

TAJČI

LADNÁ CESTA ŽIVOTEM

průvodce cvičením
nejen pro seniory



Roman Kvasnička • Radka Nováková • Roman Steiger

TAJČI, LADNÁ CESTA ŽIVOTEM

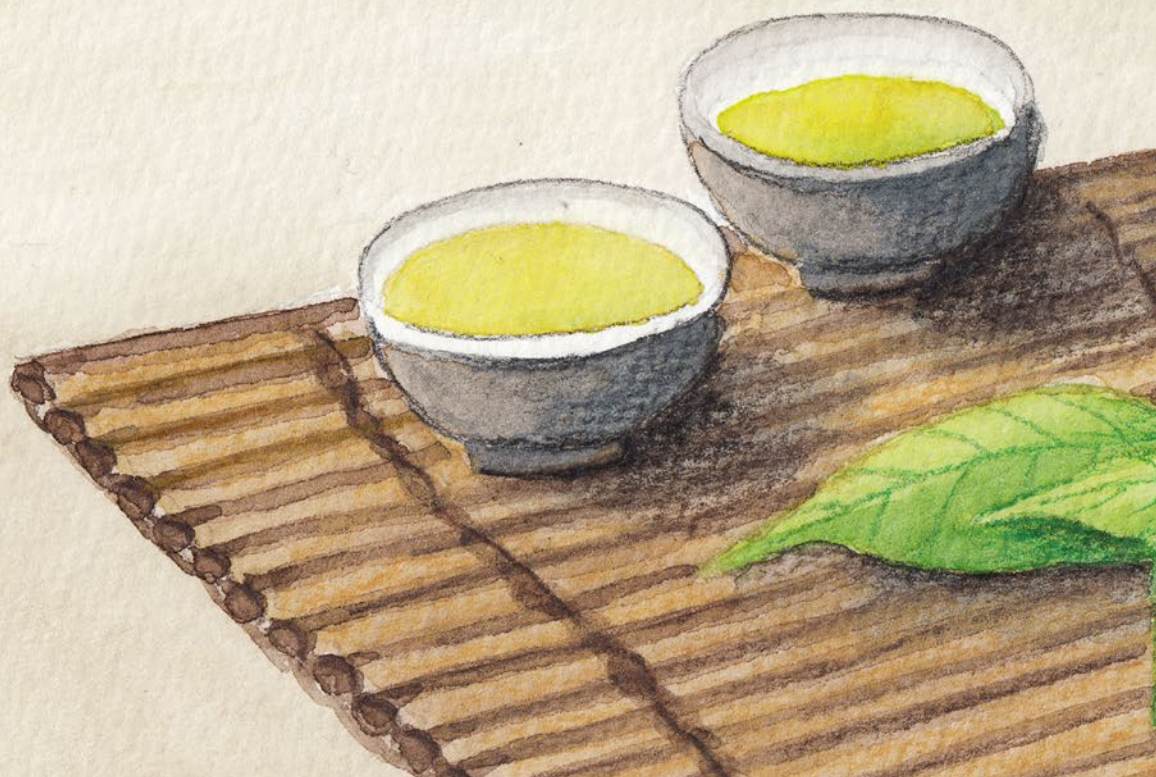
průvodce cvičením
nejen pro seniory





*Klid vytváří rovnováhu a lehkost.
Lhkost a rovnováha vytvářejí
vnitřní klid a uvolněnost.*

Čuang-c'





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.

Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou bez souhlasu nositele práv zakázány.

TAJČÍ

ladná cesta životem

Roman Kvasnička, Radka Nováková, Roman Steiger

Vydala Grada Publishing, a.s.,
U Průhonu 22, Praha 7
info@grada.cz, www.grada.cz,
tel.: +420 234 264 401
jako svou 10013. publikaci

Texty: Ing. Roman Kvasnička, PhD, Mgr. Radka Nováková, Roman Steiger

Ilustrace: Monika Davidová

Jazyková korektura: Dana Packová

Grafický návrh a sazba: Monika Davidová

Odpovědná redaktorka: Ing. Jana Minářová

Počet stran 112

Vytisklo TISK CENTRUM s.r.o., Moravany u Brna

© Grada Publishing, a.s., 2025

Cover Design ©Monika Davidová, 2025

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků. Doporučení a pracovní postupy v této knize byly autorem ověřeny, přesto nelze za ně převzít odpovědnost.

