

# O taiji a nejen o něm

Napsal Jan Pletánek

V tomto článku bych se chtěl věnovat dnes tak populární oblasti jako je taijiquan ("taiči"), ale jak brzy zjistíte situace je velice podobná, ne-li stejná i v jiných bojových uměních a v uměních jako takových. Takže chcete-li, zaměňte slovo taiji v článku třeba slovem kumšt, aikido, čado (čajový obřad), umění, malba, divadlo atd. To se samozřejmě netýká historické části.

Taiji bylo vytvořeno jako bojové umění. Vždyť i název neznámá nic jiného než "box nejvyššího vrcholu". Původní název byl ale haoquan (volný box). Název taiji vzniká až později na památku zakladatele stylu Yang Luchana. Yang Luchan byl trenérem císařské gardy a byl za svůj život mnohokrát nucen dokazovat své umění v soubojích. V žádném z nich nebyl nikdy poražen. Potud možná polemika, je-li nebo není taiji bojové umění. To, že se mu dnes přezdívá zdravotní gymnastika či čínský balet, je zásluhou pojetí některých instruktorů, díky komunistické propagandě a vůbec díky vývoji, kterým se taiji ubírá. A to je téma, o kterém budu psát.

Nejdříve chci upozornit na veliký rozdíl mezi taiji a "taiji". Abych to vysvětlil: mezi taiji a tím, co se za taiji považuje. Základní problém pro "západáky" je to, že trvá mnoho let, než se z mávání rukama, přes gymnastiku stane něco, co alespoň trochu připomíná taiji. O samotném skutečném taiji ani nemluvě. Lidé očekávají, že se taiji naučí za odpoledne případně za týden či několik víkendů. A skutečně, zaplatíte si tři víkendy a dostanete licenci, že jste cvičitel, popřípadě ještě lepší varianta - licenci si prostě koupíte. Toto není skutečně problém jen taiji, ale dnes všeobecně bojových umění a vlastně umění vůbec, respektive toho, co se za ně vydává. Nemluvě samozřejmě o udělování mistrovských stupňů za dlouholetou činnost či záslužnou činnost pro oddíl. Jednou jsem se setkal s adeptem aikido, který mi oznámil, že má po měsíci cvičení první mistrovský stupeň. Na mou trochu jízlivou otázku: "jestli se to dá za měsíc všechno stihnout naučit a zpracovat" mi bez zardění oznámil, že ano, ale musí se cvičit každý den. Dle mého názoru, člověk praktikující každý den se může po šesti letech pokládat za slušnějšího začátečníka. Stejně tak, když vám bude někdo tvrdit jak moc je pokročilý, znamená to, že nemá o skutečném umění ani potuchy. S rostoucím poznáním přichází pocit právě opačný než je nabubřelost. Jak to říkal Sokrates: "Vím, že nic nevím." Umění moudrosti a života je jako víno, potřebuje určitý čas, aby dozrálo. A naučit se techniku je jedna věc, zpracovat ji věc druhá a věc třetí, stát se na ní nezávislý. Tak jak se o tom vyjádřil jeden zenový mistr: "Stačí cvičit deset let, pak ještě deset, a pak ještě deset." Samozřejmě, že záleží na přístupu každého jednotlivce, na čase, který chce dané oblasti věnovat, na motivaci, na "obětech", které je ochoten přinést a samozřejmě na kvalitách učitele. Stejně ale pod dobrým vedením při několika hodinovém cvičení denně trvá cesta k mistrovství řadu let, spíše desítek let.

Zde se dostáváme k velice důležité věci, a to je již zmiňovaná motivace ke cvičení. Řekl bych, že toto je jedna z nejdůležitějších věcí, kterou by si měl každý ujasnit, a to nejen na začátku. Protože tak jako se všechno mění, mění se i ona. Motivace je nejen motorem, ale i hranicí, kterou si sami vytváříme, může být brzdou našeho pokroku, ale i znamením naší skutečné pokročilosti. Motivací je celá řada - zdravotní důvody, protože se nám to líbí, protože to dělá sousedka či Zora Jandová, kvůli bojovému umění, abychom byli zajímaví a lišili se, jako pohybovou průpravu, pro zlepšení koordinace, abychom na tom vydělali, kvůli energiím, formování postavy, protože utíkáme sami před sebou, abychom byli mistři světa, ze zvyku, z nudy, pro poznání sebe sama a pravé podstaty věcí, pro ovládnání druhých či

