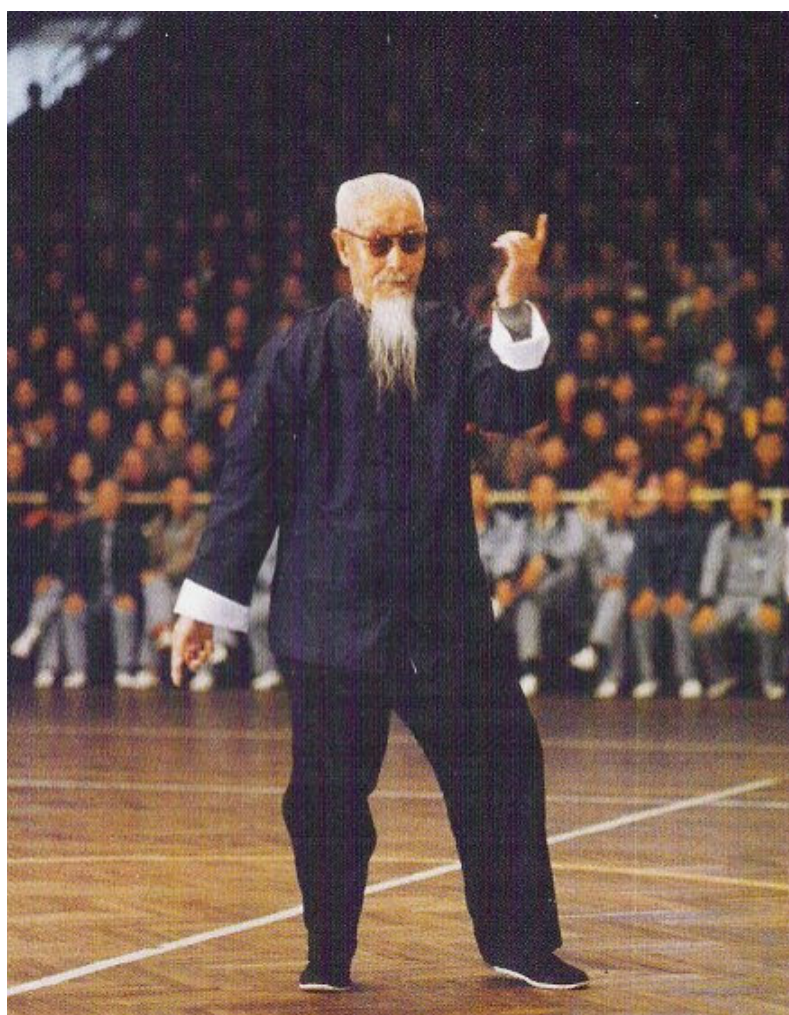


TAIJIQUAN

(TA' I CHI CH'UAN)

ZBIÓR ARTYKUŁÓW 1995-2010



AKADEMIA YIQUAN

SPIS TREŚCI

AUTOR	TYTUŁ	STRONA
Andrzej Kalisz	Chen Fake	3
	Chen Gu'an	8
	Chen Xiaowang	10
	Chen Zhenglei	12
	Feng Zhiqiang	14
	Formy ręczne taijiquan	17
	Niski poziom filozofii w „Taj Czi“	21
	Szybkość w taijiquan	28
	Taoistyczne taijiquan	33
	Taijiquan mistrza Feng Zhiqiang	35
	Taijiquan – sztuka walki	40
	Zhan Zhuang w taijiquan	46
	Taijiquan i Yiquan – podobieństwa i różnice	49
	Tui shou, a sparing	53
	Podstawy rozluźnienia	55
	Rozluźnienie w walce	59
Wang Xiangzhai	O taijiquan	61
Yang Chengfu	10 zasad praktyki taijiquan	65
	Opowieść o Yang Luchanie	68

ANDRZEJ KALISZ CHEN FAKE



Najsłynniejszym w XX wieku mistrzem stylu **Chen taijiquan** był niewątpliwie **Chen Fake** (1887-1957).

Gdy Chen Fake się urodził, jego ojciec **Chen Yanxi** dochodził już do sześćdziesiątki. Ponieważ dwóch z jego starszych braci młodo zmarło, młody Fake był przez rodziców traktowany jak oczko w głowie i bardzo rozpieszczany. Początkowo był bardzo chorowity. Chociaż uczył się taijiquan od ojca, niezbyt się do tego przykładał i jego umiejętności były przez kilka lat mizerne.

Pewnego roku Chen Yanxi wyjechał, by nauczać taijiquan w innej miejscowości. Bez nadzoru ojca Fake jeszcze bardziej zaniedbał trening. Aż do momentu, gdy usłyszał rozmowę krewnych, wyrażających żal, że w tej linii rodu Chen do której należał jego ojciec, wszyscy przedstawiciele każdego pokolenia byli wybitnymi mistrzami; niestety Chen Fake nie rokuje żadnych nadziei. Poczł ogromny wstyd i podjął decyzję, że musi stać się godnym kontynuatorem swych przodków.

Przyjął wówczas regułę, by wykonywać co najmniej 30 powtórzeń formy dziennie (biorąc pod uwagę długość form taijiquan, można mieć wyobrażenie, jak wiele czasu musiał na to poświęcać). Faktycznie ćwiczył jeszcze więcej. Dziennie wykonywał około 300 potrząśnień grubym kijem o długości 4 metrów, co służyło rozwojowi tzw. sprężystej energii wstrząsu (tan dou jin). Poza wspólnym treningiem z innymi członkami rodziny rano i wieczorem, ćwiczył też w czasie południowej sjesty, gdy inni spali, a nawet w nocy wstawał z łóżka, ćwicząc formę bez gwałtownych ruchów, by nie obudzić starszego kuzyna.

Po trzech latach pilnego treningu Chen Fake zaproponował kuzynowi pojedynek tui shou - pchających rąk. Trzykrotnie go powalił. Kuzyn stwierdził, że ojciec musiał przekazać Chen Fake jakieś sekretne metody, gdyż pamiętał, że trzy lata wcześniej Fake nie miał najmniejszych szans w podobnym pojedynku. Nie były to jednak żadne sekretne metody (Chen Yanxi w ciągu tych trzech lat nie wracał do Chenjiagou, nie mógł więc ich Chen Fake nauczyć), lecz po prostu rezultat pilnego treningu.

W wieku 17 lat Chen zademonstrował swe umiejętności w walce z silnym mężczyzną o przydomku "Byk". Gdy "Byk" chwycił go za nadgarstki, Chen wykorzystując charakterystyczną dla stylu Chen taijiquan "energię wstrząsu", uwolnił się z uchwytu i powalił go. Gdy "Byk" podniósł się i kontynuował atak, Chen odrzucił go o trzy metry techniką qing long chu shui (zielony smok wyłania się z wody), tak że ten upadł na plecy.

Gdy miał 20 lat, w jego powiecie miał miejsce turniej leitai (walki bez reguł, na wysoko umieszczonej platformie), w którym Chen Fake nie znalazł równego sobie przeciwnika. Od tego momentu jego sława zaczęła szybko rosnąć.

Miejscowy wojskowy kacyk Han Fujū chciał zatrudnić Chen Fake jako głównego instruktora sztuki walki. Gdy Chen odmówił, Han rozkazał jednemu ze swych ludzi zaatakować go włócznią. Chen, gdy ostrze dosięgało już niemal jego gardła, obniżył nagle postawę i okrężnym ruchem przechwycił włócznię, obracając ją nieco, uwalniając w ten sposób z rąk napastnika, i odrzucając go uderzeniem drugiego końca w bok. Rozgniewany kacyk stwierdził, że pozwoli Chenowi odejść, jeśli ten obroni się przed atakiem szabli jednego z jego instruktorów. Poleciał Chenowi stanąć w narysowanym na podłodze kręgu, z rękoma z tyłu. Gdy ów instruktor zaatakował, Chen stosując podwójne kopnięcie, wytrącił mu szablę z dłoni.

Pewnego razu nieuzbrojony Chen Fake pojmał szefa miejscowej bandy. Miał on zwyczaj grywać w miejscowej karczmie na pieniądze w madżonga. Leżący na blacie stołu pistolet powodował, że dla jego przeciwników lepszym wyjściem wydawała się przegrana. Pewnego razu bandyta dość stanowczo "zaprosił" do gry trzech znajomych Chen Fake. Chen, gdy o tym usłyszał, natychmiast udał się do oberży. Gdy wszedł do środka, lufa pistoletu skierowała się w jego stronę. On jednak, jak gdyby nigdy nic, spokojnie podszedł i pozdrowił znajomych. Uspokojony bandyta powrócił do gry. Chen udawał, że przygląda się grze. Wyjął papierosy i poczęstował obecnych. Podszedł bliżej do stołu, wyciągając rękę po leżące tam zapalki, ale naprawdę chcąc pochwycić pistolet. Bandyta pierwszy chwycił jednak pistolet, by wystrzelić w Chena. Fake zdołał jednak odbić rękę bandyty w bok, tak że kula go nie trafiła. Następnie złamał wyprostowany łokieć bandyty, tak że ten upuścił pistolet.

Pewnego roku jedna z band oblegała miasto - siedzibę powiatu. Bandyty (podobnie jak dwadzieścia kilka lat wcześniej uczestnicy tzw. powstania bokserów) zażywali tajemne mikstury, wierząc, że dzięki nim będą odporni na kule i ostrza broni. Władze miasta zabarykadowały się wewnątrz murów miejskich, wydając rozkaz zamknięcia wszystkich bram. Tylko Chen Fake, uzbrojony w zwykły kij wyszedł na zewnątrz, na spotkanie napastników. Sam przywódca bandytów wystąpił przeciw Chenowi, atakując go włócznią. Chen sparował atak, przebijając przeciwnika pozbawionym ostrza kijem. Bandyty, którzy przed chwilą wykrzykiwali, że żadne ostrze nie może ich zranić, otrzeźwieli nagle i rzucili się do ucieczki.

Gdy na prośbę **Chen Zhaopei** w 1930 roku (wersja mówiąca o 1928 roku wynika z mylenia osób Chen Fake i Chen Zhaopei) Chen Fake przybył do Pekinu, spotkał tam trzech braci Li, którzy jako instruktorzy sztuki walki cieszyli się w Pekinie sporą sławą. Arogancy bracia, którzy z pogardą traktowali taijiquan, wyzwali Chen Fake na pojedynek. Gdy najstarszy z braci, wysoki i potężnie zbudowany zaatakował, Chen błyskawicznym ruchem, z okrzykiem "Ha!", rzucił go na parapet okna znajdującego się przy drzwiach. Dwaj pozostali bracia nie odważyli się na atak. Chen stał się po tym wydarzeniu słynny w stolicy i wiele osób chciało u niego pobierać nauki. Wśród nich byli m.in. **Xu Yushen** - szef Pekinśkiego Instytutu Guoshu oraz tak uznani mistrzowie jak **Li Jianhua** i **Shen Jiazhen**, którzy po

przeegranych pojedynkach z Chenem zostali jego uczniami. Również **Yang Xiaolou**, wybitny aktor opery pekińskiej, specjalizujący się w scenach walk, pobierał nauki u Chen Fake.

Niedługo po przybyciu do Pekinu Chen Fake zaproponowano posadę instruktora sztuki walki na Uniwersytecie Narodowym. Wiedział on jednak, że kilka miesięcy wcześniej zatrudniono tam innego instruktora. Ów instruktor był bardzo biedny i wcześniej zarabiał sprzedając doufu (twaróg sojowy, znany u nas pod japońską nazwą tofu). Chen nie chciał pozbawić go posady. Postanowił, że przyjmie propozycję tylko wtedy, gdy tamten instruktor też pozostanie na dotychczasowym stanowisku. Tego dnia udał się na spotkanie z kierownictwem uniwersytetu do budynku, który wcześniej był książęcym pałacem. Gdy tylko zorientował się, że kierownictwo uczelni zaraz po zatrudnieniu go ma zamiar zwolnić poprzedniego instruktora, odrzucił propozycję, wymawiając się brakiem doświadczenia w nauczaniu dużych grup. Przedstawiciele uczelni, wiedząc że to tylko wymówka, poczuli się obrażeni odmową. Dla zachowania pozorów stwierdzili jednak, że rozumieją jego motyw i poprosili o demonstrację jego sztuki. Chen rozpoczął wykonywanie formy, a w momencie, gdy nastąpiło podwójne tupnięcie, wykonał je tak mocno, że popękały kamienne płyty posadzki, po czym odszedł, pozostawiając oniemiałych profesorów. Mówił później, że zrobił to celowo, by zostawić po sobie "pamiątkę".

Pewnego razu Xu Yushen zorganizował zawody i zaprosił Chena jako doradcę. W czasie dyskusji na temat regulaminu zawodów, ktoś zaproponował by walki trwały 15 minut. Chen wtrącił się z sugestią, że czas potrzebny do policzenia raz, dwa, trzy powinien być dostateczny do wskazania zwycięzcy. Gdy Li Jianhua wyraził wątpliwość, Chen z uśmiechem odparł, że mogą to sprawdzić. Dwumetrowy i ważący 100 kg Li zbliżył się i zaatakował. Chen lekko obrócił ciało i rzucił Li tak, że ten uniesiony 30 cm ponad podłogę zderzył się ze ścianą. Nic mu się nie stało, jego ubranie zostało tylko mocno pobrudzone farbą ze ściany. Rozbita została też gablota z fotografiami. Z pewnością trwało to krócej niż policzenie do trzech.

Na zawodach w Pekinie znany zapaśnik **Shen San** zapytał Chena jak mistrz taijiquan walczyłby z zapaśnikiem. Chen odparł, że przeciwnika nie wybiera się i przystał na pojedynek. Wyciągnął przed siebie ręce i pozwolił Shen Sanowi uchwycić je. Widzowie oczekiwali rozpoczęcia pasjonującej walki, tymczasem po trzech sekundach obaj przeciwnicy roześmiali się i było po wszystkim. Dwa dni później, gdy Chen prowadził zajęcia, przybył Shen z droгим podarkiem. Uczniowie Chen Fake byli zdziwieni. Shen wyjaśnił im, że w czasie tego dziwnego, krótkiego pojedynku, gdy chwycił ręce Chena, nie mógł wykonać żadnej akcji i natychmiast uświadomił sobie o ile wyższe są umiejętności Chen Fake, który mógł z nim zrobić co tylko by chciał, a jednak ani nie powalił go, ani nie powiedział o tym innym. Shen był mu za to bardzo wdzięczny.

Chen Fake przywiązywał dużą wagę do charakteru i moralnych walorów uczniów. Nie każdy mógł pobierać u niego nauki. Niejaki Song, mocno zbudowany, zaawansowany adept changquan, znany ze złego prowadzenia się i nadużywania siły, wiedząc o tym, próbował

użyć podstęp. Udając, że jest chory i bardzo osłabiony poprosił Chena o nauki, twierdząc, że chce ćwiczyć taijiquan tylko dla poprawy zdrowia. Chen przejrzał go na wylot. Gdy Song, którego interesować miały jakoby tylko zdrowotne walory stylu zapytał, jak mistrz sztuki, która kładzie podobno nacisk na użycie umysłu, a nie siły, może pokonać silniejszego przeciwnika, Chen Fake natychmiast zaproponował próbę. Song, przed chwilą jeszcze chory i słaby, zaatakował Chena z zatrważającą siłą. Chen wykonując obrót ciała zneutralizował atak, ale widząc, że zbyt gwałtowny, nie znajdujący oporu atak, może doprowadzić przeciwnika do niebezpiecznego zderzenia ze ścianą, powstrzymał go ramieniem, odpychając lekko w bok, tak że ten upadł twarzą prosto w miskę do mycia twarzy. Chwilę po tym Song klęczał przed Chenem, bijąc pokłony i prosząc o przyjęcie jako ucznia. Chen odmówił jednak, mówiąc że skoro Song chory i osłabiony dysponuje tak niebezpieczną siłą, to co będzie gdy wyzdrowieje? Song, z dziwnym wyrazem twarzy, oddalił się bez słowa.

Wśród uczniów Chen Fake wielu było takich, którzy wcześniej byli już uznanymi mistrzami innych systemów. Najdobitniej świadczy to o jego umiejętnościach i wartości stylu Chen taijiquan. Wśród tych mistrzów, którzy później stali się uczniami Chen Fake byli m.in. **Xu Yushen, Liu Ruizhan, Tang Hao, Gu Liuxin, Lei Muni, Tian Xiuchen, Li Linwu, Li Jianhua, Shen Jiazhen, Feng Zhiqiang i Li Zhongying**. Inni znani uczniowie to synowie Chen Fake - **Chen Zhaoxu** (ojciec Chen Xiaowanga) i **Chen Zhaokui**, córka **Chen Baoqu** oraz **Hong Junsheng i Chen Shouli**.

Po powstaniu Chińskiej Republiki Ludowej Chen, wspólnie z **Hu Yaozhenem** utworzył Stołeczne Stowarzyszenie Wushu, którego został przewodniczącym.

Chen Fake w późniejszym wieku rozwinął i wzbogacił technicznie obydwie formy wersji dajia stylu Chen. Zmienił się też nieco sposób ćwiczenia, co szczególnie rzuca się w oczy w przypadku formy pierwszej. Podczas gdy w starszej wersji, w czasie wykonywania formy wysokość pozycji, poza nielicznymi wyjątkami, utrzymywana była na mniej więcej równym poziomie, dla sposobu ćwiczenia większości uczniów Chen Fake charakterystyczne są ciągle zmiany wysokości pozycji. Ponadto formę można ćwiczyć generalnie niżej lub wyżej (dipan - poziom niski, zhongpan - poziom średni, gaopan - wysoki). W dipan ruchy są obszerne, w gaopan - krótkie, bardziej subtelne. W klasycznej formie laojia tempo ruchów jest generalnie (poza nielicznymi technikami gwałtownymi - fa jin) wolne i równomierne. W wersji Chen Fake tempo pulsuje - ruchy ciągle przyspieszają i zwalniają, chociaż zachowana zostaje względna powolność i płynność (z wyjątkiem oczywiście fa jin). Spotyka się jednak również sposoby wykonania bliższe wersji tradycyjnej.

Charakterystyczne jest, że każdy z uczniów Chen Fake, w odróżnieniu od adeptów tradycyjnej wersji z Chenjiagou, wykonuje formę nieco inaczej. Chen Fake wprowadzał bowiem do formy własne modyfikacje i pozwalał na to swoim uczniom. Gdy uczyłem się w Pekinie stylu Chen, wielokrotnie słyszałem od swoich nauczycieli ze Stowarzyszenia Badawczego Stylu Chen Taijiquan, że ważniejsza od ścisłego naśladownictwa ruchów jest ich zgodność z podstawowymi zasadami tego stylu.

Chen Fake koncentrował się na formach ręcznych, nie nauczając w zasadzie form z bronią, za wyjątkiem miecza. Nawet formę z mieczem poznali jednak tylko nieliczni z jego uczniów. Dlatego adepci tej odmiany stylu Chen - bogatszej od tradycyjnej, jeśli chodzi o formy ręczne - w zakresie form z bronią doszkalają się często u instruktorów klasycznej wersji z Chenjiagou (ci z kolei uczą się od nich form ręcznych Chen Fake).

Artykuł powyższy opublikowany został w magazynie "KARATE KUNG-FU" 3/96

ANDRZEJ KALISZ CHEN GU'AN

Chiński muzułmanin, mistrz **Chen Gu'an** (ur. ok. 1914), jest jednym z najsłynniejszych współczesnych ekspertów taijiquan (t'ai chi ch'uan). W wieku 7 lat rozpoczął on pod kierunkiem ojca naukę popularnego wśród chińskich wyznawców islamu stylu zhaquan. Mając 13 lat zaczął ćwiczyć taijiquan. Pobierał nauki u trzech znanych nauczycieli: **Han Qinshen, Li Shengduan i Hao Zhongtian**, którzy wszyscy byli uczniami wybitnego mistrza stylu Wu (wersji stworzonej przez mistrza **Wu Yuxiang**) - **Hao Weizhen** (od którego nazwiska odmiana ta nazywana jest niekiedy Hao). Dzięki temu dogłębnie poznał tajniki tej odmiany taijiquan, przewyższając umiejętnościami innych uczniów swego pokolenia. Później miał także okazję zapoznać się z xinyiquan, xingyiquan, baguazhang oraz huaquan. Poza bezpośrednią praktyką wiele uwagi poświęcał studiom nad teorią taijiquan.

Praktyczne umiejętności mistrza Chen Gu'an znalazły potwierdzenie w wielu zwycięskich pojedynkach. Pierwszy (z tych o których wiadomo) stoczył w 1936 roku, mając 22 lata. Został wówczas wyzwany przez człowieka o nazwisku Qin, uważanego za eksperta taijiquan, baguazhang i xingyiquan. Pojedynek odbyć się miał na zasadach sparingu tui shou (tzw. pchające ręce). Qin jednak, widząc przewagę Chena w tui shou, zaatakował nagle techniką xingyiquan. Chen miękko zneutralizował uderzenie, odrzucając następnie przeciwnika o kilka metrów, przekonując tym wszystkich obecnych o swojej wyższości. W 1939 roku przebywając w prefekturze Miyang w prowincji Henan pokonał niejakiego Liu, zwycięzcę turnieju leitai (walki bez reguł, odbywane na wysokich platformach) w Nanyang. W 1942 roku, gdy pracował jako nauczyciel w szkole działającej przy meczecie w Laohekou w prowincji Hubei, wykazał wyższość w sztuce władania szablą nad znanym muzułmańskim mistrzem Ma Shubao. W 1944 roku wslawił się pokonaniem siedmiu groźnych napastników. Mniej więcej w tym samym czasie trener europejskiego boksu Zhou Songwu, po odniesionej z ręki Chen Gu'ana porażce został jego uczniem. W 1977 roku, mając już 63 lata, Chen zaskoczył przygodnych widzów niezwykłą zwinnością w walce stoczonej w łaźni.

