

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

TCHAJ-ŤI ČCHÜAN A JEHO PŘÍNOS PRO ČLOVĚKA

Bakalářská práce

Autor: Pavel Alexa,

tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Jiří Štěpán

Olomouc 2016

## **Bibliografická identifikace**

**Jméno a příjmení autora:** Pavel Alexa

**Název diplomové práce:** Tchaj-t'í čchüan a jeho přínos pro člověka

**Pracoviště:** Katedra sportu

**Vedoucí diplomové práce:** Mgr. Jiří Štěpán

**Rok obhajoby diplomové práce:** 2016

**Abstrakt:** Hlavním tématem této bakalářské práce je bojové umění tchaj-t'í čchüan a jeho přínosy lidem plynoucí z jeho praktikování. Abychom dosáhly uceleného náhledu, je práce rozdělena na dvě hlavní části. V první části je uveden přehled poznatků, které s tchaj-t'í čchüan úzce souvisejí. Získáme tak spojitosti tchaj-t'í čchüan s jinými oblastmi čínské kultury. Ve druhé části je uveden souhrn přínosů tchaj-t'í čchüan pro jednotlivé úrovně lidské bytosti.

**Klíčová slova:** tchaj-t'í čchüan, bojové umění, zdraví, čchi, spiritualita, přínos, taoismus

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

## **Bibliographical identification**

**Author's first name and surname:** Pavel Alexa

**Title of master thesis:** Tai chi chuan and its benefits for humans

**Department:** Department of sports

**Supervisor:** Mgr. Jiří Štěpán

**The year of presentation:** 2016

**Abstract:** The main topic of this thesis is the martial art of tai chi chuan and its benefits to people arising from his practice. To reach the general view, the work is divided into two main parts. The first section provides an overview of findings which are closely related to the tai chi chuan. We get linked Tai chi chuan with other areas of Chinese culture. The second part is a summary of the benefits of tai thi chuan for particular levels of human being.

**Keywords:** Tai chi chuan, martial art, health, qi, spirituality, benefit, Taoism

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Jiřího Štěpána, uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 15. 3. 2016

.....

Tímto bych chtěl poděkovat vedoucímu práce panu Mgr. Jiřímu Štěpánovi za pomoc a cenné rady v průběhu tvorby této bakalářské práce.

# Obsah

<b>Úvod .....</b>	<b>7</b>
<b>1. Přehled poznatků .....</b>	<b>8</b>
1.1 Bojová umění .....	8
1.2 Jemnohmotná energie čchi.....	8
1.3 Čínská medicína.....	11
1.4 Spiritualita.....	15
1.5 Taoismus .....	16
1.6 Čchi-kung.....	23
<b>2. Cíle a úkoly práce .....</b>	<b>26</b>
2.1 Hlavní cíl.....	26
2.2 Úkoly práce .....	26
<b>3. Metodika .....</b>	<b>27</b>
3.1 Metody .....	27
<b>4. Výsledky.....</b>	<b>28</b>
4.1 Tchaj-ťi čchüan .....	28
4.2 Zdravotní přínosy .....	31
4.3 Redukce stresu .....	41
4.4 Dlouhověkost .....	43
4.5 Přínosy pro různé skupiny lidí .....	49
4.6 Bojová aplikace tchaj-ťi čchüan .....	52
4.7 Duchovní přínosy.....	54
<b>Závěr .....</b>	<b>60</b>
<b>Souhrn.....</b>	<b>62</b>
<b>Summary .....</b>	<b>63</b>
<b>Referenční seznam.....</b>	<b>64</b>
<b>Seznam obrázků.....</b>	<b>69</b>

## Úvod

Tchaj-t'i čchüan je prastaré čínské bojové umění, které každodenně přináší prospěch milionům lidí, kteří ho praktikují. Přestože dlouhou dobu bylo známo převážně jen v Číně, v posledních desetiletích se toto bojové umění rozšířilo do celého světa. Západní společnost již nelpí jen na klinické praxi, ale stále častěji inklinuje k východní filozofii, jež je založena na hlubokém pochopení lidského těla a zdůrazňování jednoty těla, mysli a ducha. Tchaj-t'i čchüan je ideálním prostředkem k nalezení harmonie mezi těmito úrovněmi lidské bytosti a dosažení tak stavu kompletní fyzické, mentální, sociální i duševní pohody. Většina lidí ze západní společnosti považuje tchaj-t'i čchüan především za nástroj k dosažení zdraví. V této bakalářské práci bych proto rád poukázal i na ostatní benefity tohoto bojového umění, ať již v oblasti bojových aplikací nebo duchovního bádání a vytvořil tak ucelený souhrn jeho jednotlivých přínosů pro všechny úrovně lidské bytosti.

První část práce obsahuje přehled poznatků z oblastí, s nimiž je tchaj-t'i čchüan jakkoli spjato. Jelikož má filozofické a duchovní kořeny v taoismu a je založeno na určitých principech tradiční čínské medicíny, je ústředním bodem tohoto bojového umění práce s jemnohmotnou energií čchi. K dosažení plného potenciálu tchaj-t'i je nutné objasnit si i pojmy jako spiritualita nebo čchi-kung. Uvědomíme-li si tyto souvislosti je pro nás jednodušší pochopit jednotlivé přínosy tchaj-t'i čchüan, jejichž souhrn je v druhé části práce.

Především zdravotní přínosy tchaj-t'i byly potvrzeny i mnoha vědeckými studiemi založenými na principu evidence-based medicine neboli medicíny založené na důkazech. Vědecky tak ověřují některé z přínosů tchaj-t'i čchüan. Tento přístup je v opozici tradičního přístupu, který preferuje především individuální zkušenost. Je třeba si uvědomit, že jelikož je tchaj-t'i čchüan založeno na práci s jemnohmotnou energií čchi, některé jeho přínosy jsou vědecky neověřitelné a jeho účinky je možné pocítit pouze vlastní zkušeností. Jsou proto popsány na základě zkušeností stovek generací praktikantů tohoto vnitřního bojového umění.

# 1. Přehled poznatků

## 1.1 Bojová umění

Bojová umění v sobě nezahrnují pouze technické znalosti boje, ale i filozofii, kultivaci energie a duchovní růst bojovníka. Duchovní a zdravotní aspekty jsou součástí a zcela přirozeným jevem studia bojových umění. S rostoucími schopnostmi dochází ke spojení fyzického a duševního vývoje a tím k přístupu do vyšších úrovní vědomí a hlubšímu vhledu do života (Pechová, 2009).

Podle používaných metod a technik, lze bojová umění rozdělit na vnitřní a vnější. Někdy jsou také označovány jako měkké (vnitřní) a tvrdé (vnější) styly. Přesná hranice mezi nimi ovšem neexistuje. Rozdílná bojová umění využívají v různém poměru obě koncepce. (Pechová, 2009) Základem vnitřních bojových umění je práce s vnitřní energií čchi a různými psychologickými prvky, mezi něž patří relaxace, koncentrace, správné dýchání nebo vizualizace. Rozvoj jednotlivých schopností jako je například síla či rychlost je ve vnitřních bojových uměních o kultivaci čchi, nikoli o rozvíjení svalové síly, jak je tomu u vnějších stylů bojových umění. Soustředěním se na svalovou sílu bráníme schopnosti cítit a pohybovat čchi naším tělem. Tchaj-ťi čchüan je řazeno mezi vnitřní bojové umění (Frantzis, 2009).

## 1.2 Jemnohmotná energie čchi

Čchi, nazývaná také jako jemnohmotná energie, je v tradičním pojetí termín, kterým se označuje životní energie. Čchi existuje nejen v lidském těle, ale i všude v přírodě a prostupuje celým univerzem. Čchi je sjednocující, spojuje a prostupuje vše. Je tím, co drží věci pohromadě, propůjčuje jim formu a transformuje je. Nemá žádnou substanci, a přesto způsobuje vše. Tato vitální síla je podle převážně kultur východních zemí nezbytným předpokladem života. Z hlediska neviditelné energie, ne z pohledu čistě hmotného, se nahlíží na svět v Číně, Japonsku, Koreji a mnoha dalších zemích. Tato jemnohmotná energie je v odlišných kulturách nazývána různými jmény. Například v Indii je to prána, v Tibetu tummo, Japonsku ki nebo pro některé americké indiánské kmeny jí byl Velký duch. Nejrozšířenější označení čchi pochází z Číny. Jelikož je Tchaj-ťi čchüan čínským bojovým uměním, budu používat právě toto označení (Théler, 2009).

Vnímat čchi lze stejně konkrétně jako fyzické tělo, pouze na mnohem jemnější úrovni. Čchi je možné přirovnat k bioelektríně, která vzniká při životních pochodech. Mezi běžné



pocity při vnímání této jemnohmotné energie jsou horko, chlad, tlak nebo například lehkost. Čchi je zakořeněna ve zkušenosti, ne v představě. Budeme-li se jí snažit pochopit racionálně bude totalita zkušenosti zatemněna. Specifická kvalita čchi nemůže být nikdy prokázána jako například teplota krve. Je možno ji pouze prožít (Théler, 2009).

Jedním z nejjednodušších způsobů, jak můžeme poznat rozdíl mezi fyzičností a energií čchi, je pocítit rozdílné energetické a fyzické vnímání vašich dlaní. Chcete-li tento pocit zažít, musíte nejprve přenést pozornost na přítomnost, soustředit se na konkrétní okamžik. Nejdříve mněte o sebe dlaněmi a vnímejte fyzický pocit, který tímto kontaktem vyvoláte. Poté vzdalte dlaně několik centimetrů od sebe. Středky dlaní by měly být přímo proti sobě. Se zavřenýma očima hýbejte dlaněmi stále dokola, dokud nepocítíte určitý druh energie či tlaku, který je spojuje. Nezapomeňte, že středky dlaní musí být stále jeden proti druhému. To jež vnímáte jsou pocity čchi (Frantzis, 2011). Mohou se projevovat pocitem určitého tlaku, tíhy, horkosti, magnetické síly nebo brnění. Během tohoto vnímání si můžete uvědomit, jak se vaše mysl zklidnila a myšlenky se zbavily rozptýlení. Více si pak všímáte určitých vjemů z okolí – zvuky, vůně a další vjemy. Vnímáním čchi získáte zvýšené vědomí spojení s prostředím a ostatními lidmi. Je to ve své podstatě stav chápání dění a cítění v daném okamžiku (Yu, 2004).

Praktikování tchaj-t'i čchüan nám pomáhá rozvíjet jemnohmotnou energii čchi. Tato energie lze být využita podle našeho záměru. Využití čchi pro bojové aplikace tchaj-t'i se věnuje vytvoření maximální rychlosti, síly, pružnosti a schopnosti prudce přecházet mezi jednotlivými technikami. Pokročilí cvičenci jsou schopni cítit a spojit se s čchi svého protivníka bez dotykového či zrakového vjemu. Dokáží vycítit jeho oslabenou čchi a využít tak této slabiny ve svůj prospěch (Frantzis, 2009). Nahromaděnou energii čchi je také možné prudce vyslat ven z těla ve formě vlny a přímo tak odhodit protivníka. Vyslanou energii lze soustředit i dovnitř těla a způsobit tak soupeři zranění. Tato technika se nazývá fa-t'in. Konkrétní pohyb v tchaj-t'i jsou „tlačící ruce“ (Frantzis, 2010).

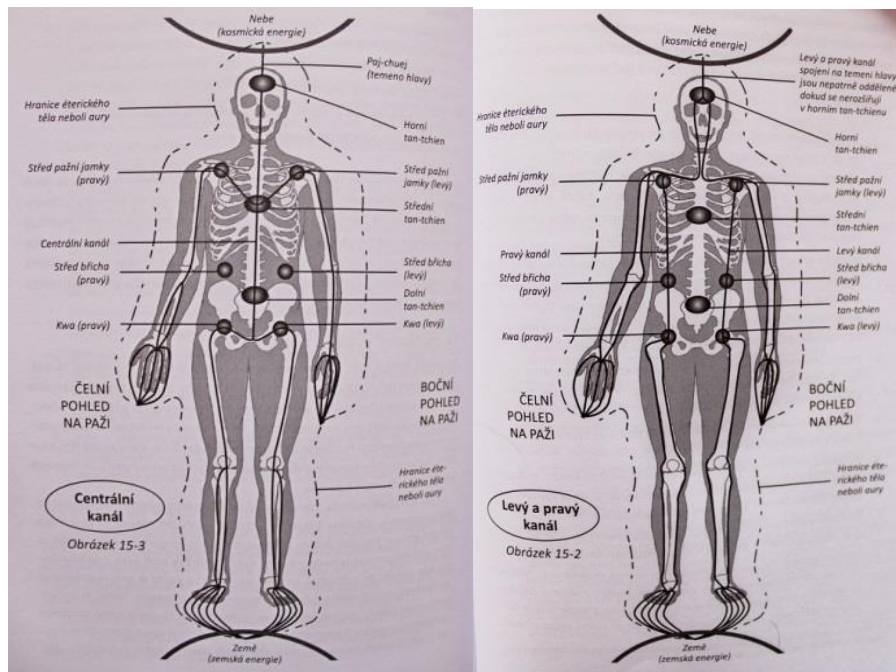
Pohyby tchaj-t'i čchüan generují zvýšené proudění čchi v energetických kanálech a akupunkturálních meridiánech. Vyvažují tak energii našeho těla, což se využívá zvláště pro zdravotní účely. Čchi bývá soustředěna v rezervoáru čchi zvaném tan tchien. Nachází se v oblasti podbřišku, odkud oběhovými drahami, zvanými meridiány, začíná proudit celým tělem (obr. 1). Během praktikování tchaj-t'i ke kultivaci čchi je nezbytný kontakt špičky jazyka s horním patrem, kterým probíhají důležité meridiány. Dochází tak ke spojení okruhu oběhu čchi. K vykonání specifické procedury je důležité použít vlastního záměru. Kultivujeme-li čchi pro boj, formu nebo k uvolnění blokované čchi, tak je nutné, aby vaše

mysl mobilizovala vaši čchi. Záměr hýbe s čchi, čchi hýbe krví a krev přináší sílu. Čím silnější bude náš záměr, tím silnější bude tok čchi. Tuto sílu je možné využít k duchovnímu růstu. S rostoucí čchi se sjednotí vědomá a nevědomá mysl. Cílem je trvalé spojení mezi naším tělem, myslí a duchem bez přerušení. Pokud je naše čchi opravdu bohatá, dosáhneme jednoty těla, mysli a ducha a nalezneme tak opravdové tajemství tchaj-t'i čchüan a dalších vnitřních bojových umění. Jemnohmotná energie čchi je vším. Tchaj-t'i čchüan nám dává příležitost zažít pocit sjednocení. Pocit toho, že vše je propojeno (Frantzis, 2009).

### **Energetická anatomie těla**

Jak jsem již zmínil výše, energie čchi proudí v těle kanály, které jsou navzájem propojeny sítí meridiánů. Jak můžete vidět na obrázku 1, rozlišujeme tři hlavní kanály - centrální, levý a pravý kanál. Podél meridiánů se nachází celá řada vitálních bodů, jež jsou využívány zejména v akupunktúře. V těle se též nalézají tři ložiska neboli rezervoáry čchi. Ty jsou známá jako spodní, střední a horní tan-tchien. Zde se hromadí jemnohmotná energie čchi, kterou lze na pokročilejších úrovních libovolně uvolňovat a využívat ji tak v konkrétních situacích pro určitou potřebu (Yu, 2004). Spodní tan-tchien je hlavním rezervoárem čchi v těle. Nachází se hluboko v oblasti podbřišku. Je to právě tato oblast, na niž se při cvičení tchaj-t'i primárně soustředíme. Je zdrojem naší osobní energie. Zodpovídá za pocit stability, bezpečí a jistoty. Zároveň zde zakoušíme emocionální odpověď na různé podněty a napomáhá pocitu spojení se zemí. Střední tan-tchien se nachází v hrudním koši. Je to energetické pole, kde cítíme mezilidskou energii. Pociťujeme zde radost srdce překypujícího štěstím nebo naopak bolest zlomeného srdce. Horní tan-tchien je situován v hlavě. Je zdrojem naší duchovní energie. Vnímáme jej jako vědomí a vyšší inteligenci (Yu, 2004).

Z nejdůležitějších vitálních bodů mohu zmínit paj-chuej, lao-kung a jung-čchüan. Paj-chuej je nazýván bodem tisíce setkání. Nachází se na temeni hlavy. Tento bod nám umožňuje spojit se s duševní či univerzální energií a absorbovat ji. Lao-kung se nazývá palác práce. Nachází se uprostřed dlaně. Je bodem, kterým je možné vysílat energii a používat ji k léčení rukama. Zároveň přenáší čchi do prstů. Z tohoto vitálního bodu vede meridián, jež jej spojuje s perikardem srdce. Bublající pramen se nazývá bod umístěný uprostřed chodidla neboli jung-čchüan. Je to bod, kterým lze dosáhnout tzv. „zakořenění“. Pociťujeme díky němu rovnováhu. V akupunktúře je tento bod využíván stimulací k rychlejšímu uklidnění a snížení krevního tlaku. Spojuje jej meridián vedoucí do ledvin (Yu, 2004).



Obr.1: Energetická anatomie těla (Frantzis, 2011)

### 1.3 Tradiční čínská medicína

Tradiční čínskou medicínu tvoří víceúrovňový systém diagnostických a ošetrovatelských forem, jež se trvale rozvíjely po dobu více než tří a půl tisíce let. Jedním z jejich základních filozofických konceptů je jednota těla, mysli a ducha. V tradiční čínské medicíně se přistupuje k léčení holisticky neboli komplexně a snaží se zjistit spojitosti mezi fyzickým, duševním a emočním stavem pacienta. Čínská medicína interpretuje všechny ve světě se vyskytující fenomény, tedy všechny živočichy i veškerou neživou hmotu a s nimi samozřejmě i člověka a přírodu, která nás obklopuje, planety i vesmír naplněný energií, jako protiklady jin a jang. Toto spirituální chápání pochází z taoismu, z jehož pohledu je vše vzájemně propojeno. Tento koncept je přijímán především v kulturách východních zemí, kde je klíčovou formou léčení a medicíny navrácení narušené rovnováhy životní síly neboli čchi. Nastolení této energetické rovnováhy probouzíme samoléčící schopnosti těla a povzbuzujeme proud životní energie čchi. Narozdíl od západní medicíny, která popisuje jednotlivé části skrze přesnou strukturu těla a fyziologické funkce, čínská medicína vnímá paralely mezi zdánlivě nesourodým vztahem člověka a přírody a tím objasňuje fyziologické i patologické vnitřní pochody. Tradiční čínská medicína vnímá tělo jako celek, proto si uvědomuje i souvislosti mezi jednotlivými nemocemi a orgány, díky kterým je schopna odhalit skryté příčiny nemocí (Wu, 2013).

Pro udržení vitality a optimálního zdraví musí energie čchi cirkulovat celým naším tělem plynule, silně a bez překážek. Zablokování této energie nám způsobuje potíže, ať už tělesné či duševní povahy. Aplikováním základních pilířů čínské medicíny vyvažujeme naši energii a dochází tak k odblokování čchi případně udržuje naši energii v rovnováze. Podle čínské medicíny koncept čchi přesahuje fyzické tělo. Energie čchi tvoří a ovlivňuje i naše emoce a myšlení. Prostřednictvím energie čchi může mysl ovlivňovat fyzické tělo pozitivně i negativně. Bude-li naše čchi vyvážená, naše emoce budou vyrovnané a klidné. Tato harmonie vytváří zdraví. Naopak mentální a emocionální stres způsobuje fyzické onemocnění. Čínská medicína přímo neprotiřečí principům vědecké západní medicíny. Překračuje jen na další úroveň efektivního využití jemnohmotné energie čchi spolu s fyziologickými a anatomickými principy (Frantzis, 2011).

V souvislosti s taoistickými praktikami i čínskou medicínou hovoříme i o duchovní čchi, díky které je možné dostat se do vyšších stavů vědomí. Na rozdíl od západní psychiatrie, která se tradičně zaměřuje na přízpůsobení se struktuře a nadvládě ega, se v tomto kontextu čínská medicína zabývá tím, jak mentální či emocionální dysfunkce brání duchovnímu probuzení. V tomto kontextu se zaměřuje na trascendentní já a jeho sladění s hlubšími duchovními základy lidského bytí a dosažení tak duchovního probuzení – „osvícení“ (Frantzis, 2011).

Existuje pět pilířů tohoto čínského léčebného umění:

- Akupunktura, akupresura, baňkování a moxování
- Bylinné léčení – fytotherapie
- Strava podle pěti elementů
- Léčebná masáž (terapie tchuej-na)
- Tchaj-t'i a čchi kung

Jemnohmotná energie čchi proudí řídicími drahami neboli meridiány, které se nachází zčásti pod kůží a přecházejí i do hlubších částí těla. Tok čchi je neustále ovlivňován našimi aktivitami, stravou, vnitřními postoji nebo psychickým stavem, ale i vnějšími faktory. Je-li proud čchi omezen nebo zastaven, čínská medicína zná různé léčebné metody. Jednou z nich je akupunktura, během které se do akupunkturálních bodů, nacházejících se na meridiánech, zapichávají jehličky a harmonizuje se tak tok čchi. V těchto bodech je v pokožce více nervových zakončení, jsou tedy citlivější. Zapichováním jehliček do těchto bodů dochází k vyplavování přirozených analgetik a hormonů, které nám přináší uvolnění a pocit štěstí.

Tyto body se dají nejen stimulovat, ale i tlumit jejich nadměrná aktivita - podle typu onemocnění. Větší množství jehliček přináší zklidnění, menší počet neopak posiluje a aktivizuje příslušnou dráhu. Všechny akupunkturní body mohou být ošetřovány rovněž třením, tlakem, posouváním a potahováním. Tehdy mluvíme o akupresuře. Moxování spočívá v nahřívání akupunkturních bodů pomocí malého kužele napěchovaného slisovanou a sušenou bylinkou pelyňkem černobýl, který působí do hloubky a energizuje. V rámci akupunktury se v čínské medicíně provádí i bankování. Při ní se nahřátá skleněná baňka nasadí na pokožku nad určitým akupunkturním bodem. Ochlazením a ztuhnutím vzduchu v baňce dojde k podtlaku a jeho důsledkem k sání. Dochází pod ní k nahromadění čchi, čím se povzbuzuje krevní oběh a detoxikace. Mezi umění čínské medicíny patří i autoterapie. Při této terapii stimulujeme či tlumíme své akupunkturní body pomocí tlakové masáže. K autoterapii se využívá léčebná masáž tchuej-na [tuina]. Vedle akupunktury a akupresury představují další ze základních pilířů čínské medicíny také léčivé byliny a strava se správným zařazením podle učení o pěti elementech. Důraz se klade na kvalitu a vyváženost stravy, k níž patří i živočišné složky a minerály. Jeden ze základních pilířů tradiční čínské medicíny tvoří pravidelné praktikování tchaj-t'i a čchi-kungu (Wu, 2013).