Autor ani nakladatelství neručí za jakékoliv věcné, osobní ani majetkové škody.

ISBN 978-80-271-7929-9 (pdf)

ISBN 978-80-271-3155-6 (print)

Obsah

Jak pracovat s touto knihou	8
Zdraví a omezení	9
Tajči	11
Legenda o Čang San-fengovi	14
Taoismus	16
Čínská filozofie	18
Cvičení na harmonizaci vnitřních orgánů	22
Tajči tělo a vědomí	38
Uvolnění wu-ti	40
Postoje v tajči	48
Zjednodušená sestava tajči 8 forem	51
Zahajovací forma - Čchi-š'	52
Zahnání opice - Tao-nien-chou	56
Obejmutí kolena (oprášení kolena) - Lou-si ao-pu	60
Rozčesávání hřívý divokého koně - Jie-ma fen-cung	64
Ruce jako mraky - Jün-šou	68
Zlatý kohout - Ťin-ti tu li	76
Kop patou - Teng-tiao	78
Chytání ptačího ocasu - Lan čchüe-wej	82
Zkřížené ruce - Š'-c'-šou	92
Závěrečná forma - Šou-š'	94
Automasáž	100
Pokročilá cvičení a zbraně	103
Závěr	110

*Dlouhá forma je jako
dlouhá řeka a velké moře,
nepřetržitý proud.*

Čang San-feng



Úvod

Vítejte v úžasném světě **tajči**. Možná jste se s ním setkali v klidných zahradách, v parku mezi vzrostlými stromy nebo ve stínu pagod. Poklidné cvičení připomínající pomalý tanec, který lze pozorovat, v sobě skrývá mnohem více než jen harmonické pohyby.

Tajči, někdy nazývané **ťchaj-ťi čchüan**, také není pouhým tréninkem čínského bojového umění. Je to umění spojující tělo a mysl, kde se síla prolíná s elegancí a kde každý pohyb má svůj vlastní přirozený rytmus.

Za zdánlivě pomalými pohyby se skrývá celá filozofie a staletími ověřená moudrost.

Naučte se kultivovat energii, která prochází vašim tělem, a objevte tak sílu, jež není závislá na velikosti vašich svalů či na vaší tělesné hmotnosti. Tajči je jedinečný způsob, jak spojit tělo, mysl a ducha v jeden celek, cvičení, které neutralizuje stres, posiluje a uzdravuje celé tělo.

Jak popsat **tajči**? Umění **tajči** není snadné zařadit do běžně používaných škatulek.

Pro někoho je to zmíněné pomalé ladné cvičení, které dodává vitalitu a působí blahodárně na naše zdraví. Pro jiného je to vnitřní bojové umění, jež studujeme jako prostředek k sebeobraně. Všechny přístupy k **tajči** jsou správné, a je pouze na vás, který upřednostníte. Pro nás se **tajči** stalo posláním ve snaze předávat tento unikátní systém dál a kráčet po rozmanité cestě k jeho objevování. Jedinečnost **tajči** spočívá v nespočetných účincích na naše tělo i mysl.

Fyzicky i psychicky **tajči** posiluje a rozvíjí každého, kdo se mu pravidelně věnuje.

Pokud hledáme pohybovou aktivitu, kterou bychom mohli praktikovat i ve vyšším věku, pak je umění **tajči** velmi dobrou volbou. Tradiční čínské zdravotní cvičení či bojové umění je charakteristické dokonalou koordinací celého těla. Učí nás prožívat plně přítomný okamžik. Zvyšuje soustředění na správné provedení pohybů, vytěsňuje z naší hlavy neklidné myšlenky. Vědomý pohyb probouzí a protáhne naše svaly a šlachy, zlepšuje držení našeho těla a rozproudí po celém těle život.

V řadách tajčistů objevíme jak lidi, kteří celý život aktivně sportují, tak ty, kteří se sami považují spíše za nesportovce a „lenochy“, potkáme zde i zástupce všech věkových kategorií. Jedno však mají všichni společné. Mají chuť do života. A to je na **tajči** nejhezčí.

