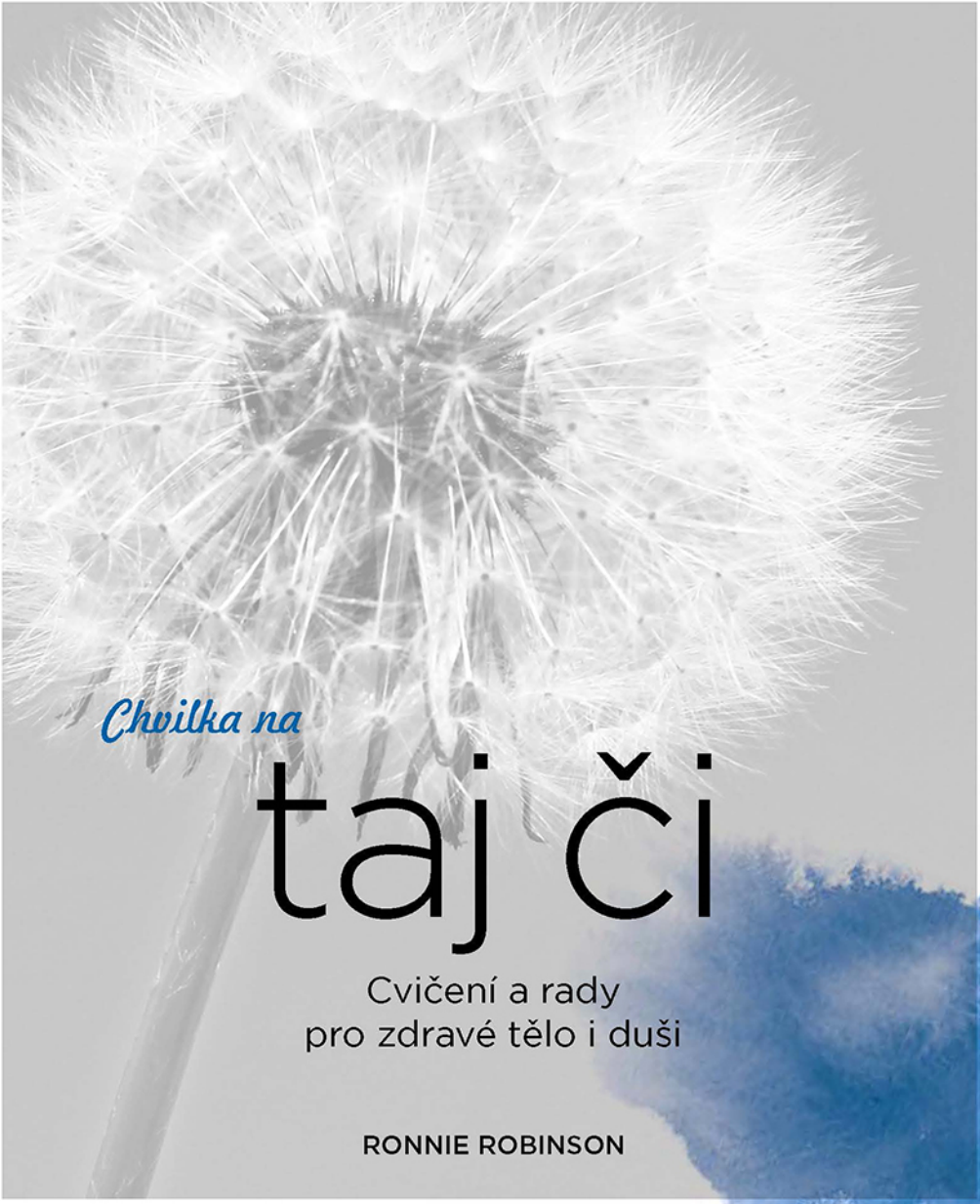

Chvilka na

taj či

Cvičení a rady
pro zdravé tělo i duši

RONNIE ROBINSON

Chvilka na taiči

Cvičení a rady
pro zdravé tělo i duši

RONNIE ROBINSON

VIA

Text copyright © Ronnie Robinson 2006, 2018

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu nakladatele.

