

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

MOŽNOSTI VYUŽITÍ TAI CHI V TĚLOVÝCHOVNÉM PROCESU

PRO ZAČÁTEČNÍKY

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Daniel Machek

Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Gabriela Kavalířová, Ph.D.

Plzeň 2019

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 1. dubna 2019

.....
vlastnoruční podpis

RÁD BYCH VĚNOVAL PODĚKOVÁNÍ PANÍ MGR. GABRIELE KAVALÍŘOVÉ, PH. D., ZA ODBORNÉ VEDENÍ PRÁCE, CENNÉ RADY A PŘIPOMÍNKY, KTERÉ PŘISPĚLY KE ZPRACOVÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

OBSAH

ÚVOD	2
1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE	3
1.1 CÍL PRÁCE	3
1.2 ÚKOLY PRÁCE	3
2 TEORETICKÁ ČÁST	4
2.1 POUŽITÁ TRANSKRIPCE	4
2.2 ZÁKLADNÍ INFORMACE O TAI CHI	4
2.2.1 Co je to čchi	4
2.2.2 Co je to čchi-kung	5
2.2.3 stručná historie čchi-kungu	6
2.2.4 Kategorie čchi-kungu	7
2.2.5 Cvičební teorie čchi-kungu	9
2.2.6 stručná historie Tai chi chuanu	11
2.3 KOŘEN TAI CHI CHUANU – JIN A JANG	12
2.3.1 Koncept Jin a Jang, Chan a Li	12
2.3.2 Jin a Jang v Tai chi chuanu	13
2.4 ŽÁDOUCÍ POSTOJE PRO CVIČENÍ TAI CHI CHUAN	13
2.4.1 Držení těla a jeho částí	16
2.4.2 Dýchání	16
2.4.3 Soustředěnost	18
2.4.4 Rozvoj koordinace	19
2.5 EDUKAČNÍ PROCES VE VZTAHU MEZI MISTREM A ŽÁKEM	20
2.5.1 Edukační proces	20
2.5.2 Postup a způsob výcviku	20
2.5.3 Jak být skutečným mistrem	22
2.5.4 Postoj žáka v Tai chi chuanu	24
2.5.5 Struktura hodiny Tai chi se skupinou začátečníků	25
3 PRAKTICKÁ ČÁST	27
3.1 ORGANIZACE A METODIKA	27
3.2 OBSAH VÝUKOVÉHO PROGRAMU	27
3.2.1 Struktura výukového programu	27
3.2.2 Zahřívací čchi-kung	28
3.2.3 Přenášení váhy	32
3.2.4 Průpravná cvičení	32
3.2.5 Jednotlivé cviky ze sestavy	33
3.2.6 Časté chyby při cvičení Tai chi chuanu	39
3.2.7 8 forem Tai chi chuan	44
DISKUZE	46
ZÁVĚR	48
RESUMÉ	49
SUMMARY	50
SEZNAM LITERATURY	51
SEZNAM OBRÁZKŮ	52
PŘÍLOHY	I

Úvod

Toto téma jsem si zvolil na základě mého pozitivního vztahu k východním teoriím a zvykům, které jsou prosazovány již tisíce let. V dnešní moderní době plné technologií a vědeckých poznatků je znalost východních teorií v celé populaci na velmi nízké úrovni. Z důvodu nedostatečné informovanosti společnosti o energiích jsem se rozhodl sestavit videoprogram tai chi, který je velmi úzce spjat s naším každodenním životem. V dnešní době jsme často závislí na farmaceutických produktech, které nám jsou poskytovány při kterékoliv nemoci. Již od útlého věku mi bylo vštěpováno, že prášky jsou při nemoci důležité. Bylo mi poskytováno dostatek informací o lécích, ale nikdy mi žádný odborník nesdělil skutečnou příčinu nemoci. Postupem času jsem zjistil, že naše tělo není pouze fyzické, ale je dokonce i energetické, které je úzce spjato s tělem fyzickým. Každá část těla, každý orgán je tvořen z energie, kterou obsahuje. Tato energie je kolísavá a proměnlivá. Je-li v nějakém orgánu nedostatek energie, orgán zeslábne a přestane pracovat jako zdravý jedinec.

Zdravý duch, tělo a vitalita života jsou vlastnosti, které si většina z nás chce udržet, popřípadě upevnit. Cvičení Tai chi chuan je jednou z možností, jak příznivě působit na náš fyzický i duševní stav. Starodávné techniky tai chi mimo jiné harmonizují tělo, čímž značně přetransformují náš život. Kosmické energie jsou velmi rozsáhlá témata, která mají několik odvětví. V mé práci se budu zabývat především těmi léčitelstvími.

Čínské bojové umění se v dnešní době považuje spíše za určitý druh meditace v pohybu, při které harmonizujeme a zklidňujeme tělo i mysl. Při cvičení čchi-kungu pracujeme se svoji vnitřní energií, zvanou čchi, která dokáže ovlivnit fyzický i duševní stav jedince.

Videoprogram v této bakalářské práci bude zaměřen především na začátečníky, nebo dokonce i na úplné nováčky. Sestava tai chi chuan bude cvičena se skupinou nováčků, následně pak zaznamenám jejich zpětnou vazbu. Při cvičení se zaměříme na správné provedení cviků, bez kterého by cvičení nebylo dostatečně efektivní. Z tohoto důvodu budeme klást velký důraz na nejvíce vyskytované chyby a jejich odstraňování. Bojové umění tai chi je velmi technicky náročné a jeho zvládnutí si žádá dlouhodobý a vytrvalý trénink respektující hlavní zásady efektivního cvičení.

1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

1.1 CÍL PRÁCE

Cílem práce je sestavit program Tai chi pro začátečníky. Dále bude tento program zaměřen na upevňování zdraví jedince a harmonizaci jeho těla i mysli.

1.2 ÚKOLY PRÁCE

- 1 Vybrat vhodné cviky pro začátečníky z Tai chi.
- 2 Sestavit program Tai chi pro začátečníky včetně názorné dokumentace.
- 3 Vytvořit videozáznam Tai chi využitelný v připraveném programu, na základě zpětné vazby ho upravit.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 POUŽITÁ TRANSKRIPCE

Původním názvem tchaj-tí-čchüan, který byl objeven v nejranější knížce o čínském bojovém umění. V názvu se nachází přehláskované „ü“, které je přejaté z německého jazyka pro kvalitnější výslovnost čínského jazyka.

V mé práci budu nejčastěji používat mezinárodní výraz „Tai chi chuan“, neboli zkráceně „Tai chi“. Můžeme se však setkat i s názvy jako jsou Tai Ji, Tajči, Tchajti, Tai Ji Quan a mnoho dalších.

2.2 ZÁKLADNÍ INFORMACE O TAI CHI

2.2.1 CO JE TO ČCHI

Pro celkové pochopení čchi-kungu je třeba nejprve vysvětlit pojem čchi. Čchi je energie, která se rozprostírá po celém vesmíru, čímž je všudypřítomná. Tuto čchi rozdělujeme na tři základní energie, které jsou úzce spjaty mezi sebou. Ve Vesmíru se vyskytuje Nebeská čchi (tchien-čchi), která působí na veškerá tělesa obsažená v časoprostoru. Mezi tyto tělesa řadíme i planetu Zemi, jejíž energie je mimo jiné Zemská čchi (ti-čchi), která je ovlivňována Nebeskou čchi. Tyto dva druhy energie velmi působí na energetický systém jak populace, tak živočichů a rostlin planety Země. Energie, která je obsažena v každém z nás se nazývá lidská čchi (žen-čchi).

Již pradávni Číňané věřili, že Nebeská čchi působí na Zemskou čchi skrze počasí a přírodní jevy. Tyto energie jsou vázané na sebe tak, že mají tendenci se navzájem harmonizovat a uzdravovat. Jelikož jsme součástí přírody, je nezbytné pochopit energie ti-čchi a tchien-čchi, se kterými můžeme dosáhnout harmonie, očisty a revitalizaci celého těla.

Dřívější tamní obyvatelé zkoumali vzájemné vztahy mezi přírodou a lidským tělem. Na základě tohoto zkoumání vytvořili cvičení čchi-kung, které mělo schopnost posilovat svůj oběh žen-čchi a zpomalovat degeneraci těla. Hlavním cílem cvičení čchi-kungu je ochrana před energetickými vlivy přírody.

Čchi má v čínštině psaný znak, který symbolizuje mnoho významů. Slova spojené s tímto znakem mají s čchi vždy něco společného. Jedním z příkladu je dech, který, díky čemuž čchi-kung funguje. Vyznačuje se také jako psychická síla působící na lidské tělo za pomoci dechu.

Vědci prokázali, že energie čchi je skutečná a že její účinky jsou působivé. Při výzkumu bylo zjištěno, že za pomoci této energie lze léčit nemoci a posílit imunitní systém. V oblasti podbřišku se nachází tan tchien, což je místo, kde se tvoří a hromadí energie. Jisté techniky hromadění a přijímání energie slouží jako zdroj na energii, z které lze čerpat, namísto svalových partií.

Čchi má tendenci volně cirkulovat po těle, za pomoci naší mysli ji však můžeme usměrňovat a pracovat s ní. Pokud cirkuluje v koordinaci s vaší myslí, vaše životní síla bude nabývat na vitalitě a budete se unášet proudem harmonie.

V případě že neprovádíme čchi-kung správně, aktivace vnitřní síly bude velmi obtížná, až neproveditelná. Správné dýchání a relaxace pomohou k aktivaci a rozvoji čchi. Práce s vnitřní energií může odhalit harmonické vztahy s přírodou a sociálním životem. V tradičním čínském chápání je čchi klíčovým pojmem i ve zdravotním odvětví. Pokud čchi ztratí svoji intenzitu nebo plynulost, může se objevit oslabený organismus nebo nemoc, s kterou si lze poradit pomocí Tai chi chuanu. (Fojtík, 1996)

2.2.2 CO JE TO ČCHI-KUNG

Co je to čchi již víme. Nyní se zaměříme na čínské slovo kung, které se v dnešní době používá místo slova kung-fu, což znamená energie a čas. Každý edukační proces, který je velmi náročný na čas a energii k dosažení cíle daného odvětví, se nazývá kung-fu. Z tohoto důvodu je pro nás správným výrazem čchi-kung, což je kterýkoliv edukační proces, zabývající se energiemi, při kterém bylo vynaloženo spoustu energie a času.

Energie čchi je obsažena ve všem, co se nachází na planetě Zemi. Jelikož je rozsah čchi tak nesmírný, Číňané jej rozdělili do tří kategorií, paralelních ke Třem Silám (San cchaj) – Nebe, Země a Člověka. Obecně řečeno Nebeská čchi je největší a nejsilnější. Tato Nebeská čchi obsahuje v sobě Zemskou čchi a uvnitř Nebeské a Zemské čchi žije člověk se

svou vlastní čchi. Jelikož lidské bytosti, které zkoumají čchi se hlavně zajímají o lidskou čchi, název čchi-kung se obvykle používá ve vztahu pouze k tréninku čchi pro lidi.

Nejzásadnějším faktorem při studiu čchi-kungu je lidská čchi, která se stala hlavním tématem pro výzkum. Existují určité aspekty lidské čchi, což jsou různé druhy léčby za pomoci akupunktury, thajských masáží, bylinných produktů, které dopomáhají k proudění lidské čchi energie, což se stalo kořenem čínské lékařské vědy. (Chia, 2010)

2.2.3 STRUČNÁ HISTORIE ČCHI-KUNGU

Historie čchi-kungu je datováno již v období před Kristem, kdy byla sepsána Kniha proměn r. 1122 před naším letopočtem. O necelé tisíciletí později byly objeveny prvky buddhismu a jeho meditační metody. Roku 502 – 557 našeho letopočtu, období dynastie Liang, kdy bylo zjištěno, že čchi lze využít i pro bojové účely. Historie čchi-kungu se dá rozdělit do 4 časových pásem.

Před dynastií Chan do roku 206 př. n. l.

V této době velmi ovlivnil čínskou populaci spis Kniha proměn, čímž dospěli ke tvrzení, že přírodní energie zahrnují tři aspekty, mezi které spadá T chien (nebe), Ti (země) a Žen (člověk). Dospěli ke zjištění, že planeta Země má svojí cyklicitu, do které spadá jak roční období, tak období sucha, dešťů a úrody. V tomto časovém úseku se zrodilo spousta povolání, které zasahují až do současnosti. Mezi nejhlavnější povolání řadíme věštce osudu, specialisti na úrodu, nebo dokonce proutkařské odvětví, jehož náplní práce je pomocí energie zjistit toky vod, které by mohli narušit obývanou oblast.

Od dynastie Chan po dynastii Liang do roku 502 př. n. l.

Toto období se řadí do historie jako velmi přínosné. Bylo to období rozkvětu a míru. V čele rozkvětu byl chanský císař, který měl velmi blízký vztah k východním teoriím, obzvláště k buddhismu. Rozhodl se importovat budhismus z Indie do Číny. Budhismus byl v Číně natolik rozšířen a oblíben, že se stal za nedlouho čínskou kulturou. S příchodem nové kultury přišel i nový učitel jménem Čang Tao-ling, též zvaný Nebeský mistr. Tento sečuánský mystik přivedl do Číny nové náboženství zvané Tao-ťiao (Nauka o Cestě). Byla to kombinace buddhismu a taoistických principů.

