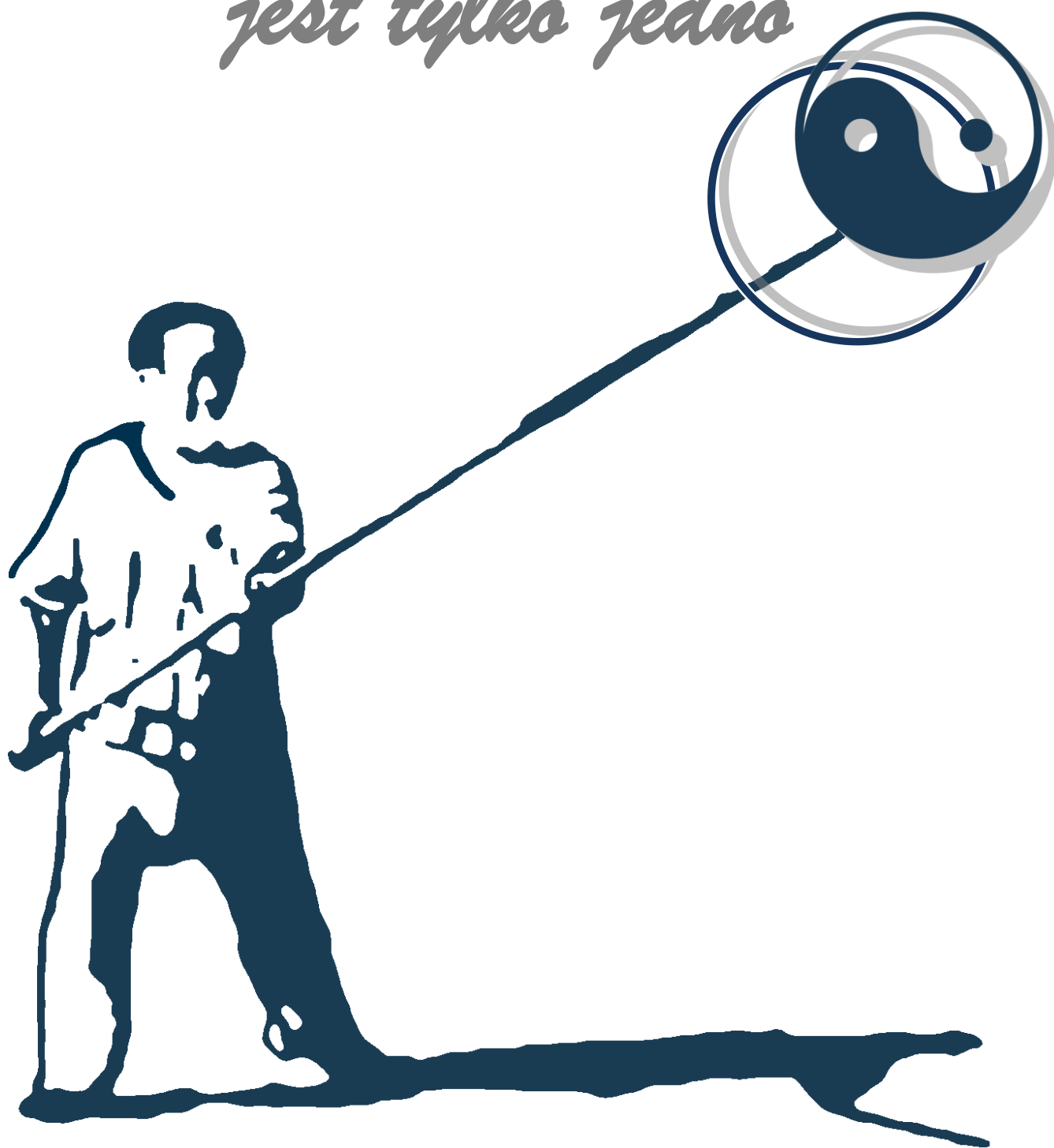


Taiji

jest tylko jedno





Spis treści

Zamiast wstępu.....	3
Podziękowanie.....	5
Drzewo genealogiczne stylu Yang Taiji rodziny Fu.....	6
Część I. Autor: Marvin Smalheiser	
Ostatni Wywiad z Fu Zhongwen'em.....	7
Część II. Autor: Ted W. Knecht	
Niezapomniane spotkanie z Fu Zhongwen'em.....	15
Bibliografia.....	18



Zamiast wstępu

Opracowanie „Taiji jest tylko jedno” zawiera dwa artykuły na temat działalności Wielkiego Mistrza stylu Yang Taijiquan – Fu Zhong Wen’a. Pochodzą one z pierwszej połowy lat 90-tych ubiegłego wieku i zostały opublikowane w czasopiśmie T’ai Chi Magazine, opisującym chińskie, wewnętrzne sztuki walki.

Marvin Smalheiser¹, założyciel, wydawca i redaktor naczelny tego działającego od 1977 roku periodyku przez niemal czterdzieści lat prowadził badania na temat stylu Yang taijiquan. Jego dociekliwość i przy tym duża otwartość na ludzi zapewniała licznym studentom oraz anglojęzycznym pasjonatom tej sztuki walki dostęp do wiarogodnych informacji źródłowych. Wiedzę tę gromadził latami. Na bazie wieloletnich doświadczeń wyniesionych z pracy szkoleniowej z mistrzami kungfu dawał innym praktykom taiji nieocenione wsparcie poradnicze z zakresu ćwiczeń mających na celu utrzymanie ciała w dobrej kondycji i sprawności fizycznej, oraz nabycie umiejętności samoobrony. Pierwsze kroki w tym kierunku zostały poczynione na początku lat 70-tych XX wieku. W tamtym czasie rzetelne informacje na temat taijiquan nie były jeszcze tak powszechnie kolportowane, jak ma to miejsce obecnie. Niestety, Marvin Smalheiser zmarł niespodziewanie w dniu 21 października 2016 roku i od tego momentu T’ai Chi Magazine przestało się ukazywać.

Z czasopismem Marvin’a Smalheiser’a współpracowało wiele uznanych i utytułowanych osobistości Zachodniego świata kungfu, między innymi amerykański badacz systemów wewnętrznych i języka chińskiego Ted W. Knecht², będący mistrzem Yang taiji w 6 generacji. W 1994 roku wraz z Marvin’em uczestniczył w spotkaniu z mistrzem Fu Zhongwen’em, podczas którego pomagał w tłumaczeniu rozmowy z języka chińskiego. Jak się później okazało był to już jeden z ostatnich epizodów życiowych mistrza Fu.

W listopadzie 2017 roku Ted W. Knecht wyraził zgodę na udostępnienie tłumaczenia artykułów dotyczących taiji na stronie yongchunquan.eu, za co Ted’owi z tego miejsca serdecznie dziękujemy, jednak do oryginalnych tekstów zostały wprowadzone przypisy zawierające nasze komentarze. Mogą one mieć znaczenie dla tych osób, które są mniej zorientowane w tematyce poruszanych tu kwestii. Do przypisów zostały również przeniesione niektóre wyrazy ujęte w oryginale, jednak tylko te, które zawierały nieczytelne z naszej perspektywy określenie nazw właściwych, takich jak na przykład „tumbai” zamiast „tongbi”, i im podobnych.

Stosowany w angielskiej transkrypcji sinologicznej (Thomasa Wadea i Herberta Gilesa) zapis nazwy stylu, jako „T’ai Chi Ch’uan” został w tym przypadku zastąpiony oficjalną transkrypcją standardowego języka mandaryńskiego potunghua (Hanyu Pinyin), opartą na dialekcie pekińskim i wprowadzoną do przestrzeni publicznej przez rząd chiński w 1958 roku – jako Taijiquan lub w skrócie Taiji (pisane dużymi albo małymi literami).

Ujednolicone w ten sposób nazewnictwo chińskie (obok języka kantońskiego stosowanego

¹ Marvin Smalheiser urodził się 11 czerwca 1931r., w Nowym Jorku.

