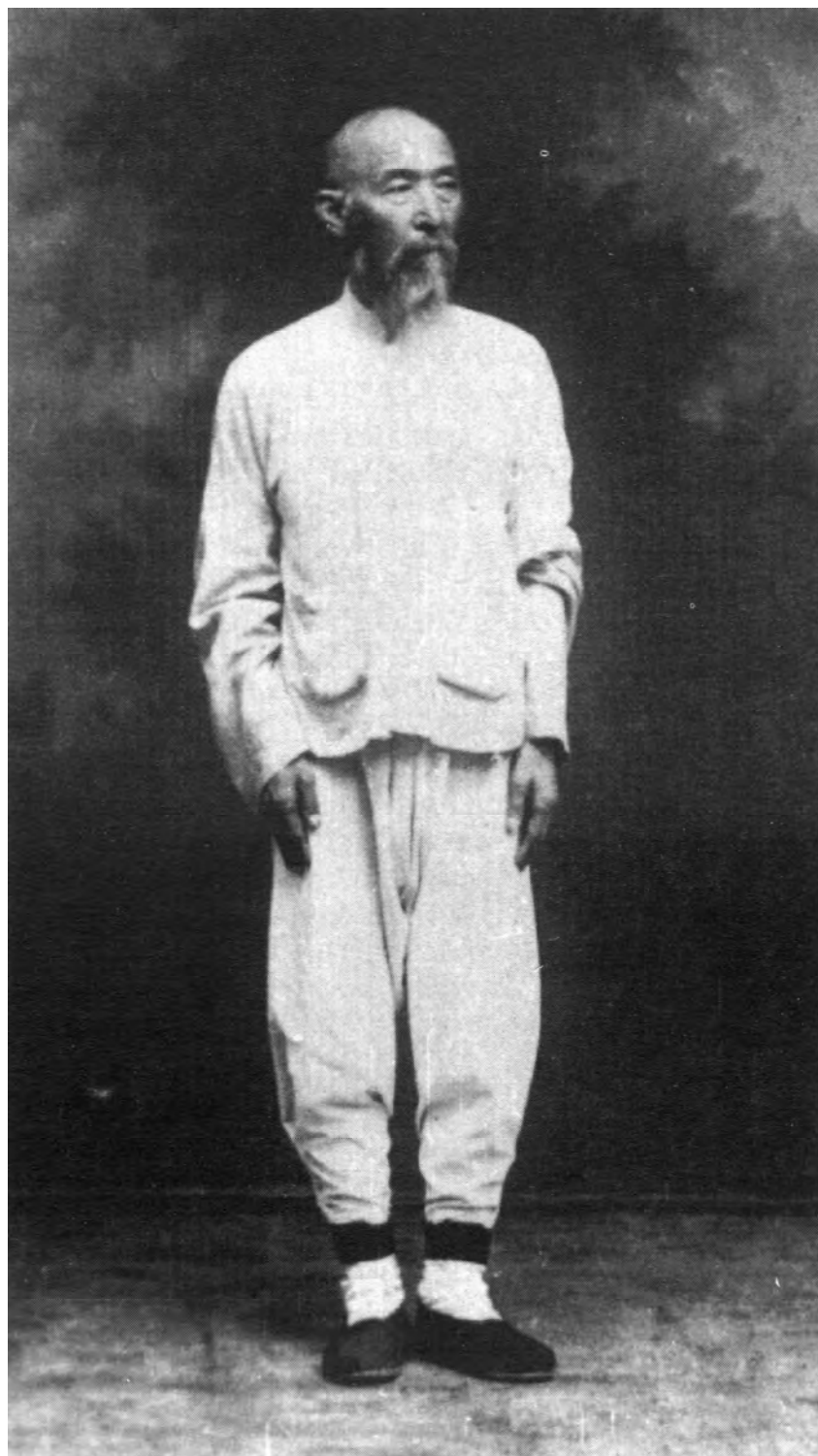


TAIJI A TAIJIQUAN



太極拳

Sestavil a napsal Jan Pletánek

**Materiál je určen pro vnitřní potřebu taiji kurzů.
Neprodejné.**

Pokud není uvedeno jinak přeložil a napsal Jan Pletánek.

Texty jsou z různých materiálů, proto se zde objevují různé tvary slov. Někde byl použit český přepis, někteří autoři používají pinin (mezinárodní přepis čínských znaků), jinde je anglická verze. Takže taijiquan, tchaj-t'i čchuan, taichiquan,,,,,je stále to samé. Stejně tak čchi, qi, chi ; Wu Ji, wuji, Wu-t'i; Tai Ji, taiji,... atd.

V Pardubicích, září 2005

Foto na první straně Sun Lutang, pozice Tai Ji

Pokud je něco nejdůležitější, pak je to otevřená mysl. Pokud je mysl otevřená, může být vaším učitelem květina, vítr, voda, prostý člověk přecházející přes ulici. Pokud je mysl zavřená či přeplněná jako šálek, můžete stát přímo vedle Ježíše, může k vám promlouvat sám Buddha, můžete jezdit mnoho tisíc kilometrů navštěvovat slovutné mistry a nepochopíte vůbec nic.

TAIJI A TAIJIQUAN



Taijiquan (taiči, taiji, Tchaj-t'i čchuan) – čínské umění, které geniálním způsobem spojuje dynamickou meditaci (rozvoj vědomí), bojové umění (sebeobranu), zdravotní cvičení a qigong (umění práce s energií).

V první fázi se jedná převážně o fyzický výcvik, kde se nejdříve učí základním principům jako je uvolnění, správná pozice těla, koordinace, sladění pohybů atd. To je učeno a posléze procvičováno stáním a setrváváním v určitých pozicích a následně učením se různých sestav cviků. Tyto sestavy jsou nejdříve prováděny pomalu s důrazem na správnost a přesnost pohybů, a to je patrně ta forma praxe taiji, jakou zná většina laické veřejnosti. Posléze mohou být tyto pohyby prováděny až s neuvěřitelnou dynamikou (existuje zde i celá řada dynamických sestav). Každý pohyb z těchto sestav má své reálné bojové použití a současně nějakým konkrétním způsobem ovlivňuje cirkulaci energie v systému těla. Pomalé provádění sestav je ze začátku nezbytné proto, aby nedocházelo k porušování daných principů, a to až do jejich úplného zažití a zautomatizování. Sem například patří pohyb po kruhu, držení správné struktury těla, přenášení a vedení síly, pohyb vycházející z těžiště, plynulost atd. tak jak je to popsáno v tzv. Klasických textech o taiji. Samozřejmě je nesmyslné domnívat se, že by se sebeobrana dala provádět pomalu. To je jen forma nácviku a v sestavách se jedná o rozvoj vnímání a cítění, ke kterému dochází po zvládnutí základních fyzických principů. Tento následný krok (odvislý od správné a vytrvalé praxe) posouvá taiji obrovským způsobem a zpraktičuje ho i pro zcela běžný život. Jedná se o postupný a zcela přirozený vývoj ve správném pořadí, protože citlivost a rozšířené vnímání bez patřičného zakořenění a základů není k ničemu a může způsobovat řadu potíží. Poté následuje výcvik zaměřený na rozvoj „síly“ (energie). Správná struktura těla, která je vybudována dobře prováděným cvičením a je zároveň odrazem vnitřního otevření a průchodnosti, citlivost, neobyčejná síla, schopnost práce s energií ve všech jejích formách (fyzické, mentální i spirituální), zkoumání a cesta k podstatě své bytosti, vedou k pochopení pravého stavu věcí, a tím zcela přirozeně k laskavosti, nekonečnému soucitu a přání štěstí všem bytostem. Současným jakoby vedlejším produktem je například schopnost léčit sebe i druhé a zvládání i složitých životních situací s určitým nadhledem a odpoutaností.

V taijiquan existuje řada různých stylů a způsobů provádění. Z původně meditačních cvičení sloužících taoistickým mnichům k propojování horních a dolních okruhů vědomí, se stává bojovým uměním a po vynálezu palných zbraní zdravotním cvičením. Dnes je taijiquan nazývána i jedna ze sportovních disciplín wu-šu (čínských bojových umění), která bude v brzké době i olympijským sportem.

Základní rozdělení je podle rodinných stylů a jsou to styly Yang, Čen, Wu, Wu (Hao), Sun, Tung atd. Všechny tyto styly jsou založené na téže sestavě, i když forma provádění je poměrně hodně odlišná a v každém z nich existuje řada dalších forem. Nicméně principy z kterých vychází provedení, jsou prakticky všude stejné. Rozdíl je jen ve vnější formě. Stejně tak je to i s dalšími takzvaně „vnitřními“ styly jako je pakua a hsin-i.

Předmluva od Sun Lutanga k jeho knize Studie o taijiquan



Nebesa a země jsou dva tvořící principy. Prvotní qi vytváří klid a pohyb, ty se dělí a pojí a tyto změny postupně rodí Deset tisíc věcí (vše). Věci dostávají svůj po-nebeský tvar. Prvotní před-nebeská qi dává vzniknout po-nebeským formám a kvalitám a je skutečnou podstatou po-nebeských manifestací majících tvar. Proto lidská forma a život jsou výsledkem spojení před-nebeské podstaty a po-nebeské formy v jediný celek. Lidé poznávají od narození moudrost a emoce, a kombinace jin a jang. Prvotní před-nebeská qi se postupně vytrácí, po-nebeská qi postupně narůstá. Výsledkem je to, že jang slábne a jin sílí. V tomto stavu přichází napadání šesterou qi (tj. vítr, chlad, horko, vlhkost, sucho a oheň). Oslabení jangu a sílení jinu je také způsobeno nerovnováhou sedmi emocí (šťěstí, hněvu, smutku, citů, radosti, lásky, nenávisti a touhy). Proto jsou těla lidí den ze dne slabší a sto nemocí mění jejich životy.

To rmoutilo lidi dávnověku, a tak zkoušeli odstranit své nemoci, klidně seděli, aby pěstovali svou mysl (kultivovali srdce). Také se obávali, že ztratí schopnost pohybu, pročež vytvořili bojová umění, aby mohli usilovat o obnovení své prázdné a citlivé qi. Do té doby, než přišel z východu Da Mo (Bodhidharma) vykládat cestu k vyhasnutí do Šaolinského kláštera v provincii Henan, lidé

asketicky praktikovali cestu, dlouhé sezení zraňovalo jejich ducha a navenek byli zmožení. Proto podle principu souladu a vzájemného působení (pohybu) jin-jang, s hlavní myšlenkou na zvýšení prvotní před-nebeské qi a zároveň posílení fyzického těla, vytvořil dvě knihy - Proměna šlach a Omývání dřevě, a učil lidi tato cvičení, aby jejich těla byla silná a zdravá.

V období dynastie Song za vlády králů Wu a Mu využil generál Yue Fei pochopení hlavního významu dvou knih, aby vytvořil xingyiquan. Principy baguazhang rovněž odpovídají použití hlavního významu dvou knih a skrývají ho v sobě. Toto je zdroj vnitřních bojových umění.

Za vlády císařů Yuana a Shuna kultivoval Zhang Sanfeng cestu ve Wudangu. Hledal učitele, který by praktikoval kultivaci vnitřního elixíru a současně cvičil bojové umění, které by nepoužívalo jen sílu pozdějších nebes, nenarušovalo by vnitřní harmonickou qi, nevedlo by ke zranění elixíru a nepoškozovalo by prvotní qi. Proto se řídil obsahem výše zmíněných dvou knih, využil formy Nákresu nejzazšího vrcholu mistra Zhou Dunyi, z nich pochopil principy proudění a vzájemné proměny před-nebeských a po-nebeských stavů. Následováním přirozenosti a souladu jejích principů, vytvořil umění taijiquan a vysvětlil tajemství pěstování těla. Toto bojové umění má (klamnou) po-nebeskou podobu, ale nepoužívá po-nebeskou sílu. Jednou pohyb, jednou klid, dokonale volná přirozenost, nevyčerpává krev a qi, záměrem je cvičit qi a proměnit ducha - toť vše.

Jeho vnitřním základem je hluboký význam jediného principu, dvou qi, třech sil, čtyř symbolů, pěti prvků, šesti harmonií, sedmi hvězd, osmi trigramů a devíti paláců, které začínají jedničkou a končí devítkou a devítka se opět navrácí k číslu jedna. Jediný princip, to je výchozí bod umění taijiquan, harmonická qi středu uvnitř břicha, to je taiji. Dvě qi, jednou pohyb, jednou klid, dvě pozice těla, to jsou dva principy. Tři síly, hlava, ruce, nohy, to je nahoře, uprostřed a dole. Čtyři symboly, to je vykročit dopředu, ustoupit dozadu, ohlédnout se doleva, dívat se doprava. Pět prvků, to je vykročení, ustoupení, ohlédnutí se doleva, pohled doprava a ustálení se uprostřed. Šest harmonií, to je esence („tělo“) je v harmonii s vaším duchem, duch je v harmonii s vaší qi, qi je v harmonii s vaší esencí, to jsou tři vnitřní harmonie; ramena a boky jsou v harmonii, lokty a kolena jsou v harmonii, ruce a chodidla jsou v harmonii, to jsou tři vnější harmonie, vnitřní a vnější jako jeden celek, to tvoří

šest harmonií. Sedm hvězd, to jsou hlava, ruce, ramena, lokty, boky, kolena a chodidla, dohromady sedm pěstí úderových ploch, to je sedm hvězd. Osm trigramů, to je peng, lü, ji, an, cai, lie, zhou, kao, to je osm trigramů. Devět paláců, vezmeme osm technik rukou a přidáme setrvání ve středu, to je devět paláců. Zhang Sanfeng použil hetu a luoshu (dřívější nebe bájněho Fusi a pozdější nebe krále Wena) jako osnovu, osm trigramů a devět paláců jako útek, také použil pět prvků jako formu, sedm hvězd a osm trigramů jako funkci vytvářeje takto umění taijiquan. Jeho podstata je nezřetelná, hluboká a tajemná, Shanyou Wang Zongyue (jeden z autorů tzv. Taiji classic) o ní detailně pojednává.

Od té doby vznikaly a rozvíjely se různé školy, každý následoval vlastní záměr a změnil podobu svých forem. Na počátku dynastie Qing v letech vlády císařů Dao a Xian žil Guangping Wu Yuxiang, který se doslechl, že v provincii Yu (Henan), okrese Huaiqing, vesnici Zhaobao žije Chen Qingping, jehož technika byla vynikající. Nezalekl se daleké cesty a vydal se navštívit zdejší příbuzné. Úspěšně takto studoval několik měsíců a obdržel jeho systém. Potom jej předal Yi Yumu. Yi Yu, který napsal Báseň o pěti slovech, dále předal své umění Hao Weizhenovi. Ten po několika desetiletích studia pronikl do hlubokých tajemství svého stylu. Já jsem obdržel učení u Weizhena, celé dny jsem cvičil po několik let a trochu jsem pochopil celkové principy tohoto stylu. Také jsem se hluboce zamýšlel nad kontrolou těla, s použitím dřívějších zkušeností z dlouhodobého cvičení xingyiquan a baguazhang, zformoval jsem jedno umění. Toto umění spojuje formy třech rozdílných stylů v jediný celek, jediný celek se opět dělí na formy třech škol, třebaže jsou pozice třech škol různé, jejich principy zůstávají stejné.

Dříve se lidé opírali pouze o ústní předání, neměli žádné zvláštní knihy, zřídka bylo napsáno nějaké vysvětlující pojednání, navíc nebyly popsány skutečné metody cvičení pro začátečníky. Můj vlastní kompilát je značně omezený, nedovoluji si jej hodnotit. Xingyiquan, baguquan, taijiquan, tři školy, každou z nich jsem zredigoval a vytvořil k ní knihu, v knihách obrázky ke každé pozici, a ty mají bez výjimky svou fotografii. Také jsem přidal vysvětlení k obrázkům, ti mnozí, kteří v to doufali, [nyní] mohou podle obrázků napodobovat [pozice], získat skutečnou sílu, tajemné použití stylu, které bylo po dlouhou dobu jen těžko dostupné. Uvnitř knih jsem v každé z nich vyložil skutečné principy mnoha mistrů, literární styl nestojí za pozornost. Jestliže v nich naleznete nějaké chyby či nepřesnosti, prosím o mnoho shovívavosti, budu vděčný za jakoukoliv připomínku.

8. rok a 10. měsíc Lidové Republiky (10/1919)

V provincii Hebei okresu Wan uctivě opatřil úvodem Lutang Sun Fuquan

Pojmenování taijiquan, Sun Lutang

V momentě početí je originální qi obsažena ve výživě těla. Není nadbytečná ani nedostatečná. Je v rovnováze a neproudí. Člověk se nedívá vzhůru, nesklání se dolů, nepřiklání se k ničemu, ani se o nic neopírá, je harmonický, celistvý a nanejvýš dobrý, dosahující nejzazšího pólu, a to je známo jako pravý Jang. Je to to samé, čemu se říká - centralizovaná qi. Qi normálně prostupuje čtyři cípy těla (ruce a nohy) a vyživuje kosti. Není místa, kde by nebyla, není chvíle, kdy by tomu tak nebylo. Vnitřek a vnějšek je sjednocen do jediné qi. Proudění je nepřetržité, bez zastavení. Otvírání a zavírání, pohyb a klid bojových forem má tuto qi ve svých kořenech. Tajemství variací rozpínání a stahování pramení z této qi. Otevření je natažení a pohyb. Zavření je stažení a klid. Otevření je jang a zavření je jin. Pouštění, roztažení a pohyb jsou jang, přijímání, stažení se a klid jsou jin. Otevření a zavření je jako jedna qi pohybující se skrz cykly jin a jang. Taiji je jedna qi. Jedna qi je Taiji. Když navazuje na tělo, nazývá se to Taiji. Když navazuje na použití, nazývá se - jedinou qi. Když jang, tak jang, když jin, tak jin. Když může být nahoře, je nahoře. Když může být dole, je dole. Z jang přichází jin, z jin přichází jang. Jedna qi je živá a v pohybu. Tak je to všude, bez výjimky.

Otvírání a zavírání je přirozené, střídají se odpovídající situaci. V Taijiquan je to stejné. Starověcí mudrci nebyli schopni to ukázat ostatním nebo napsat to do knih. To je jeho cesta. Když jsou studenti schopni měnit otvírání a zavírání, právě tak jako klid a pohyb, a přichází hlubší pochopení jejich zdroje, společný kořen každého postoje bude čistý a dosahují tak jejich tajemného užití. Hlavním rysem pozic je kombinace prázdného kruhu, který má formu a beztvareho kruhu, který je plný. Tyto dva kruhy reprezentují principy „prázdnoty“ a „plnosti“. Uvnitř postoje je zjevná prázdnota, ale postoj není ve skutečnosti prázdný; vypadá plný, ale ve skutečnosti je prázdný. Qi plyne na všechna místa bez překážek. Je to kruhové a živé bez zlomů, bez nadbytečnosti a nedostatečnosti. Když se manifestuje, Šest harmonií je kompletních. Když se vrací, je skryta jako vnitřní poklad. Změny jsou bezmezné. Použití je nevyčerpatelné. Zde začíná pravá nauka. To je shrnutí Taijiquan.

Tai chi diagram - Vysvětlení nákresu nejvyššího počátku od Čou Tun-i

Wu-t'i, doslova bez pólů, je stav, kdy nejsou přítomny žádné projevené vlastnosti, neexistuje polarita, je to prvotní, stále přítomný neprojevený stav.

Tchaj-t'i je stav nejzazší polarity, rovnováha protikladů jin a jang.

Z **Wu-t'i** vzniká **tchaj-t'i**, z **tchaj-t'i** vzniká **jin a jang**, z **jin a jang** vznikají **tři síly** (nebe, země, člověk), **tři síly** rodí **čtyři fáze** (mladý jang, starý jang, mladý jin, starý jin), **čtyři fáze** dávají vzniknout **pěti prvkům**.

Text (z čínštiny přeložil V. Dobečka):

„Wu-t'i (neohraňené) dává vzniknout tchaj-t'i (nejzazší polaritě).

Tchaj-t'i se pohne a rodí jang.

Pohyb vrcholí a nastává klid, je klid a nastává jin.

