

Tai chi chuan a čchi-kung

Jan Lípa

Motto:

Navracení se k sobě jest v souladu s Tao.

*Smysl nebes a země vyvstává ze života lidstva,
bytí zrodilo se z nebytí.*

Lao-c': Tao te t'ing (kap. 40.)

I.

Často jsme dotazováni na význam cvičení tai chi chuan, čchi-kung a jim podobných. Cvičit či necvičit?

Je všeobecně známá věc, že pro dosažení osvícení jedné jediné bytosti je nutná všechna energie celého světa, dokonce všech světů. Z toho samozřejmě vyplývá, že takovéto osvícení nemusí být jen tak ledajaká věc, kterou by si zasloužil naprosto každý. A přesto je to ještě trochu jinak. Naprosto každý má tu možnost dojít právě na tomto a žádném jiném světě osvícení, avšak, musí si je zasloužit. *Nikdo to za vás neudělá*, jak říkal Mistr Evžen.

Dříve však, než přijdeme na to, v čem je ten háček takového nezměrného množství energie, a jak to pojmout, učinit, mohou nám pomoci různá meditační cvičení, která s energií nejen pracují, ale současně ji i dokážou rozvíjet a shromažďovat. Mezi tato cvičení patří jógická pránajáma, cvičení Bódhidharmy, dechová cvičení Ramačaraky, kruhová cvičení Chaunšanských hor, tai chi chuan, čchi-kung (ať už Pa tuan t'ing = Osm kousků brokátu, či jiné) a řada dalších.

Tai chi chuan (čínsky: 太極拳; pinyin: *tàijíquán*) bývá považováno za bojové či zdravotní umění. Do této skupiny bezesporu patří, ostatně „umění“ jako takové je v současné čínštině označováno slovem *kung-fu*. A právě z rodiny stylů *kung-fu* také tai chi pochází. Jedná se o jeden z tzv. vnitřních (či měkkých) stylů, tedy takového, který se zaměřuje na vnitřní práci, vnitřní transformaci či transformaci zevnitř a je charakterizován „úderem otevřenou dlaní“, oproti stylům vnějším, tvrdým, jako je například shaolin chuan nebo karate. Tai chi chuan obdržel podle tradice „nesmrtelný“ Čang San-feng, výrobce elixíru mládí, od bohů ve 12. století v pohoří Wudang. Podle jiné pověsti Čang San-feng pozoroval boj hada se sokolem (*jin a jang*) a z hadových pohybů odvodil tai chi chuan. Tai chi chuan vychází z principu vody. Voda se pohybuje ladně, pozvolna, plynule. Vstoupí-li jí do cesty překážka, obteče ji. Pokud to nejde, zvolna do ní narazí a vrátí se s větší silou, opakovaně narazí a vrací se, sílí a přejímá sílu překážky, až zdolá jakoukoli překážku. Je tak nejpřízřusivějším a současně nejsilnějším živlem. Právě prvek vody (jako jeden z pěti prvků čínské filosofie) odpovídá kvalitám čchi.

Čchi-kung (čínsky: 氣功; pinyin: *qìgōng*) pozůstává z jedné nebo více sestav jednoduchých fyzických a mentálních cviků, kultivujících tělo a mysl. Jak sám název napovídá, jde o umění kultivace pomocí energie, čchi. Stáří čchi-kungu je udáváno na 3000 let. Čchi-kung má jak taoistické tak i, od dob Bódhidharmy, buddhistické obdoby.

Tai chi chuan a čchi-kung jsou považovány za tajná cvičení taoistických mnichů, přesto dnes známé styly tai chi chuan jsou většinou rodinné, laické. Zatímco tai chi je řazeno mezi bojová umění, čchi-kung jím není. Samotné tai chi chuan je formou čchi-kungu.

II.

