



# ZHAI HUA WUSHU INSTITUTE se představuje

**Hlavní postavou tohoto kulturně-sportovního centra je čínská mistryně wushu Hua ZHAI, která se narodila roku 1963 v čínské městě Hu Lu Dao, ležícím v provincii Liao Ning, jako nejstarší ze tří sourozenců (pozn. v současné době bratr Feng ZHAI a sestra Jun ZHAI rovněž působí v České republice). Již od svých čtyř let začala s náročným tréninkem wushu. Díky tvrdému tréninku dokázala časem zvládnout řadu starých stylů a technik, které se v současné době již příliš nevyučují, protože v současném čínském wushu je bohužel kladen velký důraz na akrobatické prvky, které byly do původních stylů zakomponovány dodatečně.**

Z pěstních stylů se věnovala zejména Kai s men, Fan zi quan, Mi lin san shou, Wu Tang Chu tung, Pa kua Pa ti, Chang quan a mnoho dalších, a to jak formy boje holýma rukama, tak se zbraněmi, například holí, kopím, šavlí, přímým mečem,

čínským bičem a háky.

V devíti letech byla přihlášena na svoji první soutěž a obsadila druhé místo. Ale hned další soutěží odstartovala sérii vítězství, která trvala od roku 1972 až do roku 1981. Svě prvenství brzo přestala počítat.

Tyto úspěchy byly výsledkem mimořádné pozornosti, kterou výcviku své dcery věnoval její otec mistr Zhai Hong Yin. Na soutěžích se často stávalo, že precizností svých pohybů strhla diváky k potlesku od začátku do konce sestavy.

Během svého života však nepotkala pouze vítězství. Reformní pokusy komunistického vládce Mao Ce-tunga se citelně dotkly také vyučování tradičních čínských bojových umění. Učitelé Wushu bývali perzekuováni. Počínaje Kulturní revolucí



byla v Číně oficiálně zakázána řada starých stylů, se kterými Zhai Hua soutěžila.

Po absolvování vysoké školy se zaměřením na bojová umění a svém působení na polytechnické vysoké škole jako profesorky tělesné výchovy se zaměřením na wushu přesídlila Zhai Hua do Singapuru, kde se ujala funkce hlavního trenéra Singapurské asociace Chin Woo. Zde se též seznámila s mistrem Zhu Tiancai, pod jehož vedením začala studovat Chen Tai Ji. Díky schopnostem a vrozenému nadání ji mistr přijal za svého osobního žáka a zároveň určil šířitelkou tohoto stylu Tai Ji na území České republiky a posléze i dále na území Evropské unie.

V roce 1996 se Zhai Hua rozhodla rozšířit wushu i za hranice Číny a její kroky vedly do Čech. Po překonání jazykových, kulturních a sociálních problémů zde založila Českou atletickou asociaci Chin Woo, která svoji činnost z Prahy rozšířila i do Brna, Pelhřimova a také na Slovensko. Díky její trpělivosti, obětavosti a především kvalitní výuce dokázali její žáci obsadit přední místa na místních i mezinárodních soutěžích. Někteří opravdu nejúspěšnější již šíří její wushu v rámci svých škol dále.

Vedle stylu Shao-lin u nás začala vyučovat, jako první, také Chen Tai Ji. Tento styl wushu si pro své jemné a plynulé pohyby a blahodárné zdravotní

účinky mezi lidmi získal velkou oblibu. Nemalou měrou k tomu přispěla Shifu Zhai Hua.

V roce 1999 založila Zhai Hua Českou společnost Tai Ji Quan. O dva roky později byla Ministerstvem školství a tělesné výchovy ČR zmocněna udělovat osvědčení o provedeném rekvalifikačním kurzu "Cvičitel Tai Ji Quan" a "Cvičitel Wu-Shu". V současné době řídí Českou Asociaci Wu-Shu a je ředitelkou Zhai Hua Wushu Institute. Obě organizace pod vedením Hua ZHAI organizují účast svých studentů na národních i mezinárodních soutěžích wushu. Dále se zde můžete naučit i tzv. Lví tanec. Kromě toho se pořádají i tematické semináře a zájezdy na historická místa Číny spo-

jené se vznikem různých stylů wushu a to zejména: Wudangské hory, Emejské hory, vesnice Chenjiagou, klášter Shaolin.