Klid dosahuje vrcholu a opět se objevuje pohyb.

Jednou pohyb, jednou klid, vzájemně jsou si kořenem;

rozlišujeme jin, rozlišujeme jang, stojí zde dva principy.

Jang se mění v jin, spojují se a vytvářejí vodu, oheň, dřevo, kov a zemi.

Pět čchi se harmonicky šíří, čtyři roční období tak následují po sobě.

Pět prvků je totéž co jin-jang,

jin-jang je totéž co tchaj-t'i,

tchaj-t'i koření ve wu-t'i.

Když se zrodí pět prvků, každý prvek má svou přirozenost.

Skutečnost wu-t'i, esence dvou (sil) a pěti (prvků) tvoří jednotu a spojují se na podivuhodný způsob.

Nebeský princip se stává mužským, zemský princip se stává ženským,

dvě čchi na sebe vzájemně reagují, přeměňují a tvoří deset tisíc věcí.

Deset tisíc věcí se vytváří a rodí a mění se a transformuje bez konce.

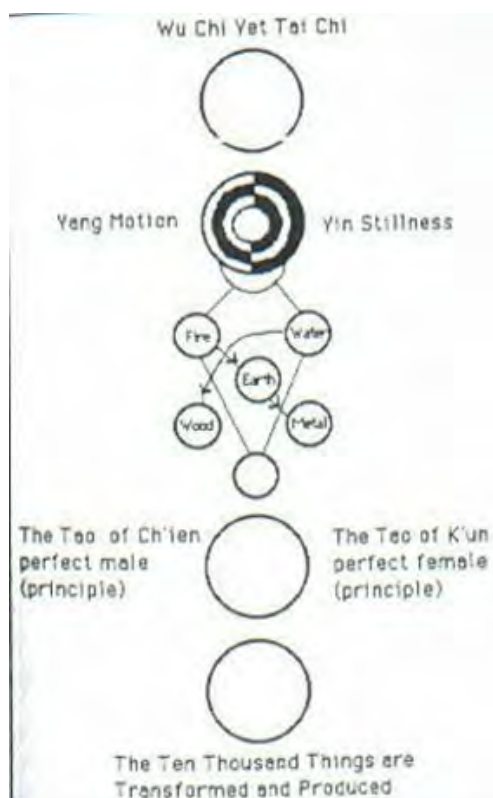
Pouze lidé dostávají nejjemnější a nejduchovněji (působící čchi).

Narodili se již utvoření, (když se) projevil duch (šen) stali se vědomými,

(když je jejich) patero povah stimulováno k pohybu, rozlišují mezi dobrem a zlem,

a vytváří se deset tisíc (nekonečně mnoho) věcí.

Jak velké jsou proměny, taková je jejich dokonalost.“



Autorem textu je neokonfuciánský filosof Čou Tun-i (1017 – 73)

Filozofický koncept wu chi (bezpólovosti) pochází od Lao-c' z třetího století př.n.l. a idea tai chi vycházejícího z wu ji, je vidět ve formě taiji, kde z pozice wu ji přecházíme do taiji (přípravné pozice) a následně do pozice (pohybu) rozdělení jin a jang, kterým začíná forma.

Pod prázdným kruhem Wu-t'i se nachází kruh Tchaj-t'i, koncentrický poloviční jin a jang kruh, ve kterém se jang manifestuje jako pohyb a když dosáhne svého limitu, následuje jin, který se projevuje jako klid a opačně, když klid dosáhne své hranice, dochází k návratu pohybu. Tímto způsobem jsou pohyb a klid, jin a jang a opačně, výchozím zdrojem všeho dalšího. Je to přesně to, co se děje v tai ji formě, tui shou a sebeobraně (boji).

Vzájemné působení mezi jin a jang vytváří pět elementů – kov, vodu, oheň, dřevo a zemi. Voda je převážně jin a tak je na pravé straně, zatímco oheň je převážně jang a proto je vlevo. Dřevo vytváří oheň a proto je také nalevo, zatímco kov vytváří vodu (formou kondenzace) a tak je napravo. Země je smíšením těchto povah a proto je umístěna v centru. Pět elementů (proměn) může fungovat buď v plodícím nebo v destruktivním koloběhu. Plození vypadá například tak, že kov rodí vodu, voda rodí dřevo, dřevo oheň, oheň zemi a země kov. Tak je to v souladu s přírodou a může to být též znázorněno po směru hodinových ručiček rotujícím Tchaj-t'i symbolem (monádou). V destruktivním cyklu kov ničí (seká) dřevo, dřevo vytěsňuje zemi, země ohraňuje vodu, voda hasí oheň, oheň taví kov. Je to proti přírodě a může to být znázorněno proti směru hodinových ručiček rotujícím Tchaj-t'i symbolem.

Když použijeme jin-jang teorii, každý element je silnější než jiné dva a slabší než druhé dva. A dále každý z elementů má jinový a jangový aspekt. Kov může být tupý a rezivý nebo ostrý a lesklý. Dřevo může být stoletý dub nebo pampeliška. Voda malým horským potůčkem anebo mořem, blátivou louží nebo mocným oceánem.

Malý kruh pod pěti proměnami spojený čarami opět znázorňuje wu ji, ve kterém jsou jedním.

První velký kruh pod pěti prvky znázorňuje na levé straně Tao Chien, trigram nebe jako dokonalé mužství a na pravé straně Tao Kun, trigram země jako dokonalé ženství. Dvě čchi (energie) mužská a ženská na sebe vzájemně působí a současně se doplňují. Přinášejí návrat zpět do jednoty tai ji (nejvyššího pólu).

Poslední kruh představuje zrod deseti tisíc věcí způsobených vzájemným působením mužského a ženského principu a jejich návrat do jednoty tchaj-t'i.



Da Mo (Bodhidharma)

Sun Lutang, Wu Ji a Tai Ji, překlad z knihy Studie o taijiquan

Wu Ji postoj je kořenem formy, pozice **Tai Ji postoj** je tělem formy. Tyto dvě pozice jsou základem všech ostatních.

Wu Ji

Wu ji je přirozený stav působící před začátkem praxe bojového umění. Mysl je bez myšlenek (úmyslu), záměr (cíl) je bez pohybu, oči jsou bez zaostření, ruce a nohy jsou nehybné, tělo nedělá žádný pohyb, jin a jang ještě není rozdělen, čisté a kalné ještě není odlišeno, qi je jednotná a nerozlišená.

Člověk je zrozený mezi nebem a zemí a přirozeně ovládaný jin a jang. Jeho originální qi je jednotná a nerozlišená. Jakmile se člověk začne zaplétat do přání (tužeb), to dá stoupání nečisté qi a neohrabaně užívá sílu. Navrch, když neví, jak se vnitřně kultivovat, když výživa já je vnější (používáním vnějších zdrojů ztrácí vnitřní zdroj). Výsledkem je, že jin a jang jsou v nerovnováze a vnitřní a vnější je (bude) odděleno. Když jang dosáhne svého limitu, rodí se jin. V extrému jinu, je vyčerpanost jediným možným výsledkem. V tomto bodě se již pro člověka nedá nic udělat.

Způsob kultivace se nazývá „cesta obráceného pohybu“. Metoda obrací Nebe a Zemi, otáčí qi až do toho bodu, kdy se po-nebeská (postnatální) funkce vrací do před-nebeského stavu. Nečistá qi a těžkopádná síla jsou transformovány. Vnitřní oheň je veden zpět na své původní místo a qi naplňuje Dan Tian. Navíc změny jsou aplikovatelné v bojovém aspektu „Třinácti pozic“. Studium (hloubáním a vyhledáváním cesty) se qi zvětšuje (rozpíná) a smršťuje. To je význam, když se takzvaně říká: „Wu ji rodí Tai ji“ (jedna qi je Tai ji).

Třináct pozic jsou - odrazení, odvalení, stlačení, tlak, stržení, štěpení, loket, úder ramenem, postup, stažení, pohled doleva, zírání doprava a setrvání ve středu. Odrazení, odvalení, stlačení, tlak reprezentují trigramy Kan (voda), Li (oheň), Zhen (hrom) a Dui (jezero). Jsou to čtyři přímé směry. Stržení, štěpení, loket, úder ramenem jsou trigramy Chien (nebe), Kun (země), Gen (hora) a Xun (vítr). Reprezentují čtyři šikmé směry. Dohromady jsou osmi trigramy (Ba Gua). Postup, stažení, pohled doleva, zírání doprava a setrvání ve středu jsou kov, dřevo, voda, oheň a země – pět elementů. Pět elementů se čtyřmi směry a Čtyřmi rohy vytvářejí Třináct pozic. Toto jsou pojmenování, které představují Třináct pozic Tai Ji Quan.

Co se týká sólo formy jsou postup, stažení, pohled doleva, zírání doprava a setrvání ve středu tělem. Odrazení, odvalení, stlačení, tlak, stržení, štěpení, loket a úder ramenem jsou použití. Osm trigramů formuje útek, zatímco pět elementů je osnovou Umění. Kompletní (čisté) umění může být shrnuto prostě jako koncept spojení vnitřního a vnějšího do celku, kontrolovaného jednou qi.

Cílem praktikování sólo formy je prohlubování úrovně chápání (znalosti) sebe. Tlačení rukou je určené pro prohloubení schopnosti znát druhé. Během formy by vnitřní esence, qi a Duch měly vyplnit celé tělo bez sebemenších nedostatků. Když cvičíme techniky, pohyby rukou a nohou živě koordinují s celým tělem bez sebemenší vady. Praktikuj vytrvale, ráno a večer, a často přizvi do cvičení i ostatní. Za čas přijde pochopení sebe i druhých. Budeš schopný kontrolovat ostatní bez toho, aniž by oni mohli kontrolovat tebe.

Začínáme tváří přímo dopředu. Tělo je rovné s rukama svěšenýma dolů po stranách těla. Ramena přirozeně spuštěná, nepoužívejte pro jejich svěšení žádnou sílu. Chodidla jsou v úhlu devadesát stupňů. Nesmějí se chytat země silou. Paty nesmí být tlačeny dolů ani stočené silou. Stůj, jako bys stál na písku. Není zde vědomá kontrola rukou a nohou. Tvé tělo a mysl si ještě nejsou vědomy otevíracích nebo zavíracích pohybů, ani zde není úsilí zvedání temene hlavy. Jedna pozice a plynutí s tím, co přirozeně nastává. Uvnitř je srdce (mysl) prázdné, bez vědomé kontroly myšlenek. Navenek pohled není vědomě zaostřen. Ještě není sebemenší náznak jakéhokoli pohybu.

Tai Ji

Tai Ji je obsaženo uvnitř Wu Ji. Nejprve se snaž najít nejzazší stav, ve kterém jsi vycentrovaný a prázdný vědomého záměru. Kdy qi je ukryta uvnitř, to je „ctnost“ (základní, skrytá síla). Když se qi manifestuje navenek, je to „metoda“ (manifestovaná síla). Když se vnitřní a vnější qi spojí do jednoho proudu, můžeme vzít (najít) své místo mezi nebem a zemí, všeobsahující jin a jang. Proto je vnitřní síla bojových umění základnou pro („běžný“) život. Uvnitř nebe se manifestuje (zjevuje) jako osud. Uvnitř člověka jako lidská přirozenost. V neživých objektech se zjevuje jako princip uspořádání. V bojových technikách jako vnitřní školy bojových umění. Ačkoli se objevuje pod mnoha jmény v rozdílných projevech, princip zůstává stále stejný. Tento princip nazýváme „Tai Ji“ (vzájemné působení extrémů (krajností)).

Mudrci říkali, „z Wu Ji přichází Tai Ji“. Tento princip není výlučný jen pro bojová umění. Moudří ho popisovali, když mluvili o sebeovládání a „udržení úmyslu“. Buddhisté poukazují na tu samou myšlenku, když mluví o „osvícení“. Taoisté to nazývají Hlubokým Duchem. Ačkoli je tento koncept pojmenováván různě, dovolávají se umožnění qi plynout hladce. Vnitřní bojová umění a metody taoistů jsou stejná navenek i uvnitř. Tento princip (z Wu Ji přichází Tai Ji) je aplikován nejen a pouze v posilování těla a prodlužování života.

Začni s oběma rukama visícíma podél těla. Uvolni ramena. Otoč pravé chodidlo, aby mířilo přímo dopředu, takže nohy svírají úhel 45 stupňů. Jak pravé chodidlo otáčíš dovnitř, současně otáčeš hlavu a pohled směrem doleva. Oči se dívají na levý roh. Srdce by mělo být neproměnlivé a qi klesá dolů. Použij pozornost na snížení pasu. Musí to být uděláno za použití pozornosti, nikoli hrubé síly. Když se hlava otáčí, musí to být zkoordinováno se srdcem, myslí, Dan Tienem, vrchem, spodkem, vnitřkem, vnějškem jako spojení jedné qi. Jazyk se dotýká horního patra. Konečník je mírně přizvednut (pozorností). Výsledek se nazývá „otočení nebe a země“, které poukazuje na otočení qi a způsobuje, že pravá před-nebeská qi plyne nazpátek (opačně). Tato qi se nazývá Tai Ji. Starověcí filozofové říkali – „Tai Ji je jedna energie, jedna energie je Tai Ji“. Všichni mudrci, nesmrtelní, Budhové, mistři bojových umění obsáhli tyto krajnosti. Není zde nikdo, kdo by uchoval, stejně tak jako použil krajností. Jinak přání udělat tělo lehké a pružné, spojit vnitřní a vnější qi a stát se jedním s „Velkým nic“, nalézt to, je nesnadné (těžké).



图 1 无极图

Pozice Wu Ji



图 2 太极图

Pozice Tai Ji

Nebe, země, člověk

Taoismus má koncept tří podstat – nebe (nejzazší jang), zemi (nejzazší jin) a člověka (jako jin a jang v rovnováze), v jejichž harmonii je projeveno Tao. Ve Wudangských horách jsou troje nebeské dveře, neboli brány. Každá z nich vypadá jako vrchol, ale po projití skrz pozná cestovatel, který uskutečnil dlouhý pochod, že další brána se nachází před ním. Z toho jsou odvozeny troje dveře tai ji nei gong (vnitřní umění taiji).

První dveře jsou spojením „vnitřního a vnějšího do jednoho celku“. Kdy se dech (energie) a pohyb stávají jedním, neboli energie je tělo, tělo je energie.

Druhé dveře jsou spojením „mysli a těla do celku“, neboli tělo je myšlenka, myšlenka je tělo.

Třetí brána je spojení „nebe a myšlenky v jedno“. Kdy je fyzické já rozpuštěno Skutečností. Duch je mysl, mysl je duch.

Stejně tak sestava taiji je rozdělena na tři části pojmenované země, člověk, nebe. Z lidského úhlu vědomí to koresponduje se cvičením pro tělo, mysl (též by se dalo napsat srdce) a ducha. Tedy žít, cítit, a chápat. Někdo, kdo se nepřenesl ještě přes to, že tělo je energie, může uvádět, že je to cvičení pro tělo, energii a mysl. Z hlediska taiji toto rozdělení neexistuje a všechny tyto složky jsou jedním a nikdy nerozděleným, jedním jediným celkem, plynutím, jedinou sestavou, jedním pohybem.

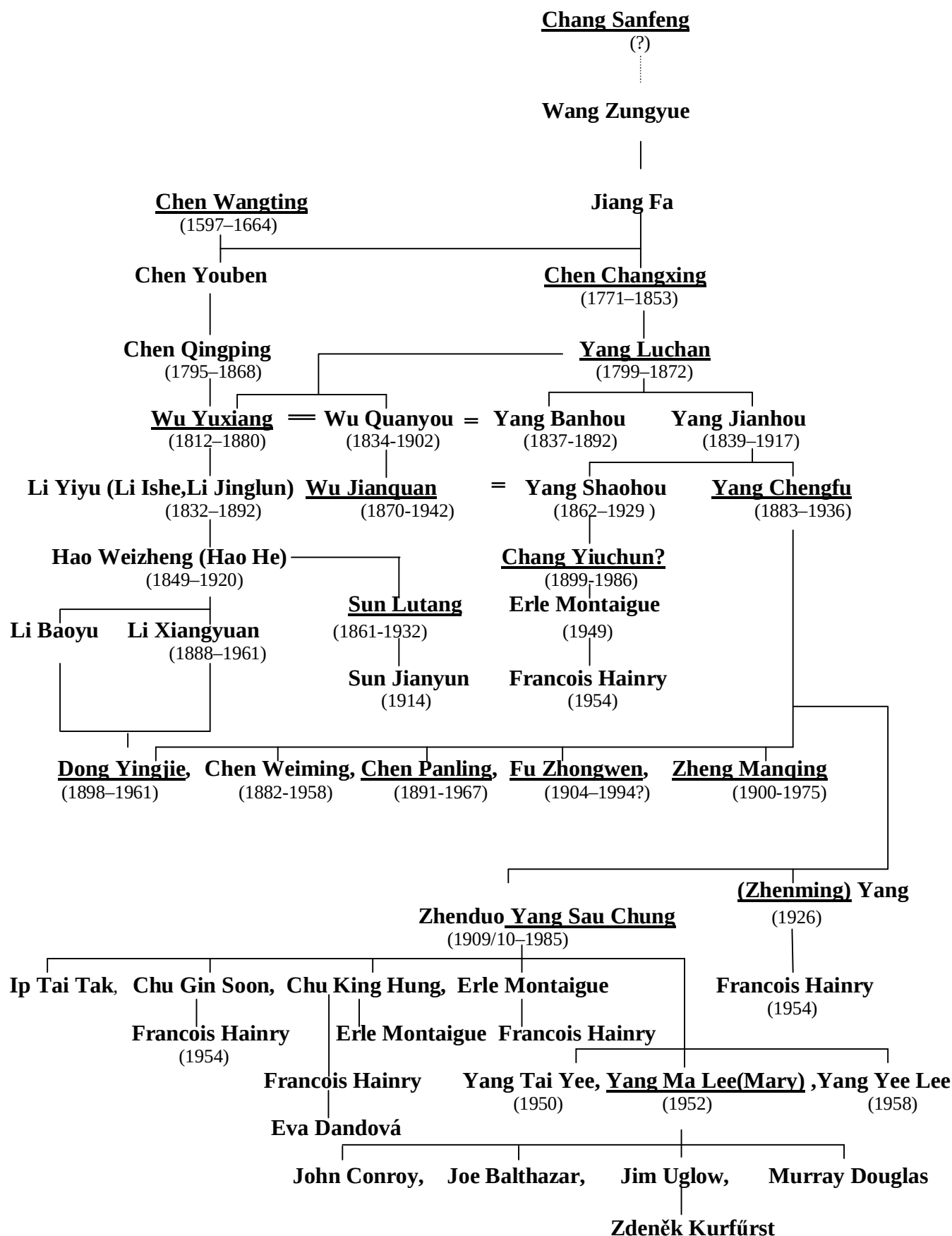
V mystice je to onen čtverec, trojúhelník a kruh. Čtverec představuje fyzické, projevené, to, co je známo, fyzické tělo. Kruh představuje neprojevené, ducha, čistý prostor, božství. Trojúhelník symbolizuje trojí podstatu universa: projevené, neprojevené a člověka, který obsahuje obojí.

Monáda, tedy kruh jin a jang, je v mystice symbol mystické svatby, tedy spojení ducha a mysli. Stejný význam má i tzv. Šalamounova pečeť (dva trojúhelníky spojené a protilehlé, Davidova hvězda).

圖才三



Kdo s kým, proti komu a tak aneb Rodinná pouta po čínsku (přejmenoval Pletánek).
 Tai Ji Quan, Hao Quan, sestavil a napsal Martin Šanda



Hao Quan

Haoquan - *Měkký* či *Uvolněný Box*. Mej Quan - *Měkká sestava*. Chang Quan - *Dlouhá sestava* (neplést s Chang Quan - vnější styl Shao Lin, Dlouhý stínový box). Ruan Quan - *Měkký box*. Hua Quan - *Box proměn*. Toto všechno jsou první pojmenování pro **Taijiquan**. Nový název se začal používat až za života Yang Lu Chana. Tento název více zdůraznil sepetí stylu s taoismem a *Vnitřními styly* (Nei Jia)

Waijia

Vnější styl Gong Fu. Vychází z buddhistické filozofie (Fo Jia), používá větší svalové síly (**Li**) proti síle. Tyto styly pocházejí z kláštera **Shaolin**. Jejimi představiteli jsou styly **Changquan**, **Nanquan**, **Luohanquan**, **Hung Gar**, **Wing Tsun**.

