

Tai chi



Vlasta
Pechová

 GRADA®

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umisťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.



Tato publikace vychází za podpory galerie minerálů a fosilií – Geosvět.



Vlasta Pechová

Tai chi

Spolupráce Ondřej Ponocný

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
jako svou 3601. publikaci

Odpovědná redaktorka Magdaléna Jimelová

Sazba Šimon Jimel

Ilustrace Vlasta Pechová

Fotografie Pavel Rybák ve spolupráci s fotostudiem Vogí a archiv autorky

Fotografie na obálce Franck Alasseur (prvek prášení kolene, V. Pechová)

Návrh a grafická úprava obálky Grafické studio Hozák

Počet stran 112

První vydání, Praha 2009

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a. s., 2009

ISBN 978-80-247-2743-1 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-6500-6 (elektronická verze ve formátu PDF)

© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah



► Předmluva od Roberta Amackera	9
► Úvod	14
► Tradiční bojová umění	16
Stručná historie	16
► Tai chi	19
Vznik a styly Tai chi	19
Písemné odkazy mistrů	21
Utajování Tai chi	22
Kvalita Tai chi	23
► Teoretické základy Tai chi	24
Vnitřní a vnější bojová umění	24
Metoda pohybu	24
Princip Tai chi	35
Bojové myšlenky	40
► Sestavy Tai chi	43
Forma	44
Tui Shou	48
Three Steps	55
Da Lu	56
Cvičení San Shou	57
Zbraně	59

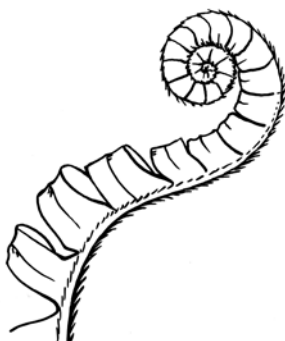


► Základy cvičení	60
Dýchání	60
Qi	61
Vyrovnání páteře	62
Relaxace versus akce	70
Meditace ve stoji	72
Vnitřní a vnější pohyb	74
Paže a ruce	79
Limity těla	82
Postoje	84
► Cvičení ve dvojici	90
Přístup ke cvičení ve dvojici	90
Utváření Principu Tai chi	92
► Praktické rady a informace	97
► Závěr	104

Poděkování

Za otevřenost, vstřícnost a podporu při tvorbě knihy děkuji svému učiteli Tai chi a své rodině. Děkuji též svým přátelům, kteří byli vždy připraveni pomoci a asistovat během tvorby obrázků a fotografií. Děkuji všem, kteří mi poskytují čas a prostor, abych svůj život a tvorbu mohla postupně rozvíjet jako list kapradiny.

Autorka



Předmluva od Roberta Amackera



Pro nadějně studenty Tai chi je přirozené hledat tradiční návody jak u svých učitelů, tak i v dostupné literatuře. Jedním z důsledků je proto preference učitelů čínského etnického původu, která je založena na domněnce, že jsou nějak blíže spojeni se vším, co k Číně patří, včetně tohoto studia, které je jen pro zasvěcené. Také jsem slyšel, že nedávné práce zabývající se Tai chi jsou zbytečné, že vše již bylo vyřčeno velkými mistry v minulosti. Toto jsou všechno špatné závěry, zvláště v případě literatury. Především je potřeba si uvědomit, že publikace nějakého díla v Číně nebyla do nedávné doby zdrojem autorova příjmu. Neexistovala autorská práva a díla byla volně reprodukována kýmkoliv. V důsledku toho byl malý zájem o zveřejňování osobních tajemství a triků písemnou formou. Jeden z mých učitelů byl přímo proti jakýmkoliv knihám o sobě a svém učení, protože, jak se vyjádřil, „lidé si přečtou knihu a necítí potřebu chodit na lekce“. Pokud by se takový přístup uplatnil na ty nejelementárnější instrukce, člověk si dokáže představit postoj k publikacím toho, co je považováno za „tajemství“. Knihy byly spíše kombinací autenticity a reklamy a popisovaly jen to, co stačilo k přesvědčení a nalákání čtenářů. Zveřejňovány byly vždy spíše metody než analýzy, protože dovednosti, které byly jednou získány, vylučovaly potřebu vědeckého vysvětlení nebo ospravedlnění. Nicméně, více starých mistrů bylo citováno, když říkali, že jednoho dne taková analýza přijde a Tai chi bude popsáno v termínech geometrie a fyziky. Z této perspektivy je třeba se dívat na současné úsilí MgA. Vlasty Pechové.

Pokoušel jsem se celá desetiletí analyzovat a popisovat Tai chi pomocí jeho skrytých principů a různých bojových projevů ve snaze objevit jeho teoretickou základnu. Mé vlastní cvičení a směr jsou autentické a tradiční. Jsem celkem konzervativní, pokud jde o jakékoliv nové inovace výuky, takže bylo jasné, že jakákoliv podobná analýza zcela přijme tradiční výuku, a bude-li sledována, povede ke stejným výsledkům jako klasické techniky a vnější projevy.