Patří k současným čínským mistrům, kteří se snaží o přijetí wushu mezi olympijské sporty a jeho zařazení k ostatním bojovým uměním, kterými jsou box, judo, taekwon-do a zápas. Největší budoucnost vidí v dětech, kterým se v rámci své školy věnuje se zvláštní péčí.

Shifu Hua ZHAI shora popsané styly wushu trénuje v tělocvičně Zhai Hua Wushu Institute, ul. Tusarova 1215/55, Praha 7 – Holešovice, případné dotazy zasílejte na školní e-mail: [info@kungfucentrum.eu](mailto:info@kungfucentrum.eu)

autor: *archiv Zhai Hua Wushu Institute*

# „Každý má svoji sestavu, svoji cestu“

ZHY – ZHAI HONG YIN, hlava rodiny Zhai, mistr Shaolinu a Taiji, [www.wushu.cz](http://www.wushu.cz)  
 ZH – ZHAI HUA, nejstarší dcera mistra Zhai, mistryně Shaolinu a Taiji, [www.kungfucentrum.eu](http://www.kungfucentrum.eu)

**(Rozhovor začíná s mistrem Zhai Hong Yinem)**

**Věnujete se cvičení Taiji již několik desetiletí a za svůj život jste toto učení předal řadě žáků, včetně vašich tří dětí. Jak cvičení Taiji prospívá člověku?**

Myslíte, co prospívá tělu, nebo duchu? Protože v tom je rozdíl. Tělu přináší pevné zdraví. Říct, jak ovlivňuje ducha, je těžší. Duch působí na tělo, takže když cvičí duch, pozitivně to ovlivňuje i zdraví člověka. Člověk, který cvičí Taiji, má energii celý den a udělá víc práce. Ale při Taiji se cvičí hlavně Čchi. Proto je tak prospěšné zdraví.

**O čínském pojmu Čchi se často mluví v souvislosti**

**s alternativní medicínou. Co to vlastně Čchi je?**

Čchi je síla, kterou člověk může cítit, ale nemůže vidět. Tato síla udržuje člověka při životě. Čchi obíhá v těle po drahách, které se používají při akupunktuře. Při Taiji se velmi zahřívá oblast ledvin, člověk má ledviny doslova jako oheň a toto teplo se přelévá do ostatních orgánů. Čchi cirkuluje celým tělem a ovlivňuje ducha člověka. Čím více Čchi se dostane až k duchu, tím víc má síly. To je základem cvičení Čchi kung. Ale pohyb Čchi se neodehrává pouze v člověku. Když se věnujete Čchi kungu, cítíte spojení s nebem a zemí. Nebe je jangové, země jinová. Čchi, která proudí vzhůru, je jangová, která dolů, jinová. Tyto principy jsou popsány

v knize I-ting.

Jak jsem řekl, Čchi nemůžete vidět. Lze ji pouze cítit. Je to podobné jako při meditaci, kdy se tělo nehýbe a pohyb se odehrává uvnitř. Při taiji se člověk hýbe pomalu a plynule a uvnitř něho se odehrává druhý pohyb – pohyb Čchi. Taiji není nic jiného nežli Čchi kung v pohybu.

**Jaké léčivé schopnosti má Čchi?**

Když člověk cvičí Čchi kung, odchází nemoci spojené s jangovou energií do nebe a nemoci spojené s jinovou do země. Každý orgán má svou vlastní energii, stejně tak i každá věc na světě. Játra mají jinovou, slinivka jangovou, plíce jinovou, žaludek jangovou, srdce jinovou, střeva jangovou.

Taiji i Čchi kung se cvičí kvůli oběhu jangové a jinové energie, která prochází tělem až do končetin. Když člověk cvičí, musí tomu rozumět, jinak se nebude zlepšovat a nebude toto proudění ani dobře cítit. Nestačí ale rozumět pouze člověku, musí rozumět nebi i zemi, mezi kterými se člověk nachází. Proto trvá tak dlouho, nežli člověk začne rozumět Taiji.

