

# Biały żuraw rozpościera skrzydła Andrzej Kalisz Warszawa, 2018



图 30 的正视图.



## Od tłumacza:

dla wykorzystania w celach informacyjnych i naukowych chciałbym przedstawić tutaj fragment książki „**Metoda nauczania i ćwiczenia stylu Yang Taijiquan**”, autorzy: Fu Zhongwen, Fu Shengyuan, Yao Minghua, wydawnictwo Uniwersytetu Tongji, Shanghai 1989. Jest to opis jeden z sekwencji formy stylu Yang. Uprawiających styl Yang zapewne zainteresowałoby tłumaczenie całej książki, ale i ten krótki fragment prawdopodobnie okaże się przydatny. Równocześnie także inne osoby będą mogły uzyskać orientację, jak mogą wyglądać opisy sekwencji Tai Chi w książkach przeznaczonych głównie dla instruktorów.

## Sekwencja 6 – Biały Żuraw rozpościera skrzydła

### Zastosowanie

W kontynuacji poprzedniej sekwencji, jeśli przeciwnik atakuje mnie z lewej strony przy pomocy obydwu rąk, szybko podciągam prawą stopę, unoszę ją i stawiam na podłoże, nieco uginając i obciążając nogę. Tułów równocześnie obraca się w lewo (na wschód), lewa stopa wysuwa się do przodu (na wschód), jej palce dotykają podłoża. Wnętrze lewej dłoni zbliża się do wewnętrznej strony prawego łokcia, lekko opada, Prawa ręka podnosi się do pozycji nad głową z prawej strony skroni, wnętrze dłoni kieruje się do góry i na zewnątrz. Swoją prawą ręką unoszę lewą rękę przeciwnika. Lewa ręka natychmiast opada do pozycji obok lewego biodra, wnętrze dłoni skierowane jest w dół. W ten sposób siła obydwu rąk przeciwnika zostaje rozdzielona i rozproszona.

## Przebieg ruchu

1. Środek ciężkości pozostaje na lewej nodze, talia obraca się w lewo, lewe biodro lekko podciągamy, podnosimy prawą stopę, równocześnie lewy łokieć przemieszczamy do tyłu, obracamy ramię do wewnątrz, tak że wnętrze dłoni kieruje się do dołu. Wraz z obrotem ciała prawą dłoń przemieszczamy po łuku do dołu, w lewo do pozycji pod lewą ręką. Prawe ramię obraca się na zewnątrz i dłoń kieruje się do góry. „Duch oczu” kieruje do tyłu, wraz z lewym łokciem, a po obrocie skupiamy się na patrzeniu w przód. Ryc. 27 i 28.
2. Prawą stopę wysuwamy do przodu i opuszczamy na podłoże, najpierw stawiając piętę. Następnie cała stopa opiera się na podłożu, ustawiona pod kątem około 45 stopni. Talia stopniowo obraca się w lewo, środek ciężkości stopniowo przenosi się na prawą nogę, do jej całkowitego obciążenia. Prawe kolano uginamy, przysiadając na prawej nodze. Równocześnie z obracaniem talii i krokiem, prawa ręka podnosi się do pozycji przed górną częścią brzucha, lewa dłoń zbliża się do pozycji wewnątrz prawego przedramienia (twarz skierowana na wschód), wzrok skierowany ku prawemu ramieniu. Ryc. 29.
3. Tułów obraca się nieco w lewo, lekko podnosimy lewą stopę, wysuwamy ją przed ciało (wschód), palce stopy lekko opieramy o podłoże, lewe kolano wysuwa się nieco do przodu. Równocześnie prawą dłoń przemieszczamy unosimy z przodu. Wraz z obrotem ramienia do wewnątrz wnętrze dłoni kieruje się na zewnątrz (palce kierują się skośnie do góry). Równocześnie lewą dłoń przemieszczamy po łuku w dół do pozycji obok lewego biodra. Wnętrze lewej dłoni skierowane w dół, palce do przodu. Wzrok podąża nieco za unoszeniem prawej dłoni, następnie kierując się do przodu, ale „duch oczu” powinien kierować się ku obydwu dłoniom. Ryc. 30 i 30 – widok czołowy.

