

Ahoj všem! Jsem Sifu Shirley Chock z Ipeng Tai Chi Center. Dnešní video je věnováno těm z vás, kdo jsou v začátcích své cesty s Tai Chi. Na této cestě jsem už téměř 20 let a vím, jak odstrašující se to na začátku může zdát. Jedno z nejčastějších témat, která slýchám od nových studentů, kteří k nám do školy přijdou, je, že se báli začít svou cestu u nás, protože jsme škola, která učí Taiji v jeho autentické podobě jako vnitřní bojové umění. A měli mylnou představu, že než mohou u nás vůbec začít, musí se nejprve dostat na určitou úroveň.

Proto svou cestu začali nějakou zjednodušenou verzí Tai Chi, nějakou odlehčenou formou. A teprve poté, co touto úrovní prošli, si mysleli, že jsou připraveni učit se ho jako skutečné vnitřní bojové umění. Dnes chci tuto představu vyvrátit a říct vám, že autentické Tai Chi vůbec nemusí být odstrašující.

Začnu tedy rovnou tou věcí, kterou chce zlepšit úplně každý, kdo s Tai Chi začíná. A je to zároveň věc, které se lidé nejvíc obávají – rovnováha.

Taiji je dobře známé svou schopností zlepšovat rovnováhu a posilovat nohy. Je klinicky prokázáno, že jde o nejúčinnější cvičení pro prevenci pádů.

Předvedu vám dva pohyby, které to demonstrují. První se jmenuje Zlatý kohout stojící na jedné noze. Při tomto pohybu stojíte na jedné noze s jednou rukou a jedním kolenem nahoře – a děláme to na obě strany.

Druhý pohyb je kop patou, kdy kopeme patou do levého rohu a do pravého rohu.

Ted' se na chvíli zastavím. Tyto dva pohyby ukazují rovnováhu, které lze díky Tai Chi dosáhnout. Jsou to zároveň dva pohyby, kterých se začátečníci nejvíc bojí. Můžete se na to dívat a myslet si: „To nikdy nedokážu,“

a mít pocit, že Tai Chi není pro vás, protože se možná nikdy nedostanete nohou tak vysoko.

Nebo se vám nepodaří dostat koleno tak vysoko u Zlatého kohouta na jedné noze.

Dnes vám ale ukážu, že jen proto, že někdo dokáže dostat nohu vysoko, ještě nedělá dobré Tai Chi.

A jen proto, že vy nohu tak vysoko nedostanete, ještě neznamená, že děláte špatné Tai Chi.

Rovnováha totiž nemá nic společného s tím, jak vysoko se vaše noha zvedne nad zem.

Uděláme si tedy pár cviků na rovnováhu.

Ukážu vám cvičení nazvané Zlatý kohout stojící na jedné noze.

Jak jste viděli ve videu, vypadá to tak, že jedna ruka a jedno koleno jdou nahoru a druhé dolů.

V sestavě, kterou jsme právě ukázali, se to dělá jednou na každou stranu.

Tento pohyb ale není o tom, jak vysoko dostanete koleno.

Jde o propojení celého těla tak, aby se pohybovalo společně nahoru jako celek.

První věc, kterou je třeba u rovnováhy pochopit, je, že k rovnováze dochází ještě předtím, než se noha vůbec zvedne ze země.

A největší chyba, kterou začátečníci v Tai Chi dělají, je snaha nohu nahoru „vystřelit“.

Takto rovnováhu ztrácejí.

Při přesouvání váhy zároveň tlačí nohu nahoru.

Zkuste si to. Postavte se a udržujte váhu uprostřed. A jak zvedáte nohu, zároveň přesouvejte váhu na stranu. A stejně tak na druhou stranu.

Udržujte váhu uprostřed a zároveň, jak zvedáte nohu, přesouvejte váhu na druhou stranu.

Necítíte se stabilně, že?

Protože se pohybujete zároveň s tím, jak se noha zvedá, a v tom pohybu není žádná stabilita.

A takhle se v Tai Chi nehýbeme.

Musíme se nejprve zakořenit.

Co znamená zakořenění?

Je to přesně to, co to slovo naznačuje.

Představte si strom – některé stromy mají mělké kořeny, jiné velmi hluboké. Stromy s hlubokými kořeny jsou ty, které bouře nikdy nesrazí k zemi, protože jejich kořeny sahají hluboko do půdy.

Přesně to v sobě rozvíjíme, když cvičíme Tai Chi.