Od dynastie Liang po pozdní dynastii Čching do roku 1911

V průběhu dynastie Liang, se císař rozhodl pozvat do své země buddhistického mnicha prince Bódhidharma, který měl za úkol kázat v Číně. Po několika měsících císař nebyl spokojen s teoriemi, které vyučoval a tak se rozhodl odejít do kláštera Šaolin. Po příchodu do kláštera si všiml poznatku, že kněží jsou velmi zesláblí. Z toho důvodu odešel do ústraní, kde zůstal po dobu devíti let, aby vyřešil jejich problém. Po devíti letech se vrátil z ústraní se dvěma díly, které dopomáhali k upevňování zdraví. Dílo Svaly/Šlachy měnící kniha obsahovala postupy a cvičení pro získání zdraví a posílení fyzického těla a Spis o očistě dřene učil mnichy, jak použít energii čchi k vyčištění kostní dřene.

Od pozdní dynastie Čching do současnosti

Od roku 1911 vznikla nová éra cvičení čchi-kungu a východních tradic. Svět se začal stávat více multikulturní a více propojený s ostatními státy, což zapříčinilo snazší přístup informací k obyčejným lidem, před kterými byly informace tajeny. Avšak nutno podotknout, že cvičení čchi-kung mělo v každé zemi odlišný způsob cvičení. V současné době nyní čeká tato věda na nové inovátory, kteří vloží do těchto východních umění nové technologie a zvyky. Podstoupíme-li nové výzkumy, velmi tím pomůžeme lidstvu a porozumíme tak sami sobě. (Jwing-ming, 1995)

2.2.4 KATEGORIE ČCHI-KUNGU

Všeobecně vzato, kategorie čchi-kungu se rozděluje do dvou základních složek. Jednou z nich je **waj-tan**, což je v překladu Vnější elixír. Vnější v tomto překladu znamená končetiny, které obsahují veškeré orgány. Přestože to elixír není, byl tak nazván z důvodu dávné čínské populace, která se po tisíciletí snažila objevit elixír věčného žití. Postupem času přišli na zjištění, že elixír se nachází v lidském těle, se kterým se naučili pracovat a chránit jej. Při cvičení waj-tan soustředíme svoji mysl na končetiny, ve kterých se vybavuje energie čchi. Bude-li se vyskytovat tato energie v končetinách na vysoké úrovni, začne se přeplňovat a tím vytlačovat negativní energie zakořeněné v energetickém těle. Druhá složka je **nej-tan**, což je Vnitřní elixír, který se zaměřuje především na oblast trupu. Čchi energie se naplňuje v těle a je vytlačována do končetin.

Vědecký čchi-kung – pro udržení zdraví

Vzdělanost čínské populace byla rozdělena do dvou skupin. Do první spadali stoupcí Konfucia, kteří se zajímali o cnosti jako laskavost, spravedlnost, humanita a víra. Jeho filozofii později začala být šířena Menciem.

Druhá skupina jsou zastánci taoismu, který byl stvořen Lao-c' em. Mezi jeho hlavní díla taoismu patří Kniha cnosti Tao, která popisuje lidskou morálku. Jeho následovník Čuang Čou prohloubil ideály taoismu, což vedlo ke kombinaci s buddhismem, díky němuž se začalo považovat za náboženství.

Lékařský čchi-kung – pro léčení

Zastánci a lékaři čchi-kungu tehdejší doby byli považováni za nižší sortu lidí, jelikož jejich analýza nemoci byla zprostředkována skrze dotyky na lidském těle. V rané Číně byly brány práce na tělech ostatních jako podřadná zaměstnání. Velká část čínských císařů byla inspirována právě těmito léčiteli, avšak i přes jejich bohaté vědomosti nebyli považováni za skutečné mediky.

S příchodem čchi-kungu přišlo i spousta znalců, jejichž výsledkem bylo zjištění, že pouhá nehybná meditace nemá dostatečnou sílu k upevňování zdraví nebo dokonce k vyléčení nemocí. Věřili, že k lepšímu oběhu čchi je třeba se pohybovat. Proto spousta léčitelů vymyslela pohyby podle zvířat, díla jako například „Hry pěti zvířat“ nebo „Osm kusů brokátu“.

Bojový čchi-kung – pro boj

Bojový čchi-kung není zapsán do historie zcela přesně, ačkoliv se předpokládá, že během dynastie Liang (502-557) byla odkryta záhada bojového čchi-kungu. Šaolinští mniši cvičili Ta-moův Svaly/Šlachy měnící čchi v těle, zjistili, že tato čchi nezlepšuje jen zdravotní složku, ale dokáže také značně zvýšit fyzickou sílu, kterou lze využít pro boj.

Teorie bojového čchi-kungu není nikterak složitá. Jde pouze o přemístění energie čchi do svalových vláken, které díky maximálnímu soustředění navýší svalovou výkonost o několik procent. Běžná populace využívá pouze čtyřicet procent svého svalového potenciálu, z tohoto důvodu byli učni bojového umění ve značné výhodě.

Náboženský čchi-kung – pro osvícení nebo buddhovství

Uznává se, že náboženský čchi-kung, ačkoliv není tak populární jako jiné kategorie v Číně, dosáhl nejvyšších výsledků ze všech kategorií čchi-kungu. Jejím hlavním úkolem je právě osvícení nebo buddhovství. Již z historie se můžeme dozvědět, že dřívější obyvatelé pevně věřili na věci mezi nebem a zemí. Dosáhnutí osvícení nebo buddhovství je nejvyšší stupeň čchi-kungu, čímž ukončíme reinkarnační cyklus na planetě Zemi.

Věří, že veškeré utrpení je zapříčiněno našimi emocemi a tužbami. Jestliže jste stále poutáni k tužbám, budete se po své smrti reinkarnovat. Mnoho mnichů se rozhodlo odejít do ústraní, kde by mohli pracovat na svém osvícení. Posilovali svoji vnitřní čchi k vyživení svého ducha, až je tento duch schopen přetrvat svoji vlastní smrt. Tento duch vstoupí do nebeského království a dosáhne vnitřního míru. (Jwing-ming, 1995)

2.2.5 CVIČEBNÍ TEORIE ČCHI-KUNGU

Mezi nejdůležitější aspekty efektivního cvičení je podstata toho, proč to děláte. Každý učenec čchi-kungu si musí jasně stanovit cíl, kterého chce díky cvičení dosáhnout. Ve východní teorii se to nazývá „kořen“, tento kořen vyživuje celý strom a tím i život. Na druhé straně zde máme „větve a květy“, což jsou pouhé výsledky, které jsou krátkodobé.

Dalším aspektem musí být emocionální rovnováha a čistá mysl. Na první pohled se to zdá obtížné, ale dosáhneme-li této úrovně, budeme schopni vést čchi skrze naše těla. Cvičení si žádá pět základních prvků pro efektivní cvičení.

Ovládání těla

Ovládání těla neboli tchiao šen, což v překladu znamená přizpůsobovat své tělo, dokud není uvolněné a v nejpohodlnějším stavu. Budete-li napjatí a neklidní vaše cvičení se stane neefektivním. Tato vyrovnanost a klid je úzce spjata s vaší myslí, proto je důležité zbavit se veškerých myšlenek denního typu a svoji mysl soustředit na cvičení.

Uvolnění se řadí mezi nejdůležitější aspekty pro účinné cvičení. Při ovlivnění naší mysli otevíráme naše energetické kanály, které zpřístupní tok energie. Uvolnění můžeme dělit na tři fáze, jejichž obtížnost narůstá. První fáze je uvolnění těla, této fáze je schopen téměř každý. Další fází je uvolnění svalů a šlach. Poslední fází je uvolnění vnitřních orgánů

a kostního morku. Pouze když se dokážete uvolnit hluboko do nitra svého těla, bude vaše mysl schopna vést energii tam, kde je třeba.

Zakořenění je druhou částí ovládní těla. Toto zakořenění tvoří tělesný kořen, střed a rovnováhu. Jedná se o vizualizaci naší mysli, je třeba si uvědomit, že z našich dolních končetin vedou kořeny do země, které nám slouží jako opěra pro dokonalou rovnováhu a uvolnění.

Ovládní dechu

Při ovládní dechu se zaměříme na svoji mysl, která se zbaví veškerých myšlenek a svoji pozornost soustřeďuje pouze na tok svého dechu. Během pozorování svého dechu si můžeme všimnout, že náš dech začíná být stabilní a souměrný.

Naší první prioritou je nechat plíce uvolněné a klidné. Postupně můžeme cítit, že se tělo a mysl zklidní natolik, že spotřebovává pouze malé množství kyslíku. Tomuto stavu se říká „Sin si siang-i“, což znamená Srdce (mysl) a dýchání jsou vzájemně závislé. Dosáhne-li toho stavu, naše mysl bude zcela jasná a náš srdeční tep se zklidní a tím jsme vstoupili do sféry skutečné meditace.

Ovládní mysli

Naše mysl je neustále vystavována souhrnem informací a myšlenek, které pak ovlivňují naše myšlení a uvažování. Ovládní mysli se může zpočátku zdát obtížné, avšak je to velmi důležitý aspekt, bez kterého nemá čchi přístup k mysli. Otevření energetických kanálů mysli nastane v době absolutní absence myšlenek, při které se stává mysl kompletně čistá a otevřená.

Síla energie čchi je přímo úměrná síle mysli. Energie tohoto původu má vlastnosti jako voda, nedá se posouvat, nedá se strčit, lze ji pouze vést. Pro vedení energie si nejprve musíme uvědomit co je čchi, jelikož nemůžeme vést něco, co sami neznáme. Jakmile jste dosáhli tohoto stupně, musíte se pak koncentrovat nebo přemýšlet, abyste vykonali svůj záměr.

Ovládní čchi

Dalším krokem je ovládní čchi, které není možné uskutečnit bez předešlých tří kroků. Předtím, než začneme ovládat čchi, musíme ji nejprve vytvořit. Energie čchi se

svým způsobem vytvořit nedá, jelikož je všudypřítomná. Z tohoto důvodu musíme zajistit, aby energie začala putovat přirozeným a plynulým pohybem skrze naše tělo. To bude zapříčiněním nahromadění energie čchi, kterou začneme přemísťovat pomocí mysli.

Ovládání ducha

Duch je kořenem a středem boje. Bojový duch je hlavním předpoklad k vítězství bitvy. Duch v tomto smyslu značí morálku, která je-li větší, nabývá větší síla ducha. Všechny procedury a cvičení čchi-kungu dopomáhají také duchovní cestě světla. Za podpory hluboké skutečné meditace můžeme dosáhnout vyšší úrovně pochopení a pronikli k podstatě bytí při různorodých činnostech, dokonce i při těch, které nás nečiní uspokojenými.

Při cvičení čchi-kungu platí, že k dosažení konečného cíle je třeba dodržet tři základní kořeny. Těmito kořeny jsou vůle, trpělivost a odolnost. (Jwing-ming, 1995)

2.2.6 STRUČNÁ HISTORIE TAI CHI CHUANU

Historie Tai chi chuanu začala značně později než čchi-kung. První zmínky o Tai chi chuanu byly zaznamenány až na počátku šestnáctého století, kdy mistr Čchen Wang-tching obohatil společnost o dávné tajemství jeho rodiny, které bylo v rodině uchováváno po dobu čtyři sta let. Při vytvoření prvního souboru Tai chi chuan se nechal inspirovat mingským generálem Čchi Ťi-kuangem a jeho třinácti pohyby, které zkombinoval s prvky wu-šu. V rodině Čchen sloužil Jang Lu-čchan, který byl rodinou přijat za žáka a začal se vyučovat jejich tradicím a zvykům. Po zvládnutí směru čchen s užitím dovedností z dalších wu-šu, vytvořil směr jang. Tento styl jang přenesl do Peking, kde byl určen pro běžnou populaci, čímž se stal nejpopulárnější v dnešní době.

V druhé polovině devatenáctého století byl vytvořen nový styl sun mistrem Sun Lu-tchanem, který se nejprve naučil směr wu, díky němuž zkombinoval Tai chi chuan s dalšími bojovými prvky. Výsledkem jeho snažení vznikl bojový směr sun. Posledním zaznamenaným představitelem byl Wu Ťien-čchüan, který žil na přelomu devatenáctého a dvacátého století. Vytvořil hlavní pátý směr Tai chi chuanu, což byl další směr wu.