² Ted W. Knecht jest autorem kilkudziesięciu artykułów na temat chińskiej kultury i sztuk walki. Jest trenerem taiji i qigong certyfikowanym przez Shenzen Qigong Health Institute w Chinach oraz Członkiem National Chinese Taiji/Wushu Association i chińsko-amerykańskiej Unii Wushu. W latach 90-tych XX wieku był utytułowanym zawodnikiem i niekwestionowanym mistrzem sportu taiji w USA. Rywalizował w konkurencjach taiji form solo i z bronią oraz w stylach Xingyiquan i Baguazhang odnosząc ogromne sukcesy. Stylu Yang taijiquan uczył się od chińskich mistrzów: Mei Ying Sheng, Fu Zhongwen oraz He Weiqi. Ucząc się u mistrzyni He Weiqi specjalizował się w mieczu taiji.

na stronie yongchunquan.eu) jest zbieżne z innymi już opracowanymi i udostępnionymi materiałami dydaktycznymi.

„Taiji jest tylko jedno” opiera się na tłumaczeniu tekstów prasowych z pominięciem szeregu zdjęć, które można obejrzeć w czasopiśmie T'ai Chi Magazine z 1994 roku.

Drzewo genealogiczne stylu Yang taiji rodziny Fu nie pochodzi z tego wydania, zostało zamieszczone dodatkowo w celach poglądowych. Dzięki temu można sprawdzić, od którego dziejowego momentu i jak przebiegał przekaz liniowy, reprezentowany dziś przez następne pokolenie praktyków Yang taijiquan, na przykład przez osobę James'a Fu Qingquan, wnuka Wielkiego Mistrza Fu Zhongwen'a.

Do Polski styl Yang taiji rodziny Fu trafił w styczniu 1991 roku i jest obecnie nauczany w Polskim Stowarzyszeniu Shaolin Kung Fu i Tai Chi Chuan w Gdyni pod kierunkiem mistrza Sławomira Pawłowskiego sifu. Ta linia przekazu pochodzi od mistrzyni Fu Shen Lam, która uczyła się Yang taiji od swojego ojca Fu Zhong Quan w szkole kungfu w Szanghaju, a potem również od jego brata Wielkiego Mistrza Fu Zhongwen'a.

Sławomir Oleszek



Podziękowanie

Marvin Smalheiser uprawiał styl Yang taijiquan nieprzerwanie od 1969 roku. Najpierw uczył się od mistrza Marshalla Ho'ó (1910-1993), który był wychowankiem mistrza Tung Hu Ling'a (a później od jego syna mistrza Tung Kai Ying'a), trenera taiji wywodzącego się w prostej linii od mistrza Yang Cheng-fu.

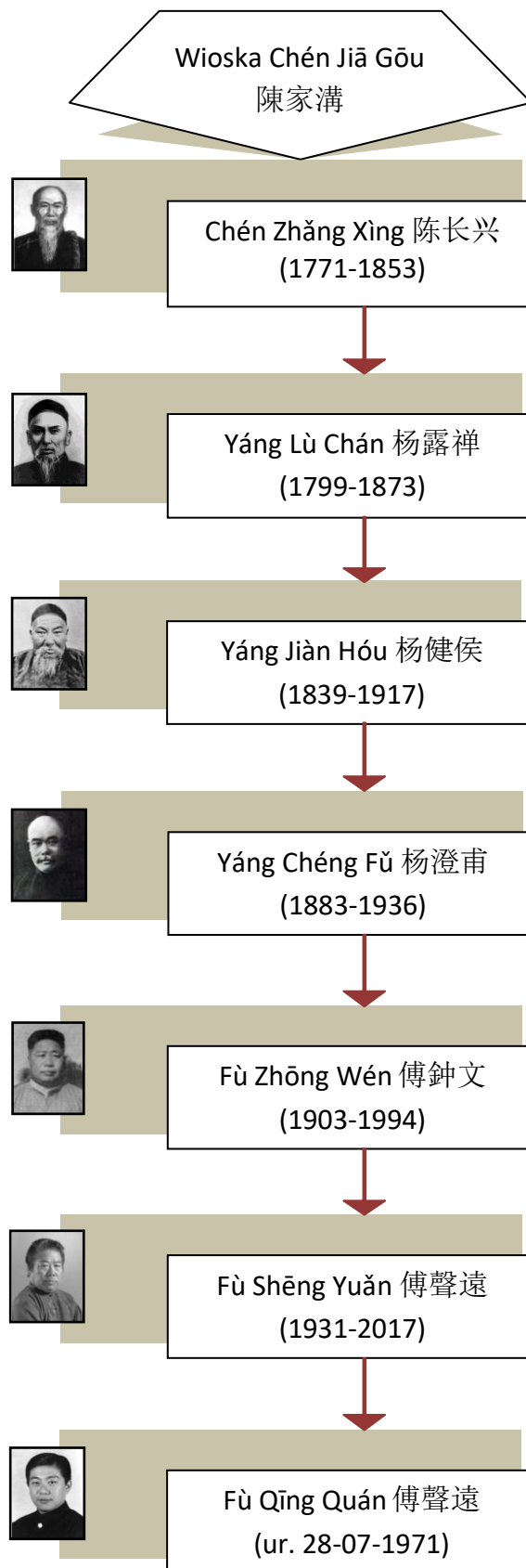
Praca Marvin'a pozostawiła ogromne archiwa zdjęć, nagrań, opisów, notatek, cennych wskazówek i wywiadów z mistrzami taiji oraz innych systemów wewnętrznego kungfu. Korzystamy z nich do dziś.

Z powodu ogromnej straty jaką wywołało niespodziewane odejście tego wybitnego autora, publicysty i dziennikarza przekazujemy nasze wyrazy współczucia jego najbliższym, studentom, oraz współpracownikom czasopisma T'ai Chi Magazine.

Ted'owi W. Knecht'owi składamy podziękowanie za wyrażenie zgody na udostępnienie przetłumaczonych tekstów ćwiczącym i sympatykom Yang taiji w Polsce.



Drzewo genealogiczne stylu Yang Taiji rodziny Fu



Źródła zdjęć: wikipedia.org, fushengyuan-taichi.com.au, dostęp z dnia 03-12-17r. Źródło wykresu: własne



Poniższy wywiad z Fu Zhongwen'em został przeprowadzony dwa miesiące przed jego śmiercią, która miała miejsce w dniu 24 września 1994 roku³ w Szanghaju. Fu Zhongwen miał wówczas 91 lat. Rozmowa odbyła się w czasie zawodów International Kuoshu, na które został zaproszony przez Huang Chien Liang'a⁴ i He Wei Qi⁵. W czasie wywiadu obecny był jego wnuk James Fu Qing Quan⁶, który pomagał w tłumaczeniu oraz objaśniał spostrzeżenia swojego dziadka, a także Kenneth W. Knecht, który również brał udział w tłumaczeniu.

Fu Zhongwen nawet w wieku 91 lat, nigdy nie poczuł się znudzony trenowaniem taijiquan⁷. Nigdy też nie zmęczyło go opowiadanie o dokonaniach swojego znanego nauczyciela, Yang Cheng-fu, którego uczniem Fu Zhongwen stał się w młodym wieku. Praktykowanie taijiquan stało się dla Fu Zhongwen'a wyrazem lojalności wobec nauczyciela i postaw, które przekazywał, jak i wobec metod, których używał. Spośród wielu metod Yang'a, na jedną szczególnie kładł nacisk – wszystkie formy powinny zostać wykonane od sześciu do ośmiu razy pod rząd każdego dnia. Tylko w ten sposób uczeń może poznać uczucie prawdziwego kungfu i naprawdę rozwinąć swoje umiejętności. Mówił również, że jest to sposób, którego uczył Yang Cheng-fu, i którego wciąż uczy Fu i jego syn oraz wnuk. Fu wyjaśnił w rozmowie metody używane przez Yang'a: jedna seria powinna zająć 20 minut (plus/minus dwie minuty). Za szybko i pozycje stają się niedbałe, zbyt wolno – „zatrzymane”.

Ćwiczenie sześć do ośmiu razy w różnych momentach dnia to nie to samo. Nie przynosi takich samych efektów. To musi być nieprzerwana sekwencja. Ćwiczenie raz rano i raz wieczorem jest dobre dla zdrowia, ale nie wykształca zdolności do walki. Fu mówił, że w ćwiczeniu techniki, pierwszych kilka powtórzeń to tylko rozgrzewka. Za czwartym czy piątym powtórzeniem zaczyna się poprawianie swoich umiejętności kungfu. Kiedy studenci ćwiczyli w ten sposób – mówił Fu – Yang Cheng-fu miał w zwyczaju siadać i obserwować ich. Fu opowiadał też o tym, że Yang Cheng-fu podczas uczenia grupy podejmował ogromny wysiłek, by cały czas ich poprawiać, dążył do tego, aby ich ruchy były prawidłowe. Zawsze obserwował i nigdy nie odwracał się od swoich uczniów. Czasem kazał im powtarzać pozycję raz po raz zanim nauczyli się wykonywać ją prawidłowo. Był bardzo dobrym nauczycielem.