Filozofii, jež je za všemi mocnými nástroji pro pěstování zdraví a dlouhověkosti, včetně tchaj-t'i a čínské medicíny, již 3 000 let shrnují tři slova – udržovat, zlepšit, uzdravit. Čím lépe udržujeme své tělo a mysl, tím déle vydrží s minimálními či žádnými potížemi. Klade se proto velký důraz na prevenci. Druhá fáze čínské medicíny se zaměřuje na zlepšení schopností po všech stránkách – fyzicky, sexuálně, emocionálně a mentálně. Využívá se především medicínských programů jako tchaj-t'i, čchi-kung, masáží, automasáží, akupunktury, akupresury a správné výživy s důrazem na byliny. Dojde-li k zanedbání první či druhé fáze a je nutné uzdravovat, praktikuje se v závislosti na případě jedno nebo několik odvětví čínské medicíny. Tradiční čínská medicína staví na myšlence, že lidské tělo nejlépe ví, jak se léčit. Prostřednictvím jednotlivých pilířů čínské medicíny podporuje navrácení těla do rovnováhy, aby opět mohlo plnit svoji úlohu samoléčení (Wu, 2013). Chceme-li se však cítit naprosto emocionálně, mentálně a duchovně celými, musíme jít za pouhé zlepšování a udržování zdraví a uvolnit svůj plný lidský potenciál. Je nutné se obrátit k meditaci a duchovnu způsobem, který pro nás bude reálný (Frantzis, 2011).

Jak jsem se již zmínil, v čínské kultuře se nahlíží na duši a tělo nikoli odděleně, ale spíše jako na odlišné stavy čchi. Každá funguje na jiné frekvenci. Podle starodávné čínské medicíny mají naše myšlenky a city přímý účinek na naše tělesné zdraví. Mapováním těchto

účinků různých emočních stavů se například zjistilo, že příliš mnoho zlosti poškozuje játra, příliš smutku slezinu a příliš strachu ledviny. Musíme si uvědomit, že harmonie a rovnováha přináší dobré zdraví a pohodu (Yu, 2004). Tchaj-ťi čchüan nám přináší mnoho mimořádně účinných metod, které nám napomáhají k udržování jinové a jangové rovnováhy a tím i zdraví (Frantzis, 2011).

## **Princip jin-jang v čínské medicíně**

### **Jang**

Z čínského pohledu se jinovou silou vyvažuje potenciální nerovnováha jangu a naopak. Jangová energie nás zahřívá. Zároveň však aktivuje sympatický nervový systém, který nás připravuje na stresovou či nebezpečnou situaci. Přebytek jangové čchi je tedy příčinou stresu lidí v dnešní společnosti a snadno necháváme průchod svému vzteku. Zároveň přehřívání organismu přebytkem jangové síly na buněčné úrovni podporuje katabolismus zdravých tkání a vzniku zánětů, což vede k předčasnému stárnutí. Naopak je-li jangové energie nedostatek, postrádáme dostatek energie na užívání si života a stáváme se letargickými. Na buněčné úrovni se pak tělo nedostatečně rychle zbavuje odumřelých buněk a nedochází tak o očistě organismu. Je tedy nutné vyvážení jinové a jangové energie. Vyvážený jang pomáhá vstřebávat živitny a aktivuje žlázy s vnitřní sekrecí. Pozitivně je také ovlivněna naše sexuální energie a na jemnější úrovni podporuje kreativitu a duchovnost (Frantzis, 2011).

### **Jin**

Jinová energie nás naopak ochlazuje. Umožňuje našemu tělu, aby se regenerovalo, odpočívalo a rostlo. Jinová energie je spojena s parasympatickou nervovou soustavou. Pomocí ní si udržujeme klid a pohámaná zpomalit a uvolnit se. Na buněčné úrovni kontroluje anabolismus buněk a tím regeneraci organismu. Jinová čchi ovlivňuje naše tělní tekutiky. Zabezpečuje imunitní systém správnou produkcí bílých krvinek, makrofágů, imunoglobulinů atd.. Zároveň ovlivňuje lymfatický systém a podporuje odstraňování odpadních látek vzniklých působením jangové síly. Jinová čchi také reguluje produkci vnitřních žláz aktivovaných jangem, aby nepřekročili nebezpečnou mez. Pro správné fungování celého organismu po všech stánkách, musí být jinová a jangová energie v rozvováze (Frantzis, 2011).

## Koncept pěti prvků

Nemoc je považována za znamení nerovnováhy, jak v těle, tak mezi tělem a okolím. Podle čínské medicíny je každý vnitřní orgán přímo ovlivňován ročním obdobím a má tak své specifické potřeby. K interpretaci se používá koncepce pěti prvků. Tato teorie nám objasňuje vztahy mezi fyziologickými a patologickými vztahy lidského těla vůči životnímu prostředí. Těmito pěti prvku jsou oheň, dřevo, kov, země a voda. Tchaj-t'i je důležité zejména pro uzpůsobení vašich vnitřních složek při přesunech mezi jednotlivými ročními obdobími. Jedinečná energie každého z těchto pěti prvků se přeměňuje na následující v cyklu, ve kterém pak posiluje, oslabuje, transmutuje, transformuje nebo dává vzniknout dalšímu prvku. Je proto důležité pochopit, jak těchto pět prvků funguje a se kterými orgány se pojí. Kov se pojí plícemi, tlustým střevem a podzímek; voda s ledvinami, močovým měchýřem a zimou; dřevo s játry, žlučníkem a jarem; oheň se srdcem, tenkým střevem a létem; země se pojí se slezinou, žaludkem a s tzv. babím létem (Frantzis, 2011).

Jak tento systém funguje si můžeme uvést například na ledvinách, které jsou považovány za důležitý zdroj energie čchi a tím i celkové vitality těla. Ledviny jsou ovlivňovány ročním obdobím zimou a prvkem vody. Během zimního období je důležité ledviny šetřit. Nebudeme-li je šetřit a správně je vyživovat, jejich funkce na jaře bude zhoršena. Je navíc přirozené, že oslabení jednoho prvku během jeho přirozeného období znamená oslabit prvek následující sezony. Nebude-li tedy jejich činnost během zimy řádně podporována, oslabíme tím plný potenciál jater, které jsou důležité pro jaro (prvek dřevo). Naopak pokud tento orgán posílíme, budeme se cítit lépe během následujícího období a následující rok budou mít játra možnost dosáhnout svého plného potenciálu (Frantzis, 2011).

## 1.4 Spiritualita

Termín spiritualita je odvozen z latinských *spiritus* či *spiritualis*, jež mají původ v latinském slově dýchat neboli *spirare*. *Spiritus* můžeme tedy přeložit jako vzduch či dech, ale i duch a *spiritualis* jako dechový či duchovní (Fiores, 1999). Spiritualita chápeme jako rozvojem v oblasti ducha. Její snahou může být propojení, udržení a porozumnění jednotlivým aspektům ducha (Hurych et al., 2013). I přes to, že se původ tohoto pojmu často vyskytuje v souvislosti s religiozitou či nábožností, nemusí být nutně vázán na Boha či na konkrétní náboženské představy. V současné době se tento výraz používá častěji v kontextu, jež vystihuje tato fráze: „Spiritual but not religious“. Můžeme ji přeložit jako „Duchovní, ale

ne pobožný“. Lidé zastávající tento názor odmítají tradiční organizované náboženství, jako nejcennější nebo jediný prostředek k duchovnímu růstu.

Spiritualitě se přisuzují různé významy na základě odlišností jednotlivých kultur a individuality jedince. Je proto komplikované tento pojem přesně vymezit. V současnosti se prosazuje nalezení si vlastní cesty k duchovnosti. Tento přístup vede ke vzniku různých duchovních cest, jejichž cílem je odhalení podstaty svého bytí.

Spiritualitě je vtiskován význam transcendence, jež představuje překročení běžného prožívání do světa zcela odlišné reality stojící za hranicí možnosti obvyklého smyslového zakoušení. Tato hranice stojí za přirozeností drtivé většiny dnešní společnosti. Nelze na ni nahlížet racionálním chápáním, je proto obtížné vyjádřit ji prostřednictvím slov (Hurych et al., 2013). Spiritualitu můžeme vykládat mnoha způsoby. Například jako „hledání posvátného“, ale i „lidské hledání smyslu, v relaci k velkým existenciálním otázkám“ (Stifoss-Hanssen, 1999). Kromě existenciality či hledání posvátného lze spiritualitu chápat také jako hlubokou vazbu k přírodě, mezi lidmi nebo k „vyššímu bytí“ (Reich, 2000). M.A. Burkhardt (2002) ve své knize uvádí, že duchovní prožitky mohou zahrnovat spojení mezi osobami či lidským společenstvím, propojení s přírodou nebo vesmírem. Mohou také obsahovat připojení k větší skutečnosti nebo k božským sférám, čímž lze získat více komplexní já. V souhrnu můžeme říci, že se spiritualita pojí s životní praxí, individuálním způsobem vnímání a zacházení s tím, co člověka přesahuje neboli transcendencí. Má potenciál k rozvoji vnitřního klidu a vytváří základ pro štěstí (Hurych et al., 2013).

## 1.5 Taoismus

Taoismus je jedním ze staročínských filozofických systémů, jehož vznik se datuje do doby 4.-3. století př. n. l.. Jeho základy tvoří texty legendárního mudrce Lao-c' a Mistra Čuang-c', zejména z děl I-t'ing neboli Knihy proměn z 2. tis. př. n. l. a Tao te-t'ing, jež se překládá jako Kniha o Tao a ctnosti z 6. stol. př.n.l.. Taoismus stojí na myšlence nevnucovat, ale pouze doporučovat a nabízet návody ke správnému postupu na cestě k sebezdokonalování. Jeho principy zahrnují například toleranci, nenásilnost, čínskou medicínu, souhru protikladů jin-jang a duchovní přirozenost. Jeho snahou je opětovné přiblížení člověka zpět k přírodě a osvobození jej tak od jeho povinností a závazků. Lao-c' kladl ve svých textech silný důraz na osobní zdraví, dosažení dlouhověkosti a duchovnost. Toho se dá docílit taoistickými praktikami, mezi které patří i tchaj-t'i čhüan (Kokaisl, 2009).



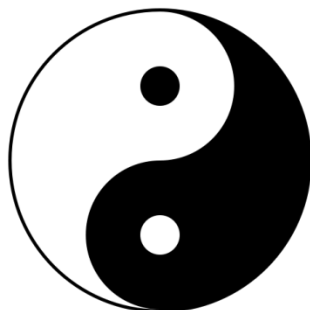
Tchaj-t'i čhüan má hlubokou duchovní a filozofickou perspektivu s kořeny v taoismu. Stejně jako všechny ostatní taoistické praktiky je tchaj-t'i založeno na třech pokladech, které byly dány každé lidské bytosti: tělo, energie a duch. Podle jednotlivých úrovní se tak rozlišují různé stupně složitosti, na kterých je možné tchaj-t'i čhüan praktikovat. Práce s tělem je považována za základ a práce s energií, která tělem proudí, za pokročilejší praktiky. Za nejvyšší duchovní potenciál taoismu je považována kultivace na úrovni ducha. Jednotlivé praktiky na sebe navazují. Zvládnutím jedné úrovně si tvoříme základ pro další (Frantzis, 2011).

Termín tchaj-t'i má v taoismu zvláštní význam, který v sobě zahrnuje filozofické a duchovní aspekty. Význam slova tchaj se dá přeložit jako veliký, přičemž slovo t'i k němu přidává superlativ. Tchaj-t'i můžeme tedy volně přeložit jako „absolutně největší“, nejvyšší princip, za který již dále nelze zajít. Tchaj-t'i se také překládá jako „velký předěl“. Tchaj-t'i v čínské kosmologii vyjadřuje časový moment přechodu od ničeho k něčemu, od Absolutna k Bytí. Je hranicí mezi světy a stavem, kdy síla přechází z nebytí do bytí. Současně je to i substance bytí, pra-počáteční čchi neboli čchi-juan-čchi, ve které jsou zahrnuty protikladné síly jin a jang ještě před tím, než se rozdělí do protikladné formy. Je možné jej tedy chápat jako společný zdroj plodící tyto dva navzájem se dopňující dualistické protiklady. Tchaj-t'i je počátkem i koncem všeho (Frantzis, 2011). K významu tchaj-t'i jakožto bojovému umění se dostáváme až přidáním přípony čhüan, jež se překládá jako pěst. V širším kontextu však odkazuje na spojitost se sebeobranou, válčením či strategií boje. Celý systém tchaj-t'i čhüan je koncipován za účelem využití čhüan jako prostředku pomocí něž je možné zakoušet tchaj-t'i (Fojtík, 1996).

Dalším významným pojmem v taoismu je Tao. Tao lze chápat jako prapřincip a prazáklad veškerého tvoření. V překladu se dá tento pojem vyjádřit jako „cesta“, „smysl“, „bůh“. Tato slova ovšem odráží pouze jediný aspekt, jelikož v čínské kultuře je představa boha jako aktivního tvůrce neznámá. Pojem Tao tedy představuje nadřazený princip, který v sobě zahrnuje vše, co existuje, ale i to, co neexistuje (Babor, 2008). Lao-c' ve svém díle Tao te-ťing říká: „Vysvětlit Tao je nejenom nesnadné, ale máme-li být důslední, vlastně i nemožné. Tao, o němž se dá mluvit, není to věčné Tao“. Tao můžeme interpretovat a chápat pouze v hranicích našeho myšlení a uvažování. Tao je však něco, co leží mimo slovo i rozum. V díle Tao te-ťing se píše: „Tao plodí jedno, jedno plodí dvě a dvě plodí tři, tři plodí všechny věci“ (Lao-c', 1997). Oním jedním, které vychází z nebytí je čchi-juan-čchi neboli pra-počáteční čchi, jež je substancí bytí či potencií života. Tao je všudypřítomný, základní a neměnný kořen vesmíru. Díky tomu, že je tchaj-t'i čhüan filozoficky i duchovně propojeno s taoismem, máme díky němu plný potenciál, ne však povinnost, rozvíjet se k osobnímu

osvícení a dosažení Tao. Hlavním způsobem pěstování Tao je dosažení vnitřní prostoty a prázdnoty (Frantzis, 2011).

Taoisté věří, že všechny prvky ve vesmíru jsou propojeny. V souvislosti s filozofickým pojmem tchaj-t'i a Tao je důležitý i princip jin-jang (Yu, 2004). Podle čínské filozofie jsou to navzájem se doplňující protiklady, které nemohou existovat jedna bez druhé. Společně představují dokonalou harmonii, která je základem všeho. Tato rovnováha však není statická. Obě tyto síly jsou v nepřetržitém pohybu, kdy buď převládá jin na jangem a poté mu ustoupí nebo naopak. Cílem cvičení tchaj-t'i je vytvořit v těle rovnováhu mezi jinem a jangem a zabezpečit tak zdravý tok čchi. Cvičení lze považovat i za samotný hmotný projev jinu a jangu a souhry obou sil. Například při cvičení se často přenáší váha z jedné nohy na druhou tak, že se jedna stane „těžkou“ (jin) a druhá „lehkou“ (jang). Tchaj-t'i lze tedy chápat jako způsob přijetí přirozeného střídání jinu a jangu a dosažení tak pocitu rovnováhy v těle i mysli. Stejně jako podle principu proměny prodikladů jin a jang, můžeme v tchaj-t'i objevit nejen bojovou sílu, kterou je možné ublížit, ale i jeho druhou stranu, tedy schopnost léčit. Záleží na našem zaměření. Je třeba si však uvědomit, že jedno vychází z druhého a není možné, aby jedno existovalo bez druhého. Tento koncept je vyjádřen symbolem tchaj-t'i neboli čínskou monádou, kterou můžete vidět na obrázku 2 (Davies, 2006).

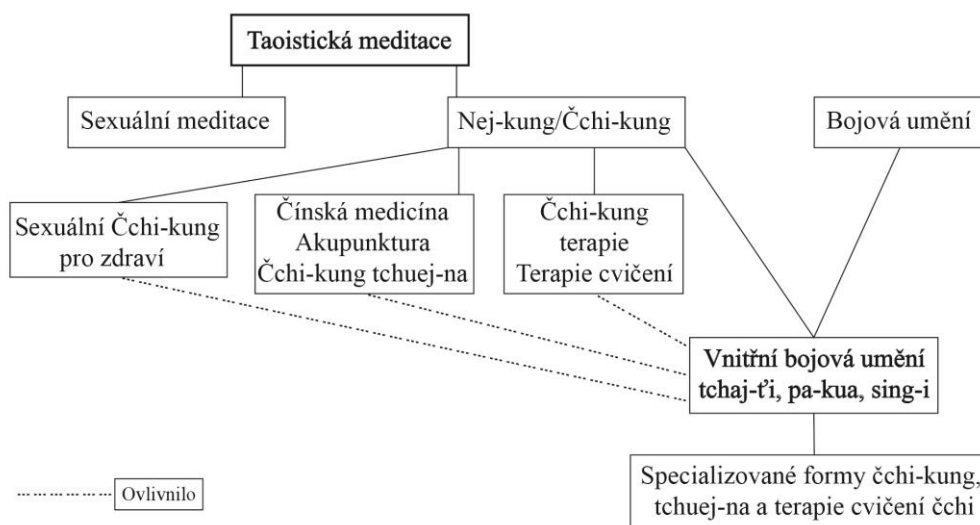


Obr.2: Čínská monáda, (<http://wikipedia.org>, 2012)

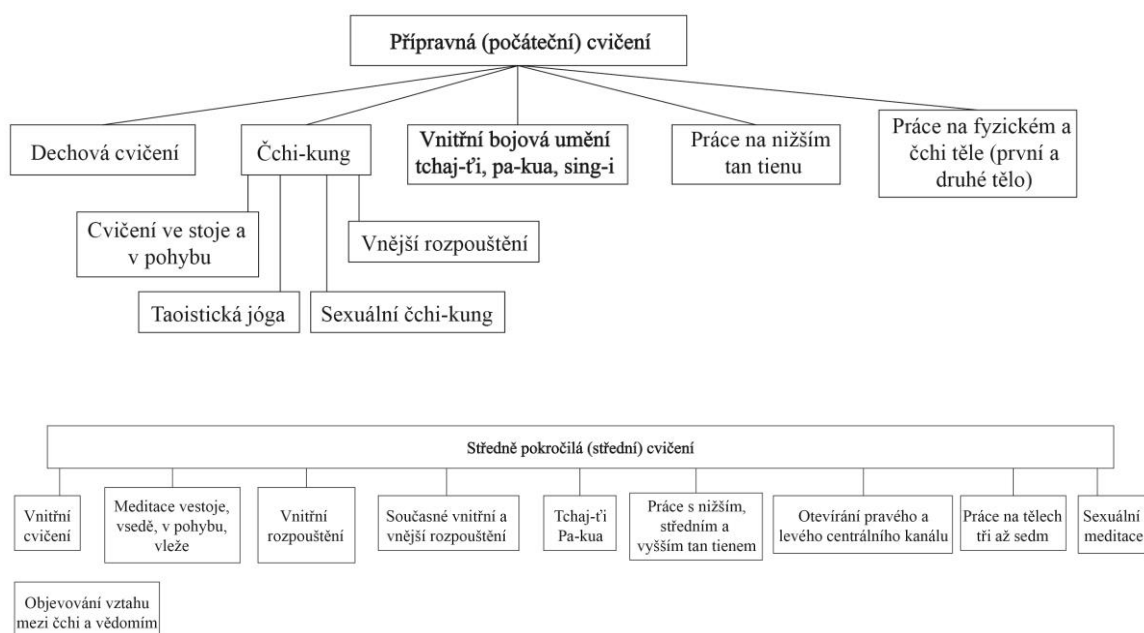
Vnější kruh symbolizuje jednotu neboli wu čchi. To znamená, že vše, co existuje, je obsaženo v jednom celku. Všechny vnitřní i vnější zkušenosti, jako jsou pocity, emoce, lidé nebo například planety, představují rozličné výrazy téhož celku. Tzn. všichni jsme jeden. Černá a bílá plocha symbolizuje, že uvnitř jednoty spatřujeme dualitu neboli podvojnost. Jako příklad můžeme uvést muž a žena, světlo a tma... Toto rozdělení znázorňuje, že identifikujeme věci na základě odlišností a ne podle stejnosti jim vlastní. Je to dáno tím, že existuje mnoho rozdílností a tato identifikace je pro nás jednodušší. Malé kroužky v černé a bílé ploše představují skutečnost, že i když chápeme sami sebe z perspektivy naší oddělenosti, není nic,

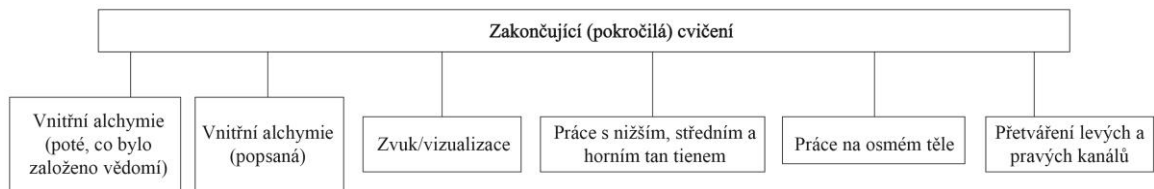
co by bylo naprosto oddělené od čehokoli jiného. Střed symbolu znázorňuje rovnovážný bod pro všechny aspekty života. Představuje sjednocení všech zdánlivých protikladů. Vše je zahrnuto v sobě samém – od pozemského k duchovnímu. Jak jsem již zmiňoval dříve, tchaj-t'i má schopnost sjednotit a vyvážit jakékoli protiklady. Bojové umění tchaj-t'i čchüan je prostředkem, díky němuž máme možnost realizovat možnosti tchaj-t'i, které má potenciál přenést nás skrze předěl, jež vyjadřuje filozofický princip tchaj-t'i, k Tao či osvětlení (Yu, 2004).