Původní směr, který byl vytvořen rodinou Čchen, měl výrazně bojovou orientaci, která je stále z malé části zakomponována v Tai chi chuanu. Učení rodiny Čchen bylo

přísně zakázáno, a tak Jang Lu-čchan změnil bojovou orientaci směru čchen. Uvědomil si, že většina obyvatel neshledává bojové umění za nezbytné, a tak se rozhodl obohatit svůj směr jang na více zdravotní a sebe rozvíjející se cvičení. Na směru jang jsou založeny i cvičební soubory, které jsou ve světě nejvíce rozšířené a nejpopulárnější. (Fojtík, 1996)

2.3 KOŘEN TAI CHI CHUANU – JIN A JANG

2.3.1 KONCEPT JIN A JANG, CHAN A LI

Teorie Jin-Jang je kořenem Tai chi chuanu a zdrojem, ze kterého byl stvořen a formalizován. Soubory čchi-kungu, které jsou základní součástí cvičení Tai chi chuanu, jsou také založeny na této teorii. Je žádoucí pochopit teorii Jin-Jang, abyste mohli mít jasnou představu o tom, čeho se snažíte dosáhnout při svém cvičení.

Jin a Jang

Číňané odedávna věří, že existuje vyrovnanost ve vesmíru. Tuto dualitu nazvali Jin a Jang. Jsou v něm zakomponovány veškeré protiklady. Tyto protiklady se ve vesmíru snaží neustále vyrovnávat. Každý energetický systém má svůj Jin a Jang základ, který je neustále v harmonii. Není-li systém v harmonii, tělo se stává náchylnější k nemoci, dokonce může nastat smrt. Ztratí-li planeta svoji rovnováhu, příroda hledá způsob, jak ji vyrovnat zpět. Velká část přírodních katastrof je zapříčiněná nerovnováhou energetického systému planety Země, která se snaží získat svoji rovnováhu zpět. Takto funguje i lidská čchi, která má vlastnosti chování na základě dvou okolních energetických sil, mezi které patří Nebeská čchi a Zemská čchi. Chceme-li dosáhnout vyrovnanosti našeho energetického systému, musíme najít způsob a pochopit jak tyto dvě čchi pracují a jak je lze ovlivňovat.

Chan a Li

S pojmy Chan a Li se můžeme nejčastěji setkat v dokumentárních filmech zabývajících se čchi-kungem. V doslovném překladu jej nazýváme voda a oheň. Tyto dvě síly nevyznačují rovnováhu Jin a Jang, jejichž úkolem je ochladit nebo zahřát energetické tělo. Voda, která ochlazuje tělo, přemění energii na Jinovou a oheň ji zahřátím přemění na energii Jangovou.

Chan a Li se používají pro dosažení středního bodu sil Jin a Jang, který se nazývá Wu-tí. Stav Wu-tí se považuje za stav ke se Jinové a Jangové energie propojí natolik, že se vzájemně vyruší a zmizí. Tento stav se považuje za dosažení nejvyššího bodu v Tai chi chuanu, kde se nachází míruplný a přirozený stav. Z tohoto důvodu je důležité pochopit metodu Chan a Li, díky které lze vyvažovat náš energetický potenciál do absolutní rovnováhy. (Jwing-ming, 1995)

2.3.2 JIN A JANG V TAI CHI CHUANU

Dle dávného čínského rukopisu, ve kterém se uvádí, že planeta Země byla původně bez života. Planeta se později začala ochlazovat ze svého ohnivého stvoření a vše bylo bez odlišností a rozdělení a bez extrémů nebo konců. Tento stav se také nazývá Wu-tí, tento význam doslovně znamená bezhraničné. Později se tato energie přeměnila na dva extrémy zvané Jin a Jang. Tento dávný předěl byl nazván Tai chi.

Tai chi chuan můžeme má vlastnosti pracovat s naší rovnováhou a dokonce naši rovnováhu rozhodit. Tai chi je skrytá síla, která je schopná vést wu-tí do rozdílu Jin a Jangu a také vést rozdělený Jin a Jang do jednoty wu-tí.

Když je teorie Jin a Jangu aplikována na člověka, kořenem jejího jednání je vaši I (moudrá mysl). Je to vaše mysl, která se rozhoduje, jestli chcete změnit svůj stav wu-tí na stav Jin a Jang nebo jestli povedete sebe z Jin a Jangu do wu-ti. (Jwing-ming, 1995)

2.4 ŽÁDOUCÍ POSTOJE PRO CVIČENÍ TAI CHI CHUAN

Během svého života si osvojujeme řadu postojů vůči světu a vůči nám samotným. Avšak tyto postoje jsou velmi důležité pro změnu vašeho psychického a duševního zdraví. Mnoho těchto postojů nás může posunout ve vnímání sebe sama a blízkého okruhu kolem nás.

Nejdůležitějším postojem je nezachovávat agresivní postoj. I přesto, že se nejedná o bojové umění, je to umění míru a praxe si žádá čistou duši i tělo. Mezi další řadíme, buďte spontánní a senzitivní, buďte soustavně v pohybu a pozorní. Na závěr harmonizujte své tělo a na úplném konci vše zkontrolujte.

Zachovávejte neagresivní postoj

Ačkoli se jedná o bojové umění, nemá žádnou souvislost s agresivitou. Agresivní postoj je postoj nenávisti a negativní energie, která zamezí průtoku čchi v těle. Neznamená to být duchem nepřítomen, neagresivnost značí pasivitu jak při tanci, tak při boji. Přesto je vaše mysl bdělá, uvědomující, co se kolem děje, otevřená a schopná odpovědi,

Bud'te přirození

Pohodlnost v Tai chi chuanu by měla být provázena každým krokem. Pokud se při cvičení necítíme pohodlně, cviky nejsou prováděny správně. Horní a dolní končetiny bychom měli udržovat neustále uvolněné bez jejich propnutí. Odlišnost Tai chi chuanu je v pohybu rukou a nohou, které v sestavě cirkulují.

Tyto zásady nám dopomáhají k rychlé reakci a odpovědi. Naše mysl pracuje na základě zkušeností a informací získaných z minulosti. Při akci je mysl zaměstnána a jedná po zpracování informací, proto je důležité, aby naše mysl byla kompletně uvolněná bez zábran. Spontánnost nám poskytne řešení, bez předem propočtených postupů.

Bud'te senzitivní

Zásahy minulosti ovlivňují naše vnímání a myšlení v přítomném okamžiku. Tento závoj myšlenek nám v mnoha případech zabraňuje vidět svět jasně a pravdivě. Je-li ovlivněna naše mysl, naše myšlenky a reakce budou taky ovlivněny. Senzitivní postoj značí vidět okolnosti v celku a objektivně.

Jedním slovem jednoduchost bychom nazvali tento stav bytí. Mysl musí být oproštěna od myšlenek a okolních vlivů situace, aby mohla rychle reagovat. Být senzitivní znamená uvolnit a vyprázdnit mysl natolik, aby zde byl prostor pro něco nového. Jakmile pochopíme senzitivní postoj, budeme schopni okamžité reakce na podnět pomocí sensorické percepce.

Bud'te mírní

Mírnost vyznačuje koordinace v pohybech, její pohyby jsou ladné bez napnutých končetin. Videoprogram provádíme dle žádoucích postojů Tai chi chuan, které nám umožní cvičit fyzicky náročné cvičení s naprostou ladností a lehkostí. Může se maximálně

dostavit lehké pocení po celém těle a pocit uspokojení. Z tohoto důvodu můžeme považovat Tai chi chuan za cvičení určené pro každého, zaměřené speciálně na nedostatečně silné osoby nebo chronicky nemocné.

Bud'te soustavně v pohybu

Pomocí soustavného pohybu neustále přenášíme váhy z jedné nohy na druhou. Nohy jsou zatěžovány průběžně a mají tím pádem čas na odpočinek. Přenášení váhy dodá pocit uvolnění, nikoli zátěže nebo námahy. Cvičení ukončuje ve fázi, ve které jsme začínali, abychom uzavřeli kruh a cyklus života. Celý program cvičíme bez přerušení a plynule na sebe navazující. Pohyby těla by měly charakterizovat mraky plující na obloze nebo tekoucí řeku.

Bud'te bezčasí

Bud'te bezčasí, znamená naplno prožívat přítomný okamžik. Pro tento prožitek je důležité eliminovat naše myšlenky z minulosti, které uvolní místo pro vznik něčeho nového. Stejný případ je upírání pozornosti na budoucnost, vykytujeme-li se mezi minulostí a budoucností, jakoby jsme nežili. Minulost už se stala, nedá se nijak ovlivnit a budoucnost nás teprve čeká. Po pochopení vnímání přítomného okamžiku se vám zpřístupní úplně nové vnímání světa.

Bud'te pozorní

Bdělost a koncentrace jsou dva odlišné termíny, přičemž koncentrace je upření pozornosti na danou činnost. Pozornost nabývá celistvosti, je-li mysl oproštěna od všech překážek, které ji brání úplné bdělosti. Pro udržení pozornosti se doporučuje využívat periferní vidění. Pokud cvičíme ve dvojicích, využíváme toto periferní vidění k úplné odhalení situace. Periferní vidění nám pomáhá odbourávat myšlenky z naší mysli a vnímat protivníka jako celek, nikoli na jednotlivých aspektech situace.

Harmonizujte

Harmonizace je nedílnou součástí žádoucích postojů Tai chi chuanu. V životě má vše nějaký smysl a důsledek. Harmonizace při cvičení sestavy se odráží do našich každodenních životů. Pokud bude naše cvičení neúplné a chybně prováděné, můžou se důsledky objevit v našem životě. Pro dokonalou harmonizaci je důležité dodržovat dvě

složky v harmonii a koordinace. Jedna část je rozdělena na pozornost a dech a druhá část je koordinace pohybů trupu a končetin. (Fojtík, 1996)

2.4.1 DRŽENÍ TĚLA A JEHO ČÁSTÍ

Držení těla a jeho částí je základní předpoklad pro zdravé tělo. V dnešní době všechno se vším souvisí, tudíž i správný postoj nám dopomáhá k upevňování zdraví. Dnešní populace má velmi často sedavý způsob zaměstnání, který není kompenzován rehabilitačními nebo posilovacími cviky. Správné držení těla má mnoho aspektů. Mezi nejzákladnější řadíme správný, vzpřímený postoj a polohu hlavy v optimální rovině. Je vědecky dokázáno, že sklon hlavy směrem dolů podvědomě sráží psychiku a naopak záklon podvědomě zvyšuje pýchu, proto je nejlepší zlatá střední cesta. Páteř i hlava by měly být vzpřímené z důvodu lepšího průtoku čchi celým tělem. Je-li hlava nakloněna, energie proudí skrze dolní končetiny, páteří a už si nenajde cestu do mysli a čchi se tak hromadí v těle.

Dalším důležitým aspektem jsou spuštěná a uvolněná ramena, díky kterým jsou dokonale uvolněné šijové svaly. Čínské rčení praví, že spuštěná ramena ovlivňují naši fyzickou i psychickou relaxaci.

Velká většina guru Tai chi chuan doporučuje nácviky na držení těla před zrcadlem nebo požádat někoho znalého v oboru, který nám pomůže se začátky, než se celé postoje zautomatizují.

V neposlední řadě si dejme pozor na naše chodidla. Chodidla znázorňují naši celkovou stabilitu a určujeme jimi naše těžiště. Naše těžiště by se mělo nacházet stále na jednom bodě, i přesto, že vzdálenost mezi chodidly se mění. Čím více máme rozkročný postoj, tím více stabilní je. (Fojtík, 1996)

2.4.2 DÝCHÁNÍ

Ve zdravotním odvětví je dýchání velmi důležitou složkou pro udržování zdraví. Dýchání by mělo být hladké, plynulé a samovolné. Obvykle se nevědomě nadechujeme při prvním pohybu a u následovného pohybu vydechujeme. Dávni čínští obyvatelé věřili, že se správným dechem se lze dokonale přizpůsobit dané činnosti, kterou právě provozují.

Během celého cvičení dýcháme pouze nosem tak, aby dech byl splývavý s pohybem. Při cvičení se zaměřujeme především na dýchání břišní, které při nádechu zvětší svůj objem v oblasti břicha a při výdechu přechází zpět do původní polohy. Břišní způsob výměny kyslíku mezi prostředím a daným jedincem nám dopomáhá nejen k efektivnímu cvičení, ale dokonce i ke správné cirkulaci mezi orgány. Během těchto nádechů a výdechů se za pomoci bránice stimulují vnitřní orgány, které při dokonalé prokrvenosti pracují efektivněji.

Pro začátečníky se doporučuje dýchat zprvu přirozeně. Při klasickém Tai chi chuanu se dýchá s každým pohybem, avšak začátečníci, kteří dech nemají zautomatizovaný, by z velké části zaneprázdnilo svoji mysl, což by nebylo v souladu se cvičením.

V přípravná fáze cvičení dechu lze provádět různými způsoby. Některé techniky uvádí cvičení ve stoje, jiné techniky zase cvičení v sedě. V obou případech klademe důraz na správné držení těla a splývavost dechu. Dbáme na přirozeně vzpřímenou páteř včetně v oblasti krku a hlavy. Dech je provozován pouze nosní dutinou, ústa máme uzavřena včetně sepjatých zubů.

