

# Taiji Quan jako přítel našeho zdraví

Mistrině Zhai Jun se věnuje tradičním čínským bojovým uměním již od dětství. Nyní je vyučuje

Taiji Quan nebo chcete-li zjednodušeně taj-či (pozn. nesprávná lidová verze), je známé svými měkkými, pomalými, plynulými uvolněnými pohyby – jako když oblaka po obloze plují nebo voda v řece teče, plynule a bez přerušení.

Taiji Quan se řadí mezi vnitřní měkké styly. Pro vnitřní styly je základním kamenem trénink vnitřní energie. Procvičování formy znamená procvičování vnitřní energie čchi. Lze říci, že je to zdraví prospěšný pohybový čchi-kung.

Oblast Taiji se zdaleka neomezuje jen na znalosti fyzického cvičení. Dokonce můžeme říci, že Taiji Quan není jen pouhé fyzické cvičení. Oblasti jako jsou čínská tradiční kultura, buddhismus, taoismus i čínská medicína jsou téma velmi provázaná a vzájemně neoddělitelná.

## Co to znamená ono Taiji Quan?

V překladu, pokud slovo rozdělíme, „Tai“ znamená něco velkého ve významu příliš a „ji“ pak dosažení vrcholu či krajní meze. Význam Taiji můžeme popsat jako při dosažení maxima je bezbrehé, nekonečné a při dosažení minima je menší než zrno prachu. Vše ve vesmíru je součástí jednoho taiji.

Vesmír představuje jedno velké taiji a o člověku pak hovoříme jako o malém taiji. „Quan“ v tomto spojení pak predstavuje sestavu nebo také pěst. Jinak řečeno taiji je ona teorie a quan samotné cvičení. Z toho vyplývá, že sestavu použijeme k procvičování teorie taiji.

Každý mistr má své metody a způsoby tréninku, které se mohou výrazně lišit. Jen cíl zůstává

stejný, ale prostředky k dosažení kungfu (dovednosti) jsou odlišné. Takže následující se nedá pojmotout jako jednoznačný návod, jak je to správné.

Mistrině Zhai Jun se věnuje tradičním čínským bojovým uměním již od dětství. Nejdříve to byly tvrdé techniky Shaolinu, později pak vnitřní styly Taiji Quan a

Bagua Zhang. V České republice žije a vyučuje přibližně osm let. Zaměřuje se na vnitřní styl Taiji Quan a u nás méně známý Bagua Zhang.

Jak mistryně sama říká, Taiji Quan je umění a filozofie zároveň. Je to velmi propracovaný systém, jehož úloha se postupem času měnila a vyvíjela. Dříve byly hlavním smyslem bojových principů, v dnešní době je s úspěchem využíván především jeho zdravotní efekt. Mnoha lidem bez rozdílu kultur a věku přináší radost, krásu, zdraví a nekončící mládí. Je to velmi efektivní nástroj pro boj se stresem, bolestmi zad, hlavy, řeší mnohé problémy pohybového aparátu zrovna tak jako psychické potíže či obtíže nervového charakteru a mnoho dalších potíží dnešní upracované, uspěchané doby.

## Pochopení základních principů

Samo cvičení můžeme vnímat jako jednoduché nenáročné relaxační cvičení nebo jako velmi účinné bojové umění plné driny a potu. Záleží jen na osobním přístupu a způsobech tréninku, jaké zvolíte. Je přesně tak složité a hlučné, jak ho sami vni-máme. Chcete-

li cvičit Taiji Quan dobré, potom je třeba nejprve znát a rozumět jeho principům a teorií. Teprve pokud rozumíte teorii, můžete začít hledat způsob, jak trénovat. Jen tak nebudeš tátat a utráct svůj čas.

Jen rozumět však nestačí, je třeba jít a svým srdcem se snažit pochopit, zkoušet a zkoumat. Prohlubovat svoji znalost a porozumění.

Trénink Taiji Quan lze rozdělit na úseky nebo řekněme úrovně. Jednotlivé úrovně se od sebe velmi liší. Každá má své specifické

způsoby tréninku. Přechod z jedné úrovni do druhé je těžký. Postup je pomalý. Z povrchu pomalu pronikáte hlouběji a hlouběji. Nelze pospíchat...

Taiji Quan je obecně známé svými pomalými, ladnými a uvolněnými pohyby. To ale neznamená, že pomalé cvičení rovná se Taiji Quan. Zrovna tak rychlé neznamená Shaolin či cvičení po kruhu ještě neznamená, že je to Bagua Zhang. Také se nedá říci tahle sestava to je Taiji a tamta zase Shaolin.

Jde především o rozdílnou teorii, způsoby tréninku a v neposlední řadě i rozdílnosti cíle. Z toho vyplývá, že i cesta k dosažení cíle bude rozdílná.

Nedá se říci, že čím pomaleji, tím lepší Taiji Quan. Také nestačí říci já teď budu cvičit pomalu a skutečně to tak bude. Pokud nevěříte, můžete si to sami vyzkoušet. Nevíte-li, jak na to, bude vás bolet celé tělo a cvičení bude nepohodlné. Neumíte-li se uvolnit, najít vnitřní klid, zklidnit mysl, nebudete schopni opravdového pomáleho plynulého pohybu. Teprve uvolnění a vnitřní klid myslí a srdce společně s dalšími dovednostmi vám dovolí toho opravidlo dosáhnout.

Tak jste schopni posilovat přirozenou imunitu těla. Mnoho různých chronických onemocnění postupně samo odesí, aniž byste věděli, kdy se tak skutečně stalo. Ti, co pravidelně a dlouhodobě trénují, mohou sami na sobě pozorovat zrychlení re-

## Mistryně Zhai Jun

- Mistryně Zhai Jun se narodila v roce 1966 v Číně v provincii Liaoning v úctyhodné rodině, kde mělo bojové umění hlubokou tradici.

- Od dětství se učila bojovému umění (wushu). Věnovala se především technikám Shaolinu. A to jak bez zbraně (Shaolin-quan: changquan, chaquan, wudangchudong, milianshous...), tak i se zbraní (šavle-dao, kopí-qiang, hůl-gun, meč-jian, bič-bian...).

- Od 12 let se učila stylům tai-ji (qixin, yang, meč-jian, šavle-dao, wudang taiji...) a Bagua Zhang (jichubazhang, bada zhang, bagua zhang, jiu gong bagua zhang, qian kun bagua zhang...).

- Zalíbení našla ve stylu Bagua. Nepreručit zkoumala jeho teoretickou podstatu a stala se v něm opravdovým mistrem.

flexů. Lepší schopnost koncentrace. Snáze si pamatuji. Mozek pracuje rychleji a efektivněji.

Na cvičení nestačí být přítomen jen fyzicky, je třeba zapojit srdce i mysl. Zjednodušeně řečeno srdce a mysl jsou generálem. Tělo, ruce a nohy představují vojáky. Vojáci musí poslouchat generála a nemají právo zahovat do rozhodování.

Vše je přirozený proces. Srdce se rozhodne a tělo se pohně. Qi přirozeně proudí, dýchání je uvolněné, přirozené.



Taiji Quan je taoistické cvičení a zákonitostí taoismu je přirozenost. [www.zdravadusicka.cz](http://www.zdravadusicka.cz)

