


Cvičení, jež vás ochrání i uzdraví

Tradiční čínská cvičení (wushu) v sobě zahrnují řadu stylů - od velmi fyzicky náročných, zaměřených na boj, až po zdravotní cvičení, která lze provádět vleže. V takto širokém spektru si opravdu každý může vybrat právě ten styl, který mu bude nejlépe vyhovovat. A abychom vám pomohli se v té záplavě sestav vyznat, připravili jsme pro vás několikadílný seriál. Nejprve stručně nahlédneme do historie wushu, a pak postupně v následujících dílech podrobněji probereme jednotlivé styly a sestavy.



 [Zvětšit obrázek](#)

◀ Tradiční čínská cvičení (wushu)

FOTO: Archiv

čtvrtek 26. října 2006, 8:00

Historie wushu

Wushu [vušu] má v Číně velmi dlouhou tradici. Vyvíjelo se kontinuálně bez přestávky a jeho rozvoj a šíření pokračuje dodnes. Na wushu můžeme pohlížet z různých úhlů - jako bojové umění zajišťovalo, především v minulosti, člověku určitou bezpečnost, dnes pak oceňujeme zejména jeho blahodárné účinky na zdraví a opominout nelze ani jeho umělecký rozměr. To jsou hlavní důvody, proč zájem o tato tradiční čínská cvičení neopadá, ale naopak se stále šíří, a to i za hranice Číny.

Komponovaný večer s tradičním čínským cvičením a uměním Feng shui

Abyste si mohli udělat o jednotlivých stylech lepší představu, zveme vás **v pondělí 30. října od 19 hodin do Kulturního domu Vltavská na Praze 7** na komponovaný večer s tradičním čínským cvičením a uměním Feng shui. Svě dovednosti předvedou mistři Zhai Jun a Zhai Feng a jejich žáci. Bohatý program

Historie wushu sahá daleko do minulosti, až do časů prvobytně pospolné společnosti. V této době se začaly vyvíjet první způsoby obrany a boje. Lidé se učili, jak se bránit šelmám i jiným tlupám. Používali k tomu přirozené pohyby (kopy, chvaty, skoky) a první zbraně. S rozvojem společnosti přišly další boje a války, které podpořily rozvoj wushu. Tak se pomalu vyvíjely bojové techniky. Získané dovednosti a zkušenosti se pak předávaly z generace na generaci a jejich styl se zdokonaloval.

Před více jak dvěma tisíci lety existovaly v Číně již první teorie bojových technik a už v této době se objevily zmínky o vnitřním a vnějším způsobu boje. Postupně se zapojovaly zbraně (šavle, meč, kopí, ad.), jednotlivé cviky se skládaly do sestav, vznikala párová a skupinová cvičení (pozn. dnes cvičíme ve skupině třeba taiji s vějířem).



Foto: Archív - Herečka Ljuba Krbová se netají svou láskou k tradičnímu čínskému cvičení

Dynastie Han (206 př.n.l. - 220 n.l.) byla obdobím velkého rozvoje wushu. Wushu mělo svůj praktický význam při sebeobraně i útoku. Byla opěvována jeho krása, však bylo považováno za umění. A v neposlední řadě se cenila také jeho prospěšnost pro lidské zdraví. Do obecného povědomí se v té době dostalo mnoho různých zdravotních cvičení:

zahrnuje jak ukázky čínských bojových umění z Wudangských hor - sestavy beze zbraně i se zbraní, působnou sestavu s vějířem či cvičení v párech, tak tradiční čínská cvičení pro posílení zdraví. Pestrým programem bude provázet známá herečka Ljuba Krbová. Diváci si dokonce budou moci cvičení vyzkoušet a dozví se také něco ze základů Feng shui - starobylého čínského umění, jež nás učí, jak uspořádat předměty v našem okolí, abychom dosáhli harmonie, zdraví, štěstí, lásky a bohatství, zkrátka rovnováhy. Podrobný program a další informace najdete na www.zdravadusicka.cz. Vstupenky je možné si zarezervovat na adrese dusickam@gmail.com, tel. 602 377 693, případně je zakoupit přímo na místě.

Osm kusů brokátu (baduanjin), Hra pěti zvířat (wuqinxi), Yijinjing a dále různá dechová cvičení jako např. cvičení Šesti dechů (liuzijue) - o nich si povíme příště.

Za **dynastie Tang** (mezi roky 618 - 907) stát pomáhal rozvoji wushu. Mezi lidmi byli vyhledáváni nejschopnější bojovníci a stát pořádal soutěže v boji. S podporou státu se wushu začalo šířit masověji a rozvoj šel rychle kupředu.

Dynastie Ming (1368 - 1644), císař podporoval souhru vzdělanosti a umění boje. Vzdělaní lidé se učili wushu a naopak. V této době vzniklo mnoho různých stylů.

Jednotlivé prvky cvičení se skládají do celků - sestav a ty nabývají na důležitosti.

Za **dynastie Qing** (1644 - 1911) došlo k útlumu a wushu se šířilo především v lidové podobě. Všeobecně známé jsou směry Shaolin, Wudang, Budhismus, Taoismus, vnitřní a vnější styl, brána Taiji, brána Bagua, brána Xingyi a mnoho dalších.

V dnešní moderní společnosti, kdy existuje mnoho moderních zbraní, a upozaduje se proto funkce wushu jako sebeobránného systému, nabývá na důležitosti především zdravotní přínos těchto cvičení. Zejména Umění pěstování života (Yangshengong) a Taiji Quan jsou široce rozšířené a známé. Věnuje se jim mnoho lidí nejen v Číně ale i po celém světě.

[Novinky](#)