Fu lubił opowiadać o swoim nauczycielu i o tym, jakim był miłym człowiekiem. Wszyscy jego uczniowie z Pekinu byli bardzo mili – powiedział Fu. Fu mieszkał w mieście Yongnian, tuż przy bramie i miał 10 minut drogi na piechotę do domu Yang'a znajdującego się tuż poza bramą. Fu zaczął uczyć się taiji, kiedy miał dziewięć lat. Jego nauczyciel podkreślał, że ważne jest, żeby ćwiczyć zarówno w czasie zajęć, jak i samodzielnie. Kładł nacisk na to, by stosować się do zasad

³ Informacja ze strony: <http://www.fushengyuan-taichi.com.au/info>: Fu Zhongwen zmarł w dniu 25 września 1994r.

⁴ (黃乾量), Wielki Mistrz 64 generacji Tien Shan Pai kungfu (天山派功夫), pełniący funkcję szefa światowej federacji Kuoshu (國術).

⁵ Uczennica mistrza Fu Zhongwen'a. Topowa mistrzyni sportowa taiji. Jako pierwsza w historii kobieta (w 2006 roku) otrzymała nominację do galerii sław, tzw. „Hall of Fame” Amerykańskiej Federacji Kuoshu, a warto też nadmienić, że już w 1974 roku brała udział w pokazach wushu w „Białym Domu” przed prezydentem Richard'em Nixon'em. He Weiqi od 1982 roku pełni funkcję sekretarza generalnego Yongnian Boxing Society. Występowała w wielu filmach fabularnych o tematyce kungfu oraz reżyserowała sceny walk dla wytwórni Phoenix z Hong Kong'u.

⁶ (傅清泉), syn Fu Sheng Yuan'a (傅聲遠) 8 duan, nauczyciela Yang taiji (1931-2017). Posiada stopień 7 duan nadany przez Chińskie Stowarzyszenie Wushu.

⁷ (太極拳), T'ai Chi Ch'uan, „boks taiji”. Chińska sztuka walki i pielęgnowania zdrowia, zaliczana obecnie do grupy tak zwanych systemów wewnętrznych neijia (內家).

praktykowania taijiquan. Wielu ludzi potrafi z łatwością wyrecytować zasady, ale nie jest im łatwo się do nich zastosować – mówił Fu. Trzeba ćwiczyć zgodnie z zasadami, aby tworzyły jedność. Łączyć ze sobą wewnętrzne i zewnętrzne elementy. Jego wnuk James, który mieszka w Australii, nawet teraz przypomina to swoim studentom i w czasie jednej sesji powtarzają całą serię około pięciu razy pod rząd. Fu powiedział, że wykonać 85 lub 108 form można najszybciej w ciągu 18 minut, a najwolniej w ciągu 22. Nie powinno się przekraczać tego tempa. Ideałem jest dokładnie 20 minut. Nie można wykonywać niektórych form wolniej, innych szybciej. To musi być płynny ruch utrzymany w tym samym tempie. Jeśli wykonasz całą sekwencję w ciągu 22 minut, ale niektóre formy szybciej, a niektóre wolniej, to znaczy, że nie stosujesz się do zasad taiji. Ruch musi być miarowy i bez przerw. James Fu stwierdził, że niektórzy ludzie uważają wolniejsze tempo za lepsze i opowiadają mu, że wykonują serię przez godzinę lub przez 40 minut za jednym razem. To nie ma sensu. To już nie jest taiji. To po prostu ruchy. Ćwiczymy taiji powoli dlatego, że chcemy wykonywać je szybciej. Taka jest zasada – mówił – każda praca przynosi różne efekty. Tak samo jest ze sztukami walki. Zasadą taiji jest powolne ćwiczenie, ale główną ideą jest nie samo wykonywanie ruchów, lecz korzystanie ze swojego umysłu do ćwiczenia ruchów. To nie ruchy wykonują ruchy. Wykorzystujesz wnętrze do wykonania ruchu tak, żeby każdy z nich był wykończony. Jeśli ruch dzieje się szybko, coś może pójść nie tak jak powinno i nie zostać zauważonym – podkreślał James Fu – ale kiedy ćwiczysz w wolnym tempie, możesz zauważyć, że robisz coś źle i inni ludzie też mogą to zobaczyć. James Fu wspomniał o tym, że jego ojciec, Fu Shengyuan wyjaśnił mu na czym polega ta różnica: w taiji wykorzystujesz małe i duże mięśnie. Wszystkie mięśnie, duże i małe są ćwiczone jeżeli ruchy wykonywane są powoli. Przy szybkim ruchu tylko niektóre mięśnie są ćwiczone. Dodał, że to dlatego początkujący, którzy mają silne mięśnie nóg, mogą doświadczyć ich drżenia na początku praktykowania taiji.

James Fu tłumaczył, że: zbyt wolny ruch to ruch zatrzymany. Jeśli tempo jest zbyt wolne, to już nie jest taiji. Taiji powinno być ciągłe. Tak jak woda. Woda musi ciągle płynąć. Mój dziadek zwykł mawiać o ludziach, którzy ćwiczą jedną serię przez godzinę: „Twoje ciało jest zatrzymane. Nie ma w nim jing⁸. Jing odeszło. Jeśli ćwiczysz przez godzinę, jest zatrzymane.” Kiedy został zapytany o napełnianie ruchu za pomocą jing, Fu odpowiedział, że to trudno wyjaśnić, bo kiedy je macie, to wiecie jak je robić. Rozróżnienie pomiędzy tym, co materialne, a co niematerialne, jest niezwykle ważne, tak samo jak równowaga ciała. Trzeba lekko ugiąć kolana i rozluźnić łokcie i talię – wyjaśniał Fu. Talia jest osią wykonywanego ruchu. To jedna z funkcji mechaniki ciała. James Fu stwierdził, że trudno wyjaśnić skąd to pochodzi, dlatego że pochodzi prosto z taiji. Wielu ludzi – mówił – ćwiczy taiji, ale nie mają oni jing. Chociaż jing pochodzi z taiji.

Według Fu Zhongwen'a wiele zależy od tego, od jak dawna ludzie ćwiczą. Jak długo ta osoba ćwiczy, ile razy dziennie. Trzeba ćwiczyć co najmniej osiem lub dziesięć razy dziennie bez przerwy. James Fu powiedział, że jeśli ktoś ćwiczy pozycje osiem lub dziesięć razy dziennie, systematycznie przez rok, wtedy może coś poczuć. Wtedy można poczuć jing, którego Yang Luchan uczył się przez 18 lat ćwiczeń właśnie w ten sam sposób, w celu osiągnięcia tak wysokiej formy.

⁸ (精), Ching, to w opisanym tu kontekście rodzaj energii fizycznej, kierowanej od wewnątrz na zewnątrz ciała, świadomie, intencjonalnie i w sposób ukierunkowany na cel. Istnieje wiele rodzajów Jing, mówi się o 36 podstawowych i wielu ich kombinacjach. Jing wraz z qi (氣) i shen (神) należy do 3 skarbów zwanych Sanbao (三寶).

Kiedy zapytano, czy styl, którego uczył się Yang, to styl Chen⁹, James Fu zacytował jedno z ulubionych powiedzeń swojego dziadka: „Taiji jest tylko jedno”. Powiedział, że to, czego Yang Luchan uczył się w Chen Jiagou (rodzinnej wiosce Chen), od Chen Changxing’a¹⁰, jest tym samym stylem, który nadal praktykuje rodzina Yang. Powiedział, że Yang Luchan nie uczył się stylu Chen. Styl jest nazywany Yang, ponieważ rozpowszechniła go rodzina Yang. W swojej książce Yang Cheng-fu nie mówił o taijiquan rodziny Yang, mówił po prostu o taijiquan. Pisał tam też, że taiji jest tylko jedno. James Fu dodał, że synowie Yang’a praktykowali dokładnie tę samą sztukę walki.