Naše spojení se zemí nesmí být jen povrchní – musí sahat mnoho stop do hloubky.

A to vyžaduje uvolnění a spojení.

Než tedy zvednete (odlehčovanou) nohu, nejdřív úplně přesuňte váhu (nad druhé chodidlo).

(Odlehčené) Koleno můžete zvednout, teprve když je noha úplně prázdná, bez jakékoli váhy,.

Nemusíte už přesouvat váhu, protože veškerá váha už je na noze, která stojí na zemi.

Tehdy jste zakořenění.

Teprve pak zvedněte nohu.

Vyzkoušejme si to.

Přesuňte váhu (do strany nad zatěžované chodidlo) úplně a teprve až je druhá (odlehčená) noha zcela prázdná, zvedněte (její) koleno.

Ted' to zopakujeme.

Zkuste zcela přesunout váhu na pravou stranu.

Podívejte se dolů.

Kde je váš pupík?

Pokud pupík není ve svislé linii nad vaší (zatíženou) nohou (ale ne víc, jinak hrozí ztráta rovnováhy), nejste ve správné pozici.

Přesun váhy neznamená naklánět se (jen v pase do strany bez vysunutí boku vně zatíženého chodidla).

Pokud se při přesouvání váhy (jen) nakloníte a podíváte se (pak) dolů na nohu, pupík nebude ve svislé linii (nad zatíženým chodidlem).

Přesuňte tedy váhu úplně.

Když se podíváte dolů, pupík by měl být v té svislé linii.

Teprve když je ta druhá noha úplně prázdná, zvedněte její koleno.

A nemusíte ho zvedat moc vysoko.

Vraťte se zpět.

Přesuňte váhu úplně (bok zatížené pravé nohy do strany, střed pasu nad zatížené pravé chodidlo).

Podívejte se dolů. Najděte pupík na svislé linii od očí až po nohu (zatížené pravé chodidlo).

Teprve když levá noha cítí úplnou prázdnotu, zvedněte (její) koleno.

Opakujte.

Ted' vnímejte napětí v mysli i těle při přesunu váhy.

Vnímejte svůj strach z pádu ve svém těle i mysli.

Nechte ho utichnout.

Nechte svou mysl důvěřovat, že tělo tu váhu udrží a že nespadne.

Dovolte si cítit se zakořeněně, úplně zakořeněně, jako byste byli strom s kořeny vyrůstajícími z vaší pravé nohy, spojující vás mnoho stop do země, nechte pánev uvolnit se, záda uvolnit se, dokud levé koleno není úplně prázdné.

Nechte to koleno stoupat.

Ne moc vysoko.

Nemusíte jít vysoko.

Přesuňte váhu doprostřed.
Uděláme to znovu na druhou stranu.
Vnímejte napětí předtím, než zvednete nohu.
Nechte napětí odeznít.
Vnímejte podsazení pánve.
Vnímejte uvolnění dolní části zad.
Uvolněte hrudník.
Uvolněte všechno.
Udržujte toto koleno pokrčené.
Teprve když je levá noha úplně prázdná, zvedněte koleno.

Tento vyvažovací cvik obsahuje principy, podle kterých provádíme Zlatého kohouta stojícího na jedné noze.
U Zlatého kohouta přidáváme ještě pohyb ruky nahoru-dolů, ale principy pohybu zůstávají stejné.
Než se koleno zvedne, musí být prázdné a vy musíte být zakořeněni v noze, která stojí na zemi.
Představte si, že mezi vaší levou rukou a levou nohou je provázek, a mezi levým loktem a levým kolenem také.
Když ruka jde nahoru, je to jako loutkář, který zvedá loutku – nohy prostě jdou s ní.
Druhá ruka zároveň tlačí dolů.

Postavte nohy na šířku ramen.
Přesuňte váhu doprostřed.
Přeneste veškerou váhu do levé nohy.
Nechte pravou nohu úplně vyprázdnit.
Teprve když je zcela prázdná, uvolněte se.
Vnímejte to spojení pravé dlaně s pravou nohou, pravého lokte s pravým kolenem.
A jako loutkové nitě – když ruka jde nahoru, jde nahoru i noha.

Druhá ruka tlačí dolů.

Opakujte.

Uvolněte se.

Nenapínejte se.

Když ucítíte, že se napínáte, dovolte si se uvolnit.

Koleno nemusíte zvedat vysoko.

Najděte jen hranici svého vlastního rozsahu pohybu.

I kdyby to bylo jen kousek, je to v pořádku.