Na následujících stránkách se společně ponoříme do základů umění **tajči** a prakticky si vyzkoušíme jeho pozitivní vliv na naše každodenní životy. Pochopíme, proč není **tajči** jen pro mladé sportovce nebo cvičence s elastickými klouby. Odhalíme, jaké jsou jeho konkrétní benefity pro zdraví, a to jak fyzické, tak duševní. Rozkryjeme, jak může toto starobylé umění přinést klid a rovnováhu do života každého, kdo se rozhodne vykročit na cestu **tajči**.

Připravte se na objevení tajemného spojení mezi pohybem, meditací a vnitřní silou, které **tajči** nabízí. Je to úžasné umění, kterému se můžete věnovat kdykoliv a kdekoliv, přesto o něm stále ještě panují mnohé omyly, mýty a dezinformace. O tom si můžete přečíst například v knize Romana Steigera *Tajči v lepším světle*.

Máte-li chuť vyzkoušet něco nového, hledáte-li formu aktivního pohybu, která bude vyhovovat vašemu zdravotnímu stavu, chcete-li se setkávat s lidmi na stejné vlně, pak otevřete naši knížku a dovolte nám doprovázet vaše první krůčky na cestě k poznávání **tajči**.

Jak pracovat s touto knihou

Kniha, kterou držíte v rukou, je výsledkem naší touhy šířit **tajči** v Česku. Ukázat, jaké mohou být jeho přínosy a benefity, které na sobě a na druhých pozorujeme několik desítek let. Pro nás se **tajči** stalo součástí běžného života a jeho výsledky cítíme na každém kroku.

Kniha obsahuje základní informace o umění **tajči** a popis základních principů.

Cílem této knihy je pomoci začátečníkům s první sestavou **tajči**, která je jednoduchá na cvičení a vhodná pro všechny věkové kategorie. Ať už jste sportovní, či nesportovní typ, naše cvičení je dostupné pro všechny, kdo zvládnou kráčet „volnou chůzí“.

Pro cvičení **tajči** platí, že nejvhodnější je cvičit v klubu pod vedením zkušeného mistra.

Naše kniha vás provede prvními krůčky, kdy si vše můžete vyzkoušet v pohodlí domova. Jestliže vás právě to bude motivovat ke cvičení, pak nás tím bohatě odměníte.

Než začnete cvičit, pečlivě si prostudujte pravidla cvičení a respektujte svůj zdravotní stav a své limity. Při cvičení dodržujte pravidla, a pokud je to možné, necvičte sami.

Každé cvičení je zde podrobně popsáno, ale i přesto pro vás může být začátek komplikovaný. Doporučujeme proto sestavit si cvičení z následujících pěti hlavních bloků (každý najdete popsáný v samostatných oddílech knihy, strukturu hodiny se budeme věnovat na konci knihy):

1. **Probuzení těla** – pomůže vám vypěstovat si návyk na pohybovou aktivitu a rozhodně vám dodá spoustu pozitivní energie.
2. **Rozcvička** – slouží k zahřátí a protažení svalů, šlach a kloubů. Doporučujeme využít rozcvičku popsanou v kapitole Rozcvička.
3. **Cvičení *wu-ti*** – zklidnění a uvolnění před cvičením **tajči** – je esencí vašeho cvičení, a proto mu věnujte dostatečnou pozornost.
4. Samo cvičení jednotlivých prvků **sestavy 8 forem** – nejprve cvičte pohyby samostatně a postupně propojujte do finální sestavy.
5. **Závěrečná automasáž** – vytváří závěrečný zvyk, který slouží k prokrvení a získání vitality, provádějte ji po každém cvičení.