## Taoistická meditace



Obr. 3: Struktura taoistické meditace (Frantzis, 2011)





Obr. 4: Fáze a prostředky taoistické meditace (Frantzis, 2011)

Taoisté se velmi podrobně zabývali studiem energie a identifikovali v člověku systém odlišných vibračních úrovní energie. Věří, že každá osoba má osm energetických těl. Prvním je naše fyzické tělo, které má nejnižší vibrační frekvenci, je tedy nejtěžší. Následující těla jsou složena z postupně jemnějších energií, které vibrují na stále vyšších frekvencích. Každé z následujících těl zabírá stejný prostor jako předchozí tělo, ale zároveň sahá dále a je tedy větší, než tělo před ním. Každé vyšší energetické tělo má mocnější schopnost ovlivnit nižší tělo, než je tomu naopak. Je nezbytné rozvinout dostatečný potenciál předchozích nižších těl, před rozvojem dalšího. Bez plné podpory od nižšího energetického těla to vyšší nebude schopné ukázat svoji plnou sílu (Frantzis, 2011).

První, fyzické tělo, představuje naši anatomii od morku kostí až po povrch kůže. Druhé je tělo čchi, které podporuje fyzické tělo. Koexistuje uvnitř našeho těla, ale rozpíná se i do okolního prostoru. Rozsah do jakého se rozpíná je u každého člověka individuální. V západní esoterice je známé jako éterické tělo neboli aura. Následujícím energetickým tělem je tělo emocionální, které se natahuje hluboko do prostoru. V taoistické tradici člověk pracuje s tímto tělem, aby odstranil emocionální energetické bloky a zbavil se negativních emocionálních pozůstatků. Čtvrtým energetickým tělem je tělo mentální. Očišťováním rozšiřujeme schopnost mysli rozlišovat mezi tím, co taoisté nazývají skutečným a falešným. Dosáhneme-li jasnosti na tomto stupni energie jsme schopni velkých intelektuálních výkonů a schopnosti jasného a okamžitého rozhodování. Rozvoj následujícího psychického energetického těla nám umožní najít skryté vnitřní kapacity. Na této úrovni jste empiricky vědomi běžně neviditelného neboli „spirituálního“ světa, uvědomění energie uvnitř pevných věcí a intuice o událostech, o kterých nemá člověk přímou znalost, jako je schopnost jasnovidectví nebo slyšení. Je-li dostatečně rozvinuta energie emocionálního a mentálního těla, jsme schopni rozlišovat mezi realitou, fantazií a sebeklamem, a neexistuje proto téměř žádné nebezpečí otevření se neviděnému světu. Nejsme-li však adekvátně připravení, může být otevírání psychického těla velmi emocionálně či mentálně destabilizující. Šestým tělem je tělo kauzální, které souvisí s časem a prostorem. Pro práci na této úrovni je nezbytné mít

stabilní centrum klidu uvnitř našeho nejnepříjemnějšího bytí, abyste zajistili, že se vaše fyzické tělo nenechá „odvát“ enormním množstvím energie, která jím prochází. Na této vibrační úrovni existují energie způsobující události, které se projevují ve fyzickém světě a v čase a prostoru, od vzniku galaxií až po narození či smrt člověka. Během rozvíjení této úrovně se nejenom že vykryštalizuje váš smysl pro „já“ a stane se zřejmým, ale jste schopni vidět energii zodpovědnou za zákony příčiny a následku. Podle taoistů je ovládnutím tohoto stupně možné dosáhnout fyzické nesmrtelnosti, avšak ne nesmrtelnosti spirituální, což je úplné spojení s Taem. Zrození plného spirituálního bytí je možné kultivací sedmého energetického těla, těla osobnosti. Splynutím se sedmým tělem energie našeho těla nejprve dosáhne plného potenciálu a poté se úplně rozpustí. Oddělené energie našich energetických těl se sjednotí a vy se stáváte tím, co je na západě označováno jako osvíceným. Vaše mysl poslouchá a následuje mysl Taa, ale s Taem jedno není. Je spíše jedním se sebou samým a se zemí. Taoisté věří, že spojení s celým vesmírem je možné, zatímco je člověk stále ve svém těle, narozdíl od jiných filozofických a náboženských směrů, které věří, že musí osoba zemřít, aby opustila své tělo a mohla jít dále, spojit se s vesmírem. Osmým energetickým tělem je tělo Tao. Na tomto stupni dochází ke splnutí lidského vědomí s celým vesmírem. Plným uvědoměním si osmého těla získáte naprostou a úplnou jednotu s Taem. To je konečným bodem taoistické práce s energií. Ti, kteří dosáhli tohoto stupně mají právo být nazýváni taoistickými nesmrtelnými. Taoisté poznamenávají, že na cestě k duchovnímu osvícení může být děsivé objevit zářivé světlo uvnitř vás. Když se však na konci cesty doslova díváte na celek věčnosti, je to něco ohromného (Frantzis, 2011).

Na činnost osmi energetických těl může být podle taoistické tradice nahlíženo i z pohledu tří pokladů, které byly každému člověku dány – tělo, energie, která jím proudí a náš duch. V čínštině se tyto poklady nazývají ťing, čchi a šen. Každý z těchto pokladů má jinou vibrační frekvenci. Energie fyzického těla je nejtěžší. Nejnekultivovanější je energie ducha vibrující na nejvyšší frekvenci. Nejvyšším cílem meditačních technik se spojí s naší duší, přivedení jí do stavu klidu a následné splnutí s Taem. Abychom toho dosáhli je nezbytné odstranit energetické bloky na úrovni těla, energie i ducha a umožnit naší čchi volně a otevřeně proudit. V taoistické tradici je mysl schopna vést energii čchi. Pomocí vědomé pozornosti je tedy možné rozpouštět energetické bloky i na velmi hluboké úrovni. Vývoj taoistického cvičení je představováno tímto průběhem. Fyzické tělo neboli ťing plodí čchi, neboli energii, která plodí ducha neboli šen, který plodí prázdnotu neboli Wu a ta plodí Tao, což je základním a neměnným kořenem vesmíru (Frantzis, 2011).

V taoismu existuje ohnivá a vodní škola meditace. Obě tradice se zaměřují na rozpouštění energetických bloků, každá z nich však odlišným způsobem. Vodní škola klade důraz na přirozenou, jinovou cestu svolení, nikoli na požadování, aby se náš vnitřní svět změnil. V metodách vody se mysl ponechává klidná, aby energie čchi přirozeně uvolnila svázanou čchi v těle. Stejně jako si hledá voda vlastní cestu, čchi by si měla proudit vhodnými kanály tak, jak se jí to bude hodit, s minimálním úsilím od mysli. Ohnivá škola se zaměřuje na transformování a ovládání energií pomocí vědomého záměru a vůle. Praktikující metody ohně pomocí mysli vědomě usměrňují čchi na jakýkoli energetický blok, dokud jím nejsou schopni protlačit svou mysl a umožnit tak čchi volně proudit. Všechny taoistické meditační metody které můžete vidět na obrázcích 3 a 4, se opírají o tři základní koncepty. Prvním je postupný přesun od vnějšího k čím dál vnitřnímu. Druhým je rozložení energetických bloků na úrovni těla, energie čchi a ducha pomocí rozpouštění nebo transformování energie. Třetím konceptem je zkoumání vzájemných vztahů mezi třemi poklady a postupně se tak dostávat čím dál hlouběji do jádra své bytosti. Při praktikování tchaj-t'i jako formy meditace v pohybu je důležité, abychom se nejdříve zaměřili na své tělo, aby správně fungovalo, poté na práci s energií čchi v našem těle i mimo něj v naší vnější auře a následně rozkládat bloky, které svazují naši duši. Je nezbytné pracovat v tomto pořadí a nepostupovat příliš rychle. Je nutné vybudovat si silnou základnu, abychom mohli postoupit na další úroveň. Silnější meditační techniky na další úrovni by naše tělo, pokud by nebylo dostatečně připraveno, nemuselo být schopno zvládnout (Frantzis, 2010).

Na cestě za duchovním osvícením je nutné počítat i s psychologickými těžkostmi. Jednou z nich je tzv. ru ding. Povaha ru ding je o strachu ze ztráty ega, nikoliv jenom ze ztráty fyzického těla, které může být podle taoistické tradice nahrazeno reinkarnací. Tento náhlý, iracionální a totální pocit strachu, který způsobuje naprostou ztrátu kontroly a proniká každou buňkou vašeho těla, může být způsoben postupným uvědomováním si nerozlučnosti vás samotných a celé existence. Ego nás dostává do pocitu smrtelného nepopsatelného strachu, když vaše vědomí dosáhlo uvědomění spojení se vším existujícím, čímž je ohrožena falešná realita, že jsme odpojeni od univerzální životní síly. Ego poté chrlí v těle a myslí všechny druhy psychologických a fyzických reakcí a způsobí, že meditující je zanechán ve stavu separace. Pomocí tohoto procesu jsou meditující povzbuzováni k tomu, aby se od slučování s energií existence vzdálilo, čímž umožní ego aby přežilo. Tento strach se začíná objevovat na úrovni kauzálního těla a je zesílen na úrovni psychické. Ačkoli z racionálního hlediska dává dokonalý smysl, že se chcete osvobodit od této bolesti, kterou ego způsobuje, na psychické úrovni je realita odlišná. Strach ze ztráty vašeho ega je děsivý, pomůže pouze to,

když v intenzitě této nejúzkostnější emocionální a psychické události zůstanete. Dokážete-li tím projít, tento stav se již nevrátí. Je to zkušenost, kterou spousta lidí na spirituální cestě potřebuje podstoupit jakožto pozitivní zdroj růstu, ať už si jej zvolíte nebo ne. Ru ding funguje proto, aby přiměl meditujícího k uvědomění, že má vykonat další spirituální práci. Je určitým druhem spirituálního budičku. Na velmi mocné psychické úrovni vám připomene tělesný zármutek, který vám vaše ego způsobuje. Bude vás motivovat pokračovat, protože bude schopni dělat téměř cokoliv pro to, aby se to nevrátilo. Uvědomíte-li si své ego, můžete systematicky pracovat na tom, abyste se tohoto břímě zbavili. Na cestě k osvícení je tedy považovaný spíše za požehnání než za prokletí (Frantzis, 2011).

## 1.6 Čchi-kung

Čchi-kung se doslova překládá jako „práce s energií“. Je jedním ze základních pilířů tchaj-t'i, jelikož prostřednictvím čchi-kungové praxe se učí pohybovat jemnohmotnou energií čchi vnitřně a usměřovat ji tělem pouze pomocí mysli. Je tedy nezbytným základem práce s jemnohmotnou energií čchi. Pomocí čchi-kungu se připravuje tělo na praxi tchaj-t'i čchüan. Praktikováním čchi-kungu zvyšujeme životní energii. Pomocí řady konkrétních pohybů, cvičením vsedě, vleže i stoje, se dává do pohybu energie, která následně během cvičení intenzivně pracuje s tělními tekutinami – mizou, krví, mozkomíšním mokem a synoviální tekutinou, což vede ke zlepšení fyzického i mentálního zdraví (Frantzis, 2012).

Čchi-kung je také přínosný na duchovní úrovni. Jeho cvičením, ve spolupráci s dalšími taoistickými praktikami jako je tchaj-t'i čchüan či taoistické meditace, získáme schopnost cítit a ovládat čchi v našem těle, což nám postupně umožní porozumět energii emocí a myšlenek. To je cestou k pochopení energie ducha, které nás může dovést až k cíly vnitřních taoistických praktik, čímž je sjednocení s Tao neboli osvícení. Dosáhnout ho lze pomocí transformace těla, mysli a ducha. Cesta k tomuto cíly je však velmi náročná a nelze jí dosáhnout pouze pomocí čchi-kungu. Během této cesty se musíme zbavit veškerých energetických bloků v našem těle, ať už fyzických, psychických, emocionálních či duchovních. Čchi-kung je spíše přípravnou praxí v taoistické meditaci, jelikož některé meditační techniky jsou tak silné, že mohou vytvářet větší množství energie, než jaké je naše tělo schopno zvládnout. Je tedy nezbytné očistit se pomocí praktikování čchi-kungu od energetických bloků ve fyzickém a emocionálním těle, než začneme praktikovat pokročilejší taoistické meditace, které nám pomohou očistit se od závažných duchovních a emocionálních bloků i v těch nejhlubších vrstvách našeho vědomí (Frantzis, 2012).

## 16 složkový systém vnitřní síly nej-kung

Čchi-kungu je několik forem. V souvislosti s tchaj-t'i čchüan a taoismem dále představím 16 složkový taoistický nej-kung, který je nazýván srdcem všech cvičení čchi. Tento systém, založený na měkkosti, je vážen zejména pro svoji schopnost regenerovat tělo. V čínštině se tento ucelený systém 16 složek označuje jako nej-kung, což se dá přeložit jako vnitřní práce nebo práce s vnitřní silou (Frantzis, 2011). Jak jsme si již řekli, taoistický systém nej-kungu je nezbytným základem pro práci s jemnohmotnou energií čchi v tchaj-t'i čchüan. Pokročilejší praktiky nám umožňují přímo cítit a ovládat tok jemnohmotné energie čchi naším tělem (Frantzis, 2009). Dá se říci, že tchaj-t'i je pokročilá, mimořádně jemná forma čchi-kungu. Navíc slouží i jako přípravná praxe pro taoistickou meditaci, jelikož pokročilé meditační praktiky mohou generovat takové množství energie, které by nepřipravené tělo a mysl nebylo schopno zvládnout. Před pokročilými meditačními praktikami je tedy nutné se pomocí čchi-kungu a specifickými taoistickými meditacemi očistit od energetických bloků ve fyzickém a emocionálním těle, ale i v nejhlubších vrstvách našeho vědomí. (Frantzis, 2012).

Sami si může zvolit, podle vašeho cíle, se kterou složkou tréninku začnete. Pořadí cvičení tedy není dáno, záleží na tom, zda cvičíte pro zlepšení zdraví, léčení ostatních, zvýšení výkonu či pokrok v meditaci (Frantzis, 2010).

Systém nej-kungu zahrnuje:

1. Dýchací techniky od jednodušších ke složitějším.
2. Vyvolání pohybu čchi v sestupných, vzestupných i propojovacích energetických kanálech těla. Z části se zabýváme i transmutováním či rozpuštěním energie proudící v určitém kanálu.
3. Přesné srovnání těla, aby se zabránilo zablokování či rozptýlení proudění čchi – tyto cviky přinášejí mimořádně účinné biomechanické seřízení těla.
4. Rozpuštění, uvolnění a řešení bloků ve fyzické, emocionální a duchovní stránce člověka.
5. Pohybování energií čchi skrze hlavní i vedlejší akupunkturální kanály, energetické body i skrze vedlejší meridiány těla, včetně energetických bran. Dochází k vyvolání specifickým účinků, které nejsou na západě příliš známy.
6. Ohýbání a protahování měkkých tkání těla zvenčí dovnitř a zevnitř ven ve směru linie jinových a jangových akupunkturálních meridiánů.



7. Metody otevírání a zavírání v jakékoli tkáni těla (svalů, kloubů, měkkých tkání, žláz, vnitřních orgánů, cév, mozku a mozkomíšní soustavy). Stejně tak otevírání a zavírání energetické anatomie těla – aury, energetické body, kanály...
8. Práce s energiemi vnější aury, jelikož v ní dochází k výměně či spojení fyzického těla a nefyzických mentálních stavů. Navíc slouží ke spojení mezi fyzickým tělem, aurou a zbytkem duchovních a nadpřirozených sil a proudů, existujících všude ve vesmíru.
9. Generování kruhů a spirál energie uvnitř našich těl, které byly nečinné či posílení a kontrola proudění, které přirozeně funguje.
10. Přesouvání čchi do libovolných částí těla. To zahrnuje absorbování a vysílání čchi z jakýchkoli částí těla dle naší vůle.
11. Probuzení a kontrola všech energií páteře a částí s jimiž je spojena – obratle, mozkomíšní mok, mícha.
12. Probuzení a získání kontroly nad pravým a levým energetickým kanálem těla.
13. Probuzení a získání kontroly nad centrálním energetickým kanálem těla, který v důsledku ovládá všechny ostatní.
14. Rozvíjení schopností a všech využití dolního tan-tchien, hlavního energetického centra.
15. Rozvíjení schopností a všech využití středního a horního tan-tchien.
16. Permanentní integrace a propojení všech předchozích složek do jedné, spojitě energie.

Jednolivé složky nej-kungového systému mají potenciál plného začlenění do každého pohybu tchaj-t'í čchüan. Je-li student schopen sloučit všech šestnáct složek nej-kungového systému, získává kompletní průpravu, díky níž se může zaměřit na studium plného energetického potenciálu tchaj-t'í čchüan. Všechny pohyby v tchaj-t'í začínají hluboko uvnitř těla a postupují směrem ven, přičemž nejdůležitějším bodem je, jak se pohyby provádějí vnitřně. Naším cílem je naprosté spojení vnitřku s vnějškem. Klíčem k tomu je 16 složkový taoistický systém nej-kung (Frantzis, 2010).

## **2. Cíle a úkoly práce**

### **2.1 Hlavní cíl**

Hlavním cílem bakalářské práce je souhrn přínosů tchaj-t'i čchüan pro člověka.

### **2.2 Úkoly práce**

K dosažení stanovených cílů byly vytyčeny tyto úkoly:

- Sběr informací z literárních i jiných zdrojů týkajících se dané problematiky.
- Analýza informací z dostupné literatury a ostatních zdrojů.
- Syntéza získaných informací.
- Zpracování a interpretace výsledků.

## 3. Metodika

### 3.1 Metody

Tato bakalářská práce má teoretický sumarizační charakter. Vznikla souhrnem poznatků z již existujících textů o bojovém umění tchaj-t'í čchüan. Zároveň obsahuje přehled poznatků, jež s tímto bojovým uměním souvisí a ukazuje spojitosti a vzájemnou provázanost s jinými oblastmi, z nichž tchaj-t'í čchüan vychází nebo jsou s tímto bojovým uměním jinak spjaty.

Práce vznikla složením myšlenek a závěrů z různých, již existujících textů za účelem podání uceleného pohledu na danou problematiku. Studie vědecky ověřující některé z přínosů tchaj-t'í čchüan byly interpretovány z cizojazyčných elektronických databází ProQuest a EBSCO. Práce nesmí vznikat kopírováním doslovných pasáží textu. Použité zdroje je třeba řádně citovat a odkazovat.

K vytvoření této bakalářské práce bylo nutné nejdříve shromáždit množství informací z literárních a jiných zdrojů a následně tyto informace analyzovat. Analýza je procesem rozkladu zkoumané problematika na dílčí části. Dochází při ní k rozboru vlastností, vztahů faktů postupující od celku k částem. Analýza nám umožní oddělit podstatné od nepodstatného a má tak nepostradatelnou roli v rámci poznávání podstaty jevů při vědeckovýzkumné činnosti.

Analyzované informace dále bylo nutné sjednotit a získat tak ucelený náhled. K tomu se využívá vědecké metody syntézy. Syntéza je oproti analýze procesem opačným, případně doplňujícím. Dochází při ní ke sjednocování dílčích částí vzniklých v tomto případě analýzou informací. Pomocí syntézy objevujeme vztahy mezi jednotlivými jevy, zařazujeme je do větších celků a jsme schopni objasnit vzájemné souvislosti a mechanismus funkcí u zkoumaného jevu. Syntéza nám tak umožňuje hledání nejvhodnější varianty dosahované kombinací jednotlivých prvků a jejich vlastností a poznání dané problematiky v její úplnosti. Dochází tak k získávání nových poznatků a objasňování nových nebo dříve nedefinovaných vztahů a zákonitostí. Výsledky jsou interpretovány v následující kapitole.

## 4. Výsledky

### 4.1 Tchaj-t'i čchüan

Tchaj-t'i čchüan je jedno z nejrozšířenějších vnitřních bojových umění pocházející z Číny. Patří k dalším velkým čínským vnitřním bojovým uměním s obdobným přístupem, jako je pa-kua čili „osm trigramů dlaně“, jehož základem je kroužení a sing-i, pro které je typická přímá síla (Docherty, 2014). Počátky tchaj-t'i datujeme do doby asi 5 000 př. n. l.. Forma, jak ji známe dnes vznikla kolem 13. století n.l. jako syntéza bojových umění a meditace vsedě (Davies, 2006). Jeho zakladatelem byl legendární Zhang Sanfeng, který přebýval ve slavných horách Wu-tang, ve středisku pro studium a praxi taoistických umění. Při jedné příležitosti pozoroval ptáka útočícího na hada a inspiroval se obrannou hadí taktikou. Ten zůstal ve střehu tváří tvář útočícímu ptáku a vyčkal, dokud pták neudělal chybu a hbitým výpadem smrtelně útočníka kousl. Tento incident ho inspiroval k vytvoření sady 72 pohybů tchaj-t'i čchüan (Yu, 2004). V sebeobranném aspektu tohoto bojového umění se nezaměřuje na útočení. Smyslem je využít soupeřovy energie k jeho zneškodnění. Je přitom velmi důležité udržet si klidné a vyrovnané emoce (Frantzis, 2010).

Základem tchaj-t'i čchüan je práce s vnitřní jemnohmotnou energií čchi, za účelem pěstění zdravého plynutí této vitální energie. Pro tchaj-t'i čchüan je typická i práce s psychologickými prvky jako relaxace, koncentrace, vizualizaci či dýchání. Praktikováním tchaj-t'i čchüan rozvíjíme své schopnosti, nikoli za pomoci svalové síly, ale rozvíjením energie čchi. Proto se toto bojové umění nazývá vnitřní (Frantzis, 2009). Při cvičení je důležité věnovat plnou pozornost každému prováděnému pohybu. Čchi následuje mysl. Energie tedy směřuje na místo, na které myslíme. Představíme-li si, že se naše paže zvedá, zjistíme, že se zvedá bez úsilí. To je vlivem čchi. Pravidelným cvičením se tato schopnost koncentrace zdokonalí (Davies, 2006). Součástí tréninku tchaj-t'i je i cvičení se zbraněmi. Tyto formy se zavádí až po zvládnutí tréninku beze zbraní. V dnešní době se používají především tyto zbraně: rovný, dvoubřitý meč t'ien; zakřivený, jednosečný meč dao; hole kun; kopí čchiang a vějíř šan (Frantzis, 2011).

Našich cílů dosáhneme absolutní relaxací během cvičení tchaj-t'i čchüan. K navození pocitu naprostého uvolnění slouží pomalé, plynulé a jemné pohyby. Pomáhají nám udržet klidnou a soustředěnou mysl a přivést ji tak do stavu harmonie s naším tělem. Při cvičení jsme stále v plynulém pohybu a přecházíme hladce v jediném plynulém toku (Davies, 2006). Klade

se také důraz na správné dýchání a méně aktivní práci nohou a tzv. zakořenění chodidel. Systematické pohybování jemnohmotnou energií čchi tělem stojí na propracovaných metodách čchi-kungu. Hluboké filozofické a duchovní základy tohoto vnitřního bojového umění nalezneme v taoismu (Frantzis, 2010).