Zastavme se ale v tuto chvíli u čínských pohybových cvičení vycházejících z čchi-kungu a tai chi chuan. Zpočátku se nám nejspíš budou zdát vzdálená, příliš orientální, neevropská nebo cizí. To je však při současném stavu globalizace i stupni vývoje lidstva a jeho reinkarnačních řad zcela mylné a iluzorní, jak ostatně zjistí každý, kdo s takovými cvičeními začne pracovat. Můžeme dokonce říci, že vedle samotné jógy je tai chi chuan pro začátečníky naprosto optimální záležitostí, která dokáže velice urychlit duchovní vývoj i množství energie a naučit bytost s ní pracovat, utužuje zdraví a upevňuje psychiku, což samozřejmě pomáhá i pokročilému praktikovi. V cvičebních systémech tai chi chuan a čchi-kung a jejich přechodných obdobách je celá řada cviků, které při správném a pravidelném, vytrvalém provádění nejenže léčí a upevňují zdraví, psychiku a vytváří pozitivní nálady, ale dokážou bytost energeticky nabít a naladit, připravit na těžší meditační praxe a tvrdá koncentrační cvičení, ale také přinést samy o sobě vysoké duchovní stavy a výsledky. Dokonce má i stejné účinky a sílu jako magický ochranný kruh.

Pro zajímavost, *celá řada Evženových žáků vykonávala (či stále vykonává) s jeho doporučením nějakou z forem meditační techniky, zaměřené na dech. Jako příklad můžeme uvést některé z nich, které vykonávali jednotliví Evženovi žáci s jeho vědomím: pránajáma, kruhová cvičení z Chuašanských hor, čchi kung – osm kousků brokátu, tchaj ti čchüan nebo tchaj ti čchi kung.* (Učení Fráni Drtikola – Od čakramů k nemyšlení.)

Pokud tomu tak nebylo, a k takovým cvičením nedospěli sami, dával jim Mistr Evžen cvičení Ramačaraky...

III.

Uved'mě nyní úryvek od Shi-fu Stanislava Karkuly, který se praxi cvičení tai chi chuan věnuje celá desetiletí a zasvětil mu svůj život, a byl žákem Ing. Václava Lišky a Du fu Kuna:

Tai chi/Tchaj ti čchüan/Taiji (celým názvem Tai chi chuan/Tchaj ti čchüan/Taijiquan) je staré čínské bojové umění tzv. vnitřních stylů. V Číně se cvičí již po staletí, a ačkoliv na západě jen několik desítek let, má velký počet následovníků. Taiji není jen bojové umění, ale i cvičení pro zdraví, meditace a relaxace, a v neposlední řadě cvičení posilující energii. Je to taková "alchymie" těla a mysli.

Ačkoliv existuje několik stylů, které se liší v pohybech a sestavách, princip a působení jsou stejné. Cvičí se základní pohyby na místě a v pohybu, a posléze se spojují do sestavy či sestav. Pohyby jsou většinou pomalé (jako u stylu jang) a trochu mohou připomínat balet nebo tanec. Někdy pomalé pohyby střídají pohyby rychlé (např. u stylu čchen).

Cvičení pomáhá pracovat se stresem, zvyšovat hladinu energie čchi (Chi/Qi) a udržovat tělo pružné a pevné až do vysokého věku. V Číně i na západě se prováděly studie o pozitivním působení na organismus. Dvě skupiny lidí stejného věku, kondice a zdravotního stavu se podrobily testu. Jedna skupina cvičila pravidelně Taiji a druhá žila jako před tím. Po nějakém čase se obě skupiny podrobily vyšetření, kde se zjistil výrazný posun ve zlepšení u skupiny, která Taiji cvičila. Zjistilo se mimo jiné, že správné a pravidelné cvičení Taiji má pozitivní vliv na pohybový aparát, klouby, páteř, šlachy, jakož i na krevní tlak, psychiku a vnitřní orgány...