W taiji nie możesz sprawić, żeby wszyscy byli dokładnie tacy sami. To niemożliwe. Każde ciało jest inne. Ale celem nie była zmiana ruchów, z tego względu, że Yang Cheng-fu miał duże ciało, jego ruchy były obszerniejsze. Ponieważ Yang Shao Hou¹¹ był nieco mniejszy, to znaczy, że jego ruchy również były nieco mniejsze. Ale nie były to małe ruchy jak na przykład w stylu Wu¹². James Fu mówił dalej – możesz wykonywać ruchy nisko, ale z ramionami rozłożonymi szerzej, albo z niewielkimi krokami i mniejszymi ramionami. Wszystko zależy od poziomu, na którym jesteś. Ale tak długo, jak trzymasz się zasad, jeśli twoje ramiona są rozluźnione, łokcie opuszczone, waga ciała przeniesiona na przód, a ciało zrelaksowane, nie mogą powiedzieć, że źle wykonujesz ćwiczenia.

Yang Luchan ćwiczył w tym dokładnie stylu, ale to Yang Cheng-fu poukładał go w zorganizowaną całość. Mój dziadek mówił, że zanim komuniści nie opanowali kraju, nikt nigdy nie słyszał o stylu Chen taiji. Dopiero po 1949 roku, kiedy rząd zaczął odrzucać stare idee, wyciągnął na powierzchnię Pao Chui¹³ i połączył je z taiji. Pao Chui pochodzi z Tongbiquan¹⁴. James Fu dodał, że ponieważ to rodzina Yang wypromowała taijiquan, ludzie zaczęli nazywać je stylem Yang aby odróżnić je od pozostałych stylów, z których się wywodzi. Ale początkowo nazywało się

⁹ (陳氏太極拳), Chen Shi Taijiquan. Rodzinny system taiji pochodzący z wioski Chen Jiagou położonej w prowincji Henan w Chinach. Za prekursora tej sztuki walki uważa się Chen Wangting’a (陳王廷). Jego ulubioną bronią była ciężka halabarda. Styl posiada unikalną kompilację ćwiczeń typu Qigong o nazwie Chan Si Gong (rozwijanie jedwabnego kokonu). Formy stylu posiadają wiele technik eksplozywnych Fa Jin. Do 1928 roku taiji rodziny Chen było nauczane wyłącznie w obrębie wioski. Metoda walki pielęgnowana przez tę rodzinę dała początek kolejnym stylom i ich dalszej, trwającej do dziś ewolucji. Pierwszym z nich był styl Yang.

¹⁰ (陳長興), Chen Zhangxing; Ch’en Chan-hsing (1771-1853). Był znany z silnego charakteru, indywidualista. Uczył się od mistrza taiji znanego jako Jiang Fa. Chen pracował w ochronie osób i karawan kupieckich w związku z czym dużo podróżował, między innymi do prowincji Shandong. Brał udział w licznych potyczkach z bandami rozbójniczymi odnosząc sukcesy. Wbrew tradycji rodzinnej przyjął z zewnątrz na ucznia robotnika domowego rodziny Chen imieniem Yang Luchan. Uczył go kungfu łącznie przez 18 lat. Znany jest też inny jego uczeń imieniem Chen Gengyun (陳耕耘).

¹¹ (楊少侯), Yang Shao-hou; Yang Shouhou (1862-1930). Uczył się taiji od swojego ojca Yang Jian Hou (楊健侯) oraz od wujka Yang Ban Hou (楊班侯). Był bardzo wymagającym nauczycielem, który przyjmował na swoich uczniów tylko bardzo silne i fizycznie wytrzymałe osoby.

¹² (吳家), Wu Jia, styl taiji rodziny Wu. Po stylu Yang jest drugą najpopularniejszą odmianą taiji. W czasie, kiedy Wu Quanyou, inaczej Wu Ch’uan-yu (1834-1902) pełnił służbę w jednostce „żółtych sztandarów” jako oficer Gwardii Cesarskiej dynastii Qing w „Zakazanym Mieście” w Pekinie, Yang Luchan był tam instruktorem sztuk walki. W 1850 roku Wu został jednym z uczniów Yang Luchan’a, a w 1870 Wu został poproszony o zostanie uczniem najstarszego syna Yang Lu Chan’a imieniem Yang Ban Hou.

¹³ (炮捶), Pao Chui inaczej „armatnia pięść, lub armatni boks” (Pao Tui), to Lao Jia Er Lu, dynamiczna druga forma „starego stylu” taiji rodziny Chen. Uważa się, że jej geneza bierze swój początek w klasztorze Shaolin. Wynika to wprost z analogii do ćwiczeń i form dotąd tam uprawianych. Sekwencja obecnie popularyzowanej Pao Chui składa się z czterech linii, zawierających łącznie 43 akcje ruchowe. Dwie różne formy Pao Chui weszły w skład systemu walki opracowanego przez Chen Wangting’a (1600-1680).

¹⁴ (通臂拳), Tumblei; Tongbei. Chińska sztuka walki (boks), której podstawowe zasady stylu mają charakter taoistyczny. System złożony, polegający między innymi na obejściu przeciwnika za plecy na zasadzie: „przejdź i wróć”, zwodzeniu, przepuszczaniu i atakowaniu z odwrotnej strony. Zawiera obszerne ruchy otwierające gardę przeciwnika, ciągle napierające z użyciem przyruchów jing i zamykające ataki przeciwnika w niewygodnej pozycji, ułatwiającej wytrącenie go z równowagi.

tylko taijiquan. I to jest właśnie to, co robimy, oryginalny styl. Nie ma żadnej różnicy.

Początkowo istniała tylko jedna technika taijiquan i styl Yang jest tą oryginalną formą. A potem pojawiły się: styl Wu, styl Sun¹⁵ i styl Hao¹⁶. Yang Cheng-fu, Yang Luchan i Yang Banhou¹⁷ nigdy niczego nie zmienili. Powtarzali to, czego się nauczyli. I to jest właśnie taiji.

Fu Zhongwen twierdzi, że wielu ludzi pozmieniało formę, ale technika, którą on sam i jego rodzina ćwiczą, jest dokładnie tym, czego nauczał Yang Cheng-fu. Wielu ludzi zmienia formę. Jestem jedyną osobą, która tego nie zrobiła. I nadal jeszcze nie odkryłem wszystkiego. Jakbym mógł to zmienić? Starożytni byli tacy dobrzy w tym co robili, jak można zmieniać coś, co oni stworzyli dzięki swoim wielkim zdolnościom? Sercem taiji, jak tłumaczył James Fu, jest utrzymywanie wagi z przodu podczas przechodzenia do przodu jedną stopą. Mówił, że nie powinno się przenosić wagi w tył przed postawieniem stopy. Wiele osób ma całkiem dobre ruchy, ale tracą dużo ważnych punktów podczas przejść i to osłabia ich kungfu. Fu Zhongwen dodał, że w utrzymywaniu poprawnej formy, stopy zawsze są materialne albo niematerialne.

Podczas ruchu „brush knee”¹⁸, to nie ręka blokuje i popycha. Używa się talii. Talia jest najważniejsza. Jeśli używasz talii, możesz się zrelaksować. Wykorzystujesz całe ciało, więc całe ciało naturalnie się rozluźnia. Kontrola idzie z talii. Rozluźnij ramiona i łokcie. To przychodzi z praktyką, nie z mową. W kwestiach samoobrony, Fu i jego wnuk mówili, że fajing¹⁹ jest ważne, ale powinno być ćwiczone poza tą techniką. James Fu powiedział: Kiedy ćwiczysz tę technikę, ćwiczysz też inne. Wiele z technik uczy, jak używać ruchu i w tym samym czasie pokazuje, jak ćwiczyć samoobronę. Najważniejszą rzeczą w wielu technikach jest sprawienie, żeby nogi były silne jak korzenie drzewa.

¹⁵ (孙氏), Sun Shi. Styl taijiquan stworzony przez Sun Lutang’a (1860-1933), inaczej Sun Lu-t’ang. Właściwie nazywał się Sun Fuquan (孫福全), tak nazwali go rodzice. Imiona Lu i Tang otrzymał od swojego nauczyciela stylu Bagua imieniem Cheng Tinghua (程廷華). Sun uważany był równolegle za mistrza dwóch innych stylów kungfu, a mianowicie Xingyiquan (形意拳) i Baguazhang (八卦掌). Taiji uczył się od Hao Wei Zhen’a ze stylu Wu-Hao taiji.