Translation © Pavlína Stelzerová, 2021
Cover © DOBROVSKÝ s.r.o., 2021
© DOBROVSKÝ s.r.o., 2021

www.nasenakladatelstvi.cz
www.facebook.com/KnihyDobrovsky.cz

ISBN 978-80-277-0770-6 (pdf)

Obsah

Úvod 6

KAPITOLA 1

Původ taiči 8

• Co je taiči? 10 • Filozofie taoismu 12 • Taiči jako bojové umění 14 • Inspirace 16 • Čchen styl taiči 18 • Jang styl taiči 21 • Jiné styly taiči 22 • Čeng Man-čching 24 • Inspirace 27

KAPITOLA 2

Principy taiči 28

• Jin a jang 30 • Inspirace 32 • Jak se poddat síle 35 • Energie čchi 36 • Spojení se zemí 38 • Uvolnění napětí 40 • Inspirace 43 • Dechová cvičení 44 • Soustředění mysli 46 • Ťing jing 48 • Klid v pohybu 50 • Inspirace 52

KAPITOLA 3

Taiči v praxi 54

• Kdo může cvičit taiči? 56 • Přínosy pro tělo 59 • Přínosy pro mysl i ducha 60 • Inspirace 62 • Jak cvičit 64 • Klidné místo 66 • Vlastní příprava 68 • Inspirace 70

KAPITOLA 4

Pohyby taiči 72

• Pozice rukou, nohou a chodidel 74 • Kroky taiči 76 • Počáteční postoj, zvedání a pokládání rukou 78 • Uchopení balonu 80 • Příprava na zachycení vlevo a vpravo a Hlazení ptačího ocasu 82 • Zachycení vpravo a svinutí 84 • Stisknutí 1 a 2, rozdělení a stažení zpět, odtlačení 86 • Jednoduchý bič 88 • Hráč na loutnu 90 • Úder ramenem 1 a 2, Bílý jeřáb rozkládá svá křídla 92 • Ometení levého kolena a odtlačení 94 • Vykročení na Hráče na loutnu a Ometení levého kolena a odtlačení 96 • Vykročení, odražení a úder 98 • Stažení zpět, zkřížení rukou a odtlačení 1 a 2 100 • Zdánlivé ukončení 1 a 2, zkřížení rukou a ukončení 102 • Oprava techniky 104

KAPITOLA 5

Taiči v každodenním životě 106

• Spíše být než konat 108 • Meditace vsedě 110 • Řešení konfliktu 112 • Inspirace 114 • Vcítit se do partnera 116 • Vyvážený postoj 118 • Jak se soustředit 120 • Inspirace 122 • Vizualizace pro každý den 124

ÚVOD

Taiči je pro mě již 25 let klíčem, který otevírá bránu k sebeuvědomění a všestrannému osobnímu růstu. Už v prvních krocích, při osvojování základních pohybů, se mi dařilo lépe porozumět svému vnitřnímu já, což mi později usnadnilo udržovat přátelské vztahy, zvýšit sílu a vitalitu vlastního těla a udržet si svěží mysl.

Spolupracoval jsem s celou řadou jednotlivců i skupin, včetně vysokoškolských studentů, ředitelů a manažerů, pacientů po mrtvici a s rehabilitací po onemocnění srdce, lidí závislých na drogách, kolektivů mužů i žen, seniorů i dětí. Jsem proto pevně přesvědčen, že taiči může každému pomoci dosáhnout lepšího zdraví a duševní pohody, a co víc, obojí si také udržet.

Taiči je starodávný čínský systém cvičení, který skýtá mnoho výhod. Především usnadňuje náš boj se stresem, což je fenomén nevyhnutelně spjatý se životem ve 21. století. Na následujících stránkách se dozvíme, jak více relaxovat, snížit psychickou zátěž a napětí, lépe vnímat vlastní tělo a zachovat si tak vnitřní klid a pocit spokojenosti. Pravidelné cvičení tohoto úžasně všestranného umění nám

umožní nejen lépe porozumět sami sobě, ale naučí nás také, jak se snáz přiblížit ostatním.

Mnozí už jistě někdy alespoň zahlédli sled pomalých, elegantních pohybů taiči. V Číně je lidé trénují denně, v každém z měst, ve všech parcích. Jedná se o takzvanou Formu rukou, o které více pojednává Kapitola 4. Ačkoli je též možné cvičit taiči s partnerem, nebo dokonce se zbraní, většina lidí začíná právě u Formy rukou. Více se dozvíme v dalších kapitolách, kde si představíme hlavní principy taiči a nastíníme jeho historii a původ.

