

Dłoń lotosu w stylu Yang



autor: dr Mei Ying Sheng,
tłumaczenie: Ted Knecht,
Shenzen, China, 2009



Fot. Mistrz, Mei Ying Sheng w technice zwanej „liść lotosu” ze stylu Yang Taiji

W tradycyjnej, 108-mio ruchowej sekwencji stylu Yang Taijiquan występują zasadniczo cztery techniki oburęcznego (inaczej: podwójnego) ciosu pięścią, i są to: „Atak na uszy”, „Uderzenie tygrysa”, „Strzelanie z łuku” i „Natarcie siedmiu gwiazd”. Pozostałe techniki wykonywane są z wykorzystaniem powierzchni uderzeniowych dłoni, chociaż należy nadmienić, że znanych jest jeszcze „Pięć pięści taiji”, takich, jak: „Krok do przodu, przechwycenie i uderzenie”, „Uderzenie w pachwinę”, „Uderzenie w dół”, „Pięść pod łokciem” oraz „Krok do przodu i uderzenie pięścią”, gdzie prawa dłoń uformowana jest w pięść, natomiast lewa pozostaje otwarta. Obok nich występują dwie techniki ręczne z wykorzystaniem tak zwanego haka, to: „prosty pojedynczy bicz” i „wąż splezający (albo schodzący) w dół (w trawę)”, gdzie przeciwległa dłoń pozostaje otwarta. Ta „otwarta dłoń” ma w stylu Yang swoje głębsze znaczenie, dlatego też z uwagi na mnogość rozwiązań z wykorzystaniem technik dłoni, Taijiquan powinno się wręcz nazywać „Taiji Zhang” (czyli boks z użyciem dłoni, lub po prostu „boks dłońmi”). Zastosowanie, które najlepiej odzwierciedla ducha stylu Yang, to układ zwany „dłonią (w kształcie liścia) lotosu”. Został on ustandaryzowany przez mistrzów Li Chun Nian’a i Fu Zhong Wen’a, dwóch najlepszych uczniów mistrza Yang Cheng Fu. Jego dookreślenie okazało się konieczne ze względu na pojawiającą się potrzebę ukompletowania struktury systemowej tradycyjnego stylu Yang Taijiquan (do celów edukacyjnych).

Podstawowe parametry tak scharakteryzowanego ułożenia dłoni odpowiadają ogólnym prawidłom z zakresu wiedzy medycznej, jednocześnie posiadają walory na tyle użytkowe, że czynią ją przydatną w walce wręcz.

„Dłoń lotosu” tworzy się poprzez naturalne ugięcie pięciu palców. Powinny one być nieznacznie zakrzywione (przypominając zaokrąglony pysk tygrysa), a środek dłoni lekko (zagięty), wklęsły. Poprawne ułożenie dłoni podczas ćwiczeń Taiji stanowi odzwierciedlenie liścia lotosu unoszącego się na wodzie. Zachowanie tego ustalonego kształtu dłoni w codziennej praktyce stylu Yang Taiji prowadzi do następujących korzyści: otwarcia meridianów, uregulowania przepływu energii qi i krwi, udoskonalenia umiejętności walki oraz swobodnego, wręcz artystycznego wyrażania Taiji poprzez piękny, zharmonizowany ruch ciała.

I. Otwarcie meridianów i regulacja przepływu energii qi oraz krwi.

Spośród 12 meridianów znajdujących się w ciele człowieka, sześć przebiega równolegle w rękach. Stąd, podczas praktyki Taiji krążenie energii wewnętrznej qi i krwi najlepiej uwidacznia się i jest odczuwalne w obu dłoniach. Qi w rękach może być odczuwane jako mrowienie, „drętwienie”, gorąco, napuchnięcie, lub inne zjawiska. Qi krąży w ciele głównie