**Ale Taiji je přece v Číně považováno za bojové umění. Jak se znalost proudění Čchi projevuje v boji?**

Když se podíváte např. na Shaolin, vidíte, že bojuje ven, silou a rychlostí. Při Taiji cvičí člověk uvnitř, cvičí Čchi. V Číně říkáme, že Čchi má více síly nežli „Li“ – fyzická síla. Taiji také



pracuje s energií druhého. Každý pohyb v sestavě má své vlastní použití v boji.

### Co je na Taiji nejtěžší?

Naučit se rozumět Čchi. Není vidět. Každý ji musí cítit sám. Ale při intenzivním tréninku člověk časem porozumí. Několik mých pokročilých studentů zde v Čechách už začíná rozumět.

### Jak si mám působení Čchi představit? Můžete popsat, co znamená cítit Čchi?

Když cvičím dlouho a postavím se na špičky, cítím, jak mě nebe samo přitahuje. Když chci dolů, stačí změnit dýchání a zem mě zase začne přitahovat. Kdo cvičí tento pohyb, má pocit, že jeho tělo je úplně lehké a může létat. Jenom to vše trvá dlouho a člověk musí vydržet. Po 30 letech cvičení už cítí dobře.

### Při Taiji také hodně záleží na místě, kde cvičíte. Jak se vám cvičí tady v Praze?

Záleží na konkrétním místě. Škola mojí dcery má velmi dobré proudění Čchi, velmi dobrý Feng Shui. Mluvil jsem o tom s lidmi z jiných škol a říkali to samé. Tělocvična je orientována jih – sever a na obou stěnách jsou okna. Kousek odtud je velká silná řeka. Cvičit blízko tekoucí vody hodně pomáhá.

### (S dalšími otázkami jsem se obrátil na paní Zhai Hua)

### Stejně jako tvůj otec učíš čínská bojová umění Shaolin a Taiji už řadu let. V kolika letech jsi s cvičením začala?

Cvičím od svých čtyř let. Jsem první dítě. Rodina pro mě chtěla jen to nejlepší, a proto jsem musela umět všechno. Můj táta mě bral s sebou, kdekoli cvičil. Zamlada se věnoval hodně Shuai Jiao a Shaolinu. Pamatuji si, jak mě všude nosil na ramenou. Když ale uviděl, že někdo cvičí venku na ulici, hned mě shodil dolů, zapomněl, kde jsem, a šel se přidat.

### Kdo tě učil Kung Fu?

Nejprve mě učil doma otec. Cvičili jsme tradiční lidové sestavy a často jsem s nimi i soutěžila.

### Tradiční? Existují i jiné sestavy nežli tradiční?

Ano. Já jsem uměla staré Kung Fu. Teď se ale v Číně cvičí nové sportovní sestavy. Ty jsou pouze pro efekt, pro diváka. V něčem se podobají tanci. Když jsem cvičila v oficiálním Wushu týmu, všichni se mi smáli. Viděli, že mám Kung Fu, že cvičím dobře, ale staré sestavy nejsou na pohled tak hezké. Na soutěžích teď lidi hodně skáčou a předvádí se, hlavně aby se to líbilo divákům a rozhodčím. Úplně zapomněli, co znamená Wu-

shu. Nerozumím, proč tomu vůbec říkají bojové umění. Už to vůbec není žádné umění.

### Otec tě tedy naučil tradiční Kung Fu. Učil tě také Taiji?

V Singapuru, kde jsem studovala vysokou školu, jsem potkala mistra Zhu Tiancai, který cvičil Taiji, rodinný styl Chen. V Číně tehdy nebylo možné cvičit staré styly. Tohle Taiji se mi velmi líbilo, protože vypadalo jako Shaolin, ale nebylo to Shaolin. Hodně střídání síly a uvolnění. Původně jsem vlastně vůbec nevěřila, že je

to Taiji. Taiji jsem se totiž učila už na škole, ale to byl oficiální styl Jang, 42 a 88 forem. V Singapuru jsem mistrovi Zhu zacvičila Taiji, které jsem uměla, a on mi vysvětlil, že nedělá Jang, ale Chen. Nabídl mi, že se můžu stát jeho žákyní.