ŘEKLI O TAJČI:

„Když začnete cvičit tajči, nikdy už se nebudete nudit! Můžete cvičit doma, venku, ve frontě v obchodě, na zastávce autobusu, vestoje i vsedě, kdekoliv a kdykoliv. A pořád je to málo! Na tajči se mi líbí, že čím jste starší, můžete být lepší a lepší, věk nehraje roli. Záleží jen na tom, jak často cvičíte. Když jsem s tajči začínala, říkali mi, že cvičení mě začne měnit. Tomu jsem se vysmála... a už je to tady. Změníte držení těla, jídelníček, denní zvyky i myšlení. Na tajči se mi nejvíc líbí, že mě učí uvolnit se a zklidnit. Jak tělo, tak myšlenky. A nikdy to není dokonalé, vždycky to jde zlepšit.“

paní Zuzana, 57 let

Zdraví a omezení

Kapitolu vyhrazenou zdraví a jednotlivým bezpečnostním upozorněním nepřeskakujte. Dbejte na své bezpečí a zdraví. Uvědomte si, že vaše tělo a vaše zdraví jsou jedinečné a je třeba je chránit a udržovat.

Pozorně naslouchejte svému tělu, které vám nepohodlím dává na srozuměnou, kdy ještě je zátěž zvládnutelná, a bolestí se ozývá, když může být zátěž už zraňující.

Cvičení by vám mělo přinášet radost a poctivou únavu plnou vitální energie.

Zdravotní informace, rizika

- **Při cvičení dbejte zvýšené opatrnosti. Pokud máte nějaké zdravotní komplikace nebo jste nějakou dobu necvičili, poraďte se s ošetřujícím lékařem.** Respektujte rytmus svého těla a v případě problémů nebo bolesti doporučujeme cvičení přerušit.
- Dostatečně odpočívejte, a pokud obtíže přetrvávají, navštivte svého lékaře.
- Obecně platí, že můžeme **tajči** cvičit v jakémkoliv věku. Cvičit tak může kdokoli, kdo je schopný volné chůze.
- Pokud budete cvičit, doporučujeme cvičit v kolektivu, abyste byli schopni se vzájemně podpořit a opravit. Zároveň je kolektivní cvičení možností, jak být spolu a sdílet všechny úspěchy při cvičení. Při cvičení dodržujte pitný režim a pravidelně odpočívejte dle potřeby.

Prostor ke cvičení

Prostor ke cvičení musí být rovný a bez překážek. V případě, že budete cvičit uvnitř, odstraňte z dosahu všechny předměty, u kterých hrozí pád a mohly by vás zranit. Při otáčení dbejte zvýšené opatrnosti. Po dobu cvičení zamezte pobíhání domácích mazlíčků. Místnost doporučujeme pravidelně větrat. Pokud budete cvičit venku, vybírejte prostor s rovným pevným podkladem, kde nehrozí podvrtnutí kotníku či jiný úraz.

Cvičební úbor

Cvičební úbor má být pohodlný a volný. Ideálně dobře prodyšný. Boty vám musí sedět a pro pohyb nohou by měly být bezpečné. Při cvičení používáme i tradiční čínské oblečení různých barev. Pro začátečníky se doporučuje bílá barva, která nejlépe podporuje volné proudění energie.



Bezpečnost

Pro zopakování základních pravidel bezpečného cvičení jsme vytvořili jednoduché desatero:

1. Než začnete se cvičením, vše **konzultujte se svým ošetřujícím lékařem** (v případě kloubních náhrad, nemocí a dalších zdravotních omezení je potřeba věnovat svému zdravotnímu stavu zvýšenou pozornost a neprovádět nevhodné cviky).
2. Cvičte ve větrané, čisté místnosti: **vymezte si odpovídající prostor pro cvičení** – odkrojujte si místnost a pohybem rukou se přesvědčte, že v cestě nejsou žádné překážky.
3. Zvolte si **vyhovující denní dobu** pro pohyb a tu se pokuste dodržovat.
4. **Před cvičením absolvujte jednu z rozcviček** (dle náročnosti), nejprve se zahřejte a poté se protáhněte.
5. **Cvičte raději kratší dobu** a častěji.
6. **Respektujte aktuální stav svého těla**, nepraktikujte nic, co by na vás působilo nepříjemně, nebo dokonce způsobovalo bolest.
7. Při cvičení **dbejte na správné držení těla**, zejména na rovná záda a stabilní postoj. Při jakýchkoliv potížích cvičení přerušete.
8. **Oblečení** by mělo být **volné** a prodyšné, obuv pevná, pohodlná a spolehlivá.
9. Často **pijte**, ideálně čistou vodu.
10. Zamezte pohybu mazlíčků v místě, kde cvičíte.