## Zasady przewodnie

1. Ruchy podnoszenia prawej stopy, cofania łokcia i opuszczania prawego ramienia powinny odbywać się równocześnie. Nie należy opuszczać głowy, tułów nie powinien pochylać się do przodu lub do tyłu. Lewe biodro powinno być lekko podciągnięte. Wówczas wszystko stanowi jedność od góry do dołu.
2. Powinno być odczucie energii skierowanej do góry. Jednak równocześnie jest przysiadanie i rozciąganie talii. W ten sposób jest zachowane odczucie rozciągania w kierunku góra-dół, wydłużania tułowia i kończyn. Należy zwrócić uwagę, by nie wypinać brzucha. Czubek głowy jakby coś podpierał, wyciąga się do góry. Duch wówczas podnosi się, qi opada, biodra opadają, dolna część ciała jest wówczas ciężka, stabilna.
3. W pozycji kończącej sekwencję obydwie ramiona są zaokrąglone, nie mogą być wyprostowane. Prawe ramię jest uniesione nad prawą skronią, ale nie powinno to być związane z unoszeniem łokcia i barku. Barki powinny być rozluźnione, łokcie opadające. Nadgarstki ugięte, opuszczone. Ciało musi być ześrodkowane, nie może pochylać się do przodu lub tyłu, nie można wypinać klatki piersiowej i pośladków.

## Wymogi

1. Trzeba wyraźnie rozróżniać „puste” i „pełne”. Gdy prawą stopę podciągamy, a następnie wysuwamy do przodu, ciężar musi spoczywać całkowicie na lewej nodze, należy na niej solidnie osiąść. Gdy obracamy tułów w lewo, lewa noga podnosi się i wysuwa do przodu, ciężar musi spoczywać całkowicie na prawej nodze, solidnie na niej osiadamy. Przenoszenie środka ciężkości nie może być zbyt szybkie.
2. Talia jest osią, prowadzi ruch kończyn. Podczas skrętu talii w lewo, lewy łokieć wysuwa się w lewo do tyłu. Talia powinna prowadzić ruch rąk, nie można poruszać samymi rękoma.
3. Gdy wysuwamy lewą nogę i palce stawiamy na podłożu, powinny one być „puste”, nie powinien być na nich oparty ciężar ciała.
4. Gdy prawa ręka się unosi, a lewa opada powinna towarzyszyć temu idea rozdzielania, powiązania pomiędzy ramionami. Nie powinno to być przesadnie wyrażane w zewnętrznej formie, wystarczy idea, trzeba „użyć umysłu, nie siły”.
5. Gdy ramiona się rozdzielają, talia powinna się rozciągać. Powinno być rozciąganie w kierunku góra-dół. Krocze powinno się unosić, podobnie jak czubek głowy. Nie chodzi o unoszenie ciała, a o odczucie rozciągania.
6. Prawa dłoń powinna być naturalnie ustawiona skośnie do góry. Nie powinna być w pozycji poziomej, ponieważ powoduje to unoszenie łokcia.
7. Klatka piersiowa powinna być ściągnięta, a plecy rozciągnięte. Klatki piersiowej nie należy wypinać, ani napinać poprzez wciągnięcie. W obszarze klatki piersiowej powinno być odczucie wygody, mięśnie klatki piersiowej zrelaksowane, sprzyja to swobodnemu ruchowi przepony. Początkujący powinni zwrócić uwagę żeby nie wypinać klatki piersiowej, ale i nie garbić pleców.