Třemi hlavními aspekty tchaj-t'i čchüan jsou zdraví, bojové umění a výchova. V sebeobraném rysu se cvičenec učí jak změnit a odvrátit směr protivníkovy síly, nikoli se jí přímo postavit (Crudelli, 2011). Jak již jsem zmiňoval dříve, neklade se zde důraz na útočení. Smyslem je absorbovat přicházející sílu a využít ji ke zneškodnění protivníka (Frantzis, 2010). Důležité je udržet si při tom vyrovnané emoce a být naprosto uvolněný (Frantzis, 2009). Tchaj-t'i čchüan však není, jak již jsem zmínil, jen bojových uměním. Ve svém výchovném aspektu nás učí, jak se otevřít svému plnému lidskému potenciálu na úrovni fyzické, emocionální, mentální a duchovní (Frantzis, 2011).

I přes to, že je tchaj-t'i čchüan velmi účinné bojové umění, je v dnešní době nejvíce praktikováno díky svému zdravotnímu přínosu. Nejhlubší základ tchaj-t'i čchüan jakožto léčebného a zdravotního cvičení vychází z tradiční čínské medicíny. Proto je národním zdravotním cvičením Číny, které zde denně cvičí více než 200 miliónů lidí (Frantzis, 2011). Tchaj-t'i čchüan je cenné pro každého, kdo chce být schopen úspěšně skloubit jangový element síly a schopnosti dosahovat cílů, s jinový element vnímavosti a citlivosti (Frantzis, 2010).

V dnešní době existuje pět velkých stylů tchaj-t'i čchüan: Jang, Wu, Čchen, Chao a kombinované formy. Názvy stylů jsou odvozeny od příjmení zakladatelů. Každý z těchto stylů zaujímá odlišný přístup k pohybům prováděných v přesném pořadí, jež označujeme jako „formy“. Formy jsou tvořeny „sadamí“, které v souhrnu obsahují určitý počet opakovaných postojů a pohybů. Krátké sady obsahují 14 až 40 pohybů a je možné je provést za méně než dvacet minut. Existují však i sady obsahující 128 pohybů. Ty mohou zabrat i hodinu soustavného cvičení (Frantzis, 2009). Pořadí cviků se nemění. Úplní začátečníci i mistři tchaj-t'i cvičí tutéž formu. Tento prvek opakování je klíčem k tchaj-t'i. Jakmile se naučíme základní pohyby, jedinou cestou k jejich zlepšení je jít stále více do hloubky. Vždy existuje prvek, který se dá zlepšovat, proto se cvičení nestane monotónním. Je velmi důležité udělat si ze cvičení tchaj-t'i zvyk a praktikovat jej nejlépe každý den. Jen tak se projeví téměř zázračná moc tohoto umění (Davies, 2006).

## **Postoj a principy pohybů tchaj-t'i**

Výchozím základem pro správné provedení techniky pohybů v tchaj-t'i je tělesný postoj. Ten by měl být vzpřímený a uvolněný, s pohledem upřeným kupředu. Paže jsou volně svěřené podél těla. Měli by však být od těla mírně oddáleny. Hlava by měla být v jedné linii s páteří. Nohy jsou rozkročeny přibližně na šířku kyčlí, špičky natočené mírně dovnitř a lehce pokrčená kolena směřují mírně k sobě. Chodidla se dotýkají celou plochou podložky, ale tělesná hmotnost je přenášena na přední části chodidel (Wu, 2013).

Hlavní principy, které následně uvedu, je nutné mít vždy na paměti. Přispívají k tomu, aby se cvičení tchaj-t'i stalo plnohodnotným a naplňujícím. Je důležité si také uvědomit, že tyto principy je možné uplatňovat i při jiných činnostech, nejen v tchaj-t'i. Každému cvičení by mělo předcházet několik okamžiků klidu, oproštění od všech ruchů okolí. Ideální je koncentrace na vlastní dýchání a převedení pozornosti do přítomného okamžiku (Yu, 2004).

Prvním principem je soustředění. Uvědomujeme si přítomnost, zatímco si zachováváme plné vědomí těla i okolí. Během cvičení se koncentrujeme na každý pohyb, svůj dech i postavení těla. Pravidelným cvičením si vybudujeme dovednost kombinace tělesného cvičení s duševním soustředěním (Yu, 2004).

Dále je nutné se aktivně uvolnit. Snažíme se dosáhnout naprostého vnitřního klidu během provádění pohybu. Dosáhneme tak minimálního zapojení svalů při plném vědomí těla. To je ideální stav pro kultivaci energie čchi. Třetím principem je zachování správného držení těla. Základní tělesný postoj, který jsem popsal výše, je důležitým výchozím bodem pro ostatní pohyby tchaj-t'i. V postoji se musíme cítit přirozeně a uvolněně (Yu, 2004).

Dalším principem je správné dýchání. Při cvičení bychom měli dýchat nosem a do břicha. Tzn. aby se při nádechu břicho roztáhlo, při výdechu stáhlo. Dýchání by mělo být plynulé, nádech a výdech na sebe navazují. Nádech by měl být tak hluboký, aby nám byl příjemný, navíc nesmí docházet k zadržování dechu. Dýcháme relaxovaným a přirozeným způsobem. Dosáhneme tak uvolněného a bdělého stavu těla i duše, který je pro cvičení tchaj-t'i zásadní (Yu, 2004).

Během cvičení je také nutné se naučit držet 100% váhy pouze na jednom stabilním chodidle. Toto postavení je známé jako „oddělení váhy“. Rozvíjíme tak rovnováhu a zvyšujeme sílu dolních končetin. Během přenášení váhy z jednoho chodidla na druhé je důležité vzpřímené postavení a stabilita celého těla (Yu, 2004).

Při cvičení si představujeme hlavu, trup a pánev jako jediný sloup, který je vztyčen na stabilních základech našich nohou. Toto postavení chodidel je také známé jako zakořenění.

Při pohybech bychom tedy měli vycházet ze svého středu. Nedochází k rotaci páteře a pohyby paží vychází z kolmé rotace tohoto „sloupu“. Otáčení v pase sledují i nohy. Tyto pohyby vytváří dojem nenásilného plynutí (Yu, 2004).

Při praktikování tchaj-t'i budujeme sílu a vytrvalost skrze pozvolné, uvolněné a plynulé pohyby. V podstatě se dá říct, že pohyby tchaj-t'i vykonáváme pomalu, o to větší přínos síly a vytrvalosti však mají. Pomalý pohyb nám umožní vědomé a záměrné vnímání, jak naše tělo, mysl a energie fungují a co právě zažíváme při cvičení tchaj-t'i čchüan. Snížíme tak také svoji neurologickou rychlost a staneme se vnímavější na jemné změny a můžeme tak vnímat stále hlubší a hlubší úrovně. Pomalé pohyby nám také umožní lépe kontrolovat své myšlenky a dostat se tak do stavu hluboké koncentrace. Touto cestou lze získat přístup do světa podvědomí. (Frantzis, 2011).

Pravidlo 70 procent je ústředním principem, abychom dosáhli maximálních přínosů. Pravidlo říká, že bychom měli cvičit tchaj-t'i i jakoukoli jinou praktiku ke kultivaci čchi na 70 procent naší potenciální kapacity. Namáháme-li se na více než 70 procent, produkuje tím stres a napětí. Tělo se pak přirozeně zatíná a zavírá a ve skutečnosti svoji energii vyčerpáváme a nenavyšujeme své rezervy. Cvičíme-li na 70 procent naší potenciální kapacity, jsme schopni zaměřit 100 procent svojí energie na cvičení a stále generujeme 100 procent možné energie čchi, kterou lze pomocí pohybů tchaj-t'i vyprodukovat (Frantzis, 2010). Po cvičení tchaj-t'i se necítíme unavení jako po jiných druzích cvičení, ale naopak čilí a osvěžení. Je to tím, že cvičením tchaj-t'i energii vytváříme, místo abychom ji spotřebovávali (Davies, 2006).

## **4.2 Zdravotní přínosy**

Pravidelné cvičení tchaj-t'i čchüan nám nabízí významné přínosy při harmonizaci celého lidské organismu. Účinky cvičení se projeví až po dlouhodobém praktikování, můžete se však spolehnout, že účinky cvičení se budou pozitivně projevovat po velmi dlouhou dobu. Tchaj-t'i je bezpečné a šetrné cvičení pro lidi každého věku (Babor, 2008) V Číně platí: „Tchaj-t'i může dělat každý, muž i žena, mladý i starý, silný i slabý, bystrý i pomalý, zdravý i nemocný“ (Frantzis, 2010).

Zdravotní přínosy tchaj-t'i jsou založeny na širokých, ověřených principech tradiční čínské medicíny. V mnoha čínských nemocnicích se tchaj-t'i využívá ke zefektivnění účinnosti léčebné kúry. Tchaj-t'i je užitečné zejména u chronických potíží. Není navíc časově náročné. Ideálně stačí 15-30 minut cvičení denně. Ideální je ráno, kdy nás pozitivně naladí na

celý den. Každý si však může zvolit formu podle délky cvičení i čas na praktikování v závislosti na individuálních potřebách.

Zdravotní přínosy tchaj-t'i byly potvrzeny i mnoha vědeckými studii založenými na principu evidence-based medicine neboli medicíny založené na důkazech. Tento přístup je v opozici tradičního přístupu, který preferuje především individuální zkušenost. Jelikož je základem tchaj-t'i práce s jemnohmotnou energií čchi, je možné jeho účinky pocítit vlastní zkušeností. Evidence-based medicine studie vědecky potvrzují popsané přínosy tchaj-t'i z vlastních prožitků praktikantů tohoto vnitřního bojového umění.

Pravidelným cvičením tchaj-t'i podle Frantzise (2011) dosahuje na fyzické úrovni mimo jiné těchto přínosů pro náš organismus:

1. Poskytuje tělu pohyb, který potřebuje
2. Poskytuje zlepšení strukturální opory těla
3. Masíruje vnitřní orgány
4. Protahuje naše tělo až po ty nejmenší svaly a šlachy
5. Doslova překrucuje měkké tkáně a poskytuje přístup k oblastem našeho těla, které jsou těžko přístupné a pozitivně ovlivnitelné
6. Způsobuje rovnoměrnou cirkulaci všech tekutin v našem těle
7. Zvyšuje proudění jemnohmotné energie čchi
8. Zvyšuje dechovou kapacitu
9. Zajišťuje a stabilizuje vysoce účinné biomechanické srovnání těla

Vědecké studie zkoumající vliv tchaj-t'i na lidský organismus se nejčastěji věnují jeho vlivu na fyzickou rovnováhu, rekonvalescenci a prevenci kardiovaskulárních chorob, krevní tlak, artritidu, osteoporózu, kloubní propriocepci, zvýšení svalové síly, roztroušenou sklerózu, parkinsonovu chorobu nebo například na autonomní nervový systém.

## **Pohyb**

Lidské tělo se bez pohybu neobejde. Nehýbeme-li se, mimo jiné atrofují naše svaly a dochází k úbytku kostní hmoty. Všechny pohyby vykonávané při cvičení tchaj-t'i jsou kruhové či spirálovité. Pomalými, spojitými a jemnými pohyby se neustále otáčí a kroutí každá část našeho těla, jak externě, tak interně. Těmito důmyslnými pohyby nepřetržitě táhneme a uvolňujeme napětí ve všech místech, kde se měkké tkáně jako svaly, šlachy a vazy, upínají na kosti, klouby či páteř. Tyto jemné, ale silné napínání a uvolňování probíhá též



vnitřně a umožňuje tak více pohybu uvnitř orgánů a souvisejících struktur hluboko v břišní dutině a mezi nimi (Frantzis, 2011). Praktikováním tchaj-t'í zlepšujeme využití svalů, zvyšujeme jejich tonus, funkčnost a průchod krve. Pozitivně také ovlivňujeme nervosvalové impulsy a cítíme se pak nesrovnatelně uvolněnější. Důmyslným zatěžováním zpevňujeme strukturu kostní tkáně a jemnými tlaky posilujeme i měkké tkáně uvnitř našich těl. Dochází také k posilování povrchových svalů, což vede ke zvýšení svalové síly a vytrvalosti, jak prokazují klinické studie. Jacobson et al. zaznamenal u testovaných osob významné zvýšení isometrické síly extenzorů kolene po 12-ti týdenním praktikování tchaj-t'í čchüan. Lan et al. zaznamenal po 12-ti měsíčním praktikování tchaj-t'í zvýšení síly kolenního kloubu. Došlo ke zvýšení síly extenzorů kolene o 20,3% a 15,9% zlepšení síly extenzorů kolene (Hong, 2008).

Kruhové pohyby paží a rukou poskytují kompletní rozsah pohybu ve všech kloubech. Zabraňuje se tak artritidě, zlepšuje se rovnováha a motorika a zvyšuje se i cirkulace krve i v těch nejmenších cévách. Větší rozsah pohybu v kloubech, spolu s protaženými svaly, šlachami a vazy, podporuje přirozený tělesný postoj a zabraňuje svalovým bolestem a svalovým dysbalancím. Tchaj-t'í je také vyhlášené kvalitním procvičováním nohou. Častým přenášením váhy s mírně sníženými kyčlemi se kompletně posilují nohy, zlepšuje se koordinace a zvyšuje se cirkulaci krve celým tělem. Při pomalých pohybech se zatížení ještě násobí, jelikož celou váhu vašeho těla neustále nese jen jedna noha (Frantzis, 2011). Součástí forem tchaj-t'í je také nakračování různými směry, jejichž trénink se projeví zlepšením funkčních schopností v každodenním životě. Studie, kterou provedl Wu et al. prokázala, že u těch kdo pravidelně cvičili tchaj-t'í došlo ke zvýšení izokinetické síly čtyřhlavých svalů stehenních, ale především to, že u nich nedocházelo ke změnám distribuce zátěže chodidla při měření stabilizace polohy těla. Ke zjištění profilu distribuce tlaku byla využita tenzometrická deska. Ukázalo se také, že došlo ke zlepšení korelace mezi excentrickou silou extenzorů kolene a pohybem středu tlaku na chodidle. V průběhu předem daných pohybů byl tlakový profil neporušený. Prokázalo se tedy, že zlepšení excentrické svalové činnosti posturálních svalů během cvičení tchaj-t'í mělo přínos pro zlepšení posturální stability (Hong, 2008).

### **Biomechanické srovnání těla**

Pohyby tchaj-t'í zlepšují oporu těla tím, že dochází zejména ke zpevňování vazů, které především drží lidské tělo ve zpřímené pozici. Vazivová tkáň také zabraňuje vnitřním orgánům ve vzájemném dotýkání, čímž by se snižovala jejich funkčnost. Tchaj-t'í také zlepšuje tonus svalstva a dokáže správně srovnat naše kosti a klouby a jsou tak ideálně vyvážené. Tím dosahujeme lepšího biomechanického srovnání těla. Naše klouby, kosti,

obratle a vnitřní orgány jsou perfektně vyvážené a mohou se pohybovat plynule a efektivně, s co nejmenším úsilím vůči gravitaci. Správné biomechanické srovnání poskytuje ideální úhly mezi jednotlivými segmenty těla. Správné úhly dolních končetin efektivněji podpírají kyčle a svaly kolem kyčelního kloubu poté udržují správný sklon pánve, což udržuje orgány břicha ve správné poloze. Správný úhel pánve následně podporuje i ideální zakřivení páteře v oblasti beder neboli bederní lordózu. Tchaj-t'i procvičuje nohy ve všech úhlech, které jsou potřeba ke správnému nesení trupu. Prospívá tak páteři a zabraňuje bolesti v těchto oblastech. Při správném biomechanickém srovnání těla dochází k minimálnímu svalovému zapojení, což má za následek zmenšené namáhání pojivové tkáně, jako jsou vazy. Předcházíme tak zranění pohybového aparátu, ale i vnitřních orgánů, aby se neposunuly nebo příliš nepoklesly. Špatné propojení jednotlivých segmentů navíc brání krvi a dalším tělním tekutinám, aby volně proudily tam, kde by měly. Při správném biomechanickém srovnání se pohyby tchaj-t'i vytváří zvýšené proudění tělních tekutin a urychluje se tak hojení či se podporují a udržují zdravé tkáně i v těch nejhlubších vrstvách. Díky cvičení tchaj-t'i jsme schopni přirozeného pohybu a především starší lidé získávají jistotu díky lepší stabilitě (Frantzis, 2011).

Studie, která vyšla roku 2005 v časopise BMC Neurology, zkoumá vliv tchaj-t'i čchüan při poruchách vestibulárního systému. Byla testována rychlost chůze, délka kroku, šířka kroku, trvání stojné fáze kroku, dále výdej mechanické energie dolních končetin v sagitální rovině a kinematika trupu v sagitální i frontální rovině. Studie dokázala, že po 10ti týdenním praktikování tchaj-t'i došlo ke zlepšení stability v hlezenních kloubech, zlepšení rozsahu pohybů v kyčelním kloubu a stability trupu ve frontální i sagitální rovině. Došlo ke zrychlení chůze a rovnoměrnému rozložení hmotnosti na hlezenní, kolenní a kyčelní kloub, čímž nedochází k přetěžování těchto kloubů. Zlepšení funkce dolních končetin také vedlo k lepší kontrole horní poloviny těla a minimalizaci ztráty rovnováhy (McGibbon et al., 2005).

V souvislosti se správným biomechanickým srovnáním těla je podstatné, zmínit se o části těla, kterou Číňané nazývají kwa. Kwa se nachází v oblasti kyčelního kloubu, konkrétně od tříselného vazy, přes vnitřek pánve po vršek kyčelních kostí. Je možné jej vidět na obrázku č. 1 energetická anatomie těla. Toto místo je mimořádně důležité pro zakořenění dolní poloviny těla. Je velmi důležitým bodem proto ty, kteří mají problémy se zády a s klouby dolní poloviny těla. Zároveň je hlavním energetickým spojením mezi trupem a dolní částí těla a mezi levým a pravým energetickým kanálem. V tomto bodě je navíc podle čínské medicíny největší nashromáždění mízy v těle, která může být cvičením tchaj-t'i rozpohybována k podpoře našeho imunitního systému (Frantzis, 2011).

## **Masírování vnitřních orgánů**

Otáčením pasu a končetin během cvičení tchaj-t'i vytváříme jemné vnitřní tlaky, které krouží i vnitřními orgány a blahodárně je masírují. Tímto způsobem se naše vnitřní orgány nabíjí energií a procvičují se. Vnitřní masáže tchaj-t'i zlepšuje pohyb tekutin uvnitř i mezi orgány a pomáhá tak léčit utlačené orgány, které se mohou následně pohybovat v plném rozsahu svého přirozeného pohybu. Podle čínské medicíny mají vnitřní orgány podprahový rytmus, specifický pro každý orgán. Tento rytmus funguje na základních energetických frekvencích, při kterých se části jednotlivých orgánů pohybují, zavírají či otevírají. V západní medicíně se tato mimovolní motorika vnitřních orgánů označuje jako motilita. Během času praktikování tchaj-t'i se zvýší vaše sensorická vnímavost a vy tak můžete cítit a používat tkáň i hluboko pod kůží. Dokážete pak regulovat a vyvážit velmi jemné pohyby v konkrétních vnitřních orgánech a učinit je silnějšími a živějšími. Zkušenost pocítit jednotlivé orgány nebo tok vaší krve pod kůží je za hranicí západního chápání a má minimální smysl z intelektuální perspektivy. Máte-li však v tchaj-t'i dobrého učitele, tak vás zkušenostní výcvik časem dovede k velmi jednoduchému porozumění a toto vnímání se pro vás stane naprosto přirozené. Zkušenost sensorického vnímání čchi je také klíčová k ovlivňování mnoha energií, které je tchaj-t'i schopno ve vašem těle vyprodukovat. Například k pochopení slov „spouštění čchi“ nebo „uvolňování ustrnulé čchi“ (Frantzis, 2011).

## **Protahování těla**

Pomocí tchaj-t'i probíhá protahování těla, narozdíl od tlačení a nucením svalových vláken, prostřednictvím jemného oprostění se od napětí ve svalech. Vědomím uvolnění svalů, spolu s pomalými a plynulými pohyby, se svaly postupně protahují. Velkou výhodou je, že nedochází pouze k protahování velkých svalových skupin, ale i stovek menších, které se dají při běžném strečinku jen stěží protáhnout. Pohyby tchaj-t'i jsou mimořádně prospěšné při uvolňování bolesti zad, krku a ramen. Důrez kladený na plynoucí relaxaci je blahodárný na uvolnění a protažení svalů v těchto oblastech, které často trpí sedavým zaměstnáním či monotónní prací například v továrně. Nepřetržitým pohybem v úrovni lopatek, zvyšujeme proudění krve do oblasti krku a horní části zad, čímž dochází k jejich uvolnění. Rotační pohyby, ohýbání a natahování trupu v kombinaci s pohybem paží uvolňuje jednotlivé obratle páteře a pomáhá udržet elasticitu hloubkových vazů a fascií, držících páteř. Zlepšená opora páteře následně pomáhá udržet obratle ve správné poloze a brání tzv. subluxaci páteře neboli částečnému vysunutí obratle z kloubních ploch. Kromě protažení a uvolnění, učiní pohyby

tchaj-t'i naše záda i mimořádně silnými. Pokročilejší techniky dokážou mírně protáhnout i míchu, což dokáže významně zvýšit proudění energie našimi nervy do všech částí těla. Během všech cvičení nesmíme zapomínat na správné brániční dýchání. Frantzis (2011) uvádí následující mechanismy, jimiž tchaj-t'i protahuje naše tělo:

- Plynulé, kruhové pohyby.
- Změkčením mysli tím, že se její vrozená kvalita stane více jinovou – převládne klidnější jinová kvalita
- Využití gravitace k nenásilnému a přirozenému protažení svalů a fascií těla.
- Mentální uvolnění pocitů síly či napětí uloženého v nervech.

Zvýšená flexibilita také zvětšuje rozsah úhlů v kloubech, což nám umožňuje nastavovat klouby do výhodnějších pozic a získat tak přesnější odhad polohy těla. Tomu se věnoval Tsang ve své studii s cílem porovnat přesnost proprioreceptorů kolenního kloubu. Studie se účastnili cvičenci tchaj-t'i s průměrnou praxí deseti let a kontrolní skupina necvičících se stejnou tělesnou konstitucí, věkem i pohlavím. Skupina cvičících tchaj-t'i měla oproti kontrolní skupině menší úhlovou odchylku, čímž se prokázala přesnější propriocepce v kolenním kloubu. Cvičenci byli schopni výrazně lépe aktivně zaujmout určitý úhel v tomto kloubu, čímž získali lepší schopnost koordinace (Tsang, 2003).