### Jak dlouho jsi cvičila s mistrem Zhu Tiancai?

V Singapuru jsem rok učila Jang Taiji a Shaolin v asociaci Chin Woo. Bylo to těžké časy. Dopoledne jsem byla ve škole, odpoledne jsem učila v Chin Woo, večer jsem ještě měla



práci. Často jsem neměla moc sílu, ale cvičila jsem, kdykoli byl trochu čas. Hodně mi tehdy pomohl mistr. Chodil za mnou do školy a učil mě zvlášť. Je to velmi dobrý mistr.

Takhle jsem cvičila půl roku. Potom jsem se vrátila zpátky do Číny a on za měsíc také. Tak jsem za ním přijela do Chenjiagou, kde bydlel, a cvičila u něj doma.

### Jak probíhal tvůj trénink?

V Chenjiagou jsme vstávali v pět hodin ráno a běhali. Pak jsme cvičili na mostě ve vedlejší vesnici. Voda hodně pomáhá, aby člověk dobře cítil Čchi. Měla jsem zvyk ze Shaolinu a bylo pro mě těžké uvolnit se a začít cvičit jinak. Moje tělo to neumělo. Ani moje hlava.

Stále jsem ještě myslela jako v Shaolinu. Byl to těžký trénink a dost jsem se tehdy zlobila, ale teď vidím, že to bylo dobré.

V Číně se cvičí pořád. Když jsme šli s mistrem po ulici, kde se prodávalo jídlo a lidi seděli kolem, chtěla jsem si na chvíli sednout a trochu popovídat. Mistr souhlasil, posadil se, ale mě nechal cvičit dál. Odpoledne jsem mívala trochu času na sebe. Večer jsme zase cvičili.

Pamatuji si, jak mě mistr učil sestavu 76 forem nové školy. Bylo to na jednom semináři v Číně, kam všichni přijeli na dva týdny. My jsme s tím ale byli za dva dny hotoví a odjeli spolu pryč. Všichni se zlobili. Naučila jsem se to tehdy rychle, protože jsem měla dobrý základ ze Shaolinu.

### Ale Shaolin a Taiji jsou jako oheň a voda. Muselo být těžké přeučit se ze Shaolinu na Taiji...?

To bylo. Mistr si ze mě dělal srandu, že necvičím Taiji, ale pomalý Shaolin. Říkával: „Zase pomalu shaolin? Kdy budeš cvičit Taiji?“ Celý život jsem cvičila Shaolin – tvrdý, rychlý styl, tak bylo dost těžké začít cvičit jinak. Šlo to pomalu. Ted už ale cvičím Taiji dlouho a jak cítím energii uvnitř, úplně se to otočilo. Taiji cvičím 20 let. Posledních 5 let cítím Čchi mnohem lépe nežli předtím.

V roce 1998 jsem učila ve Stromovce Vietnamce Haie. Zrovna jsme dělali Čchi kung, pohyb roztažení křídel. Najednou jsem cítila, jakoby mi odletěla ruka. Chvilí jsem

nevěděla, co se děje. Dva dny jsem měla v rameni divný pocit. Nejprve jsem myslela, že dělám něco špatně. Neměla jsem v ruce žádnou sílu a nevěděla, jestli mám cvičit dál. Můj mistr zde nebyl, abych se ho mohla zeptat. Tehdy jsem pochopila, co v Taiji znamená „uvolnit se“. Pak jsem vše změnilo a já jsem začala cítit, jak to funguje uvnitř. To bylo v roce 1998. Osm let trvalo, nežli to přišlo.

Mistr Zhu Tiancai i můj otec říkali, že mám sílu v těle a že umím Čchi kung, ale že tu sílu neumím pustit ven. Ted už tomu rozumím, ale trvalo to dlouho. Je jedno, jak člověk učí, když sám necítí Čchi. Všichni říkají „uvolni se“, ale jak se uvolnit, co to znamená, to musí člověk zažít sám. Jinak bude stále cvičit tvrdě.

### Dělala jsi v životě vlastně něco jiného, nebo jenom učíš?

Když jsem byla malá, dohlížel na mě táta a musela jsem cvičit stále. Později, když jsem trénovala Wushu tým, jsem cvičila taky prakticky pořád. V podstatě jsem neměla nic jiného na práci nežli cvičit.

### Před několika lety se ti narodila dcera. Jak porod ovlivnil tvoji praxi učitele?

Když jsem měla Lulu, dost se změnilo moje citění Čchi. Hodně se zlepšilo. Víím, že teď musím hodně učit, ale je těžké to předat. Učím něco, co se ani nedá popsat.