W rezultacie kilkudziesięciu lat praktyki i studiów, odrzucający sztywne, "stylistyczne" poglądy i mający odwagę wprowadzania innowacji Chen Gu'an wypracował wiele własnych metod treningowych. Opracował on tzw. długą formę, złożoną ze 108 sekwencji, nową formę (do której włączył ruchy xingyiquan i baguazhang, a której sposób ćwiczenia przypomina formy stylu Chen, z pulsacją tempa i wyzwaniem energii - fa jin), 36 sekwencji włóczni, 36 sekwencji kija, 36 sekwencji miecza, 36 sekwencji szabli, uproszczoną formę w 48 sekwencjach, formę podwójną w 12 sekwencjach oraz różne metody sparingu. By ułatwić naukę, dla każdej formy i metody treningowej opracował specjalne wierszowane formuły, dzięki którym uczniowie mogli łatwiej zapamiętać wymogi dotyczące danego ćwiczenia i dzięki temu stale zwracać na nie uwagę. Wprowadził on również wiele modyfikacji i innowacji do ćwiczeń pchających rąk (tui shou), zwiększając ich praktyczną

wartość. Spod jego pióra wyszło wiele tekstów teoretycznych poświęconych taijiquan, m.in.: "Cechy charakterystyczne stylu Wu taijiquan", "Techniki pchających rąk", "Zasady użycia kończyn", "Wymogi pięciu etapów nauki taijiquan". Jest też autorem książek: "Kij taiji", "Nowa forma stylu Wu taijiquan", "Długa forma taijiquan", "Tradycyjny styl Wu taijiquan". Wydana w 1985 roku książka "Kij taiji" zdobyła sobie ogromne uznanie po prezentacji na targach książki w Hongkongu.

W listopadzie 1988 roku Chen Gu'an został zaproszony do udziału w Ogólnokrajowej Konferencji i Pokazie Mistrzów Taijiquan w Guangzhou (Kanton). Jego pokaz głęboko poruszył obecnych. Entuzjastyczne artykuły na jego temat pojawiły się w gazetach w Guangzhou i Hongkongu.

Opracowanie na podstawie magazynu "Wushu Jianshen" 5/1990 i książki "Nowa forma stylu Wu taijiquan" (Wu shi taijiquan xinjia).

Artykuł powyższy opublikowany został w magazynie "KARATE KUNG-FU" 1/96

ANDRZEJ KALISZ CHEN XIAOWANG

Chen Xiaowang uznawany jest przez wielu za najwybitniejszego obecnie mistrza z rodu Chen. Urodził się w październiku 1946 roku. Gdy tylko zaczął chodzić i dopiero uczył się mówić, naśladował już ćwiczenia taijiquan swego ojca (**Chen Zhaoxu** - najstarszy syn legendarnego **Chen Fake**), stryjów i wujów.



Gdy zaczął uczęszczać do szkoły, jednocześnie rozpoczął poważną naukę taijiquan pod kierunkiem swego ojca. Wykazywał się wielkimi zdolnościami i pracowitością, lecz po pewnym czasie praktyki ćwiczeń podstawowych, znudzony ich monotonią i nie widząc ich bezpośredniego odniesienia do walki utracił zapał. Słyszając opowieści starych ludzi z wioski o wyczynach swoich przodków (w tym żyjącego jeszcze dziadka Chen Fake) czuł ogromną dumę, nie mógł jednak pozbyć się całkowicie wątpliwości, co do praktycznej wartości taijiquan. Do zmiany nastawienia przyczyniło się kilka wydarzeń.



Pewnego razu był świadkiem, jak jego wątłej budowy ojciec pokonał atletycznie zbudowanego mężczyznę, posyłając go w dal i jednocześnie wysoko w górę, tak że gdy upadł na ziemię, długo nie mógł się podnieść.

Innym razem, około 11-12 letni Xiaowang jechał autobusem. Jeden z pasażerów zapytał go skąd pochodzi. Gdy odpowiedział, że z Chenjiagou, inni pasażerowie zainteresowali się ich rozmową. Zaczęły padać pytania. Czy uprawia taijiquan? Czy zna słynnego mistrza Chen Fake? Po odpowiedzi, że ćwiczy taijiquan, a Chen Fake to jego dziadek, wszyscy zaczęli traktować go z wielką rewerencją - jedni proponowali by usiadł obok nich, inni częstowali swym prowiantem. Mały Chen Xiaowang był bardzo poruszony. Miał okazję przekonać się jak słynny jest jego dziadek i jak wysoko ceniony jest styl Chen taijiquan. Od tego momentu uwierzył w wartość tego, czego się uczył i zaczął ćwiczyć z pełnym zaangażowaniem.

Trwało to do 1966 roku, gdy w Chinach rozpoczęła się rewolucja kulturalna. Zakazano uprawiania tradycyjnych sztuk walki. Chen Xiaowang nie mógł zrozumieć co złego kryć się może w ćwiczeniu taijiquan. Wiele nocy spędził bezsennie, rozmyślając na ten temat. W końcu doszedł do rozsądnego wniosku, że jednak nie ma w tym nic złego. Ponieważ jego ojciec już wtedy nie żył, uczył się w tajemnicy od Chen Zhaopei.



Poza zebraniami krytycznymi i innymi szalonymi akcjami politycznymi, które zabierały mnóstwo czasu, a w których musiał brać udział, by sam nie stać się obiektem ataków, pracował jeszcze ciężko w polu. Mimo to zawsze znajdował czas na trening. Później, by wygospodarować więcej czasu na ćwiczenie, zdecydował, że nauczy się stolarki i tym

rzemiosłem będzie zarabiał na życie. Z pożyczonymi narzędziami i niewielkim kawałkiem drewna rozpoczął samodzielną naukę. Wkrótce osiągnął takie umiejętności, że nie mógł nadążyć z realizacją coraz większej ilości zamówień. Nie udało mu się wygospodarować więcej czasu niż miał pracując na roli, nie zaniedbał jednak ćwiczenia taijiquan.



Po śmierci Chen Zhaopei został uczniem stryja Chen Zhaokui i poznawał zmodyfikowaną wersję dajia, jakiej jego dziadek Chen Fake nauczał w Pekinie w ostatnich latach życia.

W 1974 roku zaczął pracować jako zaopatrzeniowiec w fabryce maszyn. Ciągłe wyjazdy wymuszające nieregularny tryb życia nie sprzyjały systematycznemu treningowi. Chen wykorzystywał jednak każdą wolną chwilę, by ćwiczyć. W tym czasie coraz więcej osób prosiło go o lekcje taijiquan. Xiaowang odkrył, że wielu wypadkach nie potrafił odpowiedzieć na pytania uczniów typu: dlaczego tak, a nie inaczej? Wiedział, że pewne ćwiczenia należy wykonywać w określony sposób, ale często nie wiedział dlaczego. To zmobilizowało go do intensywnych studiów nad teorią taijiquan.

Po okresie rewolucji kulturalnej sztuki walki ponownie zaczęły się w Chinach dynamicznie rozwijać. Chen Xiaowang przystąpił do popularyzowania stylu swej rodziny. W 1979 roku spotkał się z wielkim uznaniem na ogólnokrajowej konferencji poświęconej wushu, która odbyła się w Nanningu, w regionie autonomicznym Guangxi. Podobnie w maju 1980 roku w Taiyuanie, w prowincji Shanxi. W grudniu tego samego roku został instruktorem w Instytucie Wushu Prowincji Henan.



W następnych latach stał się postacią powszechnie znaną, pisano o nim w prasie, mówiono w telewizji, o jego umiejętnościach zaczęły krążyć legendy. Zaczęli do niego zjeżdżać adepci taijiquan nie tylko z całych Chin, ale z wielu krajów świata. Obecnie mieszka w Australii.

Opracowanie na podstawie: Li Cheng - "Quan xiang chuan qi", Beijing 1990.

Artykuł powyższy opublikowany został w magazynie "KARATE KUNG-FU" 1/97

ANDRZEJ KALISZ CHEN ZHENGLEI

Chen Zhenglei należy do najwybitniejszych obecnie przedstawicieli tradycyjnej wersji laojia stylu Chen. Poznał on jednak także zmodyfikowaną, późną wersję mistrza Chen Fake.



Droga Chen Zhenglei'a do sukcesu nie była usłana różami. W wieku 2 lat stracił ojca, a matka wyszła ponownie za mąż. Mały Zhenglei wychowany został przez starą stryjenkę. W 1955 roku, gdy przeprowadzano reformę rolną, jego rodzina zakwalifikowana została do warstwy obszarników. Spowodowało to, że Zhenglei przez długi okres zaliczany był do obywateli drugiej kategorii (dosłownie określano takie osoby mianem synów pięciu czarnych kategorii) i pozbawiony był wielu praw, które posiadali zwykli chłopcy i robotnicy. W wieku 8 lat musiał zakończyć naukę w szkole. Wtedy rozpoczął naukę taijiquan (t'ai chi ch'uan) od stryja **Chen Zhaopei**, zostając jego ulubionym uczniem. Postanowił, że osiągnie w tej sztuce mistrzowski poziom, by zostać przez społeczeństwo docenionym i być wreszcie traktowany jak normalny człowiek.

W okresie rewolucji kulturalnej w tajemnicy kontynuował naukę u Chen Zhaopei. Po jego śmierci przez kilka lat uczył się nowej wersji **Chen Fake** (1887-1957) od jego syna **Chen Zhaokui** (1928-1981). Choć prezentował już wówczas bardzo wysoki poziom, pozostawał nieznany. Z powodu niewłaściwego pochodzenia nie miał nawet prawa udziału w zawodach. Wreszcie w 1974 roku organizator zawodów na szczeblu powiatu dopuścił go do startu, podając w dokumentach fałszywe dane o pochodzeniu. Chen Zhenglei oczywiście wygrał i zakwalifikował się do zawodów wyższego szczebla. Od tego czasu wielokrotnie startował w zawodach różnej rangi, z reguły zwyciężając.



W latach 1974-1982, pracując jako akwizytor w fabryce maszyn, podróżował do wielu miejsc, propagując taijiquan. Od 1982 roku pracuje zawodowo jako instruktor taijiquan. Wielokrotnie prowadził seminaria w Japonii. Ma uczniów w USA, Kanadzie i Singapurze. W 1988 roku został posłem do Zgromadzenia Ludowego (parlamentu).

Przybywający do niego po nauki, chociaż wiele słyszeli o jego umiejętnościach, czasem chcą się o nich przekonać osobiście. Jaki jest rezultat? Poniżej dwa przykłady.



Pewnego razu zachodni adept karate, potężnie zbudowany, który popisywał się rozbijaniem cegieł, zapytał czy Chen Zhenglei się z nim zmierzy. Chen zapytał co będą porównywać? Karateka odpowiedział, że siłę. Drobnej budowy Chen Zhenglei powiedział wówczas, by człowiek ten spróbował go pchnąć w dowolny sposób. Ten jednak, jakby nie próbował, nie mógł spowodować, by Chen przesunął stopy. Mówił potem, że było to jak pchanie waty. Nie mógł znaleźć oparcia dla swej siły i w dodatku w niepojęty sposób jego ręce ześlizgiwały się

z ciała Chena. zaproponował następnie, by Chen pchnął jego. Przyjął niską, stabilną postawę konnej jazdy, przekonany że zdoła utrzymać się w miejscu. Tymczasem został odrzucony o kilka kroków w momencie, gdy dłonie Chena zetknęły się z jego klatką piersiową.

Podczas pobytu w Japonii, na wyspie Hokkaido, w trakcie konferencji został nagle zaatakowany. Miętko zneutralizował atak i posłał napastnika na podłogę. Niemal jednocześnie rzucił się na niego drugi napastnik i próbował go uchwycić. Chen wykonał potrząśnięcie całym ciałem (dou jin - energia wstrząsu) i ten również został odrzucony, lądując na podłodze.

Chen Zhenglei znany jest z tego, że chętnie naucza, często nie pobierając opłat. Zdarza się, że przyjeżdżają do niego adepci taijiquan z całych Chin, niektórzy z nich w trudnej sytuacji materialnej. Chen wielokrotnie przyjmował ich we własnym domu, dając im nocleg, wyżywienie, a potem także pieniądze na powrót do domu.



Od kandydatów na uczniów wymaga jednak odpowiedniej postawy etycznej. Gdy pewnego razu prosił go o naukę rozwydrzony synalek wysokiego urzędnika, oferując 150 yuanów miesięcznie (było to w czasach, gdy przeciętna miesięczna pensja wynosiła 40 yuanów), Chen odparł, że nawet za 250 yuanów nie będzie go uczył.

Artykuł powyższy opublikowany został w magazynie "KARATE KUNG-FU" 3/97

ANDRZEJ KALISZ FENG ZHIQIANG



Spośród żyjących obecnie uczniów **Chen Fake** największą sławą cieszy się **Feng Zhiqiang** z Pekinu. Feng urodził się w 1928 roku w powiecie Shulu w prowincji Hebei. Naukę sztuki walki rozpoczął w rodzinnej wiosce w wieku 8 lat od Shaolin zhuangquan.

Mając 11 lat przybył do Pekinu i rozpoczął terminowanie w warsztacie elektrycznym. Namiętnie czytywał wówczas powieści z gatunku kung-fu (tzw. wuxia xiaoshuo - powieści o wojownikach). Samodzielnie praktykował ćwiczenia, które poznał w swojej wiosce. Często podnosił ciężkie przedmioty, by wzmocnić ręce. Jako kilkunastolatek był znany z wielkiej siły fizycznej. Nie posiadał jednak wówczas zbyt dużych umiejętności technicznych.

Gdy miał siedemnaście lat został przedstawiony mistrzowi **Han Xiaofeng** z Cangzhou (z miejscowości tej wywodzi się wielu słynnych mistrzów systemów północnych) w prowincji Hebei, reprezentującemu system tongbiqian. Młody Feng był aroganckim osiłkiem bezgranicznie wierzącym swojej sile i umiejętnościom. Jego pierwsze spotkanie z Hanem nie mogło zatem rozpocząć się inaczej niż pojedynkiem. Początkowo Han Xiaofeng spokojnie przyjął kilka ciosów Feng Zhiqiang, w ten sposób wykazując mu, że jego siła jest pozorna, a następnie lekko klepnął go czubkami palców w klatkę piersiową, co Feng odczuł jako porażający wstrząs. Zdał sobie sprawę, że nie dysponuje w gruncie rzeczy żadnymi umiejętnościami i został posłusznym uczniem Hana.

Pod kierunkiem Hana Feng koncentrował się na treningu uderzeń i wzmacnianiu dłoni. Uderzał pał wykonany z drewna cyprysu, owinięty psią skórą, worki wypełnione piaskiem, a także żelaznymi opiłkami. Po każdym treningu stosował specjalne lekarstwo dla zapobieżenia negatywnym skutkom takiej formy ćwiczeń. W ciągu kilku miesięcy siła jego ciosów znacznie wzrosła i zaczął popisywać się rozbijaniem cegieł i kamieni. Pewnego razu spłoszony koń pędził ulicą, budząc popłoch wśród przechodniów. Feng widząc to wybiegł z warsztatu i uderzył przebiegającego konia dłonią w zad. Koń, ku zdumieniu obecnych zatrzymał się i przez pewien czas pozostawał jakby otępiały, pozwalając się odprowadzić.

W wieku 22 lat Feng poznał **Tian Xiuchena** (adepta xingyiqian, a później stylu Chen taijiqian), który przedstawił go mistrzowi xingyiqian - **Hu Yaozhenowi**. Przy pierwszym spotkaniu Hu stanął w miejscu i polecił Fengowi by spróbował go pchnąć. Mimo usilnych prób Feng nie zdołał przesunąć go ani o centymetr. Zaskoczony zauważył natomiast, że w ziemi pod stopami Hu utworzyły się pokaźne wgłębienia. Hu wyjaśnił, że jest to rezultat wewnętrznej techniki polegającej na obniżeniu qi do dantian. Następnie Feng stanął w mocnej pozycji, a Hu dwoma palcami wywarł nacisk na jego klatkę piersiową, odrzucając go dwa kroki do tyłu. Fengowi, zdziwionemu siłą palców Hu, wyjaśnił on, że użyta tu została siła wewnętrzna- w palcach skoncentrowała została energia całego ciała. Feng do tej pory

ograniczał się do treningu czysto fizycznego. Jego siła była siłą "częściową", "rozproszoną". Pod kierunkiem Hu Yaozhena zaczął rozwijać siłę "całościową", będącą rezultatem treningu wewnętrznego. W ciągu 2 lat Feng zrobił ogromne postępy. Hu, widząc, że nie może go już wiele nauczyć, zaproponował mu, by uczył się taijiquan od jego przyjaciela **Chen Fake**.

W 1951 roku Feng został uczniem Chen Fake. W tym czasie Chen miał kilkunastu uczniów, którym udzielał nauk w swoim domu. Dom ten składał się z 3 pomieszczeń, z których dwa stały się salami treningowymi. Początkowo energia wewnętrzna Fenga była stosunkowo słaba, rozproszona. Po roku treningu pod surowym okiem Chen Fake posiadał już jednak wewnętrzną siłę większą niż inni uczniowie. Gdy wykonywał charakterystyczne dla stylu Chen tupnięcia, cały dom drżał. Feng szczególnie wiele uwagi poświęcał nauce tui shou. W odróżnieniu od innych uczniów nie zrażał się faktem, że podczas sparingu z Chen Fake, zanim zdołał wykonać jakąkolwiek akcję, już znajdował się na ziemi, odrzucony o kilka metrów. Wytrwale ponawiał próby i dzięki temu osiągnął znacznie wyższe umiejętności niż współwiczający. Potrafił odrzucić ich o kilka metrów lekkim, subtelnym, niemal niezauważalnym ruchem. Oprócz lekcji z Chen Fake, codziennie rano odbywał samotny trening, który obejmował około 15 powtórzeń form i 2 godziny ćwiczenia pozycyjnego zhan zhuang.

W 1953 roku uczniowie przekonali Chena o potrzebie i możliwości nauczania stylu Chen taijiquan na szerszą skalę. Chen Fake wspólnie z Hu Yaozhenem założyli wówczas Stołeczne Stowarzyszenie Badawcze Wushu. Feng Zhiqiang został jego aktywnym działaczem. Od tego momentu popularność stylu Chen w Pekinie zaczęła szybko rosnąć. Niestety w 1957 roku Chen Fake zmarł. Feng Zhiqiang twierdzi, że Chen nie zdążył przekazać nikomu całości swego systemu (podobne stwierdzenie wygłosił zresztą także i syn Chen Fake - **Chen Zhaokui**, którego uczniem był później m.in. **Chen Xiaowang**). Krótko przed śmiercią Chen Fake, zdając sobie sprawę, że wielu elementów swego systemu nie zdąży już przekazać, pouczył go, by wykazywał inwencję i badając też inne systemy rozwijał, wzbogacał i doskonalił to, czego się od niego nauczył.

W 1979 roku Feng Zhiqiang cieszył się już tak wielką sławą, że został zaproszony do nauczania w Chenjiagou - kolebce stylu Chen. W 1981 roku po raz pierwszy udzielił nauk cudzoziemcom - w tym przypadku grupie przybyłej z San Francisco. Później wielokrotnie nauczał na kursach w których brali udział cudzoziemcy. Prowadził też seminaria w USA, Meksyku, Japonii i Singapurze.

W 1983 roku był jednym z założycieli Pekieńskiego Stowarzyszenia Badawczego Stylu Chen Taijiquan, którego został przewodniczącym. W następnych latach został konsultantem wielu organizacji stylu Chen na terenie całych Chin. Jest też doradcą organizacji tongbiquan i meihuazhuangquan w Pekinie. Wystąpił w wielu filmach dokumentalnych poświęconych wushu. Jest autorem książki "Taiji dao" (szabla taiji), "Chen shi taijiquan shizhan jishu" (techniki realnej walki stylu Chen taijiquan - wydana również w jęz. angielskim jako "Chen style taijiquan"), "Chen shi taijiquan jingxuan" (esencja stylu Chen taijiquan) i in.



W latach osiemdziesiątych Feng opracował nową formę stylu Chen, w 48 sekwencjach. Wyeliminowane z niej zostało wiele powtórzeń, występujących w formie tradycyjnej, jednocześnie jednak poszczególne sekwencje zostały w wielu wypadkach rozbudowane o dodatkowe krążenia. Gdy pobierałem nauki u Feng Zhiqiang w 1990 i 1991 roku, nauczał on dodatkowo formy jeszcze bardziej skróconej - w 24 sekwencjach (nie należy mylić z formą opartą na stylu Yang, podobnie formy w 48 sekwencjach nie należy kojarzyć z popularną tzw. formą syntetyczną). W oparciu o nauki Chen Fake i Hu Yaozhena, Feng opracował też nową odmianę qigong (hun yuan qigong), stanowiącą doskonałe uzupełnienie treningu taijiquan.

W latach 90/91 Feng Zhiqiang był już nieco otyły, wyglądając zupełnie inaczej niż na fotografiach w książce "Chen style taijiquan", wydanej w roku 1984. Prezentował jednak wspaniałe umiejętności. Czasem wykonywał formę jakby trochę niedbale, czasem jednak prezentował wykonanie zapierające dech w piersiach. Zwłaszcza jego demonstracje formy z szablą spotykały się z ogromnym uznaniem. W sparingu tui shou odrzucał lub obalał przeciwnika już w momencie pierwszego kontaktu (stosując tzw. sprężystą energię wstrząsu), nie dając nikomu szans na wykonanie jakiegokolwiek akcji. Czasami zaś wykonywał w tui shou wszystkie ruchy bardzo powoli, wprawiając przeciwników w osłupienie tym, że nie mogli wykonać żadnej szybszej akcji, jak gdyby jakąś niewidzialną siłą zmuszeni do podążania za jego ruchami i ulegania jego woli. Nawet wykonując wszystkie ruchy płynnie i powoli, bez fa jin (wyzwalania energii), bez trudu pozbawiał przeciwników równowagi. Feng w niewielkim tylko zakresie nauczał wówczas tradycyjnych metod tui shou, opartych na określonych sekwencjach. Treningi oparte były w większym stopniu na sparingu tui shou (swobodne tui shou).

Innowacyjne podejście Fenga do taijiquan budziło i budzi wiele obiekcji. Na zarzuty, że naucza rzeczy, których nie nauczali dawni mistrzowie odpowiada on jednak: "Dawni mistrzowie nie latali też samolotem. Czy to znaczy, że latać samolotem nie mogę również ja?"