### **Regulace pohybu tekutin v těle**

Regulace pohybu všech tělních tekutin, jako krve, lymfy, mozkomíšního moku, synoviální tekutiny a intersticiální tekutiny, je jedním z nejpřínosnějších účinků tchaj-t'i. Na pohyb těchto tělních tekutin lze nahlížet z fyzické i energetické perspektivy. Fyzicky při cvičení tchaj-t'i pohybujeme těmito tekutinami tak, že při pohybu vytváříme řadu „pump“, od drobných v konkrétních kanálech, až po velké jako například končetiny. S rostoucí praxí se prohlubují naše schopnosti jak tyto pumpy aktivovat. Rozproudění tekutin v těle bude silnější a specifitější. Cvičení tchaj-t'i však spouští tyto „pumpy“ vyvoláváním nepřetržitého stlačování a uvolňování veškerých tkání těla a ne vyvoláním svalového stahu. Dochází tak k roztahování a stahování cév v těle a následném zaplavení krevního řečiště. To má za efekt zejména posilování kardiovaskulárního systému či zlepšení flexibility.

Z pohledu energetického nahlízíme na rozpohybování tekutin v těle pomocí jemnohmotné energie čchi. Zvýšené proudění tělních tekutin zvyšuje proudění čchi, jelikož jsou nerozlučně spjaty. Čím je proud čchi v našem těle silnější, tím plynuleji a intenzivněji proudí naše tělní tekutiny. V tchaj-t'i i všech ostatních uměních, zaměřujících se na rozvoj

čchi, je zažité rčení: „Mysl pohybuje čchi, čchi pohybuje krví (a ostatními tělními tekutinami) a krev vytváří tělesnou sílu“. Na pokročilejší úrovni rozhybeme tělní tekutiny požadovaným způsobem pouhou koncentrací mysli (Frantzis, 2011).

Jak jsem již zmínil, tchaj-t'i zlepšuje krevní cirkulaci a tím i kondici kardiovaskulárního systému. Je však důležité, že toho nedosahuje metodami, které jsou běžné u aerobních sportů. Například při cyklistice stoupající intenzita zátěže zvyšuje tepovou frekvenci. Srdce pracuje intenzivněji a vhání větší množství krve do cév. Srdeční sval je tak více namáhán, což může být nevhodné u seniorů či u lidí se zdravotními problémy. Cvičení tchaj-t'i zvyšuje sílu cév roztahovat se a stahovat, což zvyšuje tlak v cévách samotných. Studii zjišťující tepovou frekvenci a spotřebu kyslíku během cvičení tchaj-t'i provedl Lan za použití telemetrického systému. Měření bylo provedeno u patnácti osob ve věku od 26 do 56 let po dobu několika let. Průměrná hodnota tepové frekvence během cvičení se pohybovala kolem 140 tepů za minutu. Podle Karvonena tedy cvičení probíhalo při 58% tepové frekvence. Střední hodnota VO<sub>2</sub> během cvičení byla 55% VO<sub>2</sub> max. Během cvičení tchaj-t'i se tedy významně nezvyšuje srdeční činnost, což je vhodné i při cvičení se zdravotním omezením či pro seniory (Lan, 2001).

Praktikováním tchaj-t'i můžeme také posilovat náš imunitní systém zlepšením cirkulace mízy v lymfatickém systému. K rozpohybování mízy dochází specifickým jemným ohýbáním a protahováním paží a nohou, což vyvíjí tlaky v hlubokých mezisvalových oblastech mízovodů. Jak jsem již zmínil, nejvíce mízy se shromažďuje v oblasti třísel zvané kwa. Tchaj-t'i učí, jak používat kwa k rozpohybování této mízy tělem, což je jedním z hlavních příspěvků tohoto cvičení pro zdraví, jelikož tak posilujeme imunitní systém. Při tomto cvičení se klade důraz na hluboké dýchání, které zvyšuje pulmonální tlak, čím se tento efekt rozpohybování mízy ještě umocní. Plynulé kruhové pohyby v kloubech též pohybují synoviální tekutinou a slouží tak jako prevence vzniku zejména artrózy.

Drobným ohýbáním a protahováním páteře a membrán, které ji obklopují, spolu s jemným stlačováním a uvolňováním, též dochází k regulaci a zlepšování pohybu mozkomíšního moku. Dochází tak k lepšímu vyživování a ochraně mozku i míchy. Tyto metody se též používají při problémech s páteří a krkem nebo zejména při tréninku atletů, kdy generují obrovskou explozivní sílu. Tyto techniky na rozpohybování mozkomíšního moku se provádí společně s břišním dýcháním a roztahováním s následným stlačováním v oblastech kloubů. (Frantzis, 2011).

## **Zvýšení dechové kapacity**

Cvičením tchaj-t'i také dochází ke zvýšení dechové kapacity. Prohlubujeme a protahujeme náš dech. Tím dodáváme tělu mnohem více kyslíku a cítíme se energičtější a čilejší. Pohyby tchaj-t'i přimějí náš dech, aby se s nimi sladil. Čím pomaleji cvičíme, tím více vzduchu musíme vdechovat. Toto zpomalení navíc napomáhá našim útrobám v protahování a přivádí se více kyslíku do těchto protahovaných oblastí. Sladíme-li pohyby s dýcháním, toto zpomalení a prohloubení dechu se bude dít nezávisle na vůli. Naše tělo si uzpůsobí efektivní využívání kyslíku. Je možné také doplnit cvičení technikami taoistického dýchání a vědomě tak urychlit proces vnitřního protahování. Náš dech by přitom měl směřovat do břicha a jednotlivé nádechy a výdechy by na sebe měly plynule navazovat bez zadržování dechu. Je-li dech tichý, dlouhý a měkký, naše se mohou nervy se mohou uvolnit, čchi rozproudit a mysl se uklidní (Frantzis, 2011).

Zlepšení funkce plic u pacientů s chronickou obstrukční plicní nemocí potvrdil Chan et al. a jejich studie z roku 2011. 206 lidí trpících touto nemocí byli náhodně rozděleni do tří skupin. První skupina praktikovala tchaj-t'i dvakrát týdně po dobu tří měsíců. Druhá procvičovala dýchací techniky v kombinaci s chůzí jako druhu cvičení. Třetí skupina byla kontrolní a ti měli za úkol dodržovat jejich obvyklou denní činnost. Sběr dat byl proveden na začátku studie, po šesti týdnech a na konci studie, tedy po třech měsících. Měření bylo provedeno po šesti minutové chůzi a byla zaznamenána míra zhoršení dýchacích funkcí pomocí spirometru. Výsledky opakovaných měření povrdily zlepšení ve skupině cvičících tchaj-t'i. Ve skupině praktikujících chůzi a dýchací techniky nedošlo ke zlepšení, zatímco v kontrolní skupině byl zaznamenán pokles funkce plic (Chan et al., 2011).

## **Zvýšení proudění čchi**

Pohyby tchaj-t'i generují zvýšené proudění čchi ve všech drahách akupunkturálních meridiánů a kanálech energetických systémů těla. Tímto rozproučením čchi v našem těle můžeme odblokovat strnulou čchi, vyvážit ji a otevřít proud čchi v našich energetických systémech. Je-li čchi v jakékoli části našeho těla zablokována, čchi se v těchto místech akumuluje, rotuje či zpomaluje. Dochází tak ke stagnaci a tato část těla onemocní či se snadno zraní. Přimějeme-li procházet proud čchi touto postiženou oblastí, postupně uvolníme zablokovanou čchi a přimějeme ji opět proudit. Dovolíme tak, aby čchi do postižené oblasti hnala více krve a jiných tělních tekutin. Snáze se pak zregeneruje jakákoli poškozená tkáň, se kterou přijde do kontaktu (Frantzis, 2011).

Cvičení tchaj-t'i k odblokování uvízlé čchi je obzvláště přínosné při:

- Zmírňování problémech se zády.
- Ulevování od všech druhů nervových a chronických bolestí.
- Zlepšením sexuální výdrže a libida otevřením energetického spojení mezi ledvinami a pohlavními orgány.
- Prevenci infarktů uvolněním důležitých akupunkturních bodů v blízkosti páteře za srdcem, které kontrolují srdeční funkce. Dosahujeme tak neustálým pohybem v oblasti lopatek v průběhu forem tchaj-t'i.
- Zlepšení mentálních a intelektuálních funkcí regulací a zvýšením proudění čchi a krve do mozku.

Cvičíme-li svoji formu, po nějaké chvíli můžeme pociťovat v určité oblasti těla či mysli určitý pocit zatuhlosti, zpomalení, těžkosti nebo větší napětí než v ostatní části těla. Může se to projevit například i tak, že ucítíme něco v části svalu, kloubu, uvnitř břicha, hlavy, ale i pocitem hněvu, frustrace nebo smutku. Tento pocit nebo bolest v dané oblasti s pokračujícím cvičením narůstá. Tímto způsobem dává uvízlá čchi najevo, že si hledá cestu ven z organismu. Jak jsme již zmínili, „mysl pohybuje čchi“. Soustředíme-li se na konkrétní místo, tento pocit bude kulminovat, až se náhle či postupně odezní. Nedílnou součástí je i zvládnutí techniky tchaj-t'i čchen neboli spouštění čchi. Tímto způsobem se uvolní stagnující čchi, daná oblast se stane lehčí a začne do ní proudit více krve, což nás učiní čilejšími. Techniky tchaj-t'i k uvolnění zablokované čchi také zahrnují mnoho metod z 16 složkového systému nej-kungu (Frantzis, 2011).

## **Rekonvalescence**

Tchaj-t'i čchüan je mimořádně prospěšné i při rekonvalescenci neboli obdobím mezi vymezením hlavních příznaků a úplným zotavením. Tchaj-t'i čchüan dokáže tuto dobu mimořádně zkrátit a zmírnit následky. Při rekonvalescenci je obzvláště nezbytné dodržovat pravidlo 70 procent, které jsem popisoval výše v principech cvičení tchaj-t'i. V aplikaci při rekonvalescenci to znamená, že bychom se měly pokoušet jen o 70 procent toho, co dokážeme udělat, než se objeví jakýkoli náznak bolesti, nepohodlí či jiného omezení v souvislosti s typem omezení. To vyžaduje naslouchání a chápání svého těla (Frantzis, 2011).

Zdravotní přínosy tchaj-t'i jsem již zmiňoval. Všechny tyto výhody je ideální využívat i při rekonvalescenci k urychlení procesu zotavení. Při rekonvalescenci například po operaci je běžné, že naše pohyby budou jen asi na 30 až 50 procentech možností, než jsme měli před

operací. Tchaj-t'i je ideální cestou, jak se centimetr po centimetru vrátit k normálnímu stavu a pohybu bez bolesti. Při otřesech mozku je tchaj-t'i využíváno ke zvýšení proudění krve do mozku, čímž se urychlí léčení poškozené oblasti. Někteří lidé mají po otřesu mozku problémy s koncentrací. Namísto vynakládání většího množství mentální síly je ideální použít tchaj-t'i, jako prostředek k jemné koncentraci a opětovnému restartování schopnosti soustředit se. Cvičení má skvělé výsledky i při rekonvalescenci po hyperextenzi krku. K tomu dochází většinou při prudkém vymrštění hlavy s následným zaražením, často po automobilové nehodě, když jsme připoutáni. Tento náraz způsobí bolestivé poškození tkáně či subluxaci páteře. Tchaj-t'i nám pomáhá vrátit vysunuté obratle zpět na kloubní plošky a regenerovat a posílit měkké tkáně, které páteř udržují v přirozené poloze. Cvičením se také reaktivují poškozené akupunkturální kanály a postupně se uvolní šok uložený v těle. Navíc se zamezí, aby čchi v těchto poraněných místech ustrnula a bolest se opakovaně objevovala později. Dojde tak k úplnému zotavení, nejen k dočasnému uvolnění, které často přichází po běžných terapiích (Frantzis, 2011).

Tchaj-t'i se využívá i v případech, kdy člověk přijde o část svého těla, ať již končetiny nebo orgánu. Po odejmutí tyto lidé zažívají na tomto místě různou míru bolesti, jako by tam chybějící část stále byla a bolela. Tomuto jevu se říká fantomová bolest. Z energetického hlediska vzniká fantomová bolest, protože čchi na tomto místě stále plyne ve vnější auru těla a způsobuje pocit, jako by tam chybějící část stále byla. Středně pokročilé a pokročilé techniky tchaj-t'i dokážou zmírnit a zastavit problémy s fantomovou bolestí tím, že značné protáhnou energii za amputovanou část těla. Vyžaduje to však velmi soustředěnou vůli. Energie by měla být završena až po konec fyzických a energetických hranic těla ještě před amputací a nedojde tak k narušení toku energie v poškozené oblasti. Narušení energie může totiž negativně ovlivnit i cirkulaci čchi v ostatních energetických drahách a vést k nemoci (Frantzis, 2011).

Cvičení tchaj-t'i je také prospěšné při rekonvalescenci i prevenci kardiovaskulárních chorob. Obzvláště účinné je tchaj-t'i při redukci krevního tlaku. Zvýšený krevní tlak neboli hypertenze je jednou z hlavních příčin ischemických onemocnění srdce. Studie publikovaná v časopise *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* v roce 2004 prokazuje snížení systolického i diastolického tlaku. Po 12ti týdenním praktikování tchaj-t'i se snížil systolický tlak o 15,6 mm Hg a diastolický o 8,8 mm Hg. Stejná studie navíc uvádí, že pravidelným cvičením po určenou dobu došlo i ke snížení hladiny cholesterolu v krvi o 15,2 mg/dL a hladiny h-dL cholesterolu o 4,7 mg/dL. Cvičení může být zařazeno jako preventivní prostředek, ale i jako součást rekonvalescence po kardiovaskulárních onemocněních (Tsai et al., 2004).



### 4.3 Redukce stresu

Jádrem filosofie taoistických praktik a tudíž i tchaj-t'i, je schopnost oprostít se od všeho a uvolnit se na všech úrovních – fyzicky, emocionálně, mentálně i duchovně. Taoisté objevili, že fyzické uvolnění je začátkem potenciálu relaxace. Následně je nutné uvolnit naši energii čchi, emoce, mentální aktivitu a odhalit, co znamená být duchovní bytostí. Díky tchaj-t'i je možné okusit kompletní, hlubokou relaxaci a její kvality klidu, vnímání a vnitřní rovnováhy. Trénuje nás, jak se postupně vcítit do čím dál hlubších úrovní svého těla. Při cvičení rozvíjíme vnímání míst v těle a mysli, kde se udržuje napětí a jsme schopni je následně odstranit. Toto uvolnění, které zažíváme při pohybech tchaj-t'i postupně přenášíme i do svého každodenního života. Všimáme si, co se děje s naším tělem, když jsme vzteklí či smutní a jaké to má na nás dopady. Jsme-li neklidní či vystresovaní náš žaludek se stáhne a naše ramena a krk ztuhnou. To je zřejmým příkladem toho, jak napětí mysli a emoce ovlivňují tělo. Cvičení tchaj-t'i je přínosné jak v okamžité redukci stresu, tak z dlouhodobého hlediska. S pocitem uvolnění a relaxace je poté snadné zaujímat pozitivní životní postoj a pociťovat štěstí. Pravidelným cvičením tchaj-t'i se naučíme, jak neustále uvolňovat naše tělo a mysl. Jelikož energie čchi putuje i centrální nervovou soustavou, začíná proces uvolňování právě tady. Uvolnění svalů je součástí tohoto procesu urovnání fungování nervů. Uvolněná nervová a svalová soustava poskytují požadovanou základnu pro emocionální uvolnění. Nejsilnější zdroje negativních emocí sídlí podle čínské medicíny v našich orgánech – játrech, ledvinách atd.. Abychom se mohli uvolnit od negativních emocí, musíme použít svou čchi generovanou pohyby tchaj-t'i ke koncentraci své vůle a postupně tak odbourávali svazující síly v konkrétních orgánech a uvolnili tak emocionální napětí. Tchaj-t'i vám dá emocionální stabilitu, se kterou můžete permanentně očišťovat od nežádoucích emocí. Díky této stabilitě jsme odolní vůči zbytečnému vysávání energie okolními vlivy a nejsme náchylní k syndromu vyhoření a cítíme se uvolnění, čímž dokážeme fungovat efektivně a podávat špičkové výkony (Frantzis, 2011). Studie institutu tradiční medicíny na Tchaj-wanu hodnotila efekt tchaj-t'i čchüan na autonomní nervový systém. Studie se zúčastnilo 20 cvičenců tchaj-t'i a 20 necvičících, jako kontrolní vzorek. Průměrný věk testovaných osob byl zhruba 55 let. Ve studii se uvádí, že je stárnutí doprovázeno sníženou aktivitou nervus vagus a tedy i parasymptiku a zvýšenou aktivitou sympatiku. Sympatikus mimo jiné zrychluje srdeční činnost a má jako mediátor adrenalin a noradrenalin, jež jsou řazeny mezi stresové hormony. Ze studie vyplývá postupné snížení hodnot srdeční frekvence, systolického krevního tlaku a diastolického krevního tlaku po praktikování tchaj-t'i. Cvičení tchaj-t'i má tedy efekt na

modulaci aktivity nervus vagus a zvýšení aktivita parasympatického nervového systému, což vede ke zklidnění organismu (Lu, Kuo, 2003).

Zasáhne-li nás například vlna hněvu, naše tělo mimo jiné zatumne a vzroste úroveň stresových hormonů. Tato energie hněvu blokuje podle čínské medicíny akupunkturální body zejména v játrech. Už i samotné rytmické a plynulé pohyby tchaj-t'i spolu koncentrací, sníží úroveň fyzického napětí a tělo se „změkčí“. Naše čchi začne proudit plynuleji a napomůže odplavení stresových toxinů ven z těla. Naše nervy se uklidní a s postupujícím cvičením se energie hněvu rozpustí a sestoupí dolů ven z těla, namísto uložení v našich játrech.

Praktikování tchaj-t'i se všemi jeho principy pohybů, nám také napomáhá k mentálnímu uvolnění. Stres obvykle způsobuje často nekontrolovatelné, rozhárané a zrychlené myšlenky. V Číně se označuje jako „opičí mysl“. S mentálním uvolněním se naše myšlenky zpomalují a my můžeme vidět věci jasněji a s menší marností. Řešíme pak situace mnohem racionálněji. Jsme-li mentálně uvolnění můžeme zvládat i více úkolů najednou bez toho, aniž bych pocítovali mentální napětí. Také pomáhá k přirozenému objevování nápadů a konstruktivních myšlenek. Mentální relaxace po nás vyžaduje, abychom se soustředili na cestu, ne na dosažení dokonalého cíle. Usilování o dokonalost nás udržuje ve stresu kvůli budoucnosti a nemůžeme se plně uvolnit do přítomnosti. Z čínského pohledu je velmi významné energetické uvolnění. Uvolnění způsobuje, že čchi proudí plynule a silně. Pokud jsme napjatí, čchi proudí s podstatně menší silou, kolísavým a přerušovaným způsobem. Jak již jsme si řekli, čím silněji a plynuleji čchi tělem proudí, tím jsme zdravější po všech stránkách. Příliš neklidná mysl nám vybíjí naši čchi, což potenciálně vede k různým nemocím. Propracované pohyby tchaj-t'i jsou ke kultivaci a uvolňování čchi ideálním prostředkem. Dojde-li k hlubokému energetickému uvolnění, naše tělo se oprostí opravdu od všeho a my máme pocit, že je vše tak, jak má být. Praktikování tchaj-t'i nás také může nasměrovat ke spiritualitě a meditaci. Pomocí tchaj-t'i můžeme dosáhnout i duchovního uvolnění. Jednou z nejdůležitějších složek taoistické meditace je praktikování tchaj-t'i za účelem uvolnění se do svého bytí neboli uvolnění naší duše. To je nejpřínosnějším potenciálem praktikování tchaj-t'i jako součásti taoistické meditace (Frantzis, 2011).

V souhrnu lze uvést, že uvolňování na všech úrovních těla probíhá podle Frantzise (2011) prostřednictvím interakce pěti složek, které jsou obsaženy v pohybech tchaj-t'i:

1. Trénuje nás, abychom cvičili střídavě, podle pravidla 70 procent

2. Zvyšuje hladinu energie čchi, čímž posilujeme nervovou soustavou. Je-li čchi oslabená, náš nervový systém bude podrážděný. Naopak podrážděná mysl a nervový systém způsobují snížení hladiny čchi, což vede k fyzickým problémům.
3. Uvolňuje a odplavuje stresové a další toxiny z těla a mysli. To vede ke zvýšení zdraví a výdrže. Nesmíme zapomínat na zvýšený příjem vody, abychom toxiny vyplavily a zabránili jim ve zpětném vstřebávání v organismu.
4. Protahuje a prodlužuje tkáně, které jsou zkrácené nebo ucpané kvůli stresu.
5. Během cvičení může mysl zredukovat rozvířené a přehuštené myšlenky a zažít uvolněný a očištěný mentální prostor.

#### 4.4 Dlouhověkost

Taoistická energetická umění, včetně tchaj-t'i, se v celé Číně a následně ve světě stala slavnými, díky schopnosti udržovat kvalitní a plnohodnotný život do pozdního věku po všech stránkách. Žádná jiná kultura než čínská nevloužila tolik času a energie do studia, jak zmírnit dopady stáří na lidské tělo a dosáhnout dlouhověkosti. V čínské mytologii se traduje o hrdinovi Pcheng-c', který se podle císařských záznamů dožil osmi set let. Mnohem věrohodněji, i když ze západního pohledu velmi nepravděpodobně, zní příběh čínského bylinkáře a taoisty Li Ching-Yuen. Mistr Li Ching-Yuen zemřel v roce 1933, krátce poté, co se oženil se svoji 24. ženou. V Číně se našly záznamy dokazující, že se tento člověk narodil v roce 1677. V době úmrtí mu tedy bylo 256 let. Navíc měl v době úmrtí vlastní vlasy i zuby a lidé, kteří ho znali, tvrdili, že i ve svých dvou stech letech vypadal na padesát a uchoval si i sexuální potenci a dokonalé zdraví. Mistr po sobě zanechal konkrétní rady, jak dosáhnout dlouhověkosti. Držel se tří základních pravidel.

1. Nikdy v životě nespěchej. Dopřej si tolik času, kolik potřebuješ a dbej na to, ať je tvé srdce klidné.
2. Vyhybej se extrémním emocím. Nic neokrádá tělo tak rychle o energii a nenarušuje harmonii vnitřních orgánů jako prudké citové výlevy.
3. Cvič denně čchi-kung. Délka a intenzita přitom není tak důležitá jako pravidelnost. (Jak jsme si uvedli, na tchaj-t'i může být nahlíženo jako na mimořádně jemnou a pokročilou formu čchi-kungu).