Neijia

Vnitřní styl Gong Fu. Vychází z taoistické filozofie (Tao Jia), používá Vnitřní energii (**Qi**). Tyto styly pocházejí z klášterů na **Wudangshan**. Jsou to styly- **Taijiquan**, **Baguazhang**, **Xingyiquan**, **Yiquan**.

Taijiquan, T' ai Ch' i Chuan

Taiji = *Nejzasší vrchol*. Termín z taoistické filozofie - jedna z fází zrodu vesmíru. **Quan** - *Pěst*. Jedno z mnohých pojmenování pro bojové styly v čínském jazyce. Dalšími jsou například: men - *Brána*, zhang - *Dlaň* (Baguazhang - *Dlaň osmi trigramů*).

Název **Taiji** pro bojový styl nebo sestavu používalo a používá více škol, a to jak *Vnitřních*, tak *Vnějších*. Proto zcela jistě docházelo k omylům s určením daného stylu, zvláště ve starověké Číně, kde číst a psát uměl v té době jen zlomek obyvatelstva.

Chan Sanfeng

Mýty opředený taoista, který měl vytvořit styl Taijiquan poté, co spatřil mezi sebou bojovat hada a jeřába. Praktikoval mystický taoismus, díky kterému se stal nesmrtelným (xien). Hádankou zůstává, zda se opravdu dožil 500 let, ale i to, zda opravdu existoval. V kontinentální Číně se v současnosti uvádí den 9.4.1247 jako datum jeho narození, které je zároveň svátkem všech cvičenců Taijiquanu. V čínské historii můžeme dokonce vysledovat více postav tohoto jména žijících za dynastie Sung, Yüan i Ming.

Chen Wangting

Chen Wangting byl podle legend dalším stvořitelem Taijiquan. Tento voják pocházel z 9. generace rodu Chen z vesnice Wen Xian.

Jeho bojový styl vycházel z technik vnějšího (Waijia) **Gongfu** kláštera **Shaolin**. Ke konci života jej změnil pod vlivem taoistické filozofie na styl vnitřní (Neijia). Dále měl vytvořit cvičení **Tuishou**, *Tlačící ruce*.

Jeho styl se předával z generace na generaci v rodině Chen.

Chen Changxing

Učitel Yang Luchana, pocházel ze 14. generace mistrů Taijiquan stylu Chen z vesnice **Chenjiakou** (vesnice rodiny Chen, provincie Henan). Cvičil takzvaný *Starý Styl Chen* (Chen Laojia). Vytvořil ho na základě forem a sestav cvičených v rodné vesnici. Obsahoval také dvě formy, a to **Changquan** - *Dlouhou sestavu* (můžeme tím rozumět sestavu obdobnou sestavě 88. forem Yang Tai Ji Quan) a **Paochui** - *Dělovou pěst* (která se taktéž ve změněné formě vyučuje ve stylu Yang Taijiquan).

Styl Chen Taijiquan byl zprvu *Vnější stylem* (Waijia), postaveným na technikách Shaolin Gongfu. Obsahoval vysoké kopy, rychlé údery a změny. Traduje se rčení, že "styl Chen není Taijiquan". Jedním ze současných mistrů je **Chen Xiaowang**, vnuk proslaveného **Chen Fake**.

Yang Luchan, Yang Fugui, Yang Wuji

Yang Wuji = Yang Neporazitelný. Nádeník, kterého rodina poslala do služby k rodině Chen už jako dítě. Měl základní znalosti Shaolinského **Gongfu**, kterého si prý rozšiřoval při tréninku pro obyvatele vesnice Chen.

Vesnice v tehdejší Číně byly vlastně komunitou jedné velké rodiny se stejným příjmením, jež měla svého rychtáře a radu starších vážených občanů. Tyto vesnice se staraly z velké části i o svou bezpečnost, takže bylo v zájmu celé komunity trénovat i služebnictvo jako případnou domobranu. Tomuto služebnictvu se však nepředávalo bojové umění v celé šíři, to zůstalo tajemstvím přístupným pouze pro nejbližší rodinné příslušníky a jejich přátele.



Yang Luchan se naučil celý systém tak, že v noci tajně sledoval přes zeď, jak Chen Changxing cvičí se svými žáky. Po letech pozorování a vlastního tréninku se zdokonalil natolik, že zvítězil i nad nejlepším žákem Chen Changxinga. Ten v něm rozpoznal talent a učil ho potom osobně po několik let.

Ovlivnit jeho umění měl i **Jiang Fa**, který přišel do vesnice Chenjiakou a byl pokračovatelem vnitřního stylu pocházejícího od **Chang Sanfenga**.

Po třiceti letech se odebral z vesnice Chen do Beijingu, kde natolik ohromil svými dovednostmi, že se postupem let stal trenérem císařské gardy. Stálým zdokonalováním svého umění a použitím principů taoistické filozofie, jako je "**nepoužívání síly proti síle**" rozvinul Taijiquan do autentického stylu *Yang Laojia*. Jeho forma obsahovala jak pomalé, tak rychlé pohyby, vysoké kopy a nízké postoje.

Z prostého nádeníka se stal vážený a bohatý muž. Podle vyprávění nebyl nikdy poražen. Své znalosti předal i svým třem synům.

Wu Yuxiang

Pocházel z rodiny bohatých vzdělanců a od mládí cvičil se dvěma bratry bojová umění. Vynikal silou a zručností v Gongfu a stal se žákem Yang Luchana. Cvičil i se synem Yang Luchana, **Yang Banhouem**, ale není jisté, kdo koho učil s ohledem na věk a zkušenosti obou.

Wu Yuxiang došel ve studiu Tai Ji Quan tak daleko, že se chtěl setkat i s učitelem Yang Luchana, Chen Changxiangem. Ten byl však už velmi starý a tak se na doporučení jeho syna setkal s mistrem **Chen Qingpingem** cvičícím *Novou formu* stylu Chen Taijiquan (*Chen Xinjia*). Wu Yuxiang cvičil ve vesnici **Chaobao** asi měsíc a po návratu domů se věnoval rozvíjení svého stylu (**Wu** podle názvu svého rodu), který stvořil sloučením stylů *Yang Laojia* a *Chen Xinjia*.

Tomuto stylu se také říká Hao, podle mistra **Hao Weizhenga (Hao He)**, pokračovatele stylu Wu, který ho pozměnil. Můžeme dokonce slyšet i o paralelní existenci stylů Wu a Hao. Stal se také základem stylů **Dong** a **Sun**.

Sun Lu Tang

Byl největším mistrem *Vnitřních stylů* 20.stol. Od dětských let cvičil Gongfu. Z *Vnitřních stylů* začal s tréninkem **Xingyiquan** u mistra **Li Kuiyuana**, následoval styl **Ba Guazhang** u mistra **Cheng Tinghua**. V Beijingu se naučil Taijiquan styl Wu/Hao od mistra **Hao Weizhenga (Hao He)**.

Vytvořil styl Sun Taijiquan, který jako páteř používá styl Wu/Hao a je dále obohacen o techniky stylů Xingyiquan, Bagua a o techniky pocházející z kolébky Taijiquanu a *Vnitřních stylů* z **Wudangshan**.

Své vědomosti předal Sun Lutang také své dceři **Sun Jianyun**.

Wu Jianquan

Jeho otec **Wu Quanyou** se učil Taijiquan u Yang Luchana, prý v císařské gardě a u jeho syna Yang Banhoua. Wu Quanyou přivedl svého syna k tréninku Taijiquanu. Ten se v domě Yangů učil *Yang Xiaojia*, formu vytvořenou Yang Banhouem na základě poznatků získaných od svého otce.

Wu Jianquan své znalosti zúročil ve vytvoření **svého stylu Wu**, který je kombinací stylů *Yang Xiaojia* a *Yang Dajia* (neplést se stylem Wu/Hao, Wu Yuxiang styl - viz předchozí text). Ten se dodnes předává v rodině **Wu**.

Chang Yiu Chun?

Měl být jedním z mála žáků **Yang Shaohoua** (vnuka Yang Luchana a syna jeho mladšího syna Yang Jienhoua). Jeho forma měla vycházet z formy svého učitele *Yang Xiaojia* s nízkými postoji, rychlými kopy a pohyby. Jako svého učitele ho uvádí **Erle Montaigne**. Jeho existence však není v současnosti nezávisle a jednoznačně prokázána.

Yang Chengfu

Vnuk Yang Luchana (mladší syn druhého syna Yang Luchana - Yang Jianhoua). Změnil styl svého děda a otce, na takzvaný *Velký styl (Yang Dajia)*. Zdůraznil velké pomalé pohyby a zdravotní aspekty cvičení. Vynechal rychlé pohyby generování *qi* - **Fajing**, vysoké kopy a nízké pozice. Zpřístupnil cvičení velkému množství lidí tím, že začal veřejně trénovat. Je to zlomový moment v tehdejší přístup k informacím o tréninkových metodách.

Na základě jeho změn stylu vznikly v druhé polovině 20.století moderní sestavy stylu Yang. A to cvičení 16 forem stylu Yang, 24 forem stylu Yang, 40 forem stylu Yang a 88 forem stylu Yang.

Měl velké množství žáků, mezi nimiž byli i pozdější proslulí mistři jako Dong Yingjie, Fu Zhongwen, Chen Weiming, Chen Panling, Zheng Manqing.

Měl čtyři syny, z nichž nejznámějšími jsou Yang Sau Chung a Yang Zhenduo.

Dong Yingjie

Vytvořil na základě cvičení u **Yang Chengfua** (*Yang Dajia*) a u **Li Baoyua** a **Li Xiangyuana** (styl Wu/Hao) svůj styl. Je charakteristický vysokými postoji stylu *Yang Dajia*, výbušnými pohyby stylu Wu/Hao, generováním síly z jiného vnitřního stylu **Xingyiquan** a také obsahuje pohyby dalšího vnitřního stylu **Baguazhang**.

Dalšími pokračovateli v rodinné tradici jsou Dong Huling a v současnosti vyučující Dong Kaiying.

Fu Zhongwen

Byl žákem Yang Chengfua v posledních letech jeho výuky. Fu Zhongwena forma se odlišovala od žáků, které Yang Chengfu cvičil ze začátku své kariéry. Obsahovala totiž nejvíce odchylek od původního stylu Yang, jak jej cvičili Yang Luchan a **Yang Jianhou**.

Forma je charakteristická rozmáchlými pohyby a vysokými postoji jako u *Yang Dajia* s větším důrazem na zdravotní účinky než na bojové aplikace. Můžeme se také setkat s názorem, že forma Fu Zhongwena je samostatným stylem **FU**.

Jeho žáky byly například **Gu Liuxing** a **Wang Xinwu**. Tento styl nadále vyučovali a vyučují jeho potomci **Fu Zhengyuan** a **Fu James** žijící mimo ČLR.

Zheng Manqing

Učil se u Yang Chengfua asi sedm či deset let. Cvičení vděčí za uzdravení po těžkém úrazu hlavy. Jako jeden z prvních čínských mistrů se rozhodl vyučovat Taijiquan v USA.

Jeho forma byla obdobná formě *Yang Dajia*. Zheng Manqing mimo jiné vytvořil sestavu 37 forem a 20 forem ve dvojici.

Jeho žáci v USA byli **Robert W. Smith**, **Tam Gibbs**, **Ed Young**, **Johathan Russell**, **Wolfe Lowenthal**, **Jerry Kuehl**, **Stuart Olave Olsen**.

Chen Panling

Byl žákem Yang Chengfua. Po studiu *Yang Dajia* se zaměřil více na styl *Yang Xiaojia* cvičený **Yang Shaohouem**. Jeho forma obsahovala pomalé i rychlé pohyby, vysoké kopy a více se zaměřovala na bojové použití než forma Yang Chengfua.

Yang Sau Chung (Zhengming)

Nejstarší ze synů Yang Chengfua. Cvičil se svým otcem a hlavně s jeho žáky. Jeho forma se podobá *Yang Dajia* a stylu Fu Zhongwena.

Měl tři hlavní žáky, z nichž **Ip Tai Tak** působí v Hong Kongu (ČLR), **Chu Gin Soon** vyučuje v Bostonu (USA) a **Chu King Hung** v Londýně (U.K.). U Yang Sau Chunga se dostalo korekce formy Erleovi **Montaigue**, který byl žákem Chu King Hunga. Měl tři dcery, **Yang Tai Yee** (**Amy Yang**), **Yang Ma Lee** (**Mary Yang**), **Yang Yee Lee** (**Agnes Yang**).

Yang Ma Lee (Mary Yang)

Prostřední dcera Yang Sau Chunga vyučuje jako jednoho s žáků **Jima Uglowa** z U.K. (nynější učitel Zdeňka Kurfürsta). Dalšími jsou John Conroy, Murray Douglas a Joe Balthazar.



Klasické texty o taijiquan

Chang San-feng - Pojednání o Taijiquan



V pohybu musí být tělo lehké, hbité a citlivé a všechny jeho části musí být vzájemně propojeny.

Qi (vitální energie) musí být aktivní (měla by být stimulována) a musí naplnit celé tělo

Shen (duch) by měl být soustředěn do vnitřku (uložen v srdci).

Necht' jsou pozice bez zlomů a děr, prázdnot a výčnělků.

(Žádná část těla nesmí pracovat nedokonale, nedostatečně nebo příliš, a žádná nesmí jednat odděleně od celku.)

Síla vychází z chodidel, je vedena skrz nohy, kontrolována (řízena) pasem
a projevována v rukou a prstech.

Chodidla, nohy a pas, všechno musí být úplně jednotné a současně probíhající (proud qi musí být sjednocen)
ať se pohybuješ vpřed či vzad.

Z toho vyplývá dobré načasování a správný pohyb (pozice)

a jen tak lze rozeznat každou příležitost a získat naprostou převahu.

Když načasování a správný pohyb nejsou dosahovány, pohyby těla se stávají svévolnými a neuspořádanými

Slabost (chyba) musí být hledána v pase a v nohách.

Nahoru nebo dolů, dopředu nebo vzad, vlevo nebo vpravo, je to vždy to samé a řídí se stejnými principy.

Všeho je dosaženo myslí, nikoli tělem.

Pokud je nějaké nahoře, musí současně být i nějaké dole. Je-li vepředu, potom je i vzadu.

Když existuje vlevo, je zde i vpravo.

Když jde mysl vzhůru, obsahuje v ten samý okamžik i představu směru dolů.

(Pokud je vaším úmyslem směřovat vzhůru, musíte věnovat pozornost tomu, co je dole.)

(Když chci směřovat mysl nahoru, musím ji nejprve vést dolů.)

Střídáním síly tažení a tlačení se odřezávají kořeny a objekt se rychle skácí bez pochyby.

Když něco zvedáš nahoru, potom to mysl srazí dolů se vzrůstající silou.

Tímto způsobem budou kořeny porušeny a zničení bude rychlé a naprosto nepochybné. (Dan Docherty)

Pokud chcete něco zvednout, musíte použít lámající sílu. Tak zničíte kořeny a další destrukce bude rychlá a nevyhnutelná.

(Otřást protivníkem aby byl jako strom bez kořenů. Jakmile přestane být jeho postoj stabilní, s jistotou ho převrátíte.) (Vít Vojta)

Prázdné a plné, nepodstatné a podstatné musí být jasně rozlišeno.

Každé místo má samozřejmě individuální (odlišnou) rovnováhu prázdnoty a plnosti

Každé místo je složeno právě z toho, z prázdnoty a plnosti.

Jakýkoli bod může být potenciálně plný či prázdňý. I celé tělo je ovládáno tímto dvojím aspektem, plností a prázdnotou.

Všechny části těla jsou propojeny dohromady bez nejmenšího přerušení (sebemenších mezer).

Kniha o taijiquan od Wang T'sung - yueh

Tai Chi (vrcholný pól) se rodí z Wu Chi (bezpólovosti, prázdnoty)
a je matkou jin a jang.

V pohybech se rozděluje, v klidu slučuje.
Není ani přesahující ani nedostačující.

Po ohýbání (skrčení) následuje napínání (natahování).

Když je protějšek tvrdý, jsem měkký a poddajný. To je nazýváno tsou – jít (pohyb, poddajnost).

Když následuji protivníka a on je donucen k obraně, to je nazýváno nien - lepení.

Rychlý pohyb vyvolá rychlou odpověď. Jestliže je pohyb pomalý, reakce je pomalá (pomalu následuji - sui).

Přestože změn je bezpočet, princip, který jimi proniká, je jenom jeden.

Skrze praxi přichází postupně pochopení Chin (vnitřní síla). Z pochopení Chin se dosahuje moudrosti.

Skrze praxi postupně přichází pochopení Jin (trénovaná síla)

Z pochopení Jin dokážeme směřovat (aspirovat) k největšímu stupni schopností. (Dan Docherty)

*Cvik a důkladná znalost postupně vede k prohlédnutí podstaty síly (tung-t'ín), pochopení síly pak přerůstá
v duchovní jasnozřivost. (Vít Vojta)*

*Z důvěrného obeznámení se s pohyby dochází postupně k probuzení do pochopení. Skrze pochopení se po
krůčcích dosahuje duchovního osvětlení. (Erle Montague)*

*Nejprve je potřeba porozumět základu naší práce a to je vědomý pohyb. Teprve když ovládneme vědomý pohyb,
jsme schopni uvolnit energii, teprve po té, co ovládneme uvolnění energie, můžeme dosáhnout duchovního
vhledu. (Prubířské kameny ověřující pravost umění taijiquan)*

Bez dlouhého úsilí (vytrvalé praxe) se tomu nedá náhle porozumět.

Nezadržováním (v prázdném uvolnění) chin (vnitřní síla) dosahuje vrcholku hlavy, qi klesne do tan tien (bod pod
pupkem).

Nenaklánějte se do žádné strany, ani dopředu ani dozadu. Náhle skrytý, náhle objevený.

Vyprázdněte levou stranu, jakmile se objeví tlak, podobně tak vpravo.

Tíha (rozuměj tlak) vlevo vede k prázdnotě vlevo, tíha vpravo vede k úpravě vpravo.

Pokud soupeř směřuje nahoru, jsem ještě vyšší, když jde dolů, jsem ještě nižší.

Když postupuje vpřed, vypadá vzdálenost neobyčejně dlouhá. Pokud ustupuje, vypadá neuvěřitelně krátká.

Pírko nemůže být přidáno (položeno), ani moucha nedokáže přistát.

Soupeř mě nezná, já sám znám jeho.

Proto ať se zaměřím kamkoli, nemám soupeře, a tak vše počíná odtud a završuje se.

Existuje mnoho škol bojových umění. Třebaže jsou navenek rozdílné, bez rozdílu neobnášejí nic víc, než že silné
týrá slabé, pomalé podléhá rychlému, mocné poráží to, co je bez síly, pomalé ruce prohrávají s rychlými rukama.

*To jsou zcela přirozené schopnosti, a není potřeba se jim učit
(nejsou dosaženy učením, správným tréninkem technik).*

Z věty: „Čtyři unce odtlačí (odhodí) tisíc liber“ ,
je evidentní, že nepoužíváme sílu k získání vítězství.

Když sledujete starého muže porážejícího skupinku mladých lidí, jak by to mohlo být způsobeno rychlostí?
Stojí jako hladina vody (věž) a pohybuje se jako kolo vozu.

Stlač jednu stranu a ostatní následují. Dvojí zatížení vede k zastavení a je překážkou.

Kdokoli strávil roky cvičením a stále ještě nedokáže vést sílu, a je vždy porážen protivníkem, neodstranil
(neprohlédl) chybu dvojí váhy. Pokud se chceme vyhnout této chybě, musíme porozumět jin a jang
(plnosti a prázdnotě).

Lepit znamená jít, jít znamená lepit. Jin neopouští jang a jang neopouští jin. Oba se navzájem doplňují (završují),
teprve potom můžeš říct, že jsi porozuměl síle.

