

Čínské cvičení a zdraví

Z dopisu do redakce

„Cvičím v kurzu mistra Zhai Hongyina taoistický qigong Pěti zvířat, wudangské taiči, tuishou (cvičení ve dvojicích) a od té doby se změnil můj život v základech. Dříve jsem často musela žádat lékaře o pomoc, protože statická práce u PC a přetížení zad se odrážely na mém zdravotním stavu. Díky cvičení teď zvládám vše bez problémů a na konci dne nejsem vůbec unavená. V kurzu máme i několik nemocných lidí, kterým se díky cvičení mimořádně zlepšil zdravotní stav. Mrzí mne, že o mistrovi ví málokdo, a proto nemůže více nemocných zažít na vlastní kůži účinky tohoto cvičení. Jsem mu velmi vděčná za to, čemu mne doposud naučil, a proto bych mu ráda pomohla šířit jeho znalosti. Pokud to bude možné, ráda bych vám zprostředkovala setkání s mistrem a vše přetlumočila...“

Andrea



▲ Mistr Zhai vede v České republice kurzy čínského cvičení už téměř deset let.

Tento mail ve mně vzbudil pochopitelně zájem, neboť bolesti zad mne samotnou trápí již delší dobu, a tak jsem se jednoho dne ocitla v příjemné společnosti skromného a pohostinného mistra a paní Andrey Chenové, autorky dopisu, která celý náš rozhovor trpělivě tlumočila.

Jaký účinek má cvičení taiči a qigongu na lidské zdraví Rozhovor s mistrem Zhai Hongyinem

▼ Na webových stránkách mistra Zhaie jsem se dočetla, že je pokračovatelem rodinné tradice, která se dědí z generace na generaci. Kolikátou generací v tradici wushu tedy mistr je?

Naše rodinná tradice spadá do dávných dob a až k mému dědečkovi postupovala přes generaci. Vlastně ani nevím, proč tomu tak bylo. U mně se vztah k wushu vyvinul přirozeně a vlastně z nutnosti. Když vypuklo tzv. boxerské povstání proti osmi západním velmocem (1899-1900), bojoval v něm také dědeček. Avšak povstání bylo potlačeno a naše rodina, stejně jako mnoho jiných, musela uprchnout na sever Číny do Mandžuska.

Poté, co jsme se přestěhovali, ocitl jsem se v prostředí, kde se vyskytovali sami starší chlápci, kteří si na mne dovozovali a občas mě i mlátili. Pokaždé, když jsem přišel s brekem domů, říkal mi dědeček: „Jestli se chceš umět bránit, tak pro to musíš něco dělat, musíš začít trénovat.“ Slíbil, že mi s tím pomůže. Jenže v té době na mne neměl tolik času, a navíc wushu bylo na přelomu čtyřicátých a padesátých let zakázané, takže jsem se učil potají, převážně sám. V patnácti letech jsem svou rodinu opustil, protože jsem se stal žákem odborného učiliště. Komunistická Čína tehdy hledala způsob, jak zlepšit průmysl, a za tím účelem prováděla nábor mladých lidí. Po ročním studiu v Jilinu jsem se dostal do města Huludao a teprve tam jsem začal hledat nějakého mistra, u něhož bych se v bojovém umění zdokonalil.

▼ A našel jste?

Setkal jsem se s mistrem ze Shandonu, který mě začal učit šaolinskému směru. Trénovali jsme na odlehlém místě, protože doma nebo někde na dvorku to tehdy nebylo možné. Později jsem se setkal s druhým, o něco mladším mistrem,

který uměl bojový styl tongbei (česky tchungpei). Snažil jsem se toho co nejvíc naučit a trénoval jsem, jak jen to šlo. Jednou, když jsem si sám pro sebe cvičil v parku, všiml jsem si, že mě pozoruje jakýsi pán. Po chvíli mě požádal, zda bych ho také něco naučil. Řekl jsem mu, že rád. Po jednom až dvou dnech společného cvičení se mi přiznal, že také on umí nějaké prvky bojového umění. Požádal jsem ho, ať mi je ukáže. Teprve poté mi došlo, že mám před sebou mistra. Padnul jsem k zemi a hluboce se mu poklonil. Bylo to mé první setkání s taoistickým mistrem, který mě pak naučil velké množství nových věcí.