Jedinečné na Taiji je to, že se dá uzpůsobit každému člověku, jeho věku, kondici. Proto se dá cvičit do vysokého věku. Ke cvičení Taiji nepotřebujete v podstatě nic. Nepotřebujete drahá zařízení, sportoviště a výstroj. Stačí jen místo na cvičení, volný oblek a chuť cvičit. Je však důležitý dobrý učitel. Podle knihy či videa se Taiji správně naučit nedá...

Pokud vydržíte a budete cvičit, Taiji vám může pozitivně změnit život. Mimo jiné získáte i určitý nadhled, protože Taiji vychází z taoistické filozofie. I proto je dobré držet se tradičních forem. Dodejme, že takovou tradiční formou je např. sestava 24 cviků, již byla zkrácena původní dlouhá sestava o 108 cvicích, přesto však obsahuje všechny důležité pohyby.

IV.

Rozdíl mezi tai chi chuan a čchi-kungem bychom mohli stručně shrnout tak, že při cvičení tai chi chuan se pohybujeme v pravidelných pomalých krocích, chůzi, zatímco čchi-kung je většinou prováděn pouze na místě, v konkrétním postoji.

A jak k tomu správně přistoupit? Stačí si vybrat jeden jediný cvik z čchi-kungu, tai chi chuan nebo dechových cvičení na čárky a ten pravidelně každý den v pokud možno stejnou dobu a pokud možno dlouhodobě, tedy celé měsíce či roky, provádět až k naprosté dokonalosti. Jako první věc, kterou zjistíme, pokud jsme cvičení vzali za správný konec nebo dokonce již začali zvládat, je pociťování vnitřní energie, tedy toho, čemu se v Číně říká čchi, v Indii prána a tak dále. Začneme ji pociťovat nejprve ve středech dlaní, tam, kde se nachází takzvaná stigmata. Pozvolna začneme energii vnímat pomocí celých dlaní a prstů, začne se rozlévat a proudit celým naším tělem od plosek nohou po temeno hlavy, pocítíme proudy energie v těle, ucítíme její pohyb v těle, ozřejmí se nám čakramy, nádi a meridiány, a v tu chvíli poznáme dostatečně přesvědčivě, že samotné naše tělo není jen fyzické, že ono fyzické tělo je pouze zažitý klam, iluze, že vše je onou energií. Začneme nabývat pozitivních nálad takzvaných vysokých duchovních nebo nebeských stavů, radostivosti a štěstí. Vše začne dávat smysl, a ač je cvičení zcela přirozené, ukáže vše tak, jak je – jak má být, a začne přicházet samotné uklidňování a klid, ticho a mír... Ale to si vyžádá značné úsilí čas a hlavně trpělivost. Nic nelze přeskočit a uspěchat, přesto toto úsilí za to zajisté stojí. Patří po právu mezi nejvyšší učení a umění lidského rodu a právě tato učení a z nich vycházející z praxe a styl života činí člověka člověkem. Jako příklad cvičení čchi-kungu můžeme uvést cvičení červené kuličky. Cvičení červené kuličky (nebo také zlaté) bývá odvozováno od zpodobnění Kuan Jin (čínsky: 觀音; Guanyin), což je ženská obdoba Avalókitéšvary, bódhisattvy soucitu, nebo také bódhisattvy (čínsky: 菩薩; púsà) Dizanga (čínsky: 地藏; Ti-cang, sanskr: Ksitigarbha), u nichž bývá zobrazována na sochách a obrazech. Provádíme je tak, že si stoupneme nohama vodorovně od sebe na šířku ramen, s mírně pokrčenými koleny, trochu podsadíme zadek. Uvolníme se. Položíme levou dlaň jejím středem na spodní *tentien*, (japonsky *hara*, což odpovídá *manipuře*), cca dva prsty pod pupkem, pravou ruku přes levou, ženy obráceně. Oči mírně přivřené, s pohledem upřeným do nekonečna, ale pozorností do *tentienu*. Dýcháme volně nosem, dech neovlivňujeme, stejně jako při nácviku bdění. Pod dlaněmi, „uvnitř těla“ si imaginujeme, představíme červenou kuličku, na kterou se pak soustředíme a můžeme ji rozdýchat, rozdýmat, rozžhavit. Při cvičení můžeme v tomto místě pociťovat teplo až horko, tlak, nárůst energie, její proudy v těle apod. Můžeme ale také dát přednost některému cviku z tai chi chuan a provádět jej čchi-kungově. Vybereme tedy jeden cvik ze sestavy, a ten provádíme opakovaně na místě či při chůzi v sériích po devíti opakováních. Toto číslo není náhodné a je doporučované a ověřené některými školami.