Po celkovém zklidnění našeho organismu upíráme naši pozornost do břicha a jeho orgánů. Při zahájení dechových cvičení dýchejme nepřerušovaně a dlouze. Postupně přenášejme dech do žaludku a jeho částí. Po několika úkonech můžeme pociťovat, jak se náš žaludek naplňuje a zvětšuje. Při finální fázi nádechu chvíli počkejme, dokud se nedostaví potřeba výdechu. Během výdechu se snažíme stahovat svaly žaludku a dopomoci tak výdechu. Tento proces by se měl několikrát opakovat, avšak bude-li cvičení nepříjemné, proces ukončíme. Dechové cvičení mají také svoje zdravotní uplatnění. Pohyb bránice a stahy žaludku ovlivňují dokonce i srdeční činnost pomocí stimulace vitálního nervového centra.

Další etapa dechového cvičení je otáčení Tai chi koule, která se využívá pro dokonalejší kontrolu dechu a tím pádem efektivnější vnímání čchi. Způsob výdechu již známe, nyní vysvětlíme postupy nádechu. Nádechy provádíme do oblasti břicha, dokud není břicho vyplněno ve tvaru míče. Účelem tohoto cvičení je vytvoření energetické koule, která má tendenci se otáčet. Začátečníci mohou pociťovat přívál této energie už po několika týdnech cvičení. Pokročilejším žákům může energie rotovat intenzivněji. Buďte

však obezřetní, nesprávná manipulaci s vnitřní energií může vyvolat řadu nemocí, jako například hemeroidy nebo žaludeční potíže.

Čtvrtým dechovým cvičením je dráha stoupající páteří, při které vedeme energii s nádechem ze spodní části břicha, podél páteře a s výdechem ji tlačíme skrze ramena a paže až do dlaní. Během této praktiky jde tělem další tok, který vychází opět ze spodní části břicha, skrze páteř a nosní dutinou ven z těla. Oba toky by měly plynout souměrně a harmonicky. Nováčci, kteří energii necítí, mohou lehce povystrčit ramena dopředu a s nataženými rukama překříží prostor před hrudníkem pro lepší vnímání čchi.

Jednou z posledních praktik je dráha z páteře do temene. Tyto cviky provádíme, abychom se naučili vést čchi na příslušné místo. Opět se nadechujeme nosem a nasáváme energii do korunní čakry, odtud putuje spinálním pohybem do hlavy. V průběhu cviku můžeme při výdechu změnit směr čchi a vést ho do dlaní nebo do nosu a ven.

Závěrečný krok vedení čchi po celém těle. V předešlých krocích jsou nastíněny zásady a postupy, kterými když se budete řídit, rozvinete v sobě vědomí čchi. Mějte na paměti dráhy čchi a jejich směry. Procesy opakujte dle individuální chuti ke cvičení. (Waysun, 1990)

2.4.3 SOUSTŘEDĚNOST

Provozování Tai chi vyžaduje značnou dávku soustředěnosti, za níž se skrývá odměna v podobě značných posunů jak v Tai chi, tak v osobním životě. Pokud jste se zatím neposunuli vpřed a dodržujete veškeré zásady a pravidla pro efektivní cvičení, bude to právě soustředěnost, která omezuje vaši hladinu růstu.

Pozornost je individuální činnost, každý musí svoji aktivitu vnímání kontrolovat a korigovat sám. Pravdou je, že na ni působí mnoho vnějších a vnitřních faktorů. Jedním z vnějších faktorů je učitel, který se neustále snaží udržovat pozornost žáků. Mezi vnitřní vlivy můžeme řadit například psychický stav jedince.

Práce s energiemi je velmi obtížná, ovládáme něco, co není okem spatřitelné. Řídit se můžeme pouze pocity, které nemusí být vždy pravdivé. Po častém vštěpování programu se nám cvičení může stát rutinou a tím nebude dostatečně dynamické k rozvoji dalších zákoutí bojového umění. Pro ty, kteří nejsou v oboru dostatečně znalí a zkušenější

doporučuje nejprve upřít svoji pozornost na svoji mysl a pocity, které při cvičení prožívá. Koncentrace při učení je základní předpoklad k dosažení stavu, při kterém lze pociťovat čchi a možnosti dalšího rozvoje.

Dobry tělesný pocit a pozitivní nálada jsou emoce, které by nás měli doprovázet po celou dobu cvičení. Každý žák by si měl před výukou uvědomit svůj stav. Necítíme-li se ve své kůži, naše koncentrace bude narušena vnitřními vlivy. Proto je třeba vyhledat patřičný problém a za pomoci své mysli ho eliminovat. (Waysun, 1990)

2.4.4 ROZVOJ KOORDINACE

Zdroj našeho proudění energií v těle je již zmíněná čchi. Její cesty však mohou být zkříženy různými bloky nebo postoji v životě. Pokud proudění klesne pod optimální hranici, přichází návaly špatné nálady, deprese nebo dokonce i oslabení imunitního systému.

Jako vzor koordinace Tai chi se uvádí kojeneček. Novorozené dítě je po příchodu na svět po mentální stránce čisté a otevřené. Je to zapříčiněno jeho rovnováhou mezi myslí a fyzickým tělem. Při vykonávání kterékoli činnosti využívá celé své tělo díky koordinaci. V průběhu života si dítě osvojí způsoby a zvyklosti lidské společnosti a tím začne ztrácet svoji koordinaci, až se dostane do fáze, kdy se průtok čchi omezí.

Propojenost a vyváženost mysli a těla bylo vždy považováno za základní předpoklady pro vnímání čchi. Pro dosažení tohoto stavu musíme nejprve porozumět stavu uvolnění. Správnou koordinací se vyznačuje pohyb celého těla a mysli, jejichž pohyb a spolupráce je v dokonalé harmonii. To je právě jeden z důvodů, proč nemáme vykonávat neúmyslné pohyby.

Jestliže se učíme novým formám, naše tělo a naše pohyby by se měly provádět koordinovanou metodou, která dodává sestavě smysl a účinnost. Učiníme-li naopak pohyby, které budou bezděčné, nebo jen nezapojíme při změně polohy celé naše tělo, vyvoláme v těle energetickou kolísavost a zmatek.

Každodenních činnostech se můžeme stereotypním způsobem života. Doporučuje se využít tyto rutinní činnosti pro zapojení své mysli a celého těla. Můžeme si představit, že během provádění ústní hygieny pracujeme z křehkými nástroji, díky čemuž budeme

věnovat větší úsilí a soustředěnost, která povede k zapojení celého těla. V případě že se zapojí celé tělo a mysl si uvědomuje svůj pohyb, průtok čchi je bez zábran a cirkulace může proudit. (Liao, 1990)

2.5 EDUKAČNÍ PROCES VE VZTAHU MEZI MISTREM A ŽÁKEM

2.5.1 EDUKAČNÍ PROCES

Podle Vilímové (2002) je edukační proces procesem dvou objektů, které jsou ve vzájemné interakci, při které dochází k učení. V didaktické procesu existuje mnoho faktorů, které mohou značně ovlivnit proces učení. Tyto faktory jsou například originalita stylu výuky, vhodné opakování dané činnosti, způsob motivace a benefitů ve výchově a mnoho dalších.

Didaktický proces se zabývá třemi základními složkami v daném odvětví. Nejdůležitější složkou, na kterou klademe největší důraz, je žák. Úkolem didaktického procesu je poskytnout žákovi takové informace a zkušenosti, které povedou ke zdokonalení vědomostí nebo určité činnosti. Dalšími složkami jsou učitel a edukační obsah, které jsou velmi úzce spjaty a za pomoci jejich vlastností působí na edukanta. Skrze učitele je předáván edukační obsah, který by měl být charakteristický určitým cílem, kterého chceme za pomoci určitých metod dosáhnout. Mezi méně důležité složky řadíme vnější vlivy prostředí, které ovšem také mohou příznivě ovlivnit výsledek činnosti.

Tělesná výchova v České republice je dána ústavou, která v rámci zdravotnictví povolila jisté odlehčení z tělovýchovného procesu. Z tohoto důvodu je velmi důležitý individuální přístup studentů. Motivace studentů je v dnešní době na velmi nízké úrovni. Studenti jsou různorodí a každý přistupuje k tělesné výchově jinak. Přirozeně, děti vyrůstající ve sportovním prostředí mají k pohybu větší vztah. Nezbytné však je zaměřit se na celou skupinu, především na ty, kteří nemají k pohybu dostatečný vztah. Tai chi je jedním s možností, jak příznivě ovlivnit jedince k pohybu.

2.5.2 POSTUP A ZPŮSOB VÝCVIKU

Samotné cvičení je nedílnou součástí Tai chi chuanu. Teorie Tai chi nám poskytne dostatek informací, ale neumožní nám spirituálně a fyzicky se rozvíjet. Tai chi chuan se je

možné naučit i za pomoci pozorování nebo vizualizace, přičemž cvičení stále není dostatečně efektivní.

Cvičení by se mělo provádět řádně a s důstojností, aby si člověk dokázal osvojit celý videoprogram. Pro začátečníky je snazší naučit se jednu polohu každý den. V teoretické části se uvádí, že začátečníci zpočátku cvičí po jednotlivých částech až do úplného osvojení. Existují také speciální cviky na osvojení přenášení váhy, kde pracují pouze dolní končetiny v kooperaci s dechem. Je velmi důležité nespěchat v osobním růstu, pouze nechat energii plynout. Cvičit máme pouze v tu dobu, jsme-li na Tai chi správně naladěni a máme na cvičení chuť.

Máme-li zkoordinovaný pohyb s dechem, přejdeme do další fáze, kterou je uvědomování a vedení čchi. Nejprve se snažíme pomoci vizualizace nasávat čchi při každém vdechu a s každým pohybem a dechem vedeme čchi na námi určené místo. Průtok energie můžeme zaznamenat jako příval tepla v dolních i horních končetinách, který postupně přechází do oblasti břicha a zad.

Při obratu v sestavě musíme nejprve lehce přesunout přední nebo zadní nohu a poté na ní postupně přenést váhu. Ramena by měla být tlačena směrem k zemi, oblast pasu a kyčlí by měla být zrelaxována a soustavně dodržujeme pravidla rovnováhy.

Uvědomění pohybu je další faktor, na který klademe důraz. Pohyb měl začínat myšlenkou v naší hlavě, ta dá příkaz pohybovému aparátu, který provede daný pohyb. Z tohoto důvodu si stačí složitější fáze sestavy pouze představit a správně prodýchat. Jako například syn chronicita rukou s dolní částí těla a dýcháním. V některých figurách si můžeme představit pouze pohyby našich paží, přičemž pohyby zbylých částí těla provádí úkon ze sestavy.

Začneme-li cvičení provádět s lehkostí a v harmonii, naše mysl se zklidní a začne přemýšlet na vyšší úrovni. Uvědomí si, že naše mysl je zahlcena několika myšlenkami a bloky, které pro nás nejsou přínosné. Umění Tai chi chuan nám pomáhá uvědomování si sebe sama a naší podstaty bytí.

Oděv pro Tai chi není nějak specifický, doporučuje se volba volného úboru, který nebrání v pohybech nebo v dýchání. Barva oděvu se neuvádí jako důležitý faktor, přestože bílá barva oděvu dopomáhá k lepší práci s energií. Obuv by měla být volná, pohodlná a

lehká. Pro cvičení kung-fu se používá speciální obuv, jejíž struktura je bavlněná s tvrdším podložením podrážky. Cvičit by se mělo převážně venku, nejideálněji v přírodě. Cvičení vyžaduje velkou dávku čerstvého vzduchu. Pokud se cvičení koná v místnosti, měly by být po celou dobu otevřena okna. Odborníci doporučují cvičit po ranní toaletě, která dopomáhá k harmonizaci a lepšího chodu žaludku a střev.

Délka cvičební jednotky by měla být přímo úměrná výkonu jedince. Pro žáky, kteří jsou staršího věku, mladšího věku nebo žáky, kteří jsou méně fyzicky zdatní, se doporučuje cvičit v rozmezí patnácti až dvaceti minut denně. Zkušení žáci mohou cvičit třicet minut až jednu hodinu. Opakování je matka moudrosti a je tomu tak i při cvičení Tai chi. Začínající žák by měl cvičit denně po dobu půl roku, což je dostatečný časový úsek, kdy je žák připraven pociťovat přínosy a možnosti, které Tai chi chuan nabízí. Pro pociťování cirkulace čchi se uvádí v průměru kolem tří let cvičení.

Sestava má být plynulá s naším dechem, proto v průběhu nezrychlujeme ani nezpomalujeme. Avšak celou sestavu lze cvičit rychleji či pomaleji, ale pouze jako celek. Pomalé cvičení je pro začátečníky efektivnější, z důvodu lepší koncentrace rovnováhy a dechu.

Mistr učitel vede žáky a dbá na jejich vnější a vnitřní harmonie. Vnější harmonie se rozděluje na tři části, jimiž jsou boky a ramena, ruce a nohy, lokty a kolena. Vnitřní harmonii vyznačuje energie a dýchání, dýchání a duch, duch a energie.