Přesuňte váhu úplně celou.

Nohu nezvedejte, dokud není prázdná, a nemusí jít daleko.

Jako u marionety – když jde ruka nahoru, jdou nahoru i nohy.

Pokud chcete zvedat kolena výš, je to v pořádku, ale musíte udržet správnou strukturu a zarovnání těla.

Tělo musí zůstat svislé, pánev musí zůstat podsazená, záda musí zůstat uvolněná.

Pokud tedy koleno jde úplně nahoru, přesto musíte udržet tělo rovně a pánev podsazenou.

Pokud zjistíte, že se musíte naklonit dozadu, znamená to, že nejste schopni dostat koleno tak vysoko – a s tím musíte být v pořádku.

Musíte naslouchat hranicím vlastního těla.

Taiji není o kopírování vnější formy.

Není o tom když vidíte, že instruktor dokáže zvednout koleno úplně nahoru, a myslet si, že to musíte udělat taky.

O tom Taiji není.

Je o tom sledovat, jak to instruktor dělá – jaké je zarovnání a postoj – a to kopírovat.

Takže pokud to znamená, že váš Zlatý kohout stojící na jedné noze končí tady, ale vy se přitom dokážete udržet

rovně, s podsazenou pánví a zakořenění, pak je pro vás tohle ta správná pozice.

Pojďme si teď společně zacvičit Zlatého kohouta stojícího na jedné noze.

Nejprve si zapamatujte:

přesuňte váhu úplně na levou nohu.

Počkejte, až je pravá noha úplně prázdná.

Pata je nahoře, žádná váha na pravé noze.

Stojíte na špičkách.

Jste ve svislém zarovnání nad levou nohou.

Pánev je podsazená.

Nechte tělo se uvolnit.

Dejte si chvíli, nespěchejte.

Teď si představte spojení pravé ruky, která táhne pravou nohu nahoru, a pravého lokte, který táhne pravé koleno nahoru, a nenechte se rozptylovat tím, jak vysoko byste podle sebe měli koleno dostat.

Jděte jen tak vysoko, jak dokážete, při zachování svislého těla a podsazené pánve.

Vraťte se zpět, nohy na šířku ramen.

Teď zase nespěchejte.

Nejprve se vyprázdněte na levé noze.

Je mnohem lepší to dělat pomalu.

Nechte se usadit do pravé nohy.

Nechte pánev podsadit.

Nechte se uvolnit.

Dejte si chvíli.

Teprve když ucítíte, že levá noha je prázdná a tělo uvolněné, nechte levou ruku spojit se s levou nohou, levý loket s levým kolenem, a nechte ruku zvednout nohu nahoru.

Vraťte ji zpět.

Budeme opakovat.

Ted' to nebudu přerušovat, ale musíte to v sobě cítit sami.

Nejprve zakořenění.

Možná to budete muset dělat trochu pomaleji než já, a to je v pořádku.

Nejdřív zakořeňte.

Nechte se uvolnit.

Nechte se zakořenit.

Teprve když je noha prázdná, zvedne se.

Ted' přejdeme ke kopům. Kopy jsou pro mnoho začátečníků postrach. Mají pocit, že u tohoto pohybu úplně ztrácejí rovnováhu. Je to nejvíc strach nahánějící pohyb. A doufám, že vás překvapím tím, že vám ukážu, že díky všemu, co jste právě udělali při cvičení Zlatého kohouta stojícího na jedné noze, budou kopy vlastně poměrně snadné.

Důležité je mít stále na paměti, že se nesmíte nechat rozptýlit vnější formou.

Nejde o to dostat nohu co nejvýš. Vzpomeňte si, u Zlatého kohouta jsme mluvili o důležitosti udržení svislého zarovnání, podsazené pánve a udržení kořene přímo nad nohou, která má být zakořeněna do země. To je také základní princip u našeho kopu. Kop vlastně začíná úplně stejně jako Zlatý kohout stojící na jedné noze.

Ukážu vám, jak provádíme kop.

Přejdete do Zlatého kohouta stojícího na jedné noze, zakořeníte se do nohy, která má být zakořeněna do země, pokrčíte koleno.

Cítíte podsazenou pánev.

Cítíte svislé zarovnání.

Stojíte na špičce prázdné nohy.

Koleno je nahoře.