## Często popełniane błędy, przyczyna powstawania, metody korygowania

1. Prawa ręka zatrzymuje się, gdy lewa ręka opada z przodu. Głównym powodem jest brak ruchu wycofania lewej ręki. Korekta: obydwa ramiona powinny się równocześnie poruszać.
2. Tułów zgina się do przodu podczas podnoszenia prawej nogi. Główną przyczyną jest usiłowanie zmniejszenia obciążenia lewej nogi, efektem jest wypinanie pośladków, ugięcie kręgosłupa, zapadnięcie klatki piersiowej i pochylenie głowy. Korekta: tułów powinien zachować pozycję wyprostowaną, trzeba zwrócić uwagę na ześrodkowanie kości ogonowej, kroki powinny podążać za zmianami ciała. Jeśli ciało się pochyla, można stracić równowagę. Gdy „puste” i „pełne” podczas zmian nie jest wyraźnie rozróżniane, dolna część ciała nie jest stabilna, łatwo utracić równowagę, pozycja ciała staje się skośna, wykrzywiona. Dlatego ciało powinno być ześrodkowane, z odczuciem spokoju i wygody, powinna być jedna pionowa linia.
3. Zbyt pospieszne stawianie prawej stopy na podłożu. Głównym powodem jest zbyt wczesne przeniesienie środka ciężkości, utrata lekkości i zwinności. Korekta: trzeba lekko opadać na lewej nodze, nie przesuwając środka ciężkości, gdy lewa noga powoli wyciąga się do przodu i wtedy może delikatnie oprzeć się o podłoże.

4. W pozycji końcowej zbyt wąskie ustawienie nóg. Głównym powodem jest niedostateczne odstawienie lewej stopy w bok, należy ją nieco przesunąć w lewo. Korekta: krocze powinno być rozluźnione, zaokrąglone.
5. W pozycji końcowej wyginanie pleców i pochylanie głowy. Głównym powodem jest niedostateczne zwrócenie uwagi na zasadę, że przy rozluźnionej szyi czubek głowy unosi się do góry. Korekta: czubek głowy – punkt baihui powinien lekko podnosić się, głowa w naturalny sposób pozostawać prosta, wówczas nie będzie tak łatwo dochodzić do odchyłania tułowia do przodu lub do tyłu. Jednak nie można robić tego zbyt mocno, żeby nie powodować sztywnego wyprostu.
6. Lewe ramię zbyt blisko ciała, palce nie skierowane do przodu. Głównym powodem jest brak rozluźnienia barku. Korekta: bark musi być rozluźniony, pod pachą powinna pozostawać przestrzeń rozmiaru pięści, nadgarstek powinien być opuszczony.

### **Metoda nauczania i ćwiczenia**

1. Objasnienia i demonstracja (podkreślając ruch i pozycję rąk), by utworzyć u uczniów rozumienie pojęcia całościowości.
2. Ćwiczenie grupowe wraz z nauczycielem. Należy ćwiczyć sekwencję w obydwie strony, tak by uczniowie nie tylko opanowali ruch formy, ale potrafili go wykonywać w obydwie strony, podnosząc poziom trudności.
3. Nauczyciel obserwuje ćwiczących z różnych stron, by zauważyć błędy. Sprawdza ruchy i pozycje rąk, czy jest wrażenie energii skierowanej do góry.
4. Stosowanie różnych środków w celu korekty błędów. Dzięki wielokrotnemu powtarzaniu sekwencji poprawia się również kondycja ćwiczącego.
5. Ćwiczenie zastosowania w parach. A atakuje B z lewej strony przy użyciu obydwu dłoni. B rozpoczynając od pozycji z poprzedniej sekwencji (uniesienie ręki i energia do góry), podciąga prawą nogę i wykonuje wykrok, obraca ciało w lewo, rozdziela ramiona, prawa ręka unosi się, lewa opada. W ten sposób rozdziela obydwa ramiona A. Należy ćwiczenie wielokrotnie powtarzać, zmieniając role, by zrozumieć i opanować praktyczny sens ruchu.
6. Komendy podczas wykonywania ruchu (początkujący):
  - o podciągnięcie prawej stopy, zamknięcie,
  - o wysunięcie i opuszczenie prawej stopy,
  - o obrót w lewo,
  - o wysunięcie prawej stopy,
  - o prawa ręka unosi się, lewa opada, rozdzielenie rąk,
  - o wyciąganie się do góry i równoczesne przysiadanie.
7. Wielokrotne powtarzanie ruchu przyciągania i wysuwania prawej nogi. Należy zwrócić uwagę, by tułów nie pochylał się do przodu lub do tyłu, wysunięcie stopy jak koci krok, stopę należy delikatnie opuścić, wysunięcie prawej nogi opiera się na opadaniu, przysiadaniu na nodze lewej. Gdy stopa opada, ustawia się pod kątem 45 stopni do wewnątrz.
8. Z sekwencji „uniesienie ręki, energia do góry” przechodzimy do tego ruchu, ciało obraca się lekko w lewo, lewy łokieć wysuwa się do tyłu, prawa ręka opada,

równocześnie prawa noga się podnosi. Powtarzamy to wielokrotnie. W ten sposób opanujemy płynne przejście między sekwencjami, bez przerwy.

