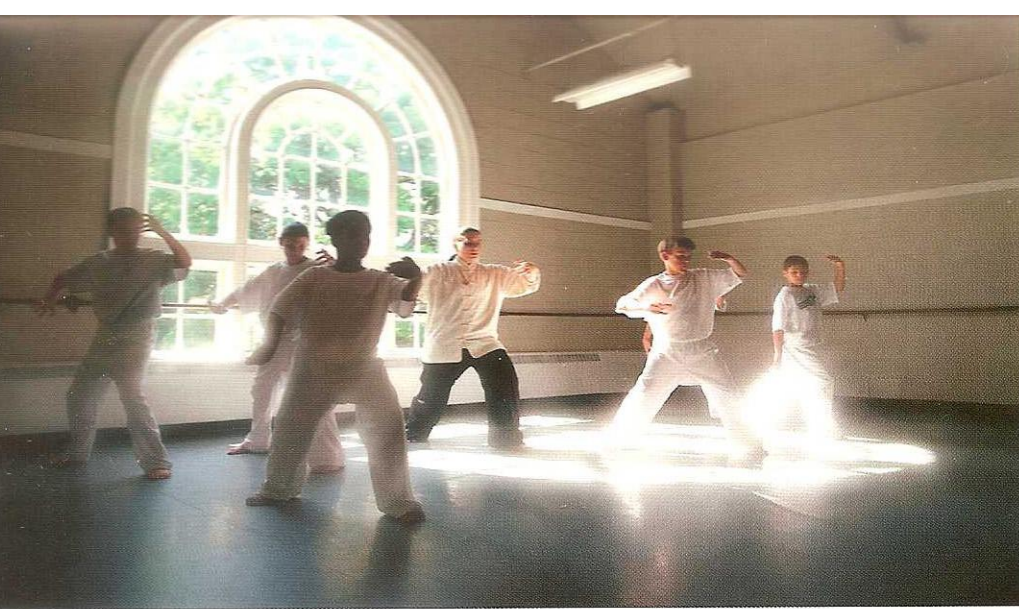


Poklady velké Číny

ČÍNA – „EKONOMICKÝ DRAK“, ZEMĚ, KTERÁ STÁLE ČERPÁ ZE SVÉ VLASTNÍ, TISÍCILETÍMI NABYTÉ A PROVĚŘENÉ KULTURY. MŮŽEME JEN OBDIVOVAT JEJÍ STÁŘÍ, HOUŽEVNATOST, VYNALÉZAVOST A SCHOPNOST ZNOVUZROZENÍ. ČÍNA NYNÍ POVSTÁVÁ, ROSTE NA VÝZNAMU, BOHATNE A SÍLÍ. SE SVÝMI NEJVĚTŠÍMI POKLADY SE VŠAK NESOBECKY DĚLÍ S CELÝM SVĚTEM.



Čínský kulturní poklad

Taiči (*tchaj-ťi čchüan*, *pinyin taijiquan*) je prastaré umění harmonie těla a ducha pocházející z Číny. Taoističtí mniši za dynastií Sung, Jüan a Ming (přibližně od 9. do 17. stol. po Kr.) jej používali jako nástroj pro vlastní sebezdokonalování vedle meditací a studia klasických knih, z čehož vyplývá, že taiči je původně cesta k dosažení osvícení. Od 17. století dodnes prodělalo umění taiči další vývoj a za posledních sto let se rozšířilo nejen po celé Číně, ale i dále na Filipíny, do Ruska, Japonska, USA, Kanady, Evropy a prakticky po celém světě. Dnes tedy můžeme říci, že díky tomu, jak je taiči výjimečné a přínosné, se stalo nejpopulárnějším z čínských cvičení na světě. Snoubí v sobě krásu a sílu tradice čínských bojových umění spolu s propracovanou teorií a praxí tradiční čínské medicíny. Proto je taiči v Číně považováno za skutečný národní poklad.