pocitu vlastní výjimečnosti a důležitosti či ze závislosti. Zkuste si sami pro sebe zodpovědět tuto otázku, ale buďte k sobě poctiví. Šidili byste jen sami sebe. Je skutečně dobré znát svou motivaci, myslím skutečnou motivaci ke všemu, co člověk dělá. Mnohdy se pod hezkými slovy skrývají ne příliš pěkné věci a je někdy velice těžké si to přiznat. Můžeme se obelhávat, ale uvnitř víme, jak se věci skutečně mají. Proč tedy cvičím taiji nebo ho chci cvičit?

Je jasné, že právě podle motivace bude každý hledat svého učitele. S kvalitou učitelů je to různé stejně jako s jejich uměním. Taiji prodělalo za posledních sto let spoustu změn a přístupů. Staré bojové umění bylo předěláno na gymnastiku, posléze na sportovní disciplínu a dnes je obrovským byznysem. Pokud se mě lidé ptají na rozdíl kvality moderního, novodobého taiji a taiji, používám přirovnání k autům. Rozdíl je zhruba stejný jako mezi trabantem a mercedesem. Tím ale nijak neztracuji nové pojetí. Přinesla ho doba a má svůj význam. Minimálně v tom, že si každý může vybrat. Sám jsem začínal u trabanta a o to více si dnes své felicie vážím. Jen mě trochu děsí jak dlouho jsem svého trabanta obhajoval, než jsem byl ochoten přiznat, že je to trabant. A hlavně z trabanta ani za 20 let každodenní dřiny neuděláte nic jiného než zase jen trabanta. Stejně tak chybným cvičením nikdy nedosáhnete umění starých mistrů. Otázkou zůstává, chcete-li to a je-li to vůbec potřeba.

Často slyšíme, že taiji je upraveno do moderní podoby proto, aby mělo větší zdravotní účinky. Tím, že něco zjednoduším ve smyslu vynechání základů a nerespektování fyziologie těla, toho ale nedosáhnu. Jde jen o povrchní vidění. Pokusím se vám to trochu osvětlit. Mezi působením moderního cvičení a taiji je v tomto smyslu stejný rozdíl jako mezi klasickou masáží a shiatsu (japonskou dotykovou terapií). Masáž se soustředí na uvolnění stažených svalů, ale neptá se proč se sval stáhl a svým přístupem nepřipouští, že by to mohl být až následek, symptom, který ukazuje, že něco není v pořádku a že to může být až výsledek nějaké hlubší nerovnováhy. Jde o to, že když nevyřeším příčinu, daný stav se brzy vrátí nebo se projev přesune někam jinam. Je to jako když houká houkačka, že někde hoří a hasiči, kteří přijedou, místo hašení uříznou tu houkačku. Případ se zdá vyřešen, ale není. Skutečnou příčinou je porucha v činnosti určité energetické dráhy a náprava nastává až odstraněním této nerovnováhy. A to je přístup shiatsu. Vytvoříte podmínky pro lepší proudění energie, která následně sama tělo vyladí, zharmonizuje. A přesně o to jde - vytvořit podmínky pro zlepšení proudění. Abychom si rozuměli, energie plyne pořád. Každý nádech a výdech je práce s energií a pokud by energie neplynula, byli byste mrtví. Pokud dosáhnete určitého vyladění, získáváte i vyšší citlivost a mnohem snáze pak předcházíte potížím a hlavně nevytváříte prostředí pro vznik nemoci. Nemluvte o tom, že pokud se cítíte dobře na těle, cítíte se i dobře na duši a přesně naopak. Pokud je člověk podrážděný a v nepohodě, brzy se to obrazí i na jeho zdraví. Dá se říci, že taiji je shiatsu terapie sám sobě. O co tedy jde? O vytvoření podmínek, aby mohla energie začít pracovat, a k tomu je potřeba správná technika. A rozdíl mezi moderními sestavami a sestavami původními je opravdu obrovský. Jistěže moderní sestavy pracují také s energií. Jak jsem už řekl, každý dech je energetická práce, ale kvalitativně se opět vnucuje přirovnání mezi trabantem a mercedesem (chcete-li se vydat na dlouhou cestu, doporučil bych auto lepší). Hlavní zdravotní efekt čínské gymnastiky, která používá prvky z taiji, je v tom, že se člověk hýbe, že se zdvihl od televize a jde pro sebe něco udělat. Což je skvělé! Nutí nás to přijmout zodpovědnost za vlastní zdraví a vůbec za stav, ve kterém se nacházíme. Samozřejmě nemluvím o šetrném procvičení kloubů, příznivých účincích na kardiovaskulární systém, posílení a protažení svalů, o to že se člověk dostane mezi ostatní, že se zadýchá atd. Vždyť mnohdy je to touha po změně, která léčí, a že začne člověk sám taky pro to něco dělat. Z tohoto důvodu nemluvím o moderních pojetích taiji jako o něčem špatném, ale jako o systému, který pro zpřístupnění široké veřejnosti pozbyl mnoho ze svých účinků a skutečných možností. A ještě jedna

