

Tai chi



Vlasta
Pechová

 GRADA®

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.



Tato publikace vychází za podpory galerie minerálů a fosilií – Geosvět.



Vlasta Pechová

Tai chi

Spolupráce Ondřej Ponocný

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
jako svou 3601. publikaci

Odpovědná redaktorka Magdaléna Jimelová

Sazba Šimon Jimel

Ilustrace Vlasta Pechová

Fotografie Pavel Rybák ve spolupráci s fotostudiem Vogí a archiv autorky

Fotografie na obálce Franck Alasseur (prvek prášení kolene, V. Pechová)

Návrh a grafická úprava obálky Grafické studio Hozák

Počet stran 112

První vydání, Praha 2009

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a. s., 2009

ISBN 978-80-247-2743-1 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-6500-6 (elektronická verze ve formátu PDF)

© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah



▶ Předmluva od Roberta Amackera	9
▶ Úvod	14
▶ Tradiční bojová umění	16
Stručná historie	16
▶ Tai chi	19
Vznik a styly Tai chi	19
Písemné odkazy mistrů	21
Utajování Tai chi	22
Kvalita Tai chi	23
▶ Teoretické základy Tai chi	24
Vnitřní a vnější bojová umění	24
Metoda pohybu	24
Princip Tai chi	35
Bojové myšlenky	40
▶ Sestavy Tai chi	43
Forma	44
Tui Shou	48
Three Steps	55
Da Lu	56
Cvičení San Shou	57
Zbraně	59

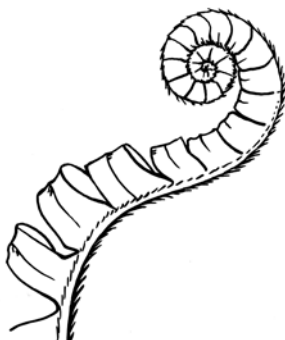


▶ Základy cvičení	60
Dýchání	60
Qi	61
Vyrovnání páteře	62
Relaxace versus akce	70
Meditace ve stoji	72
Vnitřní a vnější pohyb	74
Paže a ruce	79
Limity těla	82
Postoje	84
▶ Cvičení ve dvojici	90
Přístup ke cvičení ve dvojici	90
Utváření Principu Tai chi	92
▶ Praktické rady a informace	97
▶ Závěr	104

Poděkování

Za otevřenost, vstřícnost a podporu při tvorbě knihy děkuji svému učiteli Tai chi a své rodině. Děkuji též svým přátelům, kteří byli vždy připraveni pomoci a asistovat během tvorby obrázků a fotografií. Děkuji všem, kteří mi poskytují čas a prostor, abych svůj život a tvorbu mohla postupně rozvíjet jako list kapradiny.

Autorka



Předmluva od Roberta Amackera



Pro nadějně studenty Tai chi je přirozené hledat tradiční návody jak u svých učitelů, tak i v dostupné literatuře. Jedním z důsledků je proto preference učitelů čínského etnického původu, která je založena na domněnce, že jsou nějak blíže spojeni se vším, co k Číně patří, včetně tohoto studia, které je jen pro zasvěcené. Také jsem slyšel, že nedávné práce zabývající se Tai chi jsou zbytečné, že vše již bylo vyřčeno velkými mistry v minulosti. Toto jsou všechno špatné závěry, zvláště v případě literatury. Především je potřeba si uvědomit, že publikace nějakého díla v Číně nebyla do nedávné doby zdrojem autorova příjmu. Neexistovala autorská práva a díla byla volně reprodukována kýmkoliv. V důsledku toho byl malý zájem o zveřejňování osobních tajemství a triků písemnou formou. Jeden z mých učitelů byl přímo proti jakýmkoliv knihám o sobě a svém učení, protože, jak se vyjádřil, „lidé si přečtou knihu a necítí potřebu chodit na lekce“. Pokud by se takový přístup uplatnil na ty nejelementárnější instrukce, člověk si dokáže představit postoj k publikacím toho, co je považováno za „tajemství“. Knihy byly spíše kombinací autenticity a reklamy a popisovaly jen to, co stačilo k přesvědčení a nalákání čtenářů. Zveřejňovány byly vždy spíše metody než analýzy, protože dovednosti, které byly jednou získány, vylučovaly potřebu vědeckého vysvětlení nebo ospravedlnění. Nicméně, více starých mistrů bylo citováno, když říkali, že jednoho dne taková analýza přijde a Tai chi bude popsáno v termínech geometrie a fyziky. Z této perspektivy je třeba se dívat na současné úsilí MgA. Vlasty Pechové.