### SLOVNÍČEK POJMŮ:

- Čchi (qi)** – vitální energie
- Čchi kung** – cvičení (kung = umění) rozvoje čchi
- I-ťing** – „Kniha proměn“, čínský filozofický text z 2. tisíciletí před Kristem
- Shaolin** – čínské bojové umění odvozující svůj původ od kláštera Shaolin
- Li** – fyzická síla
- Feng Shui** – čínská nauka o vztahu člověka a jeho životního prostředí
- Shuai Jiao** – druh čínského zápasu (podobá se japonskému judo)
- Wushu** – obecné označení čínských bojových umění
- Chenjiagou** – vesnice, ve které vznikl rodinný styl Chen Taiji
- Kung Fu** – V širším smyslu znamená jakékoli umění související s člověkem, v užším významu pak znalost bojového umění





**O Taiji se v poslední době zajímá hodně lidí a v obchodech se objevuje mnoho knih. Může se z nich člověk učit Taiji?**

V mnoha knihách je napsáno mnoho chyb. Když se lidí učí podle knih, je to, jako by nepotřebovali mistra. To budou umět dobrý Kung Fu! Můj mistr umí dobře pouze čínsky. Proto se jeho cvičení hůř předává Evropanům. Ale já mu dobře rozumím. Když máš dobrého mistra, tvoje cvičení půjde rychle nahoru.

**Před patnácti lety jsi emigrovala do Čech. Jak se ti tu učí?**

Je to těžký. Češi nerozumí čínsky. Ale Češi jsou pořád lepší než Číňani. Chtějí cvičit. Ale Číňani? Když jsou malí, rodina nebo mistr je hlídají, aby cvičili. Ale když vyrostou, nikdo je nehlídá a už téměř nikdo necvičí. Jedině staří lidé, protože mají takový zvyk. Ale tady? Mladí, staří, všichni se zajímají o čínskou kulturu. Chtějí cvičit a chtějí rozumět. To se mi líbí. To vůbec není samozřejmé! A když cvičí, postupně půjdou nahoru a budou cvičit dobře. To říkám už deset let. Lidí tu jsou vytrvalí, někdy až tvrdohlaví.

Samozřejmě i tady jsou lidé,

kteří přijdou, chvíli si zacvičí a pak je to přestane zajímat. Takoví lidé jsou ale všude. Nejenom v Evropě, i v Číně. Málo lidí chce opravdu cvičit dobře. Stejně jich je tady víc než v Číně.

**To mě překvapuje. Vážně tady cvičí více lidí nežli v Číně?**

Ano. Víc lidí cvičí tady. Všechno se teď vyměnilo. Číně se líbí evropská kultura a tady se zase cvičí Taiji a pije zelený čaj. V Číně jsou teď v oblíbené evropské tance. Všude v parcích a uličkách se tancuje. Tam, kde se dříve cvičilo Taiji s vějířem a

mečem, se teď hraje hudba a tancuje.

**Vracíš se každý rok do Číny. Chybí ti Čína?**

Ano, každé léto tam jezdím. Čína mi chybí. Čína je úplně jiná nežli Evropa. Ve srovnání s Čínou jsou tu lidé studenější jako hadi. Studená krev, ať už dělají cokoli. Třeba u Vietnamců nebo v Číně je to úplně jinak. Když mi podávají čaj, je to vždy s úctou. Učitel je učitel, student je student. Tady se k sobě lidé chovají všichni úplně stejně. „Normálně.“ Ale v čínské kultuře je to úplně jinak.

**A to ti chybí?**

No... někdy stačí trochu smíchu. Aby bylo cítit, že učitel a žák jsou si blízcí. Této evropské distancí nerozumím. V Číně se všichni chovají jako kamarádi, jako opravdová rodina. Tady ne.