drobnost. Smyslem života není "nebejt nemocnej" a není jím ani cvičit taiji. Nemoc a taiji jsou jen nástroje a vodítka pro naše pochopení.

Další fenomén , který se dnes do taiji mohutně dostává, je sport (neboli honění ega). Závodit v taiji je ale stejně jako závodit v józe, meditaci či akupunktuře. Je to prostě úplný nesmysl. Jednak to vypadá, že někdo může cvičit taiji lépe a druhý hůře. Taiji buď je anebo není. Buď je těhotná nebo není. Není nic jako skoro těhotná, téměř těhotná nebo snad lépe těhotná. A pokud jde o zdravotní účinky, platí to stejně jako v kterémkoli vrcholovém sportu, takže sportem k trvalé invaliditě. Nemluvě o objektivitě hodnocení. O to tristnější je vydávání sportovních sestav za taiji.

Další oblastí, s kterou je taiji neodmyslitelně svázáno, jsou peníze. Číňané na to velice rychle přišli (a nutno dodat , že už nejen oni) a přizpůsobili se trhu. Částky za cvičení jsou mnohdy přímo astronomické a cena často neodpovídá kvalitě. Mnoho Číňanů těží ze svého zjevu a skutečně ne každý z nich je mistrem bojových umění, jak si mnozí lidé myslí. A to že někdo umí odcvičit dvě moderní sestavy ještě vůbec nic neznamená. Byl jsem svědkem, jak jedna čínská studentka dělala ukázky taiji. Při cvičení sestavy se třikrát ztratila a musela začínat znovu, aby byla schopna navázat (o kvalitě jejího cvičení nemluvě, protože pokud někdo necvičí, tak samozřejmě nevidí chyby v sestavě a principech). K mému zděšení to přítomné nijak nepřekvapilo a hromadně se k ní hlásili do kursů. Obdobný případ jsem zažil, když do Čech přijel jeden mistr kendó (japonský šerm). Dělal ukázky s jedním žákem nejmenovaného Čecha, který se tímto zabývá již poměrně dlouhou dobu. Tento člověk "mistra" s přehledem a bez většího úsilí úplně převálcovává. Během zápasu bylo vidět jeho zděšení, které postupně přešlo až v bezmocnost dítěte. Po tomto fiasku oznámil, že otevírá školu kendo a odkráčel středem. Druhý extrém je názor, že za výuku by se neměly brát žádné peníze. Kdo něco takového tvrdí, je blázen. Nehledě na to, že nepochopil nic ze základních principů fungování vesmíru. Musím nejdřív něco dát a pak teprve mohu něco dostat. Taiji je jako cokoli jiného. No zkuste se zeptat profesora ve škole na jeho názor, jestli brát anebo nebrát za výuku peníze. Peníze jsou formou energie, která je dnes k životu potřeba. Že mnohdy cena neodpovídá kvalitě, je věc jiná. Peníze jsou dnes asi nejpříjemnějším způsobem, jak se danému člověku revanžovat za jeho čas a trpělivost. Peníze jsou v našich končinách stejně zajímavým fenoménem. Svatý muž, lékař, učitel a člověk jinak lidem sloužící by měl žít o hladu, protože to není ono. A příživník, politik, prostitutka může vydělávat statisíce a nikomu to nepřijde divné, ba naopak je to naprosto normální. Mně to tedy normální nepřijde.