Tento mistr se řídil i specifickými pokyny pro výživu. V horkých letních večerech příliš nejíst, protože to způsobuje stagnaci energie a tím i krve. V chladném zimních dnech jíst

výživné potraviny, aby dodali tělu esenci a energii, která udržuje tělesnou teplotu. Navíc radil, že by člověk měl žít převážně vegetariánsky a užívat byliny prodlužující život jako ženšen a rostlinu s názvem hydrocotyle aratica minor neboli pupečník asijský (Sebeřizeni.cz, 2014).

Životospráva pro dlouhověkost od mistra Li Ching-Yuen ukazuje některé z principů tradiční čínské medicíny a všech taoistických praktik včetně tchaj-t'i. Je důležité uvědomit si provázanost mezi jednotlivými odvětvími tradiční čínské medicíny či taoistické meditace a zařadit ke cvičení tchaj-t'i i další složky, které umocní její moc.

Tchaj-t'i může učinit rozdíl mezi pouhým zvládnutím života a jeho užíváním si až do posledního dne. Pravidelným praktikováním se sníží funkční závislost na jiných osobách či domovech pro seniory. Čím dříve se cvičením začneme, tím vitálnější budeme na stará kolena. Prevence je jedním z hlavních principů tradiční čínské medicíny. I když cvičením tchaj-t'i může každý získat zdravotní přínosy, které jsem zmínil v předchozí kapitole, Frantzis (2011) uvádí speciální přínosy pro lidi starší padesáti let především tyto:

1. Zvyšuje fyzickou rovnováhu.
2. Reguluje a snižuje krevní tlak.
3. Zlepšuje cirkulaci tekutin.
4. Zlepšuje kvalitu spánku.
5. Obnovuje biomechanické srovnání těla.
6. Obnovuje sexuální vitalitu.

### **Zvýšení fyzické rovnováhy**

Pro starší lidi představuje zhoršená rovnováha vážnou hrozbu pádů, které většinou končí zlomeninou kosti, což často vede k potížím po zbytek života. Mezi vůbec nejvážnější a velmi časté patří zlomenina krčku kosti kyčelní, jejíž zotavení bez následků se pro staré lidi stává téměř nemožným. Tchaj-t'i slouží jako prevence, abychom pádům předcházeli a vyvarovali se tak podobným zraněním. V tomto směru je velkým přínosem tchaj-t'i rozvoj rovnovážných schopností (Frantzis, 2011). Tříměsíční studie na Univerzitě v Connecticutu se 110 účastníky ve věku přibližně 80 let prokázala, že cvičením tchaj-t'i došlo k rozvoji rovnováhy o 25–50 procent (Wolfson at al., 1996). Studie se stejným cílem provedená na Emory University School of Medicine v Atlantě v Georgii, sponzorovaná americkým Národním institutem stárnutí, že tchaj-t'i způsobilo u 200 účastníků ve věku nad 70 let 47 procentní snížení zranění z pádů. Navíc u účastníků snížala strach z pádů ze 25 procent na

osm (Wolf et al., 1996). Tsang (2003) také povrdil zlepšení propriocepce v oblasti kolenního kloubu u starších lidí praktikujících tchaj-t'i a McGibbon (2005), že správné biomechanické srovnání těla a končetin, díky cvičení tchaj-t'i, vede k minimalizaci rizika ztráty rovnováhy.

Studie předložily následující podstatné znaky tchaj-t'i, které stály za zlepšením rovnováhy:

- Nepřetržitý pohyb.
- Zvětšení rozsahu pohybu v závislosti na jedinci.
- Výrazné přesuny váhy a pohyb s ohnutými koleny.
- Věnování pozornosti na uvolněný a přirozený tělesný postoj s napřímením a protažením hlavy.
- Otáčení hlavou a trupem jako jednotným „sloupem“ během kruhovitých pohybů.
- Oči sledují pohyb, čímž se dosahuje souměrného otáčení hlavy a trupu.
- Neustálé přesunování rovnováhy a váhy rozvíjí rovnovážnou schopnost spolu s uvědoměním si svých hranic rovnováhy.

Tchaj-t'i svými pomalými pohyby, spolu s dodržováním pravidla 70 procent vašeho úsilí, učí nepřekračování svých schopností a uvědomění si poloh, kdy se může objevit nerovnováha. Při pomalých, krouživých pohybech, kdy často nese váhu těla jen jedna dolní končetina, je udržování rovnováhy stěžejní. Musíme věnovat stejnoměrnou pozornost horní i dolní polovině těla, který udržuje naši stabilitu. Zvyšujeme i schopnost cítit, jak a jakým tlakem se naše chodidlo dotýká podložky, což je pro rovnováhu nejpodstatnější. Navíc se zlepšuje vnímání toho, jak se naše tělo pohybuje prostorem. Přesunováním váhy také posilujeme svaly dolních končetin, otáčením v pase posílíme svaly v oblasti beder a boků. Jak jsme si již dříve uvedli, dochází také k posilování v oblastech páteře a míchy, ze které vystupuje 31 párů míšních nervů. Posílením zlepšujeme interakce všech svalů, které jsou za zachování rovnováhy zodpovědné (Frantzis, 2011).

### **Snížení a regulace krevního tlaku**

Klinická studie provedená na John Hopkins Medical Institution prokázala snížení krevního tlaku u seniorů, kteří praktikovali tchaj-t'i po dobu dvanácti týdnů. Studie se zúčastnilo 62 seniorů se zvýšeným systolickým a diastolickým tlakem. Během dvanácti týdnů se jim snížil systolický tlak o 7,0 mm Hg a diastolický o 2,4 mm Hg. Studie tedy prokázala,

že praktikování tchaj-t'i snižuje krevní tlak podobně jako aerobní cvičení s vyšší intenzitou zátěže (Young, et al., 1999).

Jak jsme si již dříve uvedli, tchaj-t'i narozdíl od aerobních cvičení, stimuluje přímo krevní cévy a nedochází tak k zatěžování srdce, jako při zvýšené intenzitě zatížení. To je vhodné především pro starší lidi nebo lidi se zdravotním omezením. Ke stimulaci cév dochází neustálou změnou rytmických tlaků uvnitř našeho těla jemným, rytmickým ohýbáním a natahováním paží a rukou. Tím se vytváří pumpování uvnitř cév samotných, rovnoměrně uvnitř celého těla. Nedochází tak k protékání krve jednou částí těla pomaleji než jinou a reguluje se krevní tlak. Tento proces je umocněn správnou dechovou technikou tchaj-t'i, která jemně masíruje i srdeční sval. Při této dechové technice masáže se používá bránice, smršťování vnitřních orgánů a dýchání převážně zadní částí plic (Frantzis, 2011).

## **Artritida**

Praktikování tchaj-t'i je přínosné i pro jednotlivce se všemi typy artritidy, včetně revmatoidní artritidy, osteoartrózy a fibromyalgie. Potvrdila to studie pod vedením profesora Callahana na University of North Carolina v Chapel Hill School of Medicine. Této studii se účastnilo 354 lidí z dvaceti míst v Severní Karolíně a New Jersey, kteří trpěli nějakým lékařsky potvrzeným druhem artritidy. Účastníci odpovídali na otázky týkající se jejich schopnosti vykonávat běžné denní činnosti s pocitem bolesti, ztuhlosti či únavy před a po osmi týdenním kurzu tchaj-t'i. Po absolvování kurzu účastníci potvrdili zmírnění bolesti, únavy a ztuhlosti a navíc uvedli zlepšení v oblasti rovnováhy a celkové psychické pohody (Callahan, 2010).

## **Geriatrická deprese**

Téměř dvěma třetinám starších pacientů léčených na depresi se nepodaří dosáhnout snížení symptomů a funkční regeneraci pomocí farmaceutik. Byla proto provedena studie, při níž pacienti spolu s užíváním antidepresiva Escitalopramu praktikovali tchaj-t'i čchüan při léčbě geriatrické deprese. Studie se zúčastnilo 112 lidí starších šedesáti let. Tito lidé po dobu čtyřech týdnů užívali Escitalopram. Sedemdesát tři lidí souběžně s antidepresivem začali praktikovat po čtyřech týdnech tchaj-t'i čchüan. Cvičení probíhalo po dobu deseti týdnů. Poté všichni účastníci podstoupili hodnocení deprese, úzkosti a psychické odolnosti pomocí 36-ti položkového dotazníku. Z výsledků vyplynulo, že po čtrnácti týdnech se u pacientů, kteří současně s užíváním Escitalopramu praktikovali tchaj-t'i čchüan, došlo k výraznému zlepšení psychického stavu a současně ke zlepšení kognitivních funkcí a snížením známek zánětů, ve

srovnání s kontrolní skupinou. Ze studie vyplývá, že cvičení tchaj-t'i může poskytnout lepší klinické výsledky při farmakologické léčbě geriatrické deprese (Lavretsky et al., 2011).

### **Lepší spánek**

Praktikování tchaj-t'i má také příznivý vliv na kvalitu spánku. Cvičením se tělo, nervy a mysl stávají klidnějšími, takže bude postupem času stále snažší usnout a v noci se dobře vyspat. Starší lidé mívají problémy s usínáním zejména kvůli neustálému přemítání mysli a tím způsobeném stresu. Jsou pak často unavení a nevrly, což může mít vliv nejen na jejich zdraví a psychickou pohodu, ale i negativní důsledky na sociální vztahy. Z pohledu energie čchi, je neschopnost klidně usínat dána „zaseknutím“ energie čchi v mozku, což naruší plynulé proudění v akupunkturálních meridiánech. Stálým cvičením tchaj-t'i dochází k přeprogramování tendence těla držet čchi v hlavě. Tato nahromaděná energie čchi se přesouvá z hlavy zpět do těla pomocí techniky čchen neboli spouštění čchi a stabilizuje se níže. Přirozené spouštění čchi je také možné přímo v posteli následující technikou. Lehněte si na záda a točte oběma kotníky stokrát ve směru hodinových ručiček a stokrát do protisměru hodinových ručiček (Frantzis, 2011).

Vliv tchaj-t'i na kvalitu spánku zkoumal Irwin za pomoci the Pittsburgh Sleep Quality Index u pacientů se středními obtížemi v oblasti spánku. Výsledky porovnávané devět týdnů po šestnáctitýdenním cvičení tchaj-t'i ukázaly zlepšení kvality spánku u osob praktikujících tchaj-t'i oproti kontrolní skupině, která podstoupila vzdělávací program v oblasti spánku. Podle autorů je tedy praktikování tchaj-t'i možno uplatňovat jako nefarmakologická cesta ke zlepšení kvality spánku a to zejména ještě dříve než dojde k rozvinutí nespavosti (Irwin, 2008).

### **Sexuální vitalita**

Tchaj-t'i se hojně využívá i ke zvýšení či obnovení sexuální vitality. Především na dálném východě miliony lidí poznali jeho účinky na zlepšení erekce, potenci a zvýšení sexuální touhy. Napětí, stres, emocionální rovnováha či fyzická bolest snižují sexuální vitalitu. Cvičením tchaj-t'i se všech těchto problémů můžeme zbavit. Uvolníme-li svoji mysl a tělo, zvýšíme tím proudění čchi a tím pádem i krve do všech částí našeho těla včetně erotogenních zón a oblastí genitálií. Zvýšením citlivosti nervů se navíc oživí erotogenní partie, které by jinak byly uzavřené nebo utupělé. Posílení a sjednocení čchi v našem těle i mysli navíc dokáže několikanásobně zvýšit prožitek orgasmu a přináší i zakoušení celotělového orgasmu. V tradiční čínské medicíně se pro obnovení sexuální vitality spolu

s tchaj-t'í předepisuje i akupunktura a užívání bylin. Zaměřuje se především na posílení ledvin, které jsou spojovány se sexualitou (Frantzis, 2011).

### **Sociální přínosy**

Další nepostradatelnou součástí dlouhověkosti, kterou nám může cvičení tchaj-t'í poskytnout je uspokojení potřeby sociální interakce. Zejména starší lidé se často dostávají do izolace odloučením od rodiny či z jiných důvodů. Toto odcizení jim mnohdy bere vůli zůstat naživu. Hodiny tchaj-t'í pomáhají vytvářet nové sociální vztahy, které je ve stáří stále těžší navazovat. Přijdou do styku s lidmi, kteří mají stejné zájmy. Navíc nenavazují vztahy nejen se svými vrstevníky, ale i mladšími lidmi, což může oboustraně obohatit a oživit jejich život. Některé techniky tchaj-t'í, jako například tlačící ruce, dostávají lidi do přímého vzájemného kontaktu, což je pro starší lidi velmi důležité. Často se cvičí v přírodě a dostává nás tak ven z domu zpět ke spojení s přírodou. Přírodní prostředí v nás přirozeně vyvolává pocity štěstí a klidu a můžeme zde shromažďovat čerstvou energii přímo z čistého vzduchu (Frantzis, 2011).

Tchaj-t'í se označuje jako „cvičení dlouhověkosti“ i díky dalším přínosům. Platí však pro všechny věkové kategorie, rozebrali jsme si je proto již v kapitole o zdravotních přínosech. Patří mezi ně například zlepšení cirkulace tekutin v lidském těle, obnovení biomechanického srovnání těla, posílení kardiovaskulárního systému, zvýšení dechové kapacity či zesílení proudění jemnohmotné energie čchi. K výhodám patří i lehké posilování na udržení svalové hmoty a prevence osteoporózy. Toho lze dosáhnout i za pomoci cvičení se zbraněmi pro pokročilejší cvičence. Zvýší se tak i síla stisku a dosáhneme ještě většího efektu při rozvoji tělesné rovnováhy. V kombinaci se silnějším energetickým tzv. nej-kung nádechem dochází i k proslulému zvyšování síly kostí, nazývaném „vytváření tygřích kostí“. Mnoho mistrů tchaj-t'í ve svých sedmdesáti letech s oblibou předvádějí sílu svých „tygřích kostí“ tím, že nechají své mladé studenty sekat vší silou do předloktí bez jakýchkoliv známek po bolesti či zranění (Frantzis, 2011). V souvislosti s účinky tchaj-t'í na kostní hmotu bylo vytvořeno již několik klinických studií. Lee et al. vyhodnocoval studie týkající se působení tchaj-t'í na ženy po menopauze a starší lidi s osteoporózou. Studie, které splnily kritéria pro zařazení prokázaly zpomalení úbytku kostní hmoty či zvýšení denzity kostí oproti lidem se sedavým způsobem života (Lee, 2008).



## 4.5 Přínosy pro různé skupiny lidí

Tchaj-t'i čchüan mohou praktikovat muži i ženy, staří i mladí, zdraví i nemocní. Právě to je na tchaj-t'i zázračné. Jeho různé aspekty se dají aplikovat a jsou užitečné pro všechny typy a skupiny lidí. Se cvičením tchaj-t'i můžeme začít již v dětství. Čím dříve se cvičením začneme, tím větší přínos pro nás bude mít v pozdějším životě. Věková hranice, kdy se cvičením začít není dána. Obecně platí, že přihlížíme spíše na vyzrálost dítěte než na jeho věk. Tchaj-t'i učí děti trpělivosti, vytrvalosti a shopnosti rozvíjet se krok za krokem, spíše než prahnutí po okamžitém úspěchu, který se v reálném životě musí vydobýt. Rozvíjí navíc koordinaci, flexibilitu a učí děti rozpoznat a uvolnit emocionální a mentální napětí. V pozdějším věku tchaj-t'i pomáhá zmírňovat stres, který plyne z přechodu do dospělosti. Dokáže navíc zmírnit škody hýřivého životního stylu a urychluje zotavení po večírcích, které jsou spojené s alkoholem, kouřením a drogami. Střední léta jsou především nejproduktivnějším a zároveň nejtěžším obdobím spojeným s prací. S pracovními a rodinnými povinnostmi roste tlak na naši osobu a často je proto pociťován stres. Pomocí tchaj-t'i můžeme tento stres zvládat a redukovat a zvýšit tak naši produktivitu, kreativitu a energičnost. Tchaj-t'i navíc pomáhá zabraňovat zraněním z opakovaného přetížení. Pracovníci v kancelářích jsou náchylní především k bolesti zad, krku, ramen a hlavy, což je způsobeno špatným držením těla při dlouhodobém sezení. Při práci s klávesnicí a myší navíc vyskytuje syndrom karpálního tunelu. Tchaj-t'i nám pomáhá vycítit a následně uvolnit jakékoli napětí v celém těle. Nesprávné zatuhnutí měkkých tkání proto dokážeme rozpoznat dříve, než mají negativní dopad na naše zdraví. Uvědomíme si tedy nesprávnou polohu těla, kterou můžeme ihned napravit a nedochází tak k zafixování špatných úhlů mezi jednotlivými segmenty našeho těla. Cvičením forem tchaj-t'i po dlouhém sezení nás opět uvolní a napraví přetížená místa. Dlohodobé praktikování navíc zlepší pohyblivost kloubů a flexibilitu šlach a svalů, čímž se zvětší rozsah pohybů ve všech úhlech a tělo tak může zaujmout přirozenou polohu. Pro dělníky a ty, kteří mají fyzicky náročnější povolání, praktikování tchaj-t'i po skončení práce zredukuje či kompletně rozpustí fyzické napětí a bolest, která se nahromadila v průběhu dne. Pomáhá léčit i lehčí zranění, která se mohou nakumulovat a postupně vést k větším zdravotním komplikacím. Pravidelným cvičením se navíc tělo stává silnějším, odolnějším, pružnějším a uvolněnějším, což umožňuje pracovat efektivněji. Pro manažery a vedoucí pracovníky je tchaj-t'i přínosné zejména díky rozvoji schopnosti koncentrace po dlouhou dobu s vysokou mírou uvolněného zaměření. Tchaj-t'i navíc zvyšuje fyzickou a mentální výdrž, zvyšuje klid, bystrost a vnitřní rovnováhu, což je vedoucí pracovníky nezbytné. Díky zvýšení

produktivity, snížení stresu a dalším již zmíněným přínosům, praktikuje tchaj-t'i mnoho manažerů v ekonomikách asijských tygrů, čímž získávají konkurenční výhody (Frantzis, 2011). Tchaj-t'i využívají i sportovci, jako podpůrný prostředek, k dosažení větší výkonnosti. Mezi přínosy tchaj-t'i pro sportovce na všech výkonnostních úrovních patří například zlepšení nervosvalové koordinace a rychlosti reakce, zvyšují pružnost, rovnováhu, koordinaci, rychlost a sílu. Dá se aplikovat i jako regenerační prostředek, k léčení, zmírňování předstartovního stresu, zlepšení koncentrace i jako forma meditace pro nalezení vnitřního klidu. Slouží také jako preventivní prostředek. Pravidelným cvičením se předchází mnoha zraněním. Jak těchto benefitů pomocí tchaj-t'i dosáhnout je již uvedeno v předchozích kapitolách (Frantzis, 2010).

Tchaj-t'i je díky své šetrnosti cenné i pro lidi s nadváhou. Díky plynulému pohybu a pravidlu 70 procent nedochází k přetěžování kloubů. Zlepšuje sílu nohou neustálým přesouváním váhy z jedné nohy na druhou. Tím se zlepšuje i rovnováha a zkvalitňuje pohyb. Zvyšuje se i tonus svalů, takže jsou lépe schopny nést vaši váhu. Zlepšuje se cirkulace tekutin v těle, čímž je snížen tlak na kardiovaskulární systém. Během cvičení je nezbytné dbát na správné biomechanické srovnání těla (Frantzis, 2011).

Velmi přínosné může být cvičení tchaj-t'i i pro lidi s různými fyzickými i mentálními handicap. Lidem s poškozeným zrakem či sluchem pomáhá zejména rozvinutím rovnováhy, které je těmito handicapy obvykle zhoršena. Energetické dovedenosti obsažené v tchaj-t'i lze získat díky kombinaci zvýšení citlivosti nervové soustavy, pomalému pohybu, práci s vnější aurou a meditativním kvalitám zahrnutým ve formě. Zlepšují se tak radarové a sonarové schopnosti slepých a hluchých lidí. Pokročilí mistři tchaj-t'i dokážou díky intenzivní práci s energií čchi jasně cítit, co se děje v jejich okolí i s vyloučením lidských smyslů. Vědeckou studii zkoumající vliv tchaj-t'i na zlepšení rovnováhy u lidí se ztrátou zraku nebo poškozeným vestibulárním systémem zkoumal Tsang et al. v roce 2004. Porovnával praktikanty tchaj-t'i s poruchou zraku nebo vestibulárního systému se skupinou dvaceti stejně starých, zdravých lidí a se skupinou dvaceti zdravých a mladých studentů vysokých škol. Obě kontrolní skupiny tchaj-t'i necvičily. Došlo se k závěru, že cvičenci tchaj-t'i s poruchou zraku či vestibulárního systému, měli významně lepší rovnovážné schopnosti než stejně staří zdraví lidé tchaj-t'i necvičící a dokonce, že dosáhli stejné úrovně balančních schopností jako zdraví studenti vysokých škol za zhoršených vizuálních či vestibulárních podmínek. Je nutné zdůraznit, že cvičenci tchaj-t'i praktikovali toto bojové umění průměrně sedm let. K dosažení této úrovně rovnovážných schopností bez využití zraku či vestibulárního systému je nutné pravidelné a dlouhodobé cvičení tchaj-t'i (Tsang et al., 2004).

Praktikování tchaj-t'í je přínosné i pro lidi s neurologickými potížemi jako je dětská obrna, roztroušená skleróza, parkinsonova choroba či nervová degenerace po nehodách. Dochází tak díky opětovnému vyvážení a otevření akupunkturních meridiánů, čímž se zlepší schopnost pohybu bez křečí či kroucení. Tchaj-t'í může být užitečné i pro lidi s částečným či úplným ochrnutím. Při neschopnosti pohybovat horní polovinou těla se používá zejména vizualizace pohybů tchaj-t'í, což vede k rozpohybování energie čchi a tekutin těla a snižuje se tak poškození způsobené fyzickou nečinností. Lidé s ochrnutou dolní polovinou těla mohou udžovat proudění čchi pomocí pohybů paží v tchaj-t'í. Tyto pohyby zvyšují proudění tekutin v těle, nastolují potřebný prostor uvnitř břišní dutiny díky vnitřním tlakům na orgány. Dochází také k protažení všech tkání a povytažení páteře a tím ke zmírnění bolesti. Práci s vnější aurou se může zvýšit i cirkulace v nohách a tím ke zmírnění účinků atrofie (Frantzis, 2011). Azimzadeh et al. ve své studii zkoumali vliv tchaj-t'í na rovnováhu žen s roztroušenou sklerózou. Účastnilo se jí 36 žen s touto nemocí, které byly rozděleny na dvě skupiny po osmnácti. Jedna skupina praktikovala tchaj-t'í dvakrát týdně po dobu dvanácti týdnů, druhá skupina ne. Sběr dat byl pomocí dotazníku a Bergovy balanční škály pro měření rovnováhy. Po dvanácti týdnech prokázalo průměrné skóre Bergovy balanční škály v intervenční skupině významné zlepšení ve srovnání s kontrolní skupinou. Ze studie vyplývá, že je tchaj-t'í přínosné za účelem zvýšení rovnováhy u pacientů s roztroušenou sklerózou (Azimzadeh et al., 2015).