Pokoušel jsem se celá desetiletí analyzovat a popisovat Tai chi pomocí jeho skrytých principů a různých bojových projevů ve snaze objevit jeho teoretickou základnu. Mé vlastní cvičení a směr jsou autentické a tradiční. Jsem celkem konzervativní, pokud jde o jakékoliv nové inovace výuky, takže bylo jasné, že jakákoliv podobná analýza zcela přijme tradiční výuku, a bude-li sledována, povede ke stejným výsledkům jako klasické techniky a vnější projevy.

Toto byl ten případ, a výsledky, alespoň v západně uvažujícím prostředí, byly dramatické, pokud jde o založení školy, která cvičí Tai chi na té nejmodernější a zcela klasické úrovni, s jakou jsem se kdy setkal, a produkující velké množství studentů dosahujících svého nejvyššího potenciálu.



Vlasta Pechová je beze všech pochyb jedním z takových studentů. Patří k nejtalentovanějším, nejkreativnějším a nejpilnějším studentům, se kterými jsem měl tu čest se setkat. Za pouhých pár let jsem ji jmenoval oficiálním vedoucím pražské pobočky mé školy, do pozice, na kterou je víc než kvalifikována. Od té doby se stala osobou, se kterou mohu procvičovat a diskutovat různé techniky na nejvyšší úrovni. Její práce nespočívá pouze v přenášení myšlenek, ale je produktem hlubokého pochopení a internalizace celého kompletního systému. Její přístup k výuce je zcela osobitý a v některých případech mám pocit, že je účinnější než můj vlastní. Jako profesionální umělkyně jí její schopnosti umožňují vyjádřit myšlenky vizuální formou. Proto je pro ni jednodušší vysvětlit záležitosti, které se jinak vyjadřují jen obtížně, což je z mé strany někdy předmětem určité „závisti“. Ve své knížce vysvětluje mnoho základních koncepcí a praktik z vysoce odborného hlediska, navíc způsobem, který je zajímavý jak pro začátečníky, tak pro pokročilé. Vyniká velikou vrozenou skromostí, ale její styl vyznačuje autoritu někoho, kdo má daleko hlubší a širší znalosti, což se v této základní práci také projevuje. Dílo je rovněž příslibem dalších, která budou jistě dychtivě přijata těmi, kdo se seznámí s následujícími stránkami.

Robert Amacker, říjen 2008, Moskva, Ruská federace
(Z angličtiny přeložil Mgr. Vladimír Pech)

INTRODUCTION By Robert Amacker

It is natural for prospective students of Tai Chi Chuan to look for traditional sources of instruction, in their teachers and in what literature is available, as well. One result of this is a preference for teachers of Chinese ethnic origin, on the assumption that they are somehow more connected with all things Chinese, including this most esoteric of studies. I have also heard it said that recent works on Tai Chi Chuan are superfluous, everything having already been said by great masters of the past. These are both flawed assumptions, but especially in the case of literature. First, it must be understood that the publication of ones works in China was, until the most recent of times, not a source of income. There were no copyright laws, and works were freely reproduced by anyone. Consequently, there was little incentive to reveal ones secrets on paper. One of my own teachers was against any books

about him or his teaching because, as he said, "People will read the book and not need to come to class." If this kind of thinking could apply to even elementary instruction, one can imagine the attitude regarding the publication of what were considered "secrets." Rather, books were a kind of combination of authentication and advertisement, revealing just enough to convince and attract. Even that which was revealed was always in the form of method rather than analysis because skill, once achieved, obviated the need for scientific explanation or justification. But more than one master of old was quoted as saying that at some point just such an analysis would be forthcoming, and that Tai Chi Chuan would someday be described in terms of in the form of method rather than analysis because skill, once achieved, obviated the need for scientific explanation or justification. But more than one master of old was quoted as saying that at some point just such an analysis would be forthcoming, and that Tai Chi Chuan would someday be described in terms of geometry and physics. It is from this perspective that Vlasta Pechova's current effort should be viewed.