Poté co jí porozumíš, čím více cvičíš, tím získáváš více dovedností.

Tichým zkoumáním a učením postupně dosahujeme svého myšleného cíle (po čem srdce touží).

Podstatné je vzdávání se sebe a následování pohybů soupeře.

Mnozí chybně odkládají (odvrhnou) blízké a hledají (usilují o) vzdálené (daleké).
Říká se: „Mineš o vlas a zajdeš si tisíc mil.“

Cvičící musí obezřetně studovat. Taková je teorie.



Třináct principů

Taiji je jak velká řeka, plynoucí a vlnící se bez přerušení.

Peng (odpružení), lu (odvalení), ji (stlačení), an (zatlačení), cai (stržení), lie (štěpení), zhou (loket) a kao (rameno) je osm trigramů.

Krok vpřed, krok vzad,
pohled (otočení) vlevo, pohled (otočení) vpravo
a střední osa
je pět elementů.

Odpružení, odvalení, stlačení a zatlačení jsou nebe, země, voda, oheň
a jsou čtyřmi hlavními směry.

Stržení, štěpení, úder loktem a úder ramenem jsou vítr, hrom, jezero a hora
a jsou čtyřmi šikmými směry.

Krok vpřed, krok vzad,
pohled vlevo a pohled vpravo
a střední osa
jsou kov, dřevo, voda, oheň a země.
Dohromady vytváří třináct pozic (technik).

Rozepsání a rozdělení 13-ti technik taijiquan

Osm trigramů	Fu-si	Wen	
Čtyři přímé směry			
Pcheng –odpružení (pružení)	nebe	voda	pružina, voda podpírající člun
Lu – odvalení (zatažení)	země	oheň	přijímání a vtažení dokud neupadne
Ťi – stlačení, stisknutí (strkání)	voda	hrom	míč odražený od zdi, k uskutečnění jednoho záměru lze použít i dvou stran
An – zatlačení, tlak	oheň	jezero	vzedmutá voda, měkkost ukrývající nezměrnou sílu
Čtyři šikmé směry.			
Cchaj – stržení, tažení	vítr	nebe	vážení na vahách, páka
Lie – štěpení, rozdělení, roztržení	hrom	země	setrvačnický, víry na vodě, spirála
Čou – loket, úder loktem	jezero	hora	
Kchao – rameno, opření	hora	vítr	palička udeří do moždírky

Dřívější nebe bájněho Fu-si a Pozdější nebe krále Wena jsou rozdílná uspořádání pakua (osmi trigramů).

Uspořádání podle Fu-si je pravotočivé, vedoucí do jednoty, energii má modrou, zvedá nahoru, pravotočivá spirála vedoucí do středu, jedná se o stav před narozením, cesta moudrého.

Pozdější nebe je levotočivé, vedoucí do mnohosti, od středu ven, k získání „síly“, červená energie, reprezentuje vnějšek, levotočivá rozvíjející se spirála, stav po narození, cesta krále (bojovníka, mága).

Pět prvků

Krok vpřed – kov, krok vzad – dřevo, otočení (pohled) vlevo – voda, otočení (pohled) vpravo – oheň, střední osa (setrvávání ve středu) – země

Osm technik (energií, osmero cest) a pět elementů dohromady tvoří třináct technik taijiquan.



Píseň o třinácti principech, z knihy Víta Vojty Tchaj-t'i čchuan

Třináct principů nelze podceňovat,
řízení myslí má počátek v pase.
Na proměny prázdnoty a plnosti nutno dbát,
čchi zaplaví tělo bez překážek.

V klidu pociťovat pohyb jako klid,
měnit se podle soupeře je kouzelné.
V každé technice srdce, k odhadu užít mysl,
získat to a není pocitu námahy.

V každé chvíli věnovat pozornost pasu,
v břicho uvolnění a klid, čchi se rozpíná.
Kostrč (wej-lu) je na středu vyvážená, duch stoupá na vrchol hlavy,
celé tělo je naplněno lehkostí, temeno shora zavěšeno.

Podrobně pozorným v usilování,
ohnutí, natažení, otevření a zavření naslouchá svobodě.
Vstoupit v bránu a dát se vést cestou vyžaduje naslouchat pokynům,
umění není ve znalosti, sám jej pěstuješ.

Řekne-li se užítí, co je pravidlem?
Mysl a čchi jsou vládce, kosti a svaly hodnostářem.
Hloubat, užívat mysl, kde je konec?
Prospěti dlouhému věku, nestárnoucímu jaru.

Píseň, píseň tato, znaků sto čtyřicet,
v každém je nezpochybnitelná opravdovost.
Nesměřovat k nim svým úsilím,
zbytečně marnit čas a zbude jen vzduch.

Vnitřní pohled do cvičení Třinácti pozic - Wu Yu-hsiang

Mysl vede qi. Qi vede tělo.

Nechej qi klidně klesnout a potom ji shromáždí a nechej ji vstoupit do kostí.
(= řízení myslí má počátek v pase)

Pokud bude qi volně proudit celým tělem, tělo se pak bude řídit myslí.

Mysl a qi se musí měnit čile (živě). Pokud se nám podaří pozvednout ducha (= aby velel), nemusíte se obávat těžkosti a neobratnosti (stagnace). To je nazýváno „zavěšení za vrchol hlavy“.

(Fyzický projev toho, že tělo je vedeno myslí, je to, že hlava je jakoby zavěšená za vrchol.)

(Zmíněný kruh = mysl – energie- tělo – mysl)

To je nazýváno změna nehmotného a hmotného.

(= na proměny plnosti a prázdnoty nutno dbát)

Pozice těla musí být vzpřímená a uvolněná a musíme z ní ovládat všech osm směrů.
(= stabilně rozložen do osmi stran).

Vedení qi je jako provlékání niti devíti perlami s různě natočenými otvory. Vlákno musí proniknout všude, není místo kam by qi nedosáhla.

(umění navlékání šňůrky s devíti perlami, devět bran)

(= čchi zaplaví tělo bez překážek)

Při uvolnění energie (při výdeji síly – fa jing) je třeba klesnout (nechat qi klesnout dolů), uvolnit se a soustředit se na jeden směr.

(snížit, otevřít, posunout)

(= v klidu pociťovat pohyb jako klid)

Mysl je rozkazem (velitelem), qi je vlajka, pas je korouhev (tělo provádí rozkazy).

(Mysl je prvotní) Říká se, že věci se nejprve uskutečňují v mysli a teprve poté v těle.

Pomocí qi pohybovat tělem, je nutné následovat přirozenost, teprve tak se lze snadno podříditi vlastní mysli.

(= ohnutí, natažení, otevření a zavření naslouchá svobodě)

Naše citění musí být vrcholně vnímavé, abychom byli schopni dosáhnout naprosté a živé radosti.

To je to, co se rozumí proměnami plnosti a prázdnoty.

Vedení síly je jako stokrát kalená ocel, ať se srazí se sebetvrdším, nepraskne.

Jak by mohl existovat odpor, který by nedokázala překonat?

Formou (tvarem) je jako sokol lovící zajíce, duchem jako kočka lovící myš (maximální pozornost).

V klidu buď jako velká hora, v pohybu jako mocná řeka.

Střádej energii jako když napínáš luk a uvolni ji, jako když vysíláš šíp.

Kdyby pohyb těla předcházel myšlence, způsobilo by to nesoulad rukou a nohou.

To je to, čemu se říká: „Jedním dechem vše završit, zapomenout na sebe a následovat pohybu protějšku, vést druhého, aby zaútočil a pak padl do prázdna, silou čtyř liangů odhodit soupeřových tisíc ťinů“.

Pohnout se znamená nemít v sobě nic, co by se nehýbalo, být v klidu znamená nemít v sobě nic, co by nebylo v klidu. Pohyb vypadá (zdá se) jako klid, klid jako pohyb.

(Pokud se jedna část těla hýbe, hýbe se celé tělo. Pokud je jedna část v klidu, stojí celé tělo.)



Vnitřně necht' je duch pevný a navenek necht' se projevuje klidně a mírně.

Nejdříve usiluj o rozšíření a teprve později o stažení. Jen tak dosáhneš dokonalé techniky.

(Od velkých technik k malým. Od velkého kruhu k žádnému.)

(Vnější forma, vnitřní soustředění)

Praví se, „nejdříve mysl pak až je tělo“.

Břicho je uvolněné, qi se stahuje do kostí. Duch je uvolněn, tělo klidné.

V každém okamžiku zachovávat pozornost. Vše závisí na mysli, ne na vnějšku.

Při pohybu (zatlačení i stržení) qi vstoupí do zad a stahuje se do páteře.

Qi je třeba správně pěstovat a nepoškozovat je.

Energie se shromažďuje, jako bychom ji navíjeli na klubko. Potom je jí vždy nadbytek.

Qi je jako kolo, pas jako jeho náprava.

Z největší měkkosti (jemnosti) vychází největší tvrdost.

Správné dýchání přináší živost a citlivost.

V zakřivení hledej rovné, nejdříve strádej a pak vysílej.

Síla je uvolňována zády a kroky následují změny těla.

Ustoupit znamená zaútočit a zaútočit znamená ustoupit.

Poté, co se od protivníka odpoutáš, musíš se s ním znovu spojit.

Pozornost musí být zaměřena na ducha nikoli na qi. Pokud se zaměří na qi, vzniknou bloky a začne stagnovat. Ti, jejichž pozornost je upřena na qi, nemají žádnou sílu.

Našlapuj jako kočka.
S energií zacházej, jako když odmotáváš hedvábné vlákno ze zámotku.

Říká se: „Když se ostatní nehýbají,
ani já se nehýbu. Když se ostatní hýbou pomalu, pohnu se první.“

Pokaždé, když se pohnu, (ruce) nejprve přejdou do napětí a vzápětí se uvolní. První se pohne mysl, pak se pohne síla, změny musí navazovat v jednom toku.

(Poznámka: V sestavě napětí – uvolnění, zrychlení – zpomalení, jeden pohyb vytváří další)

Tvá energie je zdánlivě uvolněná, ale uvolněná není, je na samém okraji rozpínání se a ještě se nerozpíná. I poté, co je energie uvolněna není přerušena kontinuita vědomí.



Ústní předání o deseti pravidlech Taijiquan, přeložil V. Dobečka

Diktoval: Yang Chengfu
Zapisoval: Chen Weiming

1. Prázdna 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 cirkulovat. Musíme mít přirozeně prázdnou a bystrou mysl yi. Nemáme-li prázdnou a ostrážitou 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, nahore [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

Pás je hlavním úředníkem lidského těla. Jste-li schopni uvolnit pás, 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 jsou pohyby 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, svést lokty

Spustit ramena znamená, že jsou uvolněná, otevřená a svěšená dolů. Když nejsme schopni uvolnit je a spustit, nosíme obě ramena nahore, pak qi rovněž následuje jejich pohyb a stoupá vzhůru a celé tělo není schopné vyprodukovat sílu. Svést lokty znamená, že lokty klesnou dolů, uvolní se a svésí. 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 byť 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, hodnotářem je pás, nabývá formy v prstech na rukou – 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, 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 nekonečném cyklu. To je to o čem mluví staré texty: „Jako velická 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 čchi.

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.



Taijiquan setkání 1929

Uvolnění

Uvolnit (= i snížit), otevřít, posunout.

Bez uvolnění není taiji.

V první fázi si je třeba uvědomit rozdíl mezi napětím a uvolněním. Zatni v pozici, a pak úplně povol a vnímej rozdíl.

Pak je třeba přejít k uvolňování jednotlivých částí těla a to od chodidel až k temeni hlavy.

Uvolňovacích cvičení není nikdy dost.

Po zvládnutí uvolnění v pozicích přejdi k uvolňování v pohybech. Pokud není uvolnění v pozicích, nemůže být v pohybu. Zastavuj se v jednotlivých pozicích sestavy a procít' tělo a znovu ho dokonale uvolni do té doby, dokud se to nestane zcela přirozené.

„Je třeba být tak uvolněný, jako by tělo nemělo kosti“

Pokud se uvolníš, tělo poklesne. Poklesnutí je vlastně to samé jako uvolnění.

Když se tělo uvolní, brány se otevrou a energie může začít volně proudit. Když čchi plyne bez překážek, je zdraví. Také je třeba vytvořit podmínky, aby se energie mohla normalizovat a začala opět volně a rovnoměrně proudit do všech částí těla. To je možné, jen když jsou všechny tyto části uvolněné a ve správné pozici. Pak čchi nic nebrání v tom, aby obnovila svým tokem život. Také se s ní dá pak lépe pracovat. Používáním dochází k většímu zprůchodňování a z malých potůčků se stávají řeky. Potenciál se zvětšuje. Tělo se stává pro nás energií. Následně je třeba zjemňovat energii, tedy zvyšovat její vibraci vedením vědomí nad temeno hlavy. To trvá řadu let.

Po uvolnění těla vyrovnej čchi v jeho částech. Nahoře – dole. Vlevo – vpravo. Vepředu – vzadu. Uvnitř - venku. Tak dosáhneš vyváženosti a zdraví. Říká se „vyvážit (vyrovnat) celé tělo jeho vlastní tíhou“.

Problém bývá v tom, že když se řekne uvolnit, tak si to mozek přeloží, že je potřeba vyvinout nějaké úsilí. Uvolnění je zcela bez úsilí. Uvolnění je jako láska. Taiji je bez úsilí.

Pozice a struktura těla

Pozice, do které jsou tak krkolomně stavěni začátečníci, jsou pozice, které tělo samo zaujme, jsou-li brány otevřené a energie volně plyne. Vlastně se pak už ani nedá stát jinak.

9 Bran:

Kotník, koleno, kyčel.

Rameno, loket, zápěstí.

Kříž (ming men), hrudník (šen dao), hlava (bai hui)

Začni chodidly. Vnější hrany v pozici wu-ti musí být rovnoběžné. V pozici luku (gongbu) vnější hrana přední nohy míří přímo dopředu. Zadní k ní pod úhlem 45 stupňů. Šířka postoje je na tři pěsti. Pokud je špatná pozice nohou, nikdy nebude možné správně vést sílu a ani ji přijímat. Pokud jsou špatně chodidla, je vše ostatní zbytečné, prostě to nemůže být dobře. Pokud nejsou v pořádku kořeny nemůže strom správně růst. V taiji je to stejné. Postoj je jen fyzický projev našeho skutečného postoje. Postoj těla odráží jen to, jak je to uvnitř. Proto je pro mnohé tak těžké a prakticky nemožné takzvaně „zaujmout správný postoj“.

Chodidla jsou kořeny síly. Prsty na nohou jsou mírně pokrčené. Dochází k lepší stimulaci jung čchuan (Bublající pramen), to je první bod dráhy ledvin. Váha by měla být rovnoměrně rozložena na všech šest částí chodidla.

Tlač patami do země.

Kolena musí mířit přímo nad špičky nohou. Přesně mezi druhý a třetí prst a to ve všech postojích i během všech pohybů. Pokud tomu tak není, síla nemůže stoupat vzhůru a ničíte si kolena.

Pánev musí být podsazená, aby mohla být křížová kost kolmo k zemi. To by mělo být dosaženo bez jakéhokoliv napětí v břiše a zadku. Je třeba dostatečně pokrčít kolena. Uvolni konečník a pak ho mírně přizvedni pozorností. Posad' se na cheng-fu (36 bod dráhy močového měchýře, který se nachází ve středu podprdelní rýhy). Toto posazení (přisednutí) musí být v každé pozici. Pak otevři ming-men (Brána těla). Ten pumpuje energii z nohou a posílá ji výš. Pokud položíš ruku na kříž, musí být v těch místech cítit pohyb ve spojení s dechem. Když je pánev průchozí, ming men dostatečně otevřen, může energie začít stoupat a klesat. V této fázi je již třeba (v gongbu) zadní nohu natáhnout a „opřít“ ji o patu.

Pas je snížen a tlačén dolů pozorností.

Záda jsou rovně. Stání u tyče. Spojení zad.

Další křížovatkou je šen-dao (Cesta ducha). To je to, o čem se mluví, když se řekne vyklenutá záda a lehce vtažený hrudník. Pokud není tato brána otevřená, čchi nemůže projít do prstů a manifestovat tak sílu, ani vystoupat do hlavy a nad temeno a „spojit se tam s duchem“.



Wang Shujin

Lopatky jsou stále přitištěny na záda a obě ve stejné pozici, a to i vůči sobě. Na určité úrovni, pro lepší vedení energie přes „nefritový polštář“ ze středního do horního tantien, je dobré pohybovat lopatkami za pomoci pohybu loktů. Když dojde k patřičnému zprůchodnění a zautomatizování, není to již třeba. Takže mistr opět cvičí pro oči laika formu stejně jako začátečník.

Hlava je v představě jakoby zavěšená za vrchol a též v představě tlačí směrem nahoru (bod Bai-hui, Sto setkání). Krk musí být zcela uvolněný, nesmí tuhnout. Držte ji „zevnitř“ proudem energie, nikoli svaly. Hlava ve správné pozici je výsledkem správné struktury celého těla a fyzickým projevem toho, že mysl je velitelem. Šíje a ramena zůstávají uvolněné.

Jazyk se dotýká horního patra kousek za předními zuby. Jinak existuje pět pozic jazyka. Co nejvíce vzadu na horním patře, uprostřed horního patra, kousek za předními zuby, mezi zubama a položený na dolním patře. To je pět elementů. Země, kov, oheň, dřevo, voda.

Oči se dívají vpřed. Pokud sklopíš oči dolů, ztrácíš 40 procent síly. Pohled je nezaostřený, tzv. malé periferní vidění neboli „pohled orla“ (vnímáš prostor kolem soupeře). Pohled ti zpevní pozici a nasměruje sílu. Posílí techniku těla a rukou. Proto než začneš techniku podívej se do toho směru, do kterého chceš jít.

Lokty jsou spuštěné a nezvedají se, říká se jakoby těžké. Jen tak bude možné použít k pohybu paží centra, nikoli svalů ruky.

Zápěstí jsou volná, aby mohla reagovat na změny jin a jang, (měnit svá postavení) a tím i vést sílu.

Prsty jsou rozevřené a jsou mezi nimi stejné mezery, jakoby byly položeny na míč. Pocitově se ruka zdá v takové pozici větší, než ve skutečnosti je a je těžší vnímat přesněji její hranice. Je mnohem kompaktnější. Palec mírně v opozici vůči malíčku (dojde k lepšímu otevření lao gong). Zároveň lehce napnete kůži mezi palcem a ukazovákem, což usnadní a zesílí proudění mezi bodem lao gong (osrdečník 8) a nei guan (osrdečník 6). Pozice palce odráží kvalitu a množství kovu, málo či moc. Ruka během cvičení pulsuje, dýchá.

Postoj má být bez vypouklin a děr. To samé platí o pohybu.

Nejdřív stůj a pak se pohybuj.

Při qi gong se uvolňuj, v taiji pozicích generuj sílu.

Nechej na sebe tlačit (malou a postupně co největší) silou a opravuj vše do úplného vycentrování a neúsilí. A to ze všech osmi směrů.

8 základních pozic: peng, loy, shee, ann, stržení, štěpení, úder ramenem, úder loktem.

Pokud není pozice soupeře správná, tělo otevřené a spojené, síla generovaná z chodidla, udržíš ho či odtlačíš jedním prstem.

Rozdíl mezi dobrou a špatnou technikou je rozdíl jednoho vlasu.

Otevírání musí probíhat ve všech třech rovinách. Nahoru, dolů. Vpravo, vlevo. Dopředu, dozadu. Tělo, srdce (mysl), duch. (Tři tan tieny).

Lehkost.

Během formy citlivě reagovat na sebemenší podnět. „Ani moucha nenajde místo, kam by si mohla sednout“.

„Zlomení“ způsobené špatnou pozicí.

Tlak ve směru špičky nohy. Sladění dolní a horní části těla.

Otevření – rozlišit stimulaci PS dráhy, ZS dráhy nebo chong mai. Stejně tak provádět pohyby.

První pohyb = chytit se země (kontakt), uvolnit (snížit), otevřít, posunout – rovná se ukročení. Tak je potřeba postupovat ve všem.

