

III. Desatero pro cvičení TCHAJ-ŤI

základní pravidla

1. OSA

- hlava je zavěšena, nohy kořeni do země
- střed, řád, zlatá střední cesta
- osa je spojník mezi nebem a zemí
- princip „*jak nahoře – tak dole*“

2. VYVÁŽENOST

- fyzicky: předozadní, pravo-levá
- mentálně: vyváženost mezi **hlavou** (mysl = ratio) a **srdcem** (mysl srdce = emoční inteligence, intuice)

3. POMALOST

- představa pohybu v medu, ve vodě
- představa tkaní pavučiny
- rychlost nahradit **prožitkem**
- princip neděláním = činnost bez usilování = „*nespěchej*“ a „*usilovně pracuj*“
- „*I ten nejpomalejší, který vidí cíl, je na tom lépe, než ten, který chvátá bezcílně.*“
- „*Kdo je všude, není nikde.*“

4. UVOLNĚNÍ

- fyzicky: uvolnění napětí ve svalech, šlachách a kloubech, vzdání se tvrdé síly
- mentálně: vzdání se vlastnictví, puštění...
- rozdíl mezi „*ochablostí bez života*“ a „*uvolněností kočky*“, která je zároveň čilá a pozorná
- ČCHI může proudit jen tam, kde není napětí (svalové **ani mentální** – „*mysl vede ČCHI*“)

5. JEDNODUCHOST

- ten nejjednodušší pohyb je obvykle ten nejsprávnější
- „*Život sám o sobě je dost složitý. Netřeba si ho více komplikovat.*“

6. SPOKOJENOST

- „*Máme se dobře, ale snášíme to špatně.*“ vs. „*I když se máme špatně, snášíme to dobře.*“
- „*Člověk snese hodně, když snese sám sebe.*“
- neustále toužíme být šťastní a spokojeni – stačí to v sobě najít, protože to v sobě již máme

7. NEDOKONALOST

- všichni jsme nehotoví, nedokonalí
- stále je co vylepšovat
- důležité je dělat pořád nové chyby
- neexistuje dokonalé TČ – v různých stylech a sestavách nehledejme rozdíly, ale podobnost
- „*Dokonalost je výsadou nebes.*“

8. POKORA

- přijmout věci takové, jaké jsou
- přijmout pozici „*stálého začátečníka*“
- přijmout myšlenku, že „*TČ se nedá naučit*“

9. VNITŘNÍ KLID

- při cvičení bychom měli být plně oddáni přítomnému okamžiku
- pro TČ je nezbytná naprostá koncentrace mysli

10. DUCHOVNO

- TČ je snaha o vyjádření niterného stavu
- je to hluboce meditativní umění
- není to akt – je to nekonečný proces - „*TČ je jako plynoucí řeka.*“
- udělat něco pro druhé a současně pro sebe – princip daru
- atraktivní konzumnost vs. neatraktivní duchovno