I have for decades tried to analyze and describe Tai Chi Chuan, both in its underlying principle and in its various boxing manifestations, in an attempt to discover its theoretical basis. My own training and lineage are authentic and traditional, and I am quite conservative regarding any sort of new innovation in teaching, so it was mandatory that any such analysis would conform completely to traditional training, and produce results, if followed, that were identical to classical techniques and appearance.

This has been the case, and the results, at least for western mentalities, has been dramatic in producing a school that practices Tai Chi Chuan on the most advanced and completely classical level of any that I have seen, and the highest percentage of students that achieve their greatest potential.

Of those students, Vlasta Pechova is without doubt one of the most talented, creative, and hard working that I have ever had the pleasure of knowing. In only a few short years I appointed her as the official head of the Prague branch of my school, a position for which she proved to be more than qualified. In the years since she has become someone with whom I can practice and discuss techniques on the highest level. Her work is not a simple transmission of ideas, but the product of a thorough understanding and internalization



of a complete system. Her approach in teaching is entirely her own, in some cases, I feel, more effective than mine. As a professional artist, her skill enables her to express ideas in visual form, greatly simplifying the transmission of things far more complicated to explain, and stimulating great envy on my part. In this book she explains many basic concepts and practices from a highly sophisticated point of view, something which should interest both beginners and experienced practitioners. She is by nature an extremely modest person, but her writing emanates the authority of someone whose knowledge and understanding goes far beyond what, in this fundamental work, she currently reveals. It also holds out the promise of future offerings, which I am sure will be eagerly received by those who meet her in these pages.

Robert Amacker, October 2008, Moscow, Russia



R. Amacker a autorka



Úvod

Záměrem knihy je seznámit širokou veřejnost s bojovým uměním Tai chi v jeho klasické podobě. V této publikaci si představíme metodu stylu Yang, jehož zakladatelem byl Yang Lu-chan. O rozšíření stylu po celé Číně se počátkem 20. století zasloužil jeho vnuk Yang Cheng-fu. Styl byl různými mistry několikrát upravován a vyústil v rozmanité verze různých kvalit. Jednou ze snah této publikace je poukázat i na jedinečnost stylu Yang, i když kniha svým rozsahem zdaleka nemůže pokrýt celou problematiku.

Knihou podhaluje a popisuje Tai chi slovy a myšlením odpovídajícím našemu kulturnímu zázemí. Kromě technického pohledu na bojové umění Tai chi ob-
jasňuje také některé mýty a problémy při výuce a cvičení. Po teoretické části knihy a představení sestav přijdou na řadu pokusy a cviky, které poskytují dostatečnou oporu pro pochopení a procítění základů pohybového systému Tai chi. Cvičení byla pečlivě vybrána, aby přinesla užitek velké skupině čtenářů. Jsou doprovázena výkladem, souběžně rozvíjejí praktické i teoretické znalosti. Obsahují cenné informace i pro lidi zabývající se dalšími bojovými, pohybovými a zdravotními metodami.

Úkolem knihy není naučit sestavy zdravotních a bojových cviků, i když potenciálně všechna uvedená cvičení mohou tyto podmínky splnit. Informace v ní by vám především měly pomoci při utváření vašeho vlastního pohledu na Tai chi, k vědomí kultivace myšlení a pohybu a k většímu nadhledu při hledání školy a učitele. Různé koncepty v knize jsou částmi jedné a té samé věci viděné z mnoha různých úhlů pohledu. Jsou celkem, který, aby byl spatřen a pochopen, je naporcován na menší části. Spojit je dohromady a nahlédnout do světa Tai chi je individuální proces, kterým budete při četbě procházet vy sami.

S ohledem na existenci mnoha rozdílných teorií a verzí bojového umění Tai chi je zřejmé, že někteří bojovníci a teoretici bojových umění nebudou s touto knihou vždy souhlasit. Možná právě u stoupenců stylu Yang způsobí následující řádky nejvíce ohlasů i protikladných reakcí. Ať již děláte bojové umění či nikoli, pokuste se na knihu podívat nezaújatě. Přistupujte k ní jako k výzvě, která vám nabízí možnost zvážít a případně i přehodnotit znalosti, které máte a které hledáte.