¹⁶ (武氏), Wu Shi lub zamiennie Hao Shi. To odmienny od Wu styl rodzinny. Pochodzi od Wu Yuxiang’a inaczej Wu Yuxiang’a (1812-1880). Wu był urzędnikiem administracji państwowej za czasów panowania dynastii mandżurskiej Qing. Ćwiczył się w sztuce walki u Yang Luchan’a, a później został też przez niego przedstawiony Chen Qingping’owi (陈清萍) z rodziny Chen taiji, u którego uczył się przez pewien, ale raczej krótki okres czasu. Chen Qingping praktykował również pochodzący z końca XVI wieku styl taiji zwany Zhaobao (趙堡), posiadający silnie zaznaczone techniki Qinna (擒拿). Był jego mistrzem w 7 generacji. Nazwa Hao zawarta w tytule tego stylu taiji pochodzi od późniejszego „spadkobiercy” gałęzi, mistrza taiji imieniem Hao Wei Zhen (郝為真), inaczej Hao Wei-chen (1842-1920), który uczył się taiji u Li I-yu (李亦畬) siostrzeńca Wu Yuxiang’a. Jednym z najstarszych uczniów Hao był Sun Lutang.

¹⁷ (楊班侯), Yang Ban Hou; Yang Pan-hou (1837-1890). Był znaczącym i wpływowym trenerem wojskowym sztuk walki w armii mandżurskiej dynastii Qing, słynącym z bardzo zadziornego i wojowniczego temperamentu. Był formalnym nauczycielem Wu Quanyou – oficera „żółtego sztandaru” kawalerii mandżurskiej przeznaczonego do ochrony imperatora i dworzan w ramach batalionu pałacowego.

¹⁸ (撲膝拗步), Lǔ xī ǎo bù, anglojęzyczna nazwa „brush knee” oznacza „muśnij kolano” i odnosi się do „omiatania kolana” jedną ręką w celu odstonięcia ciała tułowia przeciwnika i zadania ciosu drugą.

¹⁹ (發勁), Fa Jin, oznacza rozładowanie skoncentrowanej energii. Generowanie mocy „jin” wymaga wywołania ruchu spiralnego z dolnego dantian w kierunku tej części ciała, która ma stanowić narzędzie ataku, np. bark, ręka, stopa, itp., uwalniające energię wybuchową tzw. baofali (爆發力). Fa jin to nagłe uwolnienie energii uzyskanej dzięki skoordynowanemu ruchowi (lub przyruchowi) całego ciała. Dotyczy jednak nie tylko ciosu czy kopnięcia. Może być z powodzeniem stosowane w technice chwytu, dźwigni czy rzutu. Dla tego określenia używa się też nazwy jedwabne rozwijanie (nawijanie, owijanie) zwane Chan Si (纏絲), które wynika z obserwacji skręcających, spiralnych ruchów larw jedwabnika owijających się w kokon. Snucie jedwabiu wymaga akcji spójnej bez szarpnięć, gdyż przy zbyt szybkim ruchu nić jedwabiu pęka, a przy zbyt wolnym skleja się i płącze. Dwa uzupełniające terminy to Chan Si Jing (纏絲精) i Chan Si Gong (纏絲功), czyli „energia nawijania nici”, która budowana jest w ciele poprzez praktykę taiji i „energia odwijania nici”, która jest już tylko zewnętrznym skutkiem eksplozji. Ruch Fa jin wywodzi się z dantian’ów i nakreśla wzór taijitu (太極圖). Bierze swój początek w kole zewnętrznym, a następnie pokonuje drogę w kształcie łzy, aby szybko zmienić kierunek płynnego, spiralnego ruchu przemieszczając ciąg akcji od nogi do nogi.

Wypychanie rąk bardziej pomaga w rozluźnieniu i rozwijaniu zdolności do rozluźniania górnej partii ciała. Moc pochodzi z fajing – z tej wybuchowej energii. Zapytany o ćwiczenie fajing, James Fu powiedział, że każdy ruch może być używany podczas praktyki fajing. I nawet jeśli fajing jest trudne, w dalszym ciągu polega na rozluźnieniu, a łokcie muszą być odblokowane. Żeby ćwiczyć fajing i rozwijać jego wybuchową energię, można wyciągnąć pojedyncze ruchy z techniki. Fu wykonał wtedy ruch prawą ręką, by zaprezentować wybuchową energię. Powiedział, że również ćwiczenie z kijem²⁰ pozwala rozwijać fajing.

Fu powiedział, że kiedy Yang Cheng-fu popychał ludzi z użyciem rąk, nie dało się zobaczyć samego ruchu. Ludzie po prostu odlatywali. To dlatego, że posiadał dużo jing w dantian²¹ (przestrzeń tuż pod pępkiem). Fu Zhongwen opowiedział historię, jak kiedyś Yang Cheng-fu był Szanghaju. Siedział na łóżku. Fu dotknął ręki Yang Cheng-fu, a ten jednym obrotem nadgarstka posłał Fu dwa metry w tył, używając swojej energii peng²², wywołując ją z dantian. Wykorzystał po prostu swoją wewnętrzną energię bez poruszania się, siedząc na brzegu łóżka. James Fu dodał, że w czasie ćwiczeń nie powinno się myśleć o swoim dantian. Jeśli będziesz o tym myśleć, nigdy ci się nie uda. Ale musisz przecież kontrolować równowagę całego ciała. To bardzo istotne w czasie wykonywania ruchów. Siła odpychania Fu Zhongwen'a była znacząca, zwłaszcza pomiędzy 50, a 60 rokiem życia. James Fu opowiedział o spotkaniu chińskich mistrzów wushu w 1980 roku. Każdy z nich przechwalał się, jaki jest dobry. Jego dziadek wstał, przyjął pozycję i powiedział im: „Przestańcie. Jestem teraz tutaj. Możecie użyć dowolnych sztuk walki, nie musi to być technika pchających rąk. Kto mnie przesunie o jeden krok, zostanę jego uczniem.” Nikt nie potrafił tego dokonać. Później został poproszony o zaprezentowanie „pchających rąk” wraz ze swoim studentem w Szanghaju – opowiadał James Fu. Wtedy ludzie dopiero zobaczyli, jaką ma moc. Odrzucał ludzi na dwa, trzy metry. Nie tylko się chwiali i przewracali w tył. Kiedy zostali popchnięci, wylatywali w górę i spadali na ziemię dwa czy trzy metry dalej. Innym razem, około 1960 roku, James Fu uczył osobę, której ojciec również uczył się od Fu. Przychodził co rano na ćwiczenia, ale potem nie pojawiał się przez długi czas. Pewnego dnia wrócił na zajęcia po tym, jak uczył się innych sztuk walki i oznajmił, że chce pokonać mojego dziadka. Dziadek trzymał w jednej ręce zapalonego

²⁰ W przekazie tajji mistrza Fu Zhong Wen'a występuje forma zamienna broni „kij/włócznia”. Sekwencję tą wykonuje się zarówno z kijem, jak i z włócznią.

²¹ (丹田), dantian w wolnym tłumaczeniu oznacza „pole eliksiru”, albo „morze qi” stanowiące centralne miejsce kumulowania energii wewnętrznej. Pierwszy pełniejszy opis dantian znajduje się w klasycznym dziele Laozi Zhong Jin (老子中經) z III wieku n.e. Opisuje ono „pole cynobrowe”, gdzie gromadzi się esencję i ducha dla odnowy, regeneracji sił witalnych, w tym energii seksualnej, która może być również przetworzona do uzyskania siły eksplozywnej Fa jin. Wyróżnia się trzy dantian'y. Są to, niski „Xia dantian (下丹田) zwany złotym piecem (金炉) Jin lu” albo „korzeniem drzewa życia”, położonym w okolicy łonowej mniej więcej trzy szerokości palca poniżej pępka i dwie w głąb ciała za pępkiem. Środkowy „Zhong dantian (中丹田) zwany karmazynowym pałacem” położonym na wysokości mięśnia sercowego i powiązany z grasicą oraz górny „Shang dantian (上丹田) zwany błotnistym peletem”. Jest on położony pomiędzy brwiami i związany z szyszynką, stąd też niektórzy nadają mu miano „trzeciego oka.” W Xia rozpoczyna się proces wstępny tworzenia eliksiru poprzez oczyszczanie i przetwarzanie esencji jin na energię witalną qi. W Zhong przechowywany jest duch shen (神), powiązany z procesem oddychania i utrzymaniem narządów wewnętrznych w sprawności i zdrowiu. Tutaj energia qi jest udoskonalana i osiąga wyższe parametry jakościowe. Natomiast w Shang duch shen jest poddawany oczyszczaniu w celu uzyskania maksymalnych właściwości i wyeliminowaniu wad. Duch harmonizuje się z tao (道) uzyskując naturalność, nieustającą płynność, samoczynność.