Ve dvojici si udělej lehký kontakt a vnímej pozici toho druhého. Jeho posazení, strukturu těla, prázdná a plná místa, vyvážení, poměry energie v jeho částech ...atd. Skvělé pro diagnostiku u léčení, případně pro boj.

Tlak na tyč mezi futry dveří. Cvičí sílu, posazení a uvolnění (peng, loy, shee, an).

Zhan zhuang gong (kruhový qigong pěti pozic). Wuji, míč před břichem, strom, horní pozice (vyhrbit „ledviny“), rozpažení, stání v potoce. To samé do otočení až 90 stupňů. Kolena nejdu přes špičky, záda úplně rovně, zdvižení loktů. (Cviční pro bělochy, pro Čínany, pro rodinu a takové, které se prostě neučí.)

Pozice Santishi z xinyiquan, neboli Tři harmonie. Váha na zadní noze, pocit tlačení dopředu, koleno zadní nohy nesmí přes špičku. Úplně stejně v taiji.

Ve statických pozicích dýchej, pohyb zavírání a otevírání. Práce probíhá v představě. Běžným pohledem by to nemělo být vidět. Další varianta je rozpínání do nekonečna při nádechu a potvrzení při výdechu. Atd.

Spojnice kříže a země v představě světelnou čarou ve všech pozicích.

Tři tan tieny rozšířit postupně každý do nekonečna dopředu, dozadu, doleva , doprava, dolů, nahoru. Pak spojit světelnou čarou.

Po určité době praxe (několikaleté), když již tělo zaujímá snadněji správnou pozici, spoj tantien a prostor mezi obočím světelnou čarou a tu pak protáhni do nekonečna. Nejdříve dolů, pak nahoru a následně do všech směrů.

Spojnice ZS 20 a ZS 2 v každé pozici, představa světelné čáry.

Pokud je má pozice správná, tak čím víc soupeř tlačí, tím lépe stojím.

Pokud se považuješ jen za tělo, taiji není možné, protože se zabýváš pouze částí. Je možný jen taijiquan. Taiji je sjednocení ducha (vědomí)– mysli (srdce) — těla (energie). Neodděluj to, co nikdy oddělené nebylo.



Těžiště, tantien, hara, centrum těla

„Najdi pevný bod a já pohnu celým vesmírem.“

Pohyb vychází z centra.

Najdi střed a posuň ho co nejvíce dolů.

Veškerý pohyb rukou, nohou, trupu vychází z pohybu těžiště. Aby to bylo možné, musí být tělo uvolněné. Bez toho to není možné.

Stále držet centrum. Měnit pozici a v každé se znova proladit „jak rádio na knoflík“. Postupně to přestane být potřeba. Je to stále.

Nahoře a dole splývají v centru.

Kýváním najít střed a zůstat v klidu a uvolnění. Pak začni v představě těžištěm pohybovat a uvolněné tělo se přidá a bude následovat.



Pohyb

Taiji se rodí z wuji (prázdnoty) a je matkou jin a jang = první pohyb sestavy.

Pohyb vychází z centra, síla z nohy.

Je-li tělo uvolněné, může energie klesnout do tantieny a následně do chodidel. Sama pak začne stoupat a vytvoří pozici a pohyb. To je první pohyb (sestavy).

Pohyb začíná z klidu (prázdnoty), bez úsilí, lehce a neznatelně.

Pohybu těla předchází pohyb energie, a tomu pohyb mysli.

Na fyzické úrovni vychází pohyb z těžiště. K němu se pak přidá vše ostatní. Pokud tělo není otevřené a uvolněné, není to možné.

„Uvolnit (= nechat klesnout), otevřít, posunout a „dotknout se oblohy“.

Pohyb je proto, že teče energie. Ne opačně. To je obyčejná fyzika a žádná mystika.

Pohyb je kruhový (chápej tok energie). Vychází jeden z druhého, bez zastavení (trhlin). Tak jako myšlenka, energie, tělo.

Sladění dolní a horní poloviny těla. Jak se pohybuje bok, tak se pohybuje loket.

Pokud se pohybuje jedna část těla, pohybuje se celé tělo. Pokud jedna část stojí, stojí celé tělo. Během pohybu neztrat' pocit středu.

Pohyb je bez přerušování „jako velká řeka plynoucí bez konce“.

To ale neznamená, že pohyby jsou jen v jednom rytmu. V sestavě dochází ke střídání rychlostí. Napětí (zpomalení), uvolnění (zrychlení).

Nehybnost v pohybu, pohyb v nehybnosti – *sung* stav neboli pohyb bez vědomí pohybu.

Jednota – duch, mysl (srdce), tělo (energie). Jeden proud.

„Pas se otáčí, mysl se neotáčí.“

Má-li jít něco nahoru, musí nejdřív dolů. Má-li jít něco dolů musí nejdřív nahoru. Jdeš-li doprava, musíš nejdřív doleva. Jdeš-li doleva, musíš nejdřív doprava.

Plynulý jako voda bez jakýchkoli zastavení, byť sebemenších.

Není zde místo pro jakékoli úsilí. Taiji je bez úsilí.

V každé pozici musí být posazení na chen-fu.

Pro začátek při stažení z ji do an dávej ruce do výše středního tantieny, ne až dolů. Je to snazší pro sílu.

Pas ani končetiny se nesmějí pohybovat silou. Pažemi je třeba pohybovat myslí a čchi musí dosáhnout až špiček prstů.

Pas ovládá celé tělo. Chybí-li životní síla, měli bychom příčinu hledat ve svém pase.

Pohyb po kruhu. Znamená zprůchodnění vnitřní čchi. Postup – velký kruh, střední, malý, neexistující. (Rozpuštění kruhu, forma nemá projevu a nezanechává stop.)

O energii neboli síle, qi gong

Co je tedy ta energie? **Energie je ekvivalent míry pozornosti mysli vůči sobě samé, tedy to, čím jsme si vědomější sami sebe ve své podstatě (ztotožňování se s určitou formou fyzickou, energetickou, mentální atd.), je to přepisováno jako naše vzrůstající energie a její potenciál. Tím dochází k tzv. narůstání síly myšlenky, tedy prakticky rychlejšímu přepisu myšlenek a představ do fyzické reality.**

Energie je prvotním základem pro vše fyzické. Tělo není samo o sobě jen biologický stroj, který bez energie nemůže fungovat a je také celé prakticky utkáno z energetických drah (toků), které jsou v hustší formě tím, čemu říkáme hmota. To, že nejsou viditelné pouhým okem neznamená, že nejsou. Ostatně atomy a myšlenky taky vidět nejsou, a nikdo o nich nepochybuje. Spousta těchto věcí je už nyní i naprosto přesně měřitelných a zjištěných pomocí přístrojů. Jedna z definic akupunkturního bodu je, že je to místo na kůži, které má mnohonásobně menší odpor než jeho okolí. Pan Serizawa (zakladatel jedné z větví shiatsu) byl prvním, kdo sestavil měřáky a vypracoval první vědecké studie na toto téma, kde dokazuje naprosto exaktně existenci energetických drah a bodů, které na nich leží, a možnost jejich stimulací ovlivnit průtok energie v dané dráze. Po určité době praxe a zcitlivění může vnímat, cítit a vlastně i „vidět“ energii zcela každý a nejsou k tomu žádné přístroje potřeba. V počátečních fázích vám ale mohou dobře pomoci k nalezení jednotlivých tsubo (bodů) a pro určitou skupinu lidí, pro které, co se nedá zvážit, změřit a vykourit tak neexistuje, mohou být důkazem jejich existence.

Takže se skutečně nejedná o nic nadpřirozeného nebo fantastického, protože takto to funguje stále a jde tedy pouze o využití stávajících principů. Nejde o nic zázračného nebo snad o něco, z čeho je třeba mít strach. Bylo by to jako bát se třeba blesku, oblohy, kytky nebo lásky. Je to stejně přirozené jako východ slunce, chůze anebo smích.

Pokud je něco nejhorší, je to extremismus. Bohužel, je to naprosto běžná lidská vlastnost. Buď je tu takzvané duchovno anebo materialismus. Obojí je vlastně tvrzení, že druhá strana mince neexistuje. I když i toto není možná nejlepší přirovnání, protože hmota a „duch“ proti sobě nestojí. Popírat jedno a nevidět druhé je čirý nesmysl.

Pro lepší pochopení lze použít přirovnání k vodě. Voda může být ve formě páry, kapaliny nebo ledu. Stejně tak i vědomí, nebo chcete-li mysl, se projevuje jako myšlenka, energie nebo hmota. A když se pak podíváte na termální lázně v zimě, kde se páří z vody a kolem je sníh a led, dostanete krásný přírůstek k tomuto světu a našemu tělu, kde se toto všechno úžasným způsobem prolíná, vytváří a podporuje jedno druhé, aniž by se to jakkoli vzájemně vylučovalo. Základ je stejný. Jen projev a forma jsou odlišné. Samozřejmě, že můžete tvrdit, že voda existuje jen jako led. Ale to se asi budete, až dorazí jaro, pěkně divit. ☺



Bez qigong je taiji jen mávání rukama, lepší forma gymnastiky. Proto se říká, že qigong je motorem pro taiji. Při qi gong vystoupí zatuhlosti a bloky na povrch, jsou lépe čitelné a tím lehčeji odstranitelné.

Energie je jen jedna a má různé kvality.

V pozicích i v pohybu se síla dělí na jin a jang. Tyto síly musí být v rovnováze.

Sladění energie v třech ohních, neboli částech těla. Od chodidel do pasu, od pasu ke krku, od krku k temeni.

Spodní: tantien, ming men, jong čuan. Uvolnění nohy a pánev. Změny napětí v podbřišku.

Střední: vtažený hrudník, lehce zakulacená záda a změny rytmu v sestavě.

Horní: zavěšená hlava a pohled očí.

Síla vychází z nohy, ovládána je pasem a manifestuje se v prstech.

Síla se nesmí vyčerpat a umřít dřív, než se narodí síla nová. Tak je to ve vnějších stylech.

Nechej klesnout čchi - to koncentruje ducha. Zavěš hlavu – to srovná pozici a energie může vystoupat do temene. Duch a energie se bez úsilí potkají na temeni hlavy.

100 procent energie musí poklesnout do chodidla jedné nohy, zbytek těla musí být uvolněný a lehký jako peříčko.

Uvolnění energie (fajing) je jako výstřel z luku. Nebo jako směrované kýchnutí.

Po fajing se musí energie opět vrátit do těla, i to je myšleno pohybem po kruhu. Jednak tím neztrácíte sílu a zároveň je to skvělé zdravotně.

Všechno je jeden proud energie.

Spojit vnitřní a vnější do jediné čchi, nedojde tak nikde k žádnému přerušení.

Ovládání tisíce liber čtyřmi uncemi.

Rozpumpuj chuej jin, ming men, šen dao.

Jin a jang – střídání napětí a uvolnění levé a pravé strany v oblasti tantien.

Vždy musí pohyb doprovázet představa, energii vede mysl, myšlenky jí dávají směr. (Tělo je mysl.)

Balónek mezi dlaněmi – cítit energii a měnit její kvalitu, podle pěti prvků, podle tíhy (lehký až olovo, nebo lehounký, pout'ový, volejbal, tenis, golf.).

Klid v pohybu.

Jeden pohyb zacvičit jako oheň, voda, kov, dřevo, země.

Tři ohně – v rukou „míč“. Tři pohyby – do stran, kruh ve směru hodin, pak proti (frontální rovina), dopředu, dozadu (sagitální rovina).

Otevírání bran.

Mysl řídí čchi, čchi řídí sílu.

„Mysl je podstatou čchi a čchi je funkcí mysli. Pět fází pochází z jedné mysli a jin a jang jsou v rovnováze.“

Dýchání

Dýchej uvolněně, lehce a přirozeně, bez úsilí či zadržování dechu, a to nosem.

Dech by měl klesat až do tantien (malé pánve). Dáš-li ruku na tantien a/nebo ming men, musí se pohybovat ve spojení s dechem.

Po určité době tréninku naskočí během sestavy samo obrácené dýchání, které vede energii z centra do periferie.

Forma

Znalost formy (pohybů) je 7 % celkové práce.

Formy nejsou ničím více než plností a prázdnotou a otevíráním a zavíráním.

Rozlišování mezi vnitřním a vnějším, mezi stoupáním a klesáním.

Vnitřní znamená „používat mysl a nikoli sílu“.

Klesání je „klesnutí čchi do tantienu“.

Stoupání je „lehká a citlivá energie na vrcholku hlavy“.

Vnější znamená „lehkost a citlivost celého těla“, „otevření všech kloubů“, „klesnutí ramen a svěšení loktů“ atd.

Tradičně – dvě formy ráno, dvě večer.



Taijiquan - vitální znaky, napsal Erle Montaigne

Jak víte, když konečně začnete cvičit a dosáhnete pokročilého stupně nebo když se s vaším cvičením něco stane, je to skutečná událost. Někteří studenti se mě často ptají po znameních, jež symbolizují jejich pokrok ve cvičení.

Dobře. Jsou určité fyzické a vnitřní znaky, které vypovídají o pokročilosti provádění a o nich budeme teď mluvit. Naše tělo ví, co potřebuje a to samozřejmě platí i pro léčení, tedy co je pro něj v danou chvíli vhodné a provádí právě to. Je třeba, abychom se naučili být v souladu se svým tělem. Jak provádíte taijiquan, tak se postupně objevují určité fyziologické znaky na a ve vašem těle. Tyto znaky se začnou projevovat v okamžiku, kdy začnete s taijiquan a qigong tréninkem.

Záchvěvy

Záchvěvy během qigong. Důvodem záchvěvů je, že qi se už snaží plynout svobodně a naráží na odpor ve formě napětí. Během qigong potřebuje být qi v plné síle nebo plynout tak, že více qi může plynout volněji do všech částí našeho těla. Qi pramení z Bublajících vřidel (první bod dráhy ledvin - L1). Nejdříve ze všeho však musí plynout dolů z tantien (bod tří prstů pod pupkem) do L1. Pak až může plynout do všech částí těla a tím, jak plyne, má léčivé účinky. Qi klesá dolů dobře, ale když se snaží pohybovat vzhůru (z L1) naráží na napětí ve stehenních svazech. Plyne jako vlny narázející na zeď, dokud určité množství qi nedosáhne nahoru. Musí si razit cestu ve velkých kusech, což je lepší, než aby se snažila projít souvislým tokem - proto dochází k záchvěvům. Často, když ke mně do kurzu přicházejí muži s velkou muskulaturou, nechávám je stát v základní qigong pozici. Často mně na to řeknou: "To je všechno, co mám dělat?", ale za pár minut se více než kdo jiný, začnou klepat jako list ve větru. Nerozumí proč. I když jsou silní, nejsou schopni zacvičit tak jednoduché cvičení, protože to nemá nic společného se silou svalů, ale s tím, že toku jejich qi brání jejich svaly a napětí způsobené cvičením nesprávným způsobem.

Za nějaký čas, přibližně 4 - 6 týdnů tréninku základní qigong pozice se záchvěvy zmírní a přejdou v příjemnou vibraci, a stane se docela příjemným tak stát. To je dobré znamení, že vzrůstá proud qi a začíná se něco dít. Když v počátku cvičení qigong nemáte záchvěvy, je něco v nepořádku s vaší pozicí. Stejně tak, když qi stoupá pomalu, tak k záchvěvům nedochází, a signalizuje to obvykle nějaký problém. Na závěr: nevádí, když se během cvičení objeví záchvěvy.

Bolest

Bolest je znamení, že je buď vaše cvičení qigong špatné, nebo že cvičíte správně! Váš instruktor vám musí říct, jestli je ta bolest namístě nebo jestli je způsobená vaší špatnou pozicí.

Jakmile stojíme v qigong pozici, nacházíme se v nejpřirozenější pozici pro naše tělo, které se pak snaží navrátit vše do harmonie. Budete během stání v pozici cítit jak vaše kosti praskají a třeskají. Je to tím, že jsou kosti a šlachy mimo svou správnou pozici a nacházejí se tak určitou dobu a to způsobí napětí. Tělo se bude snažit vrátit kosti do jejich správné pozice. To ovšem zabere určitý čas a bude vám to působit nevelkou bolest. Taková bolest je namístě. Všechno co pro vás může váš instruktor udělat, je to, že vám potvrdí, že vaše pozice je absolutně správná a tak budete vědět, že tato bolest je správná. Když však budete cítit bolest a vaše pozice není v pořádku, je to špatná bolest a musí být korigována.

Tíže

Qi je těžká, nebo raději dává pocit tíže, nejedná se samozřejmě o fyzickou váhu. Až váš trénink náležitě pokročí, budete moci pozorovat a cítit, že vaše paže těžkou, když se je budete snažit zvednout. To je první znamení, že se něco děje. Časem budete mít pocit tíže celého vašeho těla. Je to podobný pocit, jako kdybyste se pohybovali ve vodě nebo v oleji. Důvodem je, že je vaše qi konečně odblokována a její správné množství začíná opět plynout. Právě tento proud qi způsobí trochu potíže s ohnutím kloubů. Samozřejmě to není nepříjemný pocit, třeba jako když máte artrózu. Je to spíš relaxovaný kontrolovaný pocit, kdy se všechny klouby pohybují ve stejném tempu bez trhavých pohybů.

Tíží vašeho těla budete cítit obzvláště, když budete cvičit sestavu. Budete cítit svou vlastní váhu pod svými nohama a budete si skutečně říkat, co to máte pod chodidly. Budete mít příjemný pocit "ponoření", připojení k zemi jako kdybyste zapouštěli kořeny. To jsou skutečné kořeny energie.

Tato tíže vám umožní dělat přesně to, co vaše mysl řekne vašemu tělu a to vše bez nějaké nerovnováhy a ačkoli cítíte tíži, budete schopni pohybovat se rychle a lehce, protože se zvýšila vaše pohyblivost a kontrola nad vaším pohybem a rovnováhou.

Brnění prstů

Brnění prstů je znak, že jste se skutečně někam dostali anebo jednoduše „návrat do starých časů“. Vaše prsty a dlaně začnou lehce vibrovat na konci každého pohybu Yang formy, zvláště při pohybu známém jako Oprášení kolena. Bude to nekontrolovatelná vibrace vašich rukou, které dělají bojové pohyby. Nezkoušejte tuto vibraci vytvořit uměle, nechte ji, aby se objevila přirozenou cestou. Když se ji snažíte vyvolat uměle, jsou vaše pohyby nesprávné a strojené. Brnění je znakem, že qi patřičně proudí z vašich prstů a že ve vašich pažích a těle už není žádná tenze způsobená ucpáním atd. Eventuálně, když cvičíte formu se zbraní, vibrace se bude šířit až do zbraně, samozřejmě v závislosti na rigiditě té či oné. Například tvrdá tyč nebude na konci příliš mnoho vibrovat (i když vibrace přítomna bude) jako například špička meče.

Zpoceně prsty

Tento znak je skutečným důkazem, že jste se někam dostali. V západní medicíně a vědě říkáme, že celé tělo se potí z termoregulačních faktorů, ale dlaně, prsty a chodidla se nepotí z této příčiny. Potí se z emocionálních důvodů, proto například říkáme “měl propocené ruce” atd. V čínských bojových uměních říkáme, že je to způsobeno z vnitřních příčin. Jinými slovy, protože qi cirkuluje přímo do periferie těla, způsobí to zpocení prstů.

Mnohem výraznější to bude, když budete formu cvičit mezi 3 a 5 hodinou ranní, kdy má své maximum meridián plic. Qi je v té době mohutně aktivována a dává nám sílu pro celý nastávající den. Plíce jsou naším zdrojem síly o to více v tento čas. My potřebujeme sílu k našemu nastartování. Když cvičíme formu takto ráno váš pocit je úžasný a vy budete velice dobře cítit všechny věci, o kterých jste teď četli. Tedy i vaše prsty se budou hojně potit. Pokud jde o zvyk, vstávám kolem 3 hodiny a cvičím formu mezi 3:30 a 4 hodinou. Po cvičení si jdu opět lehnout do postele a mám skutečně ze spánku po tomto cvičení velký požitek.