Toto byl ten případ, a výsledky, alespoň v západně uvažujícím prostředí, byly dramatické, pokud jde o založení školy, která cvičí Tai chi na té nejmodernější a zcela klasické úrovni, s jakou jsem se kdy setkal, a produkující velké množství studentů dosahujících svého nejvyššího potenciálu.



Vlasta Pechová je beze všech pochyb jedním z takových studentů. Patří k nejtalentovanějším, nejkreativnějším a nejpilnějším studentům, se kterými jsem měl tu čest se setkat. Za pouhých pár let jsem ji jmenoval oficiálním vedoucím pražské pobočky mé školy, do pozice, na kterou je víc než kvalifikována. Od té doby se stala osobou, se kterou mohu procvičovat a diskutovat různé techniky na nejvyšší úrovni. Její práce nespočívá pouze v přenášení myšlenek, ale je produktem hlubokého pochopení a internalizace celého kompletního systému. Její přístup k výuce je zcela osobitý a v některých případech mám pocit, že je účinnější než můj vlastní. Jako profesionální umělkyně jí její schopnosti umožňují vyjádřit myšlenky vizuální formou. Proto je pro ni jednodušší vysvětlit záležitosti, které se jinak vyjadřují jen obtížně, což je z mé strany někdy předmětem určité „závisti“. Ve své knížce vysvětluje mnoho základních koncepcí a praktik z vysoce odborného hlediska, navíc způsobem, který je zajímavý jak pro začátečníky, tak pro pokročilé. Vyniká velikou vrozenou skromností, ale její styl vyzařuje autoritu někoho, kdo má daleko hlubší a širší znalosti, což se v této základní práci také projevuje. Dílo je rovněž příslibem dalších, která budou jistě dychtivě přijata těmi, kdo se seznámí s následujícími stránkami.

Robert Amacker, říjen 2008, Moskva, Ruská federace
(Z angličtiny přeložil Mgr. Vladimír Pech)

INTRODUCTION By Robert Amacker

It is natural for prospective students of Tai Chi Chuan to look for traditional sources of instruction, in their teachers and in what literature is available, as well. One result of this is a preference for teachers of Chinese ethnic origin, on the assumption that they are somehow more connected with all things Chinese, including this most esoteric of studies. I have also heard it said that recent works on Tai Chi Chuan are superfluous, everything having already been said by great masters of the past. These are both flawed assumptions, but especially in the case of literature. First, it must be understood that the publication of one's works in China was, until the most recent of times, not a source of income. There were no copyright laws, and works were freely reproduced by anyone. Consequently, there was little incentive to reveal one's secrets on paper. One of my own teachers was against any books

about him or his teaching because, as he said, "People will read the book and not need to come to class." If this kind of thinking could apply to even elementary instruction, one can imagine the attitude regarding the publication of what were considered "secrets." Rather, books were a kind of combination of authentication and advertisement, revealing just enough to convince and attract. Even that which was revealed was always in the form of method rather than analysis because skill, once achieved, obviated the need for scientific explanation or justification. But more than one master of old was quoted as saying that at some point just such an analysis would be forthcoming, and that Tai Chi Chuan would someday be described in terms of in the form of method rather than analysis because skill, once achieved, obviated the need for scientific explanation or justification. But more than one master of old was quoted as saying that at some point just such an analysis would be forthcoming, and that Tai Chi Chuan would someday be described in terms of geometry and physics. It is from this perspective that Vlasta Pechova's current effort should be viewed.

I have for decades tried to analyze and describe Tai Chi Chuan, both in its underlying principle and in its various boxing manifestations, in an attempt to discover its theoretical basis. My own training and lineage are authentic and traditional, and I am quite conservative regarding any sort of new innovation in teaching, so it was mandatory that any such analysis would conform completely to traditional training, and produce results, if followed, that were identical to classical techniques and appearance.

This has been the case, and the results, at least for western mentalities, has been dramatic in producing a school that practices Tai Chi Chuan on the most advanced and completely classical level of any that I have seen, and the highest percentage of students that achieve their greatest potential.

Of those students, Vlasta Pechova is without doubt one of the most talented, creative, and hard working that I have ever had the pleasure of knowing. In only a few short years I appointed her as the official head of the Prague branch of my school, a position for which she proved to be more than qualified. In the years since she has become someone with whom I can practice and discuss techniques on the highest level. Her work is not a simple transmission of ideas, but the product of a thorough understanding and internalization



®

of a complete system. Her approach in teaching is entirely her own, in some cases, I feel, more effective than mine. As a professional artist, her skill enables her to express ideas in visual form, greatly simplifying the transmission of things far more complicated to explain, and stimulating great envy on my part. In this book she explains many basic concepts and practices from a highly sophisticated point of view, something which should interest both beginners and experienced practitioners. She is by nature an extremely modest person, but her writing emanates the authority of someone whose knowledge and understanding goes far beyond what, in this fundamental work, she currently reveals. It also holds out the promise of future offerings, which I am sure will be eagerly received by those who meet her in these pages.

Robert Amacker, October 2008, Moscow, Russia