²² (棚), oprócz peng występują także inne akcje ruchowe: lu (履), ji (擠), an (按), cai (採), lie (列), zhou (肘), kao (靠). Szkoły tajji posiadają swoje opracowania wykorzystujące wymienione akcje ruchowe na przykład w treningu pchających dłoni tui shou. Obecnie popularne są też tzw. międzynarodowe układy treningowe, skompilowane w ramach działalności wyższych szkół sportowych w Chinach.

papierosa²³, kiedy wykonał popchnięcie. Ludzie stali wokół i obserwowali, kiedy uczeń jeszcze podjął dwie próby pokonania swojego dziadka. Podczas trzeciej próby, dziadek jedną ręką wyrzucił go w górę na dwa metry (na ponad sześć stóp). Dziadek złapał ucznia zanim ten upadł na ziemię i razem wypalili kolejnego papierosa.

James Fu wspomniał, że jego dziadek miał młodszego brata Fu Zongyuan'a²⁴ – o wiele wyższego od siebie i również dobrego w tej technice. Brat dziadka na początku uczył się od starszego brata Yang Cheng-fu. Kiedy dziadek ćwiczył „pchające ręce”²⁵ ze swoim bratem, potrafił odepchnąć go na dwa metry, ale ponieważ jego brat posiadał jakiś rodzaj „spring jing” to potrafił odskoczyć z powrotem. Mówił, że Yang Cheng-fu miał tę energię tak zintegrowaną ze swoim ciałem, że ludzie, którzy chcieli na nim użyć „pchających rąk” sami się od niego odpychali. W Wuhan do Yang Cheng-fu podszedł student. Bardzo nachalnie prosił go o to, by z nim poćwiczył „pchające ręce”. Yang nic nie powiedział, tylko ręką dotknął nieznacznie brzucha mężczyzny. Mężczyzna zwymiotował i poddał się. James Fu wyjaśnił – niektórzy ludzie przychodzą żeby się uczyć, i naprawdę się uczą. Inni przychodzą i próbują stworzyć coś z niczego. Innym razem Yang Cheng-fu, na samym początku swojego pobytu w Wuhan, został zaproszony do domu Uu – gospodarza dużego majątku. Kiedy Yang dotarł do tego domu, okazało się, że wita go półkilometrowa kolejka ludzi. Niektórzy uderzali w bębny, by uczcić jego przybycie. Wewnątrz czekał na niego mistrz kungfu. Mężczyzna wyzywał go na pojedynek trzy razy. Za każdym razem Yang odmawiał, mówiąc, że nie warto, że powinni zostać w przyjaźni, że nie ma powodu, żeby walczyć. Ale po trzeciej odmowie mężczyzna oznajmił gospodarzowi, że Yang Cheng-fu nie nadaje się do niczego i jest bardzo przestraszony. Więc Yang podjął się walczyć z nim na krótkie miecze. Następnego dnia obaj mężczyźni wyszli na dziedziniec, by odbyć pojedynek przy świadkach. Mężczyzna rzucający wyzwanie miał prawdziwy miecz, natomiast Yang używał drewnianej atrapy. Mężczyzna chciał go przebić mieczem, Yang ciął mu nadgarstek jednym ruchem ręki, wytrącił miecz, a potem obezwładnił. Yang powiedział do niego: „Przecież mówiłem, że nie musimy tego robić. Teraz przegrałeś.” Mężczyzna nic nie powiedział, nie mógł ruszać ręką. Wewnętrzna energia przepłynęła przez drewniany miecz i wniknęła w jego rękę jak laser.

Fu Zhongwen wspomniał też, jak podczas swojej wizyty w Pekinie, Yang Luchan został zaproszony do pałacu cesarskiego przez brata Imperatora, ponieważ ten słyszał, że Yang jest bardzo dobry w sztuce walki. Brat Imperatora uwielbiał kungfu. Wielu wyzywało Yang'a na pojedynek, ale nikomu nie udało się go pokonać. Wszystkich pokonał za pomocą dotyku i dzięki temu stał się znany jako „Yang Niezwyciężony”. Fu opowiedział o dniu, kiedy Yang Luchan został zaproszony na bankiet do domu pewnego bogatego mężczyzny nazywanego Zhang. W domu Zhang'a przebywało trzech dobrze zbudowanych znawców sztuk walki, którzy byli nauczycielami jego dzieci i jednocześnie strażnikami. Przed bankietem jeden ze znawców zapytał Yang'a: „Mistrzu Yang, jakie sztuki walki uprawiasz?” Yang odpowiedział: „Sztukę miękkich pięści.” W tamtych czasach jeszcze nie nazywano tak sztuki taijiquan. Yang Luchan był małym, kościstym mężczyzną ze wsi, nie robił dobrego wrażenia. Mistrz sztuk walki pytał dalej: „A czy można walczyć za pomocą tej

²³ W tamtym okresie palenie tytoniu było w Chinach oznaką otwartości na kontakty z innymi ludźmi. Palenie papierosów było „towarzyskie”, społecznie akceptowalne, wręcz w dobrym tonie. Nie kolidowało z uprawianiem kungfu pod względem moralnym oraz nie było traktowane jako uzależnienie, a raczej jako maniera, atrybut dorosłości.

²⁴ (傅宗元), Fu Zong Yuan (1914-1984).

²⁵ (推手), pchające dłonie, ćwiczenia złączonych rąk.

sztuki?" I Yang odpowiedział, że oczywiście. Rozmowa trwała nadal, aż wreszcie Yang zapytał: „Czy spoglądasz na mnie z góry? Są tylko trzy rodzaje ludzi, których nie mogę pokonać – mężczyzna z brązu, mężczyzna ze skały i mężczyzna z żelaza. Mogę pokonać każdego, kto posiada ludzkie ciało.” Potem wypili herbatę i porozmawiali – powiedział Fu. Następnie Yang Luchan poprosił ich, aby wyszli na podwórko i coś zobaczyli. Trzej mężczyźni widzieli, że jest niewielkim mężczyzną i do tego wieśniakiem. Cały czas mówili: „Nie sądzę, że będziesz mógł zrobić cokolwiek. Jeden mój cios cię przewróci, kopnę cię raz i jesteś skończony.” Wszyscy wyszli, a mężczyźni zaczęli rozmawiać między sobą dochodząc do wniosku, że Yang jest "beznadziejny". Ale kiedy pierwszy mężczyzna podszedł do niego, kiedy uderzył Yang'a, sam odleciał na trzy metry mimo że nikt nie zauważył, żeby Yang wykonał jakikolwiek ruch. Mężczyzna nie wiedział, co się stało. Drugi mężczyzna powiedział pierwszemu, że też jest beznadziejny, i że sam pokona Yang'a. Ale wtedy wydarzyła się dokładnie taka sama sytuacja. Yang po prostu odrzucił go od siebie. Po drugim wyzwaniu Yang poczuł gniew i odwrócił się, żeby wyjść. Zrozumiał wówczas, że ci ludzie zaprosili go nie na bankiet, ale tylko po to, ażeby go poniżyć i kiedy zbierał się do wyjścia, niektórzy (z wyżej postawionych osób) nakazali gospodarzowi przeprosić Yang'a i obecnych urzędników za to, że próbował ośmieszyć gościa.

Fu i jego wnuk opisali podstawy ćwiczenia stylu Yang i podkreślili na przykład, że ważne jest lekkie ugięcie nadgarstka, a nie utrzymywanie go w prostej pozycji. James Fu powiedział: to tak jak woda z węża ogrodowego. Mój dziadek opowiedział o tym w Szanghaju dziesięć lat temu, kiedy rozmawiał podczas obiadu z grupą odwiedzającą Świątynię Nefrytowego Buddy. Powiedział, że to jest jak woda z węża ogrodowego: „Jeśli nie zgnieciesz żadnej części węża, woda będzie płynąć normalnie. Jeśli jednak naciśniesz w którymś miejscu albo zegniesz lekko, woda sięgnie dalej. Jeśli naciśniesz zbyt mocno, woda się zatrzyma.” To robisz w taiji – zginasz lekko nadgarstek, żeby zwiększyć ciśnienie. Jeśli za bardzo zegniesz nadgarstek, krew przestanie krążyć. Zegnij rękę dosyć mocno, ale niech nadgarstek i ręka będą rozluźnione. James Fu dodał, że bok ręki musi być użyty do wykonania popchnięcia nadgarstkiem. W innym przypadku może dojść do kontuzji. Potrzebny jest lekki nacisk na nadgarstek i dłoń, żeby poczuć krążenie krwi. Fu mówił, że wzmacnianie własnych korzeni jest jak budowa domu. Nie możesz po prostu kilka razy machnąć łopatą i uznać fundament za wykopany. Trzeba kopać, aż podstawy będą głębokie i trwałe. Musisz również pamiętać, żeby opuścić kua²⁶ (pośladki), rozluźnić biodra i je obniżyć. Musisz czuć, że opadasz. Powinieneś unieść krocze, nie może ono być opuszczone.