Artykuł powyższy opublikowany został w magazynie "KARATE KUNG-FU" 4/96

ANDRZEJ KALISZ

FORMY RĘCZNE TAIJIQUAN

Taijiquan (t'ai chi ch'uan) kojarzy się najczęściej z powolnym i płynnym wykonywaniem długich zestawów okrężnych ruchów. Jakkolwiek taijiquan obejmuje wiele różnych metod treningowych, to formy ręczne stanowią główną część ich repertuaru. Nie wszystkie z nich ćwiczy się jednak, jak niektórzy sądzą, w równym, wolnym tempie. W niniejszym artykule chciałbym przedstawić pokrótce zróżnicowanie form głównych szkół taijiquan. Skoncentruję się przy tym na trzech najpopularniejszych (Chen, Yang, Wu), jako najlepiej mi znanych. Nawet w obrębie tych trzech szkół istnieje tyle różnych odmian - z których jedne są bardziej popularne, inne zaś znane tylko nielicznym, że nie sposób opisać ich wszystkich. Czytelnik nie powinien być zdziwiony więc, jeżeli sam zetknie się z formami taijiquan i sposobami ćwiczenia nie opisanymi tutaj.



Styl Chen taijiquan

Najstarszą spośród głównych odmian taijiquan jest szkoła rodu Chen. W jej obrębie wykształciły się różne kierunki. Tutaj zajmiemy się wersją dajia (duża forma). Uprawiane obecnie odmiany dajia pochodzą od mistrza Chen Changxing (1771-1853).

Najbliższa pierwotnej wersji Chen Changxinga jest odmiana określana przez członków rodu Chen z Chenjiagou jako laojia (stara forma). Jej kontynuatorami są m.in. Chen Xiaowang i Chen Zhenglei, uczniowie mistrza Chen Zhaopi (1893-1972). Ćwiczy się dwie formy, z których pierwsza nazywana jest taijiquan, druga zaś - paochui (uderzenia armatnie). Pierwszą formę ćwiczy się generalnie w wolnym, równym tempie. Zawiera ona też jednak pewną liczbę dynamicznych uderzeń, kopnięć, podskoków i charakterystycznych tupnięć. Druga forma zawiera znacznie więcej dynamicznych, pełnych mocy akcji.

Najpopularniejszą wersją dajia jest jednak ta pochodząca z przekazu słynnego mistrza Chen Fake (1887-1957), który zasłynął z wielu zwycięskich pojedynków. Bywa ona niekiedy określana jako laojia, lecz w Chenjiagou (wioska rodu Chen) nazywa się ją xinjia (nowa forma), jako że została ona przez Chen Fake w znacznym stopniu zmodyfikowana. Nawiasem mówiąc terminologia taka jest bardzo myląca, ponieważ istnieje inna, starsza wersja stylu Chen, również zwana xinjia.

Chen Fake rozwinął i wzbogacił technicznie obydwie formy. Zmienił się też nieco sposób ćwiczenia, co szczególnie rzuca się w oczy w przypadku formy pierwszej. Podczas

gdy w starszej wersji, w czasie wykonywania formy wysokość pozycji, poza nielicznymi wyjątkami, utrzymywana była na mniej więcej równym poziomie, dla sposobu ćwiczenia większości uczniów Chen Fake charakterystyczne są ciągłe zmiany wysokości pozycji. Ponadto formę można ćwiczyć generalnie niżej lub wyżej (dipan - poziom niski, zhongpan - poziom średni, gaopan - poziom wysoki). W dipan ruchy są obszerne, w gaopan krótkie, bardziej subtelne. W klasycznej formie laojia tempo ruchów jest generalnie (poza nielicznymi technikami gwałtownymi fa jin) wolne i równomierne. W wersji Chen Fake tempo pulsuje - ruchy ciągle przyspieszają i zwalniają, chociaż zachowana zostaje względna powolność i płynność (z wyjątkiem oczywiście technik fa jin - wyzwalań energii). Spotyka się również sposoby wykonania bliższe wersji tradycyjnej.

Charakterystyczne jest, że każdy z uczniów Chen Fake, w odróżnieniu od adeptów tradycyjnej wersji z Chenjiagou, wykonuje formę nieco inaczej. Chen Fake wprowadzał bowiem do formy własne modyfikacje i pozwalał na to własnym uczniom. Gdy uczyłem się w Pekinie stylu Chen, wielokrotnie słyszałem od swoich nauczycieli ze Stowarzyszenia Badawczego Stylu Chen Taijiquan, że ważne jest nie ściśle naśladowanie ruchów, ale ich zgodność z podstawowymi zasadami tego stylu.

Odmiana Chen Fake najpopularniejsza jest w Pekinie, gdzie spędził on dużą część swego życia. Najślynniejszym obecnie przedstawicielem jest Feng Zhiqiang. Wspomniani już wyżej Chen Xiaowang i Chen Zhenglei, poza klasyczną laojia, w końcu lat siedemdziesiątych studiowali też wersję Chen Fake pod kierunkiem jego syna Chen Zhaokui (1928-1981).



Styl Yang taijiquan

Yang Luchan (1799-1872), zwany często ze względu na niezwykle umiejętności w walce Yang Wudi (Yang Bez Przeciwnika), twórca stylu Yang, był uczniem Chen Changxinga. Na bazie pierwszej formy stylu Chen powstała forma Yang. Porównanie tradycyjnej formy Chen (laojia z Chenjiagou) z formą Yang (choćby mistrza Yang Chengfu) wykazuje, że pomimo dużych różnic w wykonaniu technik i zmian ich nazewnictwa, generalna struktura obydwu form jest niemal identyczna.

Yang Luchan, dokonując modyfikacji ruchów, pozostawił w swojej formie dynamiczne techniki kopnięć i uderzeń. Wydaje się, że dopiero w drugim etapie modyfikacji wyeliminował on techniki dynamiczne. Uważa się zwykle, że wynikało to z konieczności dostosowania formy do możliwości uczniów Yang Luchana, którymi byli wydelikaceni

arystokraci mandzurscy. Na modyfikację tę wpłynął też zapewne Wu Yuxiang (1812-1880), który był najpierw uczniem Yang Luchana, a następnie poznał wersję stylu Chen mistrza Chen Qingping (1795-1868). Już Chen Qingping stosował powolne ćwiczenie całej formy. Ten sposób ćwiczenia przejął Wu Yuxiang, tworząc swój styl Wu (nie należy mylić ze stylem Wu opisanym w dalszej części artykułu, zapisywanym innym znakiem pisma chińskiego). Yang Luchan i Wu Yuxiang utrzymywali przyjacielskie kontakty. Podstawą teoretyczną stylu Yang stały się teksty dostarczone Yang Luchanowi przez Wu Yuxianga (m.in. teoria Wang Zongyue). Niewykluczone więc, że właśnie pod wpływem Wu Yuxianga odbyła się eliminacja szybkich ruchów ze stylu Yang. Wiemy, że później członkowie rodu Yang ćwiczyli obydwie wersje. Forma w całości powolna nauczana była jednak na znacznie szerszą skalę.

Wnuk Yang Luchana, Yang Chengfu (1883-1936) w młodym wieku często demonstrował formę z dynamicznymi kopnięciami. Później ograniczał się do nauczania formy w całości powolnej, jako bardziej jednolitej. Jest ona znana z obszernych, "wygodnych" ruchów. Dzięki walorom zdrowotnym, a także intensywnej działalności popularyzatorskiej Yang Chengfu, jego wersja stała się najbardziej znaną odmianą taijiquan w Chinach i na całym świecie (biorąc pod uwagę kolejne modyfikacje wywodzące się z tej formy, jak np. powstałe w latach 50. uproszczone taijiquan w 24 sekwencjach). Jednym z najbardziej znanych kontynuatorów tej szkoły był Fu Zhongwen z Szanghaju.

Starszy brat Yang Chengfu, Yang Shaohou (1862-1930) prezentował bardziej dynamiczną, bojową wersję o krótszych ruchach, zwaną xiaojia (mała forma). Nie stała się ona jednak zbyt popularna, gdyż Yang Shaohou z powodu agresywności i stosowania brutalnych metod treningowych miał niewielu uczniów.

Twórcą stylu Wu był arystokrata mandzurski Quan You (1834-1902), którego ród przyjął później chińskie nazwisko Wu. Nauki pobierał on u Yang Luchana i jego syna Yang Banhou (1837-1892). Modyfikacje jakich dokonano w stylu Wu w stosunku do Yang są niewielkie. Forma jest niemal identyczna. W porównaniu z wersją Yang Chengfu, gdzie ruchy są obszerne, "zamaszyste", w stylu Wu są one bardziej zwarte, robiące wrażenie delikatnych. Następcą Quan You był jego syn Wu Jianquan (1870-1942), którego z kolei syn Wu Gongyi, dzięki pobieraniu nauk także u Yang Shaohou'a zasłynął z mistrzostwa w bojowym zastosowaniu taijiquan.

Obecnie kontynuatorami rodzinnej gałęzi stylu Wu są mieszkający w Szanghaju: córka Wu Jianquana - Wu Yinghua, zięć Ma Yueliang i wnuk Ma Jingbao. Oprócz formy powolnej nauczają oni także tzw. formy szybkiej, zawierającej dynamiczne kopnięcia i uderzenia.

W Pekinie najpopularniejsza jest wersja stylu Wu z linii przekazu Quan You - Wang Maozhai - Yang Yuting. Obecnie najślynniejszym przedstawicielem jest uczeń Yang Yutinga - Wang Peisheng.

Uznany mistrzem stylu Wu był też, zmarły w 1989 roku w wieku 104 lat Mongoł z pochodzenia, znany pod przybranym chińskim nazwiskiem Wu Tunan. Przez 8 lat pobierał on nauki u mistrza Wu Jianquan, a następnie przez 4 lata poznawał xiaojia mistrza Yang Shaohou. System Wu Tunana zawiera 3 formy. Pierwsza z nich - dingjia (ustalona forma) przeznaczona jest dla początkujących. Ćwiczy się z zatrzymaniami, stojąc przez pewien czas w określonej pozycji, korygując ją, doświadczając ukierunkowania energii i dopiero wtedy przechodzi się powoli do następnej pozycji. Taki sposób ćwiczenia bywa stosowany w innych szkołach taijiquan, tutaj jednak można mówić o odrębnej formie, gdyż jej ruchy zostały nieco zmodyfikowane (uproszczone). Lianjia (połączona forma), to zwykła powolna forma stylu Wu. Forma trzecia, przeznaczona dla zaawansowanych, to xiaojia. Jej ruchy są szybkie, krótkie, precyzyjne, wykonywane w błyskawicznych seriach. Uczniowie Wu Tunana cieszą się w pekińskim środowisku taijiquan sławą znakomitych w sparingu pchających rąk (tui shou).

W taijiquan, poza formami ręcznymi, wykorzystuje się wiele innych metod treningowych. Są wśród nich ćwiczenia z partnerem, formy z bronią, rozmaite ćwiczenia wprowadzające i uzupełniające. Są one zróżnicowane w zależności od stylu i odmiany. Ich opis przekracza jednak ramy artykułu poświęconego formom ręcznym.

Powyższy artykuł opublikowany został w odcinkach w magazynie "Samuraj" 4/97, 5/97, 1/98.

ANDRZEJ KALISZ

NISKI POZIOM FILOZOFII W „TAJ CZI”

Taijiquan (T'ai Chi Ch'uan) jest najpopularniejszym z tak zwanych systemów wewnętrznych - neijia. Niestety popularność ta w dużej mierze okupiona została zatrważającym obniżeniem poziomu nauczania. Często wiąże się to z przesadnym akcentowaniem któregoś z aspektów, wynikającym z braku całościowego rozumienia tej sztuki. Taijiquan jest sztuką walki. Jednocześnie ćwiczenia taijiquan wywierają korzystny wpływ na zdrowie. Nauka oznacza również samodoskonalenie, poznawanie siebie, poznawanie koncepcji klasycznej chińskiej filozofii i nauki, ich odnośnienie do praktyki, umożliwiające lepsze zrozumienie i szersze wykorzystanie w życiu.

Gdy obserwujemy zjawiska związane z popularyzacją taijiquan zauważymy pojawienie się nurtów, które określić można jako: zdrowotny (często stosowane określenie: "chińska gimnastyka zdrowotna") oraz duchowy ("medytacja w ruchu"). W obydwu przypadkach odrzucony zostaje lub jest odsunięty na bardzo daleki plan aspekt bojowy. Stąd preferowanie przez przedstawicieli tych nurtów skróconej nazwy t'ai chi (taiji), bez elementu quan (ch'uan), oznaczającego pięść i szerzej sztukę walki.

Wykształcenie się i silna popularyzacja nurtu zdrowotnego związane są w dużej mierze z jego promowaniem przez władze Chińskiej Republiki Ludowej. Jednak nie tylko, ponieważ pozytywne zdrowotne efekty treningu taijiquan zauważano znacznie wcześniej, zatem zmiany w kierunku większego nacisku na ten aspekt miały też miejsce niezależnie, w szkołach poza ChRL. Jednak to w Chinach w wyniku szerokiej popularyzacji uproszczonej wersji i podkreślenia niemal wyłącznie aspektu zdrowotnego, wizja taijiquan jako "gimnastyki zdrowotnej" uzyskała najszerszy zasięg, i przede wszystkim stamtąd promieniowała na cały świat. Ostatnie lata natomiast, to coraz większy udział w świadomości przeciętnych Chińczyków zjawisk takich jak sportowe konkurencje form taijiquan oraz tui shou. Zwiększa się jednak też wiedza o kompletnych, tradycyjnych systemach taijiquan, które wcześniej faktycznie uprawiane były tylko przez nieliczne grupy ćwiczących, a w okresie tak zwanej rewolucji kulturalnej ich przedstawiciele spotykali się z prześladowaniem.

Nurt "duchowy" oderwany od całości taijiquan, to natomiast przede wszystkim produkt Zachodu. Jego początki sięgają lat 60. w USA - pokolenia dzieci-kwiatów, kształtowania się tzw. ruchu New Age. Powierzchny zapał prowadził do uproszczonej adaptacji i mieszania różnych tradycji. Sprzyjało to działalności zarówno niedouczonej entuzjastów, jak i po prostu oszustów. Podczas gdy wcześniej mistrzowie pełnej sztuki taijiquan musieli prezentować przekonujące umiejętności, teraz często wystarczyła umiejętność łagodnego uśmiechania się, prezentowania uduchowionych min, powtarzania kilku sloganów o taoizmie i korzyściach dla zdrowia, wykonywania powoli ciągu ruchów i w miarę możliwości przynależność do rasy żółtej, by przyciągnąć rzesze naiwnych uczniów.

Ponieważ było to, i wciąż jest aż tak łatwe, na Zachodzie nastąpił ogromny rozwój tego, w gruncie rzeczy najpłytszego nurtu.

Popularność takich niepełnych wariantów "duchowo-zdrowotnych" wpłynęła na to jak dziś przeciętny człowiek widzi "taj czy" i czego oczekują uczniowie. W ciągu ponad 30 lat na Zachodzie wykształcone zostały kolejne pokolenia instruktorów prezentujących taką wizję tej sztuki. Niektórzy mówią, że wszystko się zmienia, że to naturalny proces. Tak, ale zwykle ci którzy to mówią, nie zdają sobie sprawy z negatywnych zjawisk z jakimi się to wiąże. A te negatywne zjawiska dotyczą popularyzacji zafałszowanej wiedzy, zagrożeń dla zdrowia, prowadzenia na manowce w tym co określane jest jako rozwój duchowy, niekiedy do zaangażowania się w zjawiska z pogranicza toksycznych sekt.

W takiej sytuacji, ci którzy przypominają, że taijiquan to sztuka walki, nie są zrozumiani. Ich wskazanie, że taijiquan nie ma nic wspólnego z płytkim, sloganowym nurtem "duchowym" rozwiniętym na Zachodzie błędnie interpretowane jest jako stanowisko, że taijiquan to "tylko techniki i umiejętności walki, i nic więcej". Tymczasem chodzi tu o to, że taijiquan po prostu jest sztuką walki, że proces nauki i treningu jest związany z doskonaleniem umiejętności odnoszących się do walki. Natomiast nie jest nawet możliwe uprawianie taijiquan jako sztuki walki w oderwaniu od tego, co określane jest jako część duchowa, czy filozoficzna. Ponieważ jednak nastawieni "duchowo" są zazwyczaj po prostu niedouczeni, nie mają dostatecznego pojęcia o pełnej sztuce, nie są w stanie zrozumieć o czym właściwie mówią ci, którzy podkreślają, że taijiquan jest sztuką walki.

Żadna sztuka walki nie istnieje w oderwaniu od koncepcji na których opiera się choćby metodyka treningu, rozwiązania techniczne, strategia walki. Nieunikniona jest też konieczność określenia stanowiska w stosunku do zasad etycznych, co bezpośrednio łączy się z zagadnieniami doskonalenia moralnego. W przypadku tradycyjnych chińskich sztuk walki mamy do czynienia z klasycznymi chińskimi koncepcjami naukowymi, filozoficznymi i religijnymi. Pewne pojęcia są dla kultury chińskiej powszechne. Choćby pojęcie dao (tao), z jednej strony oznaczające najbardziej podstawową, nieuchwytną, niewyraźną esencję, istotę wszechświata, z drugiej zasady, prawidła w sensie zbliżonym do praw i teorii, czy hipotez naukowych. Stąd z jednej strony mowa o czymś absolutnym, z drugiej ogromne zróżnicowanie podejść, konkretnych koncepcji i metod, i wręcz sprzeczności pomiędzy teoriami, które jak mogłoby wydawać się laikowi (lub "mistrzowi taj czy"), powinny mówić dokładnie o tym samym.

W chińskich sztukach walki nieustannie pojawiają się więc odwołania do tradycyjnych koncepcji filozoficznych. Powstawanie różnych odmian, to z pewnego punktu widzenia rezultat dążenia do prawdy. Podszyte jest to dążeniem do mistycznego pojęcia pierwotnej jedności wszystkiego. Z drugiej strony mamy tutaj jednak konkretne, czyli nie do końca doskonale rozwiązania, coś w przestrzeni relatywnej, gdzie możliwy jest ruch, zmiana, rozwój. Taijiquan to jeden z wielu systemów, które w gruncie rzeczy odwołują się do tych samych pojęć: dao, taiji, yin i yang, pięć przemian (wu xing) i osiem trygramów (ba gua),

jedno z wielu rozwiązań (oczywiście to pewne uproszczenie, bo taijiquan to też wiele różnych szkół).

Wizja, że ktoś mógłby uprawiać taijiquan "tylko jako sztukę walki, w oderwaniu od filozofii" jest zupełnie absurdalna. Najwyżej ktoś o płytkiej znajomości taijiquan i relacji tej sztuki do chińskiej filozofii mógłby wpaść na pomysł, że to możliwe. Taijiquan jako sztuka walki (czytaj: pełen system) to nie zestaw ruchów do "wytrenowania", czy "zewnętrznego" doskonalenia. Tak naiwne podejście nie mogłoby przynieść efektów (i stąd być może faktyczny brak efektów w przypadku wielu ćwiczących - po prostu nie wiedzą co ćwiczą, i na czym to właściwie polega). Trening taijiquan to praca nad zrozumieniem i opanowaniem zasad, ich doświadczanie i testowanie w praktyce, by móc je zastosować w innych i nieprzewidywanych sytuacjach. To jest równoczesna praca z ciałem i z umysłem, ich koordynacją, jednością, z bardzo subtelnym doświadczaniem wszystkiego. Praca z umysłem bezpośrednio przenosi się na praktyczne umiejętności charakterystyczne dla taijiquan jako sztuki walki. Poznane, zweryfikowane praktycznie zasady i uzyskane doświadczenia można przenieść do innych dziedzin i sfer życia. Chociaż wykorzystywane są pojęcia takie same, jak wtedy gdy mowa o absolicie, to akurat w większości przypadków chodzi o plan relatywnej nauki. Z tego należy sobie zdawać sprawę. Jeden z wielu błędów popełnianych przez przedstawicieli nurtu "duchowego" polega na tym, że ponieważ brak im głębszej wiedzy o całym systemie, nie odróżniają, co w teoriach mnichów i świeckich mistrzów dotyczyło planu absolutnego, a co relatywnego. W rezultacie, wtedy gdy potrzebna jest nauka "konkretów", przekaz "zwykłej" wiedzy i jej weryfikowanie w "przyziemnej" praktyce, oni często błędnie sądzą, że to coś z planu absolutnego. W rezultacie nie są w stanie robić postępów. Tracą to co taijiquan faktycznie oferuje.

Taijiquan, to nie jest tylko nauka form i technik, samo zdobywanie praktycznych umiejętności. Rzecz w tym, że zdobywanie praktycznych umiejętności w taijiquan jest ściśle związane z pracą nad osobowością, umysłem, można powiedzieć duchem, z nauką zasad klasycznej chińskiej nauki i filozofii. Tego nie da się rozdzielić. Bez tego nic nie pozostaje. Faktycznie znika możliwość zdobywania praktycznych umiejętności w taijiquan.

Pewne nieporozumienie polega na tym, że przedstawiciele nurtu "duchowego", w rezultacie braku dostatecznej wiedzy sądzą, iż ci, którzy podkreślają, że taijiquan jest sztuką walki, odrzucają część filozoficzną. Tymczasem faktycznie ci, którzy podkreślają, że taijiquan jest sztuką walki są po prostu przedstawicielami pełnego taijiquan, lepiej rozumieją miejsce taijiquan w większej całości. Natomiast ci, którzy lekceważą aspekt taijiquan jako sztuki walki, zajmują się tylko częścią, ich wiedza o taijiquan jest bardziej ograniczona i w dużej mierze zafałszowana. Mniej wiedzą o taijiquan, płycej rozumieją jego zasady. W wyniku braku dostatecznego odniesienia do różnych praktycznych aspektów, nie rozumieją chińskiej nauki i filozofii w dostatecznym stopniu, nie potrafią faktycznie tak dobrze odnieść poznawanych zasad do innych dziedzin życia. Ich wiedza pozostaje powierzchowna i sloganowa. W dyskusji, czy bezpośrednim kontakcie zauważa się, że nie mają pojęcia nawet

o podstawach praktyki. Wbrew deklaracjom, to ich "taj czy" ma mniejszy, bardziej powierzchowny związek z filozofią. Dlatego ci, którzy wiedzą o taijiquan i chińskiej filozofii odrobinę więcej wskazują na naiwność ich poglądów. Stąd krytyka tego płytkiego nurtu "duchowego". Nie wynika to z odrzucenia filozofii, ale ze świadomości, że ci, którzy dużo opowiadają o filozofii w taijiquan, to w ogromnej większości niestety ignoranci w tej dziedzinie.