Taiči a lidské zdraví

Taiči má stejné základy a vychází ze stejných principů jako čínská medicína. Čínská definice zdraví je však chápána v pojmech energetického systému, který je na poněkud odlišné či vyšší úrovni, než je úroveň fyzického těla, krve a kostí. Dá se říci, že energetický systém funguje též jako určitý „řídící systém“ pro celé tělo. Hierarchická posloupnost řízení a vlivu je následující:

Duch šen – energie čchi – krev – buňky – tkáně – orgány – funkce – vztahy – celek

Pokud tento systém nefunguje, člověk onemocní. Základem veškeré čínské medicíny a péče o zdraví je harmonizace čchi neboli energie. Pokud není tok energie v rovnováze, pak ovlivní normální zdravé fungování každé úrovně v této uvedené hierarchii a nakonec se projeví jako porucha tělesná nebo porucha duševní.

Mysl a tělo jsou v čínské medicíně vždy chápány jako jeden celek. Je-li taiči praktikováno

správným způsobem, je samo o sobě kompletním souborem čchi-kungu (tj. kultivace čchi), ačkoli všeobecně vzato má větší význam v prevenci a podpoře zdraví než v léčení chorob.

Pokud je však taiči chápáno pouze jako cvičení určité formy tance – zisk je z něj pouze takový, jako obvyklý přínos spojený s tancem – pružnost, elegance a zábava. K hlubšímu studiu taiči tedy musíte vyhledat zkušeného učitele.

Jak a kde se dá taiči naučit

Ještě nedávno bylo velmi těžké najít učitele taiči a úplně nemožné najít v našich končinách takového učitele, který by ovládal nejen vnější formu, ale také čchi-kung. Mnozí z nás ještě pamatují beznadějně pokusy o napodobování pohybů podle knih nebo videí... Naštěstí v posledních letech někteří nadšenci vycestovali do samotné Číny, aby zde skutečné mistry kontaktovali a studovali taiči pod jejich vedením. Někteří čínští mistři na jejich pozvání také přijíždí do Evropy, kde následně konají výukové semináře. Zakládají se centra i celé organizace. Dnes již při troše snahy není těžké najít možnost cvičit skutečné taiči

snad nikde ve světě, chce to jen dobře hledat. Ani v Česku nejsme v tomto směru pozadu. Můžete se obrátit přímo na Českou asociaci taijiquan (www.taiji-quan.cz) nebo vyhledat osobně některého čínského mistra žijícího v Čechách. Například mistryně Zhai Jun vyučuje vedle „kung-fu osmi trigramů“ *pa-kua čang* také tradiční *taiči a jangüv styl taiči* (viz www.taiji-pakua.cz), mistryně Zhai Hua vede u nás vedle *šolinského kung-fu* také kurzy *čchenova stylu taiči* (www.kungfucentrum.eu), mistr Zhai Feng vyučuje *sing-i čchüan*, *pa-ťi čchüan* a také *wu-tangské taiči* (www.wutao.cz) a mistr Zhai Hongyin vede školu zápasu *šuai-ťiao* a také *wu-tang taiči* (www.wushu.cz). Jejich kurzy mohou všem vážným zájemcům o cvičení taiči jen doporučit.

Spojení s Vesmírem

Možná se nyní ptáte: Jaké že to vlastně je, praktikovat taiči? To je velmi těžké popsat člověku, který nic podobného nezkusil. Je to jako popsat vám dojem z Mozartovy symfonie – slova vám zkrátka nestačí. Ale přesto: Harmonie neboli soulad, souzvuk je jedním z vůdčích principů ve stavbě uměleckých děl. V hudbě se jedná o tóny, ale harmonie může být i v oblasti tvarů, barev, a také pohybů. Cvičím-li harmonické pohyby taiči, cítím soulad se svým tělem a souzvuk s přírodou. *Jsem v klidu a přece se pohybuji... dýchám, vnímám změny poloh svého těla i vlastní pocity, klidně plynoucí v přirozeném rytmu... hlava, paže, trup, a nohy se pohybují společně, plynule, a hladce, jako když oblaka plují po obloze, jako když mohutný tok řeky pluje širokým korytem – klidně, nespoutaně a s nezdojnou silou. Jsem naprosto bdělý, tady a teď, cítím spojení s okolím, vnitřní radost se nese vzhůru...*

Přijďte si s námi zacvičit taiči!

Autor je prezidentem České asociace taijiquan www.taiji-quan.cz