▼ Vy sám ovládáte údajně přes čtyřicet sestav. Nepletou se vám navzájem?

Já sám jsem se setkal s jedním mistrem, který cvičil dokonce víc než sto sestav a přitom si všechny dokonale pamatoval. Jde o to naučit se, jak jdou pohyby za sebou, což není až tak těžké, ale cvičit dobře je těžké, to vyžaduje hodně dlouhý trénink.

Které cvičení si vybrat?

▼ Pokud se pro cvičení rozhodnu, jaký ze svých kurzů byste mi doporučili?

Záleží na vašem zdraví a tělesné konstituci. Máte-li tělo celkově v pořádku, tedy bez nějakých větších zdravotních potíží, doporučil bych vám začít se šaolinem. Při větších zdravotních obtížích, například po operaci srdce a jiných podobně těžkých zákrocích, je lépe začít s taiči. Zrovna tak při chronických obtížích, které se vám vracejí, jako jsou třeba bolesti zad, bych raději doporučil cvičení taiči. Příčinou bolesti může být nějaké zranění anebo vnější okolnosti, jako je vítr, chlad, vlhkost. Když vám do těla pronikne třeba chlad, naruší se vám tok energie a krve a může z toho vzniknout onemocnění. Dojde k energetické nerovnováze, to znamená, že energie se vám začne v těle blokovat a vy začnete mít bolestivé vjemy. Existuje však ještě třetí

Zhai Hongyi

(nar. 1935 v provincii Jilin), učitel čínských bojových umění, který se kromě výuky wushu zabývá také čínskou medicínou a taoistickou filozofií.

příčina, související s vnitřní energií člověka. Stačí energetická nerovnováha v jednom orgánu a ovlivní to všechny další. Proto pokud se chce člověk nějaké bolesti či nemoci zbavit, musí energii v těle opět vyrovnat.

▼ **Co byste mi doporučil na posílení imunity a také k odstranění bolestí hlavy, které mě často trápí?**

Odpovědět na tuto otázku je docela složité, protože vždy je třeba zkoumat napřed příčinu. K zeslabení imunity dochází dost často oslabením plic nebo ledvin, na jejichž posílení existují samozřejmě také různé cvičební metody. Účinky cvičení jsou však tak široké, že působí téměř na všechno.

Pokud jde o bolest hlavy, což není nemoc, ale podle tradiční čínské medicíny pouze příznak onemocnění, je zrovna tak zapotřebí zjistit nejprve příčinu. Jde o to, jestli vás bolí hlava vepředu, tj. čelo a spánky, anebo její zadní část, protože nejde o stejný druh bolesti. Každopádně vás hlava bolí proto, že jsou v ní zablokované nějaké dráhy, jimiž energie neprochází. Kde je blok, tam je bolest, na což zná čínská medicína jehličky nebo akupresuru či byliny, které umožní opětovné průchodnosti drah. Pomocí cvičení lze dosáhnout stejného výsledku. Jestliže člověka bolí zadní mozek, pak to většinou souvisí s dráhou močového měchýře, když bolí spánek nebo celá půlka hlavy, bývá nejčastější příčinou žlučník. Bolest čela souvisí s dráhou žaludku. Když si to člověk umí takto rozdělit a chápe, který orgán těla mu bolest způsobuje, pak stačí zvolit správnou metodu cvičení.



▼ **Do svého kurzu jste zařadil i qigong Pěti zvířat, což je rovněž cvičení pro zdraví. Jak nám může pomoci?**

Qigong Pěti zvířat souvisí s teorií pěti prvků a pěti orgánů. Díky tomuto cvičení se nám energie v pěti orgánech, kterých se týká, vyrovná. Tam, kde je jí nadbytek, a tam, kde je jí naopak nedostatek, se cvičením zprůchodní energetické dráhy. Ovšem nesmíte cvičit jednotlivé prvky. K tomu, aby bolest zmizela, si musíte zacvičit celou sestavu. Je to taoistická metoda napodobování zvířecích pohybů, proto také název qigong Pěti zvířat. Jsou to jednoduché cviky s přímým účinkem na zdraví, a přitom nejsou nijak složité na zapamatování.