Yang Shau Hou

O TAIJI A NEJEN O NĚM, upravený článek z roku 2004

Řeč by měla být o taijiquan („tchai ti“), ale jak brzy zjistíte, situace je velice podobná, vlastně stejná i v jiných bojových uměních a v uměních jako takových. Takže jestli chcete, zaměňte slovo taiji třeba slovem kumšt, aikido, čado (čajový obřad), umění, divadlo, malba, hra na piano, kaligrafie, vaření, život...

Taijiquan bylo vytvořeno jako bojové umění. Vždyť i název neznamená nic jiného, než „box nejvyššího vrcholu“. Původní název byl ale haoquan (volný box). Název taijiquan vzniká až později na památku zakladatele stylu Yang Luchana. Yang Luchan byl trenérem císařské gardy a byl za svůj život mnohokrát nucen dokazovat své umění v soubojích. V žádném z nich nebyl nikdy poražen. Potud možná polemika, je-li nebo není taiji bojové umění. To, že se mu dnes přezdívá zdravotní gymnastika či čínský balet, je zásluhou pojetí některých instruktorů, díky komunistické propagandě a vůbec díky vývoji, kterým se taiji ubírá.

Nejdříve chci upozornit na veliký rozdíl mezi taiji a „taiji“. Abych to vysvětlil: mezi taiji a to, co se za taiji považuje. Základní problém pro „západáky“ je to, že trvá mnoho let, než se z mávání rukama, přes gymnastiku stane něco, co alespoň trochu připomíná taiji. O samotném skutečném taiji ani nemluvě. Lidé očekávají, že se taiji naučí za odpoledne, případně za týden či několik víkendů. A skutečně, zaplatíte si tři víkendy a dostanete licenci, že jste cvičitel, popřípadě ještě lepší varianta – licenci si prostě koupíte. Toto není problém jen taiji, ale dnes všeobecně bojových umění a vlastně umění vůbec, respektive toho, co se za ně vydává. Nemluvě samozřejmě o udělování mistrovských stupňů za dlouholetou či záslužnou činnost pro oddíl. Jednou jsem se setkal s adeptem aikido, který mi oznámil, že má po měsíci cvičení první mistrovský stupeň. Na mou trochu jízlivou otázku : „ Jestli se to dá za měsíc všechno stihnout naučit a zpracovat“, mi bez zardění oznámil, že ano, ale musí se cvičit každý den. Dle mého názoru, člověk praktikující každý den se může po šesti letech pokládat za slušnějšího začátečníka. Stejně tak, když vám bude někdo tvrdit jak moc je pokročilý, znamená to, že nemá o skutečném umění ani potuchy. S rostoucím poznáním přichází pocit právě opačný než je nabubřelost. Jak to říkal Sokrates: „Vím, že nic nevím.“ Umění moudrosti a života je jako víno, potřebuje určitý čas, aby dozrálo. A naučit se techniku je jedna věc, zpracovat ji věc druhá a věc třetí, stát se na ní nezávislý. Tak, jak se o tom vyjádřil jeden zenový mistr: „Stačí cvičit deset let, pak ještě deset, a pak ještě deset.“ Samozřejmě, že záleží na přístupu každého jednotlivce, na čase, který chce dané oblasti věnovat, na motivaci, na „obětech“, které je ochoten přinést a samozřejmě na kvalitách učitele. Stejně ale pod dobrým vedením při několikahodinovém cvičení denně trvá cesta k mistrovství řadu let, či spíše desítek let.

Motivace aneb CO CHCI? PROČ TO CHCI? JAK TO CHCI?

Zde se dostáváme k velice důležité věci, a to je již zmiňovaná, motivace ke cvičení. Řekl bych, že je toto jedna z nejdůležitějších věcí, kterou by si měl každý ujasnit a to nejen na začátku. Protože tak jako všechno se mění, mění se i ona. Motivace je nejen motorem, ale i hranicí, kterou si sami vytváříme, může být brzdou vašeho pokroku, ale i znamením vaší skutečné pokročilosti. Motivací je celá řada – zdravotní důvody, protože se nám to líbí, protože to dělá sousedka či Zora Jandová, kvůli bojovému umění, abychom byli zajímaví a lišili se, jako pohybovou průpravu, pro zlepšení koordinace, abychom na tom vydělali, kvůli energiím, formování postavy, protože utíkáme sami před sebou, abychom byli mistři světa, ze zvyku, z nudy, pro poznání sebe sama a pravé podstaty věcí, pro ovládnání druhých či pocitu vlastní výjimečnosti a důležitosti, či ze závislosti. Zkuste si sami pro sebe zodpovědět tuto otázku, ale buďte k sobě poctiví. Šidili byste jen sami sebe. Je skutečně dobré znát svou motivaci, myslím skutečnou motivaci ke všemu, co člověk dělá. Mnohdy se pod hezkými slovy skrývají ne příliš pěkné věci a je někdy velice těžké si to přiznat. Můžeme se obelhávat, ale uvnitř víme, jak se věci skutečně mají. Proč tedy cvičím taiji nebo ho chci cvičit?

Je jasné, že právě podle motivace bude každý hledat svého učitele. S kvalitou učitelů je to různé stejně jako s jejich uměním. Taiji prodělalo za posledních sto let spoustu změn a přístupů. Staré bojové umění bylo předěláno na gymnastiku, posléze na sportovní disciplínu a dnes je obrovským byznysem. Pokud se mě lidé ptají na rozdíl kvality moderního, novodobého taiji a taiji, používám přirovnání k autům. Rozdíl je zhruba stejný jako mezi trabantem a mercedesem. Trabantista bude zarputile tvrdit, že má auto, čemuž se majitel mercedesu jen pousměje. Tím ale nijak neztracují nové pojetí. Přinesla ho doba a má svůj význam. Minimálně v tom, že si každý může vybrat. Sám jsem začínal u trabanta a o to více si dnes své audi vážím. Jen mě trochu děsí, jak dlouho jsem svého trabanta obhajoval, než jsem byl ochoten přiznat, že je to trabant. A hlavně z trabanta ani za 20 let každodenní dřiny neuděláte nic jiného, než zase jen trabanta. Stejně tak chybným cvičením nikdy nedosáhnete umění starých mistrů. Otázkou zůstává chcete-li to a je-li to (jitrnice) vůbec potřeba.

Taijiquan a zdraví

Často slýcháme, že taiji je upraveno do moderní podoby proto, aby mělo větší zdravotní účinky. Tím, že něco zjednodušíme ve smyslu vynechání základů a nerespektování fyziologie těla, toho ale nedosáhneme. Jde jen o povrchní vidění. Pokusím se vám to trochu osvětlit. Mezi působením moderního cvičení a taiji, je v tomto smyslu stejný rozdíl, jako mezi klasickou masáží a shiatsu (japonskou dotykovou terapií). Masáž se soustředí na uvolnění stažených svalů, ale neptá se, proč se sval stáhl, a svým přístupem nepřipouští, že by to mohl být až následek, symptom, který ukazuje, že něco není v pořádku a že to může být až výsledek nějaké hlubší nerovnováhy. Jde o to, že když nevyřeším příčinu, daný stav se brzy vrátí, nebo se projev přesune někde jinam. Je to jako když houká houkačka, že někde hoří a hasiči, kteří přijedou místo hašení, uříznou tu houkačku. Případ se zdá vyřešen, ale není. Skutečnou příčinou je porucha v činnosti určité energetické dráhy a náprava nastává až odstraněním této nerovnováhy. A to je přístup shiatsu a taiji. Vytvoříte podmínky pro lepší proudění energie, která následně sama tělo vyladí, zharmonisuje. A jde přesně o to - vytvořit podmínky pro zlepšení proudění. Abychom si rozuměli, energie plyne pořád. Každý nádech a výdech je práce s energií a pokud by energie neplynula, byli byste mrtví. Pokud dosáhnete určitého vyladění, získáváte i vyšší citlivost a mnohem snáze pak předcházíte potížím a hlavně nevytváříte prostředí pro vznik nemoci. Nemluvě o tom, že pokud se cítíte dobře na těle, cítíte se i dobře na duši a přesně naopak. Pokud je člověk podrážděný a v nepohodě, brzy se to odrazí i na jeho zdraví. Dá se říci, že taiji je shiatsu terapie sám sobě. O co tedy jde, o vytvoření podmínek, aby mohla energie začít pracovat, a k tomu je potřeba správná technika. A rozdíl mezi moderními sestavami a sestavami původními je opravdu obrovský. Jistěže moderní sestavy pracují taky s energií - každý dech je energetická práce, ale kvalitativně se opět vnucuje přirovnání mezi trabantem a mercedesem (chcete-li se vydat na dlouhou cestu, doporučil bych auto lepší). Hlavní zdravotní efekt čínské gymnastiky, která používá prvky z taiji, je v tom, že se člověk hýbe, že se zdvihl od televize a jde pro sebe něco udělat. Což je skvělé! Znamená to, že jste přijali zodpovědnost za vlastní zdraví a vůbec za stav, ve kterém se nacházíte. Samozřejmě nemluví o šetrném procvičení kloubů, příznivých účincích na kardiovaskulární systém, posílení a protažení svalů, o tom že se člověk dostane mezi ostatní, že se zadýchá atd. Vždyť mnohdy je to touha po změně, která léčí, a že začne člověk sám taky pro to něco dělat. Z tohoto důvodu nemluví o moderních pojetích taiji jako o něčem špatném, ale jako o systému, který pro zpřístupnění široké veřejnosti pozbyl mnoho ze svých účinků a skutečných možností. A ještě jedna drobnost. Smyslem života není „nebejt nemocnej“ a není jím ani cvičit taiji. Nemoc a taiji jsou jen nástroje a vodítka pro naše pochopení.



Taiji a sport

Další fenomén, který se dnes do taiji mohutně dostává, je sport (neboli honění ega). Závodit v taiji je ale stejné jako závodit v józe, meditaci či akupunktuře. Je to prostě úplný nesmysl. Jednak to vypadá, že někdo může cvičit taiji lépe a druhý hůře. Taiji buď je, anebo není. Buď je těhotná, nebo není. Není nic jako skoro těhotná, téměř těhotná nebo snad lépe těhotná. A pokud jde o zdravotní účinky, platí to stejně jako v kterémkoli vrcholovém sportu, takže sportem k trvalé invaliditě. Nemluvě o objektivitě hodnocení. O to tristnější je vydávání sportovních sestav za taiji.

Taiji a peníze

Další oblastí, se kterou je taiji neodmyslitelně svázáno, jsou peníze. Číňané na to velice rychle přišli (a nutno dodat, že už nejen oni) a přizpůsobili se trhu. Částky za cvičení jsou často přímo astronomické a mnohdy cena neodpovídá kvalitě. Mnoho Číňanů těží ze svého zjevu a skutečně ne každý z nich je mistrem bojových umění, jak si mnozí lidé myslí. A to, že někdo umí odcvičit dvě moderní sestavy, ještě vůbec nic neznamená. Byl jsem svědkem, jak jedna čínská studentka dělala ukázky taiji. Při cvičení sestavy se třikrát ztratila a musela začínat znovu, aby byla schopna navázat (o kvalitě jejího cvičení nemluvě, protože pokud někdo necvičí, tak samozřejmě nevidí chyby v sestavě a principech). K mému zděšení to přítomné nijak nepřekvapilo a hromadně se k ní hlásili do kurzů. Obdobný případ jsem zažil, když do Čech přijel jeden mistr kendó (japonský šerm). Dělal ukázky s jedním žákem nejmenovaného Čecha, který se tímto zabývá již poměrně dlouhou dobu. Tento člověk „mistra“ s přehledem a bez většího úsilí úplně převálcoval. Během zápasu bylo vidět jeho zděšení, které postupně přešlo až v bezmocnost dítěte. Po tomto fiasku oznámil, že otevírá školu kendo a odkráčel středem. Že takoví lidé jsou, mi nevádí. Patří sem, a ne každý může být mistrem, co mě ale trochu děsí, je tupost a drzost některých lidí.

Druhý extrém je názor, že za výuku by se neměli brát žádné peníze. Kdo něco takového tvrdí je blázen. Nehledě na to, že nepochopil nic ze základních principů fungování vesmíru. Musím nejdřív něco dát a pak teprve mohu něco dostat. Taiji je jako cokoli jiného. No zkuste se zeptat profesora ve škole na jeho názor, jestli brát anebo nebrat za výuku peníze, případně mu říct, že je to nemorální. Peníze jsou formou energie, která je dnes k životu potřeba. Že mnohdy cena neodpovídá kvalitě, je věc jiná. Peníze jsou dnes asi nejpříjemnějším způsobem, jak se danému člověku revanžovat za jeho čas a trpělivost. Peníze jsou v našich končinách stejně zajímavým fenoménem. Svatý muž, lékař, léčitel, učitel a člověk jinak lidem sloužící a prospívající by měl žít o hladu, maximálně chlebu a vodě, chodit pěšky, pokud možno v bederní roušce, na ženu by se neměl ani podívat atd., protože jinak to není ono. Mě to tedy normální nepřijde. Křesťanská představa otce Scholastika a to, že mít peníze je špatné, případně komunistická, že kdo má peníze, krade, by měla být snad už minulostí, ale je to bohužel jak s převratnou Freudovou psychologií, patříci do Vídně 19. století.

Taiji není divadlo ani show

V současné době je taiji velice módní záležitostí. V naší republice se můžeme setkat s mnoha školami zaměřenými na sport, zdraví či tradiční styl výuky. Stačí si jen vyzkoušet, a v návaznosti na vaši motivaci vybrat, co vám bude nejvíce vyhovovat. Většinou však platí, čím větší reklama, tím nižší kvalita nabízeného zboží. Ono se totiž dobré zboží prodává samo a lidé si o něm řeknou sami, a není příliš potřeba vykřikovat to do světa. Nastupuje tu, ale ještě jeden malý problém. Když dorazíte na exhibici taiji, uvidíte pravděpodobně sestavu s dlouhými ladnými pohyby, někdy až tanečnickými. Toto ale nemá nic společného se skutečným taiji. Potíž je v tom, že taiji není nic na předvádění, ale na cvičení. Asi tak jako když někdo cvičí jógu anebo medituje. Pro diváky to je vrchol nudy, ne však pro cvičícího. Skutečné cvičení dokáže ocenit jen ten, kdo již také nějakou dobu cvičí. Tráduje se historka o mistru Sun Lutangovi, který měl na konci svého života, jenž zasvětil studiu bojových umění, ukázku taiji pro velké množství lidí. Všichni se přišli podívat na fenomenálního člověka. Jaké bylo jejich zklamání, když se starý pán začal pomalu ploužit a předvádět sestavu s drobnými a krátkými pohyby. Valná většina diváků odešla znechucena, přinejmenším otrávena. Žádné kopy ve výskoku, žádné otočky, efektní pohyby. Ta nepatrná hrstka lidí, kteří byli schopni vidět skutečné umění, byla naprosto fascinována a odcházeli v němém úžasu, hluboce se sklánějíce nad jeho velkým uměním. Prostě žádné divadlo, ale taiji. Mnozí učitelé toto chápou a tak přizpůsobili své učení tomu, co se od nich očekává. Lidé mají své elegantní, snadno naučitelné mávání rukama, a oni peníze těch nebožáků, kteří si myslí, že dělají taiji. Můžete namítnout, že to těm učitelům v moderních sestavách taky funguje. Ano, ale ke svému mistrovství se nedopracovali moderními sestavami, ale tím že dělali nejdříve taiji. A pak to skutečně funguje. No upřímně řečeno, ono to pak funguje stále. Protože taiji buď je anebo není. A když už jednou je, tak je pořád, a to dokonce i v moderních sestavách.

Řemeslo, umění, cesta

Pokud cvičíte taijiquan, respektive se o to pokoušíte, nebo se zabýváte čímkoli jiným, jsou zde tyto tři etapy. Nelze žádnou přeskočit ani uspíšit. Čas je zde podmínkou, ale v žádném případě není zárukou postupu. Země, člověk, nebe by se také dalo nazvat řemeslo, umění, Tao (cesta) nebo třeba začátečník (řemeslník), pokročilý (umělec) a mistr (mudrc).

Řemeslo je v cíli osvojení a ovládnutí techniky, dovednosti, formy a přímá závislost na ní. Zručnost.

Umění je fáze dvě a je cestou za techniku. Pronikání do hloubky, pod povrch věcí. Zjemňování, zvyšování citlivosti. Poznání síly techniky a síly srdce.

Třetí fáze je pochopení neboli cesta.

Co je tedy cílem taiji? Taiji nemá cíl. Jediným cílem taiji je taiji.

Drobná rada. Přes všechnu dřinu, zkoušky a různé způsoby, jak ukázat na pravý stav věcí, byste měli mít ze cvičení radost. Radost není cílem, ale je to znamení, že jdete dobře. A pokud máte z něčeho radost, není důležité kolik to stojí času a námahy.

Hlavně se, prosím, nenechte chytit rozdělováním. Všichni mluví a hlavně stále přemýšlí v kategoriích. Tělo, energie, mysl, srdce, duch, vědomí... Vnitřní - vnější, přední - zadní, taiji – běžný život,... Ano, to je první fáze, a je dobré mít jasno v kategoriích a nepřikládat ničemu větší význam, než to má. Ale nebylo by lepší spojit to všechno do celku? Nehledě na to, že tato hranice je zcela umělá a existuje jen a jen v naší mysli a ve skutečnosti žádná taková není. Celek je vnitřek a vnějšek dohromady. Jak je velký líc, je velký i rub. Jedno vytváří druhé. Nelze je prakticky oddělit. Pokud má výsledek práce k něčemu vypadat a má-li jít o nějaké pochopení, pracovat jen na jedné straně. Rub a líc (jin a jang) se vzájemně ovlivňují (myšlenky formují tělo, tělo vytváří určité myšlenky). To je pravda a skutečnost duálního světa, ale ne taiji, kde jsou jedním (myšlenka je tělo, tělo je myšlenka). Toto spojení se projeví v sestavě jako spojení horní a dolní části do jednoho celku a mnohonásobné zvětšení energetického potenciálu.



Taijiquan, úrovně a varianty, článek z roku 2005

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. tantien (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 ruce 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) 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 byl vytvořen jako velice pokročilá forma s krátkými postoji a pohyby, které začátečník prakticky není schopen správně zacvičit. Stejná situace je třeba v aikido. Napodobovat pokročilé techniky mistra Ueshiby, kdy používá bezkontaktní přerušení proudění čchi, je čirá bláhovost a něco, co nemůže začátečníkovi fungovat, a bohužel ani za mnoho let i třeba intenzivního cvičení, se tímto způsobem (vynecháním základů a nepochopením posloupností) na tuto úroveň nelze dostat. Stejně je to ve všech stylech, ale zde je to nejlépe patrné. Základní pozice je se vzpřímenými zády, v pokročilejší variantě, při dokonalém spojení kostrče a temene hlavy, můžete tělo 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 prstů. V pokročilem 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 kopíruje 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 nejtradičtější z nejtradičtějších systémů a je jediným možným správným cvičením“ atd. Bez zvládnutí základů, otevření těla, správného vedení síly se jedná pouze o mávání rukama, v nejlepším případně 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. Některí 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 pásy, které se udělovaly za určitý stupeň cvičení - bílý, hnědý a černý. Barevná škála různých šerp a mezipásů 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 jedinečně správně. Je přece jasné, že metr devadesát vysoký a stočtyřicetikilový Yang Chengfu bude cvičit jinak, než šedesátikilový 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 nataženýma rukama, dlouhými pohyby, a syn v krátkých postojích, s pokrčenýma rukama, malými pohyby. Kdo z nich cvičí pravý a nefalšovaný, tradiční a jedinečně 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 a pokročilé formy qigong, 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. Také do svých překladů vkládá své představy o tom, co je podle něj cílem taiji (nebo-li s čím má problém). Pro někoho je to neporazitelnost, pro jiného duchovní osvícení, pro další léčení a práce s energií, poznání, jasnozřivost atd. .

