

Tai - Chi

Autor *Michal Bábel*

Vytvorené 06/02/2011 - 00:17

Definícia

Kľúčovými pojmami čínskej filozofie sú princípy Jing a Jang predstavujúce nerozdeliteľnú polaritu sveta, ženský a mužský princíp. Dopĺňajú sa v neustálom pohybe, menia sa medzi sebou a tvoria harmonickú jednotu Tai-chi. Ich vzájomná rovnováha je vyjadrená symbolicky čínskou monádou pozostávajúcou z dvoch navzájom prelínajúcich sa polovic, tmavej a svetlej. Chápanie vzťahu medzi Jing a Jang je v pozadí každého pohybu Tai-chi Chuan. Človek podlieha tým istým zákonom a pri cvičení sa aj fyzicky aj mentálne pohybuje medzi práznosťou a plnosťou, mäkkosťou a tvrdosťou, aby dosiahol potrebnú rozvíjajúcu sa rovnováhu.

V pojatí školy Tai-chi Chuan, ktorú na Slovensku predstavujem, nie je cieľom boj, ale správne fungovanie v rytme prírody, aj v normálnych životných situáciách. Je hľadaním harmónie v procese zmeny. Medzinárodná škola Tai-chi Chuan Tomasza Nowakowského bola založená ako tradičná škola. Teda učí sa v nej bez skratiek, bez hudby, len trpezlivým napodobňovaním pohybov učiteľa. Podľa čínskej múdrosti cesta ku slobode vedie cez prísnu disciplínu, a tak cesta k oslobodeniu pohybu vedie cez zvládnutie formálnych zostáv, na ktorých pracovali generácie majstrov Tai-chi Chuan. Treba sa im učiť dovtedy, kým sa neprekoná zlovyk používať svoje telo ako nástroj ovládaný rozumom. Až v jednote mysle a tela sa objaví stratená harmónia a pohyb človeka sa prestane líšiť od prúdenia vody, od rastu stromov, od letu vtákov po oblohe.

Chen - štýl Chen Wangting (1580-1660)

Yang - štýl Yang Lu - Ch'an (1799-1872)

Wu- alebo Wu / Hao - štýl Wu Yu - Hsiang (1812-1880)

Wu - štýl Wu Ch'uan - yu (1834-1902) a jeho syn Wu Chien - ch'uan (1870-1942)

Sun - štýl Nie . Lu - t'ang (1861-1932)

Tai-chi Chuan pochádza z Číny. Niekedy ho nazývajú aj čínskou, alebo taoistickou jógou, lebo podobne ako indická jóga zdôrazňuje viac uvoľnenosť a vnútorný klud ako silu. Preto sa ho môže naučiť hocikto nezávisle na veku, pohlaví, alebo športových schopnostiach. Cvičí sa pomaly v pravidelnom rytme, pohyby sú kruhové. Takéto cvičenie je veľmi užitočné pre duševné aj fyzické zdravie. Umenie Tai-chi Chuan vytvoril taoistický mních Chang San-Feng. Narodil sa r. 1247 a podľa dávnych svedkov žil vďaka cvičeniu viac ako 200 rokov. O tom, ako vzniklo Tai-chi Chuan existujú rôzne príbehy. Podľa jedného z nich v čase keď žil v horách Wu-Tang počul neobyčajne hlasný krik vtákov. Krdel pozoroval zem, na ktorej striehol had so vztýčenou hlavou. V nasledujúcom okamihu sa jedna straka oddelila a letiac nadol zaútočila na hada. Ten sa uhýbal, ale zostal pritom skrútený. Boj pokračoval nahor a nadol, dopredu a dozadu, až pokým nezbadali pohyb človeka. V okamihu straka odletela a had sa ukryl. Pri pozorovaní súboja si uvedomil Chang San-Feng podstatu toho, že „mäkké a slabé napokon víťazí nad tvrdým a silným“, ako to písal starý majster Lao-c, a vytvoril Tai-chi Chuan.

Tai - Chi

Zverejnené na Národná encyklopédia športu Slovenska (<https://sportency.sk/encyclopedy>)

Zdroj

www.taichi.mcc.cz

Výskyt

jóga, Čína

URL adresa zdroja: <https://sportency.sk/encyclopedy/?q=content/tai-chi>