Jemnohmotná energie čchi je mezi lidmi přenositelná a je tedy možné tuto energii čerpat od druhých. To ale také znamená, že tato vitální síla z nás může být „vysávána“. Týká se to především lidí, kteří přicházejí s druhými do kontaktu, jako jsou lékaři, sociální pracovníci nebo maséři. Zejména východní léčitelé, kteří jsou schopni pomocí své energie čchi léčit si uvědomují, že musejí energii, kterou v podstatě věnují svému pacientovi efektivně obnovovat a spravovat, aby se vyhnuli narušení své vitální energie, což může mít za následek snížení schopnosti léčit, vést k syndromu vyhoření a v důsledku až k onemocnění. Pravidelně proto využívají tchaj-t'í a s ním spojené energetické techniky jako nej-kung k obnovení a zvýšení své energie čchi. Postupně také získají schopnost rozeznat, kdy překračují své energetické hranice, jelikož současně s předáváním své čchi pacientům absorbují i jejich negativní energii. Cvičením tchaj-t'í vysají tuto energii ven z těla a opět nastolí energetickou rovnováhu (Frantzis, 2010).

## 4.6 Bojová aplikace tchaj-t'í čchüan

Dalším přínosem tchaj-t'í čchüan je jeho možné využití v sebeobraných situacích. Při aplikaci tchaj-t'í čchüan v bojových situacích se nezaměřujeme na útočení, ale na odvrácení a změnu směru protivníkovy síly (Crudelli, 2011). Hlavním principem je tedy absorpce přicházející síly a využití této energie ke zničení protivníka (Frantzis, 2010). Základem bojové aplikace tchaj-t'í čchüan je bojovat s naprostým uvolněním, bez napětí a vyrovnanými emocemi. Síla tchaj-t'í přichází z vnitřku a pochází z uvolněnosti a poddajnosti. Čím více procvičujeme poddajnost, tím rychleji získáme vnitřní sílu. Máme-li v těle napětí, bráníme tak hromadění vnitřní síly. Poddajnost nám navíc umožňuje rozdělit tělo na části. Zatlačí-li protivník například do ramene, pohneme jím, ale tělo se nepohybuje. Nedokážeme-li se uvolnit, naše tělo je jako kompaktní celek a při kontaktu se tak stává velmi nestabilním (Chen, 2005). Sebeobraná aplikace je však na úkor zdravotním účinkům tchaj-t'í, dnes jen zřídka zdůrazňována a vyučována, není proto již širově veřejnosti známa. Každý chce být zdravý, avšak jen někteří chtějí vědět, jak bojovat. Plnohodnotné využití tchaj-t'í čchüan v boji dnes ovládá jen několik odborníků (Frantzis, 2009).

To ovšem neznamená, že tchaj-t'í čchüan není plnohodnotným bojovým uměním. To, co mu dává jeho zvláštní sílu a rychlost v bojových aplikacích, je zapojení principů energie čchi, které bylo po tisíciletí primárně využíváno ke zlepšení zdraví a dlouhověkosti. Jak jsem již zmínil, tchaj-t'í čchüan je vnitřním bojovým uměním. Metody rozvoje spočívají v pěstění energie čchi, spíše než na vnější svalové napětí a sílu, která se běžně získává například zvedáním činek. Vnější bojová umění jako je například karate, kickbox nebo taekwondo generují silové pohyby ze zatnutých, tvrdých svalů a využívají svalového napětí k jednotlivým technikám. Pohyby se zdají být velmi silové a namáhavé. Naopak u vnitřních bojových umění jako je tchaj-t'í čchüan se tělo cvičence pohybuje uvolněným, měkkým a plynulým způsobem a jeho pohyby jsou generovány z energie čchi. Nevyužívají emocionální agresi a vzteklost jakožto primární zdroj síly, ale naopak emocionální vyrovnaností a naprostým uvolněním. Z tohoto důvodu si mnoho stoupenců vnějších bojových umění myslí, že tchaj-t'í čchüan není v sebeobraně efektivní. Máme v sobě biologicky zakódováno, že dominance je projevem agresivního chování. Tím, že se tchaj-t'í čchüan praktikuje v naprostém uvolnění, není zde dána najevo jakákoli nářžka na emocionální dominanci. Vítězství se tak může jevit jako náhoda. Klasické texty o tchaj-t'í však říkají: „Pokud jemnost dosáhne svého limitu, stává se opravdovou silou“ (Chen, 2005).

Dalším důvodem je to, že vnitřní síla je neviditelná. Musíte ji cítit, abyste ji věřili, ne ji vidět. Mistři tchaj-t'í čchüan však necítí povinnost demonstrovat svoji plnou sílu, aby někomu něco dokazovali. Další nevýhodou bojové aplikace tchaj-t'í je to, že trvá roky, než se stanete spolehlivě dobrým bojovníkem s vytříbenou technikou. Pro sebeobrané situace jsou proto častěji

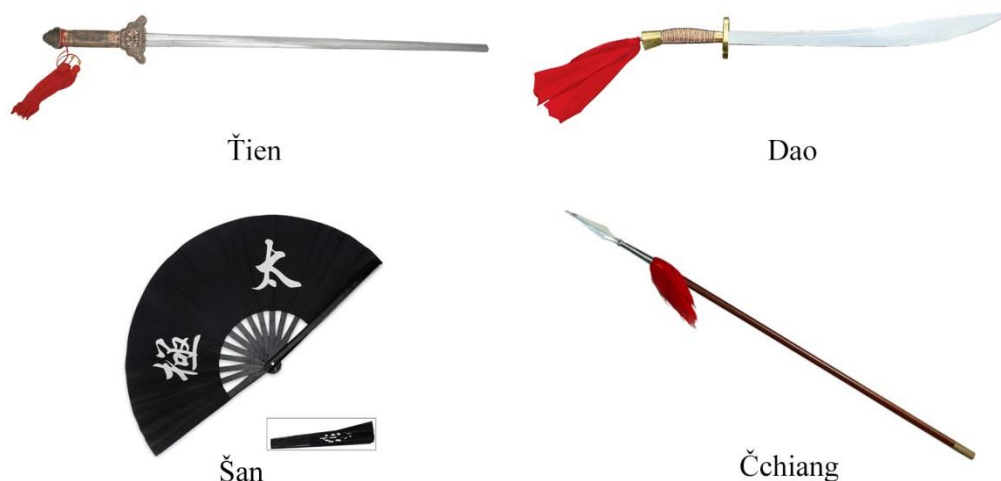
využívány vnější bojová umění, která dávají možnost se naučit spolehlivě bránit méně než za dva roky. V časovém horizontu deseti let se však vnitřní bojová umění a jejich často kruhové, měkké a vnitřní techniky jeví jako efektivnější a jsou považovány za „nejvybranější techniky“ pokročilého tréninku. V měkké, sametové rukavici se skrývá ocelová pěst (Frantzis, 2010).

Nedílnou součástí praxe tchaj-t'i je i fa-t'in, což se dá vyjádřit jako vybít, uvolnit nebo vyslat energii. Otevírání, zavírání a kroucení těla vytváří vnitřní stlačování energie, která při uvolnění rozvíjí fa-t'in. Dochází při něm k uvolnění energie čchi v krátkých, koncentrovaných intervalech, které generují ohromnou sílu. Tato síla může projít tělem protivníka, čímž dojde k jeho odhození, aniž by mu způsobila bolest nebo zranění. Sílu fa-t'in lze však koncentrovat i dovnitř těla protivníka, kde může způsobit těžká vnitřní poškození (Frantzis, 2010).

## **Zbraně**

Praktikování tchaj-t'i čchüan zahrnuje i cvičení s tradičními zbraněmi, jež můžete vidět na obráku 5. Historicky se zbraně hojně využívali ve vojenství, sebeobraně proti zločincům, při obecném bezpráví či občanských nepokojích. Před zavedením střelných zbraní byly nejběžnějšími tradičními zbraněmi meče, tyče a kopí. V praxi tchaj-t'i čchüan se však využívaly i železné vějíře nebo trojdílné hole. V dnešní praxi se však nejčastěji zaměřuje na práci se čtyřmi zbraněmi: rovný, dvoubřítý meč (t'ien), široký meč – šavle (dao), hole (kun) a kopí (čchiang). Používání těchto zbraní může být přínosem pro rozvoj našeho těla a čchi, ať už pro zdraví nebo pro boj. Začlenění zbraní do tréninku se obvykle zavádí až po zvládnutí forem tchaj-t'i beze zbraně. Důležitým cílem u tréninku se zbraněmi pro zdraví je spolehlivé vysílání čchi z našeho těla skrze a až na konec dané zbraně. Čím lépe to zvládneme, tím bude propojenější energie čchi uvnitř našeho těla. U bojového tréninku nám používání zbraní zvyšuje rychlost pohybů ruky a chodidla a zvyšuje sílu v pažích a rukách více, než cvičení beze zbraně. Zároveň nás seznamuje s větším pohybem v úhlech dozadu a do stran odlišným způsobem než formy beze zbraně (Docherty, 2014).

Cvičení s jednolivými zbraněmi má odlišné zdravotní účinky. Cvičení s dvoubřítým mečem (t'ien) rozvíjí především celotělovou obratnost a flexibilitu zápěstí. Široký meč (dao) je spíše silová zbraň. Rozvíjí fyzickou sílu a pružnost obzvláště v ramenech, zápěstích, krku, hrudníku a horní části zad. Trénink s tyčí (bo) je přínosný především pro zvýšení síly a pružnosti zad. Cvičení s kopím (čchiang) pracuje zvláště se svaly nohou a otevírá sílu čchi nohou a dolního tan-tchienu. Ze všech zbraní má největší potenciál rozšíření čchi těla do okolí. Pro praktické využití v sebeobraně můžeme zúročit nabyté dovednosti se cvičením s těmito zbraněmi a přenést naše umění do improvizovaných zbraní jako je vycházková hůl či deštník (Frantzis, 2011).



Obr. 5: Tradiční zbraně využívané při cvičení tchaj-ti čchüan (<http://meismartialarts.com>, n.d.); (<http://budk.com>, n.d.); (<http://kungfudirect.com>, n.d.).

## 4.7 Duchovní přínosy

Tchaj-ti může být mimořádně přínosné i pro naši duchovní stránku. Nevyřešená, zablokovaná duchovní napětí způsobují duchovní stres. Duchovní stres má hlubší kořeny než ten běžný, který je spojený například s naší prací a je v dnešním hektickém stylu života tak rozšířený. Duchovní stres má existenciální kořeny. Může pramenit z otázek, na které neexistují jednoznačné odpovědi jako například: Proč jsem naživu? Co se stane, když umřu? Jaký je smysl života? Neuspokojivé odpovědi na tyto otázky mohou vytvářet nesmírný vnitřní stres, jehož příčiny se nesnadno identifikují. Jejich vyřešení vyžaduje uvědomění si tohoto hlubokého vnitřního napětí a poté jeho naprosté uvolnění. Duchovní napětí způsobuje, že se naše nejnítěrnější zákoutí stáhnou a zatuhnou. To může vést k duchovnímu odcizení, ztrátě schopnosti radovat se a milovat, jež činí ze života břímě a může vést k chatrnému zdraví. Tchaj-ti pomáhá redukovat duchovní stres. Přivádí lidi zpět do svých těl, místo aby byli pouze „ve svých hlavách“. Umožňuje nám oprostít se od minulosti a pocitu lítosti a podporuje naše vnitřní zaměření k uchování a zaměřování se na vše krásné v našem životě. Budeme-li cvičit tchaj-ti pravidelně, můžeme vyléčit hlubší kořeny duchovního neklidu a získáme potenciál k propojení se s našimi nejhlubšími zákoutími našeho bytí a vědomí (Frantzis, 2011).

K duchovní praxi nemusíte mít žádné vyznání. Tchaj-t'i není náboženstvím, ale uměním. Praktikování tchaj-t'i stimuluje produkci energie, která může být nasměrována k vnitřnímu poznání, spíše než k vnějšímu prospěchu. Pomůže vám zvýšit vaše vnímání lidského stavu a pomůže spočívat ve vašem vnitřním bytí neboli duši. Může být tedy využito jako prostředek k duchovnímu probuzení. Filozofie tchaj-t'i v sobě obsahuje mnoho východní moudrosti, která je nesmírně užitečná v každodenním životě, ať již jako aplikace na zdraví a uvolnění, na energii čchi v mysli a těle či efektivní zvládnání mezilidských vztahů a řešení praktických záležitostí. Tchaj-t'i také slouží jako ideální doplněk k pokročilejším meditativním praktikám. Zabýváme-li se pouze mentálními meditativními praktikami, které se odehrávají pouze v hlavě, cvičení tchaj-t'i udrží naše tělo zdravé a zároveň nás dále posouvá v meditativní praxi. Během pokročilejších meditací často dochází ke generování velkého množství energie, kterou nejsou meditujiící schopni zpracovat a vyvážit, což způsobí její zaseknutí a nesjednocení s tělem a následně ke ztrátě vitality, celkové slabosti a často i nemoci. Tyto praktiky proto musí být doplněny formou práce s tělem. Ideálním prostředkem je cvičení tchaj-t'i, které vyvažuje kanály vnitřní energie a posiluje tak zdraví. Poskytuje tím potřebnou rovnováhu při meditačním usilování.

Vztah tchaj-t'i a spirituality může být vnímán z různých hledisek. Při cvičení tchaj-t'i se může objevit pocit sjednocení těla a mysli. V těchto momentech pocítujeme sebe sama jednoznačně větší, než běžně pocítované „já“. Při pravidelném cvičení se dostáváme do stavu, kdy minulost, budoucnost a přítomnost se spojí do čtvrté, bezčasové dimenze a my můžeme mít dojem pozastavení času a sjednocení s nedefinovatelnou a naplňující duchovní kvalitou.

Spiritualita může být vnímána i prostřednictvím osobního poznání „Boha“ zakoušením přírody. Tchaj-t'i se často cvičí venku a mnohým poskytuje intenzivnější spojení s přírodou, než které běžně pocítujeme z prosté fyzické přítomnosti ve venkovním prostředí. Toto spojení může být stejně silné jako prožitek u modlícího se věřícího člověka.

Pravidelným cvičením, kdy jsme schopni automatických pohybů bez nutnosti jejich vědomé kontroly se můžeme zaměřit na pravdomluvné ponoření se do sebe sama. Můžeme vnímat ty nejjemnější pocity uvnitř nás. Cokoli zde najdeme, ať již duchovní nebo ne, je to čím jsme. Tato vnitřní samota je místem, o kterém se v duchovních tradicích ví, že je přímým spojením a osobní komunikací s božským v každém z nás.

V Číně se používá pojem wu-te, neboli etika bojových umění, jež následují i cvičenci tchaj-t'i. Středobodem wu-te, stejně jako tchaj-t'i, je dosažení harmonie, nejen uvnitř sebe sama, ale i v mezilidských vztazích. Postupně tak pozvedáváme své kvality do vyšších sfér až k postupnému otevírání duchovním možnostem.

Praktikování tchaj-t'í nám umožňuje rozvíjet nejrůznější, mimořádně jemné schopnosti koncentrovat se. Schopnost hluboce se soustředit je hlavní a nezbytná součást potřebná k procesu zkoumání, nalézání a spočinutí v duchovně otevřeném stavu, jež se často označuje jako „osvícení“ (Frantzis, 2011).

Meditační techniky vedoucí ke spiritualizaci lze provádět i v postojích jednotlivých forem tchaj-t'í. Okamžik, kdy započal proces meditace v pohybu je bodem, kdy mysl zůstává klidná, zatímco se tělo pohybuje. Plynulé a klidné pohyby při cvičení poskytují uvolněné zaměření a utišení mysli. Jsou proto ideálním prostředkem k navození pokročilého stavu meditačního klidu (Frantzis, 2011). Schopnost zaměření na myšlenkový proud během cvičení tchaj-t'í je však složitá, jelikož velká část vašeho úsilí směřuje k vnějším fyzickým pohybům. Je tedy nezbytné nejprve naprosto zautomatizovat pohyby tchaj-t'í, než budeme schopni poznávat a cítit podprahově nahromaděné napětí ve svém těle a objevovat způsoby, jak toto napětí uvolnit, zatímco pohybujeme svým tělem. Až poté můžeme začít proces tišení mysli a následování myšlenkového proudu. Praktikování tchaj-t'í jako pohybového meditačního cvičení je však velmi efektivní. Pohyby tchaj-t'í způsobují hluboké vnitřní přesuny, které mohou aktivovat potlačené emoce, jež jsou uloženy v našich tkáních. Prodělané silné emocionální zkušenosti jsou uloženy hluboko v našem těle v jistém druhu vibračního „tvaru“. Při běžných cvičeních hýbeme převážně pouze povrchními svaly. Tchaj-t'í je však navrženo tak, že jeho fyzické kroucení způsobuje hluboké vnitřní tlaky, které postupně pronikají i do nejhlubších částí těla. Tyto tlaky uvolňují energetické bloky způsobené například potlačenými emocemi a zlepšují naše zdraví. Pohyby tchaj-t'í nám tedy dávají lepší přístup k těmto energetickým blokům a poskytují účinnější způsob jejich uvolnění než meditace v sedě či vestoje (Frantzis, 2011).

Tchaj-t'í se dotýká duchovnosti ve dvou základních úrovních. První z nich je tzv. sekulární tchaj-t'í neboli meditativní pohyb. Sekulární tchaj-t'í je však pouze stínem plného dopadu nejhlubších duchovních úrovní, kterých je možné dosáhnout praktikováním taoistické meditace v pohybu, tzv. taoistického tchaj-t'í. Praktikováním sekulárního tchaj-t'í zakoušíme jednodivé principy pouze v kontextu našeho těla. Taoistické tchaj-t'í umožňuje rozšíření na všechny sféry lidské zkušenosti, od mentálních a emocionálních, až po nadpřirozené a duchovní. Sekulární tchaj-t'í zmírňuje a zpomaluje stresy běžného života a připravuje nás na zkoumání duchovní cesty. Taoistické tchaj-t'í má potenciál pomoci nám s duchovním stresem. Opakovaným prováděním tytéž série pohybů tchaj-t'í se postupně učíme více a jsme schopni jít hlouběji do svého nitra (Frantzis, 2011). Sekulární tchaj-t'í je o utišení vnitřního dialogu,



udržování uvolněného zaměření a provádění pohybů pomalu a s hlubokým pocitem uvolnění. Praktikování této meditace v pohybu se zavřenými očima je způsobem, jak vyostřit jiné smysly (Docherty, 2014). Sekulární tchaj-ťi umožňuje vytvořit základ pro hluboké úrovně spirituality taoistického tchaj-ťi. Umožní nám překlenout propast a vstoupit do hlubšího duchovního bádání. Díky cvičení sekulárního tchaj-ťi získáme základy jako neměnnost úmyslu, schopnost jít dovnitř na čím dál jemnější úrovně našeho vědomí, naučí nás koncentrovat se po delší dobu na konkrétní vnitřní krajinu bez rozptýlení a být naprosto uvolněný, abychom tohoto všeho mohly dosáhnout (Frantzis, 2011).

Nejvyšším cílem taoistických praktik je splynutí s Tao propojením s nejhlubšími zákoutími našeho vědomí a bytí. Plné otevření našeho vnitřního bytí neboli duše čili osvětlení je středobodem meditačních technik. Toto otevření umožní vašemu srdci a mysli stát se skutečně svobodnými. Toto poznání je možné hloubkovým průzkumem své vnitřní krajiny v průběhu mnoha let za pomoci velmi důmyslných technik a praktik zdokonalovaných cvičenci stovek generací. Vnitřní metody tchaj-ťi byly odvozeny z tisíce let starých škol taoistického čchi-kungu. Tyto duchovní techniky s dlouhých forem čchi-kungu, byly postupně zapracovány do forem tchaj-ťi, jež bývá označováno jako taoistické tchaj-ťi. Nejvyšších cílů dosáhneme budeme-li společně s pohyby tchaj-ťi využívat i další speciální energetické taoistické techniky jako jsou například nej-kung, meditace v sedě, dýchání dlouhověkosti a dalších, která jsou vypsána v kapitole taoistická meditace. (Frantzis, 2010).

Cesta k duchovnosti zahrnuje v taoistické tradici osvobození nejhlubších zákoutí naší bytosti a spojení se s naší duší. Poznat neměnný a trvalý střed naší bytosti, které je samotným Vědomím. Nutnými předpoklady k dosažení tohoto cíle je být zdravý a mít klidnou, vyrovnanou a pokojnou mysl. Tchaj-ťi je ideálním prostředkem k dosažení zdraví a duševního míru. Jakmile jsme v jeho pohybu zcela zbláhli, jsme zdraví a máme pokojnou mysl, je možné studovat tchaj-ťi jakožto duchovní metodu pro dosažení cílů taoistické meditace. Je možné jich dosáhnout pomocí tří klíčových stádií. Pouze po završení jednoho stadia jsme připraveni pustit se do dalšího. Je nutné však zdůraznit, že je to něco, co nemůžete dělat sami. Potřebujete mistra taoistického tchaj-ťi meditace (Frantzis, 2011).

Těmito třemi stádii jsou:

1. Dosažení zralosti
2. Nalezení vnitřního klidu
3. Transformace těla, mysli a ducha pomocí vnitřní alchymie

Dosažení první fáze, tedy stát se zcela vyzrálou lidskou bytostí, znamená nelpět na uznání za své úspěchy nebo předávat své soudy o ostatních a být zcela uvolněný a schopný naplno fungovat, i když jsme obklopeni nedokonalostmi. Tato fáze může zabrat roky cvičení. Poté jsme zcela prosti vnitřních konfliktů a nejsme negativně ovlivňováni emocemi a myšlenkovými vzorci.