Další podle mě podstatnou chybou je, myslet si, že taiji classic popisují pohyb těla. Je zde řeč o energii a myslí, 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 vnitřek se promítá ven. Mysl a následně energie určují naše tělo, pohyb, postoj atd. Nemusí zde samozřejmě 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 zablokován“, „neohrabaný“, „nepohyblivý“, „strnulý“, „rozbředlý“, „bez síly“, „nesoustředěný“, „nemám kořeny“, „jsem netrpělivý“, „uspěchaný“, „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 to velice rychle na pravou míru a zkonfrontuje nás 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. Pro někoho malinko chápajícího 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.



Zkoumání centra, pohyb centra, napsal Erle Montaigne

Porozumění přichází ze zkušenosti. Zkušenost přichází z praxe.

Po dlouhodobé praxi taijiquan budete schopni rozpoznat jeho různé stupně. Jednou se mě jeden student ptal, kolikrát denně cvičím taijiquan.

Řekl jsem mu, že jsem cvičival nejméně čtyřikrát denně, ale nyní je to spíše jednou nebo dvakrát. Jeho další otázka byla, jestli by se dostal na můj stupeň cvičení za poloviční čas, kdyby cvičil denně dvakrát tolik co já. Odpověď byla: samozřejmě ne.

Jistěže musíte praktikovat a bez cvičení forem, není možné dosáhnout pokroku rychle. Cvičení forem, ale nezabere tolik času, jako dosažení skutečné fyzické dovednosti, která je nezbytným předpokladem pro znalost nitra.

To vyžaduje opravdu řadu let správného cvičení a toto soustavné cvičení je nejdůležitější věc. Po získání skutečných fyzických dovedností vás bude taijiquan učit nezávisle na tom, jak mnohokrát denně cvičíte. Ukáže vám jen tolik z informace, kolik potřebujete, a které jste schopni porozumět v současné době. Je to jako ochranný bezpečnostní mechanismus. Všechny informace jsou beze zbytku přímo před vámi, každý kousek z nich, ale vy je neuvidíte, dokud nebudete připraveni je vidět a porozumět jim.

Někdy přichází čas, že forma by se neměla cvičit. Tato časová perioda může být od 3 dnů do měsíce, ale ne rok. Je to jako když počítač ukládá informace. Stejně tak vy nedokážete více pracovat, dokud neuložíte dosavadní informace. Nazýváme to časem čekání. Z nějakých neznámých důvodů jedno ráno budete pobízeni ke cvičení a když začnete cvičit, získáte nové poznání a novou dávku informací pro vaši vědomou část mozku a budete o malý kousek blíže životu. Kdybyste chtěli proti tomu jít, věci půjdou špatně, budete se cítit špatně a budete popudliví atd. Až budete po překročení tohoto vyčkávacího času znovu cvičit formu, dostáváte se o stupeň výš a budete se opět cítit klidně, relaxovaně. Budete opět cítit "vůni růží".

Tajemství jsou od toho, aby byla objevena. Pokud je nehledáte, tak se nikdy neobjeví. Pouze se snažte cítit co máte dělat. Hledejte smysl ve všem, co děláte a snažte se učit ze všeho, co děláte. V našem každodenním životě se objevují překážky, které nás nutí reagovat a učit se. Jestliže si stěžujete a jste rozzlobení, odvádí vás to od lásky k ostatním a nikdy se nedokážete učit to, co se pokouší nám být dáno. Všechno co musíte dělat, je cvičit taijiquan formu a tak se budete učit. Všechno, co je nám řečeno v taiji classic, to je tajemství taijiquan. Ale to neznamená nic, pokud si je pouze čteš a pokud myslíš, že tomu rozumíš. Všechno musí být zasloužené a naučené. Až jednou, za čas, pochopíte klasické texty taiji, bude to jako kdyby se nebe otevřelo a mluvilo k vám. Budete se obdivovat tomu, co jste se naučili. Jednoduché věci, které teď znáte a víte, vás posunou do totálně rozdílného myšlení, a uvidíte, jak se obrovsky rozšiřuje rozměr vašeho vědomí.

Je prací instruktora najít nejlepší způsob komunikace těchto myšlenek a studenta, tak aby byly snadněji k pochopení. POHYB CENTRA je jednou z klasických vět a já věřím, že je to nejdůležitější část tréninku. Neboli "POHYB POCHÁZÍ Z CENTRA". V okamžiku až to pochopíte a budete s tím mít zkušenost, váš taijiquan už nebude nikdy stejný jako předtím. A nakonec najdete způsob, aby se všechno, co jste kdy četli o taijiquan, uskutečnilo.

Správný pohyb z centra předpokládá, že musíte nejdříve být mistrem ve všech jiných fyzických úrovních pohybu, protože pohyb centra je nejvyšším stupněm pohybu. Bude se snažit zprostředkovat vám zkušenosti s tímto nejvyšším stupněm pohybu. Myšlenka na vaše centrum začíná ve vaší bederní páteři. Jak budete pokračovat dál, vaším centrem bude celá vaše páteř. Pohyb pochází z centra. Všechny vaše pohyby musí začínat z páteře! Všimněte si, jak mnoho se pohybuje vaše tělo, když jen prostě otočíte páteř.

Když se začínáme učit taijiquan, náš mozek roztrídí každý pohyb na pohyby horní části těla jako pohyb rukou, loktů, ramen atd. a pohyby dolní části těla chodidla, nohy, boky atd.

Učíme se dát naše ruce někam, a to vyžaduje neustále přemýšlet, být v naší mysli, když se učíme o pohybu z centra. Pokud tomu chcete rozumět, musíte v první řadě uniknout z individuálních pohybů těla. Musíte cvičit každý postoj z taijiquan formy (a nezáleží na tom o jaký styl jde, ale starý styl Yang - Yang Lu-chana v tomto směru poskytuje lepší zkoumání než ostatní) a snažit se najít místo, odkud pohyb rukou pochází. Nemůže být prováděno rychle, když musíte kontrolovat pohyb, takže všechny jsou pomalé a stálé, jako například ve formě podle Yang Cheng-fu. Tak jako tato forma tak i jiné, musí být modifikována pro rychlejší nebo pomalejší pohyby. Ale tyto pomalejší nebo rychlejší pohyby by neměli mít původ pouze v dělání rychlých pohybů. Musí být způsobeny tím, jak se ruce pohybují z centra, a ne pouze pohybem ramen nebo samotných rukou. Tak třeba když

děláte pohyb jako “Příčný let”, uvolněte paže (měly by být vždy snížené) a udělejte pohyb paží do pozice pouze pohybem vaší páteře. Musíte samozřejmě chvíli držet ruce a paže v pozici, než začnete s dalším pohybem, ale toto „dát do pozice“ musí vycházet z vašeho centra. Je to jako byste paže a ruce hodili do pozice. Pouze tak budete někdy rozumět plně fa-jing. Protože fa-jing pochází z centra.

Lidé se mě často ptají, jak jsem schopný provádět Yang Lu-chan formu se záchvěvy, jakoby přicházely automaticky. Je to proto, protože dělám přesně to, co jsem nyní popsal. Pohyb paží a rukou z centra. Pohyby nemusejí být ze začátku prováděny jako fa-jing. Mohou být prováděny pozvolna s pokusem pohybu z centra. Celá Yang Lu-chan forma, která je prováděna takto v klidu (učení se pohybu vycházejícího z centra), může zabrat okolo patnácti minut. Ale i po tomto jednom cvičení se budete cítit nabití, páteř se bude cítit silná a váš náhled bude jasný a více pozitivní. Skutečně toto všechno přichází v přímém důsledku praktikování formy Yang Lu-chan z centra. Obvykle najdu nějakou oblast uvolnění úžasného množství qi, která je generalizovaná touto formou. Podmínky pro to jsem teď popsal. Je to jakoby exploze pozitivní qi energetizovala vaše celé tělo do akce, ale to v případě, že cvičíte formu tímto způsobem.

Je potřeba se zaměřit na každý drobný pohyb a dělat ho tak, aby pocházel pouze z centra. Vaše ruce budou působit jako ruce gumové panny a nebude to vypadat jako tradiční taijiquan. Taijiquan vůbec nebude vypadat pěkně. Když jsem poprvé viděl Chang Yiu-chuna cvičícího taijiquan, myslel jsem, že to vypadá docela nedbale, jakoby byl hadrová panna. Můj taijiquan byl tou dobou kontrolovaný, krásný, nízký, ale nebyl to taijiquan. Od té doby jsem viděl jen málo mistrů cvičit taijiquan takovým způsobem, a protože jejich cvičení nevypadá pěkně, mají jen málo studentů. Jeden mistr, kterého jsem viděl cvičit v Beijing neměl žádné studenty, ale jeho taijiquan byl prostě skvostný. Nazýval svůj styl “Vlnitý box”, což může být přeloženo jako volný box nebo “Hao Ch’aun”

Každý pohyb, který pochází z centra, končí malým záchvěvem. Musíte také nechat qi klesnout do země. Po celou dobu držte páteř vzpřímeně a umožníte tak qi klesnout přímo dolů páteří, skrz nohy a do země při vašem výdechu.

Dovolte vašim prstům a dlaním, aby byly tak relaxované, aby i nepatrný pohyb z centra způsobil velký pohyb konečků prstů.

Zdravotní i bojová úroveň taijiquan se mnohonásobně zvýší, když budete cvičit z centra. Jak budete cvičit ucítíte, jak vaše páteř louská. Stejně tak vaše lokty a ramena. Boky a pas se sníží, pokud zařadíte cvičení do vaší každodenní práce. Ve skutečnosti všechno, co jste kdy četli o taijiquan a pravděpodobně důvod, že se mu začnete věnovat, bude plně realizované praxí taijiquan z centra. To co je tak jednoduše řečeno v klasických textech, pojme takto mnoho.



HLEDÁNÍ CENTRA

Jak vědět a co cítit

Je velice těžké zprostředkovat slovy, co člověk uvnitř cítí, popsat svou zkušenost a porozumění některých věcí. Mnoho let experimentuji se způsoby předání mých zkušeností studentům.

Když cvičíte taijiquan, nemůžete ve skutečnosti přemýšlet nad tím, co cítíte, protože tím zamezíte plynutí a cítíte to, co jste měli cítit. Musí být způsob provádění formy a přitom stále vědomí, že se pokoušíte o pohyb z centra. Tak přicházíme ke třídění různých stupňů cvičení. Tento stav je jako přechod do spánku. Ještě úplně nespíte, ale nedá se říct, že jste probuzení. Experimentoval jsem s různými stupni energie a přišel jsem na to, že mohu cvičit správně, a zároveň mohu vědomě myslet na to, že zkouším, co se děje.

1/ Budete se cítit zcela uvolněně a/nebo ve stavu “sung” a budete cítit každou změnu jin a jang vašeho těla. Nejsou to pouze změny fyzické, jako že prostě víte, že váhu těla máte na přední noze a na zadní ne, ale mnohem hlubší porozumění pocitu jin a jang. Během pohybu budete cítit každou část těla, jak se mění jin v jang a opět zpátky. To se týká všech částí těla, dlaní, stran těla různých částí mozku atd. Budete to cítit jako určitý druh vln, pohybujících celým vaším tělem. Tyto vlny probíhají seshora dolů a zezadu dopředu, zezdola nahoru a zepředu dozadu.

Nesmíte udělat chybu - tento pocit je naprosto odlišný od toho, co jste kdy slyšeli o jin a jang. Budete mít pocit, jako byste měli tělo plné pohybujícího se medu. To je mé vysvětlení a na tom skutečně lpím.

2/ Vaše pohyby budou jen velice málo fyzické. Pamatujte si, že když cvičíte, sami působíte pouze na sebe. Nikdo se nedívá, takže neděláte žádné show a děláte skutečný taijiquan. Jakmile se dostanete “do kola” taijiquan, vaše pohyby se stanou malými a vy sami si nebudete přát dělat velké postoje a velké množství pohybů. Budete přímo nuceni dělat malé pohyby. Když začnete cvičit taijiquan, všechno co budete dělat, budou pouze fyzické pohyby. Pohyby a postoje budou docela velké, protože nejsou spojeny s vnitřním pohybem qi. Jak budete pokračovat v tréninku, vaše pohyby se budou stále více spojovat s pohyby qi. Tak jako jsou pohyby qi malé, budou i vaše fyzické pohyby malé. Při nejvyšším stupni cvičení je velice málo vnějších pohybů těla.

3/ V zápěstí budete mít pocit určitého elektrického napětí. Je to, jako by nějaký proud plynul skrz zápěstí a dlaně. Tento proud budete pravděpodobně cítit jako určitý druh brnění a bude trvat ještě nějaký čas po tom, co skončíte cvičení.

4/ Budete cítit tíži těla, protože nebudete používat žádné svaly, které nejsou pro pohyb a udržení těla nezbytně potřeba. To je pro mnoho lidí naprosto nový pocit, protože normálně používáme mnohem více svalů, než potřebujeme. Když jsou vaše svaly relaxované, cítíte mnohem víc váhu těla v páteři, tedy cítíte tíži.

5/ Budete mít pocit rozpálených dlaní nebo jako byste drželi míčky. To je proto, že jste zvýšili jejich prokrvení a qi je mohutně posílána do dlaní. Vaše dlaně budou rudé a asi skvrnité od prokrvení.

6/ Během praxe nebudete schopni nenadálých pohybů nebo lépe řečeno nebudete si je přát dělat. Vaše qi a pohyby těla jsou v harmonii a vy se budete cítit, jako byste chodili pod vodní hladinou a to ještě několik minut po cvičení.

7/ Po cvičení budete cítit velkou potřebu se najíst. Ale nejezte alespoň hodinu. Čím déle to vydržíte, tím větší budete mít ze cvičení užitek. Vaše qi, která je normálně používána k trávení potravy, po cvičení léčí a energetizuje celé tělo. Jakmile začnete jíst, je okamžitě odvedena na trávení. Nesouložte po cvičení, i když na to budete mít chuť, a to obzvláště pokud jste mladí. Sex je největším spotřebičem qi a sex bez lásky je opovrženíhodný způsob plýtvání qi.

8/ Vaše celé tělo bude cítit jak dýchá a to ne pouze plíce, ale i nohy, prsty na rukou i nohou, tvář. Budete cítit jak všechno dýchá. Cítit jak tělo dýchá, je sestup do energie.

9/ Vaše tělo se bude cítit jako “zamčené”, jako pod vodou. Jako by každý z vašich kloubů byl zamčený ve správné poloze. A tak když se pohybuje jedna část těla, celé tělo se musí pohybovat.

10/ Budete mít pocit jako když se vznášíte, ale těžce. To je skutečné vnímání pocitu jin a jang. Od vrcholu vaší lebky až po vaši kostrč budete mít pocit jakého si plynutí a současně ponoření. To způsobí, že budete mít “orlí pohled”, tedy malé periferní vidění.

11/ Budete mít pocit, jako byste ve skutečnosti necvičili vy, ale někdo jiný pohyboval vaším tělem a vy cvičíte formu spolu. Vaše končetiny se automaticky pohybují správně. Jako by byl někdo uvnitř vás? Nevím, nebo snad pouze qi plyne bezchybně a to způsobí, že se vaše tělo pohybuje automaticky. Potřebuji ještě tuto oblast prozkoumat víc. Mám vždy takový sen, že mě učí nějaký starý čínský gentleman. Probudím se, a zkouším to a obvykle je to velice dobré. Tedy to přijímám učím mé studenty. Třeba pouze mé já mi říká nějaké věci nebo by to snad mohl být skutečně nějaký průvodce nebo že by mě učil nějaký anděl?

12/ Budete cítit teplo po celém vašem těle a to jak během praxe tak po ní. A i když bude řezavá zima, nebudete to cítit. Jeden docela vážený mistr tvrdí, že si zamyká qi uvnitř tím, že má své šaty stažené v oblasti zápěstí a na kotnících. Podle mého názoru je to nesmysl. Je lepší pokud umožníte vaší qi volně plynout okolo vašeho těla stejně dobře jako uvnitř. Mějte na sobě co nejméně oblečení a pokud možno aby bylo volné. Nechte vzduch ať se dostane na vaši kůži, ale nenechte na sebe foukat vítr. Můžeme dělat taijiquan v některých povětrnostních podmínkách. Nepatrný větřík je v pořádku, stejně tak déšť, sníh i slunce (ne tedy příliš mnoho přímého slunečního záření). Skutečně ale nenechte na sebe foukat vítr. Vede to k rozptýlení qi a stejně nebudete mít ze cvičení formy dobrý pocit.

Správný postup při učení taijiquan, napsal Erle Montague

Když se začínáme učit taijiquan, mnoho z nás očekává okamžité zázraky. Ale abychom začali cítit nějaký viditelný účinek na našem fyzickém a mentálním zdraví, vyžaduje to čas. Taijiquan je skutečně nejvyšší forma qigong, takže začátečníkovi potrvá nějakou dobu, než začne „cvičit“ taijiquan, oproti tomu, když se ho učí. A to je velký rozdíl.

Když se kdokoli učí taijiquan, tak je, ať je to on nebo ona, zcela ve stavu fyzického i duševního soustředění. To znamená, že přemýšlí o každém pohybu a zkouší provést fyzický pohyb správně. Takhle se ale taijiquan necvičí. Jak říkají staří mistři, myšlení blokuje qi. Ve skutečnosti je myšlenka to samé jako fyzické napětí a fyzické napětí blokuje nebo zdržuje normální tok qi. Proto říkáme, že se musíme během cvičení taijiquan dostat do stavu „SUNG“.

„SUNG“ je stav, ve kterém se ocitáme před spánkem, kdy nejsme ani vzhůru, ale ani nespíme. Někdo tomu říká stav alfa nebo, jak mě se líbí, „SUNG“. Je stav, kdy necítíme, jak se tělo pohybuje (během cvičení taijiquan). Dosáhnout tohoto stavu je pro začátečníka obtížné. Pokud cvičí jen samotný taijiquan, tak alespoň šest roků. Větších pokroků lze dosáhnout cvičením všech druhů qigong. Začátečníci musí cvičit základní qigong ve stoje. Při učení se taijiquan na základní úrovni vám tato forma qigong poskytne výhody, které byste nejspíš pouze cvičením sestavy nezískali.

Jakmile dosáhnete vysoké úrovně taijiquan a jste schopni zacvičit formu bez jakéhokoliv uvědomování si pohybu (kam dát ruce, nohy, jak a kam jít atd.), potom můžete postupně snižovat dobu stání základního qigong. To trvá asi šest až deset let. A i když zatím cvičím taijiquan více než třicet let, tak provádím základní qigong tří okruhů denně. Dnes už ne tak dlouho, ale cítím, že nějakou tu chvilku potřebuji.

Qigong tří okruhů ve stoje je základní cvičení pro všechny začátečníky. Nezáleží na tom, jak obtížně z počátku vypadá. Musíte zkrátka stát...

Když jsem začínal cvičit, nikdo mi nic neříkal. Jen jsem si stoupl do pozice a mistr odešel. Nedovolil jsem si pohnout se z této pozice, protože jsem byl v mistrově domě. Do doby, než jsem se stal jedním z nejbližších žáků, jsem nevěděl, že mě sledoval z utajené místnosti nahoře, aby se ujistil, že jsem se nepohnul. Pokud bych svěsil paže nebo si udělal přestávku, nepřijal by mě jako svého osobního studenta, ale pouze jako jednoho z ostatních...

Za nějakou dobu pravidelného tréninku se začne celé tělo třást. Znamená to, že pokračujete správně. Nejspíš z toho budete mít divný pocit, začnete se potit, zvlášť od konečků prstů... Pokaždé, když mistr projde okolo vás,

budete se modlit, aby přerušil tohle mučení, ale on to neudělá. Takto se totiž aktivuje vaše qi a zároveň je to způsob, jak poznat svoji úroveň qi.

Pokročilý qigong

Existuje mnoho dalších metod qigong určených pro studenty, kteří dosáhli vysokých úrovní základního qigong. Ten by měl být cvičen alespoň tři roky a než začnete s pokročilými metodami, musí být váš učitel přesvědčen, že je zvládnete. Je to proto, že tyto metody jsou nejen fyzicky náročnější, ale také mohou uškodit, pokud se nesprávně cvičí, kdežto základní qigong nemůže poškodit i když je cvičen velice špatně. Pokročilý qigong obvykle zahrnuje stání na jedné noze a proto je důležité mít učitele, který ví jak cvičit, aby cvičení nezpůsobilo žádnou újmu.

