

Uvolnění a napětí v Tai Ji Quan



Tai Chi Chuan - uvolnění a napětí

Vincent Chu

V dnešní době se věnuje cvičení Tai Chi Chuan mnoho lidí. Nicméně existuje jen velmi málo lidí, kteří jsou schopni použít Tai Chi Chuan k sebeobraně. Ve skutečnosti mnoho těch, kteří praktikují Tai Chi Chuan, jej cvičí výhradně jako cvičení sloužící k udržení zdraví a je jen málo těch, kteří jej praktikují jako bojové umění. Je to tím, že cvičit Tai Chi Chuan pro udržení zdraví je snadnější než jako bojové umění. Člověk, který chce cvičit Tai Chi Chuan jako bojové umění, musí správně rozumět tomu co to Tai Chi Chuan je. Porozuměním se miní pochopení obsahu a principů ve cvičení Tai Chi Chuan. A není to jen v porozumění a zapamatování si jednotlivých fyzických pohybů. Pochopení znamená vědět použít obsah a principy prakticky a nejen teoreticky. Proto zásadní cesta k úspěchu vede přes výuku u dobře vyškoleného instruktora, který správně pochopil obsah a tyto principy. Jinak ze studia Tai Chi Chuan jako bojového umění stane ztráta času, energie a peněz.

Napětí, to je tabu pro mnoho těch, kteří Tai Chi Chuan cvičí, protože napětí spojují s tuhostí během pohybu těla a pohyb to je přece duše bojových umění. Proto lidé častěji používají jiné možné způsoby vyjádření jako „hranatý a zaoblený“, „roztahování“ a „stahování“, „rozpínavý“ a „stlačený“, aby popsali různé stavy napětí a uvolnění při cvičení sólové sestavy v Tai Chi Chuan. Někteří učitelé říkají studentům během první lekce, aby jejich lokty mířily dolů a aby spustili ramena, opakovaně zdůrazňují, že všechny pohyby je třeba dělat uvolněně, pomalu a bez napětí. Avšak během podrobnějšího zkoumání teorie jin a jang, která značně ovlivňuje cvičence Tai Chi Chuan, vyjde najevo, že jin bez jang nebo jang bez jin nemohou existovat. Nejlepší je, když jin a jang spolu neustále vzájemně spolupracují.

A právě proto zdůrazňovat pouze relaxaci a uvolnění v Tai Chi Chuan je nedostačující a matoucí. Tak proč to ale někteří instruktoři takto dělají? Vždyť Yang Cheng Fu, velký mistr Tai Chi Chuan, ve své knize popisuje a během svého vyučování říkal, že nejprve je nutné se pokoušet cvičit pozice rozpínající se a později se snažit o pozice kompaktní. Když cvičíme v rozpínajících pozicích, tak tělo je uvolněně, což je vhodné pro oběh energie qi. Když cvičíme kompaktním způsobem, tak jsme v pohotovosti a připraveni udeřit.

Co to je uvolnění a co to znamená napětí? Tyto složky jsou přítomny při každé fyzické aktivitě, tedy i při cvičení Tai Chi Chuan. Pokud cvičenec chápe jejich roli v Tai Chi Chuan a správně je ovládá, pak je jeho cvičení Tai Chi Chuan na vynikající úrovni. Při uvolnění jsou svaly povoleny, což je výhodné pro oběh qi a umožňuje tělu se pohybovat volně. Při napětí jsou svaly staženy, co není pro oběh qi dobré a pohyb těla je obtížnější, záleží na druhu napětí. Dalším důvodem proč je dobré být během cvičení Tai Chi Chuan uvolněný je, že svalové skupiny pokud pracují společně vytvářejí spojenou sílu. Obecně platí, že v uvolněném těle váha klesá směrem dolů, čímž se horní část těla stává lehčí a tedy celé tělo lze lépe koordinovat a vyvažovat. Naopak je těžké udržovat rovnováhu a koordinovat tělo, když jsou svaly nabuzené čímž je těžké poklesnout. Často se říká, že pohyb je náplň bojových umění, avšak pozice je ta skořápka. Takže když je tělo uvolněně, tak je schopné pohybu.

Uvolnění a napětí se vzájemně doplňují. Je to podobné tomu, že každá mince má dvě strany. Abychom dosáhli většího uvolnění potřebujeme získat větší napětí a abychom měli více napětí, tak se potřebujeme více uvolnit. Můžeme říct, že uvolnění nám slouží k otevření meridiánů, aby se zvýšil oběh qi a napětí meridiány uzavírá, aby se uvolnila síla. Aby tělesné orgány lépe fungovaly, je nutné nejprve zlepšit oběh qi, tak aby dopravovala tělem výživu. Jak správně definovat uvolnění? V roce 1992 jeden z mých učitelů, Ip Tai Tak, žák Yeung Sau Chunga, nejstaršího syna Yang Cheng Fua, mi řekl, že ti co cvičí jógu, mají dobře vyvinutý smysl pro fyzické uvolnění. A dobře rozumí tomu, že uvolnění zahrnuje opakované používání napětí v různých částech těla. Po opakujícím se napětí se tělo správně vyrovná, takže napětí i uvolnění je právě tam, kde má být. Avšak cvičenci bojových umění tohle nestačí. K opakujícím se napětí v různých částech těla, musí mít navíc dostatek síly k udržení struktury těla a také schopnost dodat další sílu, pokud je potřeba. Jak jinak by mohl vydržet fyzické obouchávání těla, které je součástí bojových umění?

