

# Proč se Tai Ji Quan cvičí pomalu



Proč se Tai Ji Quan cvičí pomalu?

Na tuto otázku existuje mnoho odpovědí. Jeden odpoví, že pohyby v Tai Ji Quan jsou kruhové a tedy delší dráha z místa A do místa B trvá delší dobu. Jiný zase odpoví, že když cvičíme pomalu, můžeme dávat větší pozor na pohyby. Tyto odpovědi jsou jako, když se čtyři slepi snaží přijít na to, co je to slon.

Tai Ji Quan je fyzické vyjádření filosofie Tai Ji. Má části Yin a Yang. Skládá se z „Gong“ a ze cvičení „Chee“. Gong se vztahuje k vnitřní síle a Chee k bojovému umění.

Když trénujeme vnitřní sílu, trénujeme mysl a qi. Proto se koncentrujeme na jednotlivé pohyby. Když cvičíme techniku, koncentrujeme se na osm technik – odrazení, odvedení, zatlačení, odtlačení, stržení, páčení, úder loktem, úder ramenem a na pět prvků vpravo, vlevo, postoupení, ustoupení a středová vyváženost a důležitost směrů síly a technik.

Ačkoliv se osm technik trochu liší, vztahují se k úderu. Každá z nich využívá ruce, lokty, kolena, nohy, boky a hlavu. Obecně lze říct, že síla těchto úderu pochází od těla, takže osm technik vlastně se vztahuje k osmi pohybům těla. Postoupení a ustoupení k pohybu nohou nebo těla a k technikám nohou, Vlevo, vpravo se vztahuje k pohybu očí a střed k technikám těla.

Tai Ji Quan je bojové umění a je velice účinné, protože využívá vnitřní sílu v každé technice. Proto cvičením Tai Ji Quan rozvíjíme vnitřní sílu nebo jak běžně nazýváme cvičíme Qigong. Je to speciální druh qigongu, který všechny pohyby využívá pro bojové umění. Zkušenosti a síla tohoto qigongu je rozdílná od většiny qigongů, které se dnes cvičí. Taky z tohoto důvodu přináší cvičení Tai Ji Quan tolik dobrých věcí. Spojuje výhody obojího – bojového umění a qigongu. Jako jiné druhy tvrdého qigongu, rozvíjí rovněž odolnost proti silným úderům na tělo. Ovšem ti co cvičí Tai Ji Quan odolají úderům nejen v postojích, ale i při pohybech.

Tai Ji Quan může také rozvíjet schopnost vysílání síly z těla do místa kontaktu a k odhození pomocí úderu. Tato síla je výsledkem spojení (poddajné) síly jin a (vybíjejí) síly fa jin. To znamená, že můžeme říct, pokud někdo nedisponuje touto poddajnou jin silou a vybíjejí fa jin silou, tak ten opravdu necvičí Tai Ji Quan správně.

Co je nutné, je mysl. Mysl je velitel všech pohybů. V teorii o šesti harmoniích se říká, kde je tam mysl, tam je i qi a také síla. Pohyb bez mysli není nic. Mysl bez pohybu taky není nic. Mysl s pohybem, který není použit na protivníka, taky není nic. Když se mysl spojí s pohybem a je použita na protivníka, tak se něčeho dosahuje.

Začátečník, který se nesoustředí při cvičení na jednotlivé pohyby a na jejich funkci, se nemůže považovat za toho, kdo cvičí Tai Ji Quan.

Pokud cvičíme sestavu Tai Ji Quan s myslí a silou, tak rychlost je pomalá. Tai Ji Quan neznamená pomalý, však taky i ostatní bojové systémy mají pomalé sestavy. Tai Ji Quan se cvičí i rychle.

Když cvičíme Tai Ji Quan pomalu, tak se zaměřujeme na Yin nebo Gong. Když cvičíme rychle, zaměřujeme se na Yang nebo Chee. V klasických textech o Tai Ji Quan se uvádí, že jen ten, který zvládne obojí Yin a Yang, jen ten zvládne umění Tai Ji Quan.

Aktualizováno Pondělí, 10 Srpen 2009 14:16