

## Tchaj-t'i-čchüan

Kdo cvičí Tai-Chi pravidelně a pod správným vedením ví, jak úžasná je cesta sebepoznání a jak malicherné jsou problémy všedních dní západního světa.

Pro rychlé rozšíření tohoto umění je několik důvodů. Snad nejdůležitějším je ten, že cvičení Tai-Chi Chuan může **zklidnit mysl a uvolnit tělo**, čímž se posiluje schopnost k přežití v dnešním hektickém a stresem naplněném světě. Za druhé, jelikož zbraně jsou dnes tak efektivní a snadno dostupné, Tai-Chi Chuan se považuje za méně důležité pro osobní sebeobranu, než bývalo kdysi. Z tohoto důvodu je mnoho mistrů Tai-Chi Chuan ochotno podělit se o svoje znalosti s veřejností. Za třetí, od té doby, co Tai-Chi Chuan vzniklo, nejen že se ukázalo, jako efektivní bojové umění, **ale také užitečné pro zlepšení zdraví a léčení mnoha nemocí**.

Kdokoliv, kdo správně cvičí toto umění po několik let, si uvědomí, že Tai-Chi Chuan není jenom cvičení na zklidnění a uvolnění - ale, že jde o **komplexní a vysoce propracované umění**. Dává cvičenci pocity **radosti a uspokojení**, které přesahují jakékoliv jiné bojové umění. To je dáno tím, že Tai-Chi Chuan je hladké, vytříbené a elegantní, stejně tak vnitřně, jako zevně. Cvičenec může cítit chi (či - energii) obíhající v jeho těle a může dosáhnout meditativní míruplné mysli. Správná cirkulace chi v těle dokáže přinést **vynikající zdraví**. Kromě toho cvičenec Tai-Chi Chuan může svoji chi používat při sebeobraně. Principy, které Tai-Chi Chuan používá při bojování, jsou zcela odlišné od většiny ostatních bojových umění, které spoléhají na fyzickou sílu. Tai-Chi Chuan používá měkkého (poddajnosti) k obraně proti tvrdému a jemnosti k přemožení síly. Čím více cvičíte, tím lepším se stanete a tato obranná schopnost s věkem sílí místo toho, aby se oslabovala. Avšak, protože bojová teorie Tai-Chi Chuan je hlubší a důkladnější než u většiny ostatních bojových systémů, je těžší k osvojení a dosažení vysoké úrovně bojové způsobilosti zabere delší čas. Velmi důležité je **vedení zkušeného mistra**, jenom tak můžete ušetřit mnoho let bloudění a neužitečného cvičení.