

Taiji uan

太極拳

O HISTORII I PRAKTYCE TAIJI QUAN ORAZ ZAGADNIENIACH Z TYM POWIĄZANYCH



Sławomir Oleszek

Wstęp do pojęcia taijiquan.....3

Sławomir Pawłowski

Krótką historią o początkach taiji w Gdyni.....4

Andrzej Kalisz

Yang Cheng Fu. Dziesięć zasad praktyki taiji.....8

Chen Xiaowang

Pięć poziomów umiejętności w stylu Chen Taijiquan.....10

Jure Čeh, Darija Mavrič Čeh

Sekrety wewnętrznych sztuk walki z gór Wudang.....19

Autorzy oraz źródła zdjęć: *Sławomir Pawłowski, Tomasz Jakobielski, Leszek Hus, Jure Čeh, Darija Mavrič Čeh, Qi Lab Institute Slovenija, wikipedia.org*

Na stronie internetowej Polskiego Kongresu Yongchun Kungfu można zapoznać się z szeregiem artykułów, reportaży, wywiadów, i innych opracowań pomocnych w treningu qigong i kungfu. Zostały one udostępnione nieodpłatnie przez ich autorów i nie mogą stanowić źródła dochodu dla osób trzecich. Korzystanie z treści zawartych w każdej z publikacji jest dobrowolne i nie może być podstawą do roszczeń z tytułu uszczerbku osobistego, poniesionego w wyniku nieprawidłowego ich zastosowania w samodzielnej praktyce. W związku z tym zalecane są konsultacje indywidualne z autorami, jak i instruktorami prowadzącymi zajęcia praktyczne w zakresie poruszanych tu spraw, tematów i zagadnień. Z autorem prezentowanego opracowania można prowadzić korespondencję poprzez email.



Strona sieci web:

Polski Kongres Yongchun Kungfu w Gdańsku

www.yongchunquan.eu

Gdańsk' 2015

Wstęp do pojęcia taijiquan

Taijiquan (太極拳), w wolnym tłumaczeniu z języka chińskiego na język polski oraz w literaturze przedmiotu opisywane bywa jako boks wielkich szczytów, wielka ostateczna akcja, boks cienia, wewnętrzna sztuka walki. To ostatnie określenie jest między innymi skutkiem opublikowania w XVII wieku książki autorstwa Huang Zhongxi (黃宗羲) pod tytułem „Epitafium dla Wang Zhengnan” (王征南墓志銘) i przypisania taiji do grupy szkół (lub inaczej rodzin stylów) wewnętrznych, nazywanych współcześnie Neijia (內家), rzadziej Neijia Quanfa (內家拳法). Ustanowiło to takie ujęcie wewnętrznych sztuk walki Chin, w ramach którego są one przeciwieństwem Waijia (外家), jako grupy zewnętrznych sztuk walki. W tym znaczeniu zauważamy, że jeżeli mówimy, iż pierwiastek ying nie może istnieć bez pierwiastka yang, to Neijia nie może istnieć bez Waijia.

- **Tai** (太) jest znakiem służącym w języku chińskim do stopniowania rzeczowników,
- **Ji** (極) oznacza wielkość, ostateczność, krańcowość, szczytowe położenie,
- **Quan** (拳) oznacza boks, walkę na pięści; ogólnie sztukę walki.

Za główne style taiji w Chinach uważa się pięć, z czego cztery według kolejności ich wyodrębniania się z poprzedniego. Są to kolejno: Chen (陈), Yang (杨), Wu (武), Sun (孙) i oddzielnie styl Wu: (吴). Oczywiście istnieją jeszcze inne, mniej rozpowszechnione style, ale są one w dużej mierze powiązane z wyżej wymienionymi. Co ważne, w ostatnich dziesięcioleciach na bazie wymienionych tu stylów taijiquan, powstały zupełnie nowe sekwencje ruchowe (taolu), biorące swój początek w już istniejących, oraz formy przeznaczone do celów stricte sportowych. Praktycznie do pierwszych lat ubiegłego wieku ludowe, a więc poza klasztorne i poza wojskowe kungfu, do którego zaliczyć można i wzmiankowane tu style taijiquan uprawiane było w Chinach w ramach rodzin, klanów rodzinnych oraz w ich obrębie. Gwarantowało to ochronę nie tylko taiji, ale i każdej metody walki obronnej przed opracowaniem kontrsystemu, kontrtechniki albo kontrbroni wobec istniejących, przez inne rodziny, bądź trenerów parających się zarobkowym utrzymaniem z nauczania sztuk walki. Ochrona, a więc niejawnosc struktury systemu, metodyki treningowej oraz sposobu prowadzenia walki wręcz i z użyciem broni stanowiła klucz do bezpieczeństwa rodzin i ich członków, a w dalszej mierze do niezakłóconego funkcjonowania rodzinnych, ale też i lokalnych szkół walki jako takich. Do szerokiej ekspansji taiji w przestrzeni publicznej przyczynił się postęp cywilizacyjny oraz nowe technologie kształcenia i prowadzenia badań w obszarze kultury fizycznej i sportu na terenie Chińskiej Republiki Ludowej (中華人民共和國); Zhōnghuá Rénmín Gònghéguó. Liczne opracowania stosunkowo krótkich sekwencji ruchowych solo i z bronią atrapową na potrzeby sportu powszechnego i sportu wushu zwróciły uwagę świata zachodniego i uwalniły następny etap dostępu do pryncypiów i metodyki taiji. Okres ten odwrócił dochodzenie do wiedzy na temat stylu. Teraz od „nowego” przechodzono do „starego”. Znając nowe, skorygowane formy trenerzy i pasjonaci taiji z całego świata rozpoczęli wędrówkę do legendarnych i rzeczywistych korzeni. W góry Wudang i do wioski Chenjiagou. Proces ten jest dziś bardzo żywy, chociaż i stare i nowe rzeczy funkcjonujące w obrębie taiji ćwiczone są równolegle, obok siebie i dają satysfakcję oraz wypełniają czas wolny od wielu zajęć i obciążeń życiowych kolejnym pokoleniom praktyków.

Przedstawiony w dalszej części „Taiji Quan” zbiór artykułów stanowi zarówno prace uprzednio opublikowane, jak i zupełnie nowe opracowania i zdjęcia przygotowane lub udzielone przez ich autorów albo posiadaczy do „zakładki” strony internetowej yongchunquan.eu. Wszystkie te treści są ważne i aktualne, stąd potrzeba ich ukazywania, udostępniania lub przypomnienia osobom ćwiczącym kungfu w Polskim Stowarzyszeniu Boks Yongchun i ćwiczącym kungfu, zwłaszcza taiji w ogóle. Jeżeli temu przedsięwzięciu ma przyświecać jakikolwiek cel, to tylko merytoryczny, pogłębiający wiedzę na temat taiji, jego historii, praktyki oraz zagadnień z tym systemem powiązanych albo mających dla tego systemu jakieś sensowne znaczenie. Cel ten ma charakter niedochodowy. Służy wzbogacaniu, odkrywaniu, ewentualnie dyskusywaniu problemów w tym miejscu poruszanych.

Krótką historia o początkach taiji w Gdyni

Sławomir Pawłowski



Fot. Po lewej stronie Liu Jia Loong w towarzystwie Sławomira Pawłowskiego sifu. Zdjęcie wykonano podczas zawodów kungfu wushu organizowanych przez Dariusza Muraszko w Słupsku.



Fot. Po lewej stronie Li Zhong Shu i dalej Liu Jia Loong. Zdjęcie wykonano podczas zawodów kungfu wushu organizowanych przez Dariusza Muraszko w Słupsku.

Początki taijiquan w Polsce sięgają drugiej połowy XX wieku. W roku 1987 mieszkający w Gdyni mistrz stylu Shaolin Luohan Quan, Liu Jia Loong przedstawił swojego ucznia (w osobie autora) przybytemu do Polski ekspertowi taijiquan Li Zhong Shu. Wstawiennictwo to spowodowało przyjęcie na formalnego ucznia, a szczęśliwie nawiązana znajomość okazała się dłuższa, niż wcześniej zakładano ponieważ mistrz Li pozostał w Polsce do roku 1993.

W tamtym czasie Gdynńska Szkoła Shaolin Kung Fu była jednym z głównych ośrodków chińskich sztuk walki na Wybrzeżu. Uprawiano w niej nie tylko shaolińskie kungfu ale również dwa systemy wewnętrzne, Wu i Yang taijiquan.

Po dwóch latach treningów taiji mistrz Li Zhong Shu zwiększył nacisk na naukę stylu Yang czyniąc go naturalnie wiodącym. Przekazał solidne podstawy, 88 ruchową sekwencję solo wraz z bojowym zastosowaniem poszczególnych akcji i sekcje ćwiczeń pchających dłoni zwanych tui shou. Po trzech latach dalszych, codziennych treningów mistrz Li wydał autorowi oficjalne, certyfikowane pozwolenie na założenie szkoły kungfu i samodzielne nauczanie stylu Yang. Był opiekuńczym nauczycielem, utrzymującym bardzo dobry kontakt ze swoimi uczniami. Owocem tych relacji były też dwukrotne odwiedziny mistrza w jego domu w Pekinie, gdzie autor udał się w towarzystwie już swoich uczniów taiji.



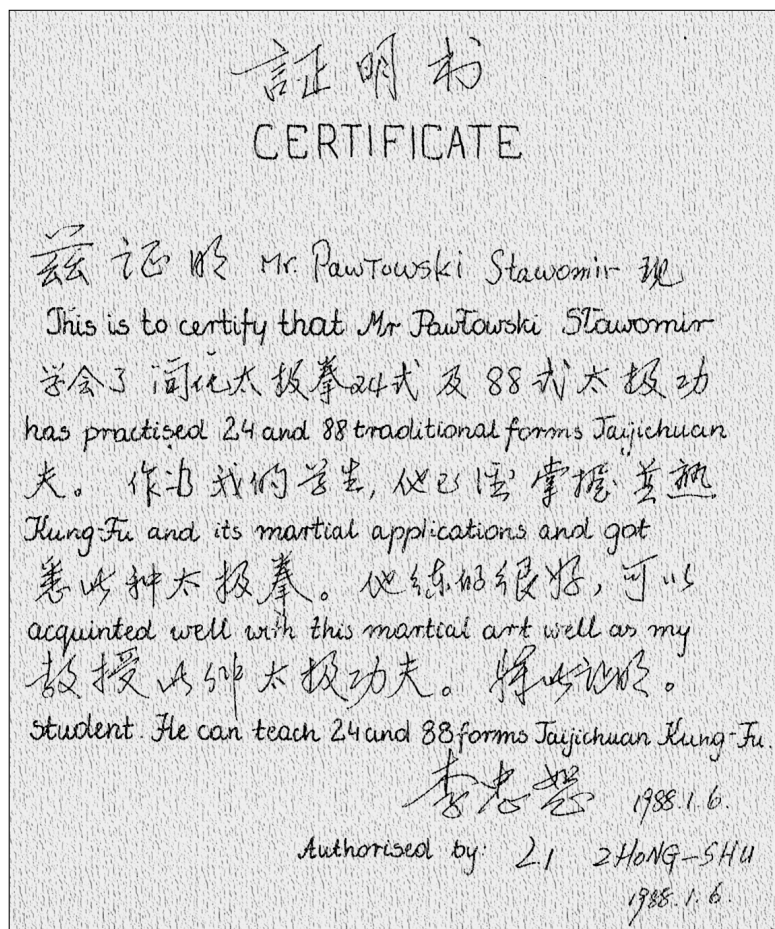
Mistrz Li Zhong Shu podczas demonstracji ćwiczeń wchodzących w skład 88-ruchowej sekwencji Yang taiji

W styczniu 1991 roku Li Zhong Shu i Liu Jia Loong przedstawili autora mistrzyni Yang taiji nazwiskiem Fu Shen Lam. Przybyła ona do Polski wraz z mężem Gu Ming Ti. Fu Shen Lam ćwiczyła styl Yang od wczesnego dzieciństwa. Jej droga w tej sztuce, to kilkadziesiąt lat systematycznych treningów. Początkowo uczyła się od swojego ojca Fu Zhong Quan, mistrza taijiquan prowadzącego szkołę w Szanghaju, a potem od (jego brata), wuja Fu Zhong Wen (傅鍾文), wielkiego mistrza Yangjia, wieloletniego, bezpośredniego ucznia Yang Cheng Fu (1883-1936). Ten ostatni został spadkobiercą stylu w obrębie rodziny Yang, w linii zapoczątkowanej przez Yang Lu Chan'a (1799-1872). Fu Zhong Wen (1903-1994) całe swoje życie spędził na nauce i praktyce stylu Yang u mistrza Yang Cheng Fu i do śmierci (zmarł w dniu 25 września 1994r., w Szanghaju) uważany był za czołowy autorytet taijiquan na świecie, uznawany również przez żyjących synów Yang Cheng Fu (杨澄甫) za największego żyjącego mistrza taijiquan.

Treningi dla 5 osobowej społeczności chińskiej zamieszkałej w Gdyni odbywały się codziennie w Domu Chińskim przy ulicy Tatrzańskiej. Rano trening rozpoczynał się przed godziną siódmą, a po południu pomiędzy 13.00, a 15.00. Na każdym spotkaniu ćwiczone formy bez broni, jak i z bronią: szabłą, mieczem i włócznią. Obowiązkowo też ćwiczone pchające dłonie. Polscy praktycy taiji mieli okazję po raz pierwszy zaznajomić się z techniką „dużego i małego ściągnięcia” Xiao Lu i Da Lu.

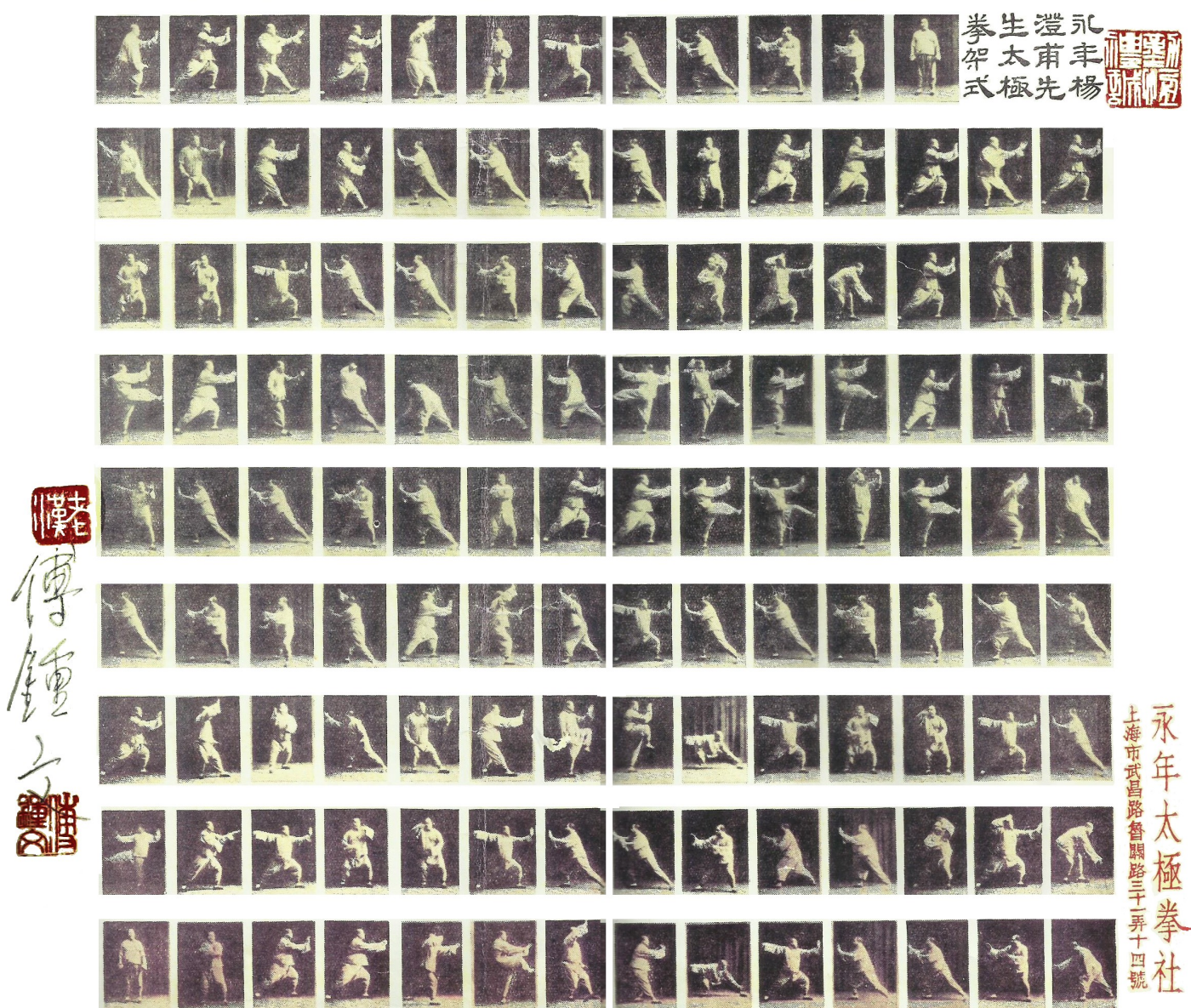
Fot. Po prawej stronie u góry Sławomir Pawłowski sifu w swojej szkole kungfu w Gdyni. Na zdjęciu ujęto linię przekazu taiji.

Poniżej odręczne zaświadczenie (fragment) w języku chińskim i angielskim wystawione Sławomirowi Pawłowskiemu sifu przez mistrza Li Zhong Shu po zakończonej nauce 24 i 88 ruchowej formy taiji. Dokument ten uprawnia do nauczania wymienionych form taiji. Gdynia, 1988 rok.



Fu Shen Lam na każdy trening przychodziła z ręcznikiem na karku. Twierdziła, że pocenie się jest jak najbardziej pozytywnym symptomem dobrego treningu taiji. Objawem zwiększonej cyrkulacji krwi i qi we wnętrzu organizmu. Powtarzała, że gdy na treningu taiji się nie spocisz to słabo ćwiczysz. Fu zwracała dużą uwagę na poprawność postaw, właściwe usytuowanie kolan względem stóp i bioder w stosunku do kolan i stóp. Ćwiczenia Da Lu wykonywała w bardzo niskich postawach. Była bardzo dobrym, ale i surowym nauczycielem. Posiadała całe segregatory materiałów na temat jej rodziny i taiji. Były to wycinki z chińskich gazet, rodowe rękopisy. Pokazywała je autorowi i omawiała z wielką pasją. Jej trening był bardzo intensywny. Ćwiczyła codziennie bez wolnych dni w tygodniu. Zajęcia prowadziła według ortodoksyjnych metod nauczania, obowiązujących w chińskich rodzinach i tradycyjnych, chińskich szkołach walki. W okresie pobytu w Polsce Fu Shen Lam przekazała gdyńskiej szkole tradycyjną formę solową 108 ruchową, formę miecza, formę szabli, formę włóczni oraz sekcje pchających dłoni.

Co ciekawe, już w tydzień po jej przybyciu Polski otrzymała na adres Gdyńskiej Szkoły Shaolin Kung Fu imienne zaproszenia od niemieckiej, francuskiej i angielskiej federacji kungfu/wushu, celem przeprowadzenia tam zajęć z zakresu taiji. Tak też uczyniła prowadząc w tych krajach miesięczne szkolenia.



Ilustracja 108 ruchowej sekwencji Yang taiji. Po lewej stronie pomiędzy pieczęciami Yang Chen Fu widnieje jego osobisty podpis. Po prawej stronie pieczęć rodziny Fu. Materiał ten został przekazany Sławomirowi Pawłowskiemu sifu przez mistrzynię Fu Shen Lam w 1993 roku.

Forma 108 ruchowa taiji rodziny Yang składa się z trzech części o nazwach Ziemia, Człowiek i Niebo. Pierwsza i druga część tej sekwencji zawierają łącznie 50% technik, kolejne 50% przypada na część trzecią.

Ćwicząc ciąg ruchów na poziomie Ziemi doskonalili się tak zwane „osadzenie” lub inaczej „zakorzenie”. Silne i stabilne postawy oraz zrównoważone przemieszczenia. Na kolejnym etapie uwidacznia się natura ludzka. Jej pogodność, ale i gwałtowność, młodość i dojrzałość, schematyzm i kreatywność, adaptacyjność i nieustępliwość. Całe yin i yang. Część trzecia prowadzi do dalszego rozwoju już ukształtowanego człowieka, sprawnego technicznie i kontrolującego rozmaite napięcia oraz emocje wynikające z wykonywanych powtórzeń. Współdziałając z istotą Tao ruchy stają się płynne, tchną naturalnym pięknem i harmonią. Forma 108 ruchowa posiada swoje praktyczne przełożenie na niektóre aspekty walki wręcz. Ich trening odbywa się w parach i ma na celu przyswojenie pojedynczych akcji i kombinacji obronnych znajdujących zastosowanie w odpieraniu ataków. Zrozumienie znaczenia dystansów, jakie dzielą broniącego się i atakującego następuje w czasie praktyki Tui Shou, w ćwiczeniach zapaśniczych i qinna, które wynikają ze struktury całej sekwencji.

Bardziej rozszerzony trening stylu Yang obejmuje ćwiczenia z użyciem szabli, miecza i kija/włóczni. Rozpoczyna się on po osiągnięciu odpowiednich umiejętności taiji bez broni, ponieważ wymagane jest tu już prawidłowe poruszanie się i balansowanie ciałem w różnych kierunkach.

Forma szabli zawiera kilka elementów powtarzających się ze względu na ich uniwersalne znaczenie w obronie przed bronią białą krótką i bronią długą. Klasyczny miecz taiji zawiera wszystkie techniki walki tą bronią oraz ich warianty. Jest stosunkowo trudny do opanowania i wymagający cierpliwości oraz żmudnych ćwiczeń indywidualnych i fechtunku.

Kij/włócznia jest połączeniem szeregu technik prostego „kija o dwóch końcach” oraz technik parowania i atakowania grotem włóczni. Forma ta jest wstępnie ćwiczona z użyciem długiego kija, a wykształcone tą drogą umiejętności wzbogacane są bardziej subtelnym, ale też i bardziej wyczerpującym treningiem z użyciem elastycznej włóczni.



Fot. Taiji jian



Fot. Taiji dao



Fot. Taiji qiang

Yang Cheng Fu

Dziesięć zasad praktyki taiji

Andrzej Kalisz



1. 虛靈頂勁 "Xū líng dǐng jìn" (xu - pusty, ling - zwinny, boski, ding - podpierać głowę, jin - energia, siła). Głowa jest wyprostowana, duch przenika do czubka głowy. Nie wolno używać siły. Gdy używa się siły, szyja jest napięta, qi i krew nie mogą swobodnie przepływać. Trzeba utrzymywać w umyśle ideę naturalnej, zwinnej niesubstancjonalności (xu ling ziran zhi yi). Bez xu ling ding jin duch nie może się wznosić.
2. 含胸拔背 "Hánxiōng bá bèi" (wciągnąć klatkę piersiową i uwypuklić plecy). Han xiong oznacza lekkie ściągnięcie klatki piersiowej, by qi mogło opadać do dantian. Nie należy wypinać klatki piersiowej. Gdy klatka piersiowa jest wypięta, qi zbiera się w tym obszarze, góra jest ciężka, a dół lekki, przy kopnięciach łatwo utracić stabilność. Przy uwypukleniu pleców, qi przylega do pleców. Gdy klatka piersiowa jest ściągnięta, plecy same się lekko zaokrągłają, gdy plecy się zaokrągłają, siła wyzwalana jest z kręgosłupa - jest to wskazanie kierunku ku niezwykłoności.

3. 松腰 "Sōng yāo" (rozluźnić talię). Talia jest częścią kontrolującą całe ciało. Gdy rozluźni się talię, nogi mają siłę, dolna część ciała jest ustabilizowana. Wszelkie przemiany solidności i delikatności rozpoczynają się od talii, dlatego mówi się: "źródło ruchu ma początek w talii". Jeśli brakuje siły, trzeba jej szukać w talii i nogach.
4. 分虛實 "Fēn xūshí" (rozdzielić delikatne i solidne). W taijiquan najważniejsze jest rozróżnienie delikatnego i solidnego. Gdy ciężar ciała spoczywa na prawej nodze, to prawa noga jest solidna, a lewa delikatna, i odwrotnie. Gdy rozróżnia się solidne i delikatne, ruchy są zwinne, niewymuszone. Gdy się tego nie potrafi, kroki są ciężkie, postawa niestabilna, łatwo być przemieszczonym przez przeciwnika.
5. 沉肩墜肘 "Chén jiān zhùi zhǒu" (opuścić barki i łokcie). Opuszczenie barków oznacza ich rozluźnienie, by swobodnie opadały. Jeśli nie można ich rozluźnić i są uniesione, qi również się unosi i ciało jest pozbawione siły. Opuszczenie łokci oznacza ich rozluźnienie z intencją opadania. Gdy łokcie się unoszą, barki nie mogą opadać, nie można odrzucić przeciwnika daleko - niewiele się to różni od załamanej siły systemów zewnętrznych.
6. 用意不用力 "Yòngyì bù yòng lì" (używać umysłu, nie używać siły). Teoria taijiquan mówi, że używa się tu umysłu, a nie siły. Podczas ćwiczenia całe ciało jest zrelaksowane, nie używa się ani odrobiny niezręcznej siły. Gdy występuje w ciele sztywność, oznacza to samozwiązanie się. Można później [gdy ciało jest zrelaksowane] poruszać się lekko, zwinnie, swobodnie i okrężnie. Może ktoś mieć wątpliwości: jeżeli nie używa się siły, to skąd bierze się siła? Ciało ludzkie wypełnia sieć kanałów energii, tak jak ziemię pokrywa sieć kanałów wodnych. Jeśli kanał nie jest zablokowany, woda może przepływać, jeśli kanały w ciele nie są zablokowane, qi również przepływa. Gdy ciało jest usztywnione, qi jest unieruchomione, ruchy nie są zwinne - wystarczy, że przeciwnik lekko cię poruszy, i całe twoje ciało zostanie wprowadzone w ruch. Jeśli używa się nie siły, lecz umysłu, tam gdzie dotrze umysł, dotrze i qi. W ten sposób qi i krew płyną, przenikają i wypełniają całe ciało, nie zatrzymując się. Przez długi trening rozwija się prawdziwą energię wewnętrzną. O tym mówi teoria taijiquan: "najbardziej miękkie, a potem najtwardsze". Ramiona ludzi biegłych w taijiquan są jak bawełna owijająca żelazo. Gdy ćwiczący style zewnętrzne używają siły, ich siła jest wyraźnie widoczna, gdy nie używają siły są pozbawieni stabilności. Widać stąd, że ich siła jest zewnętrzną, powierzchowną siłą. Gdy nie używa się umysłu, a siły, najłatwiej jest być wprowadzonym w ruch - nie jest to najlepsze.
7. 上下相隨 "Shàngxià xiāng suí" (górze i doł wzajemnie za sobą podążają). Przez wzajemne podążanie za sobą góry i dołu rozumie się to, o czym teoria taijiquan mówi: "Korzeń [energii] jest w stopach, wypływa z nóg, kierowana jest w tali, kształtu nabiera w palcach dłoni. Od stóp, przez nogi i talię, musi być zachowana jedność". Gdy poruszają się ręce, talia, stopy, wzrok też porusza się w ślad za tym - tylko wtedy nazwać to można wzajemnym podążaniem za sobą góry i dołu. Jeśli coś nie porusza się, powstaje chaos.
8. 內外相合 "Nèiwài xiānghé" (wzajemna harmonia wewnętrznego i zewnętrznego). W taijiquan trening dotyczy ducha, dlatego mówi się: "duch jest władcą, ciało to konni powstańcy". Jeśli można wznieść ducha, działania naturalnie stają się lekkie i zwinne. Forma nie wykracza poza przemiany delikatnego i solidnego, otwarcia i zamknięcia. Otwarcia, to nie tylko otwarcia rąk i nóg, w umyśle również dokonuje się otwarcie. Zamknięcia, to nie tylko zamknięcia rąk i nóg, w umyśle także dokonuje się zamknięcie. Gdy zjednoczy się wewnętrzne z zewnętrznym, powstaje jedność bez podziałów.
9. 相連不斷 "Xiānglián bùduàn" (wzajemne połączenie bez przerw). W stylach zewnętrznych stosowana siła jest nabytą, niezgrabną siłą, dlatego ma początek i koniec. Gdy jedna siła już się wyczerpała, nowa jeszcze się nie narodziła, wtedy przeciwnik łatwo może to wykorzystać. W taijiquan używa się umysłu, a nie siły. Od początku do końca ruchy są miękkie i nieprzerwane. Gdy ruch się wypełni, rozpoczyna się ponownie, cykl nie ma ograniczeń. Gdy w dawnych teoriach mówi się: "jak rzeka Jangcy, płynie nieprzerwanie", albo "poruszać się, jak gdyby nawijało się jedwabną nić", chodzi zawsze o połączenie ruchów w jedność.
10. 動中求靜 "Dòng zhōng qiú jìng" (w ruchu szukać spokoju). W stylach zewnętrznych ceni się szybkie kroki i podskoki, wykorzystuje się całą siłę, dlatego wszyscy dyszą ciężko po zakończeniu ćwiczenia. W taijiquan przy pomocy spokoju opanowuje się ruch, ruch przypomina bezruch. Gdy ruchy są wolne, oddech jest głęboki, qi opada do dantian, w naturalny sposób unika się wyężdżania naczyń krwionośnych. Jeśli ćwiczący będą uważnie tego doświadczać, wielu może osiągnąć zrozumienie.

陳小旺



Pięć poziomów umiejętności w stylu Chen Taijiquan



- Tłumaczenie z j. chińskiego na j. angielski: Tan Lee-Peng, Ph. D.
- Tłumaczenie z j. angielskiego na j. polski: Konrad Dynarowicz
- Tłumaczenie zostało zamieszczone na stronie: chentaiji.pl oraz neikung.info za zgodą Howarda Choy (蔡洪). Tekst w języku angielskim znajduje się na stronie: shou-yi.org
- Udostępnienie całości artykułu do zakładki „Taiji Quan” na stronie yongchunquan.eu za zgodą Jarosława Jodzisa i Konrada Dynarowicza
- Zdjęcia zamieszczone w artykule wykonał: Tomasz Jakobielski, Kanie, 2006r.

Sposób uczenia się Taijiquan opiera się na zasadzie samokształcenia, ucząc się przechodzimy od poziomu początkującego (porównywalnego ze szkołą podstawową) do poziomu zaawansowanego (uniwersyteckiego) zbierając coraz to więcej wiedzy. Bez podstaw z poziomu początkującego i średniozaawansowanego nie można zrozumieć wiedzy z poziomu uniwersyteckiego. Naukę Taijiquan rozpoczynamy od podstaw, a zdobywając umiejętności stopniowo przechodzimy na wyższe poziomy zaawansowania, krok po kroku, poziom za poziomem. Jeśli ktoś będzie chciał przyspieszyć ten proces i wybierze szybszą drogę, nie odniesie sukcesu. Cały proces uzyskiwania postępu w nauce Taijiquan, od samego początku aż do osiągnięcia sukcesu, składa się z pięciu etapów, czyli pięciu poziomów umiejętności w sztukach walki (kung-fu). Dla każdego z poziomów istnieją obiektywne standardy. Najwyższym poziomem umiejętności jest poziom piąty.

Oto standardy i wymagania dotyczące umiejętności walki każdego z poziomów kung-fu. Miejmy nadzieję, że z ich pomocą wielu entuzjastów Taijiquan na całym świecie będzie mogło "ocenić" swój własny poziom umiejętności. Dzięki temu będą wiedzieli, czego jeszcze muszą się nauczyć i jak krok po kroku czynić postępy.

PIERWSZY POZIOM UMIEJĘTNOŚCI

Ćwicząc Taijiquan musimy uwzględniać istotne wymagania dotyczące położenia różnych części ciała. I tak mianowicie: ciało musi być wyprostowane, a głowa i kark trzymane prosto, jesteśmy skupieni na szczycie głowy, tak jakby była zawieszona i lekko podnoszona na linie w tym właśnie miejscu. Barki rozluźnione i obniżone, krocze rozluźnione, kolana ugięte. Jeśli te wymagania zostaną spełnione, energia wewnętrzna ćwiczącego w naturalny sposób obniży się w dół do dantian. Początkujący mogą nie móc od razu opanować tych wszystkich wymagań. Natomiast w trakcie ćwiczenia muszą starać się dokładnie naśladować za nauczycielem kierunki poruszania się, odpowiednie kąty ułożenia ciała, pozycje ciała oraz ruchy rąk i nóg w każdej z pozycji. Na tym poziomie umiejętności nie kładzie się nadmiernego nacisku na wymagania dotyczące położenia różnych części ciała. Dopuszczane są także pewne uproszczenia. Na przykład, jeśli chodzi o głowę i górną część ciała wymagane jest, aby głowa i kark trzymane były prosto, klatka piersiowa i talia rozluźnione do dołu. Ale na pierwszym poziomie umiejętności wystarczy trzymać głowę i ciało naturalnie wyprostowane, aby nie było pochylone ani do przodu ani do tyłu, oraz pochylone w lewą czy prawą stronę. Można to porównać do nauki kaligrafii, na początku staramy się prawidłowo kreślić linie. Tak więc na początku ćwiczenia Taijiquan nasze ciało i ruchy mogą być sztywne czyli "zewnątrznie pełne, a wewnątrz pustę".

Początkowo wykonywanie ruchów może odbywać się w następujący sposób: pochylanie głowy, nagłe podnoszenie lub opadanie tułowia. Może też wystąpić używanie nadmiernej albo niepełnej siły (jin). Wszystkie te błędy są normalne dla tego poziomu umiejętności. Jeśli się jest wytrwałym i ćwiczy się codziennie starannie, po upływie pół roku można bez problemu dobrze wykonywać ruchy formy. Energia wewnętrzna qi może zostać pobudzona do krążenia wewnątrz tułowia i kończyn, a ruchy stają się bardziej doskonałe. W ten sposób można osiąść umiejętność użycia zewnętrznych ruchów do wzbudzania przepływu energii wewnętrznej w meridianach. Pierwszy poziom umiejętności rozpoczyna się wraz z nauką przyjmowania postaw, a kończy na umiejętności odczuwania i rozumienia siły czyli jin.

Umiejętności walki jakie można zdobyć na pierwszym poziomie, są dość ograniczone. Dzieje się tak, dlatego, że ruchy praktyka będącego na tym poziomie nie są wykonywane w skoordynowany sposób, ani też nie są wykonywane płynnie, więc i pozycje przez nich przyjmowane mogą nie być właściwe. W związku z tym uzyskiwana siła czyli jin może być sztywna, załamana, niepełna albo też zbyt mocna. Jeśli ćwiczy się formę, może ona wydawać się pusta lub też nie posiadać właściwego kształtu. Można odczuwać energię wewnętrzną, ale można nie umieć jej ukierunkować tak, by płynęła do wszystkich części ciała.

W konsekwencji nie będzie szła od stóp, przez nogi i nie będzie uwalniała się "na żądanie" przez talię. Tak więc początkujący będzie mógł wytworzyć załamaną siłę, która będzie "wędrować" z jednej części ciała do drugiej. W związku z tym na pierwszym poziomie umiejętności ćwiczący nie będzie posiadał umiejętności wykorzystania zastosowań ruchów w walce. Porównując taką osobę a właściwie jego umiejętności do kogoś, kto nie zna sztuk walki, można powiedzieć, że w pewnym zakresie może być "giętka". Może nie opanować mistrzowsko zastosowań, nie wiedząc, w jaki sposób można zmylić swojego przeciwnika, ale może go odrzucić od siebie, nawet, gdy nie będzie mógł utrzymać równowagi. Taką sytuację opisuje się słowami "10% yin i 90% yang; kij o ciężkim końcu".

Właściwie czym tak naprawdę jest yin i yang w kontekście ćwiczenia Taijiquan? Pustka to yin, a stałość to yang; łagodność albo miękkość to yin, pełnia siły albo twardość to yang. Yin i yang stanowią razem jedność przeciwieństw i jedno nie może istnieć bez drugiego; obydwie jakości ulegają wzajemnym zmianom i przemianom. Jeśli określimy yin i yang razem jako 100%, to osiągnięcie w swojej praktyce właściwej równowagi pomiędzy yin i yang nastąpi, gdy będzie 50% yin i 50% yang. Stanowi to najwyższy poziom umiejętności w ćwiczeniu Taijiquan czyli osiągnięcie sukcesu. Tak więc na pierwszym poziomie umiejętności jest rzeczą normalną, iż osiąga się 10% yin i 90% yang. Dzieje się tak, dlatego, że umiejętności walki (quan) są bardziej twarde niż miękkie i że nie ma równowagi pomiędzy yin i yang. Uczeń nie umie dopełniać twardości miękkością i łatwo wykonywać zastosowań w walce. Dlatego też jeśli ćwiczący pozostaje na pierwszym poziomie umiejętności, nie powinien być zbyt skory do wykonywania zastosowań każdego z ruchów formy.

DRUGI POZIOM UMIEJĘTNOŚCI

Poziom ten rozpoczyna się od ostatniego stopnia pierwszego poziomu umiejętności, kiedy ćwiczący zaczyna odczuwać ruch wewnętrznej energii qi do początkowego stopnia trzeciego poziomu umiejętności. Wtedy nazywany jest drugim poziomem umiejętności. Drugi poziom dotyczy pozbywania się takich błędów jak sztywna siła (jin), powstająca podczas praktyki Taijiquan, nadmierne lub niedostateczne użycie siły oraz nieskoordynowane użycie ruchów. Jeśli się ich pozbedziemy, energia wewnętrzna qi będzie płynąć bez przeszkód w ciele zgodnie z wymaganiami każdego z ruchów. W wyniku tego uzyskamy swobodny przepływ qi oraz dobrą koordynację wewnętrznej qi z ruchem zewnętrznym.

Po osiągnięciu pierwszego poziomu umiejętności, powinno się umieć ćwiczyć zachowując podstawowe wymagania, jeśli chodzi o sposób wykonania ruchu. Uczeń może odczuwać ruch wewnętrznej energii. Natomiast może nie umieć kontrolować przepływu qi wewnątrz ciała. Z dwóch powodów: po pierwsze, nie opanował on dokładnie specyficznych wymagań dotyczących położenia każdej części ciała oraz nie skoordynował ich ze sobą. Na przykład, jeśli klatka piersiowa jest rozluźniona za bardzo w dół, talia i plecy mogą nie być proste, może się też zdarzyć, że gdy talia będzie nadzbyt rozluźniona, wtedy klatka piersiowa i plecy będą zbyt wypięte. Tak więc by całe ciało poruszało się jako jedność, należy być pewnym, że rozu-

mie się wymagania dotyczące każdej części ciała. Umożliwia to zamknięcie czyli zjednoczenie całego ciała w skoordynowany sposób. Oznacza to osiągnięcie wewnętrznego i zewnętrznego "zamknięcia", zjednoczenia. Wewnętrznie "zamknięcie" (zjednoczenie) oznacza jedność serca i umysłu, energii wewnętrznej i siły, ścięgien i kości. Zewnętrznie "zamknięcie" (zjednoczenie) ruchów oznacza skoordynowanie "zamknięcia" (zjednoczenia) dłoni ze stopami, łokci z kolanami, barków z biodrami. Jednocześnie powinny występować odpowiadające sobie i przeciwne względem siebie ruchy zamknięcia jednej części ciała względem drugiej. Ruchy otwarcia i zamknięcia występują razem i wzajemnie się dopełniają. Po drugie, ćwicząc można odkryć, że jest trudno jednocześnie kontrolować wszystkie części ciała. Oznacza to, że jedna część ciała może poruszać się szybciej od pozostałych. W wyniku czego używa się nadmiernej siły. Może też się zdarzyć, że jakaś część ciała porusza się zbyt wolno albo bez wystarczającej ilości siły, co powoduje użycie zbyt małej siły. Opisane powyżej zjawiska nie są zgodne z zasadami Taijiquan. Każdy ruch w stylu Chen Taijiquan musi być zgodny z zasadą "siły rozwijania jedwabnego kokonu" czyli chansijin.

Według teorii Taijiquan: "chansijin ma swoje źródło w nerkach, a można ją zawsze znaleźć w każdej części ciała". W procesie uczenia się zasada wykonywania ruchu nazywana jest metodą rozwijania jedwabnego kokonu, tj. metodą wykonywania ruchów obrotowych oraz ruchów po spirali. Z kolei siła rozwijania jedwabnego kokonu, to wewnętrzna siła powstająca dzięki metodzie ruchu rozwijania wewnętrznego kokonu. Mogą one zostać dobrze opanowane dzięki rozluźnieniu barków i łokci, klatki piersiowej, talii, krocza i kolan oraz dzięki użyciu talii jako osi obrotu dla każdej części ciała. Rozpoczynamy od obrotu dłoni w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Dłonie powinny prowadzić łokcie, które z kolei prowadzą barki, a te kierują talią, a raczej tą częścią talii, która odpowiada tej stronie ciała, która jest właśnie w ruchu. Faktycznie talia nadal stanowi oś obrotu. Z drugiej strony, jeśli dłoń obraca się w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, talia powinna poruszać barkami, barki powinny stać się źródłem ruchu dla łokci, a łokcie powinny obracać dłonie. Jeśli chodzi o górną część ciała, nadgarstki i ramiona powinny krążyć tak jak żyroskop; natomiast jeśli chodzi o dolną część ciała, to kostki i uda powinny obracać się wokół własnej osi. Talia i plecy powinny się także obracać. Łącząc ruchy wszystkich trzech części ciała powinno się wizualizować tor krzywej ruchu w przestrzeni. Krzywa ta zaczyna się w nogach, ma swoje centrum w talii a kończy się w palcach dłoni. Jeśli ćwiczy się formę (quan) i czuje się niewygodę w ruchach, należy dokonać korekty ruchu w talii i udach zgodnie z sekwencją przepływu ruchu chansijin tak, by uzyskać właściwą koordynację. W ten sposób można skorygować każdy błąd. Dlatego też, jeśli zwróci się uwagę na wymagania dotyczące każdej części ciała, będzie można uzyskać całkowitą koordynację wewnątrz ciała, doskonaląc rytm ruchu metody rozwijania jedwabnego kokonu i siły rozwijania jedwabnego kokonu, możemy rozwiązać zarówno wszystkie powstałe problemy, jak i skorygować samemu każdy błąd, jaki pojawi się w trakcie ćwiczenia Taijiquan na drugim poziomie umiejętności.

Na pierwszym poziomie umiejętności rozpoczyna się naukę form i po zapoznaniu się z nimi uczeń będzie mógł odczuwać ruch wewnętrznej energii w ciele. Może być w związku z tym dość podekscytowany, nie czuć się nigdy zmęczonym czy znudzonym. Jednakże po przejściu na drugi poziom umiejętności, może sądzić, że nic nowego nie ma do nauczenia się. W związku z tym może źle zrozumieć niektóre istotne zagadnienia. Ale w pewnym momencie odkryje, że ruchy, które wykonuje są niezdarne. Z drugiej też strony może stwierdzić, że wykonuje ruchy formy swobodnie i żywy sposób, ale nie może ich wykorzystać podczas ćwiczenia pchających dłoni. Z tego też powodu może dość szybko poczuć się znudzonym, stracić pewność siebie i w ogóle zrezygnować z ćwiczenia. Jednakże jedynym sposobem osiągnięcia tego poziomu jest uzyskanie umiejętności wyzwolenia właściwej ilości siły, nie za miękkiej ani też za twardej oraz umiejętności dokonania świadomej zmiany w ruchu czy działaniu i wykonania swobodnego obrotu. Należy być cierpliwym, wytrwałym i ćwiczyć dokładnie według zasad. Jeśli wytrwale i długo ćwiczy się formę, wtedy ruchy ciała są dobrze ze sobą skoordynowane i nawet "pojedynczy ruch pociąga za sobą ruch każdej części ciała", uruchamiając kompletny (tu: całościowy) system ruchów.

Znane powiedzenie mówi: "jeśli nie rozumiesz dobrze jednej zasady, zapytaj się nauczyciela, jeśli i jego wyjaśnienia nie są dla Ciebie jasne, szukaj pomocy przyjaciół". Kiedy zasady oraz metody zostaną dobrze zrozumiane, dzięki nieustannemu ćwiczeniu, odnosimy sukces. W "Klasycie Taijiquan" można przeczy-

陳小旺



tać, że "każdy może odnieść sukces (osiągnąć cel), jeśli tylko ciężko i wytrwale pracuje". Można przeczytać także, iż "jeśli nie ustajemy w naszych wysiłkach, w końcu nadchodzi nagły przełom". Podsumowując można powiedzieć, że większość ćwiczących może osiągnąć drugi poziom umiejętności w ciągu najwyżej czterech lat. Osiągnąwszy ten stan może odczuwać swobodny przepływ qi wewnątrz ciała i nagle zrozumieć całość przepływu qi oraz kierować nią. Kiedy to nastąpi, uczeń jest pewny siebie i pełen entuzjazmu w ćwiczeniu. Może odczuwać mocną potrzebę ćwiczenia i chce ćwiczyć coraz więcej. Nie chce przestać ćwiczyć. Na początku drugiego poziomu umiejętności posiada się podobne umiejętności walki jak na pierwszym poziomie. Nie są one wystarczające do wykonania zastosowań ruchów w walce. A końcu drugiego poziomu umiejętności, będąc bardzo blisko osiągnięcia poziomu trzeciego, umiejętności walki mogą być już częściowo dostępne.

W następnej części rozdziału zostaną opisane umiejętności walki dostępne ćwiczącemu na drugim poziomie umiejętności. (Opis umiejętności walki z trzeciego, czwartego i piątego poziomu w odpowiednich miejscach właściwych im opisów. Są omawiane w odniesieniu do poziomu umiejętności uzyskiwanych w połowie każdego z poziomów umiejętności).

Ćwiczenie pchających dłoni (tui shou) oraz form Taijiquan jest ze sobą nierozzerwalnie związane. Jakikolwiek pójdzie na skróty w ćwiczeniu form odbija się później w postaci słabych umiejętności w pchających dłoniach, co umożliwia przeciwnikowi zwycięstwo. Dlatego też w trakcie wykonywania formy Taijiquan każda część ciała musi być skoordynowana z pozostałymi, nie może być żadnych niepotrzebnych ruchów. Ćwiczenie pchających dłoni wymaga precyzyjnego wykonywania technik parowania, schwycenia, ściśnięcia i nacisku, tak by górna i dolna część ciała były ze sobą połączone, uniemożliwiając czy też utrudniając w ten sposób przeciwnikowi atak. Jak mówi powiedzenie: "nie ma znaczenia z jak wielką siłą atakuje mnie przeciwnik, powinienem użyć siły czterech uncji by odchylić w bok siłę tysiąca funtów". Drugi poziom umiejętności pozwala osiągnąć swobodny przepływ qi wewnątrz ciała. Dzięki korygowaniu pozycji ciała, możliwe jest osiągnięcie poziomu, gdzie qi może przenikać całe ciało przechodząc przez każdy staw tak, by całe qi było ze sobą połączone.

Zdarza się, że proces korygowania postaw pociąga za sobą wykonywanie niepotrzebnych albo nieskoordynowanych ruchów. Wówczas wiadomo, że na tym poziomie nie posiada się jeszcze dostatecznych umiejętności wykonywania zastosowań podczas ćwiczenia pchających dłoni. Przeciwnik może skoncentrować się na poszukiwaniu tych słabości albo może wygrać poprzez zaskoczenie i doprowadzenie do popełnienia przez nas takich błędów jak nadmierne albo niedostateczne działanie, brak siły lub jej nadmiar. W trakcie ćwiczeń pchających dłoni przeciwnik może zdobyć przewagę nie pozwalając nam skorygować błędów (nie dając nam po prostu czasu na ich skorygowanie). Może też wykorzystać nasze słabe punkty, a więc możemy stracić równowagę albo być zmuszonym do wycofania się w celu odparowania ataku. Niemniej jednak jeśli przeciwnik zaatakuje z mniejszą siłą i wolniej, możemy mieć wystarczającą ilość czasu albo też mieć możliwość skorygowania błędów i odparowania ataku. Abstrahując od tej dyskusji, na drugim poziomie umiejętności wykonanie ataku albo też jego zablokowanie wymaga od praktyka o wiele większego wysiłku. Dość często można zdobyć samemu przewagę wykonując pierwszy ruch, a ten kto poruszy się później będzie w gorszej pozycji. Na tym poziomie umiejętności ćwiczący nie umie "zapomnieć" siebie ani "działać razem" z przeciwnikiem (tj. nie zaatakować, ale ustępować przed ruchem przeciwnika); nie umie też uchwycić i zrozumieć możliwości wykonania odpowiedzi na zmianę. Można umieć poruszać się i odparować atak, ale jednocześnie popełniać takie błędy jak użycie zrzucającej albo kurczącej się czy nadmiernej czy konfrontacyjnej siły. Z tego też powodu w trakcie ćwiczenia pchających dłoni nie można poruszać się zgodnie z sekwencją technik parowania, schwycenia, nacisku i pchnięcia w dół. Osobę będącą na tym poziomie umiejętności można opisać jako 20% yin i 80% yang: "niezdyscyplinowana nowa dłoń".

TRZECI POZIOM UMIEJĘTNOŚCI

"Jeśli chcesz dobrze wykonywać quan (czyli formę), musisz tak ćwiczyć, by starać się wykonać ruchy po coraz to mniejszym kole". Jeśli chodzi o postęp w umiejętnościach w ćwiczeniu stylu Chen Taijiquan, to polega on na przechodzeniu od dużego koła poprzez średnie do małego koła. Słowo "koło" nie

oznacza tutaj toru, po jakim poruszają się kończyny w trakcie ruchu, ale swobodnego przepływu energii wewnętrznej qi. W odniesieniu do trzeciego poziomu umiejętności ćwiczący powinien zacząć od dużego koła, a zakończyć na średnim kole (krążenia qi).

W "Klasyce Taijiquan" wspomina się, że "yi i qi stoją ponad formami". Oznacza to, że w trakcie ćwiczenia Taijiquan należy położyć nacisk na użycie yi (świadomości). Na pierwszym poziomie umiejętności, umysł i koncentracja ćwiczącego skupione są na nauce oraz na doskonaleniu zewnętrznych form Taijiquan. Na drugim poziomie umiejętności ćwiczący powinien skoncentrować się na wykrywaniu braku koordynacji pomiędzy kończynami a ciałem oraz ruchami wewnętrznymi i zewnętrznymi. Należy skorygować zarówno ciało jak i ruchy form tak, by usprawnić przepływ energii wewnętrznej. Po przejściu na trzeci poziom umiejętności, energia wewnętrzna powinna płynąć w gładki sposób: dlatego też wymagane jest użycie yi, a nie brutalnej siły. Ruchy powinny być lekkie, ale nie "płynące", ciężkie, ale nie niezdarne. Pozwala to wnioskować, że ruchy powinny wyglądać na miękkie, choć siła wewnętrzna jest mocna czyli mocna siła zawiera się w miękkich ruchach, a ruchy ciała powinny być dobrze skoordynowane. Jednakowoż nie powinno się skupiać uwagi na ruchu qi w ciele, a zaniedbywać ruch zewnętrzny. Spowodowałoby to zamieszanie i przepływ energii qi może nie tylko zostać zaburzony, ale również rozproszony. Jak opisuje Klasyka Taijiquan: "uwaga powinna być skupiona na duchu - nie tylko na qi. Jeśli zbyt się skupiamy na qi, możemy doprowadzić do jej stagnacji".

Opanowanie zewnętrznych ruchów form, może dokonać się także pomiędzy pierwszym a drugim poziomem umiejętności. Można też nie uzyskać koordynacji ruchów zewnętrznych z wewnętrznymi. Czasem z powodu sztywności ruchu nie jest możliwe wykonanie pełnego wdechu. Również bez odpowiedniej koordynacji ruchów wewnętrznych i zewnętrznych, nie jest możliwe zrobienie pełnego wydechu. A więc ćwicząc Taijiquan, powinniśmy oddychać w sposób naturalny. Po osiągnięciu trzeciego poziomu umiejętności posiadamy lepszą koordynację ruchów wewnętrznych i zewnętrznych. Ogólnie mówiąc, nasze działania mogą być dość precyzyjnie zsynchronizowane z oddechem. Niemniej, może być konieczne świadome zsynchronizowanie oddechu z bardziej wyrafinowanymi, skomplikowanymi czy też szybkimi ruchami dzięki temu będzie później uzyskać koordynację ruchów z oddechem, tak, że stan ten stanie się dla ćwiczącego rzeczą naturalną.

Na trzecim poziomie umiejętności doskonalili się zarówno wewnętrzne jak i zewnętrzne zasady stylu Chen Taijiquan, rytm ćwiczeń oraz umiejętność dokonywania samokorekty. Powinno się umieć także o wiele łatwiej panować nad ruchami oraz posiadać o wiele więcej energii wewnętrznej. Na tym poziomie umiejętności konieczne jest zrozumienie umiejętności walki zawartych w każdej z form oraz zastosowań każdego ruchów w walce. W tym celu należy ćwiczyć pchające dłonie, sprawdzać i korygować ruchy formy, ilość i jakość wewnętrznej siły, sposób uwalniania siły oraz umiejętność rozpuszczania siły. Jeśli ćwiczenie formy może stanowić przeszkodę w ćwiczeniu pchających dłoni, należy doskonalić ważne punkty dotyczące wykonywania formy.

Jeśli uczeń będzie ciężko pracował, wykonywane przez niego ruchy będą pewniejsze. Jeśli ćwiczenie formy nie będzie sprawiało mu żadnej trudności, może dodać do treningu dodatkowe ćwiczenia takie jak np. formy z długim kijem, mieczem, włócznią i kijem. Można też ćwiczyć fajing czyli umiejętność wyzwalania siły. Jeśli będzie się ćwiczyć w ten sposób przez okres około dwóch lat, powinno się osiągnąć czwarty poziom umiejętności.

Na czwartym poziomie umiejętności, choć przepływ energii wewnętrznej jest nieco swobodniejszy, a ruchy o wiele lepiej skoordynowane, to wewnętrzna qi nie jest jeszcze za mocna. Niewystarczająca jest także koordynacja pomiędzy działaniem mięśni, a funkcjonowaniem organów wewnętrznych. Jeśli ćwiczenie nie zostanie zakłócone przez zewnętrzne przeszkody, to stopniowo będzie można osiągnąć koordynację pomiędzy "wnętrzem" a "zewnątrzem".

W trakcie zawodów pchających dłoni czy też w trakcie walki, jeśli atakująca siła jest bardziej miękka i wolniejsza, można podążać za przeciwnikiem i jeśli jest to konieczne, zmienić kierunek działania jego siły. Należy wykorzystać każdą sytuację, by spowodować, że nasz przeciwnik znajdzie się w niekorzystnej sytuacji. Można też uniknąć mocnego ruchu przeciwnika i atakować, jeśli tylko pojawi się odpowiednia ku



temu możliwość. Wówczas manewrujemy z łatwością. Natomiast jeśli napotkamy nowego przeciwnika, można będzie odczuć, że nasza peng jin (czyli energia blokowania) jest niewystarczająca i pojawi się odczucie, że na naszą postawę wywierany jest nacisk i w związku z tym może ulec ona załamaniu. Nie możemy wykonać żadnego ruchu. Działanie to może spowodować załamanie się pozycji, o której sądzimy, że nie jest ani pochylona ani też załamana, a podparta i stabilna ze wszystkich stron. Uczeń może nie osiągnąć umiejętności, która w "Klasyce Taijiquan" opisywana jest słowami "uderzanie dłonią, której ruchu nie można zobaczyć, a jeśli można ją zobaczyć, to nie można nic zrobić, ani wykonać żadnego ruchu, aby uniknąć ataku". I nawet jeśli ma się przewagę i można odrzucić od siebie przeciwnika, będzie się to wykonywane sztywno i z dużym wysiłkiem. Taki poziom umiejętności opisywany jest jako "30% yin i 70% yang i nadal będzie w naszym działaniu dużo twardości".

CZWARTY POZIOM UMIEJĘTNOŚCI

Przejście z poziomu średniego koła do poziomu małego koła jest czwartym poziomem umiejętności. Jesteśmy już wtedy blisko osiągnięcia sukcesu i posiadamy wysoki poziom umiejętności. Należy wypracować efektywne metody treningu, tak by móc zrozumieć istotne zasady ruchu.

Należy zrozumieć zastosowania w walce każdego z ruchów formy; osiągnąć umiejętność swobodnego przepływu qi (czyli energii wewnętrznej) oraz dobrą koordynację ruchów z oddychaniem. W związku z

tym w trakcie ćwiczenia każdy krok i każdy ruch powinien być wykonywany tak, by przez cały czas mieć w umyśle obraz przeciwnika, jak to się mówi by zakładać, że jest się otoczonym przez (wielu) wrogów. Każda postawa i każdy ruch oraz każda część ciała muszą być ze sobą połączone w całość i wykonywane w sposób ciągły. "Ruchy górnej i dolnej połowy ciała połączone są ze sobą oraz stały przepływ qi kontrolowany jest przez ruch talii". A więc jeśli ćwiczysz formę powinno się o tym pamiętać nawet, "jeśli żadnego przeciwnika nie ma w pobliżu".

Sposób treningu jest taki sam jak na trzecim poziomie umiejętności. Jeśli będziemy wytrwali, piąty poziom umiejętności można osiągnąć po około trzech latach treningu. Jeśli chodzi o umiejętności walki, to czwarty poziom różni się od poziomu trzeciego i to bardzo. Trzeci poziom umiejętności dąży do rozproszenia siły przeciwnika i unikania niewłaściwych działań. Umożliwia to aktywne działanie i zmuszenie przeciwnika do pasywności.

Czwarty poziom umiejętności umożliwia zarówno rozpuszczenie (osłabienie) siły przeciwnika jak i umiejętność wyzwania siły. Jest to możliwe, ponieważ posiada się wystarczającą energię wewnętrzną jin, swobodną przemianę yi i qi oraz harmonijny i całościowy sposób wykonywania ruchów. W związku z tym w trakcie ćwiczenia pchających dłoni, atak przeciwnika nie będzie stanowić dużego zagrożenia.

W momencie kontaktu z przeciwnikiem, można natychmiast zmienić swoje działanie i zneutralizować bardzo łatwo jego siłę. Można w każdym momencie dokonać zmiany, by przeciwdziałać jego ruchowi podążając za ruchem przeciwnika.

Można użyć właściwej siły, będąc uporządkowanym wewnątrz, przewidując ruch przeciwnika i tłumiąc go w zarodku za pomocą precyzyjnie użytej siły i uderzając dokładnie w cel. Osobę, która posiada czwarty poziom umiejętności opisuje się jako "40% yin i 60% yang, posiadający dobre umiejętności".

PIĄTY POZIOM UMIEJĘTNOŚCI

Piąty poziom umiejętności oznacza przejście od małego koła do, koła którego nie widać, od doskonałości formy do wykonywania formy w niewidoczny sposób. Według Klasyki Taijiquan: "nie mając przeszkód w generowaniu naturalnego ruchu qi, gdy kosmiczna qi porusza jego naturalną wewnętrzną qi, idąc od ruchu posiadającego formę w kierunku ruchu, którego nie widać (ruchu bez formy), zdajemy sobie sprawę jak cudowną rzeczą jest natura".

Na piątym poziomie wykonywane ruchy powinny być elastyczne i swobodne, a ciało powinno zawierać wystarczającą ilość wewnętrznego jin. Niemniej, konieczne jest dalsze dążenie do doskonałości. Konieczny jest codzienny trening tak, by w pewnym momencie ciało stało się bardzo giętkie i mogło zaadaptować się do różnorodnych zmian. Powinno się umieć dokonywać przemian wewnątrz pomiędzy substancjalnym a niesubstancjalnym. Natomiast nie powinny być one widoczne na zewnątrz. Dopiero wtedy możemy powiedzieć, że osiągnęliśmy piąty poziom umiejętności.

W odniesieniu do umiejętności walki, na piątym poziomie gang (twardość) powinna współgrać z rou (miękkością). Forma powinna być rozluźniona, dynamiczna, sprężysta oraz żywa. Każdy ruch oraz bezruch powinien być w zgodzie z zasadami Taiji, powinien to być ruch całego ciała. To oznacza, że każda część ciała może atakować jak pięść w momencie, kiedy dotknie ciała przeciwnika. Powinna również istnieć stała przemiana pomiędzy wyrażaniem siły, jej zachowywaniem wewnątrz ciała. Pozycje powinny być tak zakorzenione, jakby ciało było podparte ze wszystkich stron.

Ten poziom umiejętności można opisać jako "50% yin i 50% yang, bez żadnych nadmiarów czy też braków ze strony yin jak i yang. Osoba, którą tak określamy, może być nazywana prawdziwym mistrzem. Prawdziwy mistrz każdy ruch wykonuje według zasad Taiji, co oznacza, że każdy ruch jest niewidzialny".

Po osiągnięciu piątego poziomu umiejętności, powstaje mocne powiązanie pomiędzy umysłem, napięciem i rozluźnieniem mięśni, ruchami mięśni, a funkcjonowaniem narządów wewnętrznych. Nawet jeśli przeciwnik nagle zaatakuje, ta koordynacja nie zostanie zaburzona i będzie możliwe swobodne dokonanie zmiany. Nawet posiadając takie umiejętności, nie można ustawać w dalszym ich rozwoju. Rozwój ten nie powinien mieć żadnych granic, a więc ćwicząc Taijiquan, nie powinno się nigdy zapominać o jego pięknie i korzyściach zdrowotnych.

Sekrety wewnętrznych sztuk walki z gór Wudang

Jure Čeh,
Darija Mavrič Čeh



Fot. Jin Ding (金顶). Brama prowadząca do Złotego Pałacu na górze Wudang

Wudangshan; Wudang Shan (武当山) to górzyste pasmo rozciągające się na obszarze środkowych Chin pomiędzy prowincjami Hubei, Shaanxi i Changqing. Ze względu na swoje geograficzne usytuowanie oraz historyczne wydarzenia, które miały tu miejsce, Wudang stanowi dziś duchowe centrum taoizmu, pozostające pod ochroną UNESCO i jest uważane za największy kompleks klasztorny na świecie.

Wudangshan uważane jest za kolebkę tak zwanych styli wewnętrznych, rozumianych jako „wewnętrzna sztuka walki” (内家) Neijia, gdzie słowo Nei oznacza „wewnętrzny”, zaś Jia oznacza szkołę, rodzinę. Pochodzące z Wudang gongfu (kungfu) zapisywane jest w języku chińskim jako (武当功夫) lub Neijia Gongfu (内家功夫). Oprócz Taijiquan obejmuje także takie style, jak: Xingyiquan, Taiyimianzhang, Xiaoyaozhang, Taiyiqinbu, Baguazhang i Liuhebafa. W jego skład wchodzi również niektóre rodzaje Wudang Qigong (w postaci sekwencji ćwiczeń wzmacniających organizm). Wiedza praktyczna, którą te systemy niosą przekazywana jest w ramach wspólnot mnisich generacyjnie, to znaczy z pokolenia na pokolenie. Na przestrzeni wieków umiejętności taoistów udostępniane były w ich niezmienionej, pierwotnej formie, w związku z czym i dziś szkolenie nowych adeptów odbywa się w sposób nakreślony tym obyczajem i tradycją. Co ważne, w Wudangshan trening oparty jest na podbudowie Ji Ben Gong (基本功), który daje podstawę i warunki do dalszych, bardziej zaawansowanych praktyk Neijia Gongfu.

Na terenie Wudang funkcjonują obecnie następujące szkoły taoistyczne: Wudang Quanzhen Pai (武当全真派), Wudang Longmen Pai (武当龙门派), Wudang Zhengyi Pai (武当正一道), Wudang Xuan Wu Pai (武当玄武派), Wudang Sanfeng Pai (武当三丰派), Wudang Qingxu Pai (武当清虚派) oraz Wudang Xuan Wu Pai (武当玄武派). Ta ostatnia szkoła występuje również w Europie pod nazwą Wudang Pai (武当派).

Zheng Yi Dao (正一道)

W czasach panowania dynastii Ming (1413r.) cesarz Yongle podjął się realizacji projektu budowy wielkiego kompleksu świątynnego w górach Wudang. W osiągnięciu tego zamierzenia pomógł mu taoista imieniem Yu Zhang Qing'a reprezentujący szkołę Zheng Yi Dao (正一道), któremu cesarz polecił zebranie innych wyznawców i utworzenie wspólnoty. Po przeprowadzeniu wielu spotkań, rozmów oraz rozesłaniu wieści, na wezwanie Zheng Yi Dao z sąsiednich prowincji przybyło czterystu taoistycznych mnichów. Ostatecznie osiedli oni w nowo powstałych budynkach świątynnych. Szkoła Zhengyi Dao jako osobę boską wspólną dla wszystkich taoistów uważa Zhen Wu. Przyjęła również postać Zhang San Feng'a jako założyciela właściwego dla całej organizacji. W roku 1989 w porozumieniu z wieloma stowarzyszeniami taoistycznymi nazwa szkoły Zhen Wu Xuan Wu Pai została zrekonstruowana i zmieniona na Wudang Xuan Wu Pai. Jej fundamenty (道藏) zbudował żyjący w latach (1361-1410) Zhang Yǔchū (张宇初). Był on jednocześnie 43 patriarchą taoistycznej szkoły Zhengyi.

Słowo Pai (派) przytoczone w powyższym opisie można przetłumaczyć jako szkoła, kierunek, tradycja, droga, gałąź, styl. Termin ten jest bardziej zrozumiały w kontekście pojęcia tradycyjnych sposobów przekazywania wiedzy znanych jako Dí pài (嫡派) co wskazuje na pochodzenie (przekazywanie) bezpośrednio, to znaczy w linii prostej; (见 "嫡系"), tak jak przekazywanie spuścizny rodowej, zwyczajów, obyczajów, sposobów wychowania w ramach danej rodziny mając na uwadze dobrobyt kolejnych potomków. Tym samym wiedza i umiejętności z zakresu sztuk walki Wudang transformowane są i obecnie przez mistrzów tylko na osobistych uczniach „Dédào chuánshòu rén qīnzi zhuàn shòu de yīpài (duō zhǐ jìshù, wǔyì)” (得到传授人亲自传授的一派 [多指技术、武艺]), obejmując przy tym:

- Wǔ yì (武艺) – studia nad sztukami walki;
- Yuèqì (乐器) – naukę gry na instrumentach muzycznych;
- Shūfǎ (书法) – rozwijanie umiejętności kaligrafii chińskiej;
- Qìgōng (气功) – naukę ćwiczeń energetyzujących qigong;
- Yánjiū gǔdài zhùzuò (研究古代著作) – badanie starożytnych dokumentów, tekstów, oraz
- Dǎzuò (打坐) – medytację.

Xuán Wǔ (玄武) lub Zhēnwǔ Dàdì (真武大帝)

Tajemniczy wojownik Xuan Wu był niegdyś księciem o imieniu Jing Le, żyjącym w północnej części Hebei za czasów panowania Żółtego Cesarza. Kiedy dorastał widział wiele smutku i cierpienia w życiu zwykłych ludzi. To wpłynęło na wycofanie się z życia świeckiego i zwrócenie ku praktykom taoistycznym. Dzięki nim stał się jak mówi legenda osobą nieśmiertelną. Jego wizerunek jest przedstawiany pod postacią wojownika w cesarskich szatach. W lewej ręce dzierży „pieczęć trzech gór”, która jest podobna do ręcznej pieczęci Guan Yu. W prawej trzyma miecz, który należał do jednego ze sławnych ośmiu nieśmiertelnych Lü Dongbin'a. Xuan Wu zwykle zasiada na tronie. Pod jego prawą stopą znajduje się wąż, a pod lewą żółw. Czasami wąż i żółw przedstawiane są jako symbol antropomorficzny. Dzień urodzin Xuan Wu obchodzi się trzeciego dnia, trzeciego miesiąca księżycowego.

Shih Tzu (założyciel) Zhang San Feng (師祖 张三丰)

Za prekursora Wudang Gongfu (kungfu) uważa się taoistycznego mnicha Zhang San Feng'a. O jego życiu wiemy niewiele. Według zachowanych opisów żył on w okresie panowania dynastii Ming (choć niektórzy publicyści umieszczają go w czasach dynastii Song albo Yuan). Jego rodowe nazwisko brzmiało Zhang Junbao (張君寶). Urodził się w mieście Yizou w prowincji Liaodong. Po zdaniu egzaminu państwowego został urzędnikiem rządowym, ale kilka lat później, kiedy skupił się na poznawaniu taoistycznych praktyk porzucił pracę i poświęcił się ścieżce duchowej. W uznaniu jego taoistycznych osiągnięć oraz z szacunku dla głębokiej wiedzy, cesarz nadał mu wyjątkowe imię Tongwei Xianhua Zhenran. O życiu Zhang San-feng'a krąży wiele legend. Najbardziej znane z nich dotyczą powstania Taijiquan i odnoszą się do dziewięcioletniego okresu życia taoisty w górach Wudang, spędzonego na medytacji i uprawianiu sztuk walki.

Mówi się, że pewnego dnia Zhang Sanfeng był świadkiem walki jaka wywiązała się pomiędzy żurawiem i wężem. Obserwując zmagania tych zwierząt uświadomił sobie, że zrozumienie walki oraz jej praktyka muszą być zrównoważone i skoordynowane dla osiągnięcia wysokich umiejętności bronięcia samego siebie. Dzięki temu wejrzeniu w naturę przyrody Zhang Sanfeng stworzył formę trzynastu fundamentalnych zasad zwaną Bafa Wubu (八法五步). Słowo Ba oznacza tu człowieka i jego osiem bram (furtek, wrot), które wiążą się z teorią ośmiu trygramów Ba Gua oraz Wu Bu (pięciu kroków) związanych z teorią pięciu elementów Wu Xing. Dało to początek temu, co dziś nazywamy Nei Jia (内家), a Zhang Sanfeng został uznany założycielem koncepcji wewnętrznych sztuk walki (ang. Internal Martial Arts).

Shi San Shi (十三式)

Shi San Shi jako trzynaście (mocy, postaw, technik, wzorców) różni autorzy określają mianem energetycznej i konceptualnej podstawy nabywania umiejętności walki. Jest też definiowane jako źródło wszystkich układów i wariantów oraz traktowane jako uniwersalny klucz służący do otwierania drzwi, za którymi znajdują się osnowy zrozumienia wewnętrznych sztuk walki w ogóle. W pewnej grupie klasycznych tekstów z tej dziedziny termin Shi San Shi stanowi synonim tego co określa się jako Nei Jia. Wskazują one, że umiejętności, które nie są zakorzenione w tych podstawach nie możemy utożsamiać z Taijiquan. Shi San Shi jest w myśl powyższego bazą do rozwijania trzydziestu siedmiu postaw. Z nich wynikają rozmaite aplikacje, ciosy, kopnięcia, chwytty i dźwignie (Qinna). Adeptci wewnętrznych sztuk walki powinni być najpierw przeszkoleni w zakresie Shi San Shi i zanim pójdą o krok dalej powinni zrozumieć każdy punkt i każdy ruch określony w tej koncepcji.

Shi San w prostym tłumaczeniu oznacza liczbę trzynaście. Liczba ta w kulturze chińskiej ma charakter pozytywny, zwłaszcza jeżeli stanowi sumę cyfr osiem i pięć. Mają one bowiem znaczenie symboliczne i stanowią podstawowy wyznacznik w systemach ośmiu trygramów Ba Gua i pięciu elementów Wu Xing, które są kamieniem węgielnym chińskiej kosmologii i znajdują swoje odzwierciedlenie w różnych związkach z wiedzą ogólną, religijną, filozoficzną, medyczną i w samej sztuce walki. Shi San Shi w Nei Jia warunkuje trzynaście specyficznych cech ruchu i siły (mocy), otwierających drogę do zrozumienia różnych aspektów walki w sztukach wewnętrznych. W jednym z aspektów synonim cyfry osiem konotuje z pojęciem Ba Men oznaczającym osiem bram i drzwi lub też Ba Jin osiem typów energii, albo Ba Gua Ba Fa jako osiem sprawności (umiejętności) rąk: Peng (棚) odchylenie, Lu (捋) wycofanie, Ji (擠) naciskanie, An (按) pchanie, Cai (採) ściąganie, Lie (掇) rozdzielanie, Zhou (肘) uderzenie łokciem, Kao (靠) uderzenie barkiem.



Fot. Taoistyczna Świątynia Wielkiego Pokoju (太和宮) położona w górach Wudang w prowincji Hubei



Fot. Smoki zwieńczające szczyty budynków świątynnych Wudang



Fot. Europejscy przedstawiciele Wudang Pai Kung Fu, od lewej: Jure Čeh ze Słowenii, Lucia Ring-Watkinf z Wielkiej Brytanii, Charles Henri Belminde z Francji oraz Marta Patxi z Hiszpanii

Ostatni z wymienionych znaków Shi (式) jest trudny do przetłumaczenia i najczęściej określa on postawy (pozycje, układy), nie obejmuje to jednak całości semantycznego znaczenia. Na znak Shi składają się dwa inne, to znaczy Yi (określający uprawę roli, agrokulturę, umiejętności, sztukę) oraz Li (jako energia, siła, moc). W uproszczeniu można powiedzieć, że odnosi się on do długotrwałej uprawy, wzrostu, kultywacji, uzyskiwania umiejętności poprzez wykonywanie żmudnych i czasochłonnych działań, prac, ćwiczeń.

Shiye Yóu Xuán Dé (師爺游玄德) Wielki Mistrz tradycji Wudang Xuan Wu

Shiye You Xuan De od wczesnych lat był wprowadzany w nauki kungfu. W wieku 18 lat przystąpił do nauki sztuk walki u cenionych wówczas mistrzów. Po spotkaniu z mistrzem Wang Weizhe (reprezentującym tradycję Wudang Songxi) skupił się na nauce Wudang kungfu, które znacząco zgłębił, uzyskał święcenia kapłańskie, a później osiadł w taoistycznym klasztorze w górach Wudang. Tam rozwinął wiedzę i umiejętności pod kierunkiem mistrzów Yu Dao Ming i Zhu Cheng De.

Shifu Yuán Lǐ Mǐn (師父袁理敏)

Taoista, mistrz Yuan Li Min jest dyrektorem Wudang Sanfeng Kungfu w Szkole Sztuk Walki Wudang oraz szefem zespołu Wudang Wushu. Urodził się w mieście Jingzhou, a jego rodowe nazwisko brzmi Ling Tong Zi. Podstaw kungfu uczył się w wieku kilku lat, a w jedenastym roku życia udał się do Wudang gdzie został uczniem taoistycznego mistrza You Xuan De. Po systematycznych treningach poznał tajniki Wudang Taijiquan, Yin Yang Bagua Zhang, technikę miecza Wudang, Qigong pięciu elementów i Neidan Gongfu zostając jednocześnie piętnastym sukcesorem tradycji Wudang Xuan Wu Pai. Od 1998 roku przekazuje wiedzę Wudang również poza granicami Chin.

Więcej o Wudang Kungfu (武当功夫)

Historia Chin bierze swój początek od mitycznej dynastii Xia, która istniała ponad 4000 lat temu. Jest to też historia wojen i rozwoju technologii toczenia walk. Ewaluowały one od najprostszych narzędzi do bardziej skomplikowanych machin i wyszukanych taktyk. Z okresu ostatnich przed powstaniem Chińskiej Republiki Ludowej dynastii Ming i Qing zachowało się wiele zapisów o różnorodnych metodach walki wręcz, utrwalając podział styli na zewnętrzne Wai Jia Quan i wewnętrzne Nei Jia Quan. Fundamentalna różnica między nimi to taka, że Wai Jia działa w kierunku poprawy fizycznych możliwości i umiejętności człowieka poprzez przyrost siły, Nei Jia z kolei wpływa na ich przemianę. To pozornie niuans, który był wielokrotnie opisywany w książkach i artykułach z tym, że Wai Jia odnosi się do sztuk buddyjskich a Nei Jia do taoistycznych. W kontekst ćwiczeń wewnętrznych wbudowuje się praktyka izometryczna, od ćwiczeń wprowadzających zwanych „Zhan Zhuang - stojąc jak drzewo” (站桩) i „Ji Ben Bu Fa - trening podstaw” (基本步法) do form jako sekwencji ruchowych. Ćwiczenia izometryczne, jako wprowadzające wymagają co najmniej kilku miesięcy treningu aby zbudować dobrą strukturę fizyczną, umożliwiając przejście do kolejnych poziomów. Jest to ścieżka codziennej pracy psychomotorycznej nazywanej przez chińczyków Chī Kǔ (吃苦) – jeść to co gorzkie, albo Ōu Xīn – (呕心) czyli skrajny wysiłek, trud, upór mimo ciężaru pracy. O rzeczach najtrudniejszych w treningu kungfu mawia się Ōu xīn lì xuè (呕心沥血), co jest określeniem wysiłku poprzez krew, pot i łzy. Jest to w sztuce kungfu wysiłek nadzwyczajny, niezwykle, wręcz nieludzki.

Trening postaw statycznych oraz ćwiczeń izometrycznych powoduje napięcie mięśni „pozostających dotychczas w bezruchu”. Wykorzystuje się tu masę ciała i siłę grawitacyjną ziemi. Powodują one natychmiastowy wzrost ciśnienia krwi wywierając wpływ na układ sercowo-naczyniowy, dlatego też nie są wskazane dla osób z problemami układu krążenia. Ćwiczenia izometryczne pochodzące z Ji Ben Gong tworzą stabilne i zakorzenione postawy rozszerzając dotychczasowe zdolności organizmu. Hartują siłę woli i wytrzymałość w ciężkiej zdyscyplinowanej pracy nad sobą i wzmacnianiu przepływu energii qi. Pierwszym etapem jest tu jednak rozwijanie zintegrowanej siły fizycznej. Uelastycznieniu ulegają nie tylko same mięśnie ale i więzadła oraz ścięgna podtrzymujące konstrukcję ciała. Są to ćwiczenia o tysiącletniej historii, które zostały zachowane do dnia dzisiejszego znajdując współcześnie wiele zastosowań w fizykoterapii i rehabilitacji kończyn oraz aparatu mięśniowego o obniżonych zdolnościach ruchowych, po ura-

zach lub kontuzjach mechanicznych. W przeciwieństwie do dynamicznych ćwiczeń izotonicznych praca izometryczna ma jednak większy wpływ na maksymalizację siły mięśniowej gdyż chińskie ćwiczenia izometryczne wspierane dodatkowo technikami oddychania i masażu (Tui Na) kontrolują i niwelują możliwie niekorzystne skutki uboczne tego typu treningu.

Uważa się, że najistotniejsze „doktryny filozoficzne” Chin skoncentrowane są wokół postrzegania świata zgodnie z poglądem buddyjskim albo taoistycznym, przy czym shaoliński buddyzm Ch’an podobnie jak taoistyczny Wudang opiera swe idee na rozwoju duchowym jednostki i utwierdzeniu jej w określonym poglądzie. Wu De (武德) to system etyczny, w którym Wu (武) oznacza „stan” wojenny, zaś De (德) „moralność i cnotę”. Wude odzwierciedla dwa aspekty. Pierwszy z nich dotyczy działania i odnosi się do relacji społecznych, takich jak: Qian (謙) pokora; Zheng (誠) szczerłość; Li (禮) uprzejmość; Yi (義) lojalność i Xin (信) zaufanie. Natomiast drugi do moralności umysłu, obejmując w sumie pięć cech: Yong (勇) odwaga; Ren (忍) cierpliwość; Heng (恒) trwałość; Yi (毅) zatrzymanie oraz Zhi (志) jako wolę. Oba one prowadzą do kultuwacji ducha (shen) ustanawiając wewnętrzną harmonię pomiędzy emocjonalnym umysłem Xin (心) i mądrością umysłu zwaną Hui (慧), dla osiągnięcia ostatecznego celu działania jakim jawi się stan Wu Ji (無極) wiążący emocje i mądrość całościowo. Na koncepcjach taoistycznych oparte są takie systemy chińskiego kungfu, jak: Taijiquan, Baguazhang, Xingyiquan, Liuhebaifa, Wudangquan, i inne.

Czym jest taoizm (道家)

Taoizm (Dàojiā) nie ma założyciela, ani punktu dziejowego, na podstawie którego można by ustanowić jego powstanie. Można jednak przyjąć pogląd, że jego skryzalizowanie się ma swoją genezę w różnych nurtach myślowych, przekonaniach i praktykach mistycznych narodu chińskiego. Paradoksalnie współcześnie za jego głównego lidera i protoplastę uważa się Lao Zi (老子) jako domniemanego czy też prawdopodobnego autora dzieła pod tytułem Dao De Jing, spisane około VI wieku przed naszą erą. W tym okresie taoizm zaczął grupować swoich wyznawców, ale jego instytucjonalizowanie się jako doktryny (wiary, zbioru przesądów, praktyk religijnych) nastąpiło w II wieku naszej ery, począwszy od roku 142 wraz z pojawieniem się kierunku myślowego Zhengyi założonego przez chińskiego filozofa religijnego o nazwisku Zhang Daoling (張道陵). Był on twórcą tak zwanej Szkoły Niebiańskich Mistrzów. Jej wyznawcy wierzą, że Zhang Daoling nie umarł, gdyż wstąpił do nieba i stał się jednym z nieśmiertelnych. Taoizmu nie da się zdefiniować, zamknąć w konkretnych ramach pojęciowych. Wykracza poza filozofię czy religię.



Fot. Shifu Jure Čeh oraz Shifu Yuan Limin na terenie świątyni Tai Zi Po, w geście oraz postawach z formy Wudang Lao Baguazhang



Fot. Shifu Jure Čeh, ze swoim mistrzem Yuan Limin (師父袁理敏) na terenie Tai Zi Po w górach Wudang (湖北武當山太子坡觀)



Fot. Shifu Jure Čeh podczas praktyki formy pochodzącej ze stylu Wudang Lao Baguazhang (武當老八卦掌)



Fot. Shifu Yuan Limin wraz z mistrzem Shiye Yóu Xuán Dé (師爺 游玄德)



Fot. Mistrz Yuan Limin prezentuje technikę z mieczem Wudang Jian (武当剑) na terenie słoweńskiej groty Postojna



Fot. Shifu Darija Mavrič Čeh podczas treningu Nu Dan Gong (女丹功) na terenie słoweńskiej groty Skocjan

Taoizm jest obecny w wielu sferach życia chińczyków, będąc jednocześnie podstawą chińskiej kosmologii, tradycyjnej chińskiej medycyny, sztuk walki, sztuki projektowania przestrzennego Feng Shui, i innych. Centralna koncepcja taoizmu skupia się na zrozumieniu Tao (dao), które jest ścieżką, drogą wskazującą stan jedności występującej przed pojawieniem się cze-
gokolwiek. Mówi jak wrócić do tego źródła, do jego pierwotnej natury. Aby to osiągnąć należy pokonać różne zależności, pragnienia, troski, oczekiwania, ego. Jedynym lekarstwem na to jest życie w zgodzie ze swoją pierwotną naturą. Wszystko w przyrodzie jest w ruchu i ulega zmianom (przemianom). Człowiek jako część tego otoczenia funkcjonuje na tych samych zasadach. Nie oznacza to, że jest pasywny lub tylko czeka na to co ma się wydarzyć, ale uznaje znaczenie każdej chwili. Wiosną przyroda się budzi, latem dojrzewa, zimą odpoczywa – ten sam cykl odnosi się też do życia człowieka. Podczas odpoczynku gromadzi on energię aby być w stanie funkcjonować i działać gdy nadejdzie taka potrzeba.

O księdze Dao De Jing i dziełach taoistycznych (道德經)

Taoizm jest bardzo głębokim, zintegrowanym systemem powiązanim z życiem człowieka wolnego w społeczności pozbawionej przymusu i dominacji. W pisemnym dziedzictwie taoizmu zachowały się prawdziwe skarby ludzkiej myśli. Są nimi zarówno księga Dao De Jing przypisywana autorstwu Lao Zi, jak i pisma Zhuangzi oraz Liezi (Mistrz Lie) stanowiące taoistyczny kanon Daozhan spisany na 5400 zwitkach (rolkach) tekstowych. Dào dé jīng (道德经) jest zasadniczym tekstem taoizmu chińskiego. Składa się z około 5000 znaków i jest podzielony na 81 rozdziałów. Pierwsza część obejmująca rozdziały 1-37 dotyczy tak zwanej ścieżki Dao Jing (道经), druga część to rozdziały 38-81. Odnoszą się one do pojęcia De Jing, czyli cnoty (德经).

Yin Yang (陰陽)

Jednym z fundamentalnych pojęć filozofii taoistycznej jest koncepcja dwubiegunowego związku zachodzącego pomiędzy pierwiastkami yin i yang (a w tym znaczeniu: kobieta/mężczyzna, aktywność/pasywność, pełny/pusty). Koncepcja ta odgrywa ważną rolę zarówno w technikach statycznych, jak i dynamicznych. Możemy o tym przeczytać w 42 wierszu Dao De Jing (w skrócie): „Tao dało początek jednemu. Jedno dało początek dwóm przeciwstawnym siłom yin i yang, z których wyłoniła się trzecia dająca początek kolejnym. Zrozumienie tego oznacza zrozumienie osnowy działania.” Owe jedno jest stanem sprzed rozpoczęcia ruchu. Zaistnienie ruchu jest punktem wyjścia. Potem następuje stan pustki, z którym wchodzimy w ruch. Gdy podnosimy nogę i wykonujemy krok, z jego energii wyłaniają się dwa pierwiastki, są to yin i yang.

Obejmują one zarówno proces przemieszczania, jak i uwarunkowania ciężaru ciała, a świadomość ich zależności jest ważna z punktu widzenia wewnętrznych sztuk walki.

Osiem trygramów Bagua (八卦)

Trygramy mają postać zwykłych ośmiokątów, jednak o podobnej wartości symbolicznej jak okrąg i odnoszą się do cykliczności zdarzeń. Występują dwa aspekty trygramów. W pierwszym przypadku są one ustawione względem siebie w taki sposób, że jeden z nich stanowi odzwierciedlenie nieba jako skrajnego yang, a drugi ziemi jako skrajnego yin. Układ ten jest niczym „wczesne niebo” ukazujące stabilność, zmienność, statyczność. W drugim pojawia się już proces zmian (przemian) nazywany „późnym niebem”.

Pięć elementów Wu Xing (五行)

Pojęcie trygramów wiąże się bezpośrednio z koncepcją pięciu elementów i odpowiednio pięciu rodzajów energii. Mamy tu na myśli: Drzewo (zawierające w sobie wiatr i burzę), Ogień (zawierający w sobie pożar i gorączkę), Ziemię (zawierającą w sobie doliny i góry), Metal (zawierający w sobie niebo i jeziora) oraz Wodę (zawierającą w sobie substancję i istotę wody).

Na podbudowie teorii pięciu elementów powstał system Wudang Wu Xing Yang Sheng Gong (武當五形養生功), zawierający w sobie główny sposób uprawiania energii wewnętrznej na bazie Qigong taoistycznych mnichów z Wudang Shan. Mnisi wykonują te ćwiczenia codziennie. Przyjmują one postać i cechy charakteru (zachowawcze, osobnicze) zwierząt chińskiego kungfu:

- 鶴-Hè/Żuraw; element ognia; czas letni; Zhang-Fu: serce, jelito, osierdzie,
- 虎-Hǔ/Tygrys; element ziemi; późne lato; Zhang-Fu: śledziona, żołądek,
- 蛇-Shé/Wąż; element metalu; czas jesienny; Zhang-Fu: płuca, jelito grube,
- 龟-Guī/Żółw; element wody; czas zimy; Zhang-Fu: nerki, pęcherz moczowy,
- 龙-Lóng/Smok; element drewna; czas wiosny; Zhang-Fu: wątroba, pęcherzyk żółciowy.

Wudang Wu Xing Yang Sheng Gong jest najbardziej kompleksową formą taoistycznego Qigong. Jej nauka jest znacznie bardziej skomplikowana niż klasycznych form Qigong, takich jak na przykład Baduanjin i tym podobnych. Wudang Wu Xing Yang Sheng Gong obejmuje wiele elementów, które są fizycznym tłem dla wewnętrznej sztuki walki.

Taoistyczne ćwiczenia dla kobiet Nu Dan Gong (女丹功)

Pomimo tego, że każdy z nas jest świadomy fizycznej, psychicznej i emocjonalnej różnicy jaka występuje pomiędzy kobietą i mężczyzną, w treningu różnorodnych sztuk walki często nie zdajemy sobie sprawy albo też nie zadajemy sobie pytania o to czy z uwagi na powyższe niektóre ćwiczenia powinny być wykonywane z uwzględnieniem tej analizowanej odmienności. Uczniowie tradycyjnych sztuk walki nie zwracają też uwagi na to, że były one przekazywane zazwyczaj w dół w linii męskiej.

Separując się jednak od tezy, która mogłaby w jakiś sposób sugerować wyższość mężczyzn nad kobietami należy uwzględnić prosty fakt mówiący nam o tym, że większość kobiet w dawnych Chinach była po prostu niepiśmienna i niewyedukowana nawet w podstawowym zakresie. Sprzyjał temu taki oto stan, że mężczyźni z większą dostępnością lub też chętniej organizowali się we wspólnoty intelektualne, w tym także religijne. Te ostatnie zasadniczo umożliwiały naukę czytania i pisanie oraz recytacji tekstów.

Najwcześniejsza wzmianka rzucająca słabe światło na tę rzeczywistość pojawiła się dopiero za czasów panowania dynastii Song (宋朝), przypadającej na lata 960-1279 n.e. W tym czasie Sun Bu Er (Sun Pu-erh), uczennica taoistycznego mistrza Wang'a otrzymała przekaz dotyczący sekwencji ćwiczeń fizycznych opracowanych i spisanych specjalnie dla kobiet w 14 instrukcjach. Sun Bu Er po wielu latach praktyki taoistycznej została uznana za nieśmiertelną.

Zachowały się też XVII wieczne opracowania, których autorami były kobiety. Dotyczą one w pewnej mierze spraw ogólnospołecznych z uwagi na wpływy oraz już krystalizującą się edukację konfucjańską. Niewiele jest jednak literatury dotyczącej ćwiczeń fizycznych, przynajmniej w językach zachodnich. Dlatego też nadal pewien obszar wiedzy dostępny jest tylko w przekazie bezpośrednim od chińskich badaczy

tematu. Filozofia taoistyczna nakreśla jednak taki obraz kobiety i mężczyzny, w którym kobieta jest bierna z czynnikiem yin na zewnątrz i aktywna z czynnikiem yang wewnątrz. W przypadku mężczyzny jest zupełnie odwrotnie. To on jest yang w zewnętrznym postrzeganiu i yin w wewnętrznych odczuciach i przekonaniach.

Używając przerośni można powiedzieć, że mężczyzna jest yang niczym pierścień koła obracającego się za pomocą osi, gdzie zewnętrzna jego część tworząca okrąg jest właśnie yang, a wewnętrzna oś jest yin. Mówi się przy tym, że osi bez koła nie uda się utrzymać odpowiedniego kursu.

W tym kontekście kobieta jest niczym piec (palenisko, ognisko) na zewnątrz cichy i stały, a wewnątrz bucha gorący ogień yang. Bez ognia piec nie spełniałby funkcji, do której został stworzony.

Taoistyczne ćwiczenia dla kobiet mają znaczenie ogólnie tonujące napięcia, gdyż pomagają osiągnąć wewnętrzną równowagę, wyciszenie. W praktyce, jak się głosi można z powodzeniem poświęcić kobiecie atrybuty: biologiczne, psychologiczne oraz emocjonalne na rzecz odczuwania wrażliwości własnego ciała, energii życiowej i wzmacniania yin.

Niektórzy chińscy autorzy i badacze tej kwestii poruszają w swoich publikacjach problematykę seksualności kobiet budząc przez to uproszczone rozumienie kobiety jako obiektu seksualnego. Należy to jednak rozumieć nieco inaczej, szerzej, albowiem energię seksualną traktuje się tu jako energię życia. Z niej to właśnie ma pochodzić kolejne, twórcze i owocne życie. Ciągłość życia nakazuje zatem traktować kobiety na wszystkich poziomach życia i egzystencji zgodnie z ich biologiczną i niepodważalną naturą, biorąc pod uwagę także natężenie lub spowolnienie cykli życiowych przekładających się na cyrkulację energii wewnętrznej w różnych, biologicznych fazach.

Ponad wszystko, opisane tu ćwiczenia są pewnym sposobem choć również i możliwością duchowego rozwoju (samorozwoju) i podstawą do pełnego korzystania z wewnętrznej alchemii niepowtarzalnego życia i bardziej zaawansowanych aspektów treningu (qi i shen).



Fot. Shifu Yuan Limin podczas treningu Wudang kungfu

Strony internetowe oraz kontakty z trenerami wewnętrznych sztuk walki :

Strony internetowe:

- ☯ www.chentaiji.pl
- ☯ <http://jarektaiji.blogspot.com>
- ☯ <http://stalibawelna.tumblr.com>
- ☯ www.neikung.info
- ☯ <http://www.qi-lab-institute.org>

Adresy email:

- ☯ Yuan Wei Qing; Wudang Pai Kung Fu Francja: contact@hu-long-shen.fr
- ☯ Yuan Wei Zhang; Wudang Pai Kung Fu Hiszpania: info@wudangpai.es
- ☯ Yuan Wei Rong; Wudang Pai Kung Fu Wielka Brytania: lucia@wudang-pai.co.uk
- ☯ Jure Čeh; Wudang Pai Kung Fu Słowenia: info@qi-lab-institute.org
- ☯ Sławomir Pawłowski; Yangjia Taijiquan Gdynia: luohan@wp.pl
- ☯ Konrad Dynarowicz; Krakowska Akademia Chen Taijiquan Nei Kung: chentaiji@tlen.pl



Portal Dydaktyczno-Naukowy Polskiego Kongresu Yongchun Kungfu
www.yongchunquan.eu