

TAI-ČI: souznění těla a mysli

Pro jeho ladné a plynulé pohyby ho mnozí považují za druh tance, vhodný zejména pro ženy. Opak je pravda. Cvičení tai-či je jedno ze starých čínských bojových umění a v historii byli jeho mistry zejména muži.

„Když se správně naučíte a pochopíte smysl každého pomalého pohybu, zvládnete potom lépe i ty rychlé, které do stylu Čchen Tchaj-ti také patří,“ vysvětluje Radek Kolář, hlavní trenér a zakladatel pražské Taiji Akademie. Na ní se tohle tradiční bojové umění, určené původně výhradně k obraně před protivníkem, vyučuje již téměř deset let. Tai-či patří do skupiny bojových umění, nazývaných kung fu.

„Výraz kung fu však značí mistrovství obecně, nejen dokonalost v boji. Když se vám podaří uvařit výborný oběd, Čťňan by řekl, že jste v této oblasti dosáhl kung fu,“ upozorňuje Radek Kolář, kterého cvičení tai-či provází celým životem a certifikát k jeho výuce má dokonce i z Číny.

Tai-či se sice řadí k bojovým uměním, zároveň však pracuje i s vnitřními energetickými drahami v těle a s vědomým dýcháním. „Tai-či má kromě blahodárných zdravotních účinků na tělo i zásadní vliv na psychiku,“ míní Radek Kolář.

Dokáže stimulovat činnost vnitřních orgánů, přispívá ke zlepšení látkové výměny, zlepšuje srdeční a dechové funkce, přispívá k poklesu cholesterolu a naopak zabraňuje řídnutí kostí. Příznivých účinků mají tyhle cvičební sestavy, při nichž se tělo plynule otáčí a postupně se

protahuje každý kloub v těle, dost a dost.

Pěst velkého předělu

Když si Evropan stoupne do základního postoje s mírně pokrčenými nohama, podsunutou pánví a začne správně dýchat, zjistí, že ho zpočátku jen bolí nohy. Soustředěním na táhlé a plynulé pohyby a pravidelný dech se však brzy od bolesti od-

poutá a tělo i mysl pomalu zaplaví celá škála příjemných pocitů. Čím déle se cvičí, tím jsou intenzivnější. A pozor – při cvičení Tchaj-ti, což v překladu znamená Pěst velkého předělu nebo také Pěst nejzazší konečnosti, se energie nespotebovává, ale naopak získává.

„Kromě toho, že cvičení prospívá zdraví a zklidňuje psychiku, je to i nástroj práce na sobě,“

vysvětluje Radek Kolář. Pokud se rozhodnete tai-či věnovat, je podle něj dobré poznat principy, na kterých cvičení funguje. „Nejen postoj je pro Evropany nezvyklý, ale i celý způsob myšlení, ze kterého vychází, je odlišný. Například naše tělo je podle systému čínské medicíny protkáno sítí energetických drah, takzvaných meridiánů. Každý orgán má svoji dráhu. Čím pomaleji