Ci którzy posiadają przynajmniej odrobinę wiedzy o taijiquan, chińskiej kulturze i filozofii, widzą większą całość. Z ich punktu widzenia to popularne mówienie o taijiquan (czy tai chi) jako filozofii życia może być widziane jako wyraz robienia z filozofii pop-kulturowej papki. Taiji, to jedna z podstawowych idei w chińskiej filozofii, które powtarzają się w Chinach w każdej dziedzinie, w różnych szkołach, opartych na różnych zasadach. Z prostego odwołania do tych koncepcji jeszcze nic nie wynika. To jest poziom najpłytszych sloganów. Poważna nauka w jakiegokolwiek dziedzinie wymaga poznania konkretnych rozwiązań, szczegółów, zdobycia różnorodnego doświadczenia, dopiero wtedy rozumienie idei ogólnych może wykroczyć poza slogany. To co jest zawarte w taiji jako idei jest czymś, co przenika dokładnie wszystkie dziedziny tradycyjnej kultury chińskiej. W tym wszystkie sztuki walki. To, że taijiquan odwołuje się do tej idei w nazwie, niewiele jeszcze wnosi, poza stwierdzeniem tego prostego faktu, i możliwością uściślenia, że przedstawiciele taijiquan nawiązali bezpośrednio do terminologii i wizji rozwiniętej przez neokonfucjanistów. Natomiast nie wyjaśnia to istoty taijiquan, tego co w nim istotne, co go charakteryzuje, nie wyróżnia go spośród innych chińskich sztuk walki. Sloganowe mówienie o yin i yang niczego nie wnosi. W każdej chińskiej sztuce walki mówi się o yin i yang.

Taijiquan to sztuka walki odwołująca się do koncepcji taiji. Jednak na Zachodzie zwykle mówi się tai chi (taiji) nie w odniesieniu do tej idei, ale nazywa się tak tę sztukę, czy system ćwiczeń, co łatwo prowadzi do nieporozumień. Warto więc przynajmniej krótko wspomnieć o oryginalnej chińskiej terminologii.

Taiji to dosłownie "najwyższy szczyt". Niektórzy, w wyniku braku dostatecznej znajomości pojęć chińskiej filozofii błędnie tłumaczą to jako "coś najdoskonalszego, na najwyższym poziomie". Tymczasem pojęcie "najwyższy szczyt" powstało nie dla opisanie najwyższej doskonałości w czymś, ale oznaczało po prostu szczyt dachu, czyli, miejsce, gdzie jak zauważono, następował podział dachu na część nieoświetloną i oświetloną. Zatem "najwyższy szczyt", to po prostu to, co sprawia, że następuje zróżnicowanie na yin i yang. Stopniowo wykształciło się w chińskiej filozofii pojęcie taiji jako pierwotnej jedności, wyłaniającej się z tego co nieokreślone, niezróżnicowane, "bez krańca" (wuji). Z tej pierwotnej jedności wyłaniają się dwa komplementarne aspekty - yin i yang i następują kolejne zróżnicowania, których efektem są wszelkie zjawiska i przemiany. Teoria taiji (taiji lun) rozwinięta została szczególnie przez neokonfucjanistów epoki Song, do których tekstów nawiązują późniejsze klasyczne teorie taijiquan.

W uproszczony sposób powiedzieć można, że taiji to po prostu jedność yin i yang. W niektórych kontekstach taiji może być kojarzone z koncepcją dao (Tao) lub z koncepcją pierwotnego qi (yuan qi), jako podstawowej materii, czy osnowy wszechświata. Chodzi zatem o najbardziej podstawowe koncepcje klasycznej chińskiej filozofii i nauki. Te same pojęcia wykorzystywane były w gruncie rzeczy w każdej dziedzinie, w tym w każdej sztuce walki, w każdym chińskim systemie ćwiczeń dla zdrowia, czy w praktykach duchowych. Łatwo zauważyć, że mimo odwołania do tych samych koncepcji, bardziej szczegółowe zasady i ich realizacja znacznie się między sobą różnią.

Podczas gdy na Zachodzie pojęcie t'ai chi (taiji) wiązane jest bezpośrednio ze sztuką, systemem ćwiczeń, w Chinach kojarzono je ze wspomnianą koncepcją filozoficzną. Jeśli chodzi natomiast o sztukę walki, lub inne formy ćwiczeń, w Chinach używane były i są terminy taijiquan, taijigong i taiji qigong. Czasem w skrócie mówi się taiji, jednak zawsze możliwe jest sprecyzowanie o co właściwie chodzi - taijiquan, czy taijigong. Nazwa taijiquan (t'ai chi ch'uan) wskazuje na sztukę walki. Taijigong (t'ai chi kung) to ćwiczenia odwołujące się do koncepcji taiji, które nie muszą mieć związku ze sztuką walki (niektóre z nich wywodzą się bezpośrednio z taijiquan, inne mogły powstać niezależnie od taijiquan). Taka terminologia znacznie ułatwia ustalenie o czym właściwie jest mowa. Niemal wszystkie ćwiczenia określane na Zachodzie jako tai chi wywodzą się z taijiquan - zwykle są to po prostu formy (określone sekwencje połączonych ruchów) pochodzące z którejś z klasycznych odmian taijiquan, najczęściej ze stylu Yang. Stąd taijiquan, a nie taijigong stanowi główne odniesienie dla tego wywodu.

Jeśli mówimy o duchowości i filozofii w taijiquan, to należy sobie zdawać sprawę z tego, że taijiquan, czy podobne systemy, nie były w Chinach traktowane jako "samodzielne ścieżki rozwoju duchowego", tak jak niektórzy na Zachodzie widzą dziś "taj chi". Jeśli na przykład mówimy o taoistach, to dla taoisty, mnicha, to do czego się odwoływał w swoim życiu i praktyce to były idee i zasady taoizmu (oczywiście różnie interpretowane w różnych szkołach, odłamach taoizmu) . Wszystko co robił było z tym związane. Rytm życia, odżywianie, praktyki zdrowotno-duchowe (xing ming shuang xiu - równoległe kultywowanie "natury" i "życia"), xiu zhen (kultywowanie prawdy), yangsheng (pielęgnowanie życia). Gdy uprawiał sztukę walki, była ona w pewien sposób spójna z pozostałymi elementami, odwoływała się do tych samych koncepcji, w dużej mierze opierała na tych samych zasadach, wykorzystywała podobne metody.

Były więc ćwiczenia których istotą były kultywowanie zdrowia, a jednocześnie metody treningowe zawarte w sztuce walki, jako że oparte na tych samych zasadach, posiadały podobne walory. Były formy praktyk doskonalenia duchowego, a równocześnie metody sztuki walki wykorzystywały w dużej mierze te same zasady, więc wykonywanie ćwiczeń sztuki walki w pewnym zakresie umożliwiało postęp niezbędny na drodze praktyki duchowej. Wszystko to się uzupełniało. Jednak nikomu nie przyszłoby do głowy, żeby sprowadzać wszystko tylko do sztuki walki. To wszystko razem to dopiero była droga, coś

pełnego, obejmującego wszystkie aspekty (oczywiście w różnych szkołach różnie rozłożone były akcenty). Jeszcze raz należy podkreślić, że sztuka walki uprawiana przez taoistycznych mnichów była elementem tej całości. Nie była natomiast sama w sobie drogą, która zawierała wszystko, jak to widzą dziś "duchowi tajczmeni" Zachodu.

Te sztuki walki, które zgodnie z tradycją wykształcone zostały w kręgach taoistycznych, rozwijane też były w środowiskach świeckich, i to stąd pochodzą współczesne szkoły taijiquan, z najbardziej popularnymi: Chen, Yang, Wu, Wu (Hao) i Sun. Ich przedstawiciele reprezentowali różne nurty światopoglądowe, nie tylko taoizm, ale i buddyzm, byli wśród nich też wykształceni konfucjaniści - to im można przypisać stworzenie nazwy taijiquan, odwołującej się do neokonfucjańskiej teorii tajji. Oczywiście zasady na których opierała się ich praktyka tej sztuki walki, odwoływały się do koncepcji dość powszechnych we wszystkich nurtach chińskiej myśli, z dużym wpływem myśli zainspirowanej przez prekursorów taoizmu. Ich praktyka taijiquan oczywiście wiązała się z praktycznym poznawaniem tych koncepcji i zasad. Jednak nie taijiquan był podstawą ich światopoglądu i sposobu życia. Taijiquan był tylko jednym z elementów, podobnie jak w życiu taoistycznych mnichów sztuki walki (które można uznać za pierwowzór taijiquan) też były tylko pewną częścią większej całości, a nie głównym "przewodnikiem życia".

Z tego zdają sobie sprawę ci, którzy wiedzą przynajmniej trochę o Chinach, o taoizmie, o filozofii, praktykach duchowych, sztukach walki, w tym o ich miejscu w całości życia i praktyki na przykład taoistycznych mnichów, czy późniejszych świeckich mistrzów taijiquan. Stąd w odróżnieniu od "duchowych tajczmenów" Zachodu protestują przeciw prezentowaniu taijiquan w zafałszowany sposób, przeciwko splotonej wizji "hippie.tai chi".

Oczywiście uprawiający taijiquan może być w różnym stopniu zainteresowany różnymi aspektami tej sztuki. Jednych mogą interesować korzyści zdrowotne i poprawa samopoczucia, innych poznawanie tych zasad, związanych z chińską filozofią, a jeszcze innych pasjonować może trening z partnerem, odkrywanie jak nauka taijiquan przenosi się na umiejętności związane z walką, samoobroną.

Jednak problem pojawia się, gdy instruktorzy o bardzo cząstkowej wiedzy wypowiadają się na temat całości. Nie zauważają, że w praktyce awersja do "aspektu bojowego" taijiquan skutkuje gorszą jakością podstawowych ćwiczeń i utrudnia uniknięcie negatywnych skutków zdrowotnych, wynikających z błędnego ćwiczenia. Nie zauważają, że rezultatem braku wiedzy i praktycznych doświadczeń jakie byłyby rezultatem nauki pełnego systemu jest gorsze rozumienie zasad, filozofii, co prowadzi do absurdalnych spekulacji i propagowania bzdur. Nie rozumieją najprostszych kwestii, ponieważ brak im nawet minimum wiedzy i sensownego doświadczenia, odniesionego do przekazu eksperta taijiquan. Nie są w stanie zrozumieć tego o czym mówią ci, którzy wiedzą choćby odrobinę więcej. Prezentują zubożoną, wykoślawioną wizję chińskiej filozofii i taijiquan. Natomiast tych którzy znają te zagadnienia głębiej oskarżają o odrzucanie "czegoś więcej". Stąd ci, którzy wiedzą nieco więcej widzą to co prezentują i propagują tacy niedouczeni "duchowi" instruktorzy jako

pseudo-filozofię, pseudo-taoizm i pseudo-tai chi, jako powtarzanie bardzo powierzchownych sloganów, które robią wrażenie tylko na laikach.

Generalny poziom wiedzy środowiska ćwiczących i instruktorów taijiquan jest niestety wciąż tak niski, że nie dostrzegają oni problemu. Sprawia to, że ktoś, kto twierdzi, że Ziemia jest płaska wciąż niestety traktowany jest jak równoprawny dyskutant, w pełni uprawniony do popularyzacji swojej błędnej wizji. A te całkowicie bzdurne opinie niestety przeważają, i takie zachowania tylko temu sprzyjają. Ignoranci mogą więc zupełnie spokojnie i bezkarnie powtarzać i popularyzować błędne, absurdalne idee. Natomiast to ci, którzy mają choćby odrobinę poważnej wiedzy, są w takiej sytuacji zmuszeni do tłumaczenia się, dlaczego mówią coś zupełnie przeciwnego. Takie właśnie skutki powodują ci pozornie mili ludzie, którzy opowiadają dużo o duchowości w "taj chi", zasadach taoizmu i dążeniu do harmonii.

ANDRZEJ KALISZ

SZYBKOŚĆ W TAIJIQUAN

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

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

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



Styl Yang taijiquan

I. SZYBKOŚĆ W FORMACH TAIJIQUAN

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

Zdarza się, że ktoś, kto poznał na przykład tylko powstałą w latach 50. uproszczoną formę złożoną z 24 ruchów, w której rzeczywiście wszystkie ruchy są wolne, i nauczony był,

że równomierna powolność jest podstawowym wymogiem ćwiczenia (bo i jest, w tym przypadku), dochodzi do błędnego wniosku, że jest to bezwzględna zasada, którą należy odnosić do taijiquan w ogóle.

Trzeba więc zwrócić uwagę na pewien fakt historyczny. Otóż wszystkie popularne style taijiquan - powszechnie znany Yang, Wu (Jianquan), Wu (Yuxiang) i Sun, wywodzą się bezpośrednio lub pośrednio ze znacznie starszego stylu rodziny Chen. W stylu Chen istnieją wprawdzie odmiany, w których ćwiczy się całą formę powoli, ale są to odmiany stosunkowo nowe. Wersja laojia (stara forma), najbardziej zbliżona do pierwotnego stylu rodu Chen, zawiera dwie podstawowe formy: pierwsza - taijiquan ćwiczona jest generalnie powoli, zawiera jednak także pewną ilość technik wykonywanych dynamicznie, na zasadzie "wyzwalania energii" (fa jin), druga - paochui (uderzenia armatnie) jest znacznie bardziej dynamiczna i ofensywna.

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

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

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

Nie będą tu opisane szczegółowo formy innych odmian taijiquan. Należy jednak wskazać, że wiele z nich posiada zarówno formy wolne, jak i bardziej dynamiczne. Tak zwane "pierwotne taijiquan", uprawiane przez taoistycznych mnichów (np. w Świątyni

Białych Obłoków w Pekinie), również zawiera zarówno ruchy wykonywane powoli, jak i szybkie.



Styl Chen taijiquan - pierwsza forma

II. POWOLNOŚĆ RODZI SZYBKOŚĆ

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

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

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

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

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

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



Styl Chen taijiquan - druga forma

III. PODEJŚCIE TAIJICUAN DO SZYBKOŚCI W WALCE

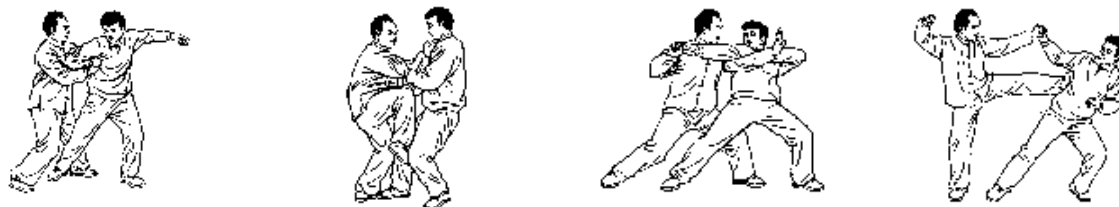
Powolne ćwiczenie taijiquan niewątpliwie służy znakomicie rozwojowi szybkości, jednak wbrew pozorom maksymalna szybkość ruchu nie jest w sztuce walki zawsze niezbędna. Teoria taijiquan mówi: "Jeśli przeciwnik porusza się szybko, szybko reaguję, jeśli porusza się powoli, powoli za nim podążam". Czasem nawet bywa tak, że powolny ruch może być doskonałą odpowiedzią na ruch szybki. Gdy na przykład przeciwnik wyprowadza uderzenie z biodra, jego pięść musi pokonać kilkadziesiąt centymetrów, by osiągnąć cel. Tymczasem wystarczy, żeby broniący się o kilka centymetrów cofnął tułów, by uderzenie zostało zneutralizowane (po czym, lub raczej jednocześnie z czym nastąpią oczywiście kolejne ruchy). Jeżeli ów broniący się potrafi odpowiednio wcześnie wyczuć zamiar napastnika (a m.in. rozwojowi tej umiejętności służą ćwiczenia taijiquan, zwłaszcza ćwiczenia z partnerem - tui shou, czyli tzw. przepychanie rąk), to jego ruch może być znacznie wolniejszy, ma bowiem do pokonania w zbliżonym czasie znacznie mniejszą odległość. W gruncie rzeczy duża szybkość jest niezbędna tylko w technikach uderzeń i kopnięć (dlatego w niektórych formach taijiquan właśnie te ruchy wykonuje się dynamicznie).

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

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

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

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



Styl Chen taijiquan

Powyższy artykuł opublikowany został w odcinkach w magazynie "Samuraj".

ANDRZEJ KALISZ

TAOISTYCZNE TAIJIQUAN

Sztuka t'ai chi ch'uan (taijiquan) zdobyła sobie już pewną popularność także i w naszym kraju. Jej różne odmiany stają się coraz bardziej znane. Niektórzy, ćwicząc tak naprawdę wersję jednej ze współczesnych odmian tego systemu, głoszą iż jest to "oryginalne, taoistyczne tai chi" (Plaga ta dotarła i do Polski). Tymczasem systemy uprawiane przez autentycznych taoistycznych mnichów w Chinach pozostają nadal nie znane. Tutaj chciałbym przedstawić w skrócie jeden z nich.

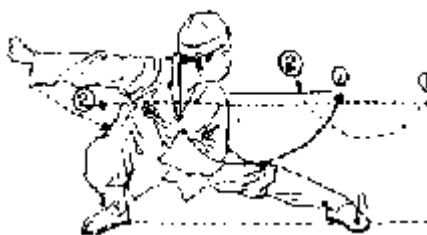


Spośród wielu turystów przybywających do Pekinu i zwiedzających jego zabytki tylko nieliczni trafiają do Baiyunguan. Świątynia Białych Obłoków to jeden z najważniejszych ośrodków taoistycznych w Chinach. Tutaj, tak blisko od centrum miasta (krótki spacer od stacji metra Fuxingmen), odnaleźć można niezwykłą aurę spokoju i znaleźć się wśród ludzi, dla których sensem życia jest poszukiwanie Tao. Jeśli komuś będzie sprzyjało szczęście, może spotkać któregoś z mnichów uprawiających taijiquan.

Przeor An Shengyuan, który we wczesnej młodości został taoistycznym mnichem, naukę taijiquan rozpoczął jako uczeń przeora Cui Lizhen, a później kontynuował ją u jego następcy Gao Huchen. W efekcie kilkudziesięcioletniej praktyki stał się godnym kontynuatorem autentycznego, taoistycznego taijiquan. Sztuka ta, przez wieki ukrywana za murami klasztorów, dopiero w latach osiemdziesiątych, dzięki przeorowi An Shengyuan została zaprezentowana otwarcie i udostępniona ludziom świeckim.



Styl o którym tu mowa określanym jest dziś (od mniej więcej kilkunastu lat) mianem "pierwotnego taijiquan". Według przeora An Shengyuan jego początki sięgają czasów mitycznego Żółtego Cesarza (oczywiście nie można tego traktować poważnie). Pewnego razu Żółty Cesarz przechadzając się po zboczu góry ujrzał walkę węża i ptaka. Gdy ptak atakował głowę, wąż bronił się ogonem. Gdy ptak uderzał w ogon, wąż atakował głowę. Na atak w środek ciała wąż odpowiadał jednocześnie głową i ogonem. To



miało zainspirować Żółtego Cesarza do stworzenia pierwowzoru taijiquan. Jak mówi An Shengyuan, w późniejszych czasach Zhang Sanfeng i inni taoiści w wyniku długich studiów i praktyki wykształcili tę niezwykłą sztukę łączącą w jedno aspekt bojowy z metodami kultywacji zdrowia.

Pierwotne taijiquan charakteryzują następujące cechy:

połączenie twardości z miękkością,
połączenie szybkości z powolnością,
panowanie nad ruchem przeciwnika przy pomocy spokoju, wciąganie go w "pustkę", by utracił równowagę.

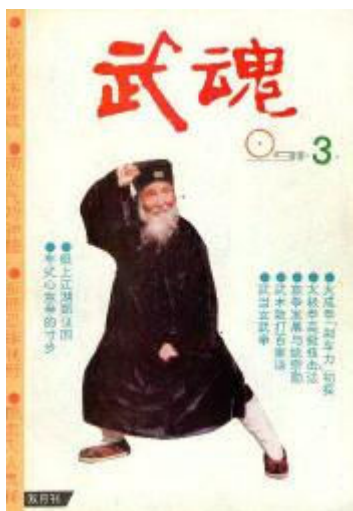
Jest to system bardzo bogaty technicznie, obejmujący formy z wieloma rodzajami broni. Forma ręczna dzieli się na cztery części:

DONG (ruch), to forma "rozgrzewkowa", określana zwykle jako "trzyście pozycji". Przy pomocy umysłu kieruje się qi, by przepływało przez całe ciało,

JING (spokój) - zawiera większość technik bojowych,

KUAI (szybki), inna nazwa to "późniejsze trzyście pozycji" - techniki fa jin (wyzwalania energii) wykonywane są szybko, gwałtownie, z maksymalną siłą,

MAN (wolny), inna nazwa to "pokłon w czterech kierunkach". Charakterystyka tej części to: "umysł zawieszony jest na formie i porusza qi; przy pomocy qi kontrolowana jest siła; osiąga się skupienie umysłu i qi, oraz potrójną wewnętrzną harmonię - umysłu, qi i siły".



Przeor An Shengyuan na okładce dwumiesięcznika "Wuhun", nr 3/91

Opracowanie na podstawie cyklu w magazynie "Wuhun" z lat 1990-1991.