Druhou fází je rozvoj a nalezení vnitřního klidu. Tchaj-t'i je jednou z metod, která má tradici rozvoje klidu v pohybu (tung-t'ing). K dosažení zralosti a následně vnitřního klidu je třeba se zabývat dvanácti stádii praktik, abychom:

1. Rozvíjeli schopnost zaměření mysli a udržení koncentrace na jemné záležitosti přesahující pozemskými úkoly.
2. Prozkoumali smysl etiky a zjistit, jak mravnost utváří naše vnitřní duchovní a emocionální prostředí a pochopit jeho vnější a vnitřní příčiny a důsledky.
3. Rozvíjeli schopnost zaměřit své vnitřní vnímání po neobyčejně dlouhou dobu na jemné energetické, mentální či duchovní fenomény, které se zdají být neviditelné či extrémně nezřetelné.
4. Byli schopni zaměřeni na vnější činnost, a přesto zůstat uvnitř klidní.
5. Měli nezablokované energetické kanály.
6. Byli uvolnění, oprostění se a vyřešení vnitřních konfliktů, traumat a lidských omezení.
7. Schopni zůstat klidní a přítomní, a přitom zvládat řadu velmi intenzivních událostí.
8. Aktivovali duchovní potenciál na vyšších úrovních vědomí ve svých vnitřních orgánech a žlázách.
9. Získali přístup ke schopnostem používat ezoterických pět prvků, které jsou základem projevení hmoty a událostí – dřevo, oheň, zem, kov, voda.
10. Překonali emocionální a duchovní negativitu, jež omezuje možnost být vyrovnaný a soucitný.
11. Byli schopni skutečně setrvávat v přítomném okamžiku a nakonec žili svůj život z bezčasového místa.
12. Rozvinuli mysl a ducha, kteří spočívají ve vnitřním klidu, dokážou proniknout k podstatě věcí a vidí za vnější zdání k jádru.

Nejvyšším cílem taoistické tradice je přivedení našeho ducha do stavu klidu a splynutí s Tao. Abychom toho dosáhli je nezbytné zbavit se energetických bloků ve všech úrovních t'ing, čchi a šen, aby proudila ve volném a otevřeném proudu. Energetické bloky na úrovni

těla mohou způsobit například špatnou cirkulaci krve, na úrovni energie neboli čchi mohou způsobit například uzavření akupunkturálních bodů. Duchovní bloky mohou zahrnovat neschopnost milovat či pocity pohlcení strachem. Sekulární tchaj-t'i na vyšší úrovni je možné použít k odblokování prvních dvou pokladů – t'ing a čchi. Pro uvolnění energetických bloků na úrovni ducha je možné pomocí praktikování tchaj-t'i jako taoistické meditace v pohybu (Fratzis, 2011).

Na cestě za duchovním probuzením se dostaneme do míst, která nejsou uchopitelná lidským rozumem. Je proto nezbytné probudit své vnitřní smysly, abychom tato místa byli schopni používat a cítit vnitřní, hmatatelné zkušenosti energie čchi. Získáme tak přístup k velmi jemným frekvencím, které tvoří naše energetické kanály, myšlenky, emoce, duchovní vnímání a karma. Schopnost cítit vnitřními smysly se postupně aktivuje během postupného rozpouštění energetických bloků ve všech sférách naší bytosti. Pomocí vnitřních smyslů je možné například vidět proudění energie ve vnější auře živých bytostí; vnitřní hmat pomocí něhož jsme schopni cítit a rozpoznat vibrační kvalitu čchi v různých i nejhlubších částech svého těla i v tělech jiných živých bytostí; schopnost vnímat emoce a myšlenky v hlubinách nevědomí předtím, než se projeví jako vědomé; jasnozřivost; vnímání stavů nadvědomé mysli a jiné reality; schopnost vnímat energetické kanály běžné neviditelných světů, ve kterých proudí duchovní vnímání a karma. Díky této senzitivitě jsme schopni dostat se až k jádru naší bytosti a naladit se na vědomí pronikající vesmírem (Frantzis, 2010).

Postupným očišťováním energetických bloků na všech úrovních naší bytosti, jsme schopni vstupovat do stále hlubších úrovní našeho vědomí a rozvíjet tak naše duchovní uvolnění. Dosáhneme-li naprostého duchovního uvolnění jsme schopni spočinout v prázdnotě. Tento stav spočinutí v prázdnotě, jež taoisté označují Wu je okamžikem, kdy naše myšlenky a energie proudí přímo do zdroje našeho ducha v každém z nás a spočívají v něm. Vědomě jsme schopni vnímat to, co je známo pod pojmem bytí či duše (Frantzis, 2010). V okamžiku, kdy dojde ke spojení s naší podstatou, spontánně vyvstanou odpovědi na základní otázky, jako kdo jsme či jaké je naše místo ve vesmíru. Podle taoistického duchovního vnímání lze pouze z této úrovně započít poslední fázi taoistické meditace - transformaci těla, mysli a ducha pomocí vnitřní alchymie. Započneme tak duchovní zkoumání vědomí propojující a pronikající celý vesmír. Můžeme začít kráčet po cestě Tao, jež spojuje všechno a každého (Frantzis, 2011).

## Závěr

Tato bakalářská práce se zabývá přínosy, které plynou z praktikování bojového umění tchaj-t'i čchüan. Cílem bylo vytvořit souhrn jednotlivých přínosů tohoto bojového umění pro člověka a získat tak ucelený náhled. Abychom se mohli naplno ponořit do této problematiky bylo nejprve nutné odhalit provázanost mezi tchaj-t'i čchüan a oblastmi, které s jeho praktikováním souvisí. Tchaj-t'i čchüan má hlubokou filozofickou a duchovní perspektivu s kořeny v taoismu. Jeho zdravotní přínosy vychází z principů tradiční čínské medicíny, která se snaží zjistit spojitosti mezi fyzickým, duševním a emočním stavem pacienta. Stejně jako v taoismu a tradiční čínské medicíně, je ústředním principem práce s jemnohmotnou energií čchi. K dosažení optimálního zdraví je nezbytné, aby naše čchi cirkulovala celým tělem plynule, silně a bez překážek. Zablokování této energie nám způsobuje potíže, ať už tělesné či duševní povahy. Tchaj-t'i čchüan je ideálním prostředkem k obnovení a posílení toku čchi, čímž nalezneme harmonii mezi jednotlivými úrovněmi lidské bytosti a dosáhneme tak stavu kompletní fyzické, mentální, sociální i duševní pohody. Nezbytným základem práce s energií čchi a vnitřní síly v tchaj-t'i čchüan je praktikování čchi-kungu. Ten je jedním ze základních pilířů tchaj-t'i, jelikož prostřednictvím čchi-kungové praxe se učí pohybovat jemnohmotnou energií čchi vnitřně a usměrňovat ji tělem pouze za pomoci mysli. Šestnáctisložkový taoistický systém čchi-kungu, nazývaný nej-kung, zároveň slouží jako přípravná praxe pro praktikování tchaj-t'i jako taoistické meditace v pohybu.

Ve druhé části této bakalářské práce se dostáváme ke kolekci jednotlivých přínosů tchaj-t'i čchüan, která odráží jedinečné vlastnosti a blahodárné účinky tohoto bojového umění v oblastech zdraví, redukce stresu, dosažení dlouhověkosti nebo jednotlivých přínosů pro různé skupiny lidí. Přínosy tchaj-t'i jsou podloženy i vědeckými studii, které prokázaly účinnost tchaj-t'i při prevenci pádů a jeho vlivu na zlepšení tělesné rovnováhy, snížení krevního tlaku, osteoporózy, nejruznější typy artritidy, roztroušené sklerózy, zvýšení dechové kapacity, zlepšení spánku, rekonvalescence po různých chorobách či nehodách a další. Byl prokázán i jeho vliv na zlepšení psychických problémů a redukce stresu. Ze studie také vyplývá, že cvičení tchaj-t'i může poskytnout lepší klinické výsledky při farmakologické léčbě geriatrické deprese. Nepopiratelné jsou i jeho sociální přínosy, především pro starší lidi, kteří se často dostávají do izolace. Dalším benefitem tchaj-t'i čchüan je jeho možné využití v sebeobraných situacích, přičemž základem bojové aplikace je bojovat s naprostým uvolněním, bez napětí a s vyrovnanými emocemi. Tchaj-t'i může být mimořádně přínosné i pro naši

duchovní stránku. Dotýká se duchovnosti ve dvou základních úrovních. První z nich je tzv. sekulární tchaj-t'i neboli meditativní pohyb. Sekulární tchaj-t'i zmírňuje či nás úplně zbavuje stresů běžného života a připravuje nás na zkoumání duchovní cesty. Odhalení nejhlubších duchovních úrovní je možné praktikováním taoistické meditace v pohybu, tzv. taoistického tchaj-t'i. Vydáme-li se po této spirituální cestě, může nás praktikování tchaj-t'i zavést až k nejvyššímu cíli taoistických energetických praktik, čímž je splynutí s Tao neboli osvětlení.

Z analýzy dostupných zdrojů a následném sjednocení podstatných informací jsem dospěl k závěru, že je tchaj-t'i čchüan nepochybně prospěšné pro každého člověka, ať již mladého nebo starého, nemocného či zdravého. Jeho přínosy jsou velmi všestranné. Má blahodárny vliv jak na naše fyzické, psychické, mentální, emocionální, tak i duševní zdraví. Pravidelným praktikováním můžeme docílit benefitů, které jsou běžnému člověku nepředstavitelné. Jeho výhodou je i časová nenáročnost cvičení. Stačí 15-30 minut denně, ideálně po ránu, kdy nás pozitivně naladí na celý den.

## Souhrn

Hlavním tématem této bakalářské práce je bojové umění tchaj-t'i čchüan a jeho přínos pro člověka. Cílem bylo získat ucelený náhled na benefity, které nám praktikování tohoto vnitřního bojového umění může přinášet.

K vytvoření této práce bylo nutné nejdříve shromáždit množství informací z literárních a jiných zdrojů a následně tyto informace analyzovat. Analyzované informace dále bylo nutné sjednotit a získat tak ucelený náhled na přínosy plynoucí z praktikování tohoto bojového umění pro všechny úrovně lidské bytosti. Syntézou získaných informací vznikl souhrn přínosů z oblastí zdraví, redukce stresu a dosažení dlouhověkosti. Tyto přínosy jsou doloženy i vědeckými studiemi založenými na principu evidence-based medicine neboli medicíny založené na důkazech. Je nastíněno i to, jak může být tchaj-t'i užitečné pro různé skupiny lidí. Mezi další benefity můžeme zařadit využití tchaj-t'i v sebeobraných situacích. Nepopíratelný je i vztah tchaj-t'i a spirituality. Je možné jej současně s praktikováním dalších taoistických energetických technik využít ke zmírnění a zbavení se duchovního stresu a v nejpokročilejší formě i dosažení nejvyššího cíle, čímž je přivedení naší duše do stavu klidu a následné splnutí s Taem neboli osvícení.

Ke komplexnosti práce je v první části práce rozepsán přehled poznatků z oblastí, které s praktikováním tchaj-t'i čchüan jakkoli souvisí. Je proto popsáno, co to vůbec je bojové umění, spiritualita a jak je tchaj-t'i provázáno s oblastmi tradiční čínské medicíny a taoismu. Jelikož je základem tchaj-t'i práce s jemnohmotnou energií čchi je zmíněn i čchi-kung, jenž se doslova překládá jako „práce s energií“. Výsledkem je komplexní náhled na tchaj-t'i čchüan a souhrn benefitů, které nám pravidelné praktikování tohoto vnitřního bojového umění může přinášet.

## Summary

The main topic of this thesis is the martial art of tai chi chuan and its benefits for humans. The aim was to obtain a comprehensive view of the benefits brought about by the practice of internal martial arts can bring.

To create this work, it was necessary first to gather as much information from the literature and other sources and then analyze this information. Analysed further information was necessary to consolidate and gain a comprehensive view on the benefits of practicing this martial art for all levels of human beings. By synthesizing the information gathered was the summary of benefits in the areas of health, stress reduction and longevity. These benefits are well substantiated by scientific studies based on the principle of evidence-based medicine or medicine based on evidence. It also outlined how it can be tai chi useful for different groups of people. Other benefits can include the use of tai chi in self-defense situations. Undeniable is the relationship of tai chi and spirituality. It can simultaneously practicing Taoist other energy techniques used to alleviate deprivation and stress the spiritual and the most advanced form and the overarching goal is to bring our soul into a state of calm and subsequent merging with the Tao, or enlightenment.

The complexity of the work is the first part itemized overview of the knowledge of the areas that practicing tai chi chuan in any way related. It is therefore described what ever is a martial art, spirituality and how is tai chi isolating intertwined with traditional Chinese medicine and Taoism. Since the foundation of tai chi works with the subtle energies of chi is mentioned and Qi Gong, which translates literally as "energy work". The result is a comprehensive view of tai chi chuan, and a summary of the benefits that our regular practice of internal martial arts can bring.

## Referenční seznam

- Azimzadeh, E., Hosseini, M. A., Nourozi, K., & Davidson, P. M. (2015). *Effect of tai chi chuan on balance in women with multiple sclerosis*. Retrieved 17. 1. 2016 from PROQUEST database on the World Wide Web:  
<http://search.proquest.com/health/docview/1672610590/517F7AD3A51946EDPQ/3?accountid=16531>
- Babor, M. (2008) *Tchaj-čchi: zdravý pohyb - relaxační meditace*. Praha: Svojtka.
- Burkhardt, M.A. & M.G. Nagai-Jacobson (2002). *Spirituality: Living our connectedness*. New York, USA: Delmar Thompson Learning.
- Callahan, L. (2010). *Tai chi relieves arthritis pain, improves reach, balance, well-being*. Retrieved 17.2. 2016 from PROQUEST database on the World Wide Web:  
<http://search.proquest.com/docview/801305203/BB9883B690A249B0PQ/6?accountid=16531>
- Crudelli, Ch. (2011). *Cesta bojovníka: bojová umění a bojové techniky z celého světa*. Praha: Mladá fronta.
- Davies, K. (2006). *Tchaj-čchi*. Praha: Svojtka.
- Docherty, D. (2014). *Tai-či od A do Z: dokonalý průvodce teorií i praxí dávného umění k harmonizaci ducha i těla*. Praha: Metafora.
- Fiores, S. (1999). *Slovník spirituality*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
- Fojtík, I. (1996). *Tchaj-ťi čchüan a pa tuan řin: čínská cvičení pro zdraví a dobrou pohodu*. Praha: Naše vojsko.
- Frantzis, B. (2009). *Revoluční cvičení čchi: využijte léčivou moc vaší životní síly*. Olomouc: Fontána.
- Frantzis, B. (2010). *Síla čchi a vnitřních bojových umění: bojová a energetická tajemství tchaj-ťi, pa-kua a sing-i*. Olomouc: Fontána.
- Frantzis, B. (2011). *Tao meditace. Díl 1, Uvolněte se do svého bytí: čchi, dýchání a odstranění vnitřních bolestí*. Olomouc: Fontána.



Frantzis, B. (2011). *Tchaj-t'i pro zdraví a dlouhověkost: proč tak působí na zdraví, zmírňování stresu a dlouhověkost*. Olomouc: Fontána.

Frantzis, B. (2012). *Otevření energetických bran vašeho těla*. Olomouc: Fontána.

Hong, Y. (2008). *Tai Chi Chuan: State of the Art in International Research*. Basel, Switzerland: Karger.

Hurych, E., et al (2013) *Spiritualita pohybových aktivit*. Brno: Masarykova univerzita v Brně.

Chan, A. W. K., Lee, A., Suen, L. K. P., & Tam, W. W. S. (2011). *Tai chi qigong improves lung functions and activity tolerance in COPD clients*. Retrieved 14. 2. 2016 from PROQUEST database on the World Wide

Web: <http://search.proquest.com/health/docview/1027551434/B7288C1913C54469PQ/1?accountid=16531>

Chen, W. (2005). *Tai ji quan: otázky a odpovědi*. Adamov: Temple.

Irwin, M. R., Olmstead, R., & Motivala, S. J. (2008). *Improving sleep quality in older adults with moderate sleep complaints: A randomized controlled trial of tai chi chih*. Retrieved 11. 2. 2016 from PROQUEST database on the World Wide Web:

<http://search.proquest.com/docview/69345456?accountid=16531>

Kokaisl, P. (2009). *Geografie náboženství: Úvod do problematiky studia světových náboženských systémů*. Praha: Provozně ekonomická fakulta ČZU, Katedra psychologie.

Krebová, B. (1997). *Tao te t'ing = O tao a ctnosti / Lao-c'*. Praha: DharmaGaia.

Lan, C., Chen, S. Y., Lai, J. S., & Wong, M. K. (2001). *Heart rate responses and oxygen consumption during tai chi chuan practice*. Retrieved 16.1. 2016 from PROQUEST database on the World Wide Web: <http://search.proquest.com/docview/72391167?accountid=16531>

Lavretsky, Helen, M.D., M.S., Alstein, L. L., PhD., Olmstead, R. E., PhD., Ercoli, L. M., PhD., Riparetti-Brown, M., Cyr, N. S., B.A., & Irwin, M. R., M.D. (2011). Complementary use of tai chi chih augments escitalopram treatment of geriatric depression: A randomized controlled trial. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*. Retrieved 12. 2. 2016 from PROQUEST database on the World Wide Web:

<http://search.proquest.com/docview/897118910?accountid=16531>

- Lee, M. S., Pittler, M. H., Shin, B., & Ernst, E. (2008). *Tai chi for osteoporosis: A systematic review*. Retrieved 14. 2. 2016 from PROQUEST database on the World Wide Web: <http://search.proquest.com/health/docview/218840900/abstract/A359234F2FEB4DD3PQ/1?accountid=16531>
- Lu, W., & Kuo, C. (2003). *The effect of tai chi chuan on the autonomic nervous modulation in older persons*. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. Retrieved 13. 2. 2016 from PROQUEST database on the World Wide Web: <http://search.proquest.com/docview/71429088?accountid=16531>
- McGibbon, C. A., Krebs, D. E., Parker, S. W., Scarborough, D. M., Wayne, P. M., & Wolf, S. L. (2005). *Tai chi and vestibular rehabilitation improve vestibulopathic gait via different neuromuscular mechanisms*. Retrieved 13. 2. 2016 from PROQUEST database on the World Wide Web: <http://search.proquest.com/docview/67484268?accountid=16531>
- Nejstarší člověk se dožil 256 let (2014). *Seberizeni: portál osobního rozvoje*. Retrieved 25.12. 2015 from the World Wide Web: <http://www.seberizeni.cz/nejstarsi-clovek-se-dozil-256-let/>
- Pechová, V. (2009). *Tai chi*. Praha: Grada.
- Reich, K. Helmut. (2000). What Characterizes Spirituality? *A Comment on Pargament, Emmons and Crumpler, and Stifoss-Hansen*. *International Journal for the Psychology of Religion*. Retrieved 16. 1. 2016 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.muni.cz/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=f0e9c24b-c4da-4f88-80dd-928e850b7b1e%40sessionmgr4004&hid=4104>
- Stiffos-Hanssen, H. (1999). *Religion and Spirituality : What a European Ear Hears*. *International Journal for the Psychology of Religion*. Retrieved 16. 1. 2016 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.muni.cz/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=8&sid=f0e9c24b-c4da-4f88-80dd-928e850b7b1e%40sessionmgr4004&hid=4104>
- Tai Chi Martial Arts Fan (n.d.). *BUDK*. Retrieved 27.12. 2016 from the World Wide Web: <http://www.budk.com/Tai-Chi-Martial-Arts-Fan-27224>
- Tai-Chi Swords (n.d.). *Mei's Martial Arts*. Retrieved 27.12.2015 from the World Wide Web: [http://www.meismartialarts.com/index.php?main\\_page=index&cPath=11](http://www.meismartialarts.com/index.php?main_page=index&cPath=11)

Théler, L. (2009). *Tai-či a tao: ke zdrojům filozofie a bojového umění Tai-či-čchuan*. Olomouc: Fontána.

Traditional Big Spear (n.d.). *Kung Fu Direct*. Retrieved 27.12. 2016 from the World Wide Web: <https://www.kungfudirect.com/proddetail.php?prod=TLW006>

Tsai, J., Wang, W., Chan, P., Lin, L., Wang, C., Tomlinson, B., Liu, J. (2003). *The beneficial effects of tai chi chuan on blood pressure and lipid profile and anxiety status in a randomized controlled trial*. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*. Retrieved 13. 2. 2016 from PROQUEST database on the World Wide Web:  
<http://search.proquest.com/docview/71400795?accountid=16531>

Tsang, W. W. N., & Hui-Chan, C. (2003). *Effects of tai chi on joint proprioception and stability limits in elderly subjects*. Retrieved 14. 2. 2016 from PROQUEST database on the World Wide Web: <http://search.proquest.com/docview/71425836?accountid=16531>

Tsang, W. W., Wong, V. S., Fu, S. N., & Hui-Chan, C. (2004). *Tai chi improves standing balance control under reduced or conflicting sensory conditions*. Retrieved 13. 2. 2016 from PROQUEST database on the World Wide Web:  
<http://search.proquest.com/docview/80167851?accountid=16531>

Wolf, S. L., Barnhart, H. X., Kutner, N. G., McNeely, E., Coogler, C., & Xu, T. (1996). Reducing frailty and falls in older persons: An investigation of tai chi and computerized balance training. *Journal of the American Geriatrics Society*. Retrieved 13. 2. 2016 from PROQUEST database on the World Wide Web:  
<http://search.proquest.com/docview/78009685?accountid=16531>

Wolfson, L., Whipple, R., Derby, C., Judge, J., King, M., Amerman, P., Smyers, D. (1996). Balance and strength training in older adults: Intervention gains and tai chi maintenance. *Journal of the American Geriatrics Society*. Retrieved 13. 2. 2016 from PROQUEST database on the World Wide Web:  
<http://search.proquest.com/docview/78022248?accountid=16531>

Wu, L. (2013). *Knihá čínského umění léčby: osvědčené znalosti léčby z Říše středu*. Olomouc: ANAG.

Yin and yang (2016). *Wikipedia, The Free Encyclopedia*. Retrieved 14. 1. 2016 from the World Wide Web: [https://en.wikipedia.org/wiki/Yin\\_and\\_yang#/media/File:Yin\\_yang.svg](https://en.wikipedia.org/wiki/Yin_and_yang#/media/File:Yin_yang.svg)

Young, D. R., Appel, L. J., Jee, S., & Miller, E. R. (1999). The effects of aerobic exercise and T'ai chi on blood pressure in older people: Results of a randomized trial. *Journal of the American Geriatrics Society*. Retrieved 16.1.2016 from PROQUEST database on the World Wide Web: <http://search.proquest.com/docview/69622740?accountid=16531>

Yu, T. (2004). *Tchaj-ťi: starodávné čínské cvičení pro uvolnění těla a mysli*. Praha: Ikar.

## Seznam obrázků

Obrázek 1: Energetická anatomie těla.....	11
Obrázek 2: Čínská monáda.....	18
Obrázek 3: Struktura taoistické meditace.....	19
Obrázek 4: Fáze a prostředky taoistické meditace.....	20
Obrázek 5: Tradiční zbraně využívané při cvičení tchaj-t'i čchüan.....	54