wzdłuż meridianów, może również funkcjonować w powiązaniu z układem krwionośnym. Transmisja qi w rękach powoduje kilka istotnych reakcji, jak otwieranie się meridianów, kontrolowanie przepływu krwi oraz energii wewnętrznej. W związku z tym uprawiający Taiji powinni obserwować wzmiankowane zjawiska poczynając od rąk. „Dłoń lotosu” jest bez wątpienia takim ułożeniem, które pozwala w najkrótszym czasie doświadczyć przepływu qi. Takie uformowanie jest zgodne z naturą oraz proporcjonalne do struktury ciała. Jeżeli jednak podczas wykonywania ćwiczeń ręce nie będą dostosowane do wymogów ustalonego układu „dłoni lotosu”, może to wpłynąć na zaburzenie lub utratę odczuwania qi zarówno w dłoniach, jak i ramionach.

Praktykę krążenia energii wewnętrznej qi można podzielić na dwie kategorie. Pierwsza polega na zewnętrznym układzie (poprawnej postawie, poprawnym kształcie), który umożliwia jej nieprzerwane przewodzenie, podczas gdy druga kategoria koreluje z pierwszą w ten sposób, że wewnętrzne qi napływa i napędza ten zewnętrzny układ (odnosząc się też do poprawnego ułożenia dłoni). Mówiąc w skrócie, forma (struktura) zewnętrzna prowadzi wewnętrzną qi w relacji do wewnętrznej qi, która steruje formą (strukturą) zewnętrzną.

W pierwszej kategorii odpowiednio uformowany zewnętrzny kształt prowadzi wewnętrzną qi powodując wiele sprzyjających zmian w organizmie. W skład tej zewnętrznej formy będą wchodzić: ręce (w tym dłonie), oczy, tułów i nogi. Niektórzy ludzie praktykują Taiji przez wiele lat i nigdy lub sporadycznie doświadczają oddziaływania qi. Nawet w najcieplejsze dni ich dłonie nie stają się ciepłe czy zaczerwienione. Może to sugerować, że korzyści zdrowotne wynikające z takiej praktyki nie są tak idealne jak powinny być. Głównym powodem tego problemu jest zwykle nieprawidłowy układ (struktura, kształt) zewnętrzny dłoni, który ogranicza wewnętrzny przepływ qi. Jeżeli nie będzie można osiągnąć pułapu pierwszej kategorii, wówczas przejście do drugiej będzie bardzo utrudnione. Z tego powodu zwrócenie uwagi (podczas ćwiczeń) na poprawne ułożenie dłoni, wydaje się niezbędne dla osiągnięcia wielu korzyści zdrowotnych płynących z treningu Taiji.

II. Korygowanie umiejętności walki.

Wartość użytkowa Taijiquan w zakresie samoobrony i kultywacji zdrowia była relatywnie popularna w całej historii tego stylu. Jednakże od momentu pojawienia się nowoczesnej broni, pierwotny priorytet walki wycofał się na tyle, że ustąpił pola walorom zdrowotnym, które Taiji uaktywnia. Powoduje to jednak, że aby zachować prawdziwą tradycję stylu, mając na uwadze także korzyści prozdrowotne, należy równolegle akceptować Taiji jako sztukę walki.

W stylu Yang występuje osiem sposobów wyrażania energii (Jing), są to: odparcie, zawinięcie, nacisk, pchnięcie, pociągnięcie, rozdzielenie, uderzenie łokciem i uderzenie barkiem. Do eksplozji energii (siły wewnętrznej) na zewnątrz ciała, spośród tych ośmiu sposobów, sześć pierwszych wykorzystuje dłoń, a dwie pozostałe łokieć i bark. Funkcjonujące w chińskich sztukach walki przysłowie mówi (w wolnym tłumaczeniu), że "Cios dłonią ma w sobie więcej mocy, niż cios zadany dziesięcioma pięściami na raz". To pokazuje jak wysoki status w stylu Taiji posiada technika walki z wykorzystaniem dłoni. Stosowanie „dłoni lotosu” powoduje, że kości, mięśnie i ścięgna rąk uzyskują naturalnie rozluźnioną strukturę, pomagając zachować odpowiedni balans pomiędzy dłonią i przedramieniem, powodujący opór niezbędny do emisji krótkotrwałego, gwałtownego wyładowania energii eksplozywnej oraz działania „bicza” charakterystycznego dla akcji Taiji. Przykładem opisanej tutaj akcji jest forma zwana "Pojedynczym prostym biczem". Po uformowaniu prawej dłoni w hak skierowany złą-