Tekst powyższy opublikowany został w internetowym magazynie "Świat Nei Jia" Nr 9, Grudzień 1999

ANDRZEJ KALISZ
TAI CHI MISTRZA FENG ZHIQIANG
(CHEN SHI XINYI HUNYUAN TAIJIQUAN)
陈式心意混元太极拳

Gdy w latach 1989-1991 po raz pierwszy przebywałem w Chinach, koncentrowałem się na nauce stylu Chen taijiquan. Przez kilka miesięcy miałem okazję pobierania nauk u słynnego mistrza Feng Zhiqiang, znanego obecnie jako twórca nowej odmiany stylu Chen, określanej mianem Chen shi xinyi hunyuan taijiquan. Choć obecnie zajmuję się yiquan, uważam że styl Chen taijiquan dla wielu osób może być bardzo ciekawym i godnym polecenia systemem, którego uprawianie jest z jednej strony bardzo korzystne dla zdrowia, z drugiej zaś może znakomicie służyć rozwojowi umiejętności samoobrony. Dlatego chciałbym przedstawić tutaj podstawowe informacje o stylu Feng Zhiqiang.



FENG ZHIQIANG

Feng Zhiqiang należy do najwybitniejszych spośród uczniów legendarnego **Chen Fake**. Jest on obecnie przewodniczącym **Pekińskiego Stowarzyszenia Badawczego Stylu Chen Taijiquan** oraz wiceprzewodniczącym **Pekińskiego Stowarzyszenia Wushu**. Pełni także funkcje doradcy w wielu innych organizacjach sztuk walki. Jego odmiana taijiquan staje się obecnie jedną z najpopularniejszych w Chinach, znajduje też wielu zwolenników na całym świecie, przede wszystkim zaś w Japonii, Singapurze, Australii, USA, a także w Szwecji i Finlandii (gdzie naucza **Wang Fengming**, jeden z najlepszych uczniów Fenga).



CHEN FAKE



HU YAOZHEN



System **Chen shi xinyi hunyuan taijiquan** jest efektem kilkudziesięciu lat studiów Fenga nad stylem Chen taijiquan oraz xinyi liuhequan. Formy Chen shi xinyi hunyuan taijiquan oparte są na formach stylu Chen taijiquan, z przekazu Chen Fake. Metody treningu wewnętrznego (hunyan qigong) mają natomiast swoje źródło zarówno w naukach **Chen Fake**, jak i **Hu Yaozhena**, słynnego mistrza **xinyi liuhequan (boks mentalny szczęściu harmonii - odmiana systemu xinyi/xingyi z prowincji Shanxi)**. Obydwa systemy mają wiele cech wspólnych, a jednocześnie wzajemnie się uzupełniają. Chen Fake i Hu Yaozhen byli przyjaciółmi, wspólnie założyli w latach 50. Stołeczne Towarzystwo Badawcze Wushu. Ich wspólnym zamiarem było połączenie obydwu systemów w nowy, doskonalszy. Niestety, nie zdążyli tego dokonać. Dzieło to zrealizował dopiero ich uczeń Feng Zhiqiang (Feng uczył się początkowo od Hu, który przedstawił go później Chenowi).

Nazwa Chen shi xinyi hunyuan taijiquan wskazuje, że system ten łączy elementy stylu Chen taijiquan oraz xinyiquan. Słowo **hunyuan** (bezforemny początek) nawiązuje do koncepcji **wuji** (nieokreślone, pozbawione granic), z którego początek bierze jedność **taiji**, z której rodzą się przeciwstawne, ale jednocześnie dopełniające się siły yin i yang.



W systemie Fenga podkreśla się połączenie trzech elementów: quan (formy sztuki walki), gong (ćwiczenia podstawowe) i yong (praktyczne zastosowanie). Podstawy teoretyczne są syntezą klasycznych teorii sztuk walki, koncepcji taoistycznych i tradycyjnej chińskiej medycyny. System ten może służyć zarówno poprawie i utrzymaniu zdrowia, jak i rozwojowi umiejętności walki.

Najważniejsze elementy Chen shi xinyi hunyuan taijiquan to:

Ćwiczenia podstawowe

taiji neigong (zwany też hunyuan qigong),

taiji chansigong (tzw. ćwiczenia jedwabnego kokona),

ćwiczenia qigong z krótką pałką,

ćwiczenia qigong z piłką,

Formy (oraz ćwiczenia pojedynczych ruchów, z interpretacją)

w 24 sekwencjach (hunyan taijiquan, nie ma ona nic wspólnego z popularną formą w 24 sekwencjach opartą na stylu Yang),

w 48 sekwencjach (jingxuan taijiquan, również ta forma nie ma nic wspólnego z popularną tzw. formą syntetyczną),

uderzenia armatnie w 24 sekwencjach (ershi si pao),

pełna forma taijiquan Chen Fake,

pełna forma uderzeń armatnich Chen Fake (pao chui),

forma podwójna (wykonywana z partnerem),

forma z mieczem,

forma z szeroką szablą,

forma i ćwiczenia podwójne z tyczką (lub włócznią),
 Tui shou (pchające ręce)
 ćwiczenia pojedyncze, przygotowujące do tui shou,
 ćwiczenia tui shou jednoręczne,
 ćwiczenia tui shou oburęczne,
 ćwiczenia tui shou z krokami,
 swobodne tui shou, na zaawansowanym poziomie zbliżone do wolnej walki san shou.
 Ponadto ćwiczy się także pady oraz dużo uwagi poświęca nauce qinna (dźwignie).



Ćwiczenia podstawowe stanowią bazę dla treningu form, tui shou i san shou. Osiągnięcie wysokiego poziomu jest bardzo trudne lub wręcz niemożliwe, jeżeli nie stosuje się w treningu tych ćwiczeń. Ich celem, według Feng Zhiqianga, jest rozwinięcie i wzmocnienie **hunyuan qi** (pierwotne, bezformne qi). Środkiem do celu jest użycie umysłu, a **dantian** jest punktem kluczowym. Stopniowo **jing** (esencja), **qi** (energia) i **shen** (duch) powracają do stanu yuan jing (pierwotna esencja), yuan qi (pierwotna energia) i yuan shen (pierwotny duch) i osiągają wzajemną harmonię i jedność (san yuan he yi). Qi wzmocnione w dantian "przetyka" wszystkie kanały i przepelnia całe ciało. Stopniowo następuje "zjednoczenie wewnętrznego z zewnętrznym" (nei wai he yi), ciało staje się jednością (zhou shen yi jia), określane czasem jako **wielka kula taiji** (da taiji qiu). Trening qi pozwala jednocześnie rozwinąć tzw. wewnętrzną siłę (energię) **nei jin**, która ma największe znaczenie w bojowym zastosowaniu taijiquan.

Formy, służą także pracy z hunyuan qi, ale przede wszystkim uczą opanowania nei jin, czyli sposobu i kierunków działania potencjalnej siły, którą użyć można w walce. Dają podstawę dla nauki tui shou i walki. Długotrwała praktyka przynosi stopniowo coraz lepsze opanowanie i głębsze rozumienie tzw. "pierwotnych, bezforemnych kręgów jedwabnego kokona" (chansi hunyuan quan), w których zawarte zostały niezliczone kombinacje ośmiu podstawowych metod taijiquan - **peng, lu, ji, an, lie, cai, zhou i kao**. Stopniowo ruchy ulegają wysubtelnieniu, od dużych kręgów do małych, od "zewnętrznych" do "wewnętrznych", od kanciastych do krągłych, od kręgów do punktów, od ruchu częściowego do całościowego.



Ćwiczenia tui shou stanowią ważny etap na drodze do rozwoju umiejętności walki, pozwalając w ćwiczeniach z partnerem wypróbować działanie "energii jedwabnego kokona" (chansijin). Doskonali się wrażliwość odczuć i umiejętność odczuwania sposobu działania siły (energii) przeciwnika, znajomość siebie i przeciwnika (zhi ji zhi bi). Jest to jednocześnie ważna metoda służąca lepszemu zrozumieniu i lepszemu ćwiczeniu formy. Adeptci nie muszą odbywać brutalnych walk, które mogłyby zniechęcić wiele osób do nauki. Rozwój umiejętności przydatnych w samoobronie odbywa się w sposób przyjemny i bezpieczny.

W walce podkreśla się dostosowanie do ruchów przeciwnika, wciąganie go w "pustkę", i pokonanie dużej siły przy pomocy małej. Gdy przeciwnik używa siły, ustępuje się, gdy ustępuje, podąża się za nim. Tak jak pisał już prekursor stylu Chen - **Chen Wangting**, należy wprowadzać przeciwnika w błąd, sugerując atak w jednym kierunku, a uderzając w innym, wykorzystywać energię napastnika przeciw niemu i być gotowym do wyzwolenia energii w każdym momencie kontaktu. Chociaż podkreśla się dostosowanie, "przyklejenie" do przeciwnika, stosuje się także nagłe "zerwania" i gwałtowne wyzwolenia tzw. "energii wstrzasu" (dou jin). Jednocześnie charakterystyczne są (typowe dla stylu Chen w ogóle) błyskawiczne przemieszczanie się i podskoki. Nacisk położony jest na umiejętność elastycznego i spontanicznego dostosowania techniki do sytuacji, a nie stosowanie ściśle określonych technik. Umiejętności najwyższego poziomu określa się słowami: **"Całe ciało jest jak obracający się kokon jedwabnika, w każdej części ciała odnaleźć można kulę taiji. W momencie kontaktu następuje ruch wirowy lub wyzwolenie energii"**.

Chen shi xinyi hunyuan taijiquan jest także bardzo efektywną formą ćwiczeń zdrowotnych. Dobre efekty osiągane są m.in. w przypadku cierpiących na schorzenia reumatyczne, nadciśnienie, choroby serca, cukrzycę, choroby przewodu pokarmowego, choroby kobiece, choroby wątroby i śledziony, bezsenność i inne.

Istotne zasady Chen shi xinyi hunyuan taijiquan to:

Ćwiczyć zewnętrznie i wewnętrznie, przede wszystkim jednak wewnętrznie. Przez ćwiczenie wewnętrzne rozumie się pracę z jing (esencja), qi (energia), shen (duch), doprowadzenie do harmonijnego funkcjonowania organizmu, wszystkich jego głównych organów, a także rozwój tzw. energii wewnętrznej nei jin. Ćwiczenia zewnętrzne dotyczą ruchów ciała i dokonujących się przez to przemian mięśni, ścięgien, oraz rozwoju sprawności ruchowej.

Ćwiczyć spokój i ruch, przede wszystkim spokój. W taijiquan chodzi o to by "w ruchu zawierał się spokój, a ze spokoju rodził się ruch". Podkreśla się spokój, czyli ruch powolny oraz ćwiczenia statyczne, z których "rodzi się" ruch. Ruch ciała rozpoczyna się od skoordynowanego ruchu umysłu i qi. Ruch zewnętrzny podąża za ruchem wewnętrznym.

Ćwiczyć i kultywować, przede wszystkim kultywować. Kultywować to znaczy pracować nad umysłem i charakterem, pielęgnować zdrowie. Ćwiczenie jest formą, kultywowanie istotą. Można ćwiczyć latami, ale jeśli nie kultywuje się qi nie jest to umiejętne ćwiczenie. Powolne, cierpliwe ćwiczenie to kultywowanie. Tylko tak można rozwinąć miękką i twardą energię taiji.

Połączenie w jedno ćwiczeń podstawowych, form i praktycznego zastosowania.

Zjednoczenie wewnętrznego z zewnętrznym, wzajemne podążanie za sobą góry i dołu. Zjednoczenie całego ciała w jedną "bezforemną" całość. Ćwiczenie musi się zaczynać od bezforemności wuji, od której rozpoczyna się uważne badanie przemian yin i yang. Dlatego dużo uwagi poświęca się ćwiczeniom pozyjnym wuji zhuang. Gdy rozpoczyna się ruch, z wuji rodzi się taiji, rodzą się zmiany yin i yang. Ćwicząc ruch trzeba uświadamiać sobie te

przemiany: otwarcia i zamknięcia, zgięcia i wyprostowania, naparcia i wycofania, uniesienia i obniżenia, akumulowanie i wyzwalamie energii, rozluźnienie i napięcie, wdech i wydech, powolność i szybkość, miękkość i twardość, by w końcowym efekcie sprowadzić wszystkie metody do jednej zasady (wan fa gui yi).

Do nauki Chen shi xinyi hunyuan taijiquan niezbędna jest cierpliwość. Nie można się tu spieszyć, chcąc w krótkim czasie opanować system, ale trzeba systematycznie, cierpliwie się uczyć, poznając coraz głębsze tajniki i osiągając coraz głębsze zrozumienie.

Artykuł powyższy opublikowany został w internetowym magazynie "Świat Nei Jia" Nr 2, Lipiec 1998

ANDRZEJ KALISZ

TAIJIQUAN - SZTUKA WALKI



Sztuka t'ai chi ch'uan (taijiquan) cieszy się ogromną sławą, zarówno w Chinach, jak i poza granicami Państwa Środka. Można by uznać ją za najpopularniejszą spośród chińskich sztuk walki, gdyby nie to, że wielu instruktorów nauczając form taijiquan pomija aspekt samoobronny tej odmiany kung-fu. Wykorzystanie ćwiczeń taijiquan dla celów zdrowotnych i psychoterapeutycznych lub po prostu dla fizycznego i psychicznego relaksu, jest jak najbardziej godne polecenia. Nie należy jednak zapominać, że chociaż u podstaw tej sztuki leżą metody określane dziś mianem qigong, rozwijane często dla celów zdrowotnych, to znalazła ona swój indywidualny wyraz stając się sztuką walki. Innymi słowy wierutną bzdurą jest twierdzenie pseudoekspertów (a niestety większość ludzi na Zachodzie podających się za instruktorów, a nawet mistrzów tai chi jest nimi), że tai chi powstało jako ćwiczenie zdrowotne, a dopiero później włączono do niego elementy sztuki walki.

To co ćwiczyli niegdyś, zanim powstała sztuka walki taijiquan (w innej transkrypcji t'ai chi ch'uan, w skrócie: taiji, t'ai chi, tai chi), a co mogło wyglądać do pewnego stopnia podobnie, gdyż ruchy były często powolne, zrelaksowane, wykonywana w skupieniu, zwykle w połączeniu ze specyficzną, ściśle określoną aktywnością mentalną, nie było po prostu określane tą nazwą i nie posiadało szeregu cech charakterystycznych dla późniejszego tai chi ch'uan. Wielkim nadużyciem jest zatem twierdzenie, iż było to tai chi. Otóż w pewnym momencie wyłoniła się sztuka walki, w której wykorzystano tego typu ćwiczenia. Dziś trudno powiedzieć kiedy się to odbyło. Pierwsze informacje na których można polegać pochodzą dopiero z 17 wieku. Nie używano wówczas jeszcze jednak nazwy tai chi (tai chi chuan, taijiquan). Pojawiają się terminy neijiaquan (pięść wewnętrznej rodziny - styl dziś już niemal całkowicie zapomniany), czy Chenjiaquan (pięść rodziny Chen - to co później stało się stylem Chen taijiquan). Uprawiano podobne sztuki walki przez kilka wieków (w rodzinie Chen i nie tylko), nazywając je w różny sposób, ale nie tai chi.



Na początku XIX wieku panowie Yang Luchan i Wu Yuxiang mieli okazję poznać sztukę walki rodu Chen i stworzyli na jej bazie swoje własne systemy. Yang Luchan swój określał jako huaquan (neutralizująca pięść) lub mianquan (bawełniana pięść). Wu Yuxiang znaleźć miał tajemniczy manuskrypt traktujący o sposobie walki podobnym do tego czego nauczył się od Yang Luchana i Chen Qingpinga. Tekst ten zaczynał się słowami: "Taiji zhe, wuji er sheng, yin yang zhi mu ye" (taiji rodzi się z wuji, jest matką yin i yang). Było to wyraźne nawiązanie do filozoficznej koncepcji pierwotnej jedności taiji (tai chi), wykształconej przez szkołę neo-konfucjanistów. Niektórzy twierdzą, iż konfucjanista Wu Yuxiang sam był autorem tego tekstu, a twierdził że jest to stary traktat, który przypadkowo trafił do jego rąk, żeby nadać mu większą rangę (było to w Chinach bardzo często spotykane



postępowanie). Odwołując się do występującej w tym tekście koncepcji taiji, Wu Yuxiang swoją sztukę walki nazwał taijiquan (t'ai chi ch'uan) - pięść taiji (dziś system ten znany pod nazwą stylu Wu taijiquan lub Hao taijiquan). Wkrótce Yang Luchan otrzymał od Wu Yuxianga kopię traktatu znalezionego lub, co jest bardziej prawdopodobne, napisanego przez niego i tak jak Wu Yuxiang, zaczął swój system nazywać taijiquan (dziś znany jako styl Yang taijiquan). Nieco później nazwę tę przyjęła także rodzina Chen (styl Chen taijiquan). Był wiek XIX. Dopiero od tego momentu można mówić o sztuce taijiquan (t'ai chi ch'uan, tai chi) jako takiej, ponieważ dopiero wtedy zaczęto używać tej nazwy, a używano jej niewątpliwie w stosunku do sztuki walki, a nie systemu ćwiczeń zdrowotnych. Wkrótce (początek XX wieku) powstały pozostałe popularne dziś odmiany taijiquan - Wu (zapisywane innym znakiem niż styl Wu Yuxianga, ten został stworzony przez Wu Quanyou i jego syna Wu Jianquan) na bazie stylu Yang i Sun powstały na bazie stylu Wu (Wu Yuxianga). Istnieją też inne style, wywodzące się bezpośrednio lub pośrednio ze stylu Chen. Oprócz nich istnieją systemy, oparte na podobnych zasadach, chociaż nie posiadające bezpośredniego związku ze stylem Chen i pokrewnymi. Można sądzić, że zarówno styl Chen (i tym samym style taijiquan wywodzące się z niego) jak i te inne, podobne systemy mają wspólne korzenie. Systemy o których tu mowa nie były jednak nigdy określane mianem taijiquan (t'ai chi ch'uan). Nosiły one bardzo różne nazwy, aż w ostatnich kilkunastu latach, gdy sztuki walki w Chinach zaczęły znów swobodnie rozkwitać, zaczęto nazywać je taijiquan, by "załapać się" na popularność związaną z tą nazwą. Tak więc pojawiło się ostatnio szereg systemów określanych jako: pierwotny taijiquan, taijiquan z Wudang, taijiquan Zhang Sanfenga itp. Oczywiście mamy tu do czynienia tylko i wyłącznie z chwytem marketingowym. Cóż można sądzić o szeregu ludzi, twierdzących, że ich system wygląda dokładnie tak, jak pierwotna wersja stworzona przez Zhang Sanfenga, podczas gdy każdy z nich naucza czegoś zupełnie innego niż pozostali?

Już w XIX wieku, to co wykształciło się jako sztuka walki taijiquan (t'ai chi chuan) zaczęło powoli zmierzać w kierunku ćwiczeń dla zdrowia. Gdy twórca stylu Yang - Yang Luchan zaczął nauczać w Pekinie arystokratów mandżurskich, dla wielu z nich ćwiczenie prawdziwego taijiquan było ponad siły. Dlatego Yang stopniowo zaczął eliminować z formy trudniejsze elementy. Pierwotna forma łącząca powolność z dynamicznymi ruchami fa jin, zaczęła zmieniać się w formę w całości powolną. Jeszcze synowie i wnukowie Yanga ćwiczyli wersję bardziej tradycyjną, "bojową", na szeroką skalę zaczęto jednak nauczać wariantu łagodniejszego, "zdrowotnego", chociaż nie pozbawionego elementów sztuki walki. Szczególnie wnuk Yang Luchana - Yang Chengfu poszedł w tym kierunku. Jego wersja stała się najpopularniejsza. W latach 50. na jej bazie stworzono formę uproszczoną, którą zaczęto popularyzować w całych Chinach, jako metodę ćwiczeń zdrowotnych, ucząc jej w szkołach, fabrykach, szpitalach i innych instytucjach. Na szczęście wersje tradycyjne również przetrwały, chociaż nie są aż tak rozpowszechnione.

USA, lata sześćdziesiąte, epoka "dzieci kwiatów", fascynacja orientem, początki "New Age" i gorączka sztuk walki - Bruce Lee jako jeden z pierwszych zaczyna nauczać kung-fu. Zen, taoizm, joga - wszystko w jednym tyglu. Pojawiają się stada kompletnych ignorantów, pozujących na wielkich guru i shifu. Cóż, gdy nikt nie wie na czym rzecz polega, łatwo pozować na autorytet. W ten sposób pojawia się szereg "Wielkich Mistrzów T'ai Chi Ch'uan",



którzy w gruncie rzeczy mieli o tej sztuce bardzo mizerne pojęcie. Niektórzy, zdając sobie sprawę, że niewiele potrafią, nie odważyli się twierdzić, że uczą sztuki walki, koncentrując się na aspekcie zdrowotnym ćwiczeń, lub traktując je jako "medytację w ruchu" (pojęcie powstałe w USA w kręgach New Age). Inni pletli banialuki o tajemnych energiach, których opanowanie da niezwykłą moc, wystarczy tylko się od nich uczyć przez 30 lat. Niestety polegało na tym, że takie tai chi bardzo szybko stało się popularne, przez co wielkie rzesze ludzi wyrobiły sobie spaczony pogląd na tę sztukę. Kolejni adepci, którzy uprawiali "zdrowotną gimnastykę tai chi" lub "medytację w ruchu", zaczęli tworzyć wokół tego co robią legendy. Zamiast wziąć się za rzetelne badania nad historią taijiquan, woleli upowszechniać własne zmyślenia, często swoje własne poglądy przypisując "dawnym taoistycznym mnichom". Chociaż dziś także do USA docierają już autentyczni mistrzowie taiji, powszechny odbiór tej sztuki pozostaje w dalszym ciągu spaczony. Równie tragicznie jest w Polsce, gdyż do nas też trafia spaprane tai chi z Zachodu. W dodatku jest u nas wiele osób uczących tai chi, które sztukę tę znają tylko z książek, a nawet jeśli uczyły się od kogoś, to ten ktoś uczył się wyłącznie z książki. Docierają do nas różne "taoistyczne" wymysły, które nie dość, że nie mają z autentycznym taijiquan wiele wspólnego, to nie tylko nie przynoszą korzyści zdrowotnych, ale wręcz niszczą ludziom kolana i kręgosłupy.