James Fu powiedział, że kiedy ludzie wykonują ruch, łatwo im unieść się podczas zmiany pozycji, ponieważ nie opadają odpowiednio nisko. Ciało nigdy nie powinno unosić się pomiędzy ruchami. Ming Men²⁷ (część kręgosłupa na wysokości pępka) nigdy nie powinien być zbyt prosty, jak również nie może być zbyt wklęsły ani wypukły. Piers nie powinna być za bardzo wciągnięta, a plecy nie mogą być za bardzo wygięte. Szyja powinna być równa, płaska i pionowa, a oczy powinny patrzeć prosto. Nie spoglądaj w dół na stopy, ale patrz zgodnie z kierunkiem ruchu. James Fu mówił, że kiedy uczył go dziadek, nigdy nie prosił go, żeby przykucnął zbyt nisko. Kazał mi zaczynać wysoko, a potem powoli, bardzo powoli schodziłem niżej. Jeśli postępujesz w ten sposób, nie przenosisz kolan przed palce u nóg i występuje mniejsze ryzyko urazu kolana. Można przenieść

²⁶ (胯), *biodro, pas biodrowy*.

²⁷ (命門), *Mingmen*.

kolano przed stopy w czasie ruchu łączącego pozycje, ale kiedy zatrzymujesz się, twoje kolano nie powinno być wysunięte przed palce.

James Fu powiedział, że jego nauki (w Australii gdzie wtedy mieszkał ze swoim ojcem) zawierały podstawy stylu Yang, czyli postawy ciała. To nie jest ten sam styl, co „długa pięść”, gdzie jest dużo ruchów z kopnięciami. Mamy trochę rozciągania, ale nie jest to cel. Ćwiczymy też oddech, ale przypomina to bardziej medytację. Uczysz swój umysł relaksować się poprzez użycie woli. Ćwiczymy to przed taiji i po taiji, stojąc lub siedząc. To stary sposób. I kiedy ćwiczymy, cały czas używamy umysłu. Wykorzystujemy naturalny oddech podczas ćwiczeń. Kiedy mówimy o qi²⁸, nie oddychamy powietrzem, bo to nasze wewnętrzne qi się porusza. Nie skupiamy się na oddechu w czasie wykonywania pozycji, oddech jest naturalny. Jeśli skupisz się na qi, nie będziesz mógł skupić się na ruchu. Musisz skoncentrować się na swojej energii i na swoim duchu.

²⁸ (氣) Ch'i,; chi.



Ted W. Knecht naucza stylów Yang i Wu oraz Qigong w Cleveland w stanie Ohio i najbliższym sąsiedztwie tego miasta. Jest tłumaczem oraz autorem piszącym dla czasopisma „T'AI CHI Magazine”. Ten artykuł jest poświęcony pamięci Fu Zhongwen'a, który odszedł od nas 24 września 1994 roku, w Szanghaju, w Chinach. Znałem wielkiego mistrza Fu tylko przez krótki okres czasu, ale wrażenie, jakie na mnie wywarł, zostanie ze mną do końca życia.

Miałem nadzwyczajną sposobność poznać Fu w 1994 roku, pierwszego dnia od jego przyjazdu na coroczny turniej Kuoshu zorganizowany przez Huang Chien Liang'a w pobliżu Baltimore. Przebywałem w głównym holu, gdy Fu i jego wnuk Fu Qing Quan wrócili ze spaceru. Fu był pełen ducha i ze wszystkimi witał się bardzo serdecznie, podając każdemu rękę. Najpierw przedstawiłem się jego wnukowi. Gdy Qing Quan usłyszał, że mówię po chińsku, od razu zaprowadził mnie do swojego dziadka. Fu był bardzo uprzejmy. Zaprosił mnie do swojego pokoju na rozmowę i na ćwiczenia stylu Yang. W drodze do pokoju powiedziałem mu, że jestem uczniem doktora Mei Ying Sheng'a²⁹. Fu ucieszył się na moje słowa i od tej pory traktował mnie jeszcze bardziej przyjaźnie. Gdy dotarliśmy do pokoju Fu, Qing Quan zrobił nam herbatę. Pomimo swojego znacznego wieku Fu był niezwykle energicznym człowiekiem, pełnym ducha (shen). Otwarcie przyznawał, że naprawdę ma 91 lat, a nie – tak jak niektóre czasopisma podają – około osiemdziesięciu. Bez wahania zaczął opowiadać o historii taijiquan i stylu Yang, oraz o swoim nauczycielu Yang Cheng-fu. Szczegółowo opisywał rodzinę Yang i demonstrował ruchy w trakcie opowiadania. Nawet w tym wieku potrafił zaprezentować fajing, któremu towarzyszył dźwięk strzelania z bicia. Sam widok tego, jak się porusza, przyprawiał mnie o dreszcze.

Niecałe dwa lata temu Fu doznał kontuzji kręgosłupa i prawa strona jego ciała została sparaliżowana. Fu wyznał, że przez całe życie nigdy nie był u lekarza, oraz wyjaśnił, że był w stanie uleczyć swój paraliż dzięki praktykowaniu taijiquan. Rok po paraliżu podróżował samotnie przez całą Europę, nauczając taiji. Powiedział mi, że dzięki rygorystycznym ćwiczeniom taijiquan można osiągnąć zdrowie i długowieczność. Wyjaśnił też, że długowieczność nie oznacza, jak długo ktoś żyje, ale jak dobrze. Podawał siebie za przykład, opowiadając jak taiji może wpłynąć na zdrowie. Mówił, że jego słuch, wzrok, sprawność umysłowa i fizyczna odpowiadają dużo młodszej osobie. Qing Quan dodał wtedy, że jego dziadek ćwiczył tę technikę niezmiennie każdego dnia.

Fu opowiedział historię spotkań z pewnym japońskim mistrzem sztuk walki, który chciał nauczyć się taijiquan. Japończyk oznajmił, że chciałby opanować wszystkie ruchy tej techniki w dwa albo trzy miesiące. Słyszając to, Fu mógł tylko potrząsnąć głową. Czuł, że Japończykowi brakowało prawdziwej wiedzy o tym, czym jest taijiquan. Co więcej, ten sposób myślenia, że taiji można przyspieszyć, jest bardzo popularny zarówno w Chinach, jak i poza granicami. Fu utrzymywał, że uczenie się i praktykowanie taiji zawsze odbywa się na przestrzeni czasu, zgodnie z wyznaczonym procesem nauki. Mistrz Fu wyznał, że uczył się taijiquan od kiedy miał dziewięć lat. Nauczenie się tego stylu nie jest proste, ponieważ jest to sztuka walki dążąca do wysokich standardów.

Fu zwrócił uwagę na kilka kluczowych elementów, mających znaczenie w uczeniu się właściwego taijiquan. Po pierwsze, uczący się naprawdę musi polubić tę sztukę; po drugie, należy

²⁹ (梅應生), dr Méi Yīng Shēng, uczeń Wielkiego Mistrza Fu Zhongwen'a. Trenuje od ponad 50 lat. Naucza Yang taiji wraz ze swoją córką w Shenzhen, w Chinach.

mieć dobrego nauczyciela, który rozumie i potrafi przekazać esencję taijiquan; po trzecie, konieczna jest wystarczająca przestrzeń do ćwiczenia; po czwarte, trzeba mieć wystarczająco dużo czasu; po piąte, trzeba umieć wytrzymać a nawet przyjmować z radością ból ćwiczeń; i po szóste - mieć także cierpliwość. Te warunki mają na celu poprawiać umiejętności w sztuce walki. Jednak, jeśli ktoś ćwiczy jedynie dla celów zdrowotnych oraz dla osiągnięcia formy, część z tych warunków nie jest istotna. Fu Zhongwen powtarzał wielokrotnie, że uczenie się taijiquan to nie jest łatwe zadanie. Istnieje wiele wymagań i podstaw taiji, których nie da się wcielić w życie, czy nawet nauczyć, tuż po usłyszeniu o nich od nauczyciela. Nie da się nauczyć zasad w krótkim czasie, mimo to trzeba znać prawidłowe procedury treningu. Jeśli ich się nie opanuje, wpłynie to niekorzystnie na trening. Fu stwierdził, że jeżeli metoda jest niewłaściwa, to im dłużej się ćwiczy, tym bardziej się oddala od prawdziwego taiji.

