

Pojednání o Wu Chi



Pojednání o Wu Chi

Vincent Chu (přeložil Jakub Lepš)

Co se skrývá za tréninkem Zhan Zhuangu

Klasické spisy Tai Chi Chuan tvrdí, že "Tai Chi vyšlo z Wu Chi, matky Jinu a Jangu."

Ač toto tvrzení jednoznačně ilustruje význam vztahu mezi Tai Chi Chuanem a Wu Chi, současní studenti Tai Chi Chuanu se nesoustředí na prvek Wu Chi ani o něm nemluví.

V minulosti obecně platilo, že studenti Tai Chi Chuanu se věnovali kompletnímu fyzickému a duchovnímu výcviku skrz trénink postoje Wu Chi neboli statické složky a Tai Chi Chuanu neboli dynamické složky.

Klasické spisy Tai Chi Chuanu říkají "z Wu Chi se rodí Tai Chi. Z Tai Chi se rodí dva elementy. Z dvou elementů se rodí čtyři jevy a ze čtyř jevů se rodí Pa Kua."

Pojem Wu Chi se vztahuje k stavu, který existoval před zformováním vesmíru; jedná se o svět nemající tvar a hmotnost, svět nekonečný a prázdný. Tai Chi se vztahuje k době, kdy se vesmír začínal formovat.

Z toho plyne, že Tai Chi se vztahuje k počátku. Dva elementy představují složky Jin a Jang. Čtyři jevy představují Kov, Dřevo, Vodu a Oheň nebo čtyři roční období – Jaro, Léto, Podzim a Zimu. Pa Kua se vztahuje k Nebi, Zemi, Hromu, Větru, Vodě, Ohni, Hoře a Jezeru.

Během tréninku Tai Chi Chuanu se pod Wu Chi rozumí stav, kdy tělo a duch nejsou rozdělené na složky Jin a Jang. Jinými slovy, tělo je v klidu a není ovlivňováno žádnými podněty přicházejícími z okolního světa. Celé tělo, fyzické i duchovní, je spojeno v jednotu.

Když mluvíme o tréninku Wu Chi, tak tím myslíme schopnost odstranit z těla veškeré napětí a jiné emoce řízené vůlí, díky čemuž se student může navrátit k vyrovnanému a přirozenému stavu naplněnému potenciálem a vrozenými schopnostmi.

1. Postoj Wu Chi

Pro zaujmutí postoje Wu Chi se postavíme s rovnoběžnými chodidly rozestoupenými na šířku ramen, kolena jsou pokrčena. Obě paže se nacházejí po stranách těla, kde visí bez napětí. Prsty jsou uvolněné a směřují vpřed. Oba lokty jsou lehce pokrčené. Z toho plyne, že v dlaních je pocit tlaku směrem dolů a paže směřují od těla ven. Hlava je vzpřímená. Rty i zuby jsou u blízko u sebe. Jazyk se dotýká vršku patra. Pohled směřuje vpřed.

2. Uvolnění

Aby se mohlo celé tělo uvolnit, je nutné mít uvolněné všechny klouby a kosti musí navazovat lehce. Toto platí zejména pro páteř: neměli bychom za účelem dosažení její vzpřímenosti používat sílu. Mělo by k tomu dojít přirozeně a ne cestou svalového stažení či napětí spojeného s úsilím o udržení rovnováhy. Můžeme si představit kostru těla jako ramínko na šaty, přičemž kůže, svaly, šlachy a vazy fungují jako šaty. Správné rovnováhy dosáhneme, pokud budeme šaty věšet na ramínko rovnoměrně. Pomocí správné polohy těla a rozprostření váhy na obě nohy dosáhneme stejného výsledku.

Klíčem k dosažení uvolněného těla je odstranění napětí z hrudi. Obecně platí, že napětí v hrudi je způsobováno tahem ramen a břicha. Z toho plyne, že pro odstranění napětí z hrudi bychom se měli zbavit napětí v břichu a ramenech, díky čemuž budou všechny vnitřní orgány zavěšené v pro ně přirozené pozici.

Hlava by měla být vzpřímená. Když se naklání doleva nebo doprava, je snadné ji narovnat, což ovšem neplatí v případech, kdy dochází k zaklonu. Zaklonění hlavy může vychýlit tělo z rovnováhy, čelist se pak vychýlí vzhůru, způsobí tak odkrytí hrdla a to může vést k suchu v krku. Výsledkem všech těchto faktorů pak může být napětí v krku.

Další příčinou napětí v těle bývá vystrčený zadek. Ten by měl být uvolněný, aby mohl přirozeně směřovat dolů a byl zastrčený.

Pokud je zadek vystrčený, dodatečně svaly na bocích a pasu musí pracovat, protože při vystrčeném zadku je pro udržení rovnováhy nutné vystrčit hrud' vpřed. Čili opět dojde ke vzniku napětí v hrudi.