Tym, którzy chcieliby uczyć się prawdziwego tai chi radzę kontakt z takimi mistrzami jak:

W stylu Chen - Feng Zhiqiang (Pekin), Chen Zhenglei (prowincja Henan), Chen Xiaowang (Australia),

W stylu Yang - Yang Zhenduo (prowincja Shanxi), rodzina Fu (Szanghaj),

W stylu Wu (Jianquan) - Wang Peisheng (Pekin), rodzina Ma (Szanghaj).

Taijiquan określić można jako miękki styl walki. Nie należy przeciwstawiać się przeciwnikowi siłą, lecz miękko zneutralizować jego siłę i spowodować, by nie znajdując oparcia "wpadł w pustkę", tracąc równowagę. W ten sposób "pokonujemy twardość miękkością", lub określając to inaczej: "czterema uncjami zwyciężamy siłę tysiąca funtów". Przeciwnika pozbawionego równowagi łatwo obalić bądź uderzyć. Miękkości taijiquan nie powinniśmy utożsamiać z łagodnością. Oprócz metod łagodnych dla przeciwnika, stosuje się tu także destrukcyjne uderzenia i kopnięcia.

Sztuka ta (w większości odmian) kładzie nacisk raczej na obronę i kontratak, nie na bezpośredni atak. Jak czytamy w "Umysłowym wyjaśnieniu praktyki trzynastu form" mistrza

Wu Yuxiang (1812-1880): "Jeśli przeciwnik nie poruszy się, również ja nie poruszę się; jeśli przeciwnik rozpocznie ruch, mój ruch będzie pierwszy". Ekspert oczekuje na akcję



przeciwnika, bezbłędnie odczytuje jego intencje i skutecznie neutralizuje atak, z reguły wykorzystując siłę napastnika przeciw niemu.

Praktyk taijiquan unika w walca zbędnych gwałtownych ruchów.

Spokojnie reaguje na akcje przeciwnika, "przy pomocy spokoju panując nad ruchem".

Tempo jego akcji zmienia się zależnie od potrzeb: "Gdy przeciwnik porusza się szybko, szybko reaguję, gdy porusza się powoli,

powoli za nim podążam".

W taijiquan nauka polega m.in. na rozwoju umiejętności: dostosowania do ruchów przeciwnika, co określa się mianem energii lepkości (nian jin), wyczuwania, czyli tzw.

"słuchania" energii przeciwnika (ting jin), rozumienia działania energii (dong jin), by móc neutralizować energię ataku (hua jin) i w sprzyjającym momencie oddziaływać na

przeciwnika, wyzwalać własną energię (fa jin). Na tym polega istota taijiquan jako sztuki

walki. Nauka walki nie polega tu na opanowaniu zestawu określonych technik, lecz

ukierunkowana jest na osiągnięcie umiejętności neutralizowania każdego ataku i

odpowiedniego użycia własnej energii. Chociaż uczymy się pewnych

technik i każda sekwencja formy posiada praktyczne zastosowanie

(często więcej niż jedno), to od konkretnych technik ważniejsze są

podstawowe zasady, na jakich techniki te zostały oparte. Chodzi zatem

bardziej o to, by opanować w praktyce "ukryte" w technikach zasady,

niż przyswoić sobie ograniczony (w nieunikniony sposób) zestaw

konkretnych technik.



Nauka taijiquan wymaga wiele cierpliwości i czasu. Najpierw ćwiczy się formę (w wielu szkołach naukę formy poprzedza, lub przynajmniej towarzyszy jej trening qigong,

często w postaci ćwiczeń pozycyjnych zhan zhuang). Ćwicząc formę uczysz się m.in.

eliminować z ruchu zbędne napięcia, usztywnienia. Prowadząc mentalnie ruch osiągasz

"jedność wewnętrznego z zewnętrznym". Sprzyja temu charakterystyczne powolne

wykonanie większości form taijiquan. Stopniowo rozwijasz odczucie "wewnętrznej energii"

qi (ch'i). "Przy pomocy umysłu kieruj qi, przy pomocy qi poruszaj ciałem". Umysłowe

kierowanie qi nie może być zbyt wymuszone. Powinieneś robić to tak, jakby działało się to

samo, spontanicznie. Działanie powinno obywać się bez działania, zgodnie z taoistyczną

zasadą wu wei. Wydać się to może paradoksalne i niezrozumiałe, w

gruncie rzeczy jest jednak oczywiste. Wystarczy odpowiedni czas praktyki, by osobiście doświadczyć co kryje się za tymi słowami.

Ten rodzaj ćwiczenia prowadzi, po odpowiednio długim czasie, do

osiągnięcia stanu ling. Oznacza to stan niezwyklej zwinności,

wrażliwości, zdolności do błyskawicznego reagowania. Powolne

ćwiczenie otwiera więc drogę do szybkości.



Wszystkie ruchy formy posiadają określony sens. By prawidłowo wykonywać formę powinieneś na pewnym etapie nauki poznać ich znaczenie. Przy czym najistotniejszy jest tu



sposób działania siły (a nie traktowanie danego ruchu jako "chwytu" przeznaczonego do zastosowania w określonej sytuacji). Praktyka formy stanowi pierwszy krok na drodze do opanowania umiejętności władania własną siłą, energią. Energię tę określa się jako jin lub nei jin (energia wewnętrzna), w odróżnieniu od zwykłej siły, zwanej zazwyczaj niezgrabną lub głupią siłą. Zgodnie z tradycyjnym podejściem głównym źródłem nei jin jest qi. Jeśli odczuwamy, lub wyobrażamy sobie, że coś przepływa przez nasze ciało lub porusza nim, nazywamy to qi. Jeśli mowa o konkretnej sile,

którą możemy oddziaływać na przeciwnika, nazywamy ją jin. Z punktu widzenia funkcjonowania układu mięśniowego o nei jin mówimy wtedy, gdy wyeliminowane zostaje zbędne napięcie zakłócające ruch (jest to pewne uproszczenie). Można mieć wówczas nawet wrażenie, że ruch i użycie siły odbywają się bez napięcia mięśni. Oczywiście jest to złudzenie. Napinają się wówczas tylko te mięśnie, których napięcie jest w danej chwili niezbędne i w takim tylko stopniu, jaki jest konieczny (a jako że w taijiquan rzadko stosuje się dużą siłę, napięcie mięśniowe może być minimalne). Zjawiska związane z poziomem napięcia poszczególnych mięśni podczas ćwiczeń taijiquan zostały w ChRL dość dokładnie zbadane (badaniom tym poddawano najwybitniejszych ekspertów taijiquan, takich jak np. Chen Xiaowang i Chen Zhenglei). Rezultaty tych prób zdają się wskazywać, że praktyka w oparciu o zasadę "kierowania qi przy pomocy umysłu i poruszania ciałem przy pomocy qi" umożliwia efektywniejsze, lepiej skoordynowane wykorzystanie układu mięśniowo-ruchowego.

Trening pchających rąk (tui shou) stanowi kolejny etap na drodze doskonalenia umiejętności władania energią jin. Uczymy się dostosowywać do przeciwnika, wyczuwać jego energię, rozumieć jej działanie i sposób w jaki nasza energia oddziałuje na niego, by móc neutralizować energię przeciwnika i stosować własną. Rozpoczynamy od ustalonych układów ćwiczeń, początkowo prostych, później bardziej złożonych, takich jak da lü (opierają się one na ośmiu podstawowych metodach: peng, lü, ji, an, cai, lie, zhou, kao), by na wyższym poziomie tui shou przekształciło się w rodzaj sparingu, którego celem jest pozbawienie przeciwnika równowagi. Rosnące wraz z praktyką tui shou zrozumienie jin pozwala także na lepsze wykonywanie formy.



San shou (dosłownie: rozproszone ręce) odnosi się do najwyższego etapu praktyki. Podczas gdy w tui shou ograniczyć się musisz do pozbawiania przeciwnika równowagi i odrzucania lub obalania go, w san shou rozwijasz pełen repertuar metod bojowych. Różne style i szkoły stosują na tym etapie różne metody treningowe. Ćwiczy się pojedyncze techniki, kombinacje, różne formy sparingu. W niektórych szkołach wprowadzenie do wolnej walki stanowią formy podwójne. Oczywiście na ten etap praktyki można przejść dopiero po

dobrym opanowaniu podstaw, co osiąga się poprzez praktykę formy i przejście kolejnych etapów zaawansowania w tui shou. Tylko wtedy można w walce zastosować zasady taijiquan.



Styl Yang w wersji pochodzącej od Yang Chengfu (1883-1936) jest dziś najpopularniejszą z odmian taijiquan. Dlatego nie od rzeczy będzie zacytować słowa tego mistrza odnoszące się do etapów nauki taijiquan. W "Wykładzie o praktyce taijiquan" wypowiedział się on tak: "Najpierw ćwiczy się formy (pustych rąk), takie jak taijiquan, taiji changquan, następnie pojedyncze tui shou, tui shou w staniu, tui shou z krokami, da lü, san shou, później z kolei bronie - miecz taiji, szabla taiji, włócznia taiji (trzydzieści metod włóczni)".

Rozpoczynając naukę taijiquan (t'ai chi ch'uan) masz przed sobą długą drogę rozwoju. Podążając nią krok po kroku odbywasz podróż pełną przygód i niespodzianek. Nie spiesz się jednak zbyt - nie da się zrobić dwóch kroków naraz. I pamiętaj, że nawet najdłuższa podróż musi się zacząć od pierwszego kroku.

Jest to wersja rozszerzona artykułu opublikowanego w odcinkach w magazynie "Samuraj" w latach 95 i 96

ANDRZEJ KALISZ

ZHAN ZHUANG W TAIJIQUAN

Współcześnie uprawiane tai chi (taijiquan) sprowadza się często do wykonywania form składających się z płynnych, okrężnych, jednostajnych ruchów. Wielu instruktorów znajduje upodobanie w odwoływaniu się do koncepcji nieustannego ruchu i przywołuje obraz płynącej rzeki, by lepiej uzmysłowić uczniom zasadę ćwiczenia.



Ciągły, płynny ruch to jednak tylko jedna strona tradycyjnego taijiquan. Ruch i bezruch stanowią wzajemne dopełnienie, w myśl koncepcji taiji - stanowiących jedność sił yin i yang. Podobno niegdyś w szkołach taijiquan naukę rozpoczynano od ćwiczeń statycznych, dopiero po pewnym czasie przechodząc do ruchowych. Dziś jeszcze ćwiczenia statyczne stanowią nieodłączny element treningu w wielu poważnych szkołach. Dla przykładu w wersji laojia stylu Chen taijiquan (reprezentowanej przez takich mistrzów jak Chen Xiaowang i Chen Zhenglei) stosuje się ćwiczenie w pozycji taijizhuang, polegające na staniu z ugiętymi kolanami, z ramionami tworzącymi krąg, jak gdyby trzymały wielką piłkę. Chen Xiaowang podkreśla znaczenie tego ćwiczenia dla wzmocnienia "energii wewnętrznej" - qi. Chociaż "odczucie qi" i umiejętność kierowania jej przepływem osiąga się również dzięki samej praktyce formy ruchowej, to zhan zhuang daje znacznie lepsze efekty, jeżeli chodzi o "wzmocnienie qi". W wersji stylu Chen mistrza Feng Zhiqiang w skład będącego integralną częścią jego systemu zestawu ćwiczeń hunyuan qigong wchodzi też cały szereg pozycji zhan zhuang.

Słynny mistrz stylu Wu - Wu Tunan (miałem okazję pobierać przez krótki czas naukę u jego ucznia Zhou Yi) nie nauczał początkujących typowej płynnej formy tego stylu (jej naukę rozpoczynano po 1-3 lat treningu). Nauka rozpoczynała się od uproszczonej formy dingjia. Można ją wykonywać także w sposób ciągły, jednak najlepsze efekty osiąga się przy ćwiczeniu z zatrzymaniami. W określonej pozycji stoi się nawet do kilkunastu minut, korygując ją, "wczuwając się w nią", eliminując napięcia, doświadczając mentalnego ukierunkowania energii. Następnie powoli przechodzi się do kolejnej pozycji, w której znów pozostaje się pewien czas.

Również Wang Peisheng, prezentujący nieco inną wersję stylu Wu (choć też pochodzącą od Quan You) stosuje podobny sposób nauczania. W latach 1989-1991, gdy przebywałem na stażu Pekijskim Instytucie Języków Obcych, miałem okazję dokonania ciekawych spostrzeżeń. Istniała tam grupa ćwicząca styl Wu pod kierunkiem Wang Peishenga, który przyjeżdżał 1 do 2 razy w tygodniu (w pozostałe dni zajęcia prowadziła jego zaawansowana uczennica). Większość cudzoziemców przyjeżdżających uczyć się języka chińskiego, zainteresowana była też nauką taijiquan. Jednak sposób prowadzenia zajęć przez Wang Peishenga nie zachęcał do pobierania u niego nauk. Wielu odnosiło wrażenie, że niewiele się do niego nauczy. Ćwiczący większość czasu spędzali w nieruchomych pozycjach, czekając na skorygowanie ich przez Wang Peishenga i słuchając jego objaśnień. Tempo nauki nie wydawało się zachęcające. Nauka uproszczonej formy stylu Wu w 37 sekwencjach rozłożona była bowiem

na 10 miesięcy. Istniała jednak alternatywa. Z początkiem każdego semestru organizowano specjalne zajęcia taijiquan dla cudzoziemców, które prowadził pewien nauczyciel WF. Program obejmował formę w 24 sekwencjach, w 48 sekwencjach oraz elementy tui-shou. Po tygodniu ćwiczący znali już całą formę w 24 sekwencjach, szpanując "znajomością" taijiquan. Po miesiącu stwierdzali, że choć znają już dwie formy i ćwiczenia z partnerem, to nie dostrzegają żadnej wartości w tym czego się nauczyli i rozczarowani rezygnowali z ćwiczeń. W drugim miesiącu grupa przestawała istnieć. Sytuacja powtarzała się co semestr. Tymczasem ci nieliczni, którzy zdecydowali się na naukę pod kierunkiem Wang Peishenga, poznając miesięcznie zaledwie 3-5 ruchów z formy i dużą część treningu spędzając na nieruchomym staniu, stwierdzali że robią faktyczne postępy i ugruntowywali się w zamiłowaniu do taijiquan.

Statyczne ćwiczenia w pozycji stojącej nazywane są zhan zhuang (zhan - stać, zhuang - wbity w ziemię słup). Stosuje się je nie tylko w taijiquan. Stanowiły one dawniej jedną z najbardziej podstawowych metod treningowych, niezależnie od stylu. Często w tych ćwiczeniach, tkwiła tajemnica ogromnych umiejętności dawnych mistrzów. Dziś niestety są one z reguły lekceważone, czego wynikiem jest zmniejszenie efektywności treningu.



Ćwiczenia zhan zhuang, poza wzmocnieniem nóg i zwiększeniem stabilności mają duże znaczenie dla wzmocnienia i zrównoważenia "przepływu qi" w ciele. Pozwalają one osiągnąć koordynację czynnika wewnętrznego yi (umysł, myśl, wola) z zewnętrzną formą xing, co jest wymogiem osiągnięcia najwyższej skuteczności w walce, podkreślanym szczególnie w "stylach wewnętrznych". Dlatego w systemie yiquan (dachengquan) wywodzącym się z xingyiquan (jeden z trzech głównych systemów wewnętrznych) ćwiczenia zhan zhuang stały się głównym elementem treningu.

Wartość ćwiczeń pozycyjnych zhan zhuang jest niewątpliwa. Osoby które nie doświadczyły osobiście ich skuteczności wyrażają jednak z reguły zdziwienie, że ćwiczenia, które polegają na nieruchomym staniu w miejscu mogą przynosić jakieś efekty. Tajemnica tkwi w tym, że ćwiczenia te wcale nie sprowadzają się do bezczynnego, nieruchomego stania. Podstawowe znaczenie ma tu odpowiedni stan umysłu. Ciało nie jest po prostu rozluźnione i nieruchome, lecz znajduje się w specyficznym stanie pomiędzy rozluźnieniem i napięciem, pomiędzy bezruchem i ruchem.



W różnych szkołach taijiquan ćwiczenia zhan zhuang wykorzystywane są w różnym zakresie. Różne są wykorzystywane pozycje. Generalnie dzieli się je na ma bu zhuang, czyli pozycje w których stopy są umieszczone równolegle, a ciężar ciała rozmieszczony równomiernie, oraz chuan bu zhuang, gdzie jedna stopa jest wysunięta do przodu, a druga pozostaje w tyle, zaś ciężar w większym stopniu obciąża jedną z nóg. W mabu zhuang ręce mogą opadać swobodnie, być złożone na podbrzuszu lub tworzyć krąg (jak gdyby obejmowały wielką piłkę). Chuan bu zhuang to z reguły pozycje zaczerpnięte z form taijiquan.

Pierwszy etap nauki zhan zhuang to przyjmowanie i utrzymywanie prawidłowej pozycji, bez zbędnych nawykowych napięć. Brzmi to dość prosto, ale opanowanie umiejętności utrzymania ciała w stanie relaksu wymaga sporo czasu poświęconego na wytrwały, ale jednocześnie cierpliwy trening. Nadmierne staranie się może dać efekt odwrotny od oczekiwanego.

Pogłębiającemu się relaksowi powinno towarzyszyć coraz głębsze wyciszenie (ru jing - dosłownie: wejść w spokój). Umysł powinien oczyścić się stopniowo ze zbędnych przeszkadzających myśli. Odczuwa się wówczas specyficzną wygodę ciała i odprężenie umysłu. Powinno to jednak przyjść jak gdyby samo. Nie można tutaj niczego wymuszać.

Oddychaniu poświęca się w taijiquan i qigong wiele uwagi. Oddech powinien być naturalny, głęboki. Niektórzy kładą nacisk na kontrolowanie oddechu. Podejście takie stwarza jednak pewne niebezpieczeństwo. Rezultatem, zwłaszcza gdy nie ćwiczy się pod okiem doświadczonego mistrza, mogą być niespodziewane napięcia, trudności w oddychaniu. Dlatego wielu mistrzów podkreśla bardziej naturalność oddechu niż jego kontrolę. Jeżeli wykonując ćwiczenia taijiquan (zhan zhuang lub formy) rozluźnimy się i wyciszymy, pozwalając oddechowi swobodnie płynąć, jednocześnie stosując się do pozostałych wymogów ćwiczenia, oddech samoistnie stanie się głęboki, płynny i bardziej przeponowy. Wdechy i wydechy w naturalny sposób skoordynują się z wykonywanymi ruchami. Mistrz Li Chunnian (znany również jako Li Yaxuan - uczeń słynnego Yang Chengfu) mawiał, że jest to tak jak z wodą, która naturalnie spływa w dół. Nie ma więc potrzeby kierowania jej w dół. Postępowanie takie byłoby nienaturalne.

Najtrudniejsze do zrozumienia jest bardzo ważne w taijiquan pojęcie xuling. Xu oznacza pustkę, ling można przetłumaczyć jako zwinność. Jest to swoista zwiewność, wrażliwość, zwinność, której podstawą jest "opróżnienie". Chociaż dla postronnego obserwatora zaawansowany adept praktykujący zhan zhuang nie różni się niczym od przeciętnego człowieka stojącego np. w kolejce, faktycznie znajduje się on w stanie xuling. Chociaż bez ruchu, posiada gotowość ruchu. Nie jest bezwładny, czy otepiały. Jest gotowy do błyskawicznej reakcji i wykonania każdej akcji. Gdy ćwiczy się formę taijiquan, przed jej wykonaniem dobrze jest postać przez pewien czas w pozycji początkowej. Nazywa się to wuji zhuang. Z wuji (stanu nieokreślonego, "bez formy") wyłania się ruch, rozpoczynający całą sekwencję formy taiji. W chińskiej filozofii mówi się, że "taiji rodzi się z wuji".



Po pewnym czasie ćwiczenia zhan zhuang, odczuwa się jedność, koordynację umysłu i ciała, lekkość połączoną z poczuciem solidności postawy, ciało staje się jakby przepełnione energią, gotowe do jej wyzwolenia. Ćwiczenia pozycyjne doskonale dopełniają ćwiczenia ruchowe w systemach wewnętrznych. W wielu przypadkach pozwalają też robić znacznie szybsze postępy. Dlatego w żadnym wypadku nie można ich pomijać w treningu.

Artykuł powyższy opublikowany został w odcinkach w magazynie "Samuraj" 3/98 i 4/98

ANDRZEJ KALISZ

TAIJIQUAN I YIQUAN – PODOBIEŃSTWA I RÓŻNICE

Poniżej odpowiedź na pytanie dotyczące podobieństw i różnic pomiędzy Yiquan i Tai Chi (Taijiquan) zadane na jednym z forów internetowych.

Pokrewieństwo i wpływy

Na przełomie XIX i XX wieku w Pekinie mistrzowie taijiquan (tai chi ch'uan), baguazhang (pa kua chang) i xingyiquan (hsing-i ch'uan) spotkali się, porównali to co robią, zauważyli podobieństwa, i postanowili określać te trzy systemy mianem "wewnętrznej rodziny" - neijia, nawiązując do nazwy systemu, który istniał kilka wieków wcześniej, ale w bezpośrednim przekazie się nie zachował.

Zauważono podobieństwa, natomiast jeśli chodzi o genetyczne pokrewieństwo, to trudno coś powiedzieć - okres przed XIX wiekiem to generalnie białe plamy + garść mitów.

W każdym bądź razie tzw. tai chi jest najbardziej znane, ale do neijia (wewnętrznej rodziny) zalicza się też pa kua i hsing-i.

Z jednego z tych trzech "klasycznych" systemów neijia - xingyiquan (hsing-i) wyłonił się yiquan, początkowo przez niektórych nazywany po prostu "szkołą naturalną xingyiquan".

Więc pewne podobieństwo wynika z tego, że chociaż yiquan nie wywodzi się wprawdzie z taijiquan, to wywodzi się z innego systemu zaliczanego do neijia.

Ale taijiquan miał też pewien bardziej bezpośredni wpływ na yiquan - głównie na ćwiczenia podstawowe typu shi li, natomiast w mniejszym stopniu na ćwiczenia z partnerem typu tui shou (w tym zakresie większy jest prawdopodobnie wpływ ćwiczeń ze stylu białego żurawia z prowincji Fujian).