V současné době je taiji velice módní záležitostí. V naší republice se můžeme setkat s mnoha školami zaměřenými na sport, zdraví či tradiční styl výuky. Stačí si jen vyzkoušet, a v návaznosti na vaši motivaci vybrat, co vám bude nejvíce vyhovovat. Nastupuje tu ale ještě jeden malý problém. Když dorazíte na exhibici taiji, uvidíte pravděpodobně sestavu s dlouhými ladnými pohyby, někdy až tanečními. Toto ale nemá nic společného se skutečným taiji. Potíž je v tom, že taiji není nic na předvádění, ale na cvičení. Asi tak jako když někdo cvičí jógu anebo medituje. Pro diváky to je vrchol nudy, ne však pro cvičícího. Skutečné cvičení dokáže ocenit jen ten, kdo již také nějakou dobu cvičí. Traduje se historka o mistru Sun Lutangovi, který měl na konci svého života, který zasvětil studiu bojových umění, ukázku taiji pro veliké množství lidí. Všichni se přišli podívat na fenomenálního člověka. Jaké bylo jejich zklamání, když se starý pán začal pomalu ploužit a předvádět sestavu s drobnými a krátkými pohyby. Valná většina diváků byla znechucena nebo přinejmenším otrávena. Žádné kopy ve výskoku, žádné otočky, efektní pohyby. Ta nepatrná hrstka lidí, kteří byli schopni vidět skutečné umění, byla naprosto fascinována a odcházel v němém úžasu, hluboce se sklánějící nad

jeho velkým uměním. Prostě žádné divadlo ale taiji. Mnozí učitelé toto chápou, a tak přizpůsobili své učení tomu, co se od nich očekává. Lidé mají své elegantní, snadno naučitelné mávání rukama a oni peníze těch nebožáků, kteří si myslí, že dělají taiji. Můžete namítnout, že to těm učitelům v moderních sestavách taky funguje. Ano, ale ke svému mistrovství se nedopracovali moderními sestavami, ale tím že dělali nejdříve taiji. A pak to skutečně funguje. No upřímně řečeno, ono to pak funguje stále. Protože taiji buď je anebo není. A když už jednou je, tak je pořád a to dokonce i v moderních sestavách.

Pokud tedy cvičíte taiji, respektive se o to pokoušíte nebo se zabýváte jiným uměním, je třeba si uvědomit ještě jednu věc. Jsou tři etapy vývoje. Nelze žádnou přeskočit ani uspíšit. Čas je zde podmínkou, ale v žádném případě není zárukou postupu.

První fáze je řemeslo neboli osvojení techniky, dovednosti. Každodenní dřina a práce. Odříkání. Řehole. Přítomnost touhy po ohodnocení. Snaha být lepší, vítězem. Řemeslo znamená v cíli ovládnutí techniky, formy a přímá závislost na ní. Zručnost. Již v této části se nám dostává nejrůznějších odměn a darů, které ale mohou být zároveň zkouškami, jsme-li připraveni na další úsek. Umění je fáze dvě a je cestou za techniku. Pronikání do hloubky, pod povrch věcí. Zjemňování, zvyšování citlivosti. Poznání síly techniky a síly srdce. Modlitba, prosba, dávání. Počátky vědomějšího kontaktu se zdrojem všeho. Nebezpečí ješitnosti a pýchy či pocitu, že jsme něco dokázali.

Třetí fáze je pochopení neboli cesta. Ani prosba, ani modlitba není třeba. Víme, že dostáváme právě to, co je v dané chvíli třeba. Oproštění se od techniky. Přirozenost. Naprostá víra ve správný chod věcí. Pokora. Soucit. Přijímání. Laskavost.

Co je tedy cílem taiji? Taiji nemá cíl. Jediným cílem taiji je taiji. A ještě jedna rada nakonec. Přes všechnu dřinu, zkoušky a různé způsoby jak ukázat na pravý stav věcí, byste měli mít ze cvičení radost. Radost není cílem, ale je to znamení, že jdete dobře

S pokorou, pro radost a lásku, pro život!