9. Początkujący powinni powtarzać ruch wysunięcia prawej nogi do przodu, opuszczenia najpierw pięty, ze stopą ustawioną pod kątem ok. 45 stopni, tak by zrozumieli ten ruch przygotowuje do poprawnego wykonania kolejnego, by uniknąć nieprawidłowego wykonania kolejnego ruchu.
10. Przysiadamy solidnie na prawej nodze, wykonując przemieszczenie lewej nogi z pozycji z boku ciała przed ciało i z pozycji przed ciałem w bok. Wówczas prawe biodro jest lekko ściągane i opada, lewe biodro i część mięśni lewej nogi rozluźnia się, tak że lewa noga może się lekko, swobodnie poruszać.
11. Wielokrotnie należy sprawdzać końcowe położenie rąk, korygować, żeby nie były zbyt rozsunięte, zbyt wysoko lub zbyt nisko.

### **Analiza techniczna**

1. Jest to ruch rozdzielania, więc podczas wykonywania ruchu rozdzielania w kierunku góra-dół ćwiczący powinien mieć wyraźną intencję tego działania, oczywiście należy stosować się do zasady „używać umysłu, a nie siły”.
2. Po zakończeniu ruchu lewa stopa jest „pusta”, ale nie powinno to oznaczać całkowitego braku siły.
3. Podczas ćwiczenia taijiquan w łokciach cały czas powinna być siła opadania. W sekwencji „biały żuraw rozpościera skrzydła” prawe ramię unosi się ponad bark, ale powinna być zachowana siła opadania w łokciu. Dlatego prawej dłoni nie można ustawiać poziomo, ponieważ powoduje to podniesienie łokcia.
4. Podczas ćwiczenia tej sekwencji łatwo dochodzi do podwyższenia pozycji. Podczas ćwiczenia formy wysokość powinna być ustalona i zachowana, nie powinno być nagłych zmian wysokości.
5. Podczas ćwiczenia sekwencji „biała gęś rozpościera skrzydła”, łatwo o rozdzielanie ruchów, tak że nie ma wzajemnego podążania góry i dołu. W „Dziesięciu wymogach taijiquan” mówi się: „ciało się porusza, talia się porusza, nogi się poruszają, wzrok też wraz z tym podąża, wówczas można powiedzieć, że góra i dół wzajemnie za sobą podążają”. Jednak u początkujących, gdy przechodzą od sekwencji „uniesienie rąk, energia do góry” do „biała gęś rozpościera skrzydła”, prawa noga jest podciągana, prawa ręka przyciągana, ręce krzyżują się przed ciałem, gdy prawa stopa jeszcze nie została wysunięta, pojawia się przerwa w ruchu. Z punktu widzenia zastosowania ruchu, gdy przeciwnik wykonuje atak oburącz z lewej strony, prawą rękę opuszczamy i podnosimy do pozycji przy prawej skroni, lewą rękę natychmiast opuszczamy, wykorzystując zasadę „kontakt, połączenia, przyklejenia, podążania”. Gdy rozdzielamy siłę przeciwnika, nie przeciwstawiamy się, ale i nie zrywamy kontaktu, tak że traci on możliwość użycia siły, staje się ona rozproszona, a nie całościowa i skoordynowana, tak że możemy go kontrolować. Dlatego w naszych ruchach musi być zachowane wzajemne podążanie góry i dołu, nieprzerwana ciągłość, prawa ręka przechodzi do pozycji skrzyżowanej i unosi się, ciało obraca się wraz z wysuwaniem prawej stopy, krok również osiąga właściwy punkt przed zakończeniem ruchu rąk. Wtedy jest to w zgodzie z tym o czym mowa w klasycznej teorii: „korzeń jest w stopie, emitowane jest w nodze, kierowane przez talię, formę osiąga w dłoniach i palcach, od

stopy przez nogę i talię, musi to być to jedno qi skoordynowanej całości”. Góra i dół wzajemnie za sobą podążają, nie ma rozdzielania.