Główne podobieństwa

Koordinacja świadomości z ciałem/ruchem.

Generowanie siły z całego, skoordynowanego, przy tym względnie rozluźnionego ciała - w jakimś stopniu charakterystyczne dla wszystkich systemów neijia.

Części treningu yiquan nazywane shi li i jianwu postronnym obserwatorom mogą przypominać taijiquan.

W taijiquan też występują ćwiczenia zhan zhuang, chociaż ta część jest w yiquan bardziej rozwinięta. Faktycznie w yiquan zhan zhuang jest najbardziej rozwinięty i akcentowany z wszystkich chińskich systemów. Ćwiczenia te są względnie proste, a równocześnie dają szybkie efekty w zakresie poprawy percepcji ciała, czy siły/energii.

Z taijiquan kojarzyć się też mogą ćwiczenia tui shou, mimo sporych różnic, i większego wpływu na yiquanowe tui shou ze strony stylu białego żurawia.

Różnica w strategii walki

W taijiquan bardziej podkreśla się wyczekiwanie, neutralizację i kontrowanie, co określa się "yi jing zhi dong" (przy pomocy spokoju kontrolować ruch). W uproszczony sposób mówiąc: bardziej pasywne podejście, zakładające wyraźną przewagę umiejętności nad przeciwnikiem. Chociaż np. druga forma rodziny Chen opiera się na zdecydowanie innych zasadach. Czy są odmiany stylu Yang (pochodzące np. od Yang Banhou, Yang Shaohou) z nieco bardziej ofensywnym nastawieniem.

Natomiast xingyiquan, i wywodzący się z niego yiquan zajmuje się głównie sytuacją walki z groźnym przeciwnikiem. Walka się toczy, nie mamy wyraźnej przewagi, przeciwnik stwarza rzeczywiste zagrożenie, więc żeby się ratować musimy dać z siebie wszystko. Więc jest zasada ataku łączonego z obroną "gong fang he yi" - atak występuje równocześnie z obroną, czy obrona równocześnie z atakiem, w miarę możliwości jeden ruch spełnia obydwie funkcje.

Czyli krótko podsumowując w strategii walki taijiquan jest jakby założenie: jestem super mistrzem na najwyższym poziomie, przeciwnik prezentuje o wiele niższy poziom, więc go w subtelny sposób pokonam.

Natomiast w strategii xingyiquan i yiquan jest jakby podkreślone założenie, że przeciwnik może być naprawdę groźny w relacji do naszego poziomu umiejętności.

Różnica w treningu walki

Ta różnica, jest różnicą nie tylko w stosunku do taijiquan, ale także pozostałych systemów neijia, czy wielu innych uprawianych obecnie chińskich sztuk walki. Otóż jest to nacisk na trening sparingowy.

Rzecz w tym, że z punktu widzenia umiejętności bojowych, trudno o ich rozwijanie i weryfikację, umożliwiającą wyciągnięcia wniosków dla dalszego treningu, bez praktyki walki.

Wiemy o mistrzach, którzy zasłynęli z umiejętności w tym zakresie, że oni wielokrotnie walczyli. Z tych doświadczeń wyciągali wnioski, doskonaląc te umiejętności.

Jednak nie sądzę, żeby ktoś z nas uprawiających dziś, czy to yiquan, czy to taijiquan, czy baguazhang, czy xingyiquan itp. miał ochotę sprawdzać swoje umiejętności w prawdziwych walkach, w dodatku z ostrą bronią, tak jak się to wówczas odbywało.

Więc są dwie możliwości:

1. Nie przejmować się za bardzo skutecznością bojową, a uprawiać te systemy dla dziesiątek innych zalet i korzyści, których ich ćwiczenie dostarcza.
2. Jeśli jednak ktoś jest bardziej zainteresowany studiowaniem aspektu bojowego, to spróbować wprowadzić formę treningu, która będzie jakąś namiastką walki - stworzyć pewien poligon do weryfikacji umiejętności.

Więc w taijiquan jest generalnie tak, że są różne metody treningowe, natomiast jeśli chodzi o

swobodną walkę, to dawni mistrzowie walczyli w realu, a współcześnie po prostu tę część sobie z reguły odpuszczają, ewentualnie sprowadzając ją do swobodnego tui shou.

Z kolei w yiquan poszło to w kierunku stworzenia poligonu do weryfikacji umiejętności w formie sparingów z wykorzystaniem różnorodnych ochraniaczy. Z tym, że powiązane to jest z pewnymi koncepcjami prostoty, eliminacji złożonych technik, tak że to co się ćwiczy, można wypróbować w dużej mierze w sparingu, a technik, których weryfikacja byłaby zbyt niebezpieczna się nie ćwiczy, bo trudno polegać na czymś, czego skuteczność nie została dopracowana w bezpośredniej praktyce.

Różnica w teorii

Tutaj to różnie może wyglądać, ale podczas gdy duża część zwolenników taijiquan jest bardzo przywiązana do tradycyjnych koncepcji i pojęć, chiński yiquan już od lat 20. XX wieku otworzył się na naukę zachodnią, z założeniem, żeby korzystać z dobrych rozwiązań z różnych źródeł, nie traktować klasycznych chińskich teorii jako wiedzy absolutnie prawdziwej, a starać się spojrzeć na nie też z innych punktów widzenia, wydobywać to co sensowne, a eliminować to co błędne lub zbędne.

Tak dla przykładu – słynna koncepcja pięciu przemian, z którą niektórzy teoretycy xingyiquan powiązali na siłę (żeby była piękna tradycyjna teoria) pięć podstawowych metod/technik tego systemu, i ćwiczyli zgodnie z koncepcją "wzajemnego niszczenia" (drzewa przez ogień, ognia przez wodę itp). Tylko, że w praktyce walki okazywało się, że wygrywał raczej ten, kto mniej był do tej teorii w takim ujęciu przywiązany.

.....

Jeszcze wróć do podobieństw i różnic między taijiquan i yiquan w zakresie podejścia do walki, w tym treningu tui shou i san shou.

Otóż, jak wcześniej wspomniałem, można powiedzieć (choć jest to oczywiście pewne uproszczenie i generalizowanie), że taijiquan jest bardziej pasywny, nastawiony na reagowanie i kontrowanie, natomiast yiquan jest nastawiony na bardziej aktywną walkę, gdzie równocześnie z atakowaniem następuje reagowanie i dostosowanie do zmieniającej się sytuacji.

W yiquan dużą wagę przywiązuje się do umiejętności posługiwania się seriami "eksplozji siły", przy czym łączy się to z umiejętnością równoważenia i elastycznego dostosowania, co sprawia, że trudno jest tę siłę wykorzystać zwolennikom bardziej miękkiego, subtelnego podejścia, ponieważ ta "wybuchowa siła", nie jest siłą niezrównoważoną i sztywną.

Równocześnie w tui shou duża część praktyki odbywa się subtelnie, na zasadzie podobnej jak w taijiquan. Jednak celem jest przeniesienie umiejętności wpływania na równowagę do sytuacji bardzo gwałtownych, gdzie obydwaj przeciwnicy atakują potężnymi, miażdżącymi seriami uderzeń, ponieważ gdy przeciwnik jest groźny w relacji do naszego poziomu umiejętności, na zastosowanie subtelnych umiejętności nie można zbyt liczyć - udaje się to wtedy, gdy różnica umiejętności na naszą korzyść jest znaczna.

Można powiedzieć, że taijiquan stawia na umiejętności wyjątkowo subtelne, co sprawia, że potrzebny jest długi czas, i osiągnięcie bardzo wysokiego poziomu, by móc myśleć o

zastosowaniu umiejętności.

Natomiast w naszym yiquan patrzymy na doskonalenie umiejętności w walce jako na proces: od umiejętności zgrubnych, łatwych do opanowania, stopniowo w kierunku wysubtelniania umiejętności. W ten sposób stosunkowo wcześniej zdobywa się umiejętności, które mimo, że nie są bardzo subtelne, to po prostu w wielu przypadkach dają szansę na pozytywne rozstrzygnięcie walki, a potem stopniowo umiejętności można doskonalić i wysubtelnić, w konfrontacji używając metod bardziej zgrubnych lub bardziej subtelnych w zależności od poziomu umiejętności przeciwnika i jego sposobu walki.

To stopniowanie od zgrubnego do subtelnego występuje już w przodku yiquan - xingyiquan z prowincji Hebei. Mówi się tam zwykle o trzech etapach:

- ming jin - jawna siła - proste, ostre, gwałtowne ruchy,
- an jin - ukryta siła - ruchy bardziej miękkie, siła mniej oczywista,
- hua jin - przemieniona siła - umiejętności bardzo subtelne.

Tutaj warto zwrócić uwagę, że jeśli chodzi o taijiquan, to w tekstach rodziny Chen jest mowa o czymś podobnym - o doskonaleniu poziomu umiejętności, gdy początkujący stosuje w walce 9 części twardości i 1 część miękkości, potem wraz z rozwojem umiejętności przechodzi przez 8 części twardości, 2 części miękkości, 7-3, 6-4, aż wreszcie na wysokim poziomie osiąga idealne dopełnianie się 5 do 5.

Z tym, że niektóre z tych teorii zachowanych w zapisach rodziny Chen bardzo różnią się od koncepcji stosowanych dziś w większości szkół taijiquan (nawet łącznie ze współczesnym stylem Chen).

ANDRZEJ KALISZ

TUI SHOU A SPARING

Jest do wyjaśnienie odnoszące się do stanowiska prezentowanego zwłaszcza przez część przedstawicieli taijiquan, że tui shou nie należy ćwiczyć w formie sparingowej.

W sportach walki, skąd pojęcie sparingu pochodzi, istnieje rozróżnienie na sparing i właściwą walkę (sportową). Walka na zawodach jest tam właściwym sprawdzianem poziomu umiejętności i zdolności. Sparing to natomiast forma treningu. Przy czym sparingi odbywają się nie tylko w formule "wolnej walki" (w ramach regulaminu sportowego), ale stosuje się rozmaite formuły sparingów ograniczonych i zadaniowych. Poziom konfrontacyjności sparingów może być różny. W dużej części sparingów chodzi wcale nie o zachowanie jak w walce, ale np. o pracę z wybranymi zasadami czy elementami walki.

Metodyka treningów sparingowych w sportach walki była faktycznie w ostatnich kilkudziesięciu latach nieustannie testowana i rozwijana, osiągając wysoki poziom. Takich efektów nie osiąga się ograniczając się tylko do ćwiczenia walk w pełnej formule.

Yiquan jest otwarty na rozwój, na porównania, na wykorzystywanie skutecznych metod. Jego metodyka treningu sparingowego jest nieustannie rozwijana od lat 20. XX wieku, gdy doszło do pierwszych kontaktów i konfrontacji z boksem i judo.

Sparing na zasadzie konfrontacji w wolnej walce jest więc tutaj tylko jedną z formuł. Nawet wolną walkę ćwiczy się z różnymi poziomami konfrontacyjności.

Podobnie jest z formułami ograniczonymi - zadaniowymi (gdzie ponadto może występować podział na role). Tutaj nie chodzi o po prostu reagowanie/działanie, ale skupienie się na doskonaleniu opanowania wybranych metod/zasad w sytuacjach od łatwych do coraz trudniejszych.

Z tego punktu widzenia nie ma ostrej opozycji tui shou - sparing. Z punktu widzenia rozwiniętego treningu sparingowego tui shou można widzieć jako rodzaj sparingu zadaniowego, w którym skupiamy się tylko na pewnym aspekcie walki i możemy z nim dokładniej pracować. Przy czym partner w ćwiczeniu stwarza coraz trudniejsze sytuacje, co daje szansę na lepsze przetestowanie i doskonalenie określonej częściowej umiejętności.

W przypadku tui shou będzie to np. umiejętność wpływania na równowagę. Przy czym owszem, można tui shou ćwiczyć niekonfrontacyjnie, spokojnie szukać błędów partnera, i wówczas pozbawiać go równowagi, i obserwować kiedy partner pozbawia nas równowagi, i skupić się wtedy na tym co się dzieje i rozpoznać swój błąd. W ten sposób rozwija się subtelne umiejętności kontrolowania centrum przeciwnika.

Ale gdy ćwiczy się tui shou w taki sposób, a następnie przechodzi do wolnej walki, to zwykle okazuje się, że w wolnej walce wykorzystanie tej umiejętności nie wychodzi. A wolna walka jest zbyt wymagającą sytuacją, żeby tam nad tym móc popracować. Okazuje się, że pomiędzy niesparingowym treningiem tui shou, a sparingiem wolnej walki jest zbyt duża przepaść. Wprowadzenie formuł pośrednich, ze sparingowym tui shou pozwala zniwelować tę przepaść - w rezultacie łatwiej i szybciej dochodzi się do wykorzystania tej częściowej umiejętności w wolnej walce.

Natomiast istotne jest, żeby pamiętać, że formuły ograniczone podporządkowane są doskonaleniu umiejętności w wolnej walce (czyli patrzeć na element z punktu widzenia całości) i nie uciekać się do "trików" działających tylko przy zastosowaniu danego ograniczenia.

ANDRZEJ KALISZ
PODSTAWY ROZLUŻNIENIA

Pytanie adepta taijiquan:

W swojej praktyce spotkałem się z kilkoma sposobami np. jednym ze sposobów jest pozwalanie na osiadanie (poddawanie sile grawitacji każdej części ciała) na której koncentrujemy uwagę i stopniowe rozszerzanie takiego sposobu pracy na resztę ciała, drugi to koncentracja uwagi w centrum (w dolnym tan tien), trzeci to wyobrażenie zakorzeniania przez stopy w głąb ziemi z jednoczesnym wyobrażeniem podwieszenia za szczyt głowy. Czy w waszej praktyce są jeszcze inne konkretne sposoby pracy z tym tematem?

Odpowiedź:

Tak, szczególnie na etapie najbardziej podstawowym (w praktyce najbardziej podstawowych ćwiczeń pozycyjnych - zhan zhuang) stosuje się wiele różnym metod ułatwiających rozluźnienie, relaks, pozbycie się nadmiaru napięcia.

W centrum są metody, które opierają się na wykorzystaniu wyobrażeń, bo generalnie jest to jądrem systemu - wykorzystanie umysłu, wyobrażenia, idei, intencji - czyli yi. Prowadzenie ciała przy pomocy tegoż yi. Sama nazwa to podkreśla: Yiquan. Yi - idea, quan - pięść.

W taijiquan mówi się "yi yi yun qi, yi qi dao ti" - "przy pomocy idei poruszać qi, przy pomocy qi prowadzić ruch ciała". W yiquan unikamy posługiwania się terminem qi, więc te trzy elementy to u nas idea-odczucie-ruch (reakcja ciała).

By ćwiczącemu, zwłaszcza początkującemu łatwiej było się odprężyć, stosuje się zatem rozmaite wyobrażenia i skojarzenia, które to ułatwiają. Ich wykorzystanie jest w dużej mierze zależne od tego, co na daną osobę działa relaksująco, ponieważ ludzie są różni. Więc jeśli ćwiczący zdaje sobie sprawę, wie, co na niego działa relaksująco, to może wybrać te najskuteczniejsze dla niego wyobrażenia i skojarzenia.

Kilka przykładów:

Ktoś ma ulubiony utwór muzyczny, przy którym łatwo jest mu się odprężyć - w trakcie ćwiczenia zhan zhuang może pomyśleć, że słyszy ten utwór i przypomnieć sobie, przywołać wrażenie odprężenia, które temu zazwyczaj towarzyszy.

Ktoś ma wyraźne wspomnienie sytuacji, gdy czuł się odprężony - może wspomnienie z wakacji, z pięknego miejsca, góry, morze, las, strumyk, cisza, rześkie powietrze - przywołanie

tego wspomnienia może pomóc przywołać także ten stan odprężenia, który był wówczas doznawany.

Dla wielu osób kąpiel, czy branie prysznica jest czymś przyjemnym, odprężającym. Można zatem pomyśleć, że bierzemy prysznic, krople wody opadają na ciało i spływają po nim, masując je. Woda jest przyjemnie ciepła, niezbyt gorąca, ale i nie za chłodna. Czujemy się coraz bardziej odprężeni.

Albo można sobie wyobrazić, jakby ciało znajdowało się w wodzie, do poziomu szyi, tak, że głowa wystaje ponad powierzchnię i możemy swobodnie oddychać. Reszta ciała jest zanurzona w wodzie, i jak gdyby się unosi w niej. Ciało jest otoczone przez przyjemnie ciepłą wodę, delikatnie kołysane, masowane. Możemy to robić stojąc, siedząc (ale z wyobrażeniem, że nie siedzimy na krześle, ale że w takiej pozycji ciało unosi się w wodzie), czy leżąc - z wyobrażeniem, jakby ciało unosiło się tuż pod powierzchnią wody, tylko twarz wystaje ponad powierzchnię.

Takich przykładów można podawać dziesiątki. Przy czym są to metody, stosowane głównie na początku, gdy relaks sprawia trudność i jest potrzeba wykorzystania specjalnych metod, które jego osiągnięcie ułatwią.

Powyższe przykłady dotyczyły relaksu ogólnego, całościowego, ogólnego wpływu na psychiczne i fizyczne odprężenie. Uzupełniająco można wykorzystać wyobrażenia dotyczące części ciała, w zależności od tego, gdzie u danego ćwiczącego pojawiają się główne usztywnienia, blokady.

Np. obecnie sztywność pasa barkowego jest częstym zjawiskiem. Można więc skorzystać z wyobrażenia, że ktoś nam barki masuje, albo że ktoś położył nam na barkach mokre, ciepłe ręczniki - czujemy jak to ciepło nas odpręża, jak ułatwia rozluźnienie barków.

Albo w pozycjach stojących ktoś może mieć szczególną trudność z rozluźnieniem łydek - można spróbować wyobrażenia, że stoimy np. po kolana w ciepłym leczniczym błocie, doznając przy tym przyjemnego, odprężającego uczucia.

To też tylko wybrane przykłady z masy możliwości. I to też oczywiście tylko metody wstępnego poziomu nauki.

Na tym początkowym poziomie stosuje się też proste metody uczące wyczuwania i rozróżniania poziomów napięcia/rozluźnienia.

Może to być na przykład celowe maksymalne napięcie się, po którym następuje rozluźnienie - pomaga w rozwinięciu świadomości stanu napięcia, zmian napięcia - ponieważ wielu początkujących nie zdaje sobie nawet sprawy ze swojego nadmiernego spięcia.

Można wykorzystać rozmaite metody kołysania i potrząsania, dla zdiagnozowania, czy w określonym stawie nie ma nadmiernego spięcia/blokady uniemożliwiającej swobodny, luźny ruch. Początkowo ćwiczący może też mieć problemy z rozróżnieniem, i instruktor musi pomóc mu rozróżnić, kiedy to jest luźny ruch ręki wywołany impulsem z nóg i ciała, a kiedy następuje np. niepotrzebne angażowanie barku.

Można wykorzystać proste diagnostyczne ćwiczenia z partnerem, gdzie jeden z ćwiczących próbuje rozluźnić maksymalnie ramię i bark, a drugi podtrzymuje jego dłoń, po czym nagle ją puszcza. Można wtedy zauważyć, że ręka wielu początkujących nie spada swobodnie - czyli, że nie potrafili oni pozbyć się niepotrzebnego usztywnienia.

To tylko niektóre przykłady tego typu ćwiczeń - ułatwiających zdawanie sobie sprawy ze stanu napięcia, wykrywanie nadmiaru sztywności. To jest ważny krok do tego, żeby tego nadmiaru napięcia się pozbyć. Pomagają w tym m.in. opisane wcześniej ćwiczenia z wykorzystaniem wyobraźni.

Po wstępnym etapie wykorzystanie opisanych form wyobrażeń i skojarzeń przestaje być potrzebne - ta praca ukierunkowana zostaje wówczas na bardziej zaawansowane cele dotyczące percepcji ciała i siły/energii - natomiast rozluźnianie staje się możliwe w sposób bardziej bezpośredni, bez uciekania się do dodatkowych idei. Napięcia w różnych częściach ciała przez pewien czas mimowolnie powracają, jednak ich uświadomienie sobie wystarcza już, do tego, żeby "puścić" - rozluźnić się.

Wtedy to jest już głównie kwestia cierpliwej, systematycznej pracy, kultywowania odpowiedniego stanu - bez nadmiaru sztywności - który staje się coraz bardziej naturalny, i niepotrzebne spięcia pojawiają się coraz rzadziej.

Po tym wstępnym poziomie, to co istotne to praca nad zrównoważoną strukturą ciała oraz rozwijaniem percepcji ciała/ruchu/siły/energii, natomiast kwestia dopełniających się przeciwieństw rozluźnienie-napięcia cały czas to przenika.

Pozostając cały czas przy najbardziej podstawowych ćwiczeniach systemu - zhan zhuang, podgrupa nazywana jianshen zhuang lub yangsheng zhuang - co w przybliżeniu oddajemy terminem: "pozycje zdrowotne".

Pozycja chengbao zhuang (pozycja obejmowania-rozpierania) jest najbardziej podstawowa, najczęściej wykorzystywana w tej grupie ćwiczeń.

Zwróć tutaj uwagę tylko na jeden element - ramiona jakby coś obejmowały. Mówi się zwykle o delikatnym balonie, lub delikatnej papierowej kuli. Ten balon, czy papierową kulę musimy obejmować/przytrzymywać bardzo delikatnie - odrobina za dużo siły i balon pęknie (papierowa kula się zapadnie), zupełny brak siły i balon/kula wypadnie. Tak naprawdę następuje tutaj nieustanna oscylacja - przez moment siła się odrobinę zwiększa, ale grozi to pęknięciem balonu, więc nacisk zmniejszamy - ale to grozi wypadnięciem/ucieczką balonu, więc nacisk znów się odrobinę zwiększa - oczywiście wszystko to bardzo subtelnie, miękko, z siłą faktycznie cały czas bardzo bliską zeru - natomiast są dwie fazy: jedna nazywana "rozluźnieniem", druga "napięciem" - mimo, że to "napięcie" jest bardzo subtelne, i dla niektórych początkujących, żyjących w ciągłym stresie, i pozostających nieustannie w stanie napięcia, z permanentnymi blokadami w ciele, taki poziom "napięcia" może się wydawać nieosiągalnym poziomem rozluźnienia.