Když je zadek zastrčený, kostra těla se dostává do správné pozice a získává stabilitu. Pro udržení rovnováhy již není zapotřebí, aby svaly a vazivo pracovaly navíc. Svaly, vazivo a klouby jsou uvolněně spojeny a vedou k uvolněné a pohodlné pozici.

Jediná část těla, ve které se při pozici Wu Chi nachází napětí, jsou zápěstí. Ta jsou ohnutá tak, že prsty směřují vpřed. Toto má dvojí funkci:

Když je tělo uvolněné, snadno usínáme. Napětí v zápěstí poskytuje malý impuls k udržení studenta vzhůru.

Napětí v zápěstí poskytuje stimul nejen mentální, ale i fyzický. Při napětí se můžeme soustředit a díky tomu udržovat v pažích myšlenku, že paže jsou připraveny k obraně směrem ven. Potom je v pažích čchi. Proto má mnoho studentů různé vjemy čchi v

rukou při tomto cvičení, dokonce i když cvičí jen několik minut. Z toho je vidět, že i malé napětí v zápěstí, které neovlivňuje uvolnění zbytku těla, má mnoho významů.

Toto představuje jeden z mnoha konceptů, který je často aplikován při cvičení Tai Chi Chuanu – soustředění na jednu věc a zapomenutí 1000 věcí, aby tělo mohlo být uvedeno do původního stavu a posíleno.

3. Koncentrace

Při tréninku Wu Chi je uvolnění vnějším požadavkem, zatímco klid je požadavkem vnitřním. Tai Chi Chuan je považován za interní cvičení, protože klade velmi velký důraz na vedení všech pohybů vůlí, takže každý pohyb má účel a cíl. Během tréninku Wu Chi se pomalu snažíme odstranit všechny nepotřebné myšlenky a někdy izolovat sebe sama od okolí, které nás vyrušuje, abychom mohli dosáhnout uvolnění a klidu. Když je tělo opravdu uvolněné a klidné, mysl se stává jakoby druhou bytostí v těle, která kontroluje, že tělo je uvolněné a klidné, počínaje hlavou, přes hrdlo, ramena, ruce, hrud, břicho, boky, nohy, chodidla, až po vnitřní orgány a zpět vzhůru až k vrcholu hlavy.

Pokud zjistíte, že nějaká část těla není ve správné pozici či není uvolněná, ihned proveďte nápravu. Zlozvyky se odstraňují velmi obtížně. Mnohé zlozvyky se navracejí i po několika opravách. Proto je nutné neustále opakovat tento kontrolní proces do té doby, dokud tělo není uvolněné, klidné a přirozené.

Čím lepší je naše schopnost se koncentrovat, tím lépe jsme schopni zbavovat se napětí způsobovaného okolním prostředím a tím je pro nás snadnější dosáhnout stavu v klidu. Pokud jsme schopni se koncentrovat, tělo je uvolněné a mysl je schopna provádět kontrolu celého vnitřku těla, čímž předejdeme vnitřním konfliktům. Všechny prvky fungují v těle nezávisle bez rušivých zásahů, tlaku či napětí, díky čemuž se budeme cítit pohodlně.

V čem spočívá trénink Wu Chi? Jedná se o trénink za účelem získání dovednosti používat mysl pro kontrolu těla a schopnosti zklidnit určité orgány, takže při zaměření se nebo koncentraci vyvoláme biologickou reakci. Po tomto způsobu tréninku budou orgány neovládané vůlí plnit své funkce lépe a to samé bude platit pro orgány vůlí ovládané. Tudiž pokud máme schopnost Wu Chi, můžeme v krátké době dodat tělu sílu či zdraví, nohy jsou snadno pohyblivé a tělo je pružné a plné energie.

Abychom mohli používat mysl jako průvodce, musíme mít sílu a energii. Ty přicházejí jakožto výsledek koncentrace. Někteří lidé se domnívají, že energie a síla souvisí s napětím v těle spojeném s fyzickou prací. Podle těchto lidí pak platí, že kdo není aktivní či se hodně věnuje odpočinku, má málo energie a unavené tělo. Nicméně mezi silou a energií na straně jedné a napětím na straně druhé existuje jeden základní rozdíl. Když má člověk napětí v těle, jedná se o výsledek vnějších vlivů, výsledek, který je přirozenou, nevědomou reakcí a nemůže být řízen a ovlivňován. Když k tomuto dojde, nervový systém je také v napětí a pociťuje tlak, který se navenek projeví jako fyzické napětí. Na druhé straně silný duch je vybuzení způsobené člověkem. Může být řízeno. Toto se často projevuje jako druh sebedůvěry, odvahy a vytrvalosti. S jeho pomocí můžeme uvolnit napětí v těle, posílit a vzpružit ho nebo napnout tělo k fyzické práci. Z toho plyne, že silný duch a napětí se vyskytují spolu v důsledku jejich vztahu. Slabý duch a vnitřní koncentrace nejsou jedno a to samé. Slabý duch je spojen s unaveným mozkiem, což způsobuje zhoršování jeho funkce. Když má člověk nízkého ducha, tak se nejedná o normální život, zbytečné napětí se nahromadí a může tělo ublížit.