Poznámky k ukázkám z klasických textů, ilustracím a fotografiím

V textu jsou několikrát uvedeny ukázky Klasických textů, vybraných a přepsaných z dosud nepublikované knihy „Commentaries On The Classics“ od Mistra Roberta Amackera. Do českého jazyka je přeložila sama autorka, která knihu také ilustrovala. Některé ilustrace jsou původně připravovány pro dosud nepublikovanou knihu mistra Roberta Amackera „The Theoretical Basis Of T'ai Chi Ch'uan“. Na fotografiích v knize jsou Vlasta Pechová a Ondřej Ponocný (Česká republika), Robert Amacker (USA) a Saša Avaněsova (Ruská federace).

Poznámka k čínskému přepisu

Přestože jsem terminologii věnovala značné úsilí, nepodařilo se mi najít jednotný styl přepisu čínských názvů. V zájmu nakladatelství jsem v knize použila zjednodušený a u nás zatím nejvíce známý výraz Tai chi, přestože kompletní a přesný název tohoto bojového umění je T'ai Chi Ch'uan (Wade-Gilesův přepis) nebo Taijiquan (přepis pinyin). Pro transkripci ostatních výrazů používám převážně přepisu pinyin. Některým termínům, u nás silně zakořeněným a psaným standardním českým přepisem, jsem ponechala jejich českou verzi.

Autorka



+



Tradiční bojová umění

Tradiční bojová umění v sobě neobsahují jen technické znalosti boje. Jejich důležitou součástí je také filozofie, kultivace energie a duchovní růst bojovníka. Díky naprostému spojení fyzického a duševního vývoje jsou branou do zajímavých úrovní vědomí a hlubšího vhledu do života. Jsou skutečným pokladem, hodnotným i pro současnou společnost.

Bojová umění bývají vyhledávána právě pro svůj široký přesah do života člověka. Pro jejich studium je však nutné uvědomit si, že všechny duchovní a zdravotní aspekty jsou až jejich sekundárním a zcela přirozeným jevem. Podstatou a hlavním cílem bojového umění byl a vždy bude fyzický boj. Pravou hodnotu tradičních bojových umění proto pochopíme studiem jejich bojové stránky.



Stručná historie

Vývoj čínských bojových umění překlenuje dobu tří tisíciletí. Prvopočátky boje a rozvoj bojových technik lze vysledovat již v dobách před naším letopočtem z vyobrazení rituálních bojových tanců na kostech a želvích krunyřích.



Obr. 1 Želva

Živnou půdou pro rozvoj bojových umění byly odpradáвна vesnice. Každá vyvíjela svůj vlastní bojový systém, na kterém závisela její schopnost sebeobran. Známá a historicky důležitá je spojitost bojových umění s kláštery Shaolin a Wu-dang. Pro nás zní trochu kuriózně fakt, že by šířiteli bojových umění mohli být mniši a svatí muži. Ale jen díky schopnosti bojovat mohli svatí muži v dávných dobách podnikat dlouhé cesty a šířit tak filozofii a náboženství. Také v Evropě nebyli mniši, ovládající bojová umění, žádnou výjimkou.

Za kolébku čínských bojových umění je označován klášter Shaolin, který prosperoval více než tisíc let. Základy shaolinského boxu jsou spojeny s mnichem Bodhidharmou. Své znalosti předal shaolinským mnichům v 6. století, když přišel z Indie do Číny hlásat zen-buddhismus. Z jeho cvičení a znalostí bojových technik dalších potulných mnichů postupně vznikl kompletní bojový systém. Ze shaolinského boxu později vycházely ostatní bojové styly.

Bojová umění v Číně procházela řadou zajímavých etap. Byla rozvíjena v rozličných společenstvích za účelem sebeobranu, válečnictví i zábavy. Ve 13. století již existovala spousta bojových škol a spolků. Protože znamenaly potencionální nebezpečí pro autority, byly vesměs zakazovány. Z některých pak vznikaly tajné ilegální spolky se svými vlastními pravidly a zákony. (Některé spolky, například triády, byly zaměřené na různé politické cíle a jsou dodnes označovány jako „čínská mafie“.)