Tutaj krótko opisałem ten element obejmowania, natomiast podobne odczucie/stan rozwijany jest w całym ciele.

A potem są kolejne poziomy zaawansowania, bardziej zaawansowane metody treningowe, coraz bardziej wymagające sytuacje.

ANDRZEJ KALISZ ROZLUŻNIENIE W WALCE

Pytanie adepta taijiquan:

W jaki sposób w waszym treningu dochodzi się do rozluźnienia ciała, zwłaszcza w kontakcie z przeciwnikiem?

Odpowiedź:

Relaks - song, to zagadnienie, które przenika wszystkie formy treningu. Ale... razem z zagadnieniem napięcia - jin. Song i jin, czyli łącznie yin i yang. To dopiero jest całość. Trudno jest coś osiągnąć, nadmiernie skupiając się na jednej części.

Więc, żeby dobrze zrozumieć kwestię song w systemach wewnętrznych, a dzięki temu ją praktycznie opanować, trzeba mieć świadomość relatywności - czyli po prostu zdawać sobie zasadę z zasady yin-yang, czyli inaczej mówiąc z zasady taiji)

My zaczynamy od ćwiczeń zhan zhuang, gdzie z podstawowymi zasadami możemy popracować w bardzo prostej sytuacji, co ułatwia skupienie się na tych zasadach, zauważanie różnych rzeczy, usuwanie błędów. Przy czym ćwiczący szybko zauważa tę relatywność - cały czas mówimy o rozluźnieniu ciała, natomiast w zależności od pozycji, temu rozluźnieniu towarzyszy różny poziom napięcia. Są pozycje, których utrzymanie wymaga mniej napięcia/wysiłku (np. wyższa pozycja, niżej ręce, częściowe podparcie, pozycje siedzące albo pozycje leżące), i takie, w których zawiera się więcej elementu napięcia/wysiłku. Uczymy się zatem nie po prostu rozluźnienia ciała, ale rozluźnienia w sensie eliminacji napięcia nadmiernego w danej sytuacji.

Potem jest praca m.in. nad tą kwestią w sytuacji ruchu. Najpierw w powolnym, czyli w ćwiczeniach shi li - tych, których wykonanie ze względu na tę powolność przypomina taijiquan. Potem w dynamicznym, eksplozywnym ruchu - fa li (w taijiquan używa się terminu fa jin).

No i ćwiczenia z partnerem. Tutaj następuje praktyczna weryfikacja, wyciąganie wniosków, korekty dotyczące zarówno wykonania ćwiczeń z partnerem, jak i ćwiczeń bardziej podstawowych (bo dzięki ćwiczeniu z partnerem następuje uświadamianie rzeczy, które umykały w praktyce solo, a powinny tam też być zawarte).

I teraz kluczowy punkt w praktyce tui shou - nie da się zrozumieć i opanować zagadnienia rozluźnienia w kontakcie z przeciwnikiem, jeśli nie pracuje się z realną siłą.

Bardzo często jest tak, że ludzie wykonują różne ćwiczenia solo, w których zachowują duży stopień rozluźnienia, ćwiczą też tu shou w sposób rozluźniony. Ale gdy dochodzi do faktycznego starcia, albo choćby sytuacji swobodnego tui shou, gdy przeciwnik działa większą siłą, nie są w stanie tej siły zneutralizować, a zamiast tego usztywniają się na potęgę.

I nie jest to nic dziwnego. Gdy w tui shou cały czas kładzie się nacisk na miękkość, i obydwaj partnerzy ćwiczą zawsze miękko, to nie mają dostatecznego doświadczenia z sytuacją, gdy przeciwnik działa dużą siłą. Nie mają okazji na poznanie takiej sytuacji, i na przejście przez cały proces doskonalenia umiejętności działania w takiej sytuacji. Trudno opanować coś,

czego się nie ćwiczy.

Więc u nas w ćwiczeniach z partnerem typu tui shou pracuje się z całkiem sporą siłą. Nie jest to tylko kontakt, czy tylko lekki docisk, ale na początku mówimy o powiedzmy 20% pełnej siły. Nie za dużo, żeby nie skończyło się tylko spięciem i szybkim zmęczeniem, ale dość konkretnej, realnie działającej siły, żeby można było poczuć jak siła działa, jak siła partnera jest przenoszona przez nasze ciało, jak efektywnie dostosować pozycję, strukturę, żeby taką siłę przyjąć nie wkładając w to niepotrzebnego wysiłku, jak efektywnie zneutralizować, przekierować prawdziwą siłę, nie usztywniając się przy tym.

W taki sposób jest możliwość, żeby tę umiejętność neutralizowania faktycznie działającej siły rozwijać, badać tę sytuację, zauważać błędy, korygować, stopniowo przechodzić do pracy z sytuacjami gdy przeciwnik działa siłą bardzo dużą, gwałtowną, szybko zmieniającą się. Krok po kroku.

W ten sposób unika się problemu, że jest rozluźnienie w ćwiczeniach solo, jest rozluźnienie w miękko ćwiczonym tui shou, ale gdy dochodzi do kontaktu z przeciwnikiem, nic z tego rozluźnienia nie pozostaje - co zwykle po prostu wynika z braku w treningu tej części - pracy nad umiejętnością dostosowania się do dużych, gwałtownych, szybko zmieniających się sił.

Warto też zwrócić uwagę na umiejętność oddziaływania na przeciwnika dużą siłą, równocześnie zachowując relaks, poczucie wygody, swobody, możliwość płynnych zmian bez sztywności - czyli to co nazywane jest nei jin - siłą wewnętrzną. Niektórzy ćwiczący taijiquan nie dostrzegają, że to jest też element ich sztuki - "żelazna igła owinięta w bawełnę" - gdy np. Yang Chengfu wydawałoby się lekko położył dłoń na głowie mocno zbudowanego przedstawiciela południowego stylu, a ten poczuł ogromny nacisk, czy gdy popychany mistrz pozostawał w pozycji, zachowując przy tym rozluźnienie, a pchający czuł jakby próbował pchać ścianę, czy górę.

Jeśli się o tym zapomina, to jest tylko rozluźnienie=brak siły, a gdy pojawia się siła, zawsze pojawia się napięcie i sztywność. Tymczasem częścią neijia jest umiejętność użycia dużej siły bez niepotrzebnego napięcia.

WANG XIANGZHAI (1885-1963)

O TAIJIQUAN

Przekład z chińskiego: Andrzej Kalisz

*Od tłumacza: W 1940 roku o Wang Xiangzhai'u było głośno w Pekinie. Pojawiło się wiele artykułów w prasie przedstawiających jego postać, odbyło się wiele pojedynków, które uczyniły go sławnym. W gazecie "Shibao" ukazał się cykl wywiadów z Wang Xiangzhai'em. Tłumaczenie całości jest udostępniane uczniom Akademii Yiquan jako **bezpłatny materiał referencyjny**. Tutaj fragmenty wypowiedzi Wang'a na temat taijiquan.*

Dziennikarz:

Xingyi, Taiji, Bagua i Tongbei nazywane są wewnętrzną rodziną sztuk walki. Co może Pan o nich powiedzieć?

Wang Xiangzhai:

Ludzie często mówią, że xingyi, taiji, bagua i tongbei to wewnętrzna rodzina. Nie mam pojęcia skąd wziął się ten podział na wewnętrzne i zewnętrzne, nie jest on wart dyskusji. Tyle tylko, że mistrzowie starszego pokolenia tak mówili, więc jest to przyjęte.

Bracia Yang Shaohou i Yang Chengfu byli spadkobiercami taijiquan. Byli też moimi przyjaciółmi. Stąd wiem, że ta sztuka walki zawiera rzeczy sensowne z punktu widzenia mechaniki. Jednak na stu ćwiczących najwyżej jeden rozumie wymogi tej sztuki. Nawet gdy ktoś posiada pewne umiejętności, to nie są one pełne, ponieważ podstawowy trening praktycznego doświadczania dawno został już zagubiony. Dlatego w dolnej części ciała brak właściwej siły. Pierwotnie na tę sztukę składały się trzy metody, określane jako "stare trzy cięcia". Wang Zongyue zmienił je w "trzyście pozycji". Później powstało z tego sto czterdzieści, sto pięćdziesiąt sekwencji. To przyczyna zagubienia prawdziwej esencji.

Jeśli mówimy o aspekcie zdrowotnym, to duch jest ograniczany i brakuje w tych ćwiczeniach swobody i wygody. Jeśli mówimy o aspekcie bojowym, to ograniczają one użycie ciała, powodując że naturalnie dające się wykorzystać ciało zmienia się w coś mechanicznego. W rezultacie zakłócona jest praca układu nerwowego i ćwiczenie jest tylko stratą czasu.

Jeśli chodzi o sposób ćwiczenia: tutaj pięść, tam dłoń, w lewo kopnięcie, w prawo kopnięcie, to śmieszne i żałosne. Gdy mowa o użyciu w walce, to jeśli przeciwnik posiada pewne umiejętności, to po prostu nie ma w ogóle o czym mówić. Nawet słynni eksperci taijiquan są w stanie użyć swych umiejętności tylko gdy przeciwnik jest wyjątkowo sztywny i bezwładny. Te wypaczenia są już tak wielkie, że taijiquan stało się jak opisy posunięć z podręcznika szachów.

W ostatnich 20 latach większość uprawiających taijiquan już nie odróżnia co jest wartościowe, a co nie. Nawet jeśli coś wiedzą, nie posiadają praktycznych umiejętności. A zwykli uczniowie w większości za bardzo opierają się na tym co słyszeli, zamiast oceniać co sami widzą. Dlatego tę sztukę można uznać za pogrzebaną. Szkoda. Jednak mam nadzieję, że

znajdą się przedstawiciele taijiquan, którym wystarczy sił, by podjąć szybkie i ostre działania, by przyszłość była inna. Jeśli osiągną sukces, będą dla mnie jak przyjaciele, z którymi dobrze jest słuchać tej samej muzyki.

Jeśli chodzi o taijiquan, ośmielę się stwierdzić, że moja wiedza na ten temat jest głęboka. Jeśli ktoś uważa, że moim stwierdzeniom można coś zarzucić, może mnie o tym powiadomić, może mnie obwinić. Rozumiejący sztukę walki wybaczą mi moje ostre słowa. Myślę, że ci którzy osiągnęli coś w taijiquan, gdy zapoznają się z moimi wywodami, milcząc pokiwiają głową i uśmiech zniknie z ich twarzy.

.....

Dziennikarz:

Pana wywody wskazują na właściwą drogę rozwoju guoshu, otwierają nowe możliwości poszukiwań dla wspólnego dobra. Jednak mam wrażenie że Pana krytyka taijiquan jest nadmierna.

Wang Xiangzhai:

Moja wiedza jest jeszcze płytka. Nie ośmielę się twierdzić, że otwieram nowe możliwości. Ja tylko popularyzuję to co zostawiła nam tradycja naszych przodków. Mam wielu przyjaciół w środowisku taijiquan, a wielokrotnie dochodziło do niezręcznych sytuacji. Jednak w porównaniu z innymi sztukami, w taijiquan wypaczeń nie jest aż tak dużo, dobrych koncepcji jest niemało, dlatego o tym mówię, w przeciwnym razie dawno przestałbym się na ten temat wypowiadać. Jeśli mówimy o krytyce, obawiam się, że wśród przedstawicieli taijiquan najwięcej jest takich którzy nie rozumieją sztuki walki, trudno więc mówić o ekspertach.

Dawno słyszałem o taoiście Zhang Sanfengu. Później, dużo podróżując, przekonałem się, że żadna sztuka walki nie jest uprawiana przez tak wiele osób jak taijiquan. Od dawna miałem wątpliwości co do tej sztuki. Słyszałem, że ta sztuka została stworzona przez Zhang Sanfenga, dlatego miałem o nim złą opinię. Potem miałem okazję przeczytać dzieła Zhang Sanfenga i okazało się, że był zaawansowany w praktykach taoistycznych, że był "głęboko zanurzony w oceanie prawdy". Stąd nabrałem głębokiego przekonania, że nie mógł on być twórcą taijiquan. W gruncie rzeczy, nie ma większego znaczenie czy był, czy nie, ponieważ jeśli nawet ktoś jest kontynuatorem nauk Zhang Sanfenga, ale ich nie rozumie, to nie ma o czym dyskutować. Nie wiem kto jest kontynuatorem Zhang Sanfenga. Skoro komuś do niego daleko, to powoływanie się na niego jest oszustwem. Istotne jest, czy dany człowiek ma prawdziwą wiedzę i umiejętności, czy nie.

Ponadto dziś każdy przedstawiciel taijiquan robi coś innego, ich teorie są różne. Po prostu tworzą różne fałszywe, pozbawione wartości twory. Pamiętam słowa napisane przez Zhang Sanfenga: "Jeśli oderwać się od własnego ciała, nie jest to Tao, jeśli trzymać się własnego ciała, to jeszcze gorsze". W taijiquan jest sto czterdzieści, sto pięćdziesiąt sekwencji. Czy jest sekwencja, metoda, której się nie "trzymają"? Po co są te sekwencje?

Duch jest przez nie krępowany. To szkodzi swobodzie pracy układu nerwowego i ciała. Myślę, że skoro Zhang Sanfeng był tak mądry, nie nauczałby tak bezwartościowego taijiquan.

Jeśli chodzi o teorie taijiquan, to te piękne słowa o pojedynczym i podwójnym ciężarze, o unikaniu jednostronności, to tylko mała część podstawowej wiedzy o sztuce walki. Ale skoro mowa o tych manuskryptach, to proponuję by przedstawiciele taijiquan sami siebie zapytali, czy to co robią jest w zgodzie z tymi teoriami. Skoro uważają, że taijiquan to sztuka walki na najwyższym poziomie, to dlaczego w praktyce jest ona nieskuteczna?

Słyszałem, że niektórzy przedstawiciele taijiquan zajmują się wróżeniem, sądząc, że to im pomoże uzyskać umiejętność walki. Co za głupota!

Nawet gdyby zasady i metody taijiquan były lepsze od innych, umiejętności wyższe, to i tak, jeśli chodzi o umysł, psychikę, ducha, podejście taijiquan jest błędne. Wszystko jest nie tak. Bardzo wiele osób ćwiczy dziś taijiquan, propaganda jest bardzo silna. Ale bystrzy ludzie widzą, że to jest coś czego nie trzeba nawet atakować, a samo upadnie. Jeśli moje słowa są niewłaściwe, niech inni kwestionują je bez skrępowań. Jeśli ktoś ma wiedzę i chce mnie przekonać, sam pozamiatam drogę przed domem, by go powitać.

Dziennikarz:

Nie można nie zgodzić się z Pana krytyką błędów w taijiquan. Jednak mam wielu przyjaciół, którzy ćwicząc taijiquan poprawili swoje zdrowie. Dlatego myślę, że ta krytyka jest przesadna.

Wang Xiangzhai:

Wartość sztuki walki nie polega tylko na relaksie i temu podobnych drobiazgach. Nie jest to coś, co można od razu przeniknąć. Dlatego Zhuangzi powiedział: "umiejętność przenika prawa natury". To jest podstawa kultury i sztuki, to jest życiowy nurt filozofii chan (zen). Jeśli tak mały aspekt miałby reprezentować całość sztuki walki, to po co mielibyśmy gruntownie ją zgłębiać. Proszę pomyśleć: nawet ćwicząc w taki sztywny, mechaniczny sposób osiąga się pewne efekty. Ale jeśli nie stosuje się tych wszystkich metod, swobodnie, naturalnie, powoli doświadczając co się dzieje, efekty są jeszcze lepsze. Jestem przekonany, że taka metoda jest o wiele lepsza.

.....

Dziennikarz:

Ludzie często mówią o Yang Luchanie. Co Pan myśli o jego naukach?

Wang Xiangzhai:

Yang Luchan to też jeden z przedstawicieli sztuk walki starszych pokoleń, zajmował się taijiquan, dziś wiele osób uczy się tej sztuki. Opierając się na obserwacjach mogę powiedzieć, że Yang Luchan poznał tylko część tej nauki. Wang Zongyue z epoki Ming też nie był ekspertem. Ale Wang Zongyue poznał część nauk Yue Fei'a dotyczących podwójnych pchających rąk. Trzy metody zmienił w trzynaście pozycji i użył nazwy taiji. Co do Zhang Sanfenga jako twórcy, faktycznie nie ma żadnych źródeł na ten temat. To tylko później ludzie dorobili tę historię. Już zupełnie nie rozumiem skąd się wzięło te sto czterdzieści, sto

pięćdziesiąt sekwencji. Jeśli mówić o tej sztuce, jeśli chodzi o ciało, to dobre choć to, że nie ma tu jakichś wielkich wypaczeń, jednak jeśli chodzi o umysł, to szkody są ogromne. A od realnej walki jest ta sztuka już kompletnie oderwana.

YANG CHENGFU

10 ZASAD PRAKTYKI TAI CHI

Przekład z chińskiego: Andrzej Kalisz

Jest to tłumaczenie "Mowy o dziesięciu wymogach taijiquan" (Taijiquan shuo shi yao) - ustnych nauk Yang Chengfu, zapisanych przez Chen Weiminga.

1. "Xu ling ding jin" (xu - pusty, ling - zwinny, boski, ding - podierać głową, 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 niesubstancjalności (xu ling ziran zhi yi). Bez xu ling ding jin duch nie może się wznosić.

2. "Han xiong ba bei" (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, placy same się lekko zaokrąglają, gdy plecy się zaokrąglają, siła wyzwalana jest z kręgosłupa - jest to wskazanie kierunku ku niezwyciężoności..

3. "Song yao" (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. "Fen xu shi" (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. "Chen jian zhui zhou" (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. "Yong yi, bu yong li" (używać umysłu, nie używać siły).

Teoria taijiquan mówi, że używa się tu umysłu, a nie siły. Podczas ćwiczenia taijiquan 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. "Shang xia xiang sui" (górze i dół 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. "Nei wai xiang he" (wzajemna harmonia wewnętrznego i zewnętrznego).

W taijiquan trening dotyczy ducha, dlatego mówi się: "duch jest władcą, ciało to konni posłańcy". Jeśli można wnieść 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. "Xiang lian bu duan" (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. "Dong zhong qiu jing" (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 wyczerpania naczyń krwionośnych. Jeśli ćwiczący będą uważnie tego doświadczali, wielu może osiągnąć zrozumienie.

Tekst powyższy opublikowany został w magazynie "Karate Kung-fu" 2/96

YANG CHENGFU
OPOWIEŚĆ O YANG LUCHANIE

Przekład z chińskiego: Andrzej Kalisz

Poniższy tekst pochodzi z książki Yang Chengfu - wnuka Yang Luchana, wydanej w latach trzydziestych XX. wieku.

Gdy Yang Luchan nauczał w Pekinie, jego sława sięgała już daleko. Nieustannie przybywali do niego mistrzowie sztuk walki, by się z nim zmierzyć. Pewnego razu, gdy Yang Luchan praktykował medytację spokojnego siedzenia - jing zuo, przybył pewien buddyjski mnich. Yang wyszedł by go powitać. Wysoki i potężnie zbudowany mnich pokłonił się, składając razem dłonie i wyraził swój podziw dla Yanga. Ten skromnie odrzekł, że nie zasługuje na takie pochwały.

Mnich nagle, gwałtownie jak sokół, zaatakował Yanga prostym ciosem. Yang lekko ściągnął klatkę piersiową i prawą dłonią klepnął od dołu pięść mnicha. Mnich, jak porażony, został odrzucony do tyłu. Natychmiast przyjął znów postawę gotowości do walki, ale nie zaatakował. Stał tak przez pewien czas, aż w końcu uspokoił się i powiedział: "Jakież jestem głupi i nieokrzesany".

Yang zaproponował mnichowi rozmowę. Dowiedział się, że nosi on buddyjskie imię Qingde - Czysta Cnota i jest adeptem sztuki walki z Shaolinu. Mnich zapytał: "Uderzyłem znieacka. Dlaczego mój podstęp się nie udał?" Yang odpowiedział: "To się nazywa być świadomym w każdej chwili. Jaka była moja szybkość? Nazywamy to wyzwoleniem siły podobnym wypuszczeniu strzały z łuku."

Mnich stwierdził, że przewędrował kilka prowincji, nigdy jednak nie spotkał kogoś, kto dorównywałby umiejętnościami Yangowi. Następnie poprosił, by Yang objaśnił mu tajemnicę lekkości i miękkości taijiquan.

Yang milczał, lekko uśmiechając się. Wtem przez okno wleciała jaskółka. Podleciała do Yanga i ten schwycił ją w dłoń. Powiedział, że jest ona oswojona. Trzymał ją przez chwilę w prawej dłoni, a lewą głaskał. Następnie otworzył dłoń. Jaskółka zatrzepotała skrzydłami, próbując odlecieć. Yang uczynił swą dłoń "delikatną" - jaskółka tracąc oparcie dla swej siły przestała machać skrzydłami i położyła się na dłoni. Wówczas Yang, lekko poszturchując ptaka, zaczął zachęcać go do lotu. Gdy jednak jaskółka próbowała wzlecieć, znów rozluźnił rękę, uniemożliwiając jej to. Powtórzyło się to trzy razy.

Mnich, pełen podziwu, zapytał w czym tkwi tajemnica tej sztuki. Yang odparł: "Nie ma tu żadnej tajemnicy. Jeśli ćwiczysz się taiji przez pewien czas, ciało staje się lekkie i zwinne, tak że nawet piórko nie znajdzie na nim oparcia, nawet mucha nie zdoła na nim usiąść - wówczas to czego byłeś świadkiem nie jest niczym nadzwyczajnym."

Mnich pozostał u Yanga przez trzy dni, po czym wyruszył w dalszą drogę.

Tekst powyższy opublikowany został w internetowym magazynie "Świat Nei Jia" Nr 13, Sierpień 2000

**ZBIÓR ARTYKUŁÓW O TAIJQUAN
(T'AI CHI CH'UAN)
OPUBLIKOWANYCH W LATACH
1995-2010**

Copyright by Andrzej Kalisz
Tel. 0603 427 087
E-mail: public@yiquan.pl

WWW.YIQUAN.PL