

Skrytý význam velkého řádu



Skrytý význam Velkého Řádu

(Vincent Chu, přeložil F. Gazdoš)

„Mé pozice na fotografiích pořízených když jsem byl starší byly lepší než ty z mládí“.

Yang Cheng Fu

Tai Chi Chuan stylu Yang je dnes po svých čtyřech generacích nejrozšířenějším stylem mezi cvičenci Tai Chi Chuan. V současné době je mnoho variací tohoto stylu, což je přirozený důsledek rozličných přístupů ke cvičení různými učiteli.

Klasikové Tai Chi Chuan každopádně uvádějí, že podstata tohoto umění není ve fyzických pohybech, ale ve způsobu jakým individuální cvičenci používají svou mysl a vedou cirkulaci energie chi. Takže i mezi členy rodiny Yang se objevovaly rozdílné přístupy. Například zakladatel tohoto stylu, Yang Lo Sim se při výuce zaměřil na Starý Řád. Yang Ban Hou se soustředil na Malý Řád, zatímco Yang Chieh Hou dával přednost Střednímu. Dále Yang Sao Hou zaměřoval své učení na Malý Řád, Yang Cheng Fu se soustředil na Velký Řád a Yeung Sau Chung upřednostňoval Střední Řád. Ve čtyřech po sobě jdoucích generacích tedy vyučovalo šest lidí čtyři variace Yang stylu Tai Chi Chuan.

Studenti zmíněných mistrů nicméně uvádějí, že se začátečníci obvykle nejdříve učili Velký Řád. Proto je tato sestava známá jako Vstupní Brána. Mimo jiné také pro svoji větší fyzickou náročnost – zahrnuje rotaci pasu, rukou i nohou a tím obnovuje pružnost a pohyblivost celého těla.

Díky této rotaci a spirálovitým pohybům se protahuje každícký kousek těla – od šlach v malíčku až po vazy a šlachy v bocích a kyčlích. Je to cvičení pro celé tělo – „vyladuje“ člověka k lepší kondici a transformuje obyčejného jedince na bojovníka.

Z výše uvedeného lze potom snadno pochopit proč takový mírný a laskavý muž jako Yang Cheng Fu rád vyučoval tuto sestavu. V té době bylo nutné zlepšit jak zdraví tak celkovou pohodu obyvatelů Číny.

Když Yang Cheng Fu mluvil o individuálním cvičení sestavy, doporučoval nejdříve se soustředit na to, aby byl cvičenec otevřený, protažený a uvolněný pro upevnění zdraví jedince, a teprve potom cvičit ucelené pohyby pro sebeobranu.

Pro ty cvičence Yang stylu Tai Chi Chuan, kteří cvičí sestavu Velký Řád, ale nebyla jim zprostředkována řádná korekce, mohou být zajímavé následující doporučení, které byly dlouhá léta ukryty v klasických dílech Tai Chi Chuan. Řada instruktorů a cvičenců se na ně odkazovala, ale nikdo je nedodržel. Jsou to tyto pokyny:

- zavěste hlavu a nechte chi klesnout do dan tienu (energetické centrum „hara“ umístěné cca 2 palce po pupkem – pozn. překladatele)

- uvolněte ramena a snižte lokty

- vyprázdněte hrud' a narovnejte záda

- otevřete boky a pokrčte kolena

Díky rotaci a protahování šlach a vazů ve Velkém Řádu se tělo stane uvolněnějším, ohebnějším a pružnějším, což má za následek, že potom můžete provádět pohyby daleko rychleji. Jak se také často říká – „jeden centimetr šlach a vazů je lepší jak jeden palec svalů“.

Když bojovník provede silný úder, tak síla nevychází ze svalů, ale ze šlach a vazů.

Kulturista se všemi jeho mohutnými svaly vypadá fyzicky silně, ale ve skutečnosti bude mít v reálném boji velké potíže s pohyblivostí. Na druhou stranu se podívejte na plameňáka – jak na své štíhlé noze dokáže stát jakoby navždy. Když se na něj kouknete blíže, na nohou nemá žádné svaly, jen šlachy a vazy.

Aby mne můj otec Gin Soon Chu povzbudil ve cvičení, jednou mi řekl, že si po dlouhém cvičení stěžoval svému učiteli Yang (Yeung) Sau Chung na svá bolavá kolena. Učitel mu odvětil že má ještě mladé šlachy a vazy na svých kolenou a pak si sám vykasal nohavici na pravé noze až nad koleno. Můj otec si v prvním okamžiku ničeho nevšiml, ale hned na to zpozoroval, že šlachy a vazy držící jeho čěšku vypadaly jako povrchové kořeny 10 000 let starého dubu. To bylo výsledkem protahování šlach a vazů mezi klouby celého těla cvičením Velkého Řádu. Tím se cvičenec lépe připravil k provedení konkrétní techniky a k boji.