4. Jednota čchi a mysli

Při tréninku Wu Chi je základním úkolem mysli pozorovat tělo zevnitř, aby bylo uvolněné a klidné; další funkcí je regulace dechu, a to tak, aby byl hluboký, pomalý, měkký a vyrovnaný. Když dýcháme v rytmu, mysl sama ve stejném tempu "hlídkuje" v těle od vrcholu dolů a zpět dokola k vrcholu těla, což je nepřetržitý proces. Toto cvičení se nazývá sjednocování čchi a mysli v rámci čchi-kungových cvičení ve stoje. Jak již bylo řečeno výše, když mysl "hlídkuje" v těle, tak je schopná rozpoznat, v jakém stavu se nacházejí různé části těla či z těchto oblastí přijímat odezvy. Tento druh vjemu či odezvy bude zřetelnější v závislosti na tom, jak student bude získávat více zkušeností.

5. Funkce

Poté co fyzické i duchovní tělo získá všechny náležitosti, dostane se do stavu Wu Chi. O člověku, který je schopný se do tohoto stavu dostat v libovolný okamžik dne, lze říci, že má schopnost Wu Chi. S růstem schopnosti se uvolnit roste i schopnost se vnitřně koncentrovat a provádění resp. užitky z něho plynoucí se zvětšují. Z pohledu fyziologie je Wu Chi nejlepší technikou pro obnovení sil. Z duchovního pohledu je celé tělo bdělé a nachází se ve stavu silného ducha a koncentrace. Z dynamického pohledu je klidné, s pocitem vnitřního pohodlí. Z fyzického pohledu je plné energie a života. Z toho vyplývá, že ve stavu Wu Chi se celé tělo, fyzické i duchovní, nachází v procesu blahodárné obnovy sil a v bdělém stavu. Důraz je na jednotě, a tak mnoho lidí definovalo Wu Chi jako stav před rozdělením Jinu a Jangu, nicméně nositele Jinu a Jangu.

Trénink Wu Chi výrazně přispívá ke zlepšení zdraví. Poskytuje speciální službu nervovému systému skrze vyrovnávání stavu vzrušenosti a usedlosti v mozku. V současnosti víme, že emoce hrají velmi důležitou roli v lidském zdraví. Kontrakce svalů, krevní oběh, funkce vnitřních orgánů a endokrinního systému se mění v závislosti na změnách emocí a okolního prostředí.

Špatné emoce jako hněv, smutek, strach či obavy mohou způsobit napětí a tlak na nervový systém. Když je nervový systém příliš stimulovaný, orgány budou mít negativní vliv na zdraví. Existuje mnoho symptomů jako např. svalová bolest, vředy či bolest hlavy, na které působí dlouhodobě nestabilní emoční stav. Proto negativní emoce zhoršují zdraví, zatímco pozitivní ho zlepšují. Ačkoliv pozitivní emoce jako např. štěstí může zlepšit zdraví, člověk nemůže být v tomto stavu pořád, aby měl pocit štěstí, potřebuje nějaký

podnět, takže pozitivní emoce vyžadují vnější stimul. Lepší technika než pozitivní emoce je dosažení stavu Wu Chi, který může neutralizovat špatné emoce, které ovlivňují tělo. Proto je stav Wu Chi nejlepší metodou k udržení dobrého zdraví.

Ačkoliv v tréninku Tai Chi Chuanu nejsou doporučovány žádné extrémní emoce, v běžném životě je těžké se jim zcela vyhnout; když se objeví, použijeme stav Wu Chi, který je zneutralizuje, takže tělo bude uvolněné, plné míru a klidné. Tento proces nevyžaduje žádnou pomoc zvenčí. Je závislý pouze na mysli. Vedle zlepšení zdraví stav Wu Chi také zlepšuje citlivost nervového systému, výsledkem čehož je zlepšená komunikace a koordinace mezi mozkem a fyzickým tělem. Proto je Wu Chi dobrým "udržovacím" cvikem jak pro fyzické, tak duchovní tělo.

Ve stavu Wu Chi je tělo uvolněné bez napětí či ztuhlosti. Cítí se příjemně a přirozeně. Člověk se schopností Wu Chi rychle usíná, podává vrcholné výkony, a lépe se soustředí a zaměřuje.

Vzhledem k tomu, že stav Wu Chi slouží tolika funkcím a poskytuje tolik užitku, měli bychom toto cvičení provozovat často, abychom mohli dosáhnout většího přínosu. Cvičení Wu Chi můžeme provozovat v situacích kdy čekáme, sedíme v letadle, řídíme auto, ukládáme se ke spánku či před tím, než ráno vstaneme. Můžeme ho praktikovat kdykoliv to potřebujeme.

Aktualizováno Pondělí, 10 Srpen 2009 14:16