czonymi palcami do dołu, lewa rozpoczyna ruch do przodu i zadaje cios dłonią, kierując energię wprost w ciało przeciwnika. Droga, którą pokonuje energia rozpoczyna się od pięty prawej stopy i prowadzi poprzez prawą nogę, w kierunku talii, pleców, lewego ramienia i w końcu do lewej dłoni. Cały ruch podobny jest do ruchu falowego skórzanego bata (od pojęcia strzelanie z bicia). Jeżeli jednak w czasie akcji jakkolwiek mięsień lewego ramienia zostanie napięty, działanie destrukcyjne nie powiedzie się, gdyż wygenerowanie właściwej siły (mocy) zostanie całkowicie zaburzone.

W "Klasyce Taiji" mówi się, że "forma jest w rękach". Oznacza to, że istotnym warunkiem wytworzenia siły jest posiadanie odpowiedniej postawy. Jeżeli technika nie zostanie wykonana dokładnie, zostanie to uwidocznione właśnie przez działanie rąk.

III. Wyrażanie artystycznego piękna Taiji.

Styl Yang Taijiquan posiada wysokie walory artystyczne. Nauczyciel w trzeciej generacji licząc od założyciela, mistrz Yang Cheng Fu pozostawił po sobie setki zdjęć dokumentujących techniki tego stylu. Praktykujący go uważają je za bezcenny skarb. Pokazują one piękno klasycznej, długiej formy stylu Yang, gdzie każdy układ dłoni uformowany jest w „dłoń lotosu”. Zdjęcia te powinny zatem stanowić techniczny wzorzec do nauki prawidłowych postaw stylu tak przez obecnych, jak i przyszłych adeptów Taiji.

Kiedy ciało przysposobi się już do pracy zgodnie z zasadami yin/yang, będzie to najlepiej wyrażane właśnie poprzez ręce. Na przykład w technice rozdzielającej (wkraczającej) nogi, zwanej „separate foot” (蹬脚) ramiona przemieszczają się w dół i krzyżują. To działanie powinno być wyrażone w taki sposób jakby się było orłem trzepoczącym skrzydłami. Jednakże, jeżeli ramiona będą napięte, wówczas prawdziwa istota tej akcji nie zostanie odzwierciedlona poprawnie. Technika „dłoni lotosu” jest główną składową stylu Yang Taijiquan.

Autor żywi nadzieję, że skarb ten trafi w ręce praktyków Yang na całym świecie, albowiem tylko dzięki prawidłowo działającej technice możliwe jest uzyskanie wyczerpujących korzyści płynących z praktyki Taiji.

Artykuł w wersji anglojęzycznej skompilowany został przez Ted'a Knecht'a, który od wielu lat tłumaczy z języka chińskiego i opracowuje merytorycznie materiały swojego nauczyciela Taiji dr Mei Ying Sheng. Mistrz Mei, uczeń mistrza Fu Zhong Wen'a praktykuje tradycyjny styl Yang Taijiquan od ponad 50-ciu lat. Jest specjalistą medycyny zachodniej. Obecnie wraz z córką uczy stylu Yang w Shenzhen, w Chinach. Tłumaczenie na język polski oraz korekta tekstu Sławomir Oleszek. Udostępnienie na stronie yongchunquan.eu za zgodą Ted'a Knecht'a. Zdjęcie pochodzi ze strony: oocities.org, dostęp z dnia 19-03-2018.