

Taichichuan a karate

Vyznat se v problematice východních bojových umění nebo zdravotních cvičení, je pro laiky dosti náročné. Je lépe se věnovat praxi, pomocí tréninku získávat vlastní praktické zkušenosti a poznatky, a k tomu postupně přibírat i teorii, cizí poznatky teoretické (informace). Vzhledem k naší západní kulturní tradici je však vhodné poskytovat začátečníkům nějaké informace, které by jim aspoň z části osvětlily některé problémy, které je mohou tížit.

Jedním z problémů, se kterými se při našem tréninku u začátečníků setkáváme, je důvod, proč mícháme dohromady zdánlivě tak odlišné způsoby cvičení, jako jsou *karate* a *taichichuan*.

Taichi-chuan je vyloženě čínského původu. A *karate* je zase původu okinawského, ale nelze u něj popřít i určité čínské vlivy, neboť v minulosti probíhaly mezi Čínou a Okinawou různé obchodní a cvičební styky. V okinawském i japonském *karate* se prosadily hlavně zevní (tvrdé) styly, ačkoliv původní trénink, který představil Japonku Gichin Funakoshi obsahoval i vnitřní (měkká rychlá) cvičení. Podle neurčitých zpráv, na Okinawě snad dosud v ústraní přežívá i měkká škola *karate*.

Když se *karate* rozšířilo do Japonska, záhy došlo ke kontaktu obou umění. Japonský název *taichi-chuanu* zní *taikyoku-ken*. *Taikyoku-kata* jsou základní formální cvičení mnoha škol *karate*.

Cvičení *taichichuanu* se věnovali i známí moderní mistři *karate*, jako např. Gichin Funakoshi, Shigeru Egami, Masatoshi Nakayama, Hirokazu Kanazawa a jiní, ale jejich následníci obvykle již nepříliš, a někteří se dokonce na *taichichuan* dívají s despektem.

Cvičení v našem oddíle *taichichuanu* doplňujeme i cviky z *karate*, zatímco v některých našich spřátelených cvičebních skupinách se tomu děje naopak. Některým začátečníkům může z počátku činit potíže poznat v obou způsobech cvičení stejný princip. Mívají často mylné představy o tom, co který způsob cvičení obnáší a rádi vynášejí předčasné úsudky. Chce to chvíli vydržet.

Hlavní charakteristikou cvičení *karate* pro začátečníky, jsou různá bojová postavení, která jsou fázemi určitých pohybů. Hlavní charakteristikou cvičení *taichichuanu* pro začátečníky je plynulý pohyb, který tvoří splývání různých fází pohybů.

Mnohé školy *karate* (např. *goju-ryu*) kombinují tvrdé pohyby s měkkými, které jsou charakteristické pro *taichichuan*. A zase naopak mnohé školy *taichichuanu* zase kombinují své měkké pohyby s tvrdými a přecházejí do stylu podobnému *karate* (např. *chen* styl).

Jako začátečníci se nesmíme obávat počátečních potíží v chápání měkké a tvrdé školy tréninku. Časem a postupem praxe jistě pochopíme *nejzazší dokonalost* (čín. *taichi*) neboli *prvotní příčinu* (jap. *taikyoku*), univerzální polaritu nebo jednotu, působení a střídání protikladů (*yang* a *yin*).