Před zahájením Tai chi chuanu dbáme na základní zásady cvičení. Tyto zásady jsou rozděleny do několika bodů, jako například koncentrace mysli a její absence myšlenek. Dalším bodem je dosažení vnitřní a vnější harmonie, která vede ke zvýšenému krevnímu oběhu. Pohyby by měly být vedeny ladně a relaxovaně s dodržováním zásad správného postoje. Celá formace je cvičena ve stejném tempu vedena kontrolovaně myslí. (Fojtík, 1996)

2.5.3 JAK BÝT SKUTEČNÝM MISTREM

První zmínky o mistrech čchi-kungu sahají až do starověku, kdy mistři byli považováni za paradigma proslulých cností. V rozsáhlém významu je mistr označován jako osoba s mimořádným nadáním a zkušenostmi. Z minulosti je známo, že mistři byli

vybaveni dokonce i mystickými silami. Ačkoli byli vybaveni schopnostmi, které je odlišovaly od běžné populace, stále byli smrtelní a nejznámější členové rodiny Jang umírali na řadu nemocí. I přes všechny cnosti, které mistři vyznačovali, nemuseli být nutně učiteli, kteří by uměli zformulovat žáky do finální podoby Tai chi chuanu.

Skutečný mistr by měl každý edukační proces cvičit se žáky a působit na ně. Jeho mravní složka by měla jít vždy příkladem bez ohledů na okolnosti. Průběh didaktického procesu by měl být konán v harmonii mezi mistrem a žákem. V harmonii by měla být i intenzita zatížení žáku. Při každém úkonu správně vysvětluje metodiku provedení a následně opravuje vyskytující se chyby. I přesto, že se již stal mistrem, nepřestává se zdokonalovat ve svém duchovním a fyzickém rozvoji. Sdělené poselství poskytuje s respektem a upřímně.

Mistrův vztah k Tai chi byl měl být stále aktivní a zdokonalující se. Cvičení se svými studenty se doporučuje, především technicky náročné cviky, které pomůžou posunout jejich hranice obtížnosti. Nezapomínáme na důležitost smyslu cvičení, každý správný mistr by měl žáky vést a směřovat je k pochopení smyslu cvičení. V dnešní době se můžeme setkat s učiteli, kteří vyučují stejně tak, jako probíhal jejich edukační proces. Z tohoto důvodu nelze tyto učitele pokládat za mistry, jelikož stát se skutečným mistrem vyžaduje pochopit naučené umění a vybudovat z něj jeho vlastní.

Stane-li se okamžik, kdy učitel cítí určitý odpor vůči žákovi, neměl by se tomu bránit a vyjádřit své pocity. Neupřímnost ve vztahu mezi mistrem a žákem může vyústit v neupřímné vzdělání a poznání žáka. Odpor může být natolik vysoký, že mistr přestane žáka nadále vyučovat. Velmi důležitý je přístup ze strany žáka. Ani nejlepší učitel nemůže posunout edukanta, který o dané cvičení nemá zájem.

Morálka a kázeň je v Tai chi velmi diskutabilní. Když bude učitel na žáky přísný a tvrdý, bude vyvolávat v žácích strach. Bude-li zachovávat lhostejný postoj a nebude jevit zájem, žáci nebudou dostatečně soustředěni a připraveni na výuku. Každý žák je jedinečný, z tohoto důvodu musíme ke každému jedinci přistupovat individuálně. Některý vyslechne a poučí se z kritiky, která mu byla sdělena, jiného pozdvihne motivující pochvala. V některých školách se před hodinou a po hodině symbolicky ukloní na důkaz úcty k danému umění. (Docherty, 2014)

2.5.4 POSTOJ ŽÁKA V TAI CHI CHUANU

Student Tai chi chuanu se nijak neliší od klasického studenta kteréhokoli odvětví. Klasický žák se neobejde ani bez kontroly vštípeného programu, rozboru jeho techniky pohybů a ověření jeho záměru cvičení.

Žáci jsou označováni dle rodinné struktury v čínských bojových umění. Dle pohlaví se označují pod pojmy bratr a sestra. Dalším označením je starší a mladší, což neznačí věk jedinců, ale jejich oddanost k čchi-kungu. Obecný termín pro žáka je mladší bratr, avšak při setkání dvou mladších bratrů je starší bratr ten, který se Tai chi učí po delší dobu. Studenti se obvykle rozdělují na dvě skupiny, přičemž jedna z nich cvičí venku a ta druhá v uzavřených prostorech. Rozdělení se určuje podle jednotlivců, kteří prošli obřadem. V Tai chi chuanu se prochází rituálem, ještě než se začne vyučovat čchi-kung. Rituál je nabídnut žákům po časovém úseku, který mistr uzná za vhodné. Obvyklá doba pro schválení obřadu je šest let, avšak v dnešní době je časové rozmezí podstatně kratší. I přesto obřad nastane po vzájemném důkladném poznání.

Řádný žák by měl respektovat vědomosti a zkušenosti mistra, ale čchi-kung je z velké části individuální cesta, která se může od ostatních cest lišit. Každý žák by si při cvičení měl nechat prostor pro vlastní kreativitu. Bohužel většina případů hledá mistra, který by je vedl po celé cestě a v průběhu cesty jim našeptával, kterým směrem se vydat. Toto však není správná cesta, která by vedla ke zdokonalení žáka. Postoj žáka k Tai chi chuanu by měl být vždy kladný, jinak cvičení ukončit nebo odložit.

Mezi hlavní zásady žáka patří řádné cvičení doprovázené zájmem a snahou. Při přijímání informací, které jsou sděleny mistrem, promyslí informaci a až poté se ptá. Nacvičování sestavy si vyžaduje větší dávku pozornosti, proto je vždy aktivní a naslouchá učiteli. Zdokonalování svých znalostí a schopností v oblasti Tai chi se neposouvá pouze při výcviku, ale i mimo něj. Velká část žáků více hovoří o svých činech, než je koná. Dalšími zásadami je naslouchat druhým a vzít si ponaučení z jejich zkušenosti. Při kterékoli nesrozumitelnosti je důležité požádat učitele o objasnění situace. Prosazení vlastního názoru a vzájemná konverzace je nedílnou součástí interakce mezi žákem a učitelem. Během lekcí se zaměřujeme především na fyzickou část Tai chi, proto neopomíjejte příslušnou odbornou literaturu a rozbor vašeho osobního růstu. (Lowenthal, 2010)

2.5.5 STRUKTURA HODINY TAI CHI SE SKUPINOU ZAČÁTEČNÍKŮ

Hodina Tai chi se začátečníky byla sestavena tak, aby byla nejlepší přípravou pro 8 forem Tai chi chuan, což je nejvíce důležitá část hodiny. Nejprve se zaměřujeme na správné naladění těla i mysli pro práci s energiemi, do čehož spadá uvolnění kloubních struktur, pravidelného a klidného dechu a soustředěnost mysli, která je hlavním činitelem pro manipulaci s energií po celém těle.

Na začátku hodiny si vždy řekneme základní pravidla a podstaty cvičení Tai chi. U Tai chi je velmi důležité směřovat pozornost mysli na účinky, které od Tai chi očekáváme. Bojové tance mají širokou škálu působnosti od bojových technik až po techniky zdravotní. Následně přijde na řadu rozcvička, která může mít vždy jiný charakter, avšak hlavním kritériem je uvolňování kloubů. Počáteční cviky provádíme v nízkých polohách od pasu nahoru. Z pravidla obsahuje různé rotace a úklony páteře, krouživé pohyby paží a dolních končetin a na závěr zahřejeme klouby prstů pomocí tření nebo jednoduchých cviků. Velmi často jsme využívali zahřívací čchi-kung, který podrobněji popisují v praktické části. Při cvičení 8 forem Tai chi pro začátečníky jde nejvíce energie skrze dlaně a prsty, proto je velmi důležité tuto část důkladně procvičit. Vykonávají-li naši klienti sedavý způsob zaměstnání je po zahřátí vhodné protáhnout problémová partie, mezi které řadíme svaly ramenního kloubu a mezi lopatkovou a hrudní oblast. Další technikou mohou být určitá dechová cvičení, které svým způsobem také navodí meditační stav, avšak jedná-li se o začátečníky, je více vhodné jim pomoci k dosažení tohoto stavu vědomí. Vedená meditace je prováděna v sedě nebo v leže. Každý cvičenec si najde svoji polohu, při které se cítí nejvíce pohodlně. Cvičíme-li v sedě, naše horní i dolní končetiny se nesmí křížit, jelikož to znepřístupní průtok energie. Při obou polohách je důležité, aby dlaně směřovaly směrem vzhůru, z důvodu napojení se na zdroj a čerpání všudypřítomné energie. Meditace samotná je doprovázena relaxační hudbou, která je vedena hlasem, který dává určité instrukce a postupy, jak dosáhnout dokonalého stavu. Během meditace se snažíme si uvědomit a cítit energii čchi a manipulovat s ní skrze čakry našeho energetického těla.

Před zahájení hlavní části hodiny, což je samotných 8 forem Tai chi, se zaměříme na přípravné kroky a na pomalé formy, které dopomohou k lepšímu vštípení celé sestavy. Z pravidla začínáme přípravnými kroky, jelikož mají z hlediska vštípení sestavy lepší posloupnost. Sestava 8 forem Tai chi je prováděna celá na místě s výjimkou úkroků do

stran. Průpravné kroky provádíme chůzí vpřed, které nás o to více dovedou ke správnému přenášení váhy z paty na špičku a naopak. Formy cvičíme jednotlivě po sobě s větším počtem opakování.

Hlavní částí hodiny je samotná sestava, která se nejprve cvičí pomalým tempem, které dopomůže začátečníkovi si správně zapamatovat kroky a lépe si uvědomit koordinaci dechu a pohybu. Začátečníci kopírují pohyby vedené mistrem učitelem, který působí na žáky v popředí dané skupiny. Po několika opakování začínáme tempo zrychlovat, dokud se nedostaneme do optimální rychlosti a tím plynule přejdeme do hlavní části. Cvičení 8 forem provádíme za jemné relaxační hudby, která se může každou hodinu měnit. Pro začátečníky je velmi důležité, aby formy byly cvičeny v místnosti se zrcadly, které lépe znázorní začátečníkovi chyby a dopomohou k jeho odstranění. Po několika sestavách se mistr učení odpojí od skupiny a zaměří se na žáky, jejich nedostatky a případné opravy.

Závěr hodiny může být různého charakteru, avšak nejčastěji jsme ji zakončovali formou meditace nebo statických poloh. Statické polohy nám dopomáhají ke spojení těla a mysli, poskytují energetickou výživu pro tělo a umožňují hledání správné struktury těla. Před ukončením hodiny zhodnotíme průběh cvičení a podstatu celého Tai chi. Uvědomění si podstaty Tai chi považuji za jeden z nejdůležitějších aspektů pro naše tělo a mysl. Z tohoto důvodu jsme hodnocení nepodcenili a snažili se ho aplikovat do každé hodiny.

3 PRAKTICKÁ ČÁST

3.1 ORGANIZACE A METODIKA

Videoprogram byl vytvořen tak, aby odpovídal náročností účastníkům, kteří nejsou v oboru dostatečně znalí a trénovaní. Naším hlavním cílem bylo sestavení takového programu, který by odpovídal požadavkům harmonizace těla i mysli, ale také upevňoval zdraví a revitalizoval mysl. Je předvídatelné, že žáci budou zprvu cvičit chybně, z tohoto důvodu se v praktické části zaměříme na nejvíce vyskytované chyby. Sestavy Tai chi chuan se mohou zdát na první pohled velmi jednoduché, ve skutečnosti se jedná o velmi obtížné cvičení, které si žádá řádnou techniku a dodržování zásad správného cvičení. Dále popisujeme pohyby horních a dolních končetin, které po vštípení aplikujeme do sestavy. Celý videoprogram jsme rozfázovali na několik částí, abychom mohli procvičovat jednotlivé cviky ze sestavy. Praktická část bude obsahovat i fotodokumentaci, přiložen bude DVD disk, který bude obsahovat záznam výukového programu, včetně správné techniky provedení cviků. Struktura programu byla vytvořena na základě předem analyzované literatury a zkušeností paní magistry Marcely Dohnalové, která se v oboru pohybuje přes dvacet sedm let. Její užitečné rady a zkušenosti dopomohly k úpravě a ke kontrole celé sestavy a jejích částí. Oznámení veřejnosti o výuce Tai chi pod mým vedením jsem rozeslal na sociálních sítích, na které se přihlásilo dvanáct dobrovolníků. Cvičení se začátečníky jsme se rozhodli rozfázovat na čtyřměsíční edukační proces, s frekvencí tréninků jednou v týdnu. Pro místo možné k uskutečnění Tai chi chuanu jsem zvolil halu, která se nachází v mém rodném městě Berouně. Hala byla rezervována na měsíc dopředu, každé úterý od šesti hodin. Ukázka aplikace výukového programu na začátečnicích byla zdokumentována v hale TJ lokomotiva Beroun, kde celý kurz probíhal. Ostatní materiály byly zdokumentovány v osobních prostorách. Pro úpravu fotografií a jejich zpětné formátování do JPEG jsme použili programy Malování a CorelDraw.