Zatímco k naučení se těmto cvičením je nutno vyhledat učitele, k jejich ovládnutí a praktikování musíte přistoupit sami, vlastní každodenní pravidelnou praxí o samotě, tedy tak, jak byla po staletí cvičena za zdmi zahrad, aby o tom sousedé a vládci nevěděli. Byla totiž zakázána.

Cvičit je možné kdekoli, ale je doporučováno cvičit venku, v přírodě. Nemáme-li tu možnost, lze i doma.

V.

Pro mne samotného, a cvičil jsem tai chi jak u mistra Stanislava Karkuly (tč. v Milevsku, Táboře a Soběslavi), tak i u mistra Václava Lišky v Českých Budějovicích, bylo cvičení tai chi chuan, potažmo v jeho čchi-kungové době (jako tai chi čchi-kung), jedna z prvních pravidelných a dlouhodobých meditací, se kterými jsem ve svých patnácti letech začínal. Naučilo mne mnohému, co bych se bez něj učil léta, desetiletí. Umožnilo mi objevit vnitřní energii a odhalilo další a další tajemství, o kterých se zmiňuje tento text.

Tato cvičení obvykle pozůstávají z jednoduchých základních pohybů těla prováděných uvolněně, pozvolna a plynule v rytmu nádechu a výdechu. Jedná se o naprosto přirozené a ničím výjimečné pohyby, jež je samo o sobě meditací v pohybu, která nás postupně naučí i meditaci v klidu, jež je pro začátečníka o něco obtížnější, usnadňuje soustředění i bdění. Současně však tato cvičení patřila mezi tajná učení a jejich dobu znaly všechny kultury. Transformují čchi tzv. „zhušťováním dechu“ (ačkoli je obtížné překládat čínské termíny, z tohoto je každému praktikujícímu čakramistovi jasné, oč jde) do vnitřní síly *ti*n. V Číně byla tato cvičení nazývána „vnitřní alchymí“ a vedla k vytvoření kamene mudrců, kterým i na západě není nic jiného než vytvoření zlata Aurum, אור (AVR, čtené ór), tedy světla – rozuměj osvětlení. Transformuje tedy přímo naše nitro, bytost jako takovou, oproti alchymii vnější, jež tak činí zprostředkovaně pomocí transformace kovů. Z vnitřní alchymie vycházejí všechny ostatní hermetické, esoterické, tajné vědy.

Takováto cvičení by sama o sobě již měla postačovat pro celoživotní duchovní cestu a její úspěšné zvládnutí – dosažení Osvobození, osvětlení. Lze je tedy vřele doporučit. Přesto nezapomínejme, jak již bylo naznačeno, během dlouhého období jejich praxe nalézáme sami v sobě řadu dalších ukazatelů urychlujících, při správném použití, naši duchovní cestu a umožňujících dosažení jejího cíle během jediného života.

06.01.2023

© Jan Lípa, 2023

© Silamoudrosti.cz, 2023

© Arahat.cz, 2023

TENTO TEXT JE URČEN POUZE PRO SOUKROMÉ STUDIUM.

PROSÍME, RESPEKTUJTE TO!!!