

SZYBKOŚĆ

w Taijii Quan



Andrzej Kalisz
Warszawa, 2019

Taijiquan (t'ai chi ch'an) jest powszechnie znane z niezwykle powolnego wykonania ruchów. Sztuka ta jest już na tyle popularna na całym świecie, że prawdopodobnie każdy z Czytelników się z nią zetknął i miał okazję, jeśli nie osobiście, to może za pośrednictwem telewizji widzieć ludzi w spokojnym skupieniu wykonujących długie ciągi powolnych, płynnych ruchów.

Niektórzy uważają taijiquan wyłącznie za formę ćwiczeń zdrowotnych lub tzw. "medytację w ruchu". Wielu osobom trudno jest czasem uwierzyć, że jest to także sztuka walki. Mówią np.: "To nie może być sztuka walki, bo ćwiczy się powoli". Ci, którzy nie mają szerszego spojrzenia na różne odmiany taijiquan, gdyż mieli kontakt np. tylko ze stylem Yang, i to w dodatku wyłącznie z jego wersją uproszczoną, błędnie sądzą, że w taijiquan wszystkie ruchy muszą być wolne, gdyż w przeciwnym razie nie będzie to taijiquan. Jest to stwierdzenie równie sensowne, jak i takie, że pudel nie jest psem, bo nie jest tak niski i długi jak jamnik.

W tym tekście chciałbym, opierając się na autentycznych chińskich materiałach, dawnych i współczesnych oraz naukach moich nauczycieli i mistrzów z którymi się zetknąłem, wyjaśnić w skrócie, w miarę moich możliwości, kilka budzących wątpliwości kwestii.



Fot.1. Autor podczas ćwiczeń tui-shou na platformie z mistrzem stylu Hao taiji Zhai Weichuan

I. Szybkość w formach Taijiquan

Nikt głębiej zorientowany w kwestii zróżnicowania szkół taijiquan nie odważy się twierdzić, że w taijiquan wszystkie ruchy są wolne, ani tym bardziej, że muszą być wolne, gdyż w przeciwnym razie nie będzie to taijiquan. Spotyka się osoby uważające, że powolność jest podstawową zasadą taijiquan, której nie wolno w żadnym wypadku złamać. Pogląd taki może wynikać tylko z ograniczonej wiedzy na ten temat. Choć generalnie taijiquan ćwiczy się powoli, nie jest to w żadnym razie zasada absolutna.

Zdarza się, że ktoś, kto poznał na przykład tylko powstałą w latach 50. uproszczoną formę złożoną z 24 ruchów, w której rzeczywiście wszystkie ruchy są wolne, i nauczany był, że równomierna powolność jest podstawowym wymogiem ćwiczenia (bo i jest, w tym przypadku), dochodzi do błędnego wniosku, że jest to bezwzględna zasada, którą należy odnosić do taijiquan w ogóle.

Trzeba więc zwrócić uwagę na pewien fakt historyczny. Otóż wszystkie popularne style taijiquan - powszechnie znany Yang, Wu (Jianquan), Wu (Yuxiang) i Sun, wywodzą się bezpośrednio lub

pośrednio ze znacznie starszego stylu rodziny Chen. W stylu Chen istnieją wprawdzie odmiany, w których ćwiczy się całą formę powoli, ale są to odmiany stosunkowo nowe. Wersja laojia (stara forma), najbardziej zbliżona do pierwotnego stylu rodu Chen, zawiera dwie podstawowe formy: pierwsza - taijiquan ćwiczona jest generalnie powoli, zawiera jednak także pewną ilość technik wykonywanych dynamicznie, na zasadzie "wyzwalania energii" (fa jin), druga - paochui (uderzenia armatnie) jest znacznie bardziej dynamiczna i ofensywna.

Jednym z uczniów Chen Changxinga (1771-1853), wybitnego eksponenta starej wersji stylu Chen, był Yang Luchan (1799-1872), twórca stylu Yang, któremu to systemowi, jako najbardziej dziś znanemu spośród wszystkich odmian, poświęcimy kilka słów.

Yang Luchang (znany również jako Yang Fukui) stworzył swój styl na bazie pierwszej formy stylu Chen. Bez paochui, styl Yang od samego początku był bardziej defensywny, miękki. Zawierał on jednak także dynamiczne ruchy fa jin. Podobno dopiero gdy Yang zaczął w Pekinie nauczać mandżurskich arystokratów, wyeliminował on z formy gwałtowne ruchy.



Fot.2-3. Pokazy taiji w Guangfu w Chinach. Zdjęcia zostały udostępnione autorowi przez mistrza Zhai Shizong

Wiemy jednak, że członkowie rodu Yang przez długi okres ćwiczyli obydwie wersje. Spośród synów Yang Luchana, Yang Jianhou preferował formę wolniejszą, a Yang Banhou - pierwotną, z szybkimi ruchami. Yang Jianhou nauczał na szerszą skalę, nic dziwnego więc, że forma wolna stała się bardziej znana. W następnym pokoleniu Yang Shaohou, idąc w ślady Yang Banhou'a, kontynuował odmianę bardziej bojową i był ceniony jako ekspert sztuki walki. Niestety nie nauczał zbyt chętnie, w dodatku traktował uczniów w brutalny sposób, w rezultacie czego ta odmiana stylu Yang jest dziś niemal nieznana. Młodszy brat Yang Shaohou'a - Yang Chengfu poszedł w innym kierunku. W młodości widywano go wykonującego formę z technikami dynamicznymi, później jednak popularyzował formę wolną, z obszernymi, wygodnymi ruchami. Intensywna działalność Yang Chengfu sprawiła, że jego forma stała się szeroko znana i dziś wielu osobom z nią kojarzy się styl Yang, a nawet taijiquan w ogóle. Na bazie jego formy powstała w latach 50. uproszczona forma o 24 ruchach, a także forma 88 ruchów. Warto zwrócić uwagę, że forma Yang Chengfu nie była (w odróżnieniu od formy uproszczonej) całkowicie powolna. Zawierała ona np. momenty, gdy wykonywano obrót, stojąc na jednej nodze. Ruchu tego nie można było dowolnie zwolnić, gdyż nie dałoby się go wykonać (tak, jak nie można wykonać podskoku w zwolnionym tempie).

Nie będą tu opisane szczegółowo formy innych odmian taijiquan. Należy jednak wskazać, że wiele z nich posiada zarówno formy wolne, jak i bardziej dynamiczne. Tak zwane "pierwotne taijiquan", uprawiane przez taoistycznych mnichów (np. w Świątyni Białych Obłoków w Pekinie), również zawiera zarówno ruchy wykonywane powoli, jak i szybkie.

II. Powolność rodzi szybkość

Chociaż taijiquan, jak wyjaśnione zostało powyżej, nie ogranicza się wyłącznie do ruchów powolnych, to stanowią one mimo wszystko podstawę tej sztuki. Stąd biorą się wątpliwości wielu osób, co do możliwości zastosowania taijiquan w walce. Sądzi się często, że sztuka walki wymaga maksymalnej szybkości ruchów. Wbrew pozorom nie jest to pogląd całkowicie trafny. Kwestia ta omówiona zostanie nieco dalej. Teraz spróbujemy tylko wskazać, jak powolny trening może służyć rozwojowi szybkości.

Chociaż w języku chińskim brak jest takiego sformułowania, na Zachodzie mówi się często o taijiquan jako "medytacji w ruchu". W autentycznych chińskich teoriach taijiquan odpowiadają temu takie pojęcia jak ru jing (wyciszenie), yi yi dao ti (prowadzenie ciała przy pomocy umysłu) lub yi yi yun qi, yi qi dao ti (przy pomocy umysłu poruszać qi, przy pomocy qi prowadzić ciało), yi qi he yi (harmonia umysłu z qi), qi li he yi (harmonia qi z siłą), yi dao, qi dao, li ye dao (gdy umysł gdzieś dociera, qi tam dociera, siła również tam dociera). Oznacza to, że w czasie ćwiczenia, przy zachowaniu spokoju umysłu, gdy każdy, najsubtelniejszy nawet ruch, prowadzony jest przez umysł (innymi słowy, faktyczny ruch ciała podąża za jego mentalnym wyobrażeniem), osiąga się po pewnym czasie stan, który można określić jako jedność umysłu i ciała. Jednocześnie umysł osiąga stan, który Sun Lutang (twórca stylu Sun taijiquan) określił jako ling. Oznacza to pewną umysłową zwinność, wrażliwość, zdolność do szybkiej reakcji. Gdy umysł w stanie ling jest zjednoczony z ciałem, również ciało posiada te przymioty. Błyskawiczna reakcja umysłu może być wyrażona w błyskawicznym ruchu ciała. Jeszcze inaczej można powiedzieć, że możliwe jest wtedy dowolne kierowanie przepływem qi, który to przepływ, zgodnie z klasycznymi teoriami, prowadzi ruch ciała.

Gdy pobierałem w Pekinie nauki u Feng Zhiqiang, mistrza stylu Chen, podkreślał on znaczenie powolnego miękkiego wykonania ruchów, zwłaszcza we wczesnym etapie nauki. Stwierdzał, że taki sposób ćwiczenia sprawia, że po pewnym czasie w zupełnie naturalny sposób można wykonywać ruchy gwałtowne "jak wściekły tygrys rzucający się na ofiarę z górskiego zbocza".

Wang Anping, mistrz yiquan, systemu który zawiera ćwiczenia podobne do taijiquan, stwierdza, że wbrew potocznej opinii, iż w sztuce walki tylko szybkie ćwiczenia są właściwe, właśnie powolne ćwiczenie może doskonale służyć rozwojowi szybkości i skuteczności w walce.

Zmarły w 1989 roku w wieku 104 lat Wu Tunan, jeden z najslawniejszych w XX wieku mistrzów taijiquan, określił powolność jako wielkie odkrycie taijiquan.

Z bardzo zdrowo-rozsądkowego punktu widzenia można zaś stwierdzić, że powolne ćwiczenie ułatwia wyeliminowanie z ruchu napięć, które go zakłócają, a więc umożliwia jego potencjalne szybsze wykonanie.



Fot.4. Pomnik Yang Luchan'a w Yongnian

III. Podejście Taijiquan do szybkości w walce

Powolne ćwiczenie taijiquan niewątpliwie służy znakomicie rozwojowi szybkości, jednak wbrew pozorom maksymalna szybkość ruchu nie jest w sztuce walki zawsze niezbędna. Teoria taijiquan mówi: "Jeśli przeciwnik porusza się szybko, szybko reaguję, jeśli porusza się powoli, powoli za

nim podążam". Czasem nawet bywa tak, że powolny ruch może być doskonałą odpowiedzią na ruch szybki. Gdy na przykład przeciwnik wyprowadza uderzenie znad biodra, jego pięść musi pokonać kilkadziesiąt centymetrów, by osiągnąć celu. Tymczasem wystarczy, żeby broniący się o kilka centymetrów cofnął tułów, by uderzenie zostało zneutralizowane (po czym, lub raczej jednocześnie z czym nastąpią oczywiście kolejne ruchy). Jeżeli ów broniący się potrafi odpowiednio wcześniej wyczuć zamiar napastnika (a m.in. rozwojowi tej umiejętności służą ćwiczenia taijiquan, zwłaszcza ćwiczenia z partnerem - tui shou, czyli tzw. przepychanie rąk), to jego ruch może być znacznie wolniejszy, ma bowiem do pokonania w zbliżonym czasie znacznie mniejszą odległość. W gruncie rzeczy duża szybkość jest niezbędna tylko w technikach uderzeń i kopnięć (dlatego w niektórych formach taijiquan właśnie ter ruchy wykonuje się dynamicznie).

W taijiquan (przynajmniej w większości szkół, gdzie uderzenia i kopnięcia znajdują się na drugim planie) chodzi raczej o dostosowanie się do ruchów przeciwnika (by wykorzystać jego błędy, słabe punkty, zachwiania równowagi, dla odrzucenia go lub obalenia), szybkość powinna być więc nie maksymalna, lecz optymalna. W wielu sytuacjach szybkość optymalna może oznaczać ruchy stosunkowo wolne.

Taijiquan jest sztuką walki w której nacisk kładzie się nie na pokonanie przeciwnika szybkością (yi kuai zhi ren), ale na panowanie nad ruchem przy pomocy spokoju (yi jing zhi dong), co jest charakterystyczne dla nastawienia defensywnego. Oczywiście jest to bardzo trudne, wymaga bowiem perfekcyjnej umiejętności przewidywania ruchów przeciwnika. Dlatego tak wielu adeptów taijiquan, nawet po wielu latach treningu, ponosi w walce porażkę.

Taijiquan kładzie nacisk na niezwykle subtelność wyczuwania przeciwnika i dostosowania się do jego ruchów. Ponieważ dojście do tak wysokiego poziomu umiejętności wymaga bardzo długiego okresu ćwiczenia pod kierunkiem kompetentnego nauczyciela, w większości szkół taijiquan adept jest przed osiągnięciem tego poziomu pozbawiony atutów, które daje np. trening karate. Innymi słowy, można powiedzieć, że w taijiquan niezbędny jest bardzo wysoki poziom, by móc w ogóle myśleć o zastosowaniu tej sztuki w walce.

Tak więc, chociaż taijiquan jest bardzo skuteczną sztuką walki, nie jest to system, który można by polecić komuś, kto chce w krótkim czasie opanować umiejętność samoobrony. Przystępujący do nauki powinien mieć raczej innego rodzaju motywację. Trzeba tu szerzej spojrzeć na korzyści, które daje ćwiczenie. Są to przede wszystkim: pozytywny wpływ na zdrowie i sprawność fizyczną oraz psychiczną, dobre samopoczucie, przyjemność czerpana z wykonywania ćwiczeń, satysfakcja z nauki i doskonalenia się, i dopiero dalej umiejętność samoobrony. nauka taijiquan to nieskończona ścieżka rozwoju, na której stale napotyka się coś nowego. Chociaż do przystanku zastosowanie taijiquan w walce droga jest daleka, dość wcześnie można zacząć ćwiczenia z partnerem - tui shou, i robić w nich dostrzegalne postępy, co dać powinno wiele satysfakcji i radości.

Uwagi: Artykuł pod pierwotnym tytułem „Szybkość w Tai Chi” został opublikowany w Internetowym Magazynie „Świat Neijia” nr 20 z października 2001 roku, oraz ukazywał się w odcinkach cyklicznych w magazynie "Samuraj". Obecny reprint z 2019 roku oraz załączony materiał fotograficzny zostały udostępnione przez mistrza Andrzeja Kalisza z warszawskiej Akademii Yiquan.

