



„BEZ ZNALOSTI TAOISTICKÉ FILOZOFIE a zejména knihy I-fing nelze vyšší formy bojových umění správně pochopit,“ vysvětluje mistr.



EFEKT
Zhai Hong Yin se narodil v roce 1935 v severní Číně a v jeho rodině se bojová umění předávala z generace na generaci



ZHAI
u nás vyučuje sestavy taiji od shaolin, přes Yang a wudang až po tradiční taoistická cvičení

NAŠEL mistra pro sebe i pro manželku

Herec **Jaromír Nosek (35)** konečně objevil způsob, jak aktivně odpočívat.

Už v minulosti inklinoval k východoasijskému sportu judo. A tak si lehce okusil, jak funguje síla meditace. I díky judu se dostal k taiji a po prvním cvičení se rozhodl, že chce umět více. Laikům, kteří se o tato cvičení nezajímají, připomíná taiji balet. Je to ale spíše vědecká disciplína, která probouzí moudrost duše a spojuje ji s porozuměním myslí. „Jak jsem po pár zkušebních lekcích zjistil, taiji je účinná forma odpočinku,“ vysvětluje Míra. Pracovně je hodně vytížený, podobně jako jeho manželka Ivanka (28), jež pracuje jako servírka. Aby se zbavili únavy a stre-

su, rozhodli se, že se pokusí pravidelně vyvažovat své vnitřní síly pod dohledem někoho povolaného. Dostali doporučení na mistra Zhai, jednoho z nejznámějších v Evropě, který dává své lekce v ZŠ Londýnská na pražských Vinohradech. Míra se s ním při cvičení již setkal a nyní s sebou začne brát také Ivanku. Nejvíce se manželé těší na víkendové semináře Taiji pro zdraví, neboť po absolvování kompletních základů by se mohli posunout o úroveň výše. „Líbí se mi, že člověka jen neučí jednotlivé cviky, ale opravdu předává formy vzdělávání komplexně a jeho vědění je cítit z každého jeho pohybu i pohledu.“

TEXT A FOTO: LUCIE VYKŠIŇA