Wykształcenie solidnych podstaw stylu to trudne wyzwanie. Fu znów podał siebie jako przykład, mówiąc, że gdyby wykonał pięć powtórzeń ćwiczeń taijiquan i gdyby udało mu się dostosować do wszystkich zasad taiji w dwóch z pięciu serii, byłby szczęśliwy. Niezwykle trudno jest zastosować się do wszystkich zasad w czasie ćwiczenia taiji. Fu wyznał, że nadal ma takie poczucie, pomimo że praktykuje taijiquan już ponad 80 lat. Fu często powtarzał swoim studentom, że jeśli ktoś chce ćwiczyć taijiquan, nie może bać się ciężkiej pracy. Jeśli jednak ktoś wzbrania się przed ciężką pracą, nie powinien wybierać taijiquan jako sztuki walki dla siebie. Przykładowo, jeśli Fu zobaczył jakiegoś ucznia ćwiczącego w zbyt wyprostowanej pozycji, mówił mu, że mistrzowie w przeszłości wykonywali taijiquan w ten sposób, że kąt zgięcia pomiędzy nogami, a górną częścią ciała wynosił 90 stopni. Kiedy ćwiczy się w ten sposób, zużywa się dużo energii i trzeba naprawdę ciężko pracować, aby osiągnąć ten poziom.

Fu powiedział, że większość mistrzów w przeszłości było analfabetami. Jednakże otrzymywali prawdziwy przekaz sztuki i ćwiczyli bez lęku przed zmęczeniem, czy bólem. Nie musieli nic zapisywać, ponieważ mieli wolę do ćwiczenia. Byli też i tacy, którzy mówili lub pisali o taijiquan, ale nigdy nie praktykowali prawdziwego kungfu. Pomimo że ci ludzie posiadli wiedzę o prawidłowych metodach, nie miało to żadnego znaczenia bez trudu ćwiczeń.

Fu mówił tak o tych, którzy nie chcieli spędzić czasu na treningu, a tylko chcieli mówić lub pisać o tej sztuce walki. Mówił, że niektórzy z tych ludzi negatywnie wpłynęli na rozwój taijiquan. Niektórzy nawet zmienili ruchy oryginalnego stylu. Co więcej, dodał, zmienili ruchy tak, że nie zgadzały się z zasadami taiji. Fu wyznał, że mógł stworzyć własny styl taijiquan, który zostałby nazwany stylem Fu, ale uznał, że jego zdolności w tej sztuce walki nie dorównują zdolnościom mistrzom z przeszłości. Podstawy stylu Yang pozostają w zgodzie z naukowymi zasadami, a więc próba wprowadzenia zmian do stylu wydawała mu się nie do pomyślenia.

Wielki Mistrz Fu powiedział, że nigdy nie poddał zmianie żadnego z ruchów, których został nauczony przez Yang Cheng-fu. Dodał też, że ma nadzieję, że adepci z USA zaczną dostrzegać czym jest prawdziwe taijiquan. Stwierdził, że jeśli ktoś ma wątpliwości co do autentyczności tak zwanego stylu Yang, wystarczy, że spojrzy na zdjęcia Yang Cheng-fu zrobione w 1927 roku. Te fotografie przedstawiają prawdziwe postawy stylu Yang. Zostały upublicznione i są dostępne w różnych artykułach.

W kolejnych dniach turnieju, Fu zgodził się życzliwie na udzielenie wywiadu dla T'AI CHI Magazine i na zaprezentowanie różnych postaw, zarówno z bronią jak i bez. zaproponował również, że poprowadzi specjalne zajęcia, w trakcie których on i jego wnuk będą uczyć techniki

„pchających rąk” i poprawnych pozycji. Wraz ze swoim wnukiem zademonstrował także niektóre z aplikacji technik walki, wykazując się energią właściwą dla osoby o połowę młodszej. Był to szczególny moment dla tych, którzy mogli być tego świadkami. Ostatni raz miałem okazję spotkać się z Fu podczas kolacji, na której obecni byli również Cai Hong Xiang³⁰, He Wei Qi, Nick Gracenin³¹ oraz kilku studentów.

Przed udaniem się do swojego pokoju, Fu podszedł do mnie, aby zaprosić mojego nauczyciela, moją żonę i mnie na przyszłoroczną Konferencję Przyjaciół Yongnian (Yongnian Friendship Conference), która miała się odbyć w pierwszym tygodniu maja w prowincji Hebei. Wymieniliśmy uścisk dłoni i pożegnaliśmy się ze słowami, że zobaczymy się w przyszłym roku w Yongnian. Nie mogliśmy wiedzieć, że będzie to nasze ostatnie spotkanie. Bez cienia wątpliwości Fu był i pozostanie jedną z najważniejszych i najbardziej wpływowych osób, które poznałem w swoim życiu. Czuję się zaszczycony tym, że miałem okazję spotkać go i uczyć się od niego przez ten krótki okres czasu, gdy przebywał w Baltimore.

³⁰ Wybitny zawodnik sportowy, trener i działacz wushu w Szanghaju. Mistrz chińskich sztuk walki Huaquan (華拳), Shaolin kungfu, Qinna i Yang taijiqian. Urodzony w 1931 roku, zmarł 4 maja 2015 roku w Szanghaju. W 1985 roku uhonorowany przez rząd chiński jako jeden ze „Stu chińskich bohaterów sztuk walki”. W 1995 roku uhonorowany tytułem jednego z „Dziesięciu najsłynniejszych mistrzów sztuk walki w Chinach”. W 1997 roku wpisany do książki najbardziej znanych ludzi na świecie „The world’s Most famous People”. Jego trenerem był Cai Gui Qin – nauczyciel sztuk walki chińskich prezydentów Sun Yat Sen’a; Sūn Zhōngshān (孫中山) oraz Lǐ Zōngrén’a (李宗仁).

³¹ Nick Gracenin jest dyrektorem stowarzyszenia Peng Fei Wushu Ameryki Północnej. Sztuki walki uprawia od 12 roku życia, najpierw judo, kempo, karate shotokan, a od 1977 roku Shaolin kungfu i Taijiqian. W latach 1978-83 uczył się pod kierunkiem mistrzyni Bow Sim Mark; Mài Bǎochán (麥寶嬋). Poznał wiele stylów wewnętrznego i zewnętrznego kungfu oraz form walki tradycyjną bronią. Posiada 8 duan nadany przez międzynarodowe stowarzyszenie Wushu Sanshou oraz 5 dan karate. Jest certyfikowanym mistrzem Chińskiego Związku Wushu z Pekinu, Akademii Wushu Jiangsu z Nanjing oraz działającej na terenie Chin Międzynarodowej Federacji Wushu. Magazyn „Inside Kungfu” nazwał go w 1999 roku jednym z najlepszych „100 wpływowych artystów sztuk walki wieku”. W 2005 roku został wprowadzony do galerii sław „Hall of Fame” w kategorii „Człowiek Roku”. W 2012 roku otrzymał stopień mistrzowski 10 duan od Międzynarodowej Federacji Badawczej Wushu.



☯ **Knecht T. W. (1994):**

A memorable encounter with Fu Zhongwen. T'ai Chi Magazine, nr 18/6, s. 9-10

☯ **Miller J. P. (1994):**

Trip to U.S. fulfilled a dream for Fu Zhongwen. T'ai Chi Magazine, nr 18/6, s. 11

☯ **Pawłowski S. (2015):**

Krótką historia o początkach taiji w Gdyni. Taiji Quan, nr 1/15, s. 4-7

☯ **Smalheiser M. (1994):**

A last interview with Fu Zhongwen. T'ai Chi Magazine, nr 18/6, s. 4-8