

in.ihned.cz/sport

Není to tak dlouho, co by vám nejspíš nasadili svěrací kazajku a okamžitě odvezli do nejbližšího blázince. Ono není divu. Lidé postávající sami nebo ve skupinkách na veřejných prostranstvích, nejčastěji v parcích, a oddávající se ladným pohybům, které by kolemjdoucí čekali spíše v nějakém obskurním baletu. Tu stoj na jedné noze, tu ruce vlnící se do prostoru. Náš, rozuměj evropský, svět jen těžko přivyká pomalému a zamyšlenému rytmu z východních krajů.

Dnes je situace přece jen jiná, a tak můžete občas nějaké ty podiviny v parcích vidět (i když ještě pořád častěji na západ od českých hranic). A oni podivíni se zase nemusí bát, že si pro ně přijede doktor Chocholoušek. Cvičí totiž Taiči. Staré čínské umění klidných a pozvolných cviků. Taiči je celý systém, který není jen o tělesné zdatnosti. Neméně důležitou součástí jsou čerpání energie i způsob myšlení. Zpomalená pomalost Taiči je v ostrém protikladu ke zběsilému tempu aerobiku, cvičení v našem chápání.

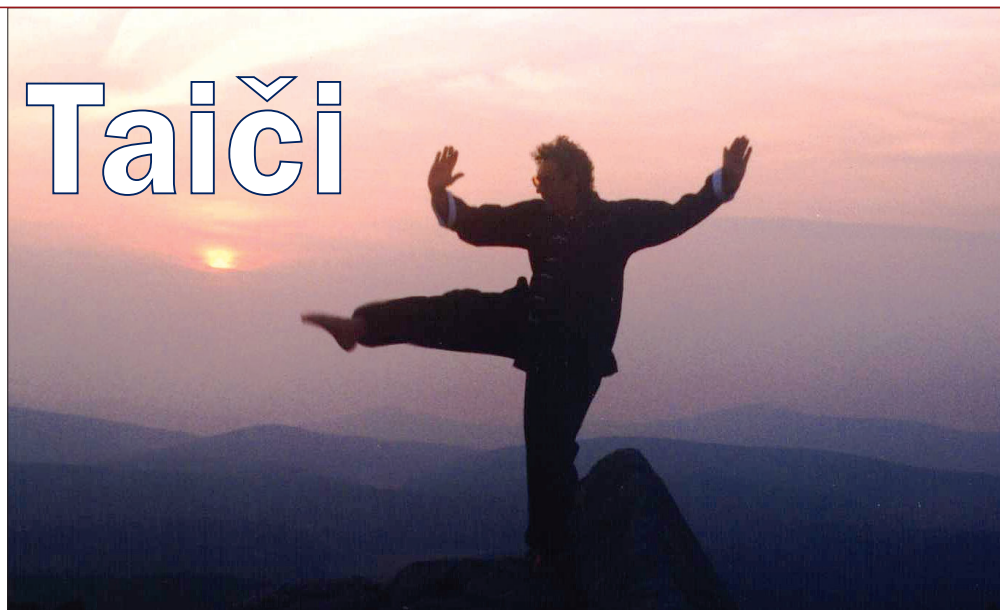
Plynule, hladce, uvolněně

Popsat jednoduše Taiči, spojené s tradičním principem Jin a Jang, dost dobře nejde. Poměrně výstižný je až lyrický popis z knihy Paula Cromptona: „Pomalou se pohybuješ pod korunami stromů, dýcháš, připadá ti, že spolu s lehoučkým vánkem splýváš s přírodou v jejím léčivém rytmu. Hlava, ramena, paže, trup, nohy a chodidla se pohybují společně, plynule, hladce a uvolněně, jako když vplouváš do nové, všeprostupující přírodní síly. Ocitáš se v jiném světě, v jiné době...“ O Taiči se někdy říká, že je to taková meditace pohybem.

Cvičení sestává z pohybů a figur. Původně se prý cvičily odděleně. Pak se ovšem spojily do sestav, kterým se říká formy. Jednotlivé sestavy se liší někdy v drobných, avšak důležitých detailech.

