

Všechny kurzy vede osobně mistr Zhai. Vždy je přítomen i překladatel.



Kondice ze staré Číny

Pět zvířat pro zdraví

Jeřáb, lidoop, tygr, medvěd a jelen. Jak nám mohou prospět? To ví mistr Zhai Hongyin, který u nás učí starobylá čínská cvičení.

Mistr Zhai se narodil v roce 1935. Těší se skvělému zdraví.



Všechny pohyby jsou pozvolné, plavně na sebe navazují. Vypadá to, jako by lidé spíš baltili. Jsem v kursu »Tai-ji (tchaj-ti) pro zdraví«, který vede uznávaný čínský mistr Zhai Hongyin, a sleduji cvičení Wuqigong, v češtině Čchi-kung, v slovenštině Čchi-kung. To ale moc česky nezná, že? Slovo »qigong (čchi-kung)« se totiž doslovně přeložit nedá. Jde o cvičení, které napomáhá správnému proudění energie (čchi) v těle.

Napodobovat zvíře správně je umění

Napodobují se pohyby, povaha a chování pěti zvířat, které povzbudí správnou práci orgánů v těle. Jeřáb má »na starosti« srdce a tenké

střevo, lidoop slezinu a žaludek, tygr plíce a tlusté střevo, medvěd ledviny a močový měchýř a jelen játra a žlučník. Nepředstavujte si ale, že napodobíte, jak nejlíp umíte, třeba jeřába, a získáte tak srdce jako zvon! **Dopolední čas je na cvičení optimální**

Pohyby jsou přesně dané a navazují na sebe v promyšlených sestavách. »Každému zvířeti přísluší dva cviky,« vysvětluje mistr Zhai za laskavého překladu paní Andrey Chenové. »Celá sestava se cvičí, i když máte konkrétní zdravotní problém, protože orgány spolu podle čínské medicíny jistým způsobem souvisejí.« Ideální je cvičit Pět zvířat ráno, či alespoň dopoledne, v případě problému pak několikrát denně. »Pět zvířat působí na zdraví dlouhodobě, někdo cítí energii rychleji, někdo pomaleji,« dodává mistr Zhai.

Sestavu se ovšem musíte nejdříve naučit. Proto mistr Zhai vede své kurzy. K Pěti zvířatům přiřazuje ještě sestavy, které posilují tělo, aby se skloubilo pozitivní působení energie, těla a ducha. Vše vychází z čínské filosofie, známé jako taoismus, ale kořeny jeho umění sahají až ke »Knize proměn (Yi Jing, I-ťing)«, staré nejméně 4 tisíce let.

Mistr Zhai u nás působí od roku 2000, kdy přijel pomoci své dceři, která zde vyučuje taiji. Plánoval návštěvu nejvýš na 3 měsíce.

Nadchlo ho však, s jakým zaujetím u nás lidé staré čínské sestavy cvičí, a cítil, že si ho studenti váží.

Zdraví dostalo před bojem přednost

»Trochu mne ale udivilo, že se lidé zajímali mnohem víc o cvičení pro zdraví než o bojová umění,« vzpomíná mistr Zhai.

Popsat všechny druhy cvičení a jejich působení by bylo na dlouho. Ale ti, kdo na mistrovské kurzy chodí, na ně nedají dopustit. I »srdcařům« se daří mnohem líp! ■

ZAJÍMAVOSTI K TÉMATU

Redaktorka »Rytmu života« Ludmila Anežka Kašparová se setkala s uznávaným čínským mistrem nejen bojových umění, který učí Čechy, jak optimálně cvičit pro zlepšení svého zdraví.



* Kurzy probíhají v Praze, ZŠ Londýnská 34. * Dotazy ke cvičení a kurzům: Tel. 723 867 332 (Andrea Chenová). E-mail: wushu@wushu.cz. * Cvičí se 2x týdně. Nový semestr v termínu 26. 2. - 20. 6. 2013. * Co se kdy vyučuje, přihlášky a další info na www.wushu.cz.