ŘEKL O TAJČI:

„Tajči jsem někde zahlédla před několika lety a něčím mě přitahovalo, přestože jsem o něm nic nevěděla. V té době jsem hledala nějaký vnitřní klid, uvolnění, rovnováhu v životě a pohled na ladné pohyby tajči mi přišel úžasný, tak jsem začala cvičit.

Co mi tajči po té době dalo? Jelikož trpím od dětství těžkou skoliózou a každodenními bolestmi, tajči mi ukázalo cestu, jak s tím lépe žít, jak se dokázat v rámci možností uvolnit a ukázat tělu, jak se má pohybovat, a naučit se ho lépe vnímat. Moje pohyby v sestavách nikdy nebudou dokonalé, protože kvůli záďům mívám občas velké problémy s rovnováhou a uvolňováním těla, ale tajči mi ukázalo, jak se i v tomto stavu udržet stále v pohybu a bez léků proti bolestem, jak na chvíli úplně zapomenout na bolavá záda, což je pro mě hodně důležité, protože chci být pohyblivá, co nejdéle to bude možné, nejlépe až do stáří. Kromě toho se dá tajči dobře uplatnit i v běžném životě nejen při cvičení, častěji si při určitých činnostech připomínám: „Uvolni se, půjde ti to lépe.“ Běžet na vlak se dá taky v uvolnění a taková fronta před pokladnou se dá využít k rychlému uvolnění ve wu-ťi. A také jsem na lekcích tajči potkala spoustu úžasných lidí.“

paní Monika, 49 let

„Cvičením tajči jsem se naučila rozumět svému tělu, uvolnit napětí a zapomenout na stres a zdravotní neduhy. Po každém cvičení jako by něco nedobrého z těla odešlo. Po každém cvičení se cítím skvěle.“

paní Ludmila, 76 let

Tajči



Tajči je bojové umění, které pochází z Číny. Dnes už můžeme říct, že je celosvětově rozšířeno a cvičí ho miliony lidí. Hlavní výhodou **tajči** jsou jeho účinky na zdraví, tělesnou kondici a duševní rovnováhu.

Provádění **tajči** se vyznačuje klidným a pomalým tempem, které umožňuje tělu, aby se pohybovalo zdravě a bez extrémní zátěže. Pomalý pohyb stimuluje tělo a umožňuje vědomě uvažovat o pohybu. Jedním z účinků takového „vědomého pohybu“ je skutečnost, že se dostáváme do stavu často nazývaného „meditace v pohybu“. Komplexní cvičení **tajči** v sobě obsahuje jak sestavy (samostatné cvičení), tak cvičení ve dvojicích. Cvičení mohou doplnit i zbraně, díky kterým je cvičení zajímavější a pestřejší.

Původ tajči

Vznik **tajči** je zahalen závojem tajemství a datuje se někdy od 12. století. Jak jsme již zmiňovali, **tajči** vzniklo v Číně a přisuzuje se taoistickému mnichovi Čang San-fengovi. Historické záznamy o něm jsou však skromné. Dnes jako fakt uznáváme, že **tajči** se v dávné Číně předávalo v rodinách (tzv. rodinné styly) nebo ve školách bojových umění.

Z historicky podložených informací víme, že nejstarším rodinným stylem **tajči** je styl Čchen. Styl Čchen je tak často označován jako styl původní. Rodina Čchen, která předávala umění **tajči** z generace na generaci, si vydobyla ve své době vysoké postavení. Umění rodiny Čchen bylo obdivováno, a tak se styl postupně rozšířil a dále se vyučoval i v dalších rodinách. Tímto způsobem vznikly ostatní rodinné styly, jako je styl Jang, Wu, Sun a další. Celosvětově se nejvíce prosazuje styl Jang a styl Čchen.

Jak se správně píše tajči?

V různých člancích a textech se můžeme setkat s odlišným způsobem psaní názvu **tajči**. Tak můžeme vidět tvary **tai-chi** nebo **tchaj-ti**, také **taj-czi** nebo **tai-či** apod., což působí mezi laickou veřejností určitý zmatek. Někdy dokonce dochází k omylu, že se pokaždé jedná o trochu jiné umění. Tato nepříjemná situace je způsobena tím, že **tajči** je původem

čínské slovo. Číňané ho nezapisují pomocí abecedy, nýbrž pomocí čínských znaků 太極, celým názvem 太極拳 (vyslovuje se: **tajči-čüen**). Ty jsou ovšem pro neznalého Evropana, který se nikdy čínsky neučil, naprosto nečitelné. Protože se lidé ze Západu s **tajči** seznamovali a psali o něm články i knihy ještě dříve, než byl v Čínské lidové republice vytvořen mezinárodně uznávaný standardní způsob přepisu čínských znaků do latinky (tzv. *pchin-jin* nebo též *pinyin*), museli první průkopníci při svých zápisích experimentovat a zapisovat slovo **tajči** tak, jak je byli zvyklí psát ve svých rodných jazycích, čistě jen podle toho, jak ho slyšeli Číňany vyslovovat. Tímto způsobem vznikla celá řada národních transkripcí z čínštiny, které se od sebe někdy více, jindy méně liší. Jen pro představu, když slyší čínské slovo **tajči** Angličan nebo Američan, napíše ho jako **tai chi**. Francouz ho napíše asi jako **tai-dji**, zatímco Němec jako **tei-tschi**. Ruský mluvící člověk ho zapíše jako **taj-czi** a tak dále. To ale ještě není vše. Situace se může poněkud zkomplikovat i tím, že slovo **tajči** je v moderní standardní čínštině vyslovováno jinak, než se vyslovovalo v kantonštině nebo jiných čínských dialektech před sto lety. Přestože už je to dávno, mohou některé články, které čerpají ze starších zdrojů, i dnes převzít a používat tyto tvary vycházející z národních fonetických transkripcí. U nás se naštěstí nejčastěji jedná o anglickou verzi **tai chi** a ostatní varianty z jiných jazyků téměř nepotkáme.

Nyní tedy už víme, jak k tomuto zmatku došlo. Je to poměrně dlouhá historie, prakticky stejně tak dlouhá, jak dlouho se **tajči** veřejně vyučuje a šíří po světě. Mezitím, přibližně v roce 1950 vypracoval významný český sinolog Oldřich Švarný standardní českou transkripci čínštiny, která se u nás ujala a dodnes se stále používá v českých médiích a periodikách. Podle této oficiální české transkripce se **tajči** zapisuje ve tvaru **tchaj-tí**. Tento způsob psaní je tedy vedle anglické verze **tai chi** druhým nejčastějším v našich českých sdělovacích prostředcích, ať už v tisku, nebo na internetu.

To ale stále není všechno. Číňané sami, vědomi si problému s přepisováním čínských znaků do cizích jazyků, dlouho pracovali na vytvoření nějakého systému, jak by bylo možné zaznamenávat čínštinu kromě znaků (čínských hieroglyfů) také foneticky. V průběhu 20. století vytvořili postupně několik různých variant a způsobů, od zjednodušených znaků *ču-jin* neboli *bo-po-mo-fo*, až po takzvaný *luo-ma-c'* systém přepisu znaků do latinky. Nakonec byl čínskou vládou v roce 1958 přijat a prosazen nový systém pod názvem *chan-jü pchin-jin*, což je od té doby oficiální standard přepisu čínských znaků do latinky nejen na území ČLR, ale také na mezinárodní úrovni. *Pchin-jin* je způsob, se kterým se jistě setkáte ve všech současných čínských slovnících, v odborné literatuře a také ve všech učebnicích moderní čínštiny. Pomocí *pchin-jinu* se **tajči** zapisuje jako **taiji**. Nevýhodou tohoto zápisu je, že český čtenář většinou neví, jak takové slovo správně vyslovit, a často intuitivně sáhne omylem po anglických pravidlech výslovnosti, čímž však z **taiji** nevznikne **tajči**, ale **tejdži**. To ovšem čínské výslovnosti slova 太極 ani vzdáleně neodpovídá.