6. W końcowej pozycji tej sekwencji ćwiczący często nie są w stanie pokazać „energii” (qishi), jeśli nie pochylają głowy i nie wciągają przesadnie klatki piersiowej, to wypinają klatkę piersiową i pośladki. Tym co jest trudne do wyćwiczenia jest intencja (yi). W ruchu powinno być wrażenie energii skierowanej do góry, powinno być w tym „podniesienie ducha”, należy odczuwać, że czubek głowy jakby wyciąga się do góry. W podbrzuszu uczucie pewnej opadającej siły. Ciało jakby było rozciągane przez dwie siły w kierunku góra-dół. W zewnętrznej formie widoczne jest pewne wygodne rozciągnięcie, w „duchu” (wyrazie wewnętrznego stanu) naturalność i swobodna zwinność, wówczas ruchy będą wykonane zgodnie z wymogami.
7. W ćwiczeniu taijiquan trzeba przywiązywać odpowiednią uwagę do rozluźnienia, musi być zachowane naturalne rozluźnienie. Nie może być blokady oddychania, czy to w ustach, czy w obszarze brzucha. Oddech głęboki, powolny, miękki, równomierny. W kończynach i talii nie może być wymuszonej siły, całe ciało musi być rozluźnione. Duch również powinien być zrelaksowany. Rozluźnienie to wygoda, naturalność, nie chodzi o nadmierne, bezwładne rozluźnienie. Początkujący używają sztywnej siły, ale ćwicząc stopniowo pozbywają się tej sztywności, ruchy stają się wygodne, naturalne, można wtedy poczuć smak „krągłej żywości”. Równocześnie, gdy podczas ćwiczenia zachowuje się wygodę i naturalności, więcej naczyń włosowatych w mięśniach się otwiera, krążenie staje się bardziej swobodne w całym ciele. Szczególnie jeśli chodzi o żyły, przemienne napinanie i rozluźnianie mięśni pomaga powrotnemu przepływowi krwi do serca. Te zmiany napięcia i rozluźnienia sprzyjają również obniżeniu ciśnienia krwi. Gdy ręce krzyżują się i przysiadamy na lewej, solidnej nodze, pozostałe kończyny muszą być rozluźnione. Gdy przenosimy ciężar na prawą nogę, wówczas lewa noga i pozostałe kończyny powinny być rozluźnione. Przez takie przemiany napięcia i rozluźnienia możemy osiągnąć wygodę i naturalność, harmonię oddechu, swobodne krążenie krwi.
8. „Duch jest dowódcą, ciało to posłańcy”. Ćwicząc należy zwracać uwagę na harmonię wewnętrznego i zewnętrznego, trzeba przykładac wagę do otwierania i zamykania. Otwieranie dotyczy nie tylko rąk i nóg, w umyśle też musi być otwieranie. Zamykanie też dotyczy nie tylko rąk i nóg, w umyśle też musi być zamykanie. Wewnętrzne i zewnętrzne powinno się połączyć w jedno qi. Najpierw powinien się pojawić ruch wewnętrzny, a w ślad za tym powinien nastąpić ruch zewnętrznej formy. Zatem równocześnie odbywa się ćwiczenie umysłu (yi), energii (qi) i ciała. W teorii napisano: „To wszystko opiera się na umyśle, a nie na zewnętrznej stronie”. Szczególnie podkreśla się znaczenie yi (umysłu, intencji). Dlatego przy ćwiczeniu sekwencji „biały żuraw rozpościera skrzydła” wewnętrzne idee otwierania i zamykania łączą się z zewnętrznym ruchem. Oddech harmonizuje się z ruchami ściągania, rozpościerania. Tylko gdy przywiązuje się wagę do yi, można prawidłowo opanować ruchy i osiągnąć korzystne efekty zdrowotne.