3.2 OBSAH VÝUKOVÉHO PROGRAMU

3.2.1 STRUKTURA VÝUKOVÉHO PROGRAMU

Videoprogram skýtá mnoho odborných termínů, jejíž terminologie bude z oblasti Tai chi a jejich základů. Popis poloh Tai chi chuan pomocí tělovýchovné terminologie by

mohl vyvolat zmatek a nejasnosti. Z tohoto důvodu jsme zvolili konkrétní názvosloví Tai chi chuanu, které je obsaženo v základní terminologii Tai chi.

Součástí výukového programu jsou časté chyby při cvičení Tai chi chuanu a zahřívací čchi-kung, které doplní samotnou sestavu 8 forem Tai chi chuanu. Struktura výukového programu obsahuje:

1. Zahřívací čchi-kung
2. Přenášení váhy
3. Průpravná cvičení
4. Jednotlivé cviky ze sestavy
5. Časté chyby při cvičení Tai chi chuanu
6. 8 forem Tai chi chuan

3.2.2 ZAHŘÍVACÍ ČCHI-KUNG

Podle Jwing-minga (1995) je velmi důležité připravit náš organismus na zátěž. Tai chi chuan používá zahřívací čchi-kungy, kterých je několik druhů. V naší práci popíšeme nejzákladnější čchi-kung, který se nejvíce vyskytuje.

V první řadě protahování a uvolňování se zaměříme na trup. Při natažení svalů v oblasti trupu jsou pod tlakem vnitřní orgány, čímž aktivují cirkulaci čchi a zabraňují usazování čchi v těle. Z tohoto důvodu se u většiny čchi-kungů začíná trupem.

U prvního cviku (obr. 1) spojíme prsty a vztyčíme je nad hlavu, úmysl tohoto cviku je natahovat horní a dolní končetiny a nenapínat svoje svaly, jelikož to zabraňuje natažení.



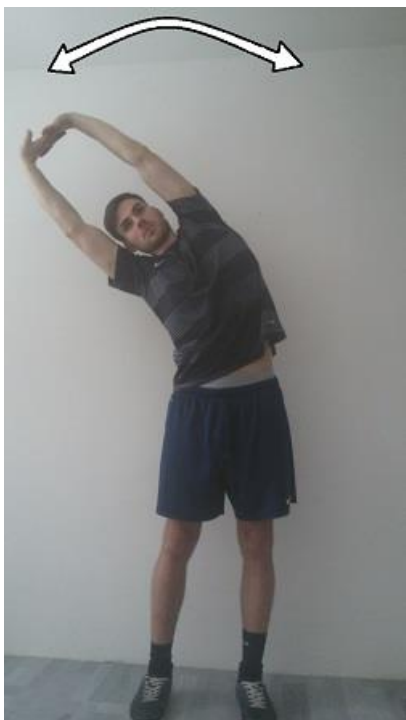
Obrázek 1 - Vytažení končetin

Po deseti vteřinách absolutního natažení použijme svojí mysl k ještě většímu natažení, postupně můžeme cítit, jak se nám v malé míře natahují svaly. Po tomto cviku začneme ve stejné poloze rotovat páteří na jednu stranu a poté na stranu druhou (obr. 2).



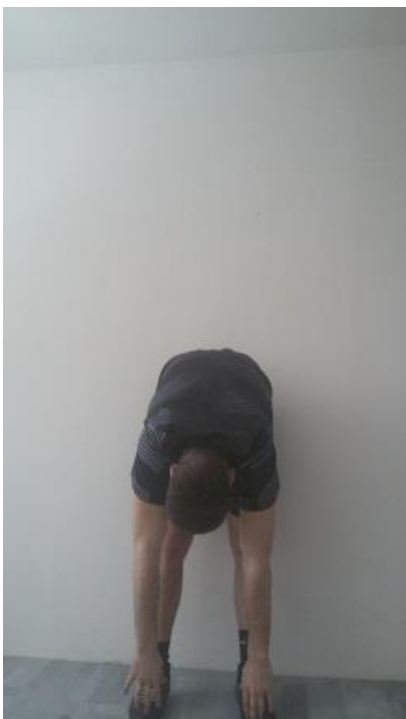
Obrázek 2 - Rotace trupu

V této poloze bychom měli vydržet tři až pět sekund a opakujeme třikrát. Poté se nakláňíme trupem na jednu a na druhou stranu (obr. 3).



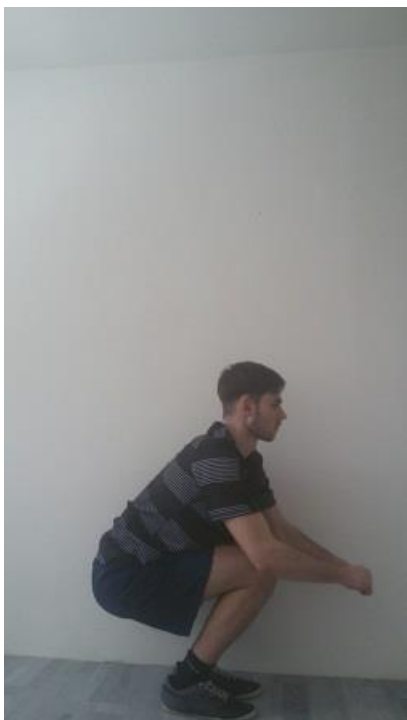
Obrázek 3 - Úklony do stran

Další čchi-kung je předklon s dotykem podlahy (obr. 4).



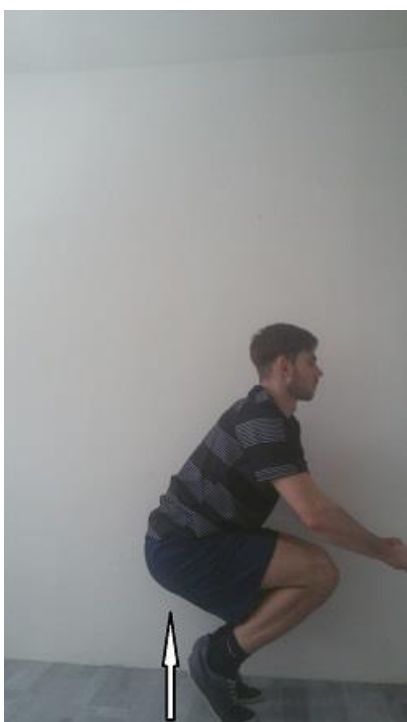
Obrázek 4 - Protažení zadní strany stehen s dotykem podložky

Po výdrži tří až pěti sekund přejdeme do dřepu (obr. 5), abychom ohnuli naše kotníky.



Obrázek 5 - Dřep na celých chodidlech Obrázek si posuň za kotníky. Rozhodilo se mi to.

V této nízké poloze zvedáme pouze paty nahoru, aby se ohnuly prsty (obr. 6).



Obrázek 6 - Dřep na špičkách

Všechny čchi-kungy opakujeme desetkrát a po celém procesu můžeme cítit přívál příjemného tepla, rozprostřeném po celém těle.

3.2.3 PŘENÁŠENÍ VÁHY

Mezi hlavní zásady pro přenášení váhy je především správné držení těla a jeho částí a uvědomování si vlastního těla jako propojení mezi Vesmírem a planetou Země. V tomto případě je velmi důležitá vizualizace, při které nám rostou kořeny z našich dolních končetin a zakořeňují se do místa, kde právě stojíme.

Další zásadou se vyvěšení těla za temeno hlavy, které nám dopomůže dokonale uvolnit tělo. Osa těla je stále vzpřímena a ramena nejsou zatěžována. Pro dokonalejší procítění vašeho těla se doporučuje zavřít oči a poslouchat chod vašeho dechu a těla. Oči nám zprostředkovávají osmdesát procent informací a v mnoha případech nás omezují ve vnímání jinými smyslovými orgány.

I správné držení horních i dolních končetin má značný vliv na naši rovnováhu a koordinaci pohybů. Paže by při cvičení neměly být nikdy propnuty, vždy se zaměříme na mírně pokrčené končetiny. Dolní část těla je vždy taky mírně pokrčena a při přenášení váhy klademe důraz na lehce podsazenou pánev. Při rotaci v sestavě nebo při podřepu by koleno nikdy nemělo přesáhnout úroveň špičky chodidla.

3.2.4 PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ

Pro každého začátečníka bude zprvu těžké pochopit a zkoordinovat pohyby podle zásad Tai chi chuan. Na první pohled se mohou ladné pohyby zdát velmi snadné, avšak opak je pravdou.

Čínští obyvatelé, včetně populace z východní oblasti, jsou trochu jinak nastaveni a vychováváni. Od útlého věku jsou vedeni k těmto uklidňovacím, meditačním a sebe rozvíjejícím cvikům. V Číně se Tai chi začíná cvičit přímo celou sestavou bez průpravných cvičení.

Evropská populace je v tělovýchovném procesu vedena spíše silovějším odvětvím. To znamená, že náš výukový plán obsahuje spíše sporty vnějšího charakteru, jako například: Atletika, gymnastika, míčové hry a podobně.

Pro začátečníky se doporučují jako průpravné cviky nácviky kroků v konfrontaci s dýcháním. Jedná se o základní kroky, ze kterých vychází většina forem. V tomto průpravném cviku se učíme pohybu nohou a přenášení váhy.

Dalším průpravným cvikem je práce paží pomocí kruhových pohybů. I v tomto případě je velmi důležitá vizualizace, která se může využívat i při samotné sestavě. Zkuste si představit, že se nacházíte v jiném prostředí než plynném. Nejčastěji se vizualizuje cvičení ve vodě nebo jiné tekutiny s podobnou hustotou. Cvičíme-li často v plynném prostředí, naše tělo si postupně přestane uvědomovat prostoru, ve kterém se nachází. Vizualní přizpůsobení pohybů na neobvyklé prostředí dokonale dopomáhá a zkvalitňuje všechny druhy pohybů.

V některých čínských praktikách se uvádí jako cvik práce s energetickým balonem. Jde o princip přenášení váhy z jedné nohy na druhou v koordinaci s pohyby paží. Dlaně nasměrujeme proti sobě a krouživými pohyby přenášíme váhu. Pokud je zatížena pravá noha, naše pravá ruka bude nad rukou levou. Po přenesení váhy na druhou nohu se levá ruka dostane do horní pozice. Po celou dobu tvarujeme a kopírujeme energetický balon a uvědomujeme si jeho sílu. Jako průpravný cvik lze využít i ideomotorické učení celé sestavy.

Uvědomování si vlastního těla a koordinace pohybů s dechem jsou nejdůležitější aspekty při cvičení průpravných cviků, ale i u samotné sestavy. Tyto principy by měly být převedeny i do našeho každodenního života, přičemž spousta lidí si neuvědomuje svoje tělo a mysl a tak jedná instinktivně.

3.2.5 JEDNOTLIVÉ CVIKY ZE SESTAVY

Jednotlivé cviky ze sestavy jsou nedílnou součástí celého výukového programu. Je velmi důležité rozdělit sestavu na jednotlivé cviky, jelikož při edukačním procesu je zapotřebí sestavu rozfázovat a cvičit pouze jeden cvik. Po osvojení prvního cviku přejdeme na druhý, dokud nebude celá sestava vštípena do paměti.

Jednotlivé cviky by měly být cvičeny v oboustranném provedení. Oboustrannost nám dopomůže k přesnějšímu pochopení sestavy a smyslu cviku. Každý cvik v sestavě lze provádět na více stran a jinými způsoby.

Jednotlivé cviky ze sestavy jsou zobrazeny pouze ve výchozích a finálních polohách, z tohoto důvodu jsme uložili všechny sestavy na elektronický nosič DVD, který bude přiložen na zadní straně desek bakalářské práce. Celé video lze pozastavit nebo zpomalit k úplnému pochopení celé sestavy. Začátek sestavy bude odstartován zahajovací formou, na kterou bude navazovat osm forem, které budou završeny závěrečnou formou.