▼ **Když jsem se poprvé zajímala o cvičení taiči, což bylo někdy před patnácti lety, dozvěděla jsem se, že jednotlivé cviky také vycházejí z přírody, z pohybu zvířat.**

Ano, je tomu tak. Zvířecí pohyby se v Číně napodobují od nepaměti, avšak pokud jde o cvičení, měli bychom přesněji říkat, že jde o „styl tygra“, „styl kudlanky“ atd. Existují různé cviky, které vycházejí z pohybu jednoho jediného zvířete, například qigong Pěti zvířat skutečně souvisí s konkrétními pěti zvířaty. Je to jeřáb, který ovlivňuje činnost srdce a tenkého střeva, dále lidoop, který souvisí s žaludkem a slezinou, třetí je tygr, ten má spojitost s plicemi a zároveň tlustým střevem. Čtvrtým zvířetem je medvěd, tento cvik souvisí s ledvinami a močovým měchýřem a konečně pátým je jelen, který je spojován s játry a žlučníkem.

▼ **Jak je výhoda cvičení qigongu Pěti zvířat oproti taiči?**

Taiči vyžaduje v tomto ohledu víc trpělivosti a času. Jednak se musíte celou sestavu nejprve naučit, a pak je třeba, abyste ji cvičila správně. Teprve když cvičíte správně, začnou ze cvičení vaše orgány těžit. Z hlediska celkové kondice se účinek brzy projeví, ale z hlediska vnitřních orgánů je jeho dopad pomalejší. Proto mám kurzy sestavené tak, že v nich učím jak qigong Pěti zvířat, tak wudangské taiči, aby byl účinek cvičení vyvážený.

Chybí nám vytrvalost?

▼ **Žijete v České republice již deset let. Jak nás vnímáte z hlediska péče o sebe a své zdraví?**

Řekl bych, že cvičení obecně je základem péče o zdraví. Myslím, že vás baví, že je ale berete jen jako zajímavý koníček nebo zábavu, ne jako životní styl či cestu, po které byste chtěli někam dojít. Spousta lidí, kterým se začne po absolvování

kurzu zdraví zlepšovat, považuje efekt cvičení za úžasný, ale už v něm dál nepokračují, stačí jim to, čeho dosáhli. Problém je však v tom, že jejich zlepšení souvisí také s tím, kde cvičení provádějí, i s tím, že je na kurzech energeticky nabíjí, že zlepšení zdraví není jen z jejich vlastního úsilí. Neuvědomují si, že když nebudou dál cvičit ve skupině ani sami doma, tak je to nikam neposune, nezůstane to v nich a dobrý výsledek nebude stabilní.

▼ **Takže když už se do cvičení pustíme, měli bychom být vytrvalejší a důslednější?**

Přesně tak. Hodně lidí si bohužel myslí, že když se sami něco naučí, mohou hned začít cvičit druhé. Nebylo by to tak hrozné, kdyby se věnovali jednomu jedinému směru, například kdyby odjeli do Číny, naučili se šaolinský styl a ten pak vyučovali. Já osobně považuji střídání stylů za ten nejhorší přístup. Problém je totiž v tom, že když někdo posbírá zkušenosti od různých učitelů, tak ani nemůže cvičit dobře. Vy Evropané jste možná tak nastavení, že pořád někam jdete a hledáte dál něco nového. Jedete třeba do Číny a snažíte se tam najít nějakého mistra na vysoké úrovni, jenže si neuvědomujete, že u nás to funguje opačně, že většinou nehledá žák učitele, ale že učitel – mistr – si nachází žáka sám.

▼ **To je vlastně i váš osobní poznatek z příběhu na počátku našeho vyprávění.**

V dávných dobách čínští mistři vůbec nevyučovali nikoho ze západní civilizace. Nešlo to, bylo nepřipustné předat tyto znalosti a dovednosti někomu jinému než Číňanovi. Proto jen tak někoho neučili, museli vidět, že to má smysl, že je zájemce dobře vybaven nejen po fyzické stránce, ale i po duševní, že má pro cvičení srdce a cit.

Přejeme vám, mistře, hodně vnímavých a citlivých žáků a děkujeme za rozhovor.

Olga Strusková

翟鸿印

Čínský mistr

Zhai Hongyin

Výuka tajči, shaolinu, čínského zápasu, qigongu, baguazhang. Kurzy zdravotního cvičení dle zájmu.

Informace tel.: 723 867 332,

www.wushu.cz