

YIQUAN

ZBIÓR ARTYKUŁÓW 1996-2010



AKADEMIA YIQUAN

SPIS TREŚCI

AUTOR	TYTUŁ	STRONA
Andrzej Kalisz	Andegdoty yiquan	4
	Chengbao zhuang	12
	Dingbabu pingtui shili	15
	Dingbu mocabu	17
	Historia yiquan	19
	Hunyuan zhuang	26
	Hunyuan zhuang - kaihe mojin	29
	Hunyuan zhuang – shang xia mojin	32
	Ilustrowana oferta Akademii Yiquan	34
	Koordynacyjne zdolności motoryczne i trening mentalny	36
	Metody treningowe yiquan	43
	Metoda zdrowotna zhan zhuang	52
	Pekińscy mistrzowie yiquan	55
	Pekińska szkoła Zongxun Wuguan	57
	Pekińskie Towarzystwo Badawcze Yiquan	58
	Pingbu pingtui shi li	60
	Podstawowe zasady praktyki zhan zhuang dla zdrowia	63
	Podstawy rozluźnienia	66
	Podstawy yiquan –1	70
	Podstawy yiquan – 2	71
	Podstawy yiquan – 3	73
	Podstawy yiquan – 4	75
	Podstawy yiquan – 5	77
	Podstawy yiquan – 6	78
	Podstawy yiquan – 7	79
	Podstawy yiquan – 8	80
	Podstawy yiquan – 9	82
	Podstawy yiquan – 10	84
	Podstawy yiquan – 11	86
	Pokazy mistrza Cui Ruibin	88
	Pozycje leżące	90
	Pozycje siedzące	93
	Regulamin tui shou – 1	95
	Regulamin tui shou – 2	96
	Rozluźnienie w walce	98
	Skuteczność zhan zhuang dla zdrowia – 1	100
	Skuteczność zhan zhuang dla zdrowia – 2	103
	Tai Chi i Yiquan – podobieństwa i różnice	105
	Tui shou, a sparing	109
	Tui shou w yiquan	111
	W poszukiwaniu harmonii	114
	Wątpliwości i pytania	115
Yao Chengguang	118	
Yao Zongxun	122	

	Yiquan	126
	Yiquan, a medycyna chińska	130
	Yiquan, a tai chi, chi kung, joga	132
	Yiquan, a filozofia wschodu	137
	Yiquan, a skuteczność w walce	139
	Yiquan – aktywność mentalna	149
	Yiquan – boks mentalny	152
	Yiquan (dachengquan)	156
	Yiquan – dotrzeć do esencji sztuki walki	158
	Yiquan – esencja kung-fu	162
	Yiquan F.A.Q.	165
	Yiquan, taiki-ken i... kyokushin karate	179
	Yiquan – trening walki	184
	Yiquan – siedem metod treningowych	188
	Yiquan – wyobrażenia w sztuce walki	191
	Yiquan – zdrowie i samoobrona	198
	Yiquan – żywa siła	203
	Yu Yongnian – ekspert zhan zhuang	205
	Zrozumieć yiquan – poznać całość	206
Maciej Burdyński	Dlaczego yiquan?	209
Leosz Horky	Rozumienie ludzkiego ciała	213
Paweł Ostaszewski	Dlaczego yiquan?	223

ANDRZEJ KALISZ
YIQUAN - OPOWIEŚCI I ANEGDOTY

Wang Xiangzhai był dzieckiem słabym i chorowitym. To właśnie spowodowało, iż jego rodzice zdecydowali, że powinien ćwiczyć dla wzmocnienia ciała i zdrowia. Ponieważ rodziny Wang i Guo były spowinowaczone, ojciec Wang Xiangzhai'a poprosił mieszkającego wówczas w sąsiedniej wiosce Guo Yunshen'a, by uczył syna. Guo jednak odmówił, twierdząc, że jest już zbyt stary, by przyjąć nowego ucznia. W końcu jednak jeden z przyjaciół przekonał go i ośmioletni Wang rozpoczął naukę. Jedną z opowieści mówi, że pewnego razu gdy przeziębiony Guo wyszedł z domu, nie zakładając kurtki, zaniepokojony o zdrowie mistrza Wang, wziął kurtkę i wyszedł poszukać Guo. W końcu odnalazł go w jakimś zacisznym miejscu, wykonującego dziwne ćwiczenia, zupełnie inne, niż te których Guo normalnie nauczał. Zdziwiony Wang cicho obserwował mistrza, podczas gdy ten stał w bezruchu w pozycji, którą Wang widział po raz pierwszy. W pewnej chwili Guo usłyszał szelest i odwrócił się - zobaczył, że to jego mały uczeń, przyniósł mu kurtkę. Od tej pory Guo zaczął zupełnie inaczej traktować chłopca, ucząc go rzeczy, które przed innymi trzymał w tajemnicy.

W 1898 roku, jeden z uczniów Guo, który był szefem gildii konwojentów transportów kupieckich w Baoding poprosił, by Guo towarzyszył mu w jednym z konwoi. Ponieważ ostatnio jeden z transportów został napadnięty i wszystkie towary zrabowane, gildia utraciła swą renomę. Obecność Guo Yunshena miała odstraszyć ewentualnych napastników i jednocześnie zachęcić klientów do zlecenia ochrony transportu tej właśnie gildii. Ponieważ Guo był już bardzo stary, wysłał Wang'a z listem, w którym wyjaśnił swoją odmowę i zaproponował, by to chłopiec poszedł z konwojem. Gdy szef gildii czytał list, Wang czekał w hallu, przyglądając się umieszczonym na stojakach różnym broniom. W końcu podszedł do stojaka i wziął do ręki kij. Jeden z członków gildii, widząc to, natychmiast pobiegł zawołać szefa. Wzięcie przez osobę spoza gildii do ręki broni znajdującej się w jej siedzibie traktowano zazwyczaj jako wyzwanie do pojedynku na śmierć i życie. Szef gildii natychmiast wybiegł i zdając sobie sprawę, że chłopiec nie miał takiej intencji, schwycił go za nadgarstek, krzyjąc: "Co ty wyrabiasz chłopcze!" Wang szarpnął ręką sprawiając, że mężczyzna został obalony. Gdy wstał z uznaniem rzekł: "Znakomicie! Widać, że mistrz przekazał ci prawdziwe kung-fu. Musisz zostać i nauczyć nas tego." Po powrocie do Guo, Wang opowiedział mu wszystko. Guo z uśmiechem rzekł: "Oni nie ćwiczyli zhan zhuang, jakże mogliby rozwinąć ten rodzaj siły?"

W 1907 roku Wang zaraził się od jednego z krewnych zamilowaniem do hazardu. Po wywołanej tym awanturze, Wang uciekł z domu i wraz z owym krewnym udał się do Pekinu. W drodze, spragnieni i głodni wyżebrali posiłek u sprzedawcy baozi (kluski z nadzieniem, gotowane na parze), który także napisał im list polecający do swojego przyjaciela służącego w wojsku w Pekinie. Tak rozpoczęła się kariera wojskowa Wang Xiangzhai'a. W wojsku Wang był początkowo pomocnikiem kuchennym i zajmował się głównie rąbaniem drewna, noszeniem wody itp. Pewnego razu gdy szedł, niosąc wodę, jeden z żołnierzy podstawił mu nogę. Wang zrobił szybki krok i poszedł

dalej, jak gdyby nic się nie stało, nie rozlewając nawet kropli wody, natomiast ów żołnierz, gdy jego noga nie napotkała spodziewanego oporu, przewrócił się. Jeden z oficerów widział to zdarzenie i domyślając się, że Wang musi posiadać pewne umiejętności w walce, wezwał do siebie Wang. Wang opowiedział mu o swojej nauce u Guo Yunshena. Jakiś czas później córka oficera - Wu Suzhen została żoną Wang. Swojej żonie Wang, który wcześniej nie pobierał normalnej nauki, zawdzięczał umiejętność czytania i pisanie oraz swe późniejsze osiągnięcia w kaligrafii. Ona z kolei uczyła się od męża xingyiquan. Z tego małżeństwa narodziły się pierwsza córka Yuzhen, druga córka Yufang oraz syn Daozhuang.

W 1913 roku Wang cieszył już się sporym uznaniem w pekińskim środowisku sztuk walki. Jeden z wysokich oficerów, Xu Shuzheng na prośbę Yuan Shikai'a, który przejął stanowisko prezydenta po Sun Yatsenie (Sun Zhongshan), zorganizował przyjęcie dla dostojników na którym odbyć się miał pojedynek pomiędzy Wang Xiangzhai'em a Li Ruidongiem - instruktorem sztuki walki gwardii prezydenckiej, twórcą stylu Li taijiquan, o miano największego mistrza w Pekinie. Li Ruidong był uczniem Wang Lantinga (który był uczniem Yang Luchana), uczył się również systemu wuxingchui - uderzenia pięciu gwiazd od mnicha Longchan, poznał też systemy z grupy Wudang oraz zapasy shuai-jiao i wiele innych systemów. Obydwaj byli niechętni tej próbie, ale zależności, jakim podlegali, sprawiły że nie odważyli się odmówić. Wang przybył pierwszy i czekał na Li przed wejściem. Gdy Li przybył, Wang przywitał go i poprosił by wszedł pierwszy. Oczywiście Li, również pełen kurtuazji wskazał, by Wang szedł przodem. W pewnym momencie ich ramiona zetknęły się. Pod Li ugięły się nogi, ale Wang natychmiast podtrzymał go. Większość obecnych nie była tego świadoma, ale rozegrał się właśnie pojedynek tui shou, którego rezultat był oczywisty dla Li i Wang. Obydwaj weszli do sali, ale Li powiedział, że źle się czuje i musi na chwilę wyjść. Nie wrócił już z powrotem. Wkrótce opuścił Pekin. Wang do końca życia żałował, iż do tego doszło i zawsze wyrażał się o Li Ruidongu i jego uczniach z uznaniem.

W 1918 roku Wang wyruszył z Pekinu na południe w poszukiwaniu największych mistrzów sztuki walki. Najpierw udał się do klasztoru Shaolin, gdzie uczył się systemu xinyiba (zbliżonego do xingyiquan) od mnicha Henglin (znanego też jako Changlin lub Xianglin - od tego samego mnicha uczył się później Doshin So, twórca Shorinji Kempo). Następnie w prowincji Hunan spotkał ekscentrycznego mistrza Jie Tiefu, o którym mało kto wiedział, że zna on sztukę walki, znany był zaś bardziej jako Wariat Jie. Nastąpiło dziesięć starć, z których każde zakończyło się porażką Wang. Wówczas Wang zaproponował pojedynek przy użyciu broni. Jie powiedział: "Broń jest tylko przedłużeniem ramion. Nie udało Ci się bez broni, z bronią też mnie nie pokonasz." Walka odbyła się na kije i Wang znów przegrał. Wang zawstydzony chciał odejść, lecz Jie powiedział: "I co, będziesz ćwiczył trzy lata, po czym wrócisz, by mnie pokonać? Lepiej zostań u mnie. Możemy uczyć się od siebie nawzajem. Spotkałem w życiu wielu dobrych wojowników, ale ty jesteś z nich najlepszy." Wang uczył się od Jie ponad rok i miało to ogromny wpływ na późniejszy rozwój jego sztuki walki. Przy pożegnaniu Jie powiedział, że nie jest pewien co do południa, ale sądzi, że na północ od Jangcy nie ma nikogo kto mógłby dorównać Wangowi. Później, w latach 40-ch przybył

do Pekinu pewien człowiek w średnim wieku, który był podobno bratankiem Jie Tiefu. Twierdził on, że przybył, by wykonać wolę Jie Tiefu zapisaną w testamencie i sprawdzić, czy jego nauki są kontynuowane. Wang Xiangzhai poprosił jednego ze swych uczniów, Yao Zongxuna (późniejszego następcę Wangu) o pokaz umiejętności, po którym bratanek Jie Tiefu stwierdził, że jego stryj może spoczywać w spokoju.

W 1923 roku Wang Xiangzhai udał się z Xu Shuzhengiem do prowincji Fujian i został instruktorem walki wręcz w armii tej prowincji. Spotkał się tam z mistrzem stylu białego żurawia Fang Qiazhuang. Na dziesięć potyczek Wang wygrał cztery, a sześć przegrał. Fang stwierdził jednak, że jego zwycięstwo było bardzo dyskusyjne - nie uważa się za zwycięzcę, a Wang nie powinien uważać się za pokonanego. W tym samym roku Wang spotkał się także z innym mistrzem białego żurawia - Jin Shaofeng, z którym wiele ćwiczył i dyskutował o sztuce walki.

W 1928 roku razem z Zhang Zhankui'em (mistrz xingyiquan) z Tianjinu Wang pojechał do Hangzhou, gdzie wystąpił jako sędzia na zawodach wushu (guoshu), a następnie na zaproszenie Qian Yantanga (uczeń Guo Yunshena) do Szanghaju. Qian urządził przyjęcie na powitanie Wangu, podczas którego zaproponował mu przyjacielski pojedynek. Wang, nie chcąc zawstydzić Qiana w obecności innych, próbował się wymówić. Gdy ten jednak nalegał, w końcu zgodził się, mówiąc: "Jeżeli starszy brat (chodzi o stosunki starszeństwa wewnątrz szkoły Guo Yunshena) chce zobaczyć moje umiejętności, to poproszę go by usiadł na środkowej kanapie". Oznaczało to, że Wang jest w stanie rzucić Qiana na tę właśnie kanapę, niezależnie od tego co ten zrobi. Qian zaatakował Wangu techniką beng quan. Wang wykonał szybki, krótki ruch, nakrywając dłonią pięść Qiana i natychmiast Qian został odrzucony tak, że znalazł się wygodnie usadowiony na wskazanej wcześniej kanapie. Qian wstał po chwili i wzruszony, ze łzami w oczach powiedział: "Po tylu latach, mam wrażenie jak gdybym znów spotkał naszego nauczyciela. Tak się cieszę, że ma on prawdziwego kontynuatora!" Wang zamieszkał u Qiana, który wydał wkrótce kolejne przyjęcie, na które zaprosił wielu słynnych mistrzów. Wtedy doszło do spotkania Wangu z mistrzem liuhebafa Wu Yihui, o którym wyrażał się później z dużym uznaniem.

Bokserki mistrz świata wagi lekkiej, Węgier Yingge (zapis nazwiska w chińskiej transkrypcji pinyin) nauczał boksu w Szanghajskim Związku Młodzieży. Mówił on swoim uczniom, że chińskie sztuki walki nie mają żadnej praktycznej wartości. Wang oburzony wyzwał go na pojedynek. W momencie zetknięcia ramion Yingge został odrzucony i upadł na ziemię. Później relacja Yingge z tego pojedynku opisana została w londyńskim Timesie.

Wang Xiangzhai był miłośnikiem opery w stylu kunqu. Innym jej miłośnikiem był Jin Qiliang, mistrz tan tui (styl sprężystych nóg). Wang i Jin często razem bywali na spektaklach i wiele rozmawiali o operze kunqu. Jin nie wiedział jednak, że Wang jest mistrzem sztuki walki. Pewnego razu Jin przyszedł w odwiedziny do Wangu. Zaczęli rozmawiać o malarstwie, później o poezji, a w końcu przeszli do opery kunqu. W pewnym momencie Jin stwierdził, że Wang wygląda na słabowitego, może więc zacząłby się uczyć sztuki walki dla wzmocnienia ciała i poprawy zdrowia. Wang powiedział, że chciałby się uczyć, ale nie miał do tej pory od kogo. Jin odpowiedział, że

chętnie będzie go uczył. Wang stwierdził, że interesuje go walka wręcz, a nie nauka form i zapytał, czy Jin umie walczyć? Jin roześmiał się i powiedział, że zaraz Wangowi pokaże swoje umiejętności. Przyniósł cegłę, którą trzymając w lewej ręce, rozłupał uderzeniem prawej, po czym zapytał Wanga co o tym sądzi? Wang odpowiedział, że takie uderzenie chociaż rozbija cegły, nie jest w stanie wyrządzić wielkiej szkody ludzkiemu ciału. Powiedział, że kiedyś ćwiczył trochę sztukę przyjmowania uderzeń i zaproponował, by Jin spróbował go uderzyć. W dalszym ciągu siedząc odwrócił się do Jina plecami. Jin powiedział, że boi się wyrządzić mu krzywdę. Wang jednak nalegał, by Jin uderzył go w plecy. Jin uderzył, nie używając jednak pełnej siły. Na Wangu oczywiście uderzenie nie zrobiło najmniejszego wrażenia. Jin zapytał, czy może spróbować jeszcze raz. Wang oczywiście zgodził się. Jin uderzył tym razem z całej siły. Plecy Wanga poruszyły się lekko i Jin został odrzucony do tyłu, jakby przez sprężynę. Jin zorientował się, że ma przed sobą mistrza większego od siebie. Właśnie wtedy do Wanga przyszedł jego przyjaciel, słynny malarz Li Kuchan. Jin podniecony opowiedział Li, którego spotkał już wcześniej kilka razy, co się właśnie zdarzyło. Li oczywiście doskonale wiedział, jak wielkim mistrzem jest Wang Xiangzhai. Gdy usłyszał opowieść Jina, powiedział: "Słyszałem, że słyniesz z kopnięć. Może spróbujesz jeszcze raz, używając nóg?" Wang, który popijał właśnie herbatę, spojrzał, na uśmiechającego się Li. Jin wykonał potężne kopnięcie i jak poprzednio został sprężysto odrzucony. Tymczasem z czarki, którą Wang trzymał w ręku nie wylala się ani jedna kropla herbaty.

Shang Yunxiang, uczeń Li Cunyi, twórca stylu Shang xingyiquan był jednym z najbliższych przyjaciół Wanga. Gdy mieszkał na terenie świątyni Boga Ognia, Wang często go odwiedzał, by wspólnie ćwiczyć. Pewnego razu Shang został wyrzucony wysoko w górę, tak że uderzył głową w sklepienie. Gdy opadł na ziemię, spojrzał zdumiony na Wanga, który był równie zdziwiony. Shang poprosił Wanga, by powtórzył to jeszcze raz. Wang odpowiedział: "Raczej się nie uda, jeśli będę starał się świadomie powtórzyć. Tak jak mawiał Guo - gdy jest forma i intencja, nie są to jeszcze prawdziwe umiejętności. Gdy technika osiągnie poziom bezintencjonalności, dopiero pojawiają się rzeczy niezwykle." Wang był bardzo wysokiego mniemania od umiejętnościach Shang Yunxianga. Mówił swoim uczniom, że siła Shanga przekracza ich siłę dziesięć tysięcy razy. "Gdy używa on dużej siły, można ją porównać do grubej beczki, gdy używa małej siły, można ją porównać do małego palca. Naszą siłę można co najwyżej porównać do miseczki na ryż."

W latach trzydziestych dużą sławą cieszył się w Pekinie Hong Lianshun, mistrz tan tui i xingyiquan. Hong był wysoki i mocno zbudowany. Prezentował nieprzeciętną siłę. Uderzeniem dłoni rozbijał w pył cegły. Gdy usłyszał o umiejętnościach Wang Xiangzhai'a przybył by się z nim zmierzyć. Gdy jednak zobaczył niepozornego Wanga, uznał, że nie ma sensu z nim walczyć, bo na pierwszy rzut oka widać, że Wang nie przeżyłby jego jednego ciosu - odwrócił się więc i chciał odejść. Wang powiedział wówczas, że skoro już przyszedł, to może jednak porównają umiejętności. Hong zaproponował wówczas, że zrobi mały pokaz, by Wang mógł ocenić jego umiejętności. Wspaniale zademonstrował formę, a następnie wykonał lekki pozornie nacisk na ścianę, w wyniku którego cały dom zadrżał, po czym kopnął ścianę czubkami palców, tak że w tynku zrobiło się

wgłębienie. Niezwykle z siebie zadowolony zapytał Wanga co sądzi o jego umiejętnościach. Nie spodziewał się odpowiedzi jaka nastąpiła. Wang powiedział bowiem, że jego umiejętności są absolutnie bezużyteczne! Musiało dojść do walki. Hong zaatakował techniką piquan. Wang sprężyście przyjął atak i odrzucił Honga tak, że ten podobnie jak w Szanghaju Qian Guantang znalazł się w pozycji siedzącej na kanapie. Wang powiedział: "To się nie liczy. Wstań i spróbujemy jeszcze raz. Tym razem znów rzucę cię na kanapę." Hong wstał i próbował zaatakować Wanga, ustawiając się tak, by znaleźć się jak najdalej od kanapy. Później Hong opowiedział swym uczniom: "Staralem się, żeby jeśli nawet zostanę obalony, nie znaleźć się na kanapie". Jednak Wangowi ponownie udało się "posadzić go" na kanapie. Hong został uczniem Wanga i przekazał mu również swoich uczniów, wśród których znalazł się m.in. późniejszy następca Wanga - Yao Zongxun.

W 1940 roku Wu Peiqing - mistrz xingyiquan z prowincji Shanxi, przybył do Pekinu, ogłaszając siebie prawdziwym spadkobiercą systemu xingyiquan. Wu był uczniem mistrza Li Fuzhen, który był uczniem mistrza Che Yizhai. Che Yizhai i Guo Yunshen obydwaj byli uczniami mistrza Li Luoneng (Li Nengran). Ponieważ Wang Xiangzhai był najsłynniejszym przedstawicielem gałęzi Guo Yunshen'a, Wu wyzwał go na pojedynek. Wang wystawił jednak do walki swego ucznia Yao Zongxun'a, stwierdzając iż może go on godnie reprezentować. Wu zgodził się i podjęto przygotowania do pojedynku, który odbył się na terenie Świątyni Boga Ognia (okolice bramy miejskiej Chongwenmen). Wu zaprosił wielu słynnych mistrzów sztuk walki, by byli świadkami jego zwycięstwa. Po wzajemnym ukłonie Wu zaatakował nagle techniką zuanquan. Yao lewą ręką przechwycił atak, prawą dłonią zaatakował zaś podbródek Wu, zatrzymując jednak uderzenie w ostatniej chwili. Wu był zaskoczony szybkością uderzenia, błędnie jednak uznał, że Yao dysponuje tylko szybkością, jego ciosom brakuje jednak siły. Gdy Wu zaatakował techniką piquan, Yao wykonał unik i jednocześnie zaatakował ramię Wu, wykorzystując tzw. sprężystą siłę (tan jin) odrzucił Wu, tak że ten wpadł w tłum widzów. Teraz Wu zdał sobie sprawę, że przeciwnik znacznie go przewyższa umiejętnościami. Trudno było mu jednak pogodzić się z porażką w obecności wszystkich mistrzów, których zaprosił. Ponownie zaatakował, ale Yao zneutralizował atak i jednocześnie zaatakował żebra Wu, znów jednak powstrzymując uderzenie, by nie okaleczyć przeciwnika. Wu wykorzystał ten moment i natychmiast zaatakował jeszcze raz, kierując uderzenie palcami dłoni w tchawicę Yao. Yao błyskawicznie przechwycił atak, wykonał unik ciałem i uderzył pięścią w twarz Wu. Zanim widzowie zdążyli zauważyć co się stało, Wu leżał nieprzytomny, krwawiąc z ust, a obok leżały cztery zęby. Yao podszedł do Wu, by pomóc mu się podnieść. W tym momencie został zaatakowany od tyłu przez jednego z przyjaciół Wu. Yao wyczuł atak i natychmiast odwrócił się w stronę napastnika. Jednocześnie jednak Han Xingqiao (jeden z najlepszych uczniów Wang Xiangzhai'a), widząc co się dzieje, zdążył podbiec do napastnika i rzucić go na ścianę. Niewiele brakowało, by zaczęła się powszechna bijatyka. Na szczęście obecni mistrzowie o wielkim autorytecie zdołali jej zapobiec.

Gdy Kenichi Sawai (wówczas 5 dan judo, 4 dan kendo) przybył do Wanga, który mieszkał na terenie Zhongnanhai, ten zamiatał właśnie dziedziniec. Sawai zapytał, czy Wang jest w domu, na co

ten odpowiedział, że go nie ma. Sawai powiedział, że w takim razie poczeka. Po pewnym czasie zapytał Wang, którego wziął za służącego, czy uprawia sztukę walki. Wang odpowiedział, że ćwiczy trochę. Sawai zaproponował porównanie umiejętności, na co Wang się zgodził. Sawai schwycił Wang'a za rękę, próbując wykonać rzut. Wang lekkim ruchem sprawił, że Sawai opadł do pozycji klęczącej. Sawai zapytał, czy to nie on jest Wang Xiangzhai'em, na co Wang uśmiechnął się i skinął głową. Sawai zapytał, czy mogą spróbować jeszcze raz. Oczywiście znów został pokonany. Po kilku próbach, których rezultat był ciągle taki sam, zaproponował walkę na miecze. Sawai trzymał bambusowy miecz, a Wang krótki kij. Wang znów zwyciężył, po czym powiedział Sawai'owi to co kiedyś sam usłyszał od Jie Tiefu: "Broń jest tylko przedłużeniem rąk."

W 1941 roku, gdy Wang Xiangzhai w domu Yao Zonxuna rozmawiał o malarstwie i poezji ze słynnym malarzem Qi Baishi, przyszedł Sawai w towarzystwie jeszcze jednego Japończyka. Człowiek ten był potężnie zbudowany i robił wrażenie bardzo ważnej osoby. Co wszystkich zdziwiło, trzymał on przy piersi koguta. Sawai przedstawił go jako instruktora sztuk walki w japońskiej armii, słynnego mistrza judo Riye (zapis nazwiska w chińskiej transkrypcji pinyin). Riye powiedział, że słyszał od Sawai'a o umiejętnościach Wang'a, ale w nie nie uwierzył, dlatego przybył sam, by się o nich przekonać. Wang zgodził się na pojedynek i zapytał po co Riye przyniósł koguta? Riye odpowiedział: "Gdy usłyszałem od Sawai'a o twoich umiejętnościach, doszedłem do wniosku, że władasz czarną magią. Ten kogut jest po to by się przed nią obronić", a następnie przeciął kogutowi szyję, i spływającą krwią wyznaczył krąg na dziedzińcu - "Będziemy walczyć w tym kręgu, twoja magia nie będzie tu miała mocy". Wang roześmiał się: "Znam tylko sztukę walki, nie znam magii. Dobrze, możemy walczyć w tym kręgu", po czym wszedł w krąg i stanął spokojnie, pewny siebie, po czym zamknął oczy. Riye widząc to powiedział, że za chwilę zaatakuje. Wang uśmiechnął się i otworzył oczy - spoglądając na Riye niesamowitym wzrokiem. Ten zaatakował prawą ręką. Wang dłonią lekko klepnął nadgarstek Riye, który wydał pełen przestachu krzyk i odrzucony został na drzewo, na którego gałęziach Yao Zongxun powiesił worki do ćwiczenia uderzeń. Gdy upadł, leżał nieprzytomny. Sawai przestraszony, nie wiedział co zrobić. Wang powiedział do obecnego przy tym ucznia Dou Shiminga, żeby polał go wodą. Rzeczywiście Riye, polany wodą oprzytomniał. Sawai podbiegł, chcąc pomóc mu wstać. Riye powiedział, żeby go nie ruszał, ponieważ serce mu bije, jak gdyby chciało wyrwać się z piersi. Gdy doszedł do siebie zaczął powtarzać: "Czary, czary". Później, gdy Sawai pomógł mu wstać, powiedział, że naprawdę podziwia Wang'a, a następnie szybko odszedł wraz z Sawai'em.

Na początku lat czterdziestych do Pekinu przybył sławny włoski bokser Jiemushi (zapis w chińskiej transkrypcji pinyin). Gdy usłyszał o Wang Xiangzhai'u, udał się do niego, by odbyć pojedynek. Włoch przyjął typową bokserską postawę i czekał na dogodny moment do ataku. Wang lekko uniósł jedną dłoń i powoli zrobił krok, spoglądając bokserowi w oczy "zatrutym wzrokiem". Na Jiemushim wywarło to tak ogromne wrażenie, że z trudem zmusił się do kontynuowania pojedynku. Zaatakował lewym prostym, po którym nastąpił natychmiast prawy sierpowy, ale Wang zrobił unik i dłonią zaatakował przedramię Włocha. Ten natychmiast stracił równowagę i upadł.

Nie był jednak przekonany. Uznał, że Wang przewyższa go techniką, ale nie byłby w stanie oprzeć się jego sile. Wang pozwolił mu by uderzał go w brzuch i żebra. Jiemushi widząc, że jego uderzenia nie wywierają na Wangu żadnego wrażenia, nagle zaatakował z całej siły podbrzusze Wanga. Wang sprężyste przyjął cios i mięśniami podbrzusza odrzucił Włocha, tak że ten upadł ze zwichniętym nadgarstkiem.

Batian Yilang (zapis w chińskiej transkrypcji pinyin) - 8 dan, był znanym w całej Azji południowo-wschodniej mistrzem judo. Słyszał wiele o Wang Xiangzhai'u, ale nie do końca wierzył w jego umiejętności. Gdy dowiedział się, że w gazecie "Shibao" ukazał się tekst, w którym Wang stwierdzał, że zachodni boks i japońskie judo, chociaż mają swoje zalety, to brakuje im całościowej siły, postanowił spotkać się z Wangiem i wykazać mu zalety judo. Napisał do Wanga list, w którym zaprosił go do jednej z restauracji w stylu europejskim. Wang przyjął zaproszenie, doskonale wiedząc, że chodzi o pojedynek. Gdy wszedł do restauracji, naprzeciw wyszedł potężnie zbudowany człowiek, w którego postawie widać było, że jest wojownikiem. Wang od razu domyślił się, że to Batian Yilang. Batian widząc skromną posturę Wanga, uznał że jego sława musi być wyolbrzymiona. Nastąpiło dość chłodne powitanie, po którym Batian i Wang przeszli do mniejszej, odgródzonej sali, którą Batian zarezerwował dla siebie. Gdy wniesiono przekąski, Batian powiedział, że cieszy się bardzo, że ma okazję poznać Wanga, z którym chciałby wypić i nawiązać przyjaźń, a także prosić go o udzielenie lekcji. Wang odpowiedział, że nie jest przyzwyczajony do alkoholu, a jeśli chodzi o lekcję, to mogą obydwaj się od siebie czegoś nauczyć. Batian zadał wówczas otwarcie pytanie gdzie i kiedy mogą odbyć pojedynek. Wang odpowiedział, że nawet natychmiast i w tym miejscu. Stanęli naprzeciwko siebie. Batian chciał chwycić Wanga, tak by móc wykonać rzut. Nim to zdążył zrobić, Wang już znalazł się za jego plecami, popychając go i przewracając. Batian wstał i zaatakował jeszcze raz. Wang wykonał szybki unik i zaatakował żebra. Batian próbował się zasłonić, ale gdy jego ręka spotkała się z ręką Wanga, został odrzucony, jakby przez sprężynę, do tyłu i jednocześnie wysoko w górę. Upadł na mały stolik, który rozpadł się na kawałki. Natychmiast rzucił się, by schwycić nogę Wanga, Wang nie tylko nie zrobił uniku, ale jak gdyby specjalnie uniósł nogę, by Batian łatwiej mógł ją schwycić. Gdy Batian próbował pociągnąć nogę Wanga i obalić go, ten już stopą umieszczoną na brzuchu Batiana odepchnął go, tak że ten znów został odrzucony i przewrócony. Batian wstał i zapytał, czy Wang poradziłby sobie, gdyby schwycił go za obydwa nadgarstki. Wang wyciągnął przed siebie obie ręce i pozwolił Batianowi je złapać. Następnie gwałtownie wyzwolił energię całego ciała ponownie odrzucając Batiana, tym razem na ścianę, która aż się zatrzęsała.

Pewnego razu - było to w drugiej połowie lat czterdziestych - gdy Wang prowadził zajęcia w jednym z parków, przybył starszy człowiek o siwych włosach. Powiedział do Wanga, że chciałby odbyć z nim sparing, dodając, że chodzi mu o wzajemną naukę, a nie o to, kto wygra. Wang spojrzał na przybysza, słysząc dziwny ton w jego głosie. Człowiek ten, chociaż niemłody, wyglądał na silnego, emanowała z niego siła ducha i pewność siebie. Chociaż było bardzo ciepło, miał on na rękach białe rękawice z owczej skóry. Wang zapytał go o nazwisko, on jednak uśmiechnął się tylko,

gładząc rzadką siwą brodę. Wang zgodził się na pojedynek. Człowiek ten powoli podszedł do Wanga. Gdy znalazł się bliżej, nagle przyspieszył kroku i zaatakował dłońmi ułożonymi w kształt szponów orła. Wang w tym samym czasie zdążył już jednak wykonać unik w lewo i prawym ramieniem zagarnął napastnika w kierunku za siebie, tak że ten stracił równowagę i został rzucony na znajdujące się kilka kroków za Wangiem drzewo. Natychmiast rzucił się jednak do kolejnego ataku, próbując wykonać serię uderzeń w twarz Wanga. Wang, którego przedramię znalazło się pod ramionami przeciwnika, w momencie kontaktu przedramion wykonał wstrząs całym ciałem, odrzucając go do tyłu i jednocześnie wysoko w górę. Gdy upadł, Wang natychmiast podszedł, by pomóc mu wstać. Starzec zaczął płakać, mówiąc, że wszystko czego się przez całe życie nauczył jest bezwartościowe. Zdjął rękawice i pokazał swe dłonie, których kostki pokryte były potężnymi naroślami. Okazało się, że człowiek ten, o nazwisku Wang jest jednym z najsłynniejszych ekspertów stylu szponów orła, znanym jako Wang Żelazne Szpony. Na koniec powiedział do zebranych wokół widzów, że chociaż przegrał z Wangiem, zademonstruje im jeszcze co umie. Podszedł do drzewa i szybko, kolejno palcami obydwu dłoni zerwał z pnia pokaźnie płaty kory. Następnie przecisnął się przez krąg gapiów i odszedł.

W latach czterdziestych Wang w coraz większym stopniu poświęcał się nauczaniu ćwiczeń dla zdrowia. W 1947 roku grupa zdrowotna, spotykająca się na terenie Świątyni Przodków (obecnie Pałac Kultury Ludu Pracującego) liczyła sobie około 100 osób. Dla większości przechodzących tamtędy osób charakterystyczne dla yiquan ćwiczenia zhan zhuang były nowością. Często nie rozumiejąc co się dzieje komentowali: "Dlaczego tak stoją? Ich nauczyciel musiał ich chyba zahipnotyzować!?" Wielu jednak widząc, że w ćwiczeniach bierze udział coraz więcej osób dochodziło do wniosku, że coś w tym musi być i przyłączało się. Często udawało się im pozbyć schorzeń, których nie można było wyleczyć w inny sposób. W późniejszych latach udowodniona została skuteczność terapeutyczna tych ćwiczeń i brak niepożądanych skutków ubocznych.

ANDRZEJ KALISZ CHENGBAO ZHUANG

Yiquan (dachengquan) jest systemem treningowym realnej walki wręcz, który w ostatnich latach szybko zdobywa sobie popularność w Chinach i stopniowo staje się znany poza nimi. Ponieważ wywodzi się on z tradycyjnego "wewnętrznego" stylu xingyiquan (hsing-i ch'uan), a zaczerpnął pewne inspiracje także z innych systemów "wewnętrznych": taijiquan (t'ai chi ch'uan) i baguazhang (pa-kua chang), cechuje go wybitny nacisk na wykorzystanie umysłu, wyobraźni, woli w trakcie treningu. W odróżnieniu jednak od tradycyjnych systemów, yiquan nie odwołuje się raczej do klasycznych chińskich koncepcji, często trudnych do zrozumienia przez współczesnego człowieka, lecz opiera się na podstawowych prawach fizyki, biomechaniki, psychologii, dużej dozie zdrowego rozsądku, odczuciu ciała i osobistym doświadczeniu prostych zależności pomiędzy umysłem i ciałem.

By pozwolić Czytelnikom magazynu "Świat Nei Jia" lepiej zrozumieć na czym opiera się trening yiquan (dachengquan), w kolejnych wydaniach zostaną przedstawione podstawowe ćwiczenia z różnych grup metod treningowych tego systemu.

Ćwiczenia pozycyjne zhan zhuang są najbardziej podstawową i charakterystyczną z metod treningowych systemu yiquan. Dzielią się one umownie na pozycje "zdrowotne" (jianshen zhuang) i "bojowe" (jiji zhuang). Najważniejszą z pozycji "zdrowotnych" jest chengbao zhuang. Stanowi ona najlepszą podstawę dla praktyki głównej pozycji "bojowej" - hunyuan zhuang.

Proponuję by Czytelnicy nie ograniczyli się tylko do przeczytania opisu tego ćwiczenia, ale spróbowali je wykonać, gdyż to znacznie ułatwi uświadomienie sobie jego wartości. Opis został podzielony na akapity, w tym celu, żeby nie zaprzętać sobie głowy od razu zbyt wielką liczbą elementów ćwiczenia. Po przeczytaniu jednego akapitu, proszę wykonać ćwiczenie zgodnie z opisem. Po przeczytaniu kolejnego akapitu dodać elementy w nim opisane, lub zmodyfikować ćwiczenie, zgodnie z nowymi informacjami umieszczonymi w tym akapicie. W ten sposób należy stopniowo wzbogacać ćwiczenie o elementy opisane w kolejnych akapitach.

Stań w naturalnej pozycji, ze stopami rozstawionymi na szerokość barków i palcami stóp skierowanymi lekko na zewnątrz. Kolana tylko lekko ugięte. Ramiona naturalnie zwisają wzdłuż ciała. Całe ciało powinno być odprężone. Wyobraź sobie, że twoje ciało jest jak płaszcz, który wisi na wieszaku w szafie. Ciało jest zatem rozluźnione (jak zwisający płaszcz), ale nie bezwładne (nie przewraca się) - jak gdyby podtrzymywane przez wieszak. Barki i ramiona rozluźnione. Głowa jest wyprostowana, jak gdyby podwieszona za czubek, szyja jest zatem rozluźniona. Można też sobie wyobrazić, że ciało jest jak worek, wypełniony w dolnej części, a pusty w górnej i podtrzymywany od góry. Wszystkie te wyobrażenia nie są celem samym w sobie, a tylko środkiem pomagającym odczuć ciało w odpowiedni sposób. Są pewnymi abstrakcjami, które tylko pomagają w opanowaniu konkretów. Nie staraj się zatem dokładnie wyobrazić płaszcza, worka itp., ale odczuć to co jest w

takim wyobrażeniu istotne, to znaczy, żeby ciało było *"solidne u dołu, a delikatne u góry"*, żeby było *"zrelaksowane, ale nie rozluźnione, napięte ale nie sztywne"*, żeby (posługując się tradycyjną terminologią) *"yang się unosiło, a jednocześnie yin opadało"* (yang odnosi się tu do siły podtrzymującej ciało - jak wspomniany wieszak, a yin do relaksu i odczucia "zwisania" jak płaszcz na wieszaku). Bądź pogodny, na twojej twarzy powinien zarysować się delikatny uśmiech (*"jak uśmiech - nie uśmiech"*). Usta lekko rozchylone, zęby górne i dolne niemal się stykają (jak gdyby była między nimi tylko cienka warstwa gumy), czubek języka kieruje się ku górnym dziąsłom. Oddychaj naturalnie przez nos. Nie staraj się kontrolować oddechu. Pozwól mu swobodnie płynąć. Wzrok skierowany do przodu (lub lekko skośnie w górę) na punkt w oddali, ale nie wpatruj się tam, twoja uwaga powinna być ześrodkowana na ciele. W tzw. "pozycjach zdrowotnych" oczy mogą też być przymknięte. Zależy to od Twoich preferencji.



CHENGBAO ZHUANG
Najbardziej podstawowa z pozycji treningowych yiquan

Powoli unieś ramiona przed sobą do wysokości barków lub nieco wyżej, jak gdybyś obejmował duży, lekko spłaszczony balon. Wewnętrzne powierzchnie dłoni, również obejmując balon, skierowane są ku ciału. Palce obydwu dłoni skierowane są ku sobie, lekko rozchylone, jak gdybyś trzymał pomiędzy nimi cygara lub małe piłeczki. Odległość pomiędzy czubkami palców przeciwstawnych dłoni ok. 2-3 szerokości dłoni. Łokcie znajdują się niżej niż dłonie i nadgarstki, jednocześnie skierowane są na zewnątrz (jakbyś lekko rozpychał się łokciami na zewnątrz). Barki rozluźnione, nie powinny się unosić. By łatwiej było utrzymać ramiona w tej pozycji, jednocześnie unikając nadmiernego napięcia, możesz wyobrazić sobie, że twoje łokcie i nadgarstki są podtrzymywane przez podpórki lub piłki pływające na powierzchni wody. Wyobraź sobie, że balon który obejmujesz ramionami jest bardzo delikatny. Musisz uważać zatem, by nie ścisnąć go zbyt mocno, gdyż może pęknąć. Z drugiej strony nie możesz nadmiernie rozluźnić uścisku, gdyż balon może ci uciec. Znajdujesz się więc zatem na granicy pomiędzy rozluźnieniem, a delikatnym napięciem. Określa się to jako *"szukanie siły w rozluźnieniu"*.

Wyobraź sobie, że z tyłu ciała znajduje się ściana lub drzewo, o które opierasz się lekko całą powierzchnią ciała. Jednocześnie wyobraź sobie, że twoje pośladki spoczywają jak gdyby na krawędzi stołu lub wysokiego stołka. Między kolanami trzymasz jeszcze jeden delikatny balon, uważając by go nie zgnieść, a jednocześnie nie możesz zbyt rozluźnić nacisku, by balon nie uciekł. Wyobraź sobie, że jesteś olbrzymem, stojącym stopami na ziemi, a głową podpierającym sklepienie niebieskie. Nie napinaj się, zachowaj relaks. Ponieważ jesteś olbrzymem, wspieranie sklepienia niebieskiego jest dla ciebie jak unoszenie na głowie kartki papieru. Występuje tu siła rozpierania pomiędzy stopami i głową - shang xia zheng li (przeciwstawne siły góra-dół). Nie oznacza to

jednak, że masz się napinać. Powinna to być siła delikatna, jak ta dzięki której przytrzymujesz balony w ramionach i między kolanami. Kolejne siły przeciwstawne występują pomiędzy czubkiem głowy, a biodrami (które opadają - pośladki "przysiadają") i pomiędzy podeszwą stopy a kolanem (które jest lekko unieszone - jest to równoznaczne z tendencją do prostowania, jednak opadanie bioder tworzy jednocześnie tendencję od uginania kolan).

Pozycja którą tu omawiam nosi nazwę chengbao, gdzie cheng oznacza rozpieranie na zewnątrz, a bao - obejmowanie. Już wiesz, że w ćwiczeniu tym wyobrażamy sobie obejmowanie balona - bao. Jednak gdy opanujesz ten element, powinieneś przejść do bardziej zaawansowanego wariantu, gdzie masz jednocześnie odczucie obejmowania balona i rozpierania na zewnątrz (jak gdybyś znajdował się wewnątrz drugiego balonu, który otacza Cię od zewnątrz). Innymi słowy, jesteś w tym samym czasie gotowy do akcji w dwóch przeciwstawnych kierunkach. Przy czym odczucie obejmowania powinno być silniejsze od uczucia rozpierania. Zwykle mówi się: "70% obejmowania, 30% rozpierania". Dlaczego tak? Ponieważ jest to "faza akumulowania energii". Innymi słowy masz odczucie, jakbyś ścisnął do wewnątrz sprężysty balon w tym celu, by wykorzystać jego sprężystą siłę w ruchu na zewnątrz.

Powinieneś mieć już pewną świadomość "sprężystych napięć" (przy obejmowaniu balonów między ramionami i między kolanami; przy trzymaniu cygar pomiędzy palcami dłoni; przeciwstawnych sił góra-dół pomiędzy stopami a głową, stopami a kolanami, rejonem bioder a głową; odczucia opierania się o ścianę, która z kolei popycha Cię lekko do przodu; odczucia sprężystości pomiędzy piętą, a podłożem, wynikającego z lekkiego przeniesienia środka ciężkości do przodu). To jest dopiero wstęp do tego o czym mówił Wang Xiangzhai: "Niech nie będzie części ciała, która nie jest jak sprężyna". Czujesz tę sprężystość? Czujesz, że jesteś zrelaksowany (nie sztywny), ale gotowy w każdym momencie do natychmiastowego, dynamicznego wyzwolenia siły, energii? Oczywiście potrzebny jest pewien okres treningu, żeby osiągnąć widoczne, trwałe efekty. Ale mam nadzieję, że w tym momencie masz już pewne, choćby jeszcze nie do końca jasne pojęcie, jak wielki potencjał kryje się w metodach treningowych yiquan, i że chętnie zapoznasz się z kolejnymi odcinkami tego cyklu.

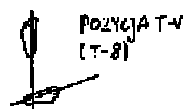
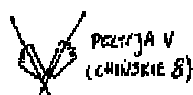
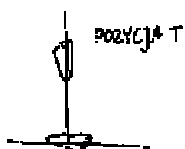
Artykuł powyższy opublikowany został w internetowym magazynie "Świat Neijia" nr 11 (kwiecień 2000).

ANDRZEJ KALISZ

DINGBABU PINGTUI SHILI

W poprzednim numerze magazynu "Świat Nei Jia" przedstawione zostało wstępne ćwiczenie pingbu pingtui shi li, należące do grupy ćwiczeń w powolnym ruchu - shi li ("testowanie siły"). Tym razem przejdziemy do jego nieco bardziej złożonego, "właściwego" wariantu - dingbabu pingtui shili.

Dingbabu to nazwa pozycji w jakiej wykonuje się to ćwiczenie. Nazywamy ją pozycją T-8 lub T-V, gdyż znak ding przypomina literę T, natomiast znak ba (oznaczający liczbę 8) przypomina odwrócone V - / \.



Skoncentrujmy się najpierw na wymogach dotyczących nóg i ciała. Ciężar spoczywa w 70% na tylnej i 30% na przedniej nodze. Przednia stopa opiera się na podłożu na przedniej części podeszwy. Pięta przedniej stopy jest nieco uniesiona ponad powierzchnię. Kolano tylnej nogi jest ugięte. Biodra i tułów są naturalnie skręcone (ustawione skośnie).. Teraz zaczynamy prostować tylną nogę, odpychając się od podłoża i wypychając ciało do przodu. Towarzyszy temu uczucie oporu. Ruch ten kończy się, gdy rozłożenie ciężaru na obydwie nogi wynosi 50/50. Kolano przedniej nogi powinno nieco

"wskazywać" do przodu, nie powinno się jednak przemieszczać, pozostając cały czas niemal w tym samym miejscu. Kolano tylnej nogi zbliża się do kolana przedniego. Tylne udo nieco skręca się do wewnątrz. Powinieneś mieć uczucie oporu wyobrażonych sprężyn, które ściskasz między nogami. Jednocześnie ściskana jest wyobrażona sprężyna między tylnym biodrem, a przednim kolaniem. Masz uczucie, że rozciągana jest sprężyna rozpostarta pomiędzy czubkiem głowy a tylną piętą. Jednocześnie następuje uczucie "wciskania" przedniej części przedniej stopy w powierzchnię.

Teraz zacznij przysiądać na tylnej nodze, zginając jej kolano. Masz przy tym uczucie przysiadania na sprężystej desce, która uginając się, jednocześnie stawia opór. Całe ciało napiera do tyłu, czemu również towarzyszy uczucie oporu. Przednie kolano zgina się, ale pozostaje w miejscu. Tylne kolano odchyła się w bok. Następuje uczucie rozciągania sprężyn między nogami i między tylnym biodrem, a przednim kolaniem. Rozciągana jest wyobrażona sprężyna między czubkiem głowy, a przednią stopą. Przednie kolano jest jak gdyby unoszone, a jednocześnie palce i przednia część podeszwy przedniej stopy jak gdyby "chwytały" podłoże (w rzeczywistości jednak cały czas przednia stopa jest w pewnym stopniu obciążona). Gdy kończymy ruch do tyłu, rozłożenie ciężaru ponownie wynosi 70% na nogę tylną i 30% na przednią.

Opisany ruch tułowia i nóg łączymy z ruchem rąk, który znamy z ćwiczenia pingbu pingtui shili, opisanego w poprzednim numerze magazynu "Świat Nei Jia". Różnica polega na tym, że ponieważ ciało jest lekko skręcone, jedna ręka jest nieco bardziej wysunięta do przodu (około pół długości dłoni). Gdy przenosimy ciężar ciała do przodu, następuje jednocześnie ruch rąk do przodu,

z lekkim naciskaniem w dół i do wewnątrz, tak jak w ćwiczeniu w pozycji pingbu. Gdy ciężar ciała przenosimy do tyłu, następuje ruch rąk do tyłu, lekko w górę i lekko na zewnątrz. Wszystkie wymogi dotyczące rąk są identyczne jak w ćwiczeniu pingbu pingtui shili (zobacz w poprzednim numerze magazynu "Świat Nei Jia").



**Zbigniew Nejtardt
w ćwiczeniu dingbabu pingtui shili**

Artykuł powyższy opublikowany został w internetowym magazynie "Świat Neijia" nr 16 (luty 2001).

ANDRZEJ KALISZ DINGBU MOCABU

Moca bu to ćwiczenia kroków, wykonywane w sposób podobny jak *shi li*. Można powiedzieć, że jest to *shi li* dla nóg. Tu również obok rozluźnienia, należy jednocześnie odczuwać pewien opór, jakby tarcie (słowo *moca* oznacza właśnie tarcie). Ważne jest jednak, że opór powinniśmy odczuwać na całym ciele (podobnie zresztą jak w ćwiczeniach *shi li*). Nie może on ograniczać się tylko do nóg. Naszym celem jest odczuwanie "siły" w każdej części ciała. Jak określił to Wang Xiangzhai: "Niech nie będzie części ciała, która nie jest jak sprężyna". Całe ciało porusza się skoordynowane: "Gdy góra się porusza, dół samoistnie za nią podąża, gdy dół się porusza, góra samoistnie go prowadzi". Podobnie jak w *shi li* ruch nie może być "mechaniczny". W każdej chwili pozostajemy czujni, gotowi do zatrzymania ruchu (gdyby napotkał na przeszkodę) lub zmiany kierunku ruchu. Mentalne nastawienie powinno być takie jakbyśmy poruszali się na krawędzi przepaści lub po cienkiej tafli lodu. Dzięki tym ćwiczeniom "tworzymy warunki" do dynamicznego wyzwolenia siły w dowolnej sytuacji.



Yao Zongxun w ćwiczeniu mocabu.

Wyobraź sobie linię narysowaną na podłożu. Stań tak, że pięty Twych stóp stykają się, a kąt pomiędzy stopami wynosi około 80° . Twoje ciało i głowa ustawione są na wprost w kierunku który wskazuje linia. Przenieś ciężar całkowicie na lewą stopę, lekko uginając kolano. Prawą stopę unieś nieco nad podłoże (ok. 1 cm), równoległe do podstawowej linii. Tułów i głowa powinny być wyprostowane, wzrok skierowany w przód. Cały czas powinieneś mieć uczucie "opadania bioder", jakbyś lekko przysiadł. Jednocześnie masz uczucie unoszenia czegoś na głowie. Wyobraź sobie, że na wysokości bioder lub pasa, po obydwu stronach Twego ciała znajdują się balustrady, na których spoczywają Twoje dłonie. Barki są rozluźnione, łokcie lekko ugięte, dłonie ułożone poziomo, skierowane wewnątrz ku podłożu. Powinieneś zachowywać relaks, tak jak podczas ćwiczeń *zhan zhuang* i *shi li*. Oddech naturalny, swobodny, płynny i spokojny. Wyobraź sobie, że znajdujesz się w wodzie, a Twoje nogi w gęstym mule lub piasku na dnie.

[Faza 1] Wysuń prawą, uniesioną stopę wprost przed siebie (nie prostując jej jednak do końca). Wyobraź sobie, że noga porusza się w gęstym mule lub piasku. Powinieneś wyraźnie odczuwać opór, jednocześnie zachowując relaks.

[Faza 2] Następnie odchyl prawą nogę i stopę o ok. 40° w prawo, odczuwając przy tym opór z boku nogi.

[Faza 3] Później przemieść swą prawą stopę do tyłu, odczuwając towarzyszący temu opór.

[Faza 4] Dociągnij swoją prawą nogę do lewej, w trakcie tego ruchu skręcając ją lekko do środka, tak że wraca ona do pozycji początkowej. Odczuwasz oczywiście opór towarzyszący temu ruchowi. Powinieneś odczuwać także opór na całym ciele. Napierasz do przodu w fazach 1, 2 i 4, do tyłu zaś w fazie 3.

Wyobraź sobie, że pomiędzy czubkiem głowy, a poruszającą się stopą rozpięta jest sprężyna lub guma, naciągnięta w każdej fazie ruchu. Powinieneś wykonywać wszystkie ruchy bardzo powoli, w każdym punkcie ruchu zachowując odczucie oporu środowiska w którym się poruszasz. Powinieneś poruszać się bardzo uważnie, czujnie, jakbyś znajdował się na cienkiej warstwie lodu, która w każdym momencie może się załamać. Możesz wyobrazić sobie, że na podłożu znajduje się mała kulka, którą przesuwasz przy pomocy małego półkolistego wgłębienia w przedniej części podeszwy. Nie wiesz jednak jakie jest podłoże. Być może znajdują się w nim wgłębienia lub występy. Jeśli kulka wpadnie we wgłębienie, nie możesz utracić z nią kontaktu. Jeśli uniesie się na występie, nie możesz zwiększyć nacisku (powinieneś unieść lekko stopę). Do sytuacji takich nie dochodzi, musisz jednak zachować czujność, uwagę, będąc gotowym na ich zaistnienie. Wykonuj to ćwiczenie po kilka minut na każdą stronę.

Artykuł powyższy opublikowany został w internetowym magazynie "Świat Neijia" nr 17 (kwiecień 2001).

ANDRZEJ KALISZ

HISTORIA YIQUAN



Wang Xiangzhai
- twórca yiquan (dachengquan)

Wang Xiangzhai (1885-1963), znany również pod imionami Nibao, **Zhenghe**, Yuseng (*Kosmiczny mnich*) należał do najwybitniejszych uczniów słynnego mistrza wewnętrznego stylu *xingyiquan* (*hsing-i ch'uan*), Guo Yunshena. Podobno tylko Wangowi, który został uczniem Guo, gdy ten był już w podeszłym wieku, ten przekazał wszystkie tajniki ćwiczeń *zhan zhuang*. Stały się one później najbardziej charakterystycznym elementem yiquan.

W 1907 roku Wang opuścił dom i zaciągnął się do wojska. Początkowo był pomocnikiem kuchennym. Dopiero gdy jeden z oficerów odkrył, że posiada niezwykle umiejętności, został instruktorem sztuki walki. W 1913 roku wslawił się pokonaniem **Li Ruidonga**, twórcy stylu *Li taijiqian*, instruktora walki wręcz gwardii prezydenckiej. W tym samym roku został szefem **Sekcji Walki Wręcz Armii Lądowej**. Jako instruktorów Sekcji zatrudnił tak słynnych mistrzów z kręgu *xingyi/bagua* jak: **Sun Lutang** (mistrz *xingyiquan* i *baguazhang*, twórca stylu *Sun taijiqian*), **Shang Yunxiang** (twórca stylu Shang *xingyiquan*), **Liu Wenhua** (syn **Liu Qilana**, który wraz z **Guo Yunshenem** był uczniem **Li Luonenga**).

W 1915 roku Wang pokonał mistrza stylu modliszki - **Zhou Ziyana**, który został następnie uczniem Wanga.

W 1918 roku, gdy z powodu zmian politycznych Sekcja Walki Wręcz zaprzestała działalności. Wang wyruszył na południe w poszukiwaniu największych mistrzów sztuki walki. Najpierw udał się do klasztoru Shaolin, gdzie uczył się systemu *xinyiba* (zbliżonego do *xingyiquan*) od mnicha Henglin (znanego też jako Changlin lub Xianglin - od tego samego mnicha uczył się później Doshin So, twórca *Shorinji Kempo*). W prowincji Hubei Wang uczył się od ekscentrycznego mistrza Jie Tiefu. W prowincji Fujian ponownie został zatrudniony jako instruktor sztuki walki w armii tej prowincji. W tym czasie zetknął się z mistrzami południowego stylu *białego żurawia* - Fang Qiazhuang i Jin Shaofeng. Wracając na północ spotkał słynnego mistrza *xinyi* - Huang Muqiao, od którego nauczył się "*tańca zdrowotnego*". W Xi'anie zetknął się ze słynnym z szybkich kopnięć mistrzem Liu Peixian. Uczył się też *baguazhang* od Liu Fengchuna. Spotkał także mistrzów *taijiqian* Yang Shaohou i Yang Chengfu. Są to oczywiście tylko niektórzy z mistrzów od których Wang się uczył lub z którymi wymieniał doświadczenia.

Okolo 1925 roku, nauczając *xingyiquan* w Pekinie i Tianjinie Wang stwierdził, że jego

uczniowie zbyt wielką wagę przywiązują do zewnętrznej formy, określonego zestawu technik, a zbyt małą do aspektu umysłowego, mentalnego. W treningu zaczął więc w większym stopniu wykorzystywać ćwiczenia zhan zhuang, i inne zbliżone do charakterystycznych metod treningowych współczesnego yiquan/dachengquan, a mniej uwagi zwracać na trening form. Zmienił też nazwę systemu na yiquan, eliminując element *xing* (forma). Od tego momentu rozpoczęła się droga rozwoju nowego systemu. Pierwszym uczniem yiquan w Pekinie był **Qi Zhidu**, w Tianjinie dołączyli: **Zhao Enqing (Zhao Daoxin** - zwycięzca konkurencji wolnej walki podczas **Trzecich Ogólnochińskich Zawodów Sportowych**, wsławił się też pokonaniem norweskiego boksera **Andersena** mając na nogach utrudniające poruszanie klapki, twórca odmiany *xinhuizhang*, opartej w dużym stopniu na *baguazhang*), **Gu Xiaochi, Ma Qichang, Deng Zhisong, Miao Chunyu, Zhang Zonghui**, Zhang Entong (później, w latach pięćdziesiątych, pokonał mistrza Chin wagi ciężkiej w zapasach Zhang Kuiyuana, który potem również został adeptem yiquan), **Qiu Zhihe, Zhao Fengyao, Zhao Zuoyao.**



Mistrzowie xingyiquan - siedzą od lewej:
**Zhang Zhanhua, Shang Yunxiang,
Zhang Zhankui, Wang Xiangzhai.**

W 1928 roku Wang pojechał wraz z mistrzem xingyiquan z Tianjinu **Zhang Zhankui** i swoim uczniem **Zhao Enqing** na **Trzecie Ogólnochińskie Zawody Sportowe** do Hangzhou, gdzie był sędzią konkurencji wolnej walki, a także demonstrował metody treningowe yiquan. Jego uczeń Zhao Enqing (później znany jako **Zhao Daoxin**) został zwycięzcą turnieju wolnej walki. Natępnie Wang zaproszony został do Szanghaju, gdzie założył **Towarzystwo Yiquan**. Po pojedynku Wanga z bokserskim mistrzem świata, Węgrem Inge (później relacja o tym pojedynku ukazała się w londyńskim "*Timesie*") o yiquan zaczęło być głośno. Uczniami Wanga w tym okresie zostali m.in.: You Pengxi (twórca odmiany *kong jin*, pod koniec życia wyemigrował do USA, gdzie nauczał w Kaliforni i zmarł w 1983 roku), Gao Zhendong, Zhu Guolu, Zhu Guozhen, Bu Enfu (mistrz Chin w boksie i zapasach *shuai-jiao*), Zhang Changxin (zwycięzca zawodów bokserskich w Szanghaju), **Zhang Changyi**, bracia Han Xingqiao i Han Xingyuan, **Wang Shuhe, Ma Jianzhao, Ning Dachun.**



Zhao Daoxin

Han Xingqiao, Zhao Daoxin, Zhang Changxin i Gao Zhendong wkrótce zasłynęli w Szanghaju jako "*czterej diamentowi wojownicy*". Wang napisał wówczas pierwszy traktat o swym systemie: "*Prawidłowa ścieżka yiquan*". W tym czasie yiquan Wang Xiangzhai'a znacznie już różnił

się od tego co prezentowali inni przedstawiciele *xingyiquan*. W swym dziele Wang wyraźnie krytykuje niektóre koncepcje powszechne wówczas w środowisku *xingyiquan*, jednocześnie jednak wiele swych wywodów opiera na tradycyjnych ideach, z których w późniejszych latach zrezygnował. W niektórych źródłach na temat *xingyiquan* spotkać można termin "*szkoła naturalna*" *xingyiquan*, w odniesieniu do tego, czego Wang nauczał w okresie szanghajskim.

W tym czasie jeden z szanghajskich bankierów namówił Wanga, by zorganizował grupę, która wyjedzie na tournée zagraniczne i będzie demonstrować potęgę chińskiej sztuki walki. Niestety wkrótce perturbacje polityczne sprawiły, że bankier miał ważniejsze sprawy na głowie i pomysł upadł. Podczas pobytu w Szanghaju Wang Xiangzhai spotkał mistrza *liuhebafa* - **Wu Yihui**, którego zaliczył do trzech największych mistrzów, jakich spotkał podróżując po Chinach (pozostali dwaj to wspomnieni już wyżej **Jie Tiefu** i **Fang Qiazhuang**).

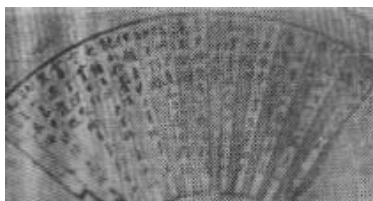
W 1935 roku Wang Xiangzhai z Bu Enfu, Zhang Entongiem, **Zhang Changxinem** i Han Xingqiao udał się do rodzinnego powiatu Shen. Tam skoncentrowali się na treningu i studiach nad teorią sztuki walki. Wypracowano wówczas większość metod treningowych, stosowanych obecnie w *yiquan*. Praktyka wykazała, że uczniowie nauczani według tych metod robili znacznie szybsze postępy.

W 1937 roku Wang osiadł w Pekinie. Nauczał *yiquan* i pracował nad teorią systemu. W tym czasie dużą sławą cieszył się w Pekinie Hong Lianshun, mistrz *tan tui* i *xingyiquan*. Gdy usłyszał o niezwykłych umiejętnościach Wanga, przybył by się z nim zmierzyć. Po porażce Hong został uczniem Wanga i także swoich uczniów przekazał Wangowi. Wśród nich był m.in.: późniejszy następca Wanga - Yao Zongxun (1917-1985).. Inni uczniowie z okresu pekińskiego to: Dou Shiming (znany z tego, że pokonał jednym uderzeniem Gao Yanwanga, ochroniarza generała Fu Shuangying), Dou Shicheng, Li Yongzong, Yang Demao, Zhang Zhong, Zhang Fu, Wang Binkui, Yang Shaoqing, Li Wentao, Li Jianyu, Wang Shichuan, Jiao Jingang, Ao Shuopeng, Ao Shuohong, Tong Guocao.

W 1939 roku Wang opublikował w gazecie "*Shibao*" tekst w którym zapraszał wszystkich mistrzów sztuk walki do wymiany doświadczeń. Przybywający z reguły chcieli przekonać się o umiejętnościach Wanga w pojedynku z nim. Wang wytypował czterech uczniów, z którymi mieli walczyć przybyli. Byli to Han Xingqiao, Hong Lianshun, Yao Zongxun i Zhou Ziyang (były mistrz *stylu modliszki*, który został uczniem Wang Xiangzhai'a już w 1915 roku, gdy ten reprezentował jeszcze *xingyiquan*, przed utworzeniem *yiquan*). Dopiero po pokonaniu jednego z tych czterech uczniów, przybyły mistrz miał przystąpić do pojedynku z Wangiem. Jednak nikomu się to nie udało.

W 1940 roku w Tokio odbył się wielki festiwal sztuk walki do udziału w którym zaproszono delegację chińską. Pojechało tam szereg osób kolaborujących z okupantem. Przewodniczący delegacji próbował namówić do udziału Wang Xiangzhai'a, którego uważał za największego wówczas mistrza. Wang odmówił, lecz w trakcie festiwalu chińska delegacja wiele o nim opowiadała Japończykom, tak że wkrótce wielu z nich zaczęło przybywać do Pekinu, by spotkać się

z Wangiem. Wang nie odmawiał tym, którzy chcieli z nim odbyć pojedynek. Żadnemu nie udało się pokonać Wanga. Wielu z tych Japończyków chciało zostać jego uczniami, lecz tylko jednego Wang zaakceptował - był to Kenichi Sawai, który później stworzył swoją odmianę yiquan, znaną w Japonii jako *taiki-ken* (Sawai był jednym z najsłynniejszych mistrzów w Japonii, był on między innymi konsultantem twórcy *karate kyokushin* Masutatsu Oyamy). Chociaż Sawai był uczniem Wang Xiangzhai'a, zwykle lekcji udzielał mu Yao Zongxun.



Wachlarz, który Yao Zongxun otrzymał od Wang Xiangzhai'a

*"Wstyd mi, że moje wysiłki są tak niezręczne i trudno mi sięgnąć szczytu. Mogę tylko mieć nadzieję, że moi następcy osiągną sukces.
Uczniowi Yao nadają imię Jixiang (sukcesor Xianga), oznaczające, że ziarno nauki o sztuce walki nie zaginie.
Od dzieciństwa był biedny i bez oparcia, dlatego zastąpiłem mu rodziców.
On jest z natury studentem, uczonym, ale nie przypomina typowych moli książkowych.
Ma otwarty, śmiały umysł, jak mało kto na świecie.
Gdy mam takiego ucznia jak Zongxun, wiem, że moja nauka nie zaginie.
Wierzę, że będzie dokładał wszelkich starań, by duch naszego narodu nie upadł.
Chcę, by włożył wysiłek w to, by sztuka walki przyniosła korzyść ludziom.
Pragnę by żadne trudności nie złamały jego woli, by jego postawa i aspiracje sięgały tęczy na niebie.
Nie mówię wiele, milczę, skrycie czując dumę. Pogardliwie patrzę na woły, które chcą się równać ze smokiem.
Ktoś o tak mężnym sercu jak mój przybrany syn potrafi okiełznać tygrysa, ale skromny i pokojowo usposobiony ustąpi kotu."*

W 1941 roku Wang Xiangzhai nadał sześciu najlepszym uczniom honorowe imiona, wyrażając w ten sposób swe uznanie dla ich zdolności i umiejętności. **Zhao Enqing** otrzymał imię **Daoxin**, **Han Xingqiao - Daokuan**, **Bu Enfu - Daokui**, **Zhang Entong - Daode**, **Zhao Fengyao - Daohong**. Szczególnie wyróżniony został Yao Zongxun, który chociaż młodszy i o mniejszym stażu od innych, wykazał się niezwykłymi zdolnościami do nauki. Otrzymał on imię Jixiang, oznaczające, że jest sukcesorem Wang Xiangzhai'a (ji - kontynuować, xiang - element imienia Xiangzhai). Wang podarował Yao także wachlarz, na którym wykaligrafował wiersz, który dowodzi, że wytypował Yao na swego głównego następcę.

Yao Zongxun wykazał swe umiejętności w wielu walkach, często występując w zastępstwie Wang Xiangzhai'a, gdy ktoś chciał się z nim zmierzyć. W latach 40-ch stoczył też wiele pojedynków z panoszącymi się wówczas w Pekinie gangami ulicznymi, przez co uzyskał ogromne doświadczenie w zakresie realnej walki.

Yiquan był wówczas już systemem całkowicie odrębnym od *xingyiquan*. Uczniowie Wanga

zapropowali nadanie mu nowej nazwy: *dachengquan* (*boks wielkiej pełni*). Wang był przeciwny, gdyż nazwa ta sugerowała, że jest to system doskonały, a przecież nie istnieje granica w rozwoju sztuki walki. Ponieważ jego sprzeciw nie był jednak zbyt stanowczy, nazwa przyjęła się i była w powszechnym użyciu przez kilka lat, a przez niektórych jest stosowana do dziś. Większość uczniów powróciła jednak do pierwotnej nazwy *yiquan*.

Wang napisał w tym czasie drugi traktat teoretyczny: "*Centralna oś drogi pięści*" znany także jako "*Teoria dachengquan*". Oparty jest on w pewnym stopniu na "*Prawidłowej ścieżce yiquan*". Wang zrezygnował jednak już całkowicie z wielu tradycyjnych idei. Metody treningowe zostały oparte na innych koncepcjach. Wang stwierdził bowiem, że jego nowe metody pozwalały osiągnąć takie same, a nawet lepsze rezultaty w łatwiejszy sposób i w krótszym czasie niż tradycyjne metody treningowe.

Wang stopniowo ograniczać się zaczął do nauczania starych uczniów, nowo przybyłych kierując do Yao Zongxuna. W połowie lat czterdziestych Wang coraz więcej uwagi zaczął poświęcać zdrowotnemu wykorzystaniu ćwiczeń yiquan i osobiście nauczał grupę "zdrowotną". Uczniami tej grupy byli m.in. **Chen Haiting**, Qin Zhongsan, Yu Yongnian, **Bu Yukun**, **Mi Jingke**, **Sun Wenqing**, **Zhang Yuheng**, **Qi Zhenlin** i córka Wang Xiangzhai'a - **Wang Yufang**. W 1947 roku grupa zdrowotna, spotykająca się na terenie Świątyni Przodków (obecnie **Pałac Kultury Ludu Pracującego**) liczyła sobie około 100 osób. Często udawało się im pozbyć schorzeń, których nie można było wyleczyć w inny sposób. Udowodniona została skuteczność terapeutyczna tych ćwiczeń i brak niepożądanych skutków ubocznych.



Wang Xiangzhai (w długim płaszczu)
z uczniami

Po 1949 roku sytuacja nie sprzyjała uprawianiu yiquan jako sztuki walki. Chociaż w 1950 roku Wang został wiceprzewodniczącym sekcji *wushu* **Ogólnochińskiej Komisji Kultury Fizycznej**, wkrótce zrezygnował z tego stanowiska. W następnych latach ograniczał się niemal całkowicie do nauczania wersji zdrowotnej. Grupa zdrowotna przeniosła się do Parku Sun Yatsena i działała swobodnie. Yu Yongnian przedstawił władzom raport o walorach zdrowotnych ćwiczeń *zhan zhuang*, w wyniku czego metodę tę wprowadzono w wielu szpitalach w całym Chinach. Także Wang Xiangzhai'a zaproszono do nauczania w szpitalach. W 1958 roku został zatrudniony w Pekijskim Instytucie Badawczym Chińskiej Medycyny. W 1961 roku przeniósł się do Szpitala Tradycyjnej Chińskiej Medycyny w Baoding w prowincji Hebei. Grupę zdrowotną z Parku Sun Yatsena przejął Yao Zongxun, który wybranych uczniów nauczał także wersji bojowej w swoim domu. W 1962 roku Wang wziął udział w konferencji poświęconej *qigong*, gdzie dał pokaz, który spotkał się z dużym zainteresowaniem. 12 lipca 1963 roku zmarł w Tianjinie.



Bracia **Yao Chengguang**
i **Yao Chengrong** z ojcem

Podczas gdy wersja zdrowotna rozwijała się swobodnie, system bojowy spotykał się przez długi okres z niechęcią władz. Uprawiano go tylko w niewielkich zaufanych kręgach. Szczególnie trudny był okres Rewolucji Kulturalnej (1966-1976), gdy następca Wang Xiangzhai'a - Yao Zongxun został zesłany z rodziną na wieś. Nawet w tym bardzo niesprzyjającym okresie Yao nadal ćwiczył i nauczał swoich synów, bliźniaków - Yao Chengguanga i Yao Chengronga. Pod koniec lat siedemdziesiątych Yao powrócił do Pekinu i w coraz bardziej sprzyjającej atmosferze zaczął intensywnie propagować yiquan. W tym czasie Yao pracował także nad wykorzystaniem metod treningowych yiquan w różnych dyscyplinach sportu. Wiele swych sukcesów chińscy sportowcy zawdzięczają, przynajmniej częściowo, metodom treningowym wypracowanym przy współudziale Yao Zongxuna. W 1984 roku powstało Pekіńskie Stowarzyszenie Badawcze Yiquan, którego Yao Zongxun został pierwszym przewodniczącym.



Młody Yao Chengguang z ojcem

Obecnie yiquan ma w Chinach "*zielone światło*" i staje się stopniowo jedną z najpopularniejszych odmian chińskich sztuk walki. Dzieło, które Wang Xiangzhai przekazał Yao Zongxunowi (zmarłemu w 1985 roku), teraz kontynuują m.in jego synowie - Yao Chengguang (przewodniczący Stowarzyszenia Yiquan, ma uczniów w całym Chinach, nauczał w Japonii i Hongkongu, ma uczniów w Polsce) i Yao Chengrong (razem z bratem nauczał w Japonii i Hongkongu, wiceprzewodniczący i wicesekretarz Stowarzyszenia Yiquan). W Pekinie działają także inni uczniowie Yao Zongxuna, m.in. **Bo Jiacong** (przewodniczący komisji rewizyjnej Stowarzyszenia Yiquan, ma uczniów m.in. w Japonii), **Cui Ruibin** (wiceprzewodniczący Stowarzyszenia Yiquan, nauczał w Wielkiej Brytanii, Szwecji i Francji), **Liu Pulei** (członek rady Chińskiego Stowarzyszenia Wushu, wiceprzewodniczący Stowarzyszenia Yiquan, ma uczniów w Malezji).



Yao Chengguang i Zhao Daoxin

Yiquan nauczany jest przede wszystkim jako sztuka realnej walki, lecz organizowane są także zawody sportowe w konkurencjach *tui shou* (pchające ręce) i *san shou* (wolna walka).

Oprócz pełnego systemu yiquan, popularna jest także wersja zdrowotna. Do najsłynniejszych jej ekspertów należą: Yu Yongnian, Wang Yufang (córka Wang Xiangzhai'a) i Sun Changyou (uczeń Yao Zongxuna).

Yiquan staje się obecnie coraz bardziej popularny na całym świecie.



Niektórzy uczestnicy konferencji poświęconej YIQUAN, która odbyła się w 1997 roku w Pekinie. Od lewej: Han Jingchen, Han Jingyu, Bo Jiacong, Yao Chengrong, Cui Ruibin, Yao Chengguang

ANDRZEJ KALISZ HUNYUAN ZHUANG

W numerze 11 magazynu "Świat Neija" opisana została pozycja **chengbao zhuang**, najbardziej podstawowa w grupie tzw. pozycji zdrowotnych systemu yiquan. Stanowi ona podstawę dla nauki bardziej zaawansowanych, tak zwanych pozycji bojowych, z hunyuan zhuang na czele.

Jak wiadomo podstawowe pojęcie yiquan to siła. Między innymi doskonaleniu umiejętności posługiwania się siłą służą podstawowe metody treningowe yiquan. Siłę o której tu mowa, a która odpowiada pojęciu nei jin w klasycznych systemach wewnętrznych nazywamy tu hunyuan li. Hunyuan to bezforemna jedność. Taka powinna być siła, do rozwinięcia której dążymy. Innymi słowy naszym celem jest rozwinięcie umiejętności efektywnego użycia siły w dowolnym momencie, w dowolnym kierunku, przy użyciu prawie wszystkich części ciała ("bezforemność"), i w skoordynowany sposób ("jedność"). Nauka nie polega na zwykłym opanowaniu zestawu technik, lecz raczej na doskonaleniu umiejętności specyficznego użycia siły w praktycznie dowolnej sytuacji. "W momencie kontaktu następuje wyzwolenie siły" (yi chu ji fa).

Pozycji bojowych w yiquan jest cały szereg, lecz pozycja hunyuan zhuang jest najbardziej podstawowa i najistotniejsza. W uproszczeniu można powiedzieć, że jest to nieco bardziej zaawansowany wariant opisanej już pozycji zdrowotnej chengbao zhuang. Podstawą hunyuan zhuang jest pozycja stóp nazywana dingbabu - pozycją T-8. Nazwa ta bierze się stąd, że stanowi ona pewną wypadkową pozycji T (ding) i pozycji 8 (ba).

70% ciężaru ciała spoczywa na nodze zakroczonej, która jest lekko ugięta. Pięta przedniej stopy jest lekko uniesiona. Kolano lekko zgięte. Cała przednia noga jest jak sprężyna. Biodra i barki ustawione są nieco skośnie, w naturalny sposób. Głowa zwrócona jest w kierunku który wskazuje linia wzdłuż wewnętrznej strony przedniej stopy. Ramiona uniesione podobnie jak w chengbao zhuang ("obejmowanie balonu"). Przednia dłoń znajduje się na wysokości szczęki, tylna dłoń o pół szerokości dłoni niżej. Odległość między palcami obydwu dłoni - 2 do 3 szerokości dłoni, podobnie jak w pozycji chengbao zhuang. Łokcie obydwu rąk powinny być ugięte w tym samym stopniu. Należy zwrócić uwagę na to by łokieć tylnej ręki nie zginał się bardziej. Powinieneś zachowywać uczucie krągłości i pełni, jak przy obejmowaniu balonu. Łokcie znajdują się niżej od nadgarstków i są lekko skierowane na zewnątrz, jakbyś rozpierał lekko dwie ściany - po lewej i po prawej stronie ciała. Wyobraź sobie, że jesteś olbrzymem - twoje ciało jest wielkie, potężne. Stoisz zaś wewnątrz jeszcze większego drzewa. Ramionami jak gdyby obejmujesz centrum, jądro drzewa. Również kolana i nogi jak gdyby obejmowały środek drzewa. Pośladki jak gdyby przysiadły na jakiejś powierzchni, a głowa jakby parła lekko do góry. Cała powierzchnia ciała styka się z drzewem, jakbyś w nie wrósł, stanowiąc z nim jedność. Na zewnątrz Twojego ciała i ramion znajdują się zewnętrzne warstwy słoju drzewa.



**Mistrz Yao Zongxun
w pozycji "hunyuán zhuang"**

Czujesz sprężyste powiązanie pomiędzy obydwoma kolanami i pomiędzy przednim kolanem a tylnym biodrem. Takie samo uczucie masz pomiędzy czubkiem głowy i przednią częścią przedniej stopy, oraz pomiędzy czubkiem głowy i tylną piętą. Kolano przedniej nogi jak gdyby unosi się, a palce jak gdyby trzymały się podłoża. Sprężyste powiązania o których tu mowa określane są mianem zheng li - sił antagonistycznych. Są one bardzo istotnym elementem praktyki. Dzięki tym wyobrażeniom i odczuciom na zaawansowanym poziomie osiąga się stan gdy "nie ma części ciała, która nie zachowywałaby się jak sprężyna". Świadomość tych sprężystych napięć nie powinna powodować nadmiernego napięcia i sztywności. Cały czas balansujemy tu na granicy relaksu i minimalnego napięcia. Jest to tak zwane "poszukiwanie siły w rozluźnieniu". Dlatego w pierwszej fazie nauki, w ćwiczeniach pozycji zdrowotnych tak ogromną wagę przywiązuje się do zagadnienia relaksu. Kto lekceważy pozycje zdrowotne i relaks, nie będzie w stanie rozwinąć zaawansowanych umiejętności.

Po przyjęciu pozycji, jak opisano powyżej, zaczyna się tzw. szukanie siły - mo jin (dosłownie: macanie siły). Tym czego szukamy jest hunyuán li, lecz by dojść do celu musisz zacząć od rzeczy najprostszych. Zwykle naukę hunyuán zhuang zaczyna się od qian hou mo jin - szukania siły w kierunku przód-tył. Wyobraź sobie, że próbujesz poruszyć się do przodu, wraz z drzewem w które wrosłeś. Napierasz całym ciałem do przodu, ale drzewo powstrzymuje Cię i ulega tylko nieznacznie. Następnie próbujesz ruchu do tyłu i drzewo reaguje tak samo. W trakcie ruchu do przodu prostujesz lekko tylną nogę, odpychając się lekko od podłoża. Czujesz jak rozciąga się sprężyna pomiędzy czubkiem głowy, a tylną piętą. Na całej przedniej powierzchni lekko pochylającego się ciała i na skierowanych do przodu częściach przedramion oraz grzbietach dłoni czujesz opór drzewa. Przednia część przedniej stopy jest jak gdyby wciskana lekko w podłoże, skośnie do przodu. Następuje jak gdyby ściskanie sprężyn pomiędzy kolanami i pomiędzy tylnym biodrem a przednim kolanem. Przednie kolano pozostaje w miejscu, ruch odbywa się na tylnej nodze. Tyłne kolano nie powinno być jednak zginane w płaszczyźnie bocznej. Ruch odbywa się przez obrót w stawach: biodrowym i skokowym. Jednocześnie z ruchami opisanymi wyżej, występuje także uczucie ściskania środka drzewa ramionami i napierania ramionami w dół (ponieważ tułów lekko pochyla się do przodu). Następnie zaczynasz lekko przysiądać na tylnej nodze, z uczuciem przygniatacia czegoś pośladkami. Wyobrażone sprężyny pomiędzy kolanami i

między tylnym biodrem i przednim kolaniem są rozciągane. Rozciągana jest też sprężyna między czubkiem głowy i przednią stopą. Kolano przedniej nogi pozostaje w miejscu, występuje tylko uczucie jakby było unoszone. Palce przedniej stopy jak gdyby chwytają lub przyklejają się do podłoża. Tułów prostuje się lekko i napiera do tyłu. Uczucie napierania do tyłu występuje także na wewnętrznych częściach przedramion i dłoni. Następuje również unoszenie przedramion i ich lekkie rozwieranie. Obydwu tym działaniom towarzyszy oczywiście uczucie odpowiednich oporów.

Jeszcze raz należy podkreślić, że chociaż powinniśmy odczuwać opór, nie należy się spinać i usztywniać. Jak mówili dawni mistrzowie: "Używaj umysłu, a nie siły". Czy ciało ma być zatem napięte, czy rozluźnione? Ani jedno, ani drugie. Albo, ujmując inaczej, to i to jednocześnie. Jak powiedział Wang Xiangzhai: "Zrelaksowany, ale nie rozluźniony, napięty, ale nie sztywny". Staramy się pozostawać zrelaksowani, ale jednocześnie staramy się użyć siły, inaczej mówiąc - "macamy siłę". Jest to wspomniane już "szukanie siły w rozluźnieniu".

Jak duży powinien być ruch? We wstępnej fazie nauki pozycji hunyuan zhuang, możemy wykonywać stosunkowo duże, kilkucentymetrowe ruchy, by lepiej uświadomić sobie kierunki ruchów i sił i ich sposób koordynacji. Następnie ruch zmniejszamy. Mówi się, że: "im mniejszy i wolniejszy ruch, tym lepiej". Jest to tak zwane "poszukiwanie ruchu w bezruchu". Stoimy wewnątrz drzewa i staramy się poruszyć, lecz drzewo przeciwstawia się i ulega tylko nieznacznie (lub inaczej to ujmując - niemal nie ulega). Można powiedzieć, że pracujemy tu z bardzo krótkim odcinkiem, niemalże punktem ruchu. W ten sposób możemy skoncentrować się na istocie treningu (poszukiwaniu odczucia siły - jin), nie będąc rozpraszeni przez kwiecistość skomplikowanych ruchów i form. Możemy bez trudu zauważyć jak współdziałają poszczególne części ciała, i czy w ogóle współdziałają, czy ciało stanowi jedność, czy "wszystkie mięśnie są jak jeden mięsień".

Tak więc ćwiczenia pozycyjne w yiquan nie polegają po prostu na staniu. Nie polegają też tylko na samej mentalnej wizualizacji. Następuje tu koordynacja umysłu z ciałem. Pracujemy nad fazą przejścia od rozluźnienia do napięcia, od bezruchu do ruchu, a wszystko to dzieje się przy głębokim mentalnym zaangażowaniu, dzięki któremu efektywność treningu znacznie się zwiększa (co zresztą wykorzystuje się obecnie w wielu dyscyplinach sportu). W ćwiczeniach pozycyjnych zhan zhuang osiągamy odczucie jin w sytuacji niemal statycznej. Ćwiczenia shi li, które zostaną w magazynie "Świat Neijia" dokładniej opisane w przyszłości, służą przeniesieniu tego odczucia do ruchu. Wang Xiangzhai powiedział: "Shi li to rozciągnięte w przestrzeni ćwiczenia zhan zhuang, zhan zhuang zaś to skrócone shi li". Innymi słowy ruch shi li to jakby przejście przez niezliczoną liczbę odcinków (czy wręcz punktów) zhan zhuang. W każdym punkcie zachowujemy odczucie siły (jin). Oczywiście to o czym tu piszę to tylko początek nauki. Im dalej wchodzimy w świat yiquan, tym robi się ciekawiej. Zapraszam więc do lektury kolejnych odcinków, w których opiszę inne ćwiczenia yiquan. Powrócę też jeszcze w przyszłości do ćwiczenia hunyuan zhuang w jego bardziej zaawansowanych wariantach.

Artykuł powyższy opublikowany został w internetowym magazynie "Świat Neijia" nr 14 (październik 2000).

ANDRZEJ KALISZ

HUNYUAN ZHUANG - KAIHE MO JIN

W numerze 14 magazynu "Świat Neijia" (październik 2000) opisana została już podstawowa z tzw. "pozycji bojowych" yiquan - hunyuan zhuang. Omówiona została tam pierwsza najbardziej podstawowa z metod "szukania siły" (mo jin) - "szukanie siły w kierunku przód tył" (qian hou mo jin). Tym razem zajmiemy się "szukaniem siły w otwarciu i zamknięciu" (kaihe mo jin).

Przyjmijmy pozycję taką samą jaka została opisana poprzednio. Stopy znajdują się w pozycji dingbabu. 70% ciężaru ciała spoczywa na nodze zakroczonej, która jest lekko ugięta. Pięta przedniej stopy jest lekko uniesiona. Kolano lekko zgięte. Cała przednia noga jest jak sprężyna. Biodra i barki ustawione są nieco skośnie, w naturalny sposób. Głowa zwrócona jest w kierunku który wskazuje linia wzdłuż wewnętrznej strony przedniej stopy. Ramiona uniesione podobnie jak w chengbao zhuang ("obejmowanie balonu"). Przednia dłoń znajduje się na wysokości szczęki, tylna dłoń o pół szerokości dłoni niżej. Odległość między palcami obydwu dłoni - 2 do 3 szerokości dłoni, podobnie jak w pozycji chengbao zhuang. Łokcie obydwu rąk powinny być ugięte w tym samym stopniu. Należy zwrócić uwagę na to by łokieć tylnej ręki nie zginał się bardziej niż przedniej. Powinieneś zachowywać uczucie krągłości i pełni, jak przy obejmowaniu balonu. Łokcie znajdują się niżej od nadgarstków i są lekko skierowane na zewnątrz, jakbyś rozpierał lekko dwie ściany - po lewej i po prawej stronie ciała. Wyobraź sobie, że jesteś olbrzymem - twoje ciało jest wielkie, potężne. Stoisz zaś wewnątrz jeszcze większego drzewa. Ramionami jak gdyby obejmujesz centrum, jądro drzewa. Również kolana i nogi jak gdyby obejmowały środek drzewa. Pośladki jak gdyby przysiadły na jakiejś powierzchni, a głowa jakby parla lekko do góry. Cała powierzchnia ciała styka się z drzewem, jakbyś w nie wrósł, stanowiąc z nim jedność. Na zewnątrz Twojego ciała i ramion znajdują się zewnętrzne warstwy słoje drzewa.

Czujesz sprężyste powiązanie pomiędzy obydwoma kolanami i pomiędzy przednim kolanem a tylnym biodrem. Takie samo uczucie masz pomiędzy czubkiem głowy i przednią częścią przedniej stopy, oraz pomiędzy czubkiem głowy i tylną piętą. Kolano przedniej nogi jak gdyby unosi się, a palce jak gdyby trzymały się podłoża. Sprężyste powiązania o których tu mowa określane są mianem zheng li - sił antagonistycznych. Są one bardzo istotnym elementem praktyki. Dzięki tym wyobrażeniom i odczuciom na zaawansowanym poziomie osiąga się stan gdy "nie ma części ciała, która nie zachowywałaby się jak sprężyna". Świadomość tych sprężystych napięć nie powinna powodować nadmiernego napięcia i sztywności. Cały czas balansujemy tu na granicy relaksu i minimalnego napięcia. Jest to tak zwane "poszukiwanie siły w rozluźnieniu". Dlatego w pierwszej fazie nauki, w ćwiczeniach pozycji zdrowotnych tak ogromną wagę przywiązuje się do zagadnienia relaksu. Kto lekceważy pozycje zdrowotne i relaks, nie będzie w stanie rozwinąć zaawansowanych umiejętności.

Po przyjęciu pozycji, jak opisano powyżej, zaczyna się tzw. szukanie siły - mo jin

(dosłownie: macanie siły). Tym czego szukamy jest hunyuan li, lecz by dojść do celu musisz zacząć od rzeczy najprostszych. Zwykle naukę hunyuan zhuang zaczyna się od qian hou mo jin - szukania siły w kierunku przód-tył. Wyobrażamy tam sobie, że próbujemy przepchnąć drzewo do przodu, a następnie pociągnąć do tyłu. Zostało to już opisane poprzednio. Tym razem zajmiemy się "otwarcie i zamknięciem". Wyobraź sobie, że próbujesz drzewo "rozciągnąć na boki", "rozerwać je na dwie części". Jednak drzewo oporuje i ulega tylko nieznacznie - gdzieś pośrodku pnia zaczyna się pojawiać tylko nieznaczna szczelina. Następnie zaczynasz "dociskać dwie połówki drzewa do siebie", czując opór jaki stawia. Otwarcie (rozciąganie na boki) i zamknięcie (ściskanie do środka) to główne kierunki działania siły w tym wariantcie ćwiczenia. Towarzyszą im oczywiście, podobnie jak w wariantcie opisanym poprzednio, kierunki uzupełniające. Pracują nie tylko ręce, ale całe ciało. Gdy robisz "zamknięcie" jako główny kierunek, jednocześnie lekko pchasz drzewo do przodu i lekko naciskasz ramionami w dół. Gdy robisz "otwarcie", jednocześnie ciągniesz drzewo do tyłu i lekko unosisz ramionami do góry. Przy ruchu zamknięcia prostujesz lekko tylną nogę, odpychając się lekko od podłoża. Czujesz jak rozciąga się sprężyna między czubkiem głowy, a tylną piętą. Na całej przedniej powierzchni lekko pochylającego się ciała i na skierowanych do przodu częściach przedramion oraz grzbietach dłoni czujesz opór drzewa. Przednia część przedniej stopy jest jak gdyby wciskana lekko w podłoże, skośnie do przodu. Następuje jak gdyby ściskanie sprężyn pomiędzy kolanami i pomiędzy tylnym biodrem a przednim kolaniem. Przednie kolano pozostaje w miejscu, ruch odbywa się na tylnej nodze. Tylne kolano nie powinno być jednak zginane w płaszczyźnie bocznej. Ruch odbywa się przez obrót w stawach: biodrowym i skokowym. Jak już wspomnieliśmy ramiona ściskają do środka, pchają do przodu, i ponieważ ciało się nieco "pochyla", naturalnie naciskają w dół. Drzewo jest ściskane nie tylko ramionami, ale i nogami, i przednia powierzchnia ciała też jakby się "składa", biorąc udział w "zamknięciu".

Następnie, przy "otwarcie", zaczynasz lekko przysiądać na tylnej nodze, z uczuciem przygniatacia czegoś pośladkami. Wyobrażone sprężyny pomiędzy kolanami i pomiędzy tylnym biodrem i przednim kolaniem są rozciągane. Rozciągana jest też sprężyna między czubkiem głowy i przednią stopą. Kolano przedniej nogi pozostaje w miejscu, występuje tylko uczucie jakby było unoszone. Palce przedniej stopy jak gdyby chwytają lub przyklejają się do podłoża. Tułów prostuje się lekko i napiera do tyłu. Ramiona rozciągają drzewo na boki, jednocześnie ciągnąc nieco do tyłu i unosząc (co w naturalny sposób wynika z powrotu tułowia do pionu).

Chociaż powinniśmy odczuwać opór, nie należy się spinać i usztywniać. Jak mówili dawni mistrzowie: "Używaj umysłu, a nie siły". Czy ciało ma być zatem napięte, czy rozluźnione? Ani jedno, ani drugie. Albo, ujmując inaczej, to i to jednocześnie. Jak powiedział Wang Xiangzhai: "Zrelaksowany, ale nie rozluźniony, napięty, ale nie sztywny". Staramy się pozostawać zrelaksowani, ale jednocześnie staramy się użyć siły, inaczej mówiąc - "macamy siłę". Jest to wspomniane już "szukanie siły w rozluźnieniu".

We wstępnej fazie nauki pozycji hunyuan zhuang, możemy wykonywać stosunkowo duże, kilkucentymetrowe ruchy, by lepiej uświadomić sobie kierunki ruchów i sił i ich sposób

koordynacji. Następnie ruch zmniejszamy. Mówi się, że: "im mniejszy i wolniejszy ruch, tym lepiej". Jest to tak zwane "poszukiwanie ruchu w bezruchu". Stoimy wewnątrz drzewa i staramy się poruszyć, lecz drzewo przeciwstawia się i ulega tylko nieznacznie (lub inaczej to ujmując - niemal nie ulega). Można powiedzieć, że pracujemy tu z bardzo krótkim odcinkiem, niemalże punktem ruchu. W ten sposób możemy skoncentrować się na istocie treningu (poszukiwaniu odczucia siły - jin), nie będąc rozpraszeni przez kwiecistość skomplikowanych ruchów i form. Możemy bez trudu zauważyć jak współdziałają poszczególne części ciała, i czy w ogóle współdziałają, czy ciało stanowi jedność, czy "wszystkie mięśnie są jak jeden mięsień".

Jak już wiemy, ćwiczenia pozycyjne w yiquan nie polegają po prostu na staniu. Nie polegają też tylko na samej mentalnej wizualizacji. Następuje tu koordynacja umysłu z ciałem. Pracujemy nad fazą przejścia od rozluźnienia do napięcia, od bezruchu do ruchu, a wszystko to dzieje się przy głębokim mentalnym zaangażowaniu, dzięki któremu efektywność treningu znacznie się zwiększa.

Zapoznaliśmy się już z dwiema formami "szukania siły" w pozycji hunyuan zhuang. Jest to oczywiście dopiero wstęp do rozwoju tzw. siły hunyuan li, czyli siły całościowej, którą powinniśmy być w stanie użyć w dowolnym momencie, przy pomocy dowolnej części ciała, w dowolnym kierunku i w dowolny sposób. Kolejne warianty ćwiczeń pozycyjnych, wraz z innymi metodami treningowymi yiquan, coraz bardziej przybliżają nas do tego celu.

Artykuł powyższy opublikowany został w internetowym magazynie "Świat Neijia" nr 24 (czerwiec 2002).

ANDRZEJ KALISZ

HUNYUAN ZHUANG - SHANG XIA MO JIN

Czytelnicy magazynu "Świat Neijia" mieli już okazję zapoznać się z niektórymi z podstawowych ćwiczeń yiquan, w tym z będącymi wizytówką tego systemu ćwiczeniami pozycyjnymi. W numerze 11 (kwiecień 2000) opisana została najczęściej wykorzystywana z tzw. pozycji zdrowotnych - chengbao zhuang. W numerze 14 (październik 2000) przedstawiona została podstawowa z grupy tzw. pozycji bojowych - hunyuan zhuang. Omówione zostało wówczas tzw. "szukanie siły" w kierunku przód-tył. W numerze 24 (czerwiec 2002) wróciliśmy do tej pozycji omawiając "szukanie siły" w kierunku otwarcie-zamknięcie. Proponuję, by Czytelnicy przypomnieli sobie te wcześniejsze opisy, zanim zapoznają się z kolejnym wariantem.

Tym razem w pozycji hunyuan zhuang będziemy "szukać siły" w kierunku góra-dół. Przyjmijmy pozycję taką samą jaka została opisana poprzednio (numer 14. i 24. "Świata Neijia"), stosując się do takich samych podstawowych wymogów.

Po przyjęciu pozycji i przywołaniu podstawowych odczuć (co opisane zostało poprzednio), zaczyna się tzw. szukanie siły - mo jin (dosłownie: macanie siły). W qian hou mo jin wyobrażaliśmy sobie, że próbujemy drzewo w które jesteśmy wrośnięci, a następnie pociągnąć do tyłu, odczuwając opór jaki stawia. W przypadku kaihe mo jin próbowaliśmy drzewo "rozłupać na dwie części" a następnie te dwie części docisnąć do siebie. Teraz ćwicząc shan xia mo jin, czyli "szukanie siły w kierunku góra-dół" wyobrażamy sobie, że próbujemy unieść drzewo, wyrwać je z korzeniami, a następnie wcisnąć z powrotem w podłoże.

Góra (unoszenie) i dół (nacisk w dół) to główne kierunki działania siły w tym ćwiczeniu. Oczywiście, tak samo jak poprzednio, oprócz kierunków głównych występują tu także kierunki uzupełniające. A zatem oprócz siły do góry (podnoszącej) występuje też dodatkowa siła do przodu (pchanie drzewa) oraz siła zamykająca - do wewnątrz (ściskanie drzewa). Następnie oprócz siły głównej do dołu (nacisk) występuje też dodatkowa siła do tyłu (ciągnięcie) oraz otwierająca - na zewnątrz (rozłupywania drzewa). Oczywiście stosujemy się do tych samych zasad, jak w poprzednich wariantach ćwiczenia. Przy unoszeniu drzewa do góry działają ręce, nogi i całe ciało. Całe ciało napiera do przodu. Pomiędzy czubkiem głowy a okolicą tylnej pięty jak gdyby była rozciągana sprężyna. Jednocześnie jakby zwiększał się nacisk na przednią stopę (jej przednią część). Między obydwiema nogami następuje "zamykanie" (jakbyśmy ściskali rozpostarte między nimi sprężyny). Ściskana jest też sprężyna między tylnym biodrem, a przednim kolaniem. Gdy naciskamy w dół, jakbyśmy przysiadali na sprężystej desce, jednocześnie napierając całym ciałem nieco do tyłu. Tym razem rozciągana jest sprężyna pomiędzy czubkiem głowy, a okolicą palców przedniej stopy. Palce przedniej stopy jakby "chwytały" podłoże. Sprężyny pomiędzy nogami są tym razem rozciągane. Rozciągana jest również sprężyna pomiędzy tylnym biodrem, a przednim kolaniem.

Chociaż powinniśmy odczuwać opór, pamiętajmy, by się nie usztywniać. W ćwiczeniach zhan zhuang "szukamy siły w rozluźnieniu i ruchu w bezruchu".

Szukanie siły w podstawowych kierunkach (przód-tył, otwarcie-zamknięcie, góra-dół) to podstawa dla bardziej zaawansowanego treningu. To pierwsze kroki na drodze do rozwoju charakterystycznej dla yiquan percepcji ciała i siły oraz umiejętności ich użycia.

Artykuł powyższy opublikowany został w internetowym magazynie "Świat Neijia" nr 27 (grudzień 2002).

ANDRZEJ KALISZ

ILUSTROWANA OFERTA AKADEMII YIQUAN

Nasze oferta przeznaczona jest dla osób w szerokim zakresie wiekowym, zarówno zainteresowanych **ćwiczeniami dla zdrowia**, poznaniem **chińskiej kultury i filozofii**, jak i nauką **sztuki walki**.

Sposób ćwiczenia i zakres stosowanych metod treningowych może być w dużym stopniu dostosowany do potrzeb i możliwości ćwiczących.

Wszyscy adepci **yiquan** rozpoczynają naukę od ćwiczeń podobnych do **jogi, qigong i tai chi**. Wspaniale służą one kultywowaniu zdrowia i poprawie samopoczucia.



Podstawowe metody uczą relaksu, świadomości ciała, przygotowują do bardziej zaawansowanych ćwiczeń.



Wykorzystujemy pozycje stojące, siedzące, leżące, zawsze odnajdując komfort.



Pozycje bardziej zaawansowane przypominają asany jogi. Mimo pozornej statyczności zawarta jest w nich wewnętrzna dynamika. Ćwicząc statycznie, zachowujemy gotowość do ruchu.



Ćwiczenia ruchowe wykonujemy uważnie i powoli, jak tai chi. Od ruchów prostych do złożonych. Stopniowo łączy się je w improwizowane formy, przechodząc do specyficznego tańca jian wu.

Większość adeptów zainteresuje się też bezpiecznymi ćwiczeniami z partnerem - **tui shou**.



Ćwiczący dla zdrowia i dobrego samopoczucia znajdują tu metodę pracy nad głębszą koordynacją umysłu i ciała.



Szukanie harmonii i komfortu w zmieniającej się sytuacji sprawia mnóstwo frajdy ćwiczącym u nas paniom.



Dla zainteresowanych rozwojem umiejętności walki wręcz te same ćwiczenia stanowią przygotowanie do treningu bardziej kontaktowego.



Stopniowo poznajemy zasady oddziaływania na równowagę przeciwnika, neutralizacji jego siły, szukania luk w jego obronie.

Osoby zainteresowane doskonaleniem umiejętności walki wręcz przechodzą do bardziej wymagających metod treningowych.



Poza treningiem dynamicznej emisji siły (uderzeń oraz ruchów szarpniętych) bez przyrządów, ćwiczymy też uderzenia na łapach, tarczach i worku bokserskim.



Uderzamy pięścią/dłonią, łokciami, kolanami, wykorzystujemy także barki, biodra, głowę, oraz kopnięcia stopą.



Trening sparingowy rozpoczynamy od lekkiego kontaktu i ograniczonych formuł zadaniowych. Poza uderzeniami, istotne jest wpływanie na równowagę.



Osoby, których stan zdrowia i sprawność na to pozwala mogą przejść do sparingów w mocniejszym kontakcie, także z wykorzystaniem łokci i kolan

Wszyscy adepci yiquan poznają ćwiczenia najbardziej podstawowe. Trening metod bardziej wymagających (lub zakres uczestnictwa w takim treningu) uzależniony jest od sprawności, stanu zdrowia, chęci ćwiczącego. Każdy może doskonalić się, robić postępy, koncentrując się na tych aspektach, którymi jest najbardziej zainteresowany.

Powyższe zdjęcia pochodzą z naszych zajęć, seminariów i obozów.

Andrzej Kalisz
KOORDYNACYJNE ZDOLNOŚCI MOTORYCZNE I TRENING MENTALNY
Esencja sztuki walki YIQUAN

Koordynacyjne zdolności motoryczne

Na wyniki osiągnięte w różnych dyscyplinach sportu składają się:

- zdolności motoryczne,
- specyficzne dla danej dyscypliny umiejętności techniczne.

Zdolności motoryczne dzielimy na:

- kondycyjne (inaczej energetyczne, głównie: siła, wytrzymałość, szybkość),
- koordynacyjne (inaczej informacyjne),
- kompleksowe (złożenie zdolności kondycyjnych i koordynacyjnych),
- psychiczne (temperament, motywacja, odwaga)

Zdolności koordynacyjne związane są z funkcjami sterowania i regulowania ruchu przez układ nerwowy. Warunkują one możliwość precyzyjnego wykonywania zadań złożonych pod względem stosunków czasowo-przestrzenno-dynamicznych. Obejmują one głównie zdolności:

- orientacji przestrzenno-czasowej,
- koordynacji wzrokowo-ruchowej,
- kinestetycznego różnicowania ruchu,
- zachowania równowagi w warunkach statycznych i dynamicznych,
- rytmizacji ruchów,
- symetryzacji ruchów,
- wyrazistości (ekspresji) ruchów,
- łączenia (sprzężenia) ruchów,
- rozluźniania mięśni,
- współpracy (kooperacji),
- antycypacji,
- przejawiania szybkiej reakcji,
- dostosowania się do zmienionej, często nieoczekiwanej sytuacji,
- przestawiania się na inne działanie.

Trening zdolności koordynacyjnych obejmuje w dużej mierze ćwiczenia w pozycjach i sytuacjach nietypowych w stosunku do podstawowej techniki ruchu w określonej dyscyplinie, wymuszających zmienność dynamicznych, czasowych i przestrzennych parametrów ruchu.

Poziom koordynacyjnych zdolności motorycznych w istotnym stopniu wpływa na szybkość i powodzenie nabywania umiejętności technicznych, a także na plastyczność nawyków ruchowych. Ta plastyczność, czyli zdolność do przystosowania i przekształcania odpowiednio do zaistniałych warunków jest niezwykle istotna w przypadku sportów o tak zwanej otwartej strukturze ruchu, do których zaliczają się sporty walki.

Trening ideomotoryczny

Trening mentalny jest dziś szeroko wykorzystywany w sporcie wyczynowym. W zakresie zdolności psychicznych poprawia on umiejętność koncentracji uwagi i radzenia sobie z czynnikami zakłócającymi, pozwala zwiększyć motywację i poczucie pewności siebie, umożliwia skuteczne radzenia sobie ze stresem.

Z kolei część treningu mentalnego, określana jako trening ideomotoryczny (także wyobrazeniowy, wizualizacyjny, imitacyjny) wykorzystywana jest natomiast głównie w celu przyspieszenia nabywania umiejętności technicznych i ich doskonalenia. Efektem treningu wyobrazeniowego jest efektywniejsze torowanie połączeń nerwowych, dzięki którym odbieramy sygnały, analizujemy i wysyłamy sygnały (komendy) do ciała, aby odpowiednio zareagowało.

W treningu ideomotorycznym w sporcie największe znaczenie mają 2 kanały zmysłowe:

- zmysł obrazu przestrzennego,
- zmysł kinestetyczny.

Powszechnie od dłuższego czasu jest wykorzystanie przestrzennego wyobrażenia czynności. Stosuje się zarówno wyobrażenie z punktu widzenia wykonującego czynność, jak i z zewnątrz – jakby patrząc na wyobrażoną osobę, która wykonuje daną czynność. Dzięki wykorzystaniu obydwu perspektyw tworzy się więcej śladów pamięciowych w mózgu. Skuteczne jest także obserwowanie prawidłowych wykonania czynności – także wówczas aktywizowane są te same grupy neuronów.

Natomiast metody pracy z wyobrażeniami odwołującymi się do wrażeń kinestetycznych zaczęto świadomie stosować w nowoczesnym sporcie nieco później. Główne znaczenie ma tutaj propriocepcja – czucie głębokie, oparte na zespole receptorów, które rozmieszczone są w mięśniach, torebkach stawowych, więzadłach, ścięgnach, okostnej. By móc skutecznie pracować z wyobrażeniami wrażeń kinestetycznych niezbędne jest uwrażliwienie na te wrażenia, rozwinięcie umiejętności ich budzenia i odświeżania.

Dla różnych dyscyplin sportowych właściwe są różne specyficzne wrażenia lub kompleksy wrażeń. Np. w szermierce mówi się o czuciu broni, w pływaniu o czuciu wody, w walce wręcz o czuciu przeciwnika itp. Są to odczucia subiektywne, rozwijane przez zawodnika w trakcie procesu doskonalenia umiejętności, które trudno opisać komuś, kto nie trenuje danej dyscypliny.

Im więcej zmysłów zaangażujemy w trening tym mocniejsze wyobrażenie możemy wywołać, i osiągnąć w rezultacie lepsze efekty. Stąd poza zmysłem przestrzenno-wizualnym i kinestetycznym, dotykem (eksteroreceptory), angażuje się zwykle także słuch, a nawet węch i smak. Np. wrażenia zapachu i smaku wody wykorzystywane są w treningu wyobrażeniowym pływaków.

Równocześnie, by lepiej zaktywizować jakiś kanał percepcji, korzystne może być czasem odcięcie innych. Np. zamknięcie oczu pomaga w skupieniu się na czuciu mięśniowym – propriocepcyjnym.

Wyobrażenia pozwalają doskonalić umiejętności, równocześnie rozwija się wrażliwość na wrażenia, a wyobrażenia ulegają stopniowemu wzbogaceniu – zachodzi tutaj sprzężenie zwrotne.

Chińskie sztuki walki i YIQUAN

Wokół tradycyjnych chińskich sztuki walki narosło wiele nieporozumień, wynikających w dużej mierze z trudności w prawidłowej interpretacji klasycznych chińskich pojęć i teorii, szczególnie w sytuacji braku kontaktu bezpośredniego z nauczycielem, który wie i potrafi przekazać, co się w praktyce za trudnymi często do zrozumienia tradycyjnymi koncepcjami kryje.

W latach 20. XX wieku Wang Xiangzhai (1885 – 1963) – słynny mistrz xingyiquan – jednego z klasycznych systemów zaliczanych do tzw. wewnętrznej rodziny - neijia rozpoczął proces jego unowocześnienia, szczególnie zmierzając w kierunku wypracowania bardziej naukowej teorii, co wiązało się też z modyfikacjami w zakresie treningu. Nowy system stał się znany pod nazwami yiquan oraz dachengquan. Uczniowie Wangu, na czele z Yao Zongxunem (1917-1985), kontynuowali dzieło. Także obecni przedstawiciele yiquan starają się nadal rozwijać ten system oraz jego teorię.

Specyfika YIQUAN

W yiquan dąży się równocześnie do zachowania wartościowego praktycznego dziedzictwa tradycyjnych chińskich sztuk walki oraz do jak największej spójności wykorzystywanych koncepcji ze współczesnymi teoriami naukowymi. Równocześnie tam, gdzie brak jest jeszcze możliwości wykorzystania do opisu pewnych rzeczy odpowiedniego aparatu powszechnie przyjętych pojęć naukowych, stosowane są specyficzne wypracowane przez praktyków pojęcia wewnątrzsystemowe, wciąż trochę trudne do zrozumienia dla ludzi nie zaangażowanych bezpośrednio w trening yiquan.

Wiedza jest jednak czymś, co podlega nieustannemu rozwojowi. Coraz więcej zagadnień podobnych do tych, którymi zajmowali się od pewnego czasu przedstawiciele yiquan, znajduje się w obszarze badań współczesnej nauki o sporcie. Coraz częściej hermetyczny język, zrozumiały tylko dla przedstawicieli systemu, zamienić można na przystępny dla każdego współczesnego trenera i instruktora sportu.

Opracowanie to rozpocząłem od przypomnienia podstawowych pojęć dotyczących koordynacyjnych zdolności motorycznych oraz treningu ideomotorycznego, gdyż są to jedne z najistotniejszych zagadnień w yiquan, chociaż przez chińskich przedstawicieli yiquan nieco inaczej wyrażane.

Oczywiście nie ma wątpliwości, że yiquan bazuje na wykorzystaniu pracy mentalnej w treningu. Używa się pojęć yinian huodong – aktywność mentalna, jiajie, xiangxiang lub shexiang – wyobrażenia. Mówi się o odczuciach, wrażeniach – ganjue. Sama nazwa yiquan wskazuje na wagę sfery mentalnej w tym systemie. Yi, to umysł, myśl, idea, intencja. Quan, to pięść – jest to ogólne określenie sztuki walki.

Mimo że w teoriach chińskich mistrzów yiquan nie pojawia się jak dotąd wyraźne odniesienie do współczesnej koncepcji koordynacyjnych zdolności motorycznych, w trakcie nauczania faktycznie poruszają oni znaczenie wszystkich poszczególnych zdolności koordynacyjnych, o których była mowa w pierwszej części tekstu.

Podstawowym pojęciem yiquan jest hunyuanli – co tłumaczymy zwykle jako: zuniifikowana siła. Faktycznie w pojęciu tym kryje się cały kompleks umiejętności technicznych i zdolności motorycznych doskonalonych w procesie treningowym tego systemu. Równocześnie chodzi tutaj o specyficzne odczucie – czucie ciała, ruchu, siły, także w interakcji z otoczeniem (przeciwnikiem w walce). Z punktu widzenia adepta istotne jest, żeby traktować to jako pewną jedność, jedno odczucie – dzięki temu osiąga się subiektywne poczucie prostoty, dające większą pewność i swobodę działania.

W trakcie procesu treningowego występują natomiast rozmaite konkretne problemy, różne na różnych etapach treningu i różne w przypadku różnych ćwiczących. Są one określane w głównej mierze w wyniku konfrontacji z przeciwnikiem, czy to w formie tui shou (ograniczona forma sparingowa, polegająca głównie na wpływaniu na równowagę przeciwnika z wykorzystaniem kontaktu ramion), czy san shou (bardziej swobodna formuła walki z uderzeniami). Wówczas, odpowiednio do zdiagnozowanego niedostatku, w treningu podstawowym należy zaakcentować określone zagadnienie – jakąś część składową tej całości zwanej hunyuanli.

Kilka elementów treningu YIQUAN

Wiadomo, że możliwości tworzenia śladów pamięciowych w mózgu są większe, gdy ćwiczący znajduje się w stanie relaksacji. Pamiętajmy, że umiejętność rozluźniania mięśni jest też jedną z koordynacyjnych zdolności motorycznych. Od relaksu psychicznego i fizycznego rozpoczyna się więc zwykle naukę treningu mentalnego we współczesnym sporcie. Tenże sam element podkreślany jest również na początku treningu yiquan. Stosuje się trening relaksu i skupienia w pozycjach stojąc, siedząc i leżąc. Wykorzystywane są rozmaite pozytywne skojarzenia i wyobrażenia ułatwiające odprężenie.

W stanie skupienia połączonego z odprężeniem rozpoczyna się rozwijanie tzw. czucia siły, którego ważną składową jest czucie kinestetyczne, ale także wyobraźnia przestrzenna. Poprzez tak rozwijane odczucie doskonalą się stopniowo koordynację umysł-ciało. Zaczyna się od sytuacji bardzo prostych, by ułatwić pełniejsze czucie, i móc to czucie skontrolować, o co trudniej byłoby osobie początkującej w sytuacji złożonego ruchu. Stąd ćwiczenia pozycyjne, w których ruch się jakby rozpoczyna, ale nie jest kontynuowany. Tradycyjnie jest to określane jako „szukanie ruchu w bezruchu”. Gdy wykonuje się dłuższy ruch, początkowo jest on również stosunkowo prosty – wykonuje się go powoli, by mieć czas w każdym jego punkcie skontrolować i skorygować odczucie. Te części treningu służą głównie poprawie podstawowej koordynacji neuro-mięśniowej oraz budowie bazowego czucia, wykorzystywanego w dalszym treningu, podczas którego jest ono modyfikowane i rozwijane.

Na bazie bardzo podstawowego, jednokierunkowego czucia siły, rozwija się percepcję przestrzenną, gdzie współlistnieją ruchy i siły w głównych kierunkach w przestrzeni trójwymiarowej – ważna jest świadomość ich proporcji.

Od ruchów prostych przechodzi się do bardziej złożonych, a następnie do ich łączenia w rozmaitych konfiguracjach w połączeniu z krokami. Warto zwrócić uwagę, że w dużej mierze nie są to konkretne techniki walki, a pracuje się raczej z podstawowymi możliwymi kierunkami ruchu i działania siły, później płynnie przechodząc między nimi w zmieniającej się kolejności oraz tworząc różne modyfikacje i wypadkowe ruchów. Ważna jest tu bowiem wspomniana wcześniej plastyczność nawyków ruchowych.

W podstawowych ćwiczeniach z partnerem – tui shou (przepychanie rąk), również wykonywanych powoli, szuka się najbardziej ekonomicznych pozycji dla przeniesienia obciążeń przez ciało. Związane z tym odczucia przenoszone są do treningu solo z wykorzystaniem wyobraźni.

Radząc sobie z zachowaniem stabilnego, jednolitego czucia w sytuacji powolnego, jednostajnego ruchu, dodać można pracę z całym spektrum zmian tempa i rytmu ruchu, łącznie z gwałtownymi

przyspieszeniami i zatrzymaniami – stopniowo wzbogacając to czucie, rozwijając możliwość wykorzystania wyobrażeń odwołujących się do bardziej złożonych odczuć.

Także ruchy powolne i jednostajne są stopniowo dynamizowane wewnątrz. W każdym punkcie ruchu pojawia się gotowość do zmiany: zatrzymania, zwolnienia, przyspieszenia, zmiany kierunku, przekształcenia w inne działanie. Ta gotowość dotyczy całego ciała - potencjalna zmiana może wystąpić w każdej jego części. Mentalna gotowość do zmiany, gdyby potencjalnie zaistniała nieoczekiwana sytuacja, sprzyja rozwojowi zdolności szybkiej reakcji, zdolności dostosowania się i przestawienia na inne działanie.

Wzbogacana jest również treść treningu „przepychania rąk” - od ruchów podstawowych tutaj także przechodzi się do ich modyfikacji w zakresie toru ruchu, tempa, rytmu. Podstawą jest zachowanie kontroli nad ramionami i ciałem przeciwnika. Wpływa się na jego równowagę, zwykle poprzez krótkie eksplozywne – szarpnięcie akcje, starając się zręcznie neutralizować podobne akcje z jego strony. Brak kontroli i spowodowane u przeciwnika takimi akcjami zaburzenia wykorzystuje się stosując uderzenia. W tej formie treningu rozwijane jest tzw. czucie przeciwnika, doskonalą się m.in. zdolność antycypacji, zdolność kooperacji (dostosowania swojego działania do akcji partnera lub przeciwnika), dostosowania się do zmieniających się na niezliczone sposoby sytuacji, przestawiania się na inne działanie, co często następować musi raz za razem w niezwykle szybkim tempie. Nie zapominajmy, że ważne jest tutaj zaangażowanie mentalne z otwarciem na czucie (wrażenia). I tak rozwijane czucie jest oczywiście bazą dla wzbogacenia pracy wyobrazeniowej w treningu podstawowym.

Trening san shou – wolnej walki stawia przed ćwiczącym jeszcze wyższe wymagania. Wykorzystuje się wiele metod ćwiczeń, z różnymi formami sparingów od ograniczonych i skupiających się na wybranych elementach walki, do bardziej swobodnych. Podstawowym zadaniem nie jest przygotowanie do startów w zawodach o umownych zasadach. Głównym punktem odniesienia dla tego rodzaju treningu jest raczej chaotyczna, znacznie mniej przewidywalna walka „na ulicy”. Takie podejście wiąże się z mniejszym naciskiem na naukę rozwiązań taktycznych, a większym na gotowość do efektywnego wykorzystania wszystkich części ciała, do zdolności adaptacji do sytuacji zmieniających się w sposób nieoczekiwany. Można powiedzieć, że takie podejście jest bardziej stymulujące jeśli chodzi o rozwijanie koordynacyjnych zdolności motorycznych. Tak jak w przypadku tui shou – przepychania rąk, doświadczenie praktyki san shou pozwala wzbogacić pracę wyobrazeniową w treningu solo.

YIQUAN jako źródło inspiracji dla innych

Przedstawione tutaj zostały oczywiście tylko „migawki” z treningu yiquan. Autor ma nadzieję, że Czytelnik będzie w stanie wyrobić sobie na tej podstawie przynajmniej częściowy pogląd o

charakterze systemu, i uświadomić sobie związek metod treningowych z koncepcją doskonalenia koordynacyjnych zdolności motorycznych przy wykorzystaniu treningu ideomotorycznego. Skupiliśmy się na tym zagadnieniu, ponieważ jest ono wyjątkowo akcentowane w yiquan i ta sfera jest tu bardzo rozwinięta.

Yiquan jest interesującą samodzielną sztuką walki, a równocześnie, ze względu na rozwijaną już od kilkudziesięciu lat metodykę treningu obejmującego sfery do niedawna niedoceniane, a nawet niedostrzegane, ludzie zajmujący się innymi sztukami i sportami walki, czy generalnie sportem, mogą znaleźć tutaj wiele ciekawych, inspirujących metod i koncepcji do wykorzystania w swoich dyscyplinach.

ANDRZEJ KALISZ

YIQUAN - METODY TRENINGOWE

Na system *yiquan* (*dachengquan*) składa się siedem głównych grup ćwiczeń: *zhan zhuang*, *shi li*, *moca bu*, *fa li*, *shi sheng*, *tui shou* i *san shou* (*shi zuo*).



站桩

ZHAN ZHUANG

Zhan zhuang (zhan - stać, zhuang - wbity w ziemię pał), to w pewnym uproszczeniu, ćwiczenia medytacyjne w pozycjach statycznych. Dzielą się one na dwie główne grupy: *jianshen zhuang* (zhuang zdrowotny) i *jiji zhuang* (zhuang bojowy).

Jianshen zhuang

Naukę *yiquan* (*dachengquan*) rozpoczyna się zawsze od tzw. "pozycji zdrowotnych" - *jianshen zhuang*. Ćwiczenia te obejmują zarówno pozycje stojące, jak i siedzące oraz leżące, a także stojące z podparciem. Kładzie się tu nacisk głównie na relaks i wyciszenie. Stopniowo pogłębia się stan psychicznego odprężenia i fizycznej "wygody". W ślad za tym poprawia się samopoczucie i stan zdrowia. Do celów terapeutycznych nauczyciel dokonywać może wyboru najbardziej odpowiednich pozycji i mentalnych wizualizacji. Osoby zdrowe najwięcej uwagi poświęcają pozycji *chengbao zhuang*, którą tu opiszę w dużym skrócie:

Stajemy ze stopami rozsuniętymi na szerokość barków, z palcami stóp skierowanymi nieco na zewnątrz. Nogi powinny być minimalnie ugięte w kolanach. Ręce swobodnie zwieszane. Głowę należy trzymać prosto, jak gdyby była zawieszona od góry. Wzrok skierowany w przód i lekko w górę (ułatwia to koncentrację). Można też lekko przymknąć oczy. Usta nieco rozchylone, lecz oddychać należy przez nos (w przypadku kataru, "zatkanego nosa" dopuszcza się oddychanie przez usta). Uspokajamy się i wyciszamy, rozluźniając ciało. Na twarzy pojawić powinien się łagodny uśmiech ("*si xiao fei xiao*"). Ułatwia to osiągnięcie stanu pogodnego wyciszenia i przyjemnego relaksu. Powoli unosimy ręce na wysokość barków, uginając je tak by tworzyły elipsę - jak gdyby obejmując duży, spłaszczony nieco balon. Wnętrza dłoni skierowane ku ciału, oddalone od niego na stopę lub nieco więcej. Palce lekko ugięte. Odległość pomiędzy czubkami palców obydwu dłonie - około trzy szerokości pięści. Łokcie lekko opuszczone, ale jednocześnie skierowane lekko na zewnątrz. Utrzymanie takiej pozycji wymaga oczywiście pewnego wysiłku, należy jednak unikać nadmiernego użycia siły. By ułatwić sobie utrzymanie rozluźnienia możemy spróbować wyobrazić sobie, że coś podtrzymuje nasze ramiona, np. że łokcie i nadgarstki opierają się na piłkach,

unoszących się na powierzchni wody. Wyobrażony balon znajdujący się pomiędzy ramionami, a klatką piersiową należy trzymać lekko, nie pozwalając mu wypaść, ale jednocześnie nie naciskając, by go nie uszkodzić.

W trakcie ćwiczenia, by pogłębić stan relaksu i wyciszenia, można wyobrazić sobie, że znajdujemy się w pięknym otoczeniu, czując zapach kwiatów, śpiew ptaków, łagodny powiew wiatru. Możemy n.p. spróbować wyobrazić sobie, że nasze ciało zanurzone jest w przyjemnie ciepłej wodzie - czujemy się lekko i coraz bardziej rozluźnieni. Pomocne może być wyobrażenie, że woda łagodnie falując delikatnie masuje ciało. Innym popularnym sposobem jest wyobrażenie sobie, że stoimy pod prysznicem, a ciepła woda spływając w dół przyjemnie rozgrzewa i rozluźnia nasze ciało. Często wykorzystywanym sposobem jest kierowanie uwagi kolejno na poszczególne części ciała począwszy od czubka głowy, w dół, aż do stóp i ich świadome rozluźnianie. Utrzymując jakąś pozycję zhan zhuang, obserwujemy swoje ciało i gdy w jakiejś jego części zauważymy nadmierne napięcie, łagodnie, ze spokojem rozluźniamy ją. Od czasu do czasu możemy wykonać jeden do trzech pogłębionych oddechów, koncentrując się na uczuciu głębokiego relaksu następującego podczas wydechu. Można wyobrażać sobie że poszczególne części ciała (plecy, pośladki, ręce) opierają się o miękkie, sprężyste przedmioty.

Istnieje wiele różnych form wizualizacji, jakie można wykorzystać w ćwiczeniach jianshen zhuang. Nie są one jednak celem samym w sobie, lecz tylko pomocą w osiągnięciu stanu relaksu i wyciszenia. Nie należy więc starać się za wszelką cenę opanować jakąś formę wizualizacji, gdyż może to powiększyć napięcie i zamęt w umyśle. Lepiej jest stosować te wyobrażenia, które przychodzą nam bez trudu i łatwiej pozwalają osiągnąć odpowiedni stan umysłu. W jianshenzhuang stosuje się też w pewnym stopniu sposób ćwiczenia charakterystyczny dla pozycji bojowych jijizhuang, czyli tzw. "macanie siły" (*mo li*).

Jiji zhuang

Ćwiczenia *jianshen zhuang* stanowią podstawę dla bardziej zaawansowanych *jiji zhuang*. Stan relaksu jest podstawą dla "szukania siły" (*mo li* - dosłownie: "macanie siły"). Nie jest to już tylko stanie bez ruchu. Mówi się o "względnym bezruchu", "szukaniu siły w rozluźnieniu" i "szukaniu ruchu w bezruchu".

Najbardziej podstawową pozycją jest tu *hunyuan zhuang*. W pewnym uproszczeniu można powiedzieć, że jest to odmiana pozycji *chengbao zhuang*, lecz stopy nie są ustawione w jednej linii, lecz jedna jest wysunięta do przodu, a druga pozostaje z tyłu. Większa część ciężaru ciała spoczywa na tylnej nodze (pozycję tę nazywamy w *yiquan dingbabu*). Ręce, podobnie jak w *chengbao zhuang* tworzą krąg, jakby obejmowały balon, z tym że jedna jest umieszczona nieco niżej a druga wyżej. Wyobrażamy sobie, że znajdujemy się wewnątrz wielkiego drzewa, rękoma obejmując jego jądro, a jednocześnie obejmowani jesteśmy przez zewnętrzne słoje. W wyobraźni napieramy całym ciałem i rękoma do przodu, a następnie do tyłu, lecz drzewo stawia opór. Używamy tutaj tylko wyobraźni i niemal nie poruszamy się ("nie ujawniamy formy" - *bu luo xing*), nie stosujemy też

niemal siły - ciało pozostaje zrelaksowane. Nie polega to na całkowitym bezruchu i rozluźnieniu, lecz na tym, że *niemal* nie poruszamy się i *niemal* nie stosujemy siły. Celem jest osiągnięcie stanu koordynacji umysłu i ciała, a byłoby to niemożliwe, gdyby zaangażowany był tylko umysł, a ciało nie. Oczywiście jest to tylko bardzo ogólny opis tego ćwiczenia, bez wielu bardzo istotnych szczegółów. Ponadto jest to też tylko najprostszy wariant hunyuan zhuang. Pracuje się też z działaniem siły w innych kierunkach, a później zmieniając kierunki w jednym ćwiczeniu, a nawet, choć być może zabrzmi to niezrozumiale, z działaniem siły w różnych kierunkach jednocześnie. Dążymy bowiem do rozwinięcia siły *hunyuan*, którą można określić jako siłę "bezforemną". Opisuje się to słowami: "*xing wu xing*" (forma bez formy), "*yi wu yi*" (intencja bez intencji). Poza hunyuan zhuang istnieje też wiele innych pozycji jiji zhuang. Niektóre z nich to: *fuhu zhuang* (pozycja "oswajania tygrysa"), *xianglong zhuang* (pozycja "łądującego smoka"), *duli zhuang* (pozycja na jednej nodze).

Ćwiczenia *jiji zhuang* mają wiele wspólnego z opisanymi dalej ćwiczeniami w powolnym ruchu *shi li*. Te dwie grupy ćwiczeń znakomicie się wzajemnie uzupełniają. Wang Xiangzhai powiedział: "*Shi li są rozciągniętymi w przestrzeni ćwiczeniami zhan zhuang, zhan zhuang zaś są skróconymi ćwiczeniami shi li*". Dlaczego stosujemy ćwiczenia statyczne zhan zhuang, a nie ograniczamy się do ćwiczeń w ruchu? Otóż praktyka wykazuje, że pod wieloma względami ćwiczenia *zhan zhuang* są skuteczniejsze i pozwalają robić szybsze postępy. W pozycjach statycznych stosunkowo łatwo jest osiągnąć stan wyciszenia i skupienia. Z tego względu wiele praktyk medytacyjnych pochodzących z różnych tradycji odbywa się w pozycjach statycznych. W sytuacji względnego bezruchu (bezzruchu na granicy ruchu), przy wykorzystaniu odpowiednich form wizualizacji, stosunkowo łatwo jest osiągnąć stan "*jakby rozluźnienia, ale nie rozluźnienia*", "*relaksu, ale jednocześnie siły*", a następnie ścisłego powiązania wszystkich części ciała. Możemy skoncentrować się na istocie ćwiczenia, zamiast skupiać się na "kwiecistej" formie.

Ćwiczenia *zhan zhuang* stanowią bardzo skuteczną metodę rozwoju siły. Chodzi tu nie tyle o zwykłą siłę fizyczną, co w większym stopniu o to, co w tradycyjnych systemach wewnętrznych określane jest mianem *nei jin* - "*energii wewnętrznej*". Ćwiczenia te mają jednak również bardzo znaczący wpływ na wzmocnienie konstytucji fizycznej adepta. Chociaż podkreśla się znaczenie relaksu, utrzymanie określonych postaw wymaga pewnego wysiłku. Ćwiczenia *zhan zhuang* stanowią nie tylko podstawę, ale i istotny element treningu *yiquan* na każdym poziomie zaawansowania. Stopniowo wprowadzane są inne metody treningowe, ale towarzyszy temu nieustanne podnoszenie poziomu *zhan zhuang*. Tak więc są to ćwiczenia najbardziej podstawowe, ale i najbardziej zaawansowane.



试力

SHI LI

Shi li służy badaniu w ruchu działania owej specyficznej "siły" lub "energii", rozwijanej w głównej mierze dzięki ćwiczeniom *jiji zhuang*. W ruchu staramy się zachować takie same odczucia jakie osiągamy ćwicząc *zhan zhuang*. Czujemy "siłę", w każdej chwili gotowi do jej użycia. Postronny obserwator, widząc adepta *yiquan* wykonującego *shi li*, sądzić może, że jest to *taijiquan* (*t'ai chi ch'uan*). Stosuje się tu tak samo powolne (nawet wolniejsze), płynne i delikatne ruchy, "jak rozwijanie nici z jedwabnego kokona". Ciało musi poruszać się jako skoordynowana całość. W odróżnieniu jednak od *taijiquan*, w *yiquan* nie występują złożone, skodyfikowane formy. Trening polega na wielokrotnym powtarzaniu pojedynczych ruchów. Na wyższym etapie nauki różne ruchy można łączyć w dowolny sposób (w swego rodzaju formy improwizowane). Podobnie jak w *zhan zhuang*, szuka się tu siły w rozluźnieniu. Oznacza to w istocie nie całkowite rozluźnienie, ale niemal rozluźnienie - użycie bardzo niewielkiej siły. By to osiągnąć, adept z jednej strony musi pozostawać zrelaksowany, a z drugiej wyobrażać sobie, że jego ruchy napotyka pewien opór (na przykład, że do naszych palców przyłączone są sprężyny, drugim końcem zaczepione np. o odległe drzewo i sprężyny te najpierw rozciągamy, a następnie ściskamy). Nie możemy się jednak napiąć, używając nadmiernej siły. "Używamy umysłu, a nie siły". Im wolniej poruszamy się w *shi li*, tym lepiej, tym większe korzyści odnosimy. Określić to można jako "poszukiwanie bezruchu w ruchu". Poruszamy się, jednocześnie w każdej chwili gotowi do zatrzymania się lub zmiany kierunku ruchu - "Poruszaj się jak gdybyś chciał się zatrzymać, ale nie zatrzymuj się". Na wyższym etapie przechodzi się do mentalnego "poszukiwania szybkości w powolności". Istnieje wiele różnych ćwiczeń *shili*, wykonywanych w pozycji *pingbu* (stopy rozstawione na szerokość barków), *dingbabu* (podstawowa pozycja "bojowa") i w ruchu (w połączeniu z *moca bu* - krokami). Najprostszym jest *ping tui shi li*, gdzie, opisując to w uproszczeniu, wykonujemy ruchy rękoma do przodu i do tyłu, ściskając i rozciągając wyobrażone sprężyny rozpięte pomiędzy naszymi palcami a odległym drzewem. Oprócz siły *przód-tył* występują tu też siły *do dół-góra* i *zamknięcie-otwarcie* (wykorzystujemy więc wyobrażenie kolejnych sprężyn, lub inne wizualizacje pozwalające odczuć opór). Poza tym całe ciało porusza się, również napotyka opór na całej powierzchni. Także nogi mają tu ważny udział - ich odpowiednie ruchy też napotyka opór (np. ściskanie-rozciąganie pomiędzy kolanami). W przypadku pozycji *dingbabu* następuje przenoszenie ciężaru ciała od obciążenia głównie tylnej nogi do rozłożenia obciążenia w stosunku pół na pół. Odczuwamy sprężyste powiązanie wszystkich części ciała. Oczywiście nie jest to dokładny opis ćwiczenia. Moim celem jest tylko przybliżenie czytelnikowi, na czym te ćwiczenia w ogólnym zarysie polegają. Początkujący mogą zacząć tylko od podstawowego ruchu rąk, stopniowo dołączając dodatkowe składowe ruchy i włączając do ruchu pozostałe części ciała, w myśl zasady "od części do całości".



摩擦步

MOCA BU

Moca bu to ćwiczenia kroków, wykonywane w sposób podobny jak *shi li*. Można powiedzieć, że jest to *shi li* dla nóg. Tu również obok rozluźnienia, należy jednocześnie odczuwać pewien opór, jakby tarcie (słowo *moca* oznacza właśnie tarcie). Ważne jest jednak, że opór powinniśmy odczuwać na całym ciele (podobnie zresztą jak w ćwiczeniach *shi li*). Nie może on ograniczać się tylko do nóg. Naszym celem jest odczuwanie "siły" w każdej części ciała. Jak określił to Wang Xiangzhai: "Niech nie będzie części ciała, która nie jest jak sprężyna". Całe ciało porusza się skoordynowane: "Gdy góra się porusza, dół samoistnie za nią podąża, gdy dół się porusza, góra samoistnie go prowadzi". Podobnie jak w *shi li* ruch nie może być "mechaniczny". W każdej chwili pozostajemy czujni, gotowi do zatrzymania ruchu ("gdyby napotkał na przeszkodę") lub zmiany kierunku ruchu. Mentalne nastawienie powinno być takie jakbyśmy poruszali się na krawędzi przepaści lub po cienkiej tafli lodu.



发力

FA LI

Fa li są to ćwiczenia pozwalające rozwinąć umiejętność użycia siły w "eksplozywny" sposób. Umiejętności tej nie da się rozwinąć z pominięciem podstawowych metod treningowych: *zhan zhuang*, *shi li*, *moca bu*. Nie znaczy to, że sam trening metod podstawowych pozwoli ją rozwinąć. Niezbędny jest także specjalny trening *fa li*. Wszystkie metody treningowe są z sobą ściśle powiązane. Poznając bardziej zaawansowane formy treningu, jednocześnie możemy coraz lepiej rozumieć metody podstawowe. *Yiquan* nie polega na staniu latami w pozycjach *zhan zhuang*, by dopiero gdzieś w odległej przyszłości zacząć się uczyć walki wręcz. Tym co przyciągnęło do *yiquan* wiele osób, było m.in. to, że uczniowie Wang Xiangzhai'a w krótkim czasie, rzędu 2-3 lat osiągnęli wysoki poziom umiejętności bojowych. Chociaż więc rozpoczęcie nauki *fa li* wymaga posiadania podstaw w *zhan zhuang*, *shi li* i *moca bu*, nie ma potrzeby odsuwania nauki tej metody gdzieś w odległą przyszłość.

Kluczem do *fa li* jest odpowiednia koordynacja zmian napięcia i rozluźnienia. Napięcie i rozluźnienie są równie ważne. Ponieważ jednak większość ludzi ma tendencję do nadmiernego napięcia, uniemożliwiającego rozwinięcie pełnej dynamicznej siły i szybkości, konieczne jest

szczególne podkreślanie znaczenia relaksu. Cały akt emisji siły jest procesem zmian napięcia i rozluźnienia różnych grup mięśniowych. Sama faza emisji, czy oddziaływania siły na obiekt powinna być możliwie krótka (choć w yiquan stosuje się też siłę "odrzucającą", działającą na obiekt dłużej). Siła w fa li musi być "całkowita" (zheng), a nie "rozproszona" (san), co oznacza że siła całego ciała musi być użyta w sposób skoordynowany i zrównoważony.

W yiquan szczególnie podkreśla się znaczenie aktywności mentalnej w treningu. Dotyczy to nie tylko podstawowych metod, jak zhan zhuang czy shi li, ale w równym stopniu fa li. Zaangażowanie w treningu umysłu, wyobraźni pozwala pełniej wykorzystać nasz naturalny potencjał, i również znacznie ułatwia rozwinięcie umiejętności eksplozywnej emisji siły.

By prawidłowo wyzwolić siłę, umysł musi być w stanie czujnej, aktywnej gotowości, jakbyśmy stali przed groźnym przeciwnikiem, gotowi do akcji, czując że siła którą wyzwalamy jest w stanie rozbijać deski i kamienie. W zależności od konkretnego wariantu fa li stosuje się różne formy wizualizacji.

Naukę fa li często rozpoczyna się od *fangsong fali* (fa li w relaksie). Jest to w zasadzie ćwiczenie wstępne, w którym szczególnie duży nacisk kładzie się na relaks, w celu zapobieżenia nadmiernej sztywności. Wyobrażamy sobie że chwytamy dwie garści piasku z misy znajdującej się na wysokości brzucha (nie zaciskamy jednak pięści) i płynnym, okrężnym ruchem wyrzucamy piasek skośnie do przodu i do góry, po czym w dalszym ciągu w sposób płynny i okrężny opuszczamy dłonie, by chwycić kolejne garści piasku. Ruch rąk musi być skoordynowany z ruchem całego ciała, które musi w odpowiednim momencie lekko się unosić i opadać, prostować i pochylać. Siła musi być przenoszona przez całe ciało, począwszy od stopy, aż do czubka głowy i końców palców. W momencie wyzwolenia siły ("wyrzucenia piasku") przednia stopa "przydeptuje" podłoże. Ćwicząc początkowo stosunkowo powoli, płynnie, stopniowo możemy rozwijać umiejętność gwałtownego, "impulsowego" użycia siły. Początkujący nie powinni się zbyt spieszyć, by nie rozwinąć nawyku sztywności, nadmiernego napięcia, zamiast umiejętności o jaką tu chodzi, a którą porównać można do strzału z bicia.

试声 SHI SHENG

Shi sheng - badanie głosu, dotyczy pracy z emisją głosu wspierającą użycie siły. Okrzyk ma też wpływ na psychikę przeciwnika (wywołując przestrasz lub wahanie), chociaż nie to jest podstawowym celem ćwiczeń *shi sheng*. W momencie wyzwolenia siły oddech gwałtownie "opada", "jak gdyby głaz wpadł do studni" - następuje krótki, gwałtowny wstrząs mięśni podbrzusza. W treningu często wykorzystuje się dwa dźwięki : *yi* i *yo*. Początkowo artykułuje się je oddzielnie, później łączy z sobą. Chociaż w początkowej fazie nauki wykonuje się głośny okrzyk, to stopniowo przechodzi się do ćwiczenia bezgłośnego, osiągając taki sam efekt wsparcia siły jak w

ćwiczeniu z głośnym okrzykiem.



推手

TUI SHOU

W walce wręcz wielokrotnie dochodzi do sytuacji, gdy nasze ręce są w kontakcie z rękami przeciwnika. Przygotowaniu do takiej właśnie sytuacji służy wykorzystanie specyficznej metody treningowej, znanej jako **tui shou** (przepychanie rąk). Osoby które widziały ćwiczenia tui shou z taijiquan (t'ai chi ch'uan) lub chi sao z Wing Chun (zwłaszcza szkół przekazów innych niż Yip Mana) mogą mieć pewne wyobrażenie, czym jest tui shou w systemie yiquan.

Jak wiadomo trening yiquan polega przede wszystkim na pracy z tak zwaną siłą hunyuan li. Tym samym, w gruncie rzeczy, zajmujemy się podczas ćwiczeń tui shou. Z tego punktu widzenia określić je można jako ćwiczenia shi li wykonywane z partnerem. Podczas praktyki tui shou uczymy się m.in. wyczuwania siły przeciwnika, jej wielkości i kierunku, jego słabych i mocnych punktów, jego zdolności utrzymania równowagi. Wszystko to w tym celu, by go kontrolować, doprowadzając do niekorzystnej dla niego sytuacji, zmieniając kierunek działania jego siły, pozbawiając go równowagi, "otwierając" przestrzeń do ataku.

Niektóre istotne zasady praktyki tui shou to m.in.:

Dian (punkt). Oznacza punkt kontaktu kończyn obydwu partnerów. Jest to punkt w którym możemy odczuwać siłę przeciwnika, jej kierunek, czy jest stabilny, czy nie, itp. W tym punkcie nasza siła działa na przeciwnika.

Zhi li (siła wskazująca). W punkcie kontaktu powinniśmy utrzymywać pewną siłę skierowaną ku linii centralnej przeciwnika.

Jie (sekcja). Sformułowanie to odnosi się do poszczególnych partii ciała i kończyn. Istotne jest rozumienie jak siła przenosi się pomiędzy "sekcjami".

Xie mian (skośna płaszczyzna). Przyjęcie siły przeciwnika w odpowiedni sposób, pozwala rozłożyć ją na mniejsze składowe.

Ganga li (siła dźwigni) i **Luoxuan de yunyong** (wykorzystanie ruchu śrubowego). Pozwalają na zastosowanie większej siły przy mniejszym wysiłku.

Gong fang he yi (połączenie w jedno ataku i obrony). Atak niespodziewanie przechodzi w obronę, obrona okazuje się atakiem. Często jeden ruch stanowi jednocześnie obronę i atak.

Shou zhong, yong zhong (pilnować środka, używać środka). Staramy się kontrolować linię centralną i środek ciężkości przeciwnika, jednocześnie nie pozwalając mu zaatakować naszej linii centralnej, ani pozbawić równowagi.

Quan shen zhi fa (metoda użycia całego ciała). Tui shou to nie tylko "przepychanie rąk". Zaangażowane powinno być całe ciało, działając w skoordynowany sposób. Kroki powinny wspierać ciało i ręce.

Chociaż w tui shou wprowadza się pewne określone układy ruchów, to w gruncie rzeczy są one tylko punktem wyjścia do praktyki san tui shou (swobodne tui shou), gdzie nie liczy się znajomość zestawu technik, lecz umiejętność wykorzystania podstawowych zasad w niezliczonej ilości sytuacji.



散手 (实作)

SAN SHOU (SHI ZUO)

San shou (shi zuo) jest formą treningu walki wręcz. Wykorzystuje się wszystkie części ciała. Do atakowania używa się nie tylko dłoni (pięści), ale także łokci, barków, głowy, bioder, kolan i stóp. Wykorzystywane są również rzuty i duszenia. Nie uczymy się form, ani skomplikowanych "chwyków". Interesuje nas prosta samoobrona, bez zbędnych ruchów i ozdobników. San shou ściśle łączy się z tui shou: "*W tui shou jest san shou, w san shou jest tui shou*". Tui shou, w którym koncentrujemy się na sytuacji gdy nasze ramiona są w kontakcie z ramionami przeciwnika (możemy wówczas zmienić kierunek działania jego siły, pozbawić go równowagi lub otworzyć sobie przestrzeń do ataku), stanowi wprowadzenie do san shou i dopełnienie tej metody treningu.

Do san shou odnosi się większość wymogów, które omówione zostały przy opisie tui shou.

Uczymy się prostych, podstawowych uderzeń, kopnięć, ćwicząc je nie tylko "w powietrze", ale również na workach treningowych. Ćwiczenia na workach w yiquan rozumiane są jako metoda testowania siły rozwijanej poprzez trening zhan zhuang, shi li, fa li, czyli służą kontroli ich efektywności.

Ogromne znaczenie ma szybka, zwinna, nie powodująca utraty stabilności praca stóp. Dlatego traktując jako punkt wyjścia ćwiczenia moca bu, dużą wagę przywiązujemy do ćwiczeń szybkich kroków. Stopniowo różne kroki łączymy w jednym ćwiczeniu w różne kombinacje. Także różne uderzenia i kopnięcia ćwiczymy w różnych, improwizowanych kombinacjach, w połączeniu z różnorodną pracą stóp.

San shou (shi zuo) w pierwotnym znaczeniu odnosiło się do realnej walki wręcz. Oczywiście sparing treningowy, chociaż w założeniu przygotowywać ma do sytuacji realnej, nie jest z walką realną tożsamy. Obydwaj ćwiczący powinni mieć na uwadze bezpieczeństwo swoje i partnera. Wskazane jest wykorzystanie sprzętu ochronnego, zwłaszcza w pierwszym etapie praktyki san shou. Początkowo stosuje się zwykle ograniczone formy sparingu, np. wolno atakować tylko korpus, lub wolno używać tylko pięści, lub wolno stosować tylko kopnięcia, a nie wolno uderzać.

Stopniowo wprowadza się coraz więcej możliwości, by upodobnić sparing do walki realnej. Ćwiczy się wówczas w praktyce także uderzenia łokciem, kolanem, biodrem, barkiem, głową itp.

Praktyka sparingowa stanowi niezwykle ważny element treningu. By osiągnąć wysoki poziom w wolnej walce, nie możemy zapominać jednak o pozostałych metodach treningowych yiquan. Chociaż ćwicząc tylko san shou można osiągnąć wprawę w walce, to bez wykorzystania metod takich jak zhan zhuang, shi li, moca bu, fa li itp. niemożliwe jest osiągnięcie naprawdę wysokiego poziomu umiejętności.

W yiquan istnieją także ćwiczenia z bronią. Najczęściej wykorzystywane są ćwiczenia z kijem. Pewne uzupełnienie podstawowych metod treningowych stanowią ćwiczenia rozciągające, nauka przyjmowania uderzeń, ćwiczenia wzroku itp.

ANDRZEJ KALISZ

METODA ZDROWOTNA ZHAN ZHUANG

"W starożytności wielcy mistrzowie stojąc na ziemi wspierali niebo, kontrolując yin i yang, oddychając esencją qi, stali samotnie, chroniąc ducha, z ciałem będącym jednością."



Powyższe słowa, pochodzące z "Wewnętrznej księgi Żółtego Cesarza" (Huang di nei jing), są być może najwcześniejszą w chińskich źródłach wzmianką o metodzie ćwiczeń zhan zhuang. Metoda ta nie należała jednak nigdy do najpopularniejszych, prawdopodobnie przekazywana w sekrecie tylko nielicznym adeptom. To, że stała się ona jedną z częściej wykorzystywanych w Chinach form ćwiczeń zawdzięczamy mistrzowi Wang Xiangzhai (1885-1963).

Ćwiczenia zhan zhuang w formie takiej, jaka wykorzystywana jest w wielu chińskich szpitalach i sanatoriach w celach terapeutycznych, różnią się znacznie od bardziej znanych i często wykorzystywanych w "zewnątrznych" systemach kung-fu ćwiczeń określanych tą samą nazwą, a służących głównie wzmocnieniu nóg, dla uzyskania mocnej stabilnej pozycji (te były popularne od stuleci i są do dziś wykorzystywane w wielu stylach).

Ćwiczenia zhan zhuang o których tu mowa wywodzą się jednak z "wewnętrznego" systemu xingyiquan (hsing-i ch'uan). W niewielu jednak z istniejących dziś szkół tego systemu są one nauczane. Często stosowany w nich zhan zhuang ogranicza się tylko do jednej pozycji - santishi. Pierwotnie pozycji tych było więcej, lecz traktowane one były jako zaawansowana, "sekretna" forma treningu, w związku z czym wiedzę o nich przekazywano tylko najlepszym, wybranym uczniom. Młody Wang Xiangzhai miał ogromne szczęście, że mistrz xingyiquan Guo Yunshen (Kuo Yun Shen), u którego pobierał nauki, szczególnie upodobał go sobie i przekazał mu wszelkie tajniki tych ćwiczeń.



Wang Xiangzhai, dokonując w latach dwudziestych XX wieku modyfikacji xingyiquan i tworząc yiquan, z poznanych pod okiem Guo Yunshena ćwiczeń zhan zhuang uczynił najbardziej podstawowy element swego systemu. Gdy yiquan stał się popularną sztuką walki, wielu ćwiczących mogło osobiście przekonać się, że ćwiczenia zhan zhuang są bardzo korzystne dla zdrowia. W latach czterdziestych coraz więcej osób uczyło się od Wang Xiangzhai'a z myślą o korzyściach zdrowotnych, a nie w celu rozwinięcia umiejętności walki wręcz. Po utworzeniu Chińskiej Republiki Ludowej Wang Xiangzhai skoncentrował się głównie na wykorzystaniu ćwiczeń zhan zhuang w celach terapeutycznych, pracując w szpitalach w Pekinie i Baodingu.

Zwykle system ćwiczeń dla zdrowia rozwinięty przez Wang Xiangzhai'a określany jest mianem zhan zhuang (stojący pal), ponieważ ćwiczenia pozycyjne w staniu są tu wykorzystywane najczęściej. Stosuje się jednak także ćwiczenia w pozycji siedzącej, leżącej, bądź stojącej z

podparciem oraz uzupełniające ćwiczenia ruchowe shi li i moca bu.

Zhan zhuang jest niezwykle oryginalną metodą, angażującą umysł i ciało, i co szczególnie ciekawe, łączącą w jedno wysiłek z odpoczynkiem. Podstawą zhan zhuang jest relaks, zarówno psychiczny, jak i fizyczny. Szczególnie podkreśla się znaczenie umysłu, psychiki. Często wykorzystywane są różne formy wizualizacji, mające służyć pomocą w osiągnięciu stanu relaksu i wyciszenia, oczyszczenia umysłu z natłoku natrętnych myśli, w celu odpoczynku i regeneracji sił mentalnych.



Wizualizacje te nie są celem samym w sobie, lecz tylko środkiem pomocniczym. Nie dąży się za wszelką cenę do opanowania jakiejś formy wizualizacji, lecz wykorzystuje raczej te, których opanowanie nie sprawia większych trudności, w celu łatwiejszego osiągnięcia stanu relaksu i wyciszenia. Gdy cel ten zostanie osiągnięty, stosowanie danej wizualizacji staje się zbyteczne. Mówi się, że jest to tak jak z łódką służącą do przepłynięcia rzeki - gdy znajdziemy się po drugiej stronie, idziemy dalej, nie zabierając z sobą łódki.



Chociaż podkreśla się znaczenie relaksu ciała, to utrzymanie przez pewien czas określonych pozycji wymaga pewnego wysiłku. Nie chodzi więc o absolutne rozluźnienie. Mówi się: "Zrelaksowany, lecz nie rozluźniony, napięty, lecz nie sztywny" (song er bu xie, jin er bu jiang). Relaks pozwala uniknąć sztywności zakłócającej swobodny przepływ krwi (i qi, zgodnie z tradycyjnymi teoriami chińskimi), a jednoczesny minimalny wysiłek umożliwia umiarkowaną, zrównoważoną stymulację całego organizmu. Ćwiczący o pewnej praktyce odczuwa wówczas stan odprężenia i przyjemnej wygody, doświadcza "jedności" ciała. Duch jest skupiony, "ześrodkowany", nie zaprzątnięty myślami. Oddech "przepływa" swobodnie, bez wymuszonej kontroli (z czasem oddech samoistnie pogłębia się i staje bardziej przeponowy). Organizm stopniowo powraca do stanu naturalnej równowagi, będącej podstawą zdrowia.

Po pewnym czasie ćwiczeń można zacząć stosować także bardziej zaawansowane formy praktyki, bardziej zbliżone do metod "bojowych" yiquan. Szuka się wówczas "ruchu w bezruchu" i "siły w rozluźnieniu". Nazywa się to "macaniem siły" (mo li). Doświadczamy wówczas krótkiego ruchu (niemal niewidocznego z zewnątrz), który napotyka na wyobrażony opór (jednocześnie jednak starając się zachować relaks). W ćwiczeniach shi li ruch staje się



widoczny, dłuższy, ale pozostaje bardzo wolny. W przypadku shi li mówi się o poszukiwaniu "bezruchu w ruchu". Oznacza to ogromną subtelność ruchu i świadomość "każdego punktu ruchu". Ćwiczenia zhan zhuang i shi li dopełniają się wzajemnie. Wang Xiangzhai powiedział, że: "Shi li to rozciągnięte w przestrzeni ćwiczenia zhan zhuang, a zhan zhuang to skrócone shi li". W obydwu przypadkach kultywujemy jedność, całościowość wykorzystania energii całego ciała. Osiągamy wyższy poziom harmonii, koordynacji umysłu i ciała. W wielu szkołach zdrowotnego zhan zhuang nie dochodzi się do tego etapu. Praktyka dowodzi jednak, że chociaż ograniczając się do najprostszych ćwiczeń, osiągnąć można znakomite efekty zdrowotne, to wykorzystanie po pewnym

czasie praktyki metod typu mo li (w ćwiczeniach zhan zhuang) i shi li (wraz z moca bu, które jest odpowiednikiem shi li dla nóg) pozwala osiągnąć jeszcze więcej. Sam spotkałem osoby, które uprawiały początkowo wersję "zdrowotną" yiquan, a gdy po pewnym czasie zaczęły uczyć się wersji "bojowej", stwierdzały, że zaczęły odnosić znacznie większe korzyści zdrowotne.

Artykuł powyższy opublikowany został w magazynie "Karate Kung-fu" 5/99

ANDRZEJ KALISZ

PEKIŃSCY MISTRZOWIE YIQUAN

DRUGIE POKOLENIE YIQUAN

Do drugiego pokolenia mistrzów yiquan zalicza się bezpośrednich uczniów twórcy systemu - Wang Xiangzhai'a. Pozostało ich już niewielu, a i ci nie prowadzą już z reguły aktywnej działalności. Uwzględnieni zostali tu tylko przedstawiciele pełnego systemu. Oprócz nich działają w Pekinie także przedstawiciele tzw. wersji zdrowotnej, m.in. córka Wang Xiangzhai'a - Wang Yufang.



Dou Shiming (ur. 1921), absolwent wydziału prawa, jeden z głównych uczniów Wang Xiangzhai'a z "okresu pekińskiego" (po 1937 roku). Początkowo był uczniem słynnego mistrza tradycyjnego xingyiquan (hsing-i ch'uan) - Hong Lianshun'a. Gdy Hong Lianshun po przegranej w pojedynku z Wang Xiangzhai'em został jego uczniem, również swoich uczniów przekazał Wangowi. Dou Shiming był bardzo pilnym uczniem. Korzystał zarówno z bezpośrednich nauk Wang Xiangzhai'a, jak i jego asystenta i późniejszego następcy - Yao Zongxun'a. Podobno codziennie poświęcał 3 godziny na ćwiczenia statyczne, 3 godziny na podstawowe ćwiczenia ruchowe i 2 godziny na tui shou (pchające ręce) i san shou (wolna walka). Zasłynął po zwycięskim, rewelacyjnie krótkim pojedynku z ochroniarzem pewnego generała. Obecnie jest honorowym wiceprzewodniczącym Pekińskiego Stowarzyszenia Badawczego Yiquan. W 1993 roku nauczał w Argentynie.

Zhang Zhong (ur. 1924), studiował filozofię. Uczył się bezpośrednio od Wang Xiangzhai'a i jego następcy - Yao Zongxun'a. Wraz w Yao Zongxun'em w latach 40. brał udział w pojedynkach z gangami ulicznymi w Pekinie. Wsławił się zwycięską walką z trzema wprawnymi w sztuce walki bandytami grasującymi w okolicy Xisi (centrum Pekinu). Jest obecnie wiceprzewodniczącym Pekińskiego Stowarzyszenia Badawczego Yiquan. Chociaż z powodu skromności i małomówności nie jest postacią powszechnie znaną, jest jednak bardzo ceniony w pekińskim środowisku yiquan.



Li Jianyu (ur. 1924), muzułmanin, malarz i kaligraf. W 1943 roku został uczniem Wang Xiangzhai'a. W 1960 roku został zatrudniony w Pekińskim Instytucie Badawczym Chińskiej Medycyny jako asystent Wang Xiangzhai'a. Pracował tam aż do przejścia na emeryturę w 1985 roku. W latach 1988-89 nauczał w Singapurze i Hongkongu. Przebywał także we Francji, ucząc w okolicach Lyonu.



TRZECIE POKOLENIE YIQUAN

Trzecie pokolenie mistrzów yiquan to uczniowie uczniów Wang Xiangzhai'a. Ponieważ głównym spadkobiercą nauk Wang Xiangzhai'a był Yao Zongxun (1917-1985), wymienieni zostali

poniżej główni przedstawiciele tej linii przekazu (uczniowie Yao Zongxun'a).



Bracia bliźniacy **Yao Chengguang** i **Yao Chengrong** (ur. 1953) są synami mistrza Yao Zongxun (1917-1985), który był głównym sukcesorem Wang Xiangzhai'a - twórcy systemu yiquan. Rozpoczęli naukę w wieku 8 lat. Kontynuowali ją nawet w trudnym okresie Rewolucji Kulturalnej. Uważani są za reprezentantów

najbardziej autentycznego yiquanu. Odbyli wiele zwycięskich walk w Chinach, Hongkongu, Japonii. Yao Chengguang jest obecnie przewodniczącym Pekinńskiego Stowarzyszenia Badawczego Yiquan, a Yao Chengrong jednym z wiceprzewodniczących. Yiquan w Polsce rozwija się pod opieką mistrza Yao Chengguang.



Cui Ruibin (ur. 1949), kulturoznawca, należał od ulubionych uczniów Yao Zongxun'a. Nauczał w Szwecji, Wielkiej Brytanii, Hongkongu. Ma też uczniów w Argentynie i Francji. W 1990 roku podczas pobytu w Wielkiej Brytanii wykazał wysoki poziom praktycznych umiejętności, zwyciężając m.in. w pojedynkach z przedstawicielami boksu tajskiego. Dowiódł wówczas także umiejętności z zakresu

zdrowotnego wykorzystania ćwiczeń zhan zhuang, pomagając w powrocie do zdrowia m.in. jednemu z najsłynniejszych fizyków dwudziestego wieku - Davidowi Bohmowi. Cui Ruibin jest wiceprzewodniczącym i sekretarzem Pekinńskiego Stowarzyszenia Badawczego Yiquan.



Liu Pulei (ur. 1950), w 1963 roku rozpoczął w szkole o profilu sportowym naukę changquan pod kierunkiem słynnego mistrza Wu Bin (którego uczniem był również Li Lianjie - "Jet Li"). Uczył się także systemów liuhequan (styl sześciu harmonii) i longhu luohanquan (styl luohan smoka i tygrysa), chińskich zapasów shuai-jiao i zachodniego

boksu. W 1967 roku po przegranej pojedynku z Wang Jinmingiem (uczeń Yao Zongxuna), zaczął się od niego uczyć yiquan. Później został bezpośrednim uczniem Yao Zongxuna. Jest wice-sekretarzem Pekinńskiego Stowarzyszenia Badawczego Yiquan, członkiem zarządu Chińskiego Stowarzyszenia Wushu. Nauczał w Malezji.

Artykuł powyższy opublikowany został w internetowym magazynie "Świat Nei Jia" Nr 8, Październik 1999

ANDRZEJ KALISZ

PEKIŃSKA SZKOŁA ZONGXUN WUGUAN



Andrzej Kalisz i Tomasz Bugajny z mistrzem Yao Chengguang i uczniami szkoły Zongxun Wuguan, tuż po próbnym turnieju tui shou, Pekin 2002

W 1994 roku w ramach Pekińskiego Związku Wushu utworzono specjalistyczną szkołę yiquan - **Zongxun Wuguan**, której dyrektorem i głównym instruktorem został mistrz **Yao Chengguang**.

W **Zongxun Wuguan** prowadzone są zajęcia dla osób uprawiających yiquan amatorsko (zwykle uczestniczą oni w zajęciach 2-3 razy tygodniowo), krótkoterminowe szkolenia intensywne dla osób przyjeżdżających do szkoły co jakiś czas oraz szkolenia zawodowe o różnym czasie trwania. Ich absolwenci uzyskują dyplomy ułatwiające uzyskanie zatrudnienia w Chinach np. jako ochroniarze. Absolwenci szkoleń długoterminowych mają szansę zostać zawodowymi instruktorami yiquan.

W ostatnich latach do szkoły **Zongxun Wuguan** trafia coraz więcej osób z całego świata, zainteresowanych nauką yiquan. Także uczniowie **Akademii Yiquan** regularnie uczestniczą w szkoleniach w Pekinie.

PEKIŃSKIE TOWARZYSTWO BADAWCZE YIQUAN BeiJing YiQuan YanJiuHui

Możliwość propagowania yiquan, jak i innych tradycyjnych chińskich sztuk walki, przez wiele lat była ograniczona. Dopiero w okresie zmian, na przełomie lat **70. i 80.** na sztuki walki zaczęto w Chinach spoglądać bardziej przychylnie i możliwa stała się ich otwarta popularyzacja. W 1985 roku w ramach **Pekińskiego Związku Wushu** udało się utworzyć **Pekińskie Towarzystwo Badawcze Yiquan**. Pierwszym przewodniczącym Towarzystwa został następca **Wang Xiangzhai'a** - **Yao Zongxun**. Obecnie funkcję tę pełni syn Yao Zongxun'a - **Yao Chengguang**.



Konferencja 30 marca 2002. Od lewej: Li Minsheng - sekretarz Towarzystwa Yiquan, Yao Chengguang - przewodniczący Towarzystwa Yiquan (przemawia), Li Yapei - wiceprzewodnicząca Chińskiego Związku Wushu, Huo Zhenhuan (Ian Fok) - wiceprzewodniczący Azjatyckiej Federacji Wushu, Li Jie - przewodniczący Chińskiego Związku Wushu

Pekińskie Towarzystwo Badawcze Yiquan jest najpoważniejszą organizacją yiquan w Chinach i na świecie. Obecnie działa ona coraz prężniej przy wsparciu Pekińskiego Związku Wushu i Chińskiego Związku Wushu. Towarzystwo współpracuje z wieloma innymi organizacjami, przede wszystkim z Towarzystwem Yiquan w Hongkongu, które aktywnie wspiera organizację konferencji i zawodów w Pekinie. W roku 1997 odbyła się pierwsza duża konferencja, która zgromadziła przedstawicieli wielu ośrodków yiquan. Dyskutowano m.in. nad opracowaniem regulaminów walk sportowych yiquan w konkurencjach **san shou** i **tui shou** oraz perspektywą utworzenia **systemu stopni zaawansowania**. W 1998 roku odbyły się pierwsze, próbne zawody yiquan w san shou. W roku 2000 odbyła się konferencja sprawozdawcza z okazji wyboru nowego zarządu Towarzystwa (obecni byli Polacy) oraz konferencja upamiętniająca 115 rocznicę urodzin twórcy yiquan Wang Xiangzhai'a, której towarzyszyły pierwsze próbne zawody yiquan w tui shou. W roku 2002 zorganizowano konferencję upamiętniającą 85 rocznicę urodzin Yao Zongxuna. Jednocześnie odbyły się kolejne próbne zawody tui shou, gdzie testowano zmodyfikowany regulamin.



Trenerzy, sędziowie, zwycięscy zawodnicy i zaproszeni goście.
Turniej tui shou, Pekin 2002. Pierwszy z prawej stoi Andrzej Kalisz

WŁADZE TOWARZYSTWA:

Przewodniczący: **Yao Chengguang**

Honorowi przewodniczący: **Wang Yufang, Huo Zhenhuan**

Wiceprzewodniczący: **Cui Ruibin, Yao Chengrong, Liu Pulei**

Sekretarz: **Li Minsheng**

Wicesekretarze: **Wu Xiaonan, Bai Xuezheng, Shang Jingtang, Yao Chengrong**

Szef komisji rewizyjnej: **Bo Jiacong**

Członkowie komisji
rewizyjnej: **Bai Xuezheng, Zhang Hongcheng**

Stały komitet: **Cui Ruibin, Liu Pulei, Wei Yuzhu, Zhang Hongcheng, Bo Jiacong,
Wu Xiaonan, Li Hongjin, Bai Jinjia**



ANDRZEJ KALISZ

PINGBU PINGTUI SHILI

Shi li służy badaniu w ruchu działania owej specyficznej "siły", rozwijanej w głównej mierze dzięki ćwiczeniom *jiji zhuang* - pozycji bojowych. W ruchu staramy się zachować takie same odczucia jakie osiągamy ćwicząc *zhan zhuang*. Czujemy "siłę", w każdej chwili gotowi do jej użycia. Postronny obserwator, widząc adepta *yiquan* wykonującego *shi li*, sądzić może, że jest to *taijiquan* (*t'ai chi ch'uan*). Stosuje się tu tak samo powolne (nawet wolniejsze), płynne i delikatne ruchy, "jak rozwijanie nici z jedwabnego kokona". Ciało musi poruszać się jako skoordynowana całość. W odróżnieniu jednak od *taijiquan*, w *yiquan* nie występują złożone, skodyfikowane formy. Trening polega na wielokrotnym powtarzaniu pojedynczych ruchów. Na wyższym etapie nauki różne ruchy można łączyć w dowolny sposób (w swego rodzaju formy improwizowane). Podobnie jak w *zhan zhuang*, szuka się tu siły w rozluźnieniu. Oznacza to w istocie nie całkowite rozluźnienie, ale niemal rozluźnienie - użycie bardzo niewielkiej siły. By to osiągnąć, adept z jednej strony musi pozostawać zrelaksowany, a z drugiej wyobrażać sobie, że jego ruchy napotyka pewien opór (na przykład, że do naszych palców przyłączone są sprężyny, drugim końcem zaczepione np. o odległe drzewo i sprężyny te najpierw rozciągamy, a następnie ściskamy). Nie możemy się jednak napinać, używając nadmiernej siły. "Używamy umysłu, a nie siły". Im wolniej poruszamy się w *shi li*, tym lepiej, tym większe korzyści odnosimy. Określić to można jako "poszukiwanie bezruchu w ruchu". Poruszamy się, jednocześnie w każdej chwili gotowi do zatrzymania się lub zmiany kierunku ruchu - "Poruszaj się jak gdybyś chciał się zatrzymać, ale nie zatrzymuj się". Na wyższym etapie przechodzi się do mentalnego "poszukiwania szybkości w powolności". Istnieje wiele różnych ćwiczeń *shili*, wykonywanych w pozycji *pingbu* (stopy rozstawione na szerokość barków), *dingbabu* (podstawowa pozycja "bojowa") i w ruchu (w połączeniu z *moca bu* - krokami).

Tutaj chciałbym przedstawić Czytelnikom jedno z najprostszych ćwiczeń z grupy *shili* - *pingbu pingtui shili*.

Stań w pozycji ze stopami rozstawionymi na szerokość barków i lekko rozchyłonymi na zewnątrz, jak w ćwiczeniu *chengbao zhuang* (opisanym w magazynie "Świat Neiija" nr 11). Podstawowa pozycja nóg i tułowia jest taka sama jak w *chengbao zhuang*. Zachowane powinny być także podobne odczucia. Ramiona w pierwszej fazie pozostaw swobodnie opuszczone.

Wyobraź sobie, że stoisz w wodzie. Pochyl całe ciało nieznacznie do przodu i staraj się jednocześnie odczuć towarzyszący temu opór wody. Następnie wykonaj ruch ciała do tyłu, powracając od pionu, tym razem odczuwając opór wody od tyłu. Przeniesienie ciężaru ciała następuje w zakresie 70% na tylnej części stopy do 70% na przedniej części stopy.

Podczas ruchu do przodu następuje lekkie prostowanie nóg w kolanach, jak gdyby odpychanie się od podłoża piętami. Czubek głowy prze do góry i jednocześnie masz uczucie jak gdyby rozciągnane były dwie sprężyny - rozpostarte pomiędzy czubkiem głowy, a obydwoma piętami.

Następnie biodra lekko wycofują się i przysiadają. Masz uczucie, jakbyś przysiadła na sprężystej desce, która stawia opór. W tym samym czasie następuje napieranie całym ciałem do tyłu

i odczuwasz opór wody, który temu towarzyszy.

Podczas napierania ciałem do przodu i prostowania nóg naturalnie następuje zbliżanie się do siebie kolan. Wyobraź sobie, że pomiędzy kolanami znajduje się sprężyna, która jest wówczas ściskana. Natomiast gdy ciało przysiada i napiera do tyłu, kolana się oddalają i występuje odczucie rozciągania sprężyny lub gumy pomiędzy kolanami. Jeszcze lepiej jest wyobrazić sobie cały szereg sprężyn, rozpostartych poprzecznie nie tylko między kolanami, ale także udami i podudziami.

Wykonaj ruch ciała do tyłu i zatrzymaj się. Teraz wyobraź sobie, że woda w której stoisz sięga ci do okolic splotu słonecznego. Na powierzchni wody unosi się deska, na której umieszczasz swoje przedramiona i dłonie. Dłonie skierowane są wnętrzem do dołu. Palce dłoni niemal wyprostowane, lekko tylko zgięte i jednocześnie lekko rozpostarte, jak gdyby znajdowały się między nimi małe sprężyste kuleczki. Odległość pomiędzy dłońmi wynosi ok. 2-3 szerokości dłoni. Łokcie znajdują się poniżej nadgarstków i są jednocześnie skierowane lekko na zewnątrz. Twoje nadgarstki znajdują się około jednej stopy przed klatką piersiową (podobnie jak w ćwiczeniu chengbao zhuang).

Gdy zaczynasz ruch ciała do przodu (odczuwając opór powstrzymujący ten ruch) i jednocześnie prostujesz nogi w kolanach (rozciągając wyobrażone sprężyny między czubkiem głowy a piętami) oraz ściskasz wyobrażone sprężyny między nogami, wówczas zacznij ruch przedramion i dłoni do przodu, jakbyś odsuwał od siebie deskę unoszącą się na powierzchni wody. Jednocześnie kończysz ruch ciała do przodu i prostowanie ramion (zachowując do końca pewne ugięcie ramion w łokciach).

Gdy napierasz ciałem od tyłu, przysiadając na wyobrażonej sprężystej desce i rozciągając wyobrażone sprężyny między nogami jednocześnie uginasz ramiona, przyciągając do siebie wyobrażoną deskę unoszącą się na powierzchni wody.



Zbigniew Nejtardt w ćwiczeniu pingbu pingtui shili

Wyobraź sobie, że do czubków palców przyczepione są sprężyny, które drugimi końcami zaczepione są o drzewo lub ścianę w oddali. Gdy wykonujesz ruch napierania ciałem do przodu i prostowania ramion (odsuwania od siebie deski), jednocześnie wyobraź sobie, że czubkami palców ściskasz te sprężyny. Następnie zaś, gdy napierasz ciałem do tyłu i uginasz ramiona, przyciągając do siebie deskę, jednocześnie rozciągasz sprężyny przyczepione do czubków palców.

Podczas ruchu do przodu lekko naciskaj wyobrażoną deskę, jakbyś chciał wcisnąć ją pod powierzchnię wody. Podczas ruchu do tyłu wyobraź sobie natomiast, jakby ta deska kleiła się do

twoich przedramion i dłoni i jednocześnie do wody, która się od nią znajduje. Wykonujesz wówczas lekko zaznaczony ruch jakbyś chciał tę deskę unieść, a woda "klejąc się" do deski nie pozwalała na to.

Wyobraź sobie, że pomiędzy Twymi ramionami rozpostarte są poprzecznie sprężyny - między odpowiadającymi sobie punktami na obu ramionach - im więcej tych sprężyn tym lepiej. Gdy wykonujesz ruch do przodu, jednocześnie masz uczucie ściskania sprężyn między ramionami. Gdy wykonujesz ruch do tyłu, jednocześnie masz uczucie rozciągania sprężyn między ramionami.

Podsumowując: gdy głównym ruchem jest ruch do przodu, jednocześnie następuje nacisk w dół i do wewnątrz. Gdy głównym ruchem jest ruch do tyłu, jednocześnie następuje unoszenie i rozciąganie na zewnątrz.

W końcowej fazie ruchu ramion do tyłu następuje pewne minimalne skręcanie obydwu dłoni do wewnątrz (ograniczone choćby przez sprężyny przyłączone do końców palców). Można sobie wyobrazić że towarzyszy temu pewien opór, jakby tarcie dłoni o deskę. W pierwszej fazie ruchu do przodu następuje ruch odwrotny i również towarzyszy mu uczucie oporu.

Należy zwrócić uwagę, by wszystkie ruchy były skoordynowane, zaczynając się i kończąc w tym samym czasie. Chociaż wyobrażamy sobie opory towarzyszące wszystkim ruchom, jednocześnie staramy się nie usztywniać. Użycie siły powinno być bardzo delikatne i rozłożone równomiernie na wszystkie części ciała. Powinieneś wykonywać ćwiczenie powoli i uważnie, by nie utracić odczucia sił i mieć świadomość, czy całe ciało bierze udział w ruchu, czy wszystkie jego części "otrzymują siłę" (de li). Wszelkie wyobrażenia sprężyn, gum, wody itp. pełnią tylko funkcję pomocniczą. Nie są celem samym w sobie, a tylko pomocą dla prawidłowego odczucia sił. Mówi się, że należy dążyć *"od abstrakcji do konkretności"*, gdzie *"abstrakcja"* to wspomniane wyobrażenia, a *"konkretność"* to prawidłowe odczucia.

Opisane tu ćwiczenie jest jednym z najprostszych z grupy shi li. Nie należy go jednak w żadnym wypadku lekceważyć. Daje ono bowiem podstawę dla bardziej zaawansowanego treningu yiquan.

Artykuł powyższy opublikowany został w internetowym magazynie "Świat Neijia" nr 15 (grudzień 2000).

ANDRZEJ KALISZ

PODSTAWOWE ZASADY PRAKTYKI ZHAN ZHUANG DLA ZDROWIA



Mistrz Yao Chengguang i pani Wang Yufang, córka twórcy yiquan, specjalizująca się w zdrowotnym wykorzystaniu metody zhan zhuang

RELAKS

Relaks jest jednym z najbardziej istotnych elementów zarówno tzw. wewnętrznych sztuk walki, jak i zdrowotnych form ćwiczeń qigong. Metoda zhan zhuang nie jest tu wyjątkiem. Tylko gdy ciało jest odpowiednio zrelaksowane, krążenie krwi może być swobodne. Tylko gdy wyeliminujemy nadmierne napięcie możliwy jest sprężysty, dynamiczny ruch, pełne wykorzystanie siły mięśni i osiągnięcie maksymalnej szybkości.

Niestety większość ludzi, zwłaszcza dorosłych, rozwinęła nadmierne nawykowe napięcie niektórych partii mięśniowych. Jest to w dużej mierze rezultat akumulacji stresów jakim podlega współczesny człowiek. Tych napięć, usztywnień, czy blokad często bardzo trudno się pozbyć. Dlatego w yiquan i metodzie zhan zhuang do zagadnienia relaksu przywiązuje się ogromną wagę, wykorzystując wiele form aktywności mentalnej (wizualizacji), które pomagają pozbyć się nadmiernego napięcia.

Należy zwrócić uwagę, że pojęcia relaks nie należy kojarzyć z absolutnym rozluźnieniem. Takie w gruncie rzeczy jest po prostu niemożliwe. Zawsze jakieś mięśnie muszą być w pewnym stopniu napięte, niezależnie od tego w jakiej pozycji się znajdujemy i jak zrelaksowani, odprężeni się czujemy. Zwłaszcza w przypadku tak typowych dla metody zhan zhuang pozycji stojących oczywiste jest, że relaks nie oznacza tu całkowitego rozluźnienia (niemożliwe byłoby wówczas utrzymanie pozycji), a po prostu eliminację nadmiernego, niepotrzebnego napięcia. Twórca yiquan mawiał: „Bądź zrelaksowany ale nie rozluźniony, napięty ale nie sztywny”. Gdy osiągniesz ten właściwy stan będziesz czuł się przyjemnie, komfortowo, doznając jednocześnie relaksu i poczucia siły.

WYCISZENIE

Wyciszenie – ru jing (dosłownie: wejście w ciszę) jest jednym z podstawowych elementów praktycznie wszystkich form qigong. Uważa się, że im głębsze wyciszenie, tym wyraźniejsze efekty praktyki. Stan optymalny jest wtedy, gdy umysł jest spokojny, oczyszczony z natłoku myśli, świadomość jest czysta i uwaga skupiona. Początkowo trudno jest zachować taki stan przez dłuższy

czas, następują okresy wyciszenia i okresy, gdy pojawiają się myśli na różne tematy. W miarę praktyki osiągnięcie i utrzymanie takiego stanu staje się łatwiejsze. Czasem określa się go jako stan zapomnienia o sobie i o świecie zewnętrznym, gdy nie występuje poczucie różnicowania. Nie jest to jednak stan odcięcia się od otoczenia i wszelkich bodźców, jak sądzą często osoby, które nie znają tego rodzaju praktyki, lecz stan, gdy świadomość jest spokojna, ale jednocześnie bardzo wrażliwa, czujna. Jest to stan umysłu uważany za najbardziej sprzyjający kultywowaniu zdrowia poprzez ćwiczenia qigong. Jednocześnie jest to podstawa dla rozwoju czujności i wrażliwości niezbędnej w samoobronie. Proces dochodzenia do tego stanu umysłu jest ściśle związany z procesem relaksu ciała. Wzajemnie się one wspierają. Dlatego zwykle mówi się łącznie o relaksie ciała i wyciszeniu umysłu.

POZYCJA

Przyjęcie właściwej pozycji jest niezbędnym warunkiem efektywnej praktyki zhan zhuang. Nie chodzi tu jednak o ścisłe naśladowanie pozycji instruktora, ale o zrozumienie na czym polega ćwiczenie i dostosowanie pozycji do swoich indywidualnych warunków. Inną kwestią jest wybór pozycji dostosowanej do indywidualnej kondycji i stanu zdrowia. W związku z tym osoby młode i silne mogą wykorzystywać niektóre z bardziej wymagających pozycji stojących. Osoby starsze, słabsze, chore wykorzystają raczej te wymagające mniejszego wysiłku, często będą to pozycje siedzące lub leżące. Również stosownie do stanu samopoczucia i aktualnego poziomu zmęczenia można dokonywać odpowiedniego wyboru pozycji.

ODDECH

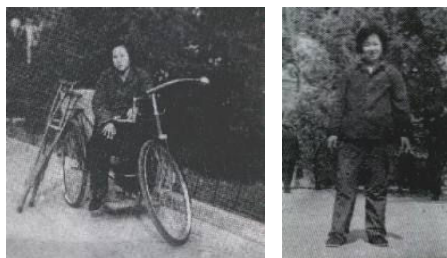
We wszystkich ćwiczeniach o których tutaj mowa oddech powinien być naturalny. Chociaż różne formy kontroli oddechu są powszechne w wielu odmianach qigong, twórca yiquan i przedstawionej tutaj metody zhan zhuang z nich zrezygnował, ponieważ w trakcie nauczania stwierdził, że te same efekty osiągnąć można w znacznie prostszy sposób, nie stwarzający ryzyka wystąpienia niepożądanych skutków, które są dość częstym efektem ćwiczeń polegających na kontroli oddechu (duszności, zawroty głowy, bóle klatki piersiowej, zakłócenia oddechu), zwłaszcza, gdy ćwiczenia te nie są wykonywane pod okiem naprawdę kompetentnego eksperta. W metodzie zhan zhuang głęboki, płynny, spokojny oddech jest bardzo istotny. Jednak dochodzi się do celu w sposób bardzo naturalny, nie uciekając się do nadmiernie skomplikowanych środków. Sama natura ćwiczeń zhan zhuang, gdzie ramiona utrzymywane są w określonej pozycji, a klatka piersiowa i brzuch pozostają rozluźnione, sprawia iż oddech pogłębia się i staje bardziej przeponowy bez nadmiernej sztucznej ingerencji adepta. Ktoś powiedział: „To jest jak z wodą, która sama s pływa w najniżej położone miejsce, zatem kierowanie jej tam byłoby działaniem sztucznym”.

W ćwiczeniach ruchowych, które stanowią niezbędne uzupełnienie metody zhan zhuang również wykorzystywana jest zasada naturalności oddechu. W odróżnieniu od wielu innych form ćwiczeń, gdzie podkreśla się znaczenie koordynacji oddechu z ruchami, tutaj taki wymóg nie

występuje. Zwłaszcza, że ćwiczenia ruchowe shi li należy wykonywać tak powoli, że próba koordynacji oddechu z ruchami powodowałaby jego nadmierne spowolnienie. Tak więc powinniśmy „pozwoić” oddechowi płynąć swobodnie w naturalnym tempie, bez nadmiernej kontroli.

CZAS

W przypadku metody zhan zhuang nie ma szczególnych, ścisłych wymogów dotyczących czasu ćwiczenia. Jest to kwestia bardzo indywidualna, zależna od wieku, stanu zdrowia, wytrzymałości, poziomu zaawansowania, a także upodobań i ilości wolnego czasu jakim dysponuje adept. Zwykle zaczyna się od ćwiczenia od jednego razu do kilku razy dziennie, choćby po kilka minut. W ciągu dnia znajdzie się wiele okazji, by kilka minut przeznaczyć na ćwiczenie. Nawet ćwicząc tylko raz dziennie 10 minut, wkrótce można zauważyć pozytywne efekty. Stopniowo czas pojedynczego ćwiczenia w naturalny sposób się wydłuża, wówczas można przeznaczyć na nie 20, 30 lub 40 minut rano. Co nie przeszkadza temu, by wykorzystywać także krótsze okazje w ciągu dnia. Przed snem można wykonać ćwiczenie w pozycji leżącej.



Feng Dianzhen - powróciła do zdrowia dzięki metodzie zhan zhuang

Artykuł powyższy opublikowany został w internetowym magazynie "Świat Neijia" nr 21 (grudzień 2001).

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

PODSTAWY YIQUAN (1)

Trening yiquan (boksu mentalnego) różni się znacznie od tego, z czym do czynienia mają adepci większości odmian kung-fu (wushu). Zamiast nauki form i określonych układów technik, wykorzystuje się tu zestaw specyficznych metod treningowych, z których najważniejsze określa się mianem *qi miao fa* - siedem wybornych metod. Metody te to:

1. **Zhan zhuang** - ćwiczenia pozycyjne, które dzielą się na dwie grupy: jianshen zhuang (pozycje zdrowotne) i jiji zhuang (pozycje bojowe). Są to najbardziej podstawowe i najważniejsze ćwiczenia systemu. Należą do najskuteczniejszych metod służących rozwojowi wewnętrznej "nei jin".

2. **Shi li** - ćwiczenia w powolnym ruchu, przypominające nieco taijiquan (t'ai chi ch'uan), z tym, że wykonuje się wielokrotne powtórzenia pojedynczych ruchów, a nie złożone formy. Na zaawansowanym poziomie można swobodnie łączyć różne powolne ruchy w rodzaj spontanicznej formy. Określa się to zwykle jako jianshen wu (taniec zdrowotny).

3. **Moca bu** - kroki, wykonywane powoli, w skupieniu, podobnie jak shi li.

4. **Fa li** - gwałtowne wyzwalamie energii. Na bardziej zaawansowanym poziomie ruchy shi li, moca bu i fa li można swobodnie łączyć w improwizowane formy, które zwane są jiji wu (taniec bojowy).

5. **Shi sheng** - praca z emisją głosu.

6. **Tui shou** - ćwiczenia z partnerem, tzw. "przepychanie rąk", podobne nieco do tui shou w taijiquan lub chi sao w Wing Chun.

7. **Shi zuo** - praktyczna nauka walki. Na tym etapie wprowadzane są różne techniki walki. Nacisk położony jest na praktyczną naukę przez sparing.

W kolejnych odcinkach zostaną dokładniej przedstawione wymienione tutaj metody i opisane przykłady konkretnych ćwiczeń. Wyjaśnione też będzie wykorzystanie w tych ćwiczeniach różnych form aktywności mentalnej (yinian huodong), będących szczególnie charakterystycznym elementem yiquan.

Artykuł powyższy opublikowany został w magazynie "Samuraj" 5/98

ANDRZEJ KALISZ
PODSTAWY YIQUAN (2)
JIANSHEN ZHUANG

Ćwiczenia pozycyjne zhan zhuang należą do najważniejszych elementów treningu yiquan. Dzieli się one na jianshen zhuang (pozycje zdrowotne) i jiji zhuang (pozycje bojowe). Nauka rozpoczyna się zawsze od jianshen zhuang. Ćwiczenia te służą utrzymaniu i poprawie stanu zdrowia (są w tym celu wykorzystywane w wielu szpitalach w całym Chinach), jednocześnie jednak stanowią one niezbędną podstawę dla bardziej zaawansowanych ćwiczeń jiji zhuang.

Jianshen zhuang obejmuje zarówno ćwiczenia w pozycji stojącej, jak i siedzącej i leżącