

# Klasyka Taijiquan



*Ted Knecht,  
Cleveland, Ohio, USA, 2009*

Poniżej znajduje się dosłowne tłumaczenie kilku klasycznych utworów Taijiquan. Niektóre z tekstów przypisywane są legendarnemu twórcy Taijiquan, Zhang Sanfeng'owi, taoiście z Góry Wudang. Uważam, że nie ważne jest kto napisał dany utwór, lecz to że wciąż jest on z nami oraz że możemy czerpać wiedzę z tych wartościowych zbiorów.

## **Pieśń 1**

Rozluźnij szyję i wznies energię, zanurz energię w dantian. Najpierw rozluźnij plecy, następnie ramiona. Podnieś głowę, otwórz krocze, a umysł zyska moc. Otwórz i zamknij w trakcie przyjmowania postawy, pozycja Siedmiu Gwiazd wygląda jak oś koła, jest delikatna ale nie twarda. Kiedy przeciwnik się nie porusza, ja pozostaję bez ruchu, kiedy przeciwnik porusza się delikatnie, mój zamiar już się poruszył. Od stóp do nóg i od nóg do ciała, to jest jak praktykowanie jednej energii. Jak orzeł chwytający królika lub kot łapiący mysz, wydaj siłę szybko, jak łuk strzelający strzałą, utrzymując wyprostowane kończyny. Kroki są lekkie i natępują po sobie, a każdy krok ma być płynny.

## **Pieśń 2**

Kiedy jedna część ciała się porusza, ciało musi być lekkie i zwinne oraz spójne. Wewnętrzna energia musi być pełna i pobudzona, a duch musi się w niej zawierać. Nie powinno być żadnych defektów, braków lub nadmiaru ani żadnych nieciągłości. Zakorzenie jest w stopach, wyprowadzone do nóg, kontrolowane przez talię, ukazane w rękach i palcach. Od stóp do nóg i do talii, musi być ukończone na jednym oddechu. Bez względu na to, czy ktoś posuwa się naprzód czy cofa, zyskuje szansę na zwycięstwo. Jeśli przegapi okazję, ciało będzie rozproszone i zaburzone. Sedna problemu powinno szukać się w talii i nogach. Bez względu na to, czy coś porusza się w górę, dół, przód, tył, lewo czy prawo, to wszystko jest tym samym. Wszystko pochodzi od intencji, nie z zewnątrz. Gdy jest góra, jest i dół, gdy jest przód, jest i tył, gdy jest lewo, jest i prawo. Jeśli intencja porusza się w górę, dół musi być wypełniony. Jeśli zwycięstwo jest pożądane, najpierw musi być szukane w korzeniach przeciwnika. Poprzez złamanie jego korzeni, zwycięstwo będzie szybkie i pewne. Pustka i pełnia muszą być wyraźnie zróżnicowane, każda część ciała ma puste i pełne aspekty. Każde złączenie w ciele musi być połączone bez rozłączania.

## **Pieśń 3**

Utrzymuj energię wewnątrz dantian, kultywuj jej pierwotną formę, wtedy mogą ujawnić się dwie energie heng ha. Energia pozostaje przy plecach i wchodzi do kręgosłupa. Kiedy ciało cicho się porusza, intencja znajduje się w duchu, nie w energii. Jeśli intencja znajduje się w energii, będzie ona ulegać stagnacji. Zharmonizuj trzy wnętrza i trzy zewnątrz. Taiji rodzi się z wuji (pustki) i jest matką

yin i yang. Istnieje separacja w ruchu i wspólnota w bezruchu. Nie ma nadmiaru ani niedoboru; podążaj, zegnij, potem wyprostuj. Kiedy wróg jest twardy, używam miękkości, żeby ustąpić; gdy wróg wycofuje się, podążam za nim. Kiedy ruchy nieprzyjaciela są niespokojne, poruszam się szybko; kiedy ruch jest powolny, wtedy podążam powoli. Mimo licznych zmian, istnieje tylko jedna zasada i istota. Znając te techniki, wewnętrzna siła będzie stopniowo rozumiana; od zrozumienia wewnętrznej siły podejmie się kroki ku duchowemu oświeceniu. Jednak bez wielu lat praktyki i poświęcenia, nie można nagle zrozumieć wewnętrznych myśli wroga.

## **Pieśń 4**

Wydłużona pięść jest jak wielka rzeka lub duże jezioro płynące nieustannie. Trzyście pozycji to odbicie, wycofanie, naciśnięcie, pchnięcie, wyrywanie, dzielenie, uderzenie łokciami i wpadanie. To jest osiem diagramów. Posunięcie naprzód, wycofanie, spojrzenie w lewo, patrzenie w prawo i centralna równowaga to pięć elementów. Odbicie, wycofanie, naciśnięcie i pchnięcie reprezentują kan, li, zhen i dui czterech głównych punktów na ośmiu diagramach. Wyrywanie, dzielenie, uderzenie łokciami i wpadanie reprezentują qian, kun, hen i xuan z czterech punktów po przekątnej na ośmiu diagramach. Posunięcie naprzód, wycofanie, spojrzenie w lewo, patrzenie w prawo i centralna równowaga reprezentują wodę, ogień, metal, drewno i ziemię w pięciu elementach.

## **Wyjaśnienie wewnętrznych ruchów trzynastu postaw**

Użyj umysłu, aby przenieść qi, umysł musi utonąć, wtedy qi wejdzie w kości. Krążenie qi w ciele musi być płynne i stopniowe, aby mogło podążać za umysłem. Kiedy duch się wzniesie, nikt nie będzie ociążał. Oznacza to, że głowa jest trzymana prosto. Qi i intencja muszą współdziałać skutecznie, a ruch będzie pełny i energiczny. Oznacza to, że pełnia i pustka mogą się wzajemnie wymieniać i zmieniać. Wydając wewnętrzną siłę, należy zatopić się i rozluźnić, skupiając się w jednym kierunku. Ciało musi być wyprostowane, spokojne i wygodne, gdy stoi, to kontroluje osiem kierunków. Puść w obieg qi, jakby poruszało się po perle z dziewięcioma krzywiznami, a nie tam, gdzie ich brak. Przeniesienie wewnętrzną siłę, jak stal rafinowaną sto razy, nie można bowiem obalić ciał stałych. Kształt jest jak orzeł chwytający królika, a duch jest jak kot łapiący mysz. Bądź spokojny jak góra i aktywny jak rzeka. Wzmocnij wewnętrzną siłę jakbyś rysował łuk, wydaj wewnętrzną siłę, jakbyś strzelał strzałą. W obrębie tej krzywej szukaj prostoty, najpierw skumuluj, a potem wypuść. Moc wydobywa się z kręgosłupa, a kroki podążają za zmianą ciała. Zbieranie jest wydawaniem, a wydawanie jest zebraniem. Rozłączone, a następnie połączone. Ruch w przód i w tył musi się związać i łączyć, a posuwanie się i cofanie musi się obracać i zmieniać. Szukając miękkości, a następnie twardości, ucz się oddychać, następnie bądź zwinny i aktywny. Qi ma być kultywowane bez wyrządzania szkody. Zbierz wewnętrzną siłę, uzyskaj jej nadwyżkę. Umysł jest dowódcą, qi jest flagą, a talia jest sztandarem. Najpierw dąż do ekspansji, a później dąż do zwięzłości, wtedy można być blisko doskonałości. Mówi się także: najpierw w umyśle, a potem w ciele. Odprężenie brzucha pozwoli qi wejść do kości. Kiedy duch jest ugoszczony, a ciało spokojne, ten natychmiast znajdzie się w umyśle. Nie zapominaj, że kiedy jedna rzecz się porusza, nie ma rzeczy, która by się nie poruszała; a kiedy jedna rzecz jest spokojna, nie ma rzeczy, która by spokojna nie była.

## **Pieśń Uderzających Dłoni**

Odbicie, wycofanie, naciśnięcie i pchnięcie muszą być praktykowane rzetelnie, wzajemnie się naśladować w górę i w dół, wtedy trudno będzie wrogowi wejść. Bez względu na to, z jakiej siły korzysta przeciwnik, ja użyję jednej uncji, aby ugiąć tysiąc funtów. Prowadź wroga tak, aby wszedł w pustkę, a następnie zaatakuj; przylegaj, łącz, trzymaj i podążaj, nie trać wroga. Inaczej mówiąc: jeśli wróg się nie porusza, to ja nie ruszam się; jeśli przeciwnik nieznacznie się poruszy, to ja ruszam pierwszy. Wewnętrzna siła jest zrelaksowana, ale nie rozluźniona; rozszerzająca się, ale nie rozszerzona; rozbita, ale nie złamana.

## **Pieśń Ośmiu Postaci**

Odbicie, wycofanie, naciśnięcie i pchnięcie są rzadkością w tym świecie. Dziesięciu na dziesięciu artystów sztuki walki nie wie o tym. Jeśli ktoś jest lekki, zwinny i bez sztywności, przyleganie, łączenie, trzymanie i naśladowanie udadzą się bez żadnych wątpliwości. Wyrwanie, dzielenie, uderzanie łokciami i wpadanie są wtedy nawet jeszcze bardziej wyjątkowe. Wykonywane prawidłowo, nie potrzebują korzystania z umysłu. Kiedy zdobędziesz umiejętność posługiwania się przyleganiem, łączeniem, trzymaniem i podążaniem, pozostaniesz w kręgu i nie będziesz zbyt rozprzestrzeniony.

## **Pieśń Użycia lub Zastosowania**

Szukajcie zrozumienia wewnętrznej siły poprzez bycie lekkim, zwinnym i żwawym. Yin i yang wzajemnie istnieją bez stagnacji. Poprzez osiągnięcie lub opanowanie koncepcji jednej uncji pokonującej tysiąc funtów, otwieranie i zamykanie odkryje bęben, by dyktować stabilność.

## **Dziesięć Podstawowych Zasad Yang Cheng Fu**

- 1) Utrzymuj pustkę i energię skierowane ku górze.
- 2) Klatka piersiowa zapadnięta, plecy wyprostowane.
- 3) Rozluźnij talię.
- 4) Rozróżniaj istotne i nieistotne.
- 5) Rozluźnij ramiona i zniż łokcie.
- 6) Używaj intencji, a nie siły.
- 7) Koordynuj ruchy górne i dolne.
- 8) Połącz wewnątrz i zewnątrz.
- 9) Ruchy muszą być ciągłe.
- 10) Dąż do ciszy w ruchu.

---

„Klasykę Taijiquan” w tłumaczeniu Ted’a Knecht’a opracowano na podstawie tekstu źródłowego, zamieszczonego na blogu autora o nazwie: „Ted Knechts Taijiquan (Tai Chi) and East Asian Blog” (弘扬张三丰太极炼丹秘诀与东方文化 Cleveland, Ohio USA). Zapis z dnia 25 kwietnia 2009 roku. Na stronie yongchunquan.eu materiał ten zamieszczono za zgodą autora.