Jsou to právě velké fyzické nároky kladené Velkým Řádem, jež protahuje šlachy a vazy včetně všech svalových skupin, které vytváří tzv. Pružnou energii. Z této energie vychází tzv. Síla Odražení (překládaná též jako „Síla Odpružení“ – pozn. překladatele) používaná při technikách Tai Chi Chuan. Jinými slovy, Síla Odražení vzniká z Pružné síly a ta se tvoří protahováním těla.

A jak protahovat tělo? Podle klasických děl Tai Chi Chuan následovně:

Zavěšete hlavu a nechte klesnout chi do dan tienu. To naznačuje, že cvičenec by měl poslat energii tak aby hlava a krk byly vzpřímené. Chi klesne do dan tienu a dodá cvičenci lepší rovnováhu. Tyto 2 rozdílné síly působí v opačných směrech tak, že výsledný pohyb bude způsobovat protahování těla.

Uvolněte ramena a snižte lokty. Tímto se vytvoří patřičné spojení mezi rameny a lokty. Snižováním loktů a ohybem v zápěstí se protahuje celá paže od zápěstí směrem až k ramenům. Takže uvolněním ramen, snížením loktů a ohybem zápěstí se protahují paže.

Vyprázdněte hrud' a narovnejte záda. Vyprázdnit hrudník neznámá ho vypnout dopředu nebo zatáhnout zpět dovnitř. Jde jen o to najít jeho přirozený střed tak, aby podporoval protahování svalů zad. Existuje totiž strukturní spojení mezi hrudníkem, hrudní kostí, klíční kostí, lopatkou a svaly, které je obepínají a spojují.

Uvolněte boky a pokrčte kolena. Většinu času se při cvičení Tai Chi Chuan stojí jen na jedné noze. Díky tomu se zase protahují celé nohy jako následek rotace pasu.

Tyto 4 jednoduché zásady uváděné v klasických dílech Tai Chi Chuan, které jsem právě vyložil, naznačují potřebu protahování všech částí celého těla, protože z tohoto protahování se vytváří Pružná Síla, která pak dozrává v Sílu odražení používanou v technikách Tai Chi Chuan. Právě díky rozvoji Síly odražení, která se vyvine z Pružné Síly, postupně získané kompletním protahováním celého těla, měl Yang Cheng Fu tolik síly.

Když budete natahovat gumu oběma rukama, tak se nejprve natáhne na svou maximální délku a pak se roztrhne. Když ji povolíte těsně před tím, tak se zase vrátí do své původní délky. Stejně to funguje u svalů. Když použijete sílu, tak se svaly do určité míry natáhnou a s dalším protažením se už začnou trhat. Pokud je povolíte ještě před porušením, tak se opět vrátí do normálu – je to jejich přirozená vlastnost. Většina běžných sportů a pohybových aktivit se snaží zlepšovat tuto přirozenou svalovou pružnost.

Natahování a stahování svalů může posloužit následujícím biologickým funkcím:
Procvičuje přirozenou vlastnost svalů kontrakce a extenze a zároveň zdokonaluje činnost kapilár.
Zlepšuje regeneraci životního cyklu buněk.
Zlepšuje vzájemnou součinnost rozličných orgánů.
Zvyšuje přívod kyslíku a jeho zužitkování různými orgány.

Vnitřně dovolí Tai Chi Chuan mysli vést chi a ta pak obíhá tak, že se tělo pohybuje podle tohoto proudění. Když chi řídí rotaci a otáčení pohybu těla potom se přirozená vlastnost svalů kontrakce a extenze zlepší. Současně se zlepší cirkulace krve, což v konečném důsledku léčí nemoci související s nedostatečnou funkcí oběhového systému.

V dnešní době cvičí Yang styl Tai Chi Chuan mnoho lidí. Yang Cheng Fu učil za svůj život mnoho lidí a je také hodně lidí, co tvrdí, že s ním studovali. Nicméně Yeung Sau Chung řekl mému otci, že Yang Cheng Fu (jeho otec – pozn. překladatele) měl ve skutečnosti jen 5 žáků, kterým předal kompletní znalosti a také, že začal asistovat svému otci již ve 14 letech a tak spousta lidí co tvrdí, že studovali s jeho otcem, se ve skutečnosti učili od něho.

Problém je v tom, že v dnešní době spousta cvičenců Yang stylu Tai Chi Chuan následují pokyny těchto učitelů, kteří nestudovali s Yang Cheng Fu, ale s jeho synem Yeung Sau Chung, když byl ještě chlapec. To je důvod proč mnoho cvičenců nezná pravý význam sestavy Velký Řád, nebo o něm ani neslyšeli.

Yang Cheng Fu říkával, že jeho pozice na fotografiích pořízených když byl starší, byly lepší než ty z mládí. Tento výrok často ve svých článcích cituje Wu Ta Yeh.

A proč byly pozice staršího Yang Cheng Fu lepší, než ty z mládí? Tak teď už to víte.

Aktualizováno Pondělí, 10 Srpen 2009 14:13