Kromě pohybů Formy rukou jsou v této knize i další praktická cvičení. Narazíme na ně v rámci různých kapitol a na první pohled se mnohá z nich můžou zdát až příliš snadná. Někdy bude naším úkolem jen v klidu sedět nebo stát, naladit se na tempo vlastního dechu nebo se soustředit na postavení těla. Jakkoli jsou tato cvičení prostá, mají neocenitelný přínos pro rozvoj oblasti vnitřního uvědomění.

KAPITOLA

Původ taiči

Jak praví legenda, taiči stvořil taoistický mnich jménem Čang San-feng (1279–1368). Původně byl vládním úředníkem, ale po mnoha letech služby se rozhodl odejít na svatou horu Wu-tang-šan a strávit zde zbytek svého života v osamělém rozjímání.

Jednoho dne, když Čang meditoval u potoka, měl vidění. Spatřil boj mezi jeřábem a hadem. Jeřáb se vrhl na hada, ten se však vysmekl mimo jeho dosah. Když se pak had zvedl k útoku, pták vzepjal svá křídla a stáhnul se zpět. Ani jednomu zvířeti se nepodařilo tomu druhému ublížit, protože obě byla vnímavá a věděla, kdy přesně se nepříteli vyhnout. Inspirován svou vizí Čang

PRVNÍ

vytvořil sestavu cviků, která vychází nejen z pohybů hada a jeřába, ale i jiných živých tvorů, jako jsou tygr, opice nebo vrabec. Dle této legendy se základem pro umění taiči staly zvířecí pohyby.

Do jaké míry je příběh pravdivý, se můžeme pouze dohadovat. Nicméně ať už se jedná o historicky přesný popis události, či nikoli, vystihuje něco z podstaty a principů taiči.

V následující kapitole se podíváme na taiči jako směr vyznávaný nesčetným množstvím přívrženců z různých koutů Země. Seznámíme se také s filozofií taiči a se základními rozdíly mezi jeho jednotlivými styly, které byly v průběhu let vyvinuty významnými čínskými rody.

CO JE TAIČI?

Z taiči se vyvinul směr, který může pro každého znamenat něco trochu jiného. Původně se jednalo o bojové umění, hojně užívané ve starověké Číně. Dnes se však taiči jako forma sebeobrany používá méně často, spíše jej chápeme jako cestu ke zdraví a dlouhověkosti. Taiči prospívá nejen tělu, ale povznáší i mysl a ducha. Celý název tohoto umění zní „tchaj-ťi čchuan“, což lze přeložit jako „svrchovaná pěstní síla“ nebo také „nejvyšší boj“.

Samou podstatou taiči je sestava pohybů, jako celek nazývaná Forma rukou (nebo někdy pro zjednodušení jen Forma). Pohyb je souvislý, tedy každá pozice plynule přechází v jinou. Existují různé styly taiči (viz str. 18–24), v rámci nichž se mohou konkrétní pozice, které se učíme jako prvky Formy, drobně lišit. Ve 4. kapitole této knihy se seznámíme s pozicemi krátké Formy Jang, tak jak ji vytvořil Čeng Man-čching (viz str. 24).

Kromě Formy rukou existují i jiné aspekty taiči, se kterými se můžeme setkat, zejména při skupinovém cvičení:

✢ **Rozcvičení** V rámci přípravy na Formu rukou se učíme

pohyby (nebo jejich sekvence), při kterých se zahřívá a uvolní tělo a zároveň uklidní mysl. Obvykle tyto pohyby vycházejí z čínské tradice čchi kung – systému cvičení, který podporuje volný tok léčivé energie (čchi; viz str. 36) v našem těle. Cvičení čchi kung lze provádět vsedě, vleže nebo vestoje; v klidu i v pohybu. Obecně postupujeme pomalu, plynule jako při pohybech taiči.

✢ **Cvičení s partnerem** Taiči lze cvičit i s partnerem. Trénink může být různý, od pomalých pohybových cvičení, která zvyšují vnímavost a uvědomění partnerů, až po užití bojových technik (san-šou), pomocí nichž se oba naučí, jak reagovat při napadení nepřítelem.

✢ **Trénink se zbraní** Taiči nabízí i možnost tréninku s meči, šavlemi a oštěpy. Ačkoli v dnešní době se již tyto zbraně nepoužívají, lze s nimi při cvičení trénovat sílu, rychlost, vytrvalost, uvolnění, plynulost pohybu, stabilitu i estetickou krásu.