V Číně také student všechno kupuje mistrovi. Když mistr něco koupí studentovi, student mu děkuje dvacet let. Mezi mnou a mým mistrem to funguje také tak. Učil mě před dvaceti lety, ale doteď kupuji v Evropě pro jeho rodinu věci, které se v Číně nedají sehnat. V Číně se říká: „Jeden den tvůj mistr, celý život tvoje rodina.“

**V Čechách si hodně lidí nechá říkat „mistr“. Jak ale**





### **člověk pozná opravdu dobrého učitele Taiji?**

Číňané to poznají rychle. Rozumí kultuře, kouknou a vidí. Evropané nerozumí a často je jim i jedno, kdo je učí. Prostě vidí, že někdo cvičí Taiji, a už si myslí, že je to dobrý učitel. V Číně o sobě ale nikdo neřekne, že je dobrý učitel. To je na studentovi, aby o svém mistrovi tvrdil, že je nejlepší. Můj mistr Zhu Tiancai byl to o sobě nikdy neřekl.

**Sám jsem odešel z několika škol, protože jsem měl výhrady k tomu, jak se v nich Taiji učilo. Myslím, že mnoho lidí má podobnou zkušenost. Chtějí cvičit Taiji a přemýšlí, podle čeho si**

### **vybrat dobrou školu. Jak to mají poznat?**

Upřímně řečeno, to nevím. Lidé to musejí sami cítit. Je možné, že o mně si taky někteří myslí, že necvičím dobře. Už jsem slyšela i to, jak někdo říká, že Kung Fu musí cvičit muž, a ne žena. To mě pěkně naštvalo. V Číně je úplně jedno, kdo cvičí. Důležité je, jaké má Kung Fu. Jakoby žena měla pouze sedět doma, vařit jídlo a hlídat děti!

### **Někteří lidé se leknou, když zjistí, kolik času zabere cvičení Taiji. Jak často by podle tebe měli lidé cvičit?**

Každý den. Já už učím 30 let, od svých osmnácti. Za tu dobu jsem se naučila dívat. To

je také zvyk. Rychle vidím, jaký kdo má tělo, jestli je vysoký, malý, silný nebo slabý. Každý člověk cvičí jinak. Každý má svoji sestavu, svoji cestu. To nejde, aby každý cvičil stejně.

Lidé by měli cvičit alespoň ráno a večer. Ráno před tím, než jdou do práce. Můžou trochu běhat, trochu cvičit. Nemusí dlouho. Stačí 15 – 20 minut. Ale celý den pak budou svěží a při duchu. A můžou klidně celý den pracovat a cítit se dobře. Když večer přijdou domů a zacvičí si, bude se jim dobře usínat. V Číně je běžné cvičit ráno a večer. Když v Číně vstaneš v šest hodin ráno a jdeš na svoje místo v parku, už je obsazené. Lidé cvičí různé věci, ale všichni dělají alespoň něco. Večer to samé. Nikdo nechce zůstat doma a koukat s pivem na televizi. Všichni jdou ven. Nejprve se nají a za třicet minut už cvičí. Večer se člověk může dát lehké jídlo před cvičením, aby neměl hlad.

### **Proč jsi přijela zrovna do Čech?**

Otec mi řekl, že lidi v Čechách jsou hodný. V Číně známé dobrého vojáka Švejka. Film s Rudolfem Hrušínským.

A taky Krtečka. Za komunistu spolupracovalo Československo s Čínou. V našem městě byla velká továrna s těžkými stroji z Československa. Když se otvírala, lidé z Čech nás přišli učit. Můj táta s nimi pracoval. Vždycky mi říkal, že v Čechách jsou lidé velmi dobří. A je to skutečně tak.

Ale to bylo v devadesátých letech. Teď je celý svět stejný. Nikdo se nezajímá o druhého. Když jsem sem přijela, zavolala jsem domů, že tady jsou lidé lepší než Číňani a že se není čeho bát. Ale teď už ne. Všude je to stejné.

### **Bylo těžké dostat se z Číny do Čech?**

Jeden známý mi pomohl se sem dostat. Ale bála jsem se sem jet sama, tak jsem zavolala kamarádovi. Byl zrovna nemocný a ležel doma s teplotou. Zeptala jsem se ho, jestli nechce odjet pryč. V tu ránu byl při smyslech a ptal se kam. Do České republiky. Do České republiky? A to je jaký stát? Evropa přece! Souhlasil. Tak jsme ještě ten večer odjeli. Nejprve jsme potřebovali vízum, ale tehdy to nebylo tak těžký.

Jan Puc