Je to, jako by nit táhla koleno nahoru, a koleno jde jen tak vysoko, jak dokážete udržet tělo svisle a pánev

podsaženou. Cítíte ten kořen. Teď jediné, co musíte udělat, je napnout chodidlo a poté z kolena nohu narovnat. Je to tedy jen prodloužení kolena. Teď to vraťte zpět. A uděláme to na druhou stranu. Zakořeníte se do nohy, která má být zakořeněná.

Svislé zarovnání. Pánev podsazená. Druhá pata je nahoře, nedotýká se země. Koleno pokrčené – přesně jako byste se chystali přejít do Zlatého kohouta stojícího na jedné noze. A necháte koleno stoupat, jen tak vysoko, jak dokážete udržet tělo svisle a pánev podsazenou. Napněte patu, natáhněte z kolena – tedy narovnejte nohu, pak ji zase pokrčte zpět. To je tedy Taiji kop. Nic víc. Je to o udržení zarovnání, udržení kořene, o tom, nechat koleno stoupat jen tehdy, když je prázdné, a jen tak vysoko, jak dokážete udržet pánev podsazenou a tělo rovné. Napnout chodidlo, natáhnout, pokrčit zpět dolů, přesun váhy, kořen, tělo zůstává svislé, koleno stoupá, napnout chodidlo, natáhnout, pokrčit, dolů.

Teď přidáme paže. Představte si své paže jako protiváhu.

Když tedy natahujete nohu, zároveň otevíráte paže.

A jakákoli noha je v kopu venku, ruka je přímo svisle nad ní.

Přesuňte váhu. Nechte ruce zkřížit se vpředu.

Zvedněte koleno. Otočte dlaně dopředu a zároveň napněte chodidlo. Udělejte to znovu. Zvedněte, napněte chodidlo.

Teď ucítíte protiváhu. Otevřete paže, natáhněte nohu. Ruka

je ve stejné linii jako noha. Pokrčte koleno. Přesuňte váhu.

Dostaňte se úplně nad pravou nohu. Tělo zůstává svislé,

pánev podsazená. Počkejte, až je pravá noha úplně

prázdná. Zvedněte koleno, přesně jako u Zlatého kohouta stojícího na jedné noze.

Napněte chodidlo, otočte dlaně dopředu a narovnejte nohu a natáhněte paže.

Ruka je svisle nad kopající nohou.

Pokud chcete kopat výš, platí přesně totéž jako u Zlatého kohouta stojícího na jedné noze.

Koleno zvedejte jen tak vysoko, jak dokážete udržet tělo rovné a pánev podsazenou.

Pak je to jen prodloužení nohy.

Pokud zjistíte, že se při zvedání kolena musíte naklánět dozadu, nebudete schopni udržet rovnováhu při kopu.

Dobře, pojďme si zacvičit kopy.

Nejprve uděláme kop patou levou nohou.

Zakořeňte se do pravé nohy.

Nejprve zvedněte levé koleno jen tak vysoko, jak dokážete udržet pánev podsazenou a zůstat svislí.

Nechte se uvolnit.

Napněte chodidlo a natáhněte z kolena, otevírajíc ruce.

Udělejte krok, nohy k sobě.

Dejte si chvíli.

Ujistěte se, že se dokážete zakořenit nad levou nohou, tělo svislé, pánev podsazená. Počkejte, až je pravá noha prázdná, a zvedněte koleno jen tak vysoko, jak dokážete udržet pánev podsazenou.

Napněte chodidlo a natáhněte ruce i nohu. A budeme opakovat. Dobře? Udělejte krok, usadte se do pravé nohy, a budeme v tom pokračovat plynule. Ale je v pořádku, pokud to musíte dělat pomaleji, abyste se dostali do správného zarovnání. A je v pořádku, pokud potřebujete chvíli, abyste se uvolnili, než budete pokračovat.

Nejdůležitější je vnímat napětí. Je mnohem, mnohem lepší zpomalit, snažit se uvolnit, a pak vše půjde snadněji a plynuleji.

Děkuji, že jste se mnou absolvovali tuto lekci Tai Chi zaměřenou na rovnováhu.

Doufám, že jste získali pár tipů, jak svou rovnováhu při cvičení Tai Chi zlepšit.

Chtěla jsem vám dát nahlédnout do svého přístupu k výuce Tai Chi a do filozofie, kterou v naší škole používáme.

Věřím, že abyste získali plný přínos Tai Chi pro tělo i mysl, musíte se ho naučit v jeho autentické podobě jako vnitřní bojové umění.

Zároveň věřím, že to nemusí být zastrašující a že to od prvního dne dokáže každý.

Shirley Ha (Chock)