Stejně tak školy bojových umění měly svá specifická pravidla. Tradiční školy byly vedeny v duchu rodiny, hierarchie v nich byla určována podle doby příchodu do učení a pokročilosti. Žáci se rozlišovali na starší a mladší bratry nebo sestry, učitel zastával pozici otce. Se školami pokračujícími v tradici „rodinné školy“ se setkáváme i dnes.

Všechny dnes známé tradiční čínské bojové styly se dotvářely až do 19. století. Z původního ohromného množství stylů některé časem upadly v zapomenutí, z jiných později vznikla i řada stylů kombinovaných. Střet se západní kulturou, úpadek čínských bojových umění a dramatické události v Číně vedly na počátku 20. století k vlasteneckým snahám revitalizovat a zviditelnit čínská bojová umění. Ta byla touto cestou poprvé organizovaně představena světu. Kvůli spojení Tai chi s původním režimem – učili se jej osobní císařovi strážci – bylo toto bojové umění až do poloviny 20. století zamlčováno.

Obnovu čínských bojových umění zkomplikovaly války. Po nástupu vůdce Maa přišly radikální proměny. Od poloviny 20. století začala být čínská bojová umění zviditelňována pouze za účelem reprezentace země, především jako důkaz zdraví národa. Důraz se kladl na gymnastické a zdravotní formy cvičení bez zřetele na bojové



aspekty. Kořeny a tradice byly stanoveny uměle, aby odpovídaly požadavkům doby. Tai chi bylo v této době akceptováno a oficiálně přiřazeno k reprezentativním a masově rozšiřovaným cvičením. Organizačním centrem sportovních aktivit se stal Peking.

Důsledky zásahu do tradic čínských bojových umění jsou znatelné dodnes. Někteří mistři se odmítli novému pořádku podřídit a vyučovali tajně. Jiní z Číny odešli a často s sebou vzali i celou rodinu. Bojová umění se tak sice více zpopularizovala, ale současně se silně kvalitativně roztříštila, a to nejen v zahraničí, ale i v samotné Číně. Místem, kde se bojovníci tolik nepodřídili soudobým tendencím a dále rozvíjeli čisté bojové styly, byly Šanghaj, Tchaj-wan a Hongkong.

Tai chi



Čínské umění Tai chi nese všechny atributy umění bojového. Obsahuje a jedinečně spojuje bojové prvky shaolinského chrámu s taoistickou filozofií – myšlenkou měkkosti, nepoužívání síly a přizpůsobení se. Taoismus se zaměřuje i na dosažení pevného zdraví, dlouhověkosti a vyrovnané mysli. Filozofie Taa nikterak neubírá z bojového Tai chi, naopak s ním je pevně a nerozlučně propojena. Tai chi představuje unikátní systém, nadmíru citlivý k jakýmkoliv zásahům zvenčí. Jeho řádné studium vyžaduje poctivou a dlouholetou práci.

Dnes je Tai chi známé a praktikované především pro své pozitivní účinky na organismus, neboť jeho ozdravné cviky se dají zvládnout i bez pochopení bojových aspektů. Jeho bojová stránka bývá značně znejasněná nebo zcela ukrytá v pozadí. Jsou to však právě reálné bojové aplikace, které vedou k nejjemnějším energetickým změnám a k vyšším stupňům na fyzické i psychické úrovni. Zvládnutí a pochopení bojové stránky Tai chi je základním a naprosto nutným předpokladem ke splynutí s tímto systémem a k odhalení jeho plného potenciálu.

Vznik a styly Tai chi



Snad žádné jiné bojové umění není opředeno tolika fascinujícími legendami a příběhy. Jedna ze známých zkazek připisuje vznik Tai chi taoistickému filozofovi Zhang San-fengovi ze 13. století, který k shaolinským bojovým myšlenkám dodal myšlenky taoismu. Traduje se, že Zhang San-feng spatřil boj hada a bílého jeřába, inspiroval se jejich kruhovými pohyby a objevil tak Princip Tai chi, který si později podrobně vysvětlíme. Legendy označují tohoto filozofa za nesmrtelného a na důkaz jeho nesmrtelnosti zasazují jeho život hned do několika staletí.



Obr. 2 *Had a jeřáb*