Obrázek 7 - Start form 1



Obrázek 8 - Start form 2

U zahajovací formy začínáme prvním krokem, což je úkrok stranou, který je prováděn napínačem povázky stehenní spolu s hýžďovými svaly. Tento pohyb je podporován abduktory stehna, což jsou malý a velký sval hýžďový. Dalším pohybem je pomalé plynulé vzpažení, které je vykovávané přední a střední stranou deltového svalu. Poslední částí této formy je dostat polohu rukou do původní polohy, což vykonává opět deltový pomocí brzdícího pohybu. (obr. 7 a 8)



Obrázek 9 - Repulse monkey 1



Obrázek 10 - Repulse monkey 2

Prvním pohybem je rotace páteře, který je vykonáván rotátory páteře a pohyb paží vzad, která je přebírána zadní stranou deltového svalu. U pohybu paží vzad mírně pokrčíme ruku v lokti, což vykonává dvojhlavý sval pažní. Finálním pohybem je odtlačení energetické bubliny od těla směrem vpřed. Tento pohyb vykonává především velký prsní sval spolu s řadou synergistů. (obr. 9 a 10)



Obrázek 11 - Brush knee 1



Obrázek 12 - Brush knee 2

Forma Brush knee je také zahájena dvoj pohybem. První pohyb začíná mírným přednožením pokrčmo, kdy nejvíce zabírá přímá hlava čtyřhlavého svalu stehenního spolu s bedro kyčelním svalem a druhý pohyb je ladné upažení pokrčmo, přičemž fázi upažení přebírá deltový sval a flexi v lokti zajišťuje dvojhlavý sval pažní. Upažená ruka přechází do tlačivého pohybu směrem do strany s mírnou rotací trupu. Rotace trupu je prováděna rotátory páteře a tlačivý pohyb vpřed je vykonáván velkým svalem prsním spolu s pomocnými svaly. (obr. 11 a 12)



Obrázek 13 - Wild horse parting mane 1



Obrázek 14 - Wild horse parting mane 2

U této formy začínáme opět více pohyby naráz, přičemž první polovina je obdobná jako u předchozí formy. Formu zahájíme přednožením pokrčmo s mírným unožením. Přednožení vykonává čtyřhlavý sval stehenní a při unožení zabírá velký sval hýžděový. Souběžným pohybem s dolními končetinami je pohyb upažení pokrčmo s mírným předpažením. Horní končetiny jsou vedeny deltovým svalem, především přední částí svalu a flexi v lokti zajišťuje dvojhlavý sval pažní. Ve finální části formy opět přenesíme váhu a zatěžujeme přední stranu stehenní, což je čtyřhlavý sval stehenní. Spolu s přenesením váhy opět provádíme tlačivý pohyb, který znázorňuje blok soupeři a je vykonáván deltovým svalem spolu se širokým svalem zádočným. (obr. 13 a 14)



Obrázek 15 - Cloud hand 1



Obrázek 16 - Cloud hand 2

Forma Cloud hand je vykonávána především horními končetinami. Forma je zahájena upažením povýš. První část upažení zabírá trapézový sval a druhou část přebírá

sval deltový. Průběh formy je manipulace s energetickou koulí, kde pracuje dvojhlavý a trojhlavý sval pažní. (obr. 15 a 16)



Obrázek 17 - Golden rooster standing on one leg 1



Obrázek 18 - Golden rooster standing on one leg 2

Přeneseme váhu na jednu nohu a druhou nohu přednožíme pokrčmo. Přednožením zatížíme čtyřhlavý sval stehenní a flexi v koleni dvojhlavý sval stehenní. Spolu s tímto pohybem jde pohyb paží, který je prováděn dvojhlavým svalem pažním a jeho antagonistou trojhlavým svalem pažním. (obr. 17 a 18)



Obrázek 19 - Kick heel 1



Obrázek 20 - Kick heel 2

Začínáme stojem na jedné noze a druhou nohu přednožíme pokrčmo, poté propneme končetinu a přejdeme zpět do přednožení pokrčmo. Přednožení je způsobem bedro kyčlo stehenním svalem a ohnutí nohy v koleni vykonává zadní strana stehenní, což je dvojhlavý sval stehenní. U paží začínáme z pozice upažení dolů a přecházíme do polohy

předpažení pokrčmo s překřížením v oblasti předloktí. Přejchod mezi polohami přebírá dvojhlavý sval pažní a postupně se zapojuje přední strana deltového svalu, která je aktivní až po zbytek formy. (obr. 19 a 20)



Obrázek 21 - Grasp sparrow's tail 1



Obrázek 22 - Grasp sparrow's tail 2

Pohyb je zahájen přednožením pokrčmo s mírným vychýlením kyčle a předpažením dolů pokrčmo s překřížením paží. Pohyby dolních končetin jsou vykonávány flexory kyčle a horní končetiny řídí deltový sval a dvojhlavý sval pažní. Následně přeneseme váhu na jednu nohu a ruce z předpažení opisují půlkruh do stran. Aktivita deltového svalu je přenesena ze středních na zadní deltové svaly. (obr. 21 a 22)



Obrázek 23 - Cross hand



Obrázek 24 - Cross hand 2

Forma Cross hand začíná z pozice předpažení, přičemž dlaně směřují proti sobě. Postupně rozpojeme ruce a přejdeme do upažení. Předpažení drží přední strana deltového svalu, avšak pomocí supinace paží je oblast zatížení o to intenzivnější. Přejchod

do upažení přechází ze střední části deltového svalu do části zadní. S pohyby paží jdou i pohyby dolních končetin, kdy přecházíme z paty a špičku půlkruhovým pohybem pomocí vnější strany stehna a trojhlavého svalu lýtkového. (obr. 23 a 24)



Obrázek 25 - Close form 1



Obrázek 26 - Close form 2

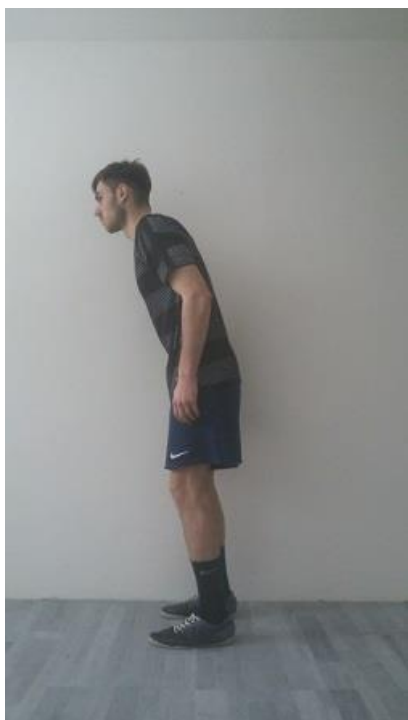
Závěrečná pozice vychází z předchozí formy, což je předpažení. Z přepažení vedeme ruce ladným pohybem do připážení. Předpažení drží přední a střední strana deltového svalu a přechod do připážení vykonává široký sval zádový.

Po osvojení všem osmi forem na obě strany můžeme přejít na celou sestavu. Zpočátku se může zdát obtížné spojit všechny cviky sestavy tak, aby na sebe plynule navazovaly. Začněme spojovat sestavu nejprve v pomalejším tempu a postupně provádíme rychlejší a rychlejší pohyby. (obr. 25 a 26)

3.2.6 ČASTÉ CHYBY PŘI CVIČENÍ TAI CHI CHUANU

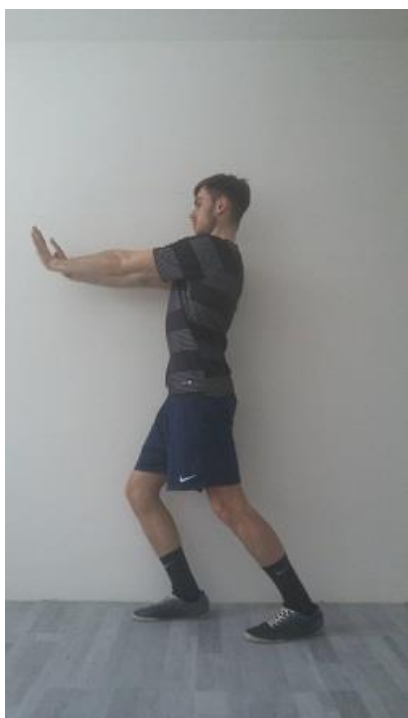
Záměrem praktické části je splnit kompletní videoprogram, z tohoto důvodu jsme se rozhodli zařadit do edukačního procesu i výpis nejčastějších chyb, které se u začínajících žáků vyskytují.

V dnešní době převládá z velké části sedavý způsob zaměstnání, jež lidem způsobuje svalové dysbalance, které v mnoha případech nejsou kompenzovány. Při cvičení Tai chi klademe důraz na vzpřímenou páteř a těžiště směřujeme do středu těla.



Obrázek 27 - Nesprávné postavení páteře

Chybou může být nadměrná snaha o vykonání správného pohybu, což může vyvolat značný předklon (obr. 27).



Obrázek 28 - Postavení končetin

Na obrázku 28 můžeme vidět příliš propnutou páteř a značné propnutí horních i dolních končetin.



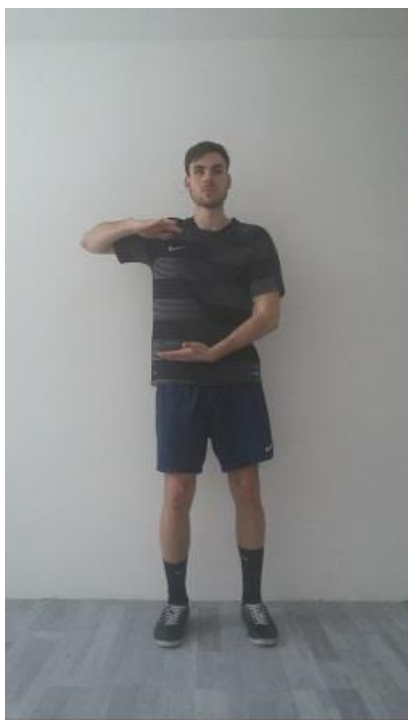
Obrázek 29 - Tuhý pohyb

Obrázek 29 znázorňuje tuhý pohyb, který cvičence omezí v dalších pohybech. Při přenášení váhy je zatížená noha propnutá.



Obrázek 30 - Krajní poloha

Pohyb je přesažený až do mezních poloh, kdy je celé tělo odhaleno protivníkovi. Pohyb je chybně prováděn pohyby boků (obr. 30).



Obrázek 31 - Držení paží

Obrázek 31 zobrazuje ztuhlá a přizvednutá ramena, která zabraňují cirkulaci čchi. Loket je vyzdvižen příliš vysoko nad standartní úroveň.



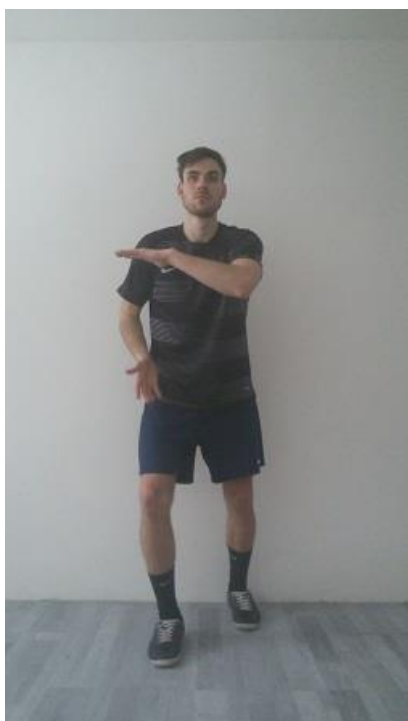
Obrázek 32 - Přenášení váhy

Obrázek 32 poukazuje na situaci odstrčení, při které je váha chybně přenesena na zadní nohu, přičemž se o nohu při útoku nelze opřít.



Obrázek 33 - Koordinace a stabilita

Obrázek 33 zobrazuje pohyb vzad, při kterém jsou překříženy dolní končetiny, což vyvolá nestabilní postoj.



Obrázek 34 - Postavení kolen

Dalším chybným postojem je mírné vychýlení z osy kolen do stran (obr. 34), což způsobuje horší stabilitu a deformaci kloubu.

3.2.7 8 FOREM TAI CHI CHUAN

Sestava 8 forem Tai chi je prováděna plynule a ladně. Představme si, že naše tělo je vyváženo za temeno hlavy pomocí slabé nitky, která má tendenci se přetrhnout při prudkém pohybu. Z tohoto důvodu se snažíme udržovat stejnoměrné tempo v návaznosti na plynulost přechodů mezi jednotlivými cviky ze sestavy.

Zapamatování si 8 forem může začátečníkům dělat zprvu potíže, avšak při pravidelném cvičení se proces vštípení dostaví. Mnohem obtížnější bude zkoordinovat pohyby s dechem, které jsou nejobtížnější složkou nejen při provádění 8 forem Tai chi, ale i při různých druzích čchi-kungu. Pro lepší koordinaci a plynulost celé sestavy se doporučuje zpomalovat tempo, což dodá delší časový úsek na vnímání dechu a pohybů. Zpomalením tempa nám klesne dechová a tepová frekvence, což dopomáhá k uvolnění a rozšíření čchi do celého těla.

Po správném zvládnutí celé sestavy můžeme přejít na další úroveň cvičení. Jedná se o vizualizaci protivníka při cvičení sestavy. Jak již bylo zmíněno, vizualizace je při práci s energiemi velmi důležitá. Je tomu tak i v tomto případě, kdy čím intenzivnější vizualizace protivníka je, tím efektivněji na nás působí. Tato vizualizace již nespadá do programu jako takového, proto je na každém začátečníkovi, jak se k této vizualizaci postaví.

Celá sestava 8 forem bude obsažena na DVD disku, včetně ukázky vybraného začátečníka, který dopomůže znázornit rozdílnost začínajícího a pokročilejšího žáka. Tato práce poslouží žákům jako základní učební materiál, avšak jejich osobní růst a zdokonalování v Tai chi bude záviset na jejich nepřetržitém cvičení, úsilí a nadšení posouvat se dál.