Tui shou

Je obvyklé, že začátečník nezačne s tui shou dříve, než dokončí trénink sestavy. Avšak nyní věřím, že tréninku prospívá, když se s učením začne na konci první části sestavy, čímž tui shou bude podporovat trénink. Tui shou vylepší vaši sestavu a naopak. Začátečník by měl zkoušet pouze základní tui shou jednou rukou, protože když provádí pokročilé metody, tak tím nic nezíská. Pokročilé metody se vyučují a cvičí se studenty, kteří již dosáhli dost vysoké úrovně při cvičení sestavy.



图 54 弯弓射虎

V začátcích se učíme tui shou pouze na fyzické úrovni, tak, abychom dosáhli vysokého stupně vyvážení horní části těla. Uvědomte si, že staří mistři a studenti v Číně měli tělo správně vyvážené díky těžké práci na poli od časného rána, kdežto my na západě ne...

Je to právě tui shou, které na fyzické úrovni dává vyvážené tělo, které umožní citlivější přístup nebo cítění přes kůži. Každý by měl vydržet a dokončit základní tui shou jednou rukou a nepokračovat dál příliš brzy, protože by byl pořád v oblasti fyzické a nepoznal by nikdy nádherný vnitřní svět.

Malý San - Sau

S tímto nádherným cvičením je možné začít potom, co se naučíte pohyby třetí části sestavy Yang Cheng-fu. Je to nejlepší cvičení co znám pro rozvoj tzv. FA-JING – motoru DIM-MAK. Malý San-Sau učí například správné načasování, rovnováhu, sílu, což jsou nutné předpoklady pro jakékoli vnitřní bojové umění. Správné načasování nám umožňuje nepřemýšlet o tom, kam uhodit, ale prostě se to stane, když je potřeba, když je dán signál k obraně. Rovnováha je jak fyzická, tak i vnitřní. Bez ní se nikdy neubráníme. A bez skutečné síly se musíme spoléhat na obrovské svaly, kde fyzicky silnější osoba vyhrává. Pomocí vnitřní síly na velikosti nezáleží a my spoléháme na vnitřní sílu vytvářenou v tantieniu díky cvičení taiji.

Když se zlepší úroveň sestavy Malý San-Sau, zlepší se také úroveň taijiquan.

Starý styl Yang Lu-chan

A teď je čas na to, začít trénovat starý styl Yang. Ten založil Yang Lu-chan. Původně trvalo šest let jen naučení fyzických pohybů sestavy a další čas byl nutný k pochopení vnitřních principů sestavy. Nyní, když se učí sestava Yang Cheng-fu, tak naučení fyzických pohybů obou sestav trvá dva až tři roky. Yang Cheng-fu (jehož sestavu se učíme jako první) změnil sestavu svého otce tak, aby šlo získat výhody taijiquan a přitom neztratit původní podstatu. Bohužel ostatní měnili sestavu víc, takže ztratila podstatu taijiquan...

Jakmile se začnete učit tuto sestavu, je čas rovněž začít s tui shou oběma rukama, což vám pomůže získávat další předpoklady pro vnitřní bojové umění.

Velký San-Sau

Tato sestava se cvičí jak sólově, tak i ve dvojici. Je to špička z tréninkových metod taijiquan. Na fyzické úrovni nás učí, jak se vypořádat s fyzickými útoky z různých směrů a různými druhy zbraní. Na té nejvyšší úrovni je tato sestava vynikající pro učení o životě a jak se vypořádat s jakoukoli konfrontací. To vám dá jak celkovou rovnováhu, tak i celkové načasování a sílu.

S tímto cvičením by se mělo začít až když se žák naučil sestavu Yang Lu-Chana tak, že nemusí přemýšlet nad pohyby.

Da-Lu (Velké Odmítnutí)

Toto cvičení je vynikající při výuce Čtyř Rohů. Zatímco tui shou slouží k učení o čtyřech hlavních směrech, toto cvičení učí o směrech z rohů a jak se bránit proti útokům z těchto směrů.

S učením tohoto cvičení by se mělo začít teprve až žák dosáhne přijatelné fyzické úrovně při tui shou oběma rukama.

Qi disruption

Můj názor je ten, že je důležité mít zvládnutou sestavu Yang Cheng-fu dříve, než se začnete učit těchto devět původních sestav vnitřního bojového umění. Samozřejmě že jim začátečník vůbec nerozumí. Obzvláště pokud se jedná o část FA-JING. K tomu je nutná znalost pokročilého qigongu. Ale i pouze na fyzické úrovni tyto formy vylepší trénink a zdraví. S pokročilejšími metodami těchto sestav se nemá nikdy začínat dříve než po šesti letech.

Toto jsou původní formy, ze kterých pocházejí všechny ostatní vnitřní styly. Žádné další – původnější nezískáte. V těchto devíti krátkých, ale velmi složitých sestavách, se můžete setkat s prvky ze všech tří hlavních vnitřních stylů.

Pět aspektů taijiquan

Ruční forma (tao chuan)

Tlačící ruce (tui shou)

Sebeobrana (san shou)

Zbraně – meč, šavle, kopí, hůl

Vnitřní síla (nei kung) – čchi kung, zdravotní, léčivý, harmonizační, speciální, rozvoj vnímání



Postup při učení taijiquan

Qigong tři okruhů

Dlouhá forma (88 Forem Yang Cheng fu) 1. Část

Základní tui shou jednou rukou

Dlouhá forma (88 forem) 2. Část

Self defens form

Dlouhá forma (88 forem) 3. Část

Krátké san sao - solo forma, forma ve dvojici, mother application

Pokročilé formy tui shou oběma rukama + peng,loy, she,an + da –lu

Fajing formy 1. – 10.

Pokročilé formy qigong

Velké san sao – A (jang), B (jin), ve dvojici

- Cvičení se zbraněmi
- meč
 - šavle
 - krátká hůl
 - dlouhá hůl
 - sestava ve dvojici s krátkou holí

Další formy a cvičení:

Cheng Pan-lingova forma (Erlem uváděná jako Yang Luchan form)

Qi disruptiv katas

Sun Lutangova forma taiji, sestava s mečem

Wudangský systém – 13 pozic qigong, 18 forem, 36 forem, taiyi forma

Tungova rychlá sestava

Dim mak katas 1. – 12.

Sestavy taijiquan

STYL YANG

88 forem Yang Cheng-fu – zhruba dvacetiminutová forma, složená z pomalých kruhových pohybů, vytvořena převážně jako zdravotní cvičení.

Čen Pan Lingova forma (Erlem uváděná jako Yang Luchan form) - úžasné cvičení spojující prvky stylu Yang, Čen a Wu. V sestavě jsou pomalé pohyby kombinované s explozivními (tzv. fajing).

Self-defens form – jedná se hlavně o didaktickou sestavu. Učí se jako solo forma, ale následně se provádí s partnerem, díky kterému si lze lépe uvědomit své případné chyby a snáze je tak odstranit.

Systém Pao Chui (Dělová pěst) tzv. krátké a dlouhé san sao – sestavy sloužící hlavně k získání bojových dovedností a ověření funkčnosti naučených technik. Ze začátku se vždy cvičí jako stínový box a následně s partnerem. Dlouhé san-sao jsou vlastně dvě poměrně rozsáhlé formy, které se vzájemně doplňují a poté se dají cvičit jako sparring proti sobě.

Zbraňové systémy

Sestava s mečem, šavlí, dlouhou holí, krátkou holí a sestava s krátkou holí s partnerem.

STYL SUN

Sun Lutangova sestava – tato sestava byla vytvořena jako kompilát tří vnitřních stylů, které Sun Lu-tang ovládal - taiji, pakua a hsin-i.

Sestava s přímým mečem

WUDANGSKÝ SYSTÉM

13 pozic qigong – pokročilá forma qigong

18 forem taiji wudang

36 forem taiji wudang (Cream)

37 forem (Taiyi) forma

Qigong (Čchi kung)

Dovednost práce s energií. Jedná se o celou řadu nejrůznějších cvičení sloužících k upevnění a podpoře zdraví, léčení, harmonizaci, k rozvoji síly, pro podporu taiji, dlouhověkosti, zvyšování citlivosti a vnímání atd. Jsou to například cvičení jako 8 kusů brokátu, Hra pěti zvířat, Otevírání bran, Body tapeing, Zhan Zhuan Gong, Cvičení 12 meridiánů, Hui Chun Gong, Orgánová sestava a další.



Tui shou – lepivé neboli tlačící ruce

Tui shou ladí horní a dolní polovinu těla, dává citlivost a vnímání pohybu. Učí kontrolovat a zůstat uvolněný v pohybu. Učí vidět mezery a lámání energie, práci s těžištěm, odvedení a neutralizaci síly, vytvoření prázdného prostoru, správnému tlaku a vedení síly, pochopení jin a jang.

Jsou zpravidla tři způsoby provádění z hlediska síly těla. Z ruky, kdy se používají jen svaly ruky. Z pasu, kdy se již zapojuje horní polovina těla, ale stále ještě síla nejde nohama. Třetí způsob je z chodidel, kdy pracuje tělo jako jeden celek. Až tento způsob je správný.

Pokud již máš správnou pozici těla, pouštěj energii do nohou tím, že se budeš soustředit na svá chodidla. To ti zároveň pomůže k zesílení proudění a otevírání v místech, která ještě nejsou zcela průchozí.

Síla jde z pravé nohy do levé ruky a z levé nohy do pravé ruky.

Nejdříve síla, tlak. To je tréninková metoda pro spojení těla, pak zjemňovat kontakt až do stádia nekladení odporu. To je pak tuishou.

Na jin reaguj jangem. Na jang jinem.

Pokud soupeř odolává tlaku, změň kvalitu energie, projdi slabým místem, pracuj s jeho těžištěm, zruš jeho zakořenění. Sám přitom nevycházej z harmonie.

Síla bez síly. Tlak bez tlaku.

Obklič soupeře svou myslí. Než udělá pohyb, ty už o něm víš. To je: „Pokud jde nahoru, jsem vyšší. Pokud jde dolů, jsem nižší.“ Kontroluj sebemenší pohyb neboli „pohne-li se, pohnu se dřív“.

Vytvoř prázdný prostor. Soupeř nemá na co zaútočit.

Pokud cítíš fyzický tlak, je pozdě. Je třeba reagovat již na myšlenku tlaku.

Morihei Ueshiba říkával: „Pokud někdo zaútočí, je mimo řád vesmíru, a tak je již v té samé chvíli poražen.“

Zjisti praxí, kde se láme síla, a odstraň to.

Vzdej se sebe a následuj soupeře.

Buď jako voda. Je to to nejjemnější na světě a přitom se nic nevyrovná její síle.

Technika musí být prováděna bez jakékoli agresivity. Plující oblaka, Prohrábnutí hřívý divokého koně, Pohlazení pavího chvostu, Bílý jeřáb rozpíná svá křídla, Sáhnutí na měsíc.

Já vím kde jsem, ale soupeř to neví. (Já se znám, soupeř mě nezná.)

Pokud tlačíš do soupeře, dělej to ve všech třech (směrech) rovinách.

Netlač proti, jen drž pozici.

Stupně „tlaku“ – svaly, citlivost, síla, láska, poznání.

Je-li zde rozlišení jednoho vlasu, je dualita. Pak začíná tui shou.

Tlačení přes ruce v tchaj-t'í čchuan, napsal Tung Jing-t'ie, přeložil Vít Vojta

Čtvero přímých technik

Čtverem přímých technik jsou, při společném cvičení dvou cvičenců, techniky odstředivého pružení *pcheng*, tahání *lu*, strkání *t'i*, a potlaku *an*.

Odstředivé pružení *pcheng*

je nasazením vyššího držení rukou, které protějšku nedá snadno jej stlačit dolů. Přímé odstředivé pružení je jako první obranná linie. Znemožní protějšku vstup do držené pozice.

Tahání *lu*

je taháním k sobě. Tahá protějšek v šikmém směru. Způsobuje nestabilitu jeho nohou. Tak mám příležitost získat navrch.

Strkání *t'i*

je potlačováním možnosti protějšku prchnout. Nasazené strkání znesnadňuje protějšku možnost pohybu.

Potlak *an*

je stlačení protějšku oběma rukama. Potlak lze provést jak směrem dolů, tak směrem dopředu.

Při cvičení ty taháš *lu*, já strkám *t'i*. Já strkám *t'i* a ty nasadíš potlak *an*. Ty nasadíš potlak *an* a já chci odpružit *pcheng*. Já odpružím *pcheng* a ty zase potlačíš *an*. A já současně zase tahám *lu* v šikmém směru. To jsou čtyři techniky. Nahoře dole, vlevo vpravo, vpředu vzadu. Dokola a znovu začít. Kroužit v proměnách dle libosti. Když spolu dva často cvičí, jejich dovednost dlouhým časem přirozeně dozraje. Dozrání může zrodit výjimečné techniky. Ruce, které vedou dlouho zápas, postupně získají cit. A tak lze rozumět síle *tung-t'in*. Čím více se po porozumění síle cvičí, tím je to dokonalejší. Začátečník musí mít určité učitele. Až porozumí cvičebním metodám, může teprve samovolně cvičit.

Čtvero příčných technik (Da-loi)

Čtveru přímých technik se též říká velké tahání *ta-lu*, tedy čtyři šikmé techniky strhávání *cchaj*, roztržení *lie*, loket *čou* a opření se *kchao*, které obě strany vzájemně využívají.

Velké tahání *ta-lu*

V hlubokých postojích s nataženými rukama usilujeme při tahání protějšku o kruhovou rotaci. Tedy dvojice při tlačení přes ruce tchuej-šou užívá čtyř technik strhávání *cchaj*, roztržení *lie*, lokte *čou* a opření se *kchao* do čtyř šikmých směrů a po jednom opakování začne s dalším. Vzájemně se cvičí. A tak se doplní čtyři přímé techniky.

Strhávání *cchaj*

je chycení zápěstí protějšku oběma rukama. Prudce a velkou silou se trhne shora dolů (užívá se palcové síly *cun-t'in*).

Roztržení *lie*

je rozevřením postoje či síly protějšku. Bere protějšku možnost soustředovat sílu (užívá se síly tažení *čchien-tung-t'in*).

Loket *čou*

je úder loktem přímo či vodorovně, v rotaci či po přímce (užívá se vnitřní síly *nej-t'in*).

Opření se *kchao*

je nárazem do horní části soupeřova těla po přiblížení se vlastním ramenem či zády (užívá se vnitřní síly *nej-t'in*).

Baguaquan je jedním ze tří hlavních vnitřních stylů. Ač je jeho forma jiná než taijiquan, je založen na stejných principech a pro oba systémy platí stejná pravidla. Proto zde uvádím následující text.

Studie o baguaquan, napsal Sun Lutang, přeložil V.Dobečka

Tři poškození začátečníka otevírajícího dveře

Co jsou to tři poškození? První je nucení dechu, druhé těžkopádná síla, třetí vypnout hrud', zatáhnout břicho.

Při použití **nucení dechu** je zde přílišná tvrdost, která se [snadno] zlomí, snadno dochází k naplnění hrudníku qi pohybující se do protisměru, plíce se „smaží“ a [vzniká] mnoho nemocí. Je to jako když pán srdce není harmonický, sto úředníků ztratí své místo. Když používáme **těžkopádnou sílu** [ve] čtyřech končetinách a stech kostech, [krev] v krevních cévách nemůže cirkulovat, dráhy jing a spojnice luo nemohou být volné, zvedá se yinový oheň, qi myslí xin je těžkopádná a stagnující, a to, že je zde stagnace, je příčinou nemoci; je-li [stagnace] mírná, dochází k záškubům svalů, když je těžká, způsobuje při doteku bolest. Kromě toho může vést ke vzniku mnoha škod, [jako jsou] jedovaté boláky. **Vypínání hrudi a zatahování břicha** [vede k tomu], že qi stoupá do protisměru a nevrací se do dantianu, obě nohy pozbývají [pevné] kořeny, [člověk] je lehký jako plovoucí řasa, pěsti a tělo nejsou v harmonii, potom 10 000 technik nemůže nalézt vhodný základ.

Proto nejsou-li jasná tři poškození, cvičení může zranit tělo, jsou-li však jasná, mohou člověka vést k dosažení vyšší úrovně [doslova „svatosti“] sheng, musí však být pečlivý, aby mu byla plodem síla a aby odložil pouhé vyčerpávání se a tak nastoupil důležitou cestu k otevření dveří studia bojových umění. Proto knihy říkají: „Při kultivaci je třeba podporovat ctnosti a odstranit kořeny zlého“. Všichni ti kdo cvičí [musejí být] obezřetní, [velice] obezřetní.



Figure 1-40. Lu Zijian



Figure 1-41. Tian Hui



Figure 1-42. Lu Shui-Tian
(1894-1978 A.D.)



Figure 1-43. Liang Zheng-Pu



Figure 1-44. Li Yu-Lin



Figure 1-45. Li Tian-Ji

O taiji

Taiji je rovnováha mezi jin a jang.

Ve vnějších stylech vychází síla ze svalů, ve vnitřních z mysli. Proto se říká: „Mysl, ne síla. Čchi, ne li.“

V Taiji classic je řeč o mysli. Nikoli o těle. Tělo je až druhotné a je až zrcadlem, projevem pochopení a zvládnutí principů.

V taiji není člověk. Je-li člověk, může být jen taijiquan.

Nejdříve je duch, pak je mysl, pak energie a pak tělo. Ve skutečnosti jsou jedním. Nejdřív rozlišuj, pak sjednot' pochopením.

Jednota vnějšího a vnitřního. Pohyb vychází z mysli. Pokud ne, jsou to jen křeče, zmítání se a klácení pahýly.

Taiji je bez úsilí. Nedělej taiji, taiji je.

Je to hra. Co je hra? Stücker a Dietrich hru zevrubně definují jako „vzorec chování, který nepodléhá žádnému funkčnímu tlaku v kontextu funkčních okruhů, nýbrž slouží fakultativnímu rozšiřování zkušeností v akční oblasti vnímání a motoriky.“ (Svět psů, srpen 2005)

Vše je v mysli. Rodí se z ní do ní a sama v sobě opět mizí.

Je-li to vidět, není to taiji.

„Člověk se řídí podle země, země se řídí podle nebe, nebe se řídí podle Tao a Tao následuje přirozenost.“

Seminář s Francoisem Hainrym v Ludvíkově (Ludovíkově), srpen 2005



OBSAH

Taiji a taijiquan	3
Předmluva od Sun Lutanga k jeho knize Studie o taijiquan	4
Pojmenování taijiquan, Sun Lutang	5
Tai chi diagram -	
Vysvětlení nákresu nejvyššího počátku od Čou Tun-i	6
Sun Lutang, Wu Ji a Tai Ji,	8
Nebe, země, člověk	10
Tai Ji Quan, Hao Quan	11
Klasické texty o taijiquan	
Chang San-feng - Pojednání o Taijiquan	16
Kniha o taijiquan od Wang T'sung – yueh	17
Třináct principů	19
Píseň o třinácti principech	20
Vnitřní pohled do cvičení Třinácti pozic - Wu Yu-hsiang	21
Ústní předání o deseti pravidlech Taijiquan	24
Uvolnění	26
Pozice a struktura těla	26
Těžiště, tantien, hara, centrum těla	30
Pohyb	31
O energii neboli síle, qi gong	32
Dýchání	34
Forma	34
Taijiquan - vitální znaky	36
O taiji a nejen o něm	37
Taijiquan, úrovně a varianty	41
Zkoumání centra, pohyb centra	44
Správný postup při učení taijiquan	47
Pět aspektů taijiquan	50
Postup při cvičení taijiquan	50
Sestavy taijiquan	51
Tui shou – lepivé neboli tlačící ruce	52
Tlačení přes ruce v tchaj-t'i čchuan	53
Tři poškození začátečníka otevírajícího dveře	54
O taiji	55
Sestava 108 (88) forem	
Taiji formy a pohyby jako léčivé qigong na jednotlivé orgány	
Sestava se šavlí	
Sestava s mečem	
Sunova forma taijiquan	
Pakua – vysvětlení jednotlivých trigramů	