Třináct základních figur a pohybů

Existují tři hlavní proudy a školy Taiči: Čchen, Wu



a Jang. Poslední z nich je nejznámějším a také nejrozšířenějším stylem. Nejdůležitějších, základních figur je osm – tzv. Brány (Pa-men). Pohyby ve směru čtyř hlavních světových stran: odražení (Pcheng), obrat (Lu), útok (Ti), úder (An). Pohyby ve směru čtyř vedlejších světových stran: tah (C'aj), sek (Lie), loket (Čou), rameno (Kao). K nim se přidává ještě tzv. Pět kroků (Wu Pu) – postup, ústup, pohled vlevo, pohled vpravo, rovnováha.

Těchto 13 základních figur a pohybů má ovšem další variace. A to není všechno. Existují další, doplňkové pozice. Jejich jména bývají ladná stejně jako pohyby samy: Prásknutí bičem, Brnknutí na loutnu, Bílý jeřáb rozpíná křídla, Sevřít tygra a vřít se do hor, Ústup dozadu a zažeh opici, Rozežeh rukama oblaka...

Učitel v kursu předvádí sestavy studentům a ti je napodobují. Opravuje jejich chyby, dokud nezačnou cvičit správně. Začátečník by si měl hlavně

uvědomit, že Taiči není jen mechanické opíčení se po učiteli. Je důležité cviky plně prožívat a maximálně se na ně soustředit. Zkušený ale tvrdí, že takovou koncentraci si nikdo nemůže vsugerovat, prý přijde sama. Člověk si uvědomí své tělo, dech, sebe sama. A začne meditace.

Bojové umění

Pokročilejším studentům se otevírají další možnosti. Tak třeba Tuej-šou, nebo-li Přetlačování. Přetlačování rukama je jasně definovaný způsob cvičení. Dva lidé stojí proti sobě, ruce vzájemně položené na pažích toho druhého. Střídavě tlačí a ustupují za použití různých (již zmíněných) forem. Nejprve se cvičí na místě, později se připojí i pohyb nohou. Cílem přetlačování je uvolnění těla, vnímání síly a potlačení agresivních emocí.

Taiči svým způsobem patří mezi bojová umění. Nezasvěceným to může doložit skutečnost, že jedna z jeho úrovní vy-

užívá cvičení se zbraněmi (různé druhy mečů, kopí apod.).

Zdravé cvičení

Komu je vzdálená čínská filozofie (bez ní ale jen těžko může Taiči skutečně pochopit), těžko může zavřít oči nad zdravotním přínosem cvičení. Zlepšuje se srdeční činnost, snižuje se hladina cholesterolu, zdravější je páteř, a tak by se dalo pokračovat.

Kdo chce být v Taiči opravdu dobrý, musí počítat s dlouhým a namáhavým tréninkem. V základních kurzech to znamená hodinu a půl týdně, poctivý student by ale měl sám cvičit aspoň 15 minut denně, poctivější až hodinu. Musí se umět soustředit, být trpělivý, oprostit se od rušivých elementů a být otevřený „jinému světu“. Odměnou mu může být dobrá kondice, nově nabitá energie, duševní rovnováha, anebo třeba jiný pohled na svět. Koneckonců, Tchaj-ti se dá přeložit jako Velký předěl. ●

ADÉLA POLÁKOVÁ



SLOVNÍČEK

Taiči je zjednodušeným výrazem pro původní čínský výraz Tchaj-ti-čchuan. Pokud se budete pít po informacích v cizojazyčné literatuře či na internetu, běžně se setkáte s dalšími termíny: Tchaj-ti, Taiji, Tai-chi atd. Všechny budou vyjadřovat to samé. Rozdíly jsou dány prostě jen rozdílnou transkripcí čínštiny do jiných jazyků.

INFORMACE

- www.taici.cz český server věnovaný Taiči
- Paul Crompton: Taiči Knížku vydalo v českém překla-

du v roce 1996 nakladatelství Votobia. V současné době je k dostání v prodejní síti Levné knihy za 39 Kč.