Celá sestava obsahuje 8 cviků, které jsou jednotlivě popsány v předešlé kapitole. V Tai chi existuje různé názvosloví, proto je možné, že se mohou názvy cviků lišit. Sestava 8 forem:

- Start form
- 1. Repulse monkey
- 2. Brush knee

3. Wild horse parting mane
4. Cloud hand
5. Golden rooster standing on one leg
6. Kick heel
7. Grasp sparrow's tail
8. Cross hand
- Close form

Pro efektivnější a správné naučení se dané sestavy můžeme použít jednotlivé cviky ze sestavy, kde můžeme dopodrobna vyčíst správnou techniku provedení a správné držení těla. Zaměřte se na to, aby vaše pohyby nebyly pouze po někom kopírovány, ale snažte se vytvořit svoje vlastní pohyby v souladu se základními principy efektivního cvičení.

DISKUZE

Videoprogram jsem sestavil na základě pečlivě prostudované literatury a konzultace s odborníky, kteří se v oboru pohybují již desítky let. Pro vytvoření komplexního programu jsme celou sestavu Tai chi rozfázovali tak, aby odpovídala našim požadavkům. Videoprogram je obohacen o zahřívací čchi-kung a výčet častých chyb při cvičení. Celá sestava byla rozdělena na jednotlivé cviky pro lepší edukaci a vštípení si správného provedení. Začátečníci si tak mohou procvičit tu část, která jim není dostatečně jasná nebo není správně vykonávána.

Z důvodu různého časového vytížení našich cvičenců jsme se rozhodli zavést hodiny Tai chi pouze jednou týdně, přičemž zbylé dny cvičili nováčci v době osobního volna. Tai chi chuan je především cesta osobního rozvoje, ke které musí každý žák přistupovat individuálně.

Zpočátku pro mne bylo velmi obtížné sehnat skupinu lidí, kteří mají k Tai chi pozitivní vztah a chtějí se v tomto odvětví někam posouvat. Naštěstí znám spoustu lidí, kteří mají duchovní základ jako já a je jim tato východní teorie bližší než běžné populaci. Moje skupina pochází z Berouna a jeho okolí, kde také probíhaly naše hodiny Tai chi. Hodiny se konaly ve sportovním areálu TJ Lokomotiva Beroun každé úterý od šesti do sedmi hodin. Skupina byla utvořena z dvanácti chlapců ve věku od dvaceti až pětadvaceti let. Na každou hodinu dorazilo přibližně osm a více členů.

Proces výuky hodnotím velmi pozitivně, začátečníci k němu přistupovali velmi zodpovědně. Nejvíce nám dělala problém koordinace dechu a přenášení váhy, což je jedna z nejtěžších zásad pro začátečníky. Po čtyřměsíčním edukačním procesu jsme mohli zaznamenat řadu technických zlepšení a navození příjemného vnitřního pocitu. Jsem velmi rád, že jsem se mohl stát součástí této východní teorie a cítím, že za pomoci poznání a cvičení tohoto bojového umění zlepšuji svůj fyzický i duševní stav. Tai chi se pro mě nestalo jen pouhým bojovým uměním, stalo se mým životním stylem, který mě všeobecně obohacuje každý den. Zpracování bakalářské práce, včetně veškerých úkonů s tím spojených, mi přineslo mnoho pozitivních zkušeností a znalostí, které mohu využít k dalšímu osobnímu rozvoji v nadcházejících situacích.

Po svých zkušenostech mohu říci, že naučit se bojové umění je velmi náročné. Většina mistrů dospěla ke svému poznání až na konci cesty svého života. Z tohoto důvodu upozorňuji všechny začátečníky, že je nutné cvičit pravidelně a trpělivě a ve svém počínání vytrvat, aby sklidili úspěch. Pozice učitele Tai chi chuan pro mě byla velmi náročná. S touto pozicí jsem se nikdy předtím nesetkal a ztotožnit se s tím pro mě nebylo jednoduché. Moje skupina žáků byla velmi aktivní a shledávala celý proces velmi pozitivně, což bylo dostatečnou odměnou za čas a úsilí, které bylo do bakalářské práce vynaloženo.

ZÁVĚR

Cílem mé bakalářské práce bylo navržení, sestavení a realizace výukového programu 8 forem Tai chi chuan pro začátečníky. Celý program byl navržen na čtyři měsíce pravidelného týdenního cvičení. Po ukončení čtyřměsíčního edukačního procesu je začátečník připraven k osvojení nové cvičební sestavy, která může obsahovat i více forem. Videoprogram je zaměřen na harmonizaci těla i mysli a upevňování zdraví jedince.

Vhodné cviky ze sestavy byly vybrány a navrženy tak, aby odpovídaly našim požadavkům a byly vhodné pro začátečníky Tai chi chuan. Osm forem Tai chi je celosvětově známá forma cvičení, kterou mi pomohl upravit můj mistr Tai chi, který má v oboru několika letou praxi.

Celý videoprogram, včetně nejčastějších chyb, byl zaznamenán pomocí fotodokumentace. Jednotlivé cviky ze sestavy byly pro upřesnění správné techniky jejich provedení uloženy na elektronickém nosiči DVD, kde si můžeme detailně zobrazit kteroukoli část ze sestavy osm forem Tai chi chuan pro začátečníky.

Dle mého názoru a názoru mých specializovaných pomocníků byl cíl práce splněn. Byť je samozřejmé, že pro trvalejší efekt je potřeba cvičit pravidelně a delší dobu, mohu říci, že i po několika hodinách strávených cvičením Tai chi měla většina zúčastněných začátečníků pozitivní ohlasy ohledně jejich správného naladění a vitality života.

Doufám, že bakalářská práce bude přínosem nejen mně a mé skupině začátečníků, ale poslouží i jako pomůcka pro trenéry Tai či nebo učitelé tělesné výchovy.

RESUMÉ

Hlavním cílem bakalářské práce je sestavení a navržení výukového programu Tai chi pro začátečníky. Teoretická část obsahuje obecné informace o čínském bojovém umění, jeho historii a původu vzniku. Dále se zabýváme jeho správnou technikou provedení cviků, což obsahuje správné držení těla a správné dýchání. V praktické části se zaměřujeme na sestavení výukového programu Tai chi pro začátečníky, který obsahuje popis cviků, správné držení těla, správné dýchání a průpravná cvičení. Praktické ukázky jednotlivých cviků dokumentují fotografie.

Hlavní přínos práce je aplikování výukového programu pro začátečníky, který obohatí tělo o Tai chi energii, která dopomáhá k upevňování zdraví, k životní harmonii těla i duše.

SUMMARY

The primary task of the bachelor work is to assemble and to propose an education program of tai chi for beginners. The theoretical part contains general information about Chinese martial arts, its history and origin. We also describe the correct technique of performing the exercise which contains the correct body posture and breathing. In the practical part we focus on creating an education program of tai chi for beginners, which contains description of exercises, correct body posture, breathing and preparatory exercises. The practical demonstration of individual exercises is photo documented.

The main benefit of the work is applying education program for beginners, which will enrich our bodies with tai chi energy that helps maintain good health and life harmony of the body and soul.

SEZNAM LITERATURY

CHIA, Mantak a Juan LI. *Vnitřní struktura tchaj-ti: zvládnutí klasických forem tchaj-ti čchi-kungu*. Přeložil Jan KOZÁK. Olomouc: Fontána, 2016. ISBN 978-80-7336-822-7.

DOCHERTY, Dan. *Tai-či od A do Z: dokonalý průvodce teorií i praxí dávného umění k harmonizaci ducha i těla*. V Praze: Metafora, 2014. ISBN 978-80-7359-404-6.

FOJTÍK, Ivan. *Tchaj-ti cchüan a pa tuan tin: čínská cvičení pro zdraví a dobrou pohodu*. 1. vyd. Praha: Naše vojsko, 1996. Mozaika, 15. ISBN 80-206-5323-1.

FOJTÍK, Ivan. *Regenerační čínská cvičení pro každého*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2008, 152 s. ISBN 978-80-7367-437-3

JWING-MING, Jang. *Základy tai-chi chi-kung: Tchaj-ti cchi-kung pro zdraví a bojová umění*. 1. vyd. Bratislava: CAD Press, 1995. BUDO. ISBN 80-85349-48-5.

JWING-MING, Jang. *Teorie a bojová síla Tchaj-ti: Díl první*. Bratislava: CAD Press, 2001. BUDO. ISBN 80-85349-80-9.

JWING-MING, Jang. *Čchi-Kung pro zdraví a bojová umění*. Bratislava: CAD Press, 1995. Budo. ISBN 80-85349-34-5.

LIAO, Waysun. *T'ai chi classics*. New York: Distributed in the U.S. by Random House, 1990. ISBN 087773531X.

LOWENTHAL, Wolfe. *Brána k zázrakům: tao a tchaj-ti-čchüan profesora Čeng Man-čchinga*. Praha: Argo, 2010. ISBN 978-80-257-0244-4.

LOWENTHAL, Wolfe. *Nic vám netajím: Profesor Čeng Man-cching a jeho tchaj-ti cchuan jako svou 310. publikaci*. Praha: Argo, 1999, 135 s. ISBN 80-7203-206-2.

VILÍMOVÁ, Vlasta. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido, 2002, 103 s. ISBN 80731-5033-6.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 - Vytažení končetin	29
Obrázek 2 - Rotace trupu	29
Obrázek 3 - Úklony do stran	30
Obrázek 4 - Protážení zadní strany stehen s dotykem podložky	30
Obrázek 5 - Dřep na celých chodidlech.....	31
Obrázek 6 - Dřep na špičkách	31
Obrázek 7 - Start form 1	34
Obrázek 8 - Start form 2.....	34
Obrázek 9 - Repulse monkey 1	34
Obrázek 10 - Repulse monkey 2.....	34
Obrázek 11 - Brush knee 1	35
Obrázek 12 - Brush knee 2	35
Obrázek 13 - Wild horse parting mane 1	36
Obrázek 14 - Wild horse parting mane 2.....	36
Obrázek 15 - Cloud hand 1	36
Obrázek 16 - Cloud hand 2.....	36
Obrázek 17 - Golden rooster standing on one leg 1	37
Obrázek 18 - Golden rooster standing on one leg 2	37
Obrázek 19 - Kick heel 1	37
Obrázek 20 - Kick heel 2.....	37
Obrázek 21 - Grasp sparrow's tail 1	38
Obrázek 22 - Grasp sparrow's tail 2	38
Obrázek 23 - Cross hand 1	38
Obrázek 24 - Cross hand 2	38
Obrázek 25 - Close form 1	39
Obrázek 26 - Close form 2	39
Obrázek 27 - Nesprávné postavení páteře	40
Obrázek 28 - Postavení končetin	40
Obrázek 29 - Tuhý pohyb.....	40
Obrázek 31 - Držení paží.....	42
Obrázek 32 - Přenášení váhy	42
Obrázek 33 - Koordinace a stabilita	43
Obrázek 34 - Postavení kolen.....	43

PŘÍLOHY

Příloha 1 Hodina se začátečníky

Příloha 2 Zahřívací čchi-kung podle Dr. Yang Jwing-ming

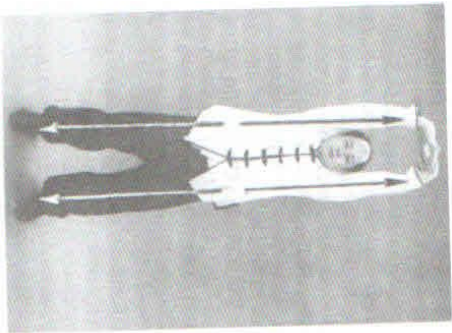
Příloha 3 Videoprogram sestavy 8 forem Tai chi chuan pro začátečníky uložený na elektronickém nosiči DVD

Příloha 1 – Hodina se začátečníky

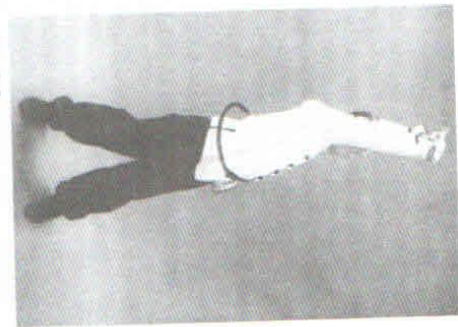


Příloha 2 – Zahřívací čchi-kung podle Dr. Yang Jwing-ming

74



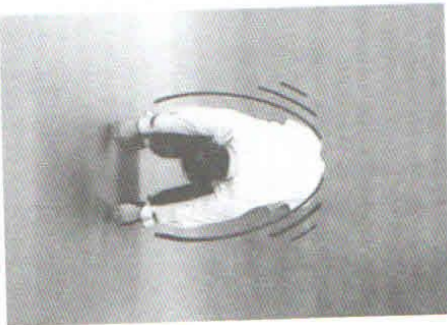
Obr. 3-1



Obr. 3-2



Obr. 3-3



Obr. 3-4

75



Obr. 3-5



Obr. 3-6



Obr. 3-7