Obecně si myslím, že porozumění uvolnění při cvičení Tai Chi Chuan, se mění podle přibývajících praktických zkušeností. Na začátku to definujeme jako nedostatek koordinace. Čím více cvičenec není schopen používat sílu, tím více je tělo tužší. A začínáme chápat uvolnění jako schopnost provádět fyzický pohyb lehce. Druhá naše definice uvolnění spočívá na pohyblivosti lehce a pomalu se protahujících paží a nohou díky lehce spojených kloubů. To znamená, že chápeme uvolnění jako neexistenci síly. Třetí definice se vztahuje k hbitosti a pružnosti. Uvolnění chápeme jako měkkost. Čím více je naše tělo uvolněně, tím větší je oběh qi a tím rychleji se paže a tělo mohou pohybovat. Tělesná hmotnost poklesává dolů a to má za následek lepší rovnováhu a koordinaci. Tento stav má za následek zlepšení a posílení vazů, svalů a kostí. Když provedeme malou rotaci pasem, tak se to projeví jako velká síla v rukou, díky odstředivé a dostředivé síle. Úder bude popravdě velmi silný. A tak je zřejmé, že pokud máme mít více síly v rukou a nohou, nebudeme přidávat více cvičení na ruce a nohy, ale budeme více provádět cvičení na rozvoj a posílení oběhu krve a oběhu qi. Musíme také rovněž uvolnit pas. V dnešní době, když lidé hovoří o něčí tělesné dovednosti, vztahují tyto dovednosti vycházející ze změn v těle, které se dějí jako následek změny přírůstku qi v těle. Avšak je hodně lidí, kteří trénují místní sílu v rukách a nohou a zapominají na nejdůležitější část, a to pas, který poskytuje spojenou sílu.

Při úderech, v kterémkoliv z bojových umění, jsou technika, síla a rychlost velmi důležitými prvky. Bez rychlosti nás protivník snadno porazí. Bez síly nám jakákoliv super technika bude k ničemu. A bez techniky nebudeme vědět, co si s tou silou máme počít. Trénink síly tvoří základ všech čínských bojových systémů a Tai Chi Chuan není výjimkou. Cvičení sestavy studentům slouží k sólovému tréninku drillů a seznamuje je s promyšlenými technikami a silou. Skrze trénink sólových drillů student začne chápat jednotlivé pohyby jako aplikace a jejich varianty a rovněž uvolnění síly (fa jing). Všichni jsme obeznámeni s tím, že dobrá fa jing technika vyžaduje extrémní rychlost a napnutí všech svalů, aby došlo k vymáčknutí síly ven. Ještě předtím než jsou svaly těsně stlačeny, je tělo ve střehu a naplněno energií díky oběhu qi. Tento stav pohotovosti a naplnění je další z vlastností uvolnění v bojových umění. Dosáhnout fa jing k tomu musíme dosáhnout napětí.

Z předchozího odstavce si můžeme odvodit, že napětí je klíčem pro získání fa jing. Zahrnuje to dva kroky. Uvolněné tělo je lepší proto, aby síla dosáhla do končetin. Jakmile síla dosáhne do končetin, tak končí funkce uvolnění. Jsme často svědky toho, že lidé kritizují napětí, protože způsobuje svalovou ztuhlost a tím překáží pohyblivosti. Co je napětí a co ztuhlost? Když jsou svaly dlouho v kontrakci, tak to nazýváme ztuhlostí a ta není dobrá. Když jsou svaly na těle v kontrakci pouze na chvíli, tak tomu říkáme napnutí a to je dobré napětí. Můžeme tedy vidět, že ne všechno napětí je špatné a že se mu musíme vždy vyhnout. Abychom vytvořili správně spojitou sílu, tak se na tom musí podílet celé tělo, všechny svaly a také klouby. Tomuto stavu se říká, uvnitř otevření a zvenku zavření. Je to podobné, jako když mačkáme zubní pastu z tuby ven. Abychom tlak uvnitř zvýšili a qi kolovala rychleji, tak musíme stlačit těsně všechny svaly. Jaký je vztah mezi qi a silou (jing)? Často čítáváme a slycháváme, že kde je záměr (I), tam je i qi. Kde je qi, tam je i síla. A taky, že qi je ve vztahu k pohybům a síla je ve vztahu k výdeji. Tedy napětí v pojetí bojových umění má tři znaky. Je vnitřně explozivní, což způsobuje, že qi rychle plyne a vnějším znakem je, že se hodně moc smršťuje.

V květnu 2005 mně organizace Xian Yongning Tai Chi Chuan Association pozvala, abych se zúčastnil dvacátého výročí této organizace, soutěže Wah Ah Cup Yang Style Tai Chi Chuan a konference The Renowed Yang Style Tai Chi Chuan Masters v Xianu v Číně. Tuto akci založil Grandmaster Zhou Bing (1906-1999).

Zhou byl nejstarší bratr ženy mistra Fu Zhong Wen. Zúčastnil jsem se několika zasedání během konference a vyslechl mnoho mistrů Tai Chi Chuan z Číny, ale nejvíce mne zaujalo vystoupení jednaosmdesátiletého odborníka, profesora Fang Ninga. Profesor Fang byl studentem Cui Yi Shi, který byl starším žákem Yang Cheng Fu v Beijingu. Profesor Fang hovořil o tom, co dělá z Tai Chi Chuan bojové umění. O tom, že cvičenci Tai Chi Chuan, kteří nezvládli fa jing, tak dosud neotevřeli dveře k tréninku Tai Chi Chuan. Dále pokračoval, že umění hui jing (poddajnosti) nestačí. A také, že všichni známí odborníci na Tai Chi Chuan vládli oběma dovednostmi, jak hui jing tak i fa jing. Ten kdo umí fa jing techniku, ten rozumí síle jing. Je to norma úrovně v Tai Chi Chuan, jak se uvádí v klasických textech o Tai Chi Chuan.

Ke zvýšení intenzity fa jing v úderu, k tomu potřebujeme více napětí. Je to stejné jako z dynamitem, aby byl výkonnější, musí být v těsné ruličce. Uvolnění je jedna z metod, jak získat napětí. Pokud chceme vytvářet více síly, tak musíme pravidelně a opakovaně cvičit metodu velmi těsného stlačování svalů, aby se tak staly více uvolněné, abychom dosáhli lepší koordinaci, zlepšili kvalitu svalů a centrálního nervového systému a abychom méně škodili svému tělu. Jak docílit, aby svaly pracovaly společně? Nejlepším způsobem pro tělo je začít s pomalými a uvolněnými pohyby.

Když student chápe roli uvolnění a napětí v Tai Chi Chuan, musí je zapojit do svého tréninku, aby pochopení bylo kompletní. K procvičování aspektu uvolnění musí žák začít se cvičením na pas, což je vedoucí centrum veškerých fyzických aktivit. Klasické texty Tai Chi Chuan zdůrazňují význam zavěšení hlavy a poklesu qi do tantien. Zavěšení hlavy znamená poslat energii tak, aby hlava byla zpřímá. Tohle není o fyzické akci, nýbrž použití záměru. Všechny části těla jsou správně přirozeně vyrovnány. Aby správně tento princip zavěšení hlavy prováděli, zdůrazňuji svým studentům, aby jejich pohled směřoval přímo dopředu. Když žákovy oči směřují dopředu, tak horní část těla bude přirozeně vyrovnána. Krk bude schován, hrudník zaujme přirozenou pozici, záda rovněž, zadek bude zastrčen, qi poklesne dolů do tantien, chodidla zakoření a kolena se vyrovnají s prsty u nohou. V této pozici cítíme, že tělo je uvolněné a klidné. V tomto případě bereme uvolnění jako výsledek usilovné práce a cvičení.

To není ale přirozený stav, jak se mnoho lidí díky špatnému porozumění domnívá. Procvičovat aspekt napětí, to neznamená požadovat po studentu, aby prováděl ztuhlé pohyby, ale aby je prováděl s dočasným napětím. Jednoduše to znamená, že pokračuje v uvolnění, ale do pohybu zařadí více fyzických otáčení a kroucení těla a kloubů. Tohle cvičení je rovněž známe jako přeměna šlach a vazů, což je nutný krok při tréninku všech čínských bojových stylů.

Pokud někdo studuje Tai Chi Chuan jako kompletní systém, tak jeho cvičení musí zahrnovat obě složky, jak uvolnění, tak i napětí. Pak je to bojové umění i cvičení pro zdraví zároveň. Avšak pokud někdo hlavně klade důraz na uvolnění v Tai Chi Chuan, potom takový druh Tai Chi Chuan nemůže být považován za bojové umění. Je to tzv. cvičení pro zdraví a profesor Fang uvedl, že by se tomu mělo říkat gymnastická prosta nikoliv však Tai Chi Chuan. Imitace nemůže být porovnávána s originálem. Původní cvičení Tai Chi Chuan musí během tréninku klást důraz na napětí i na uvolnění.

Aktualizováno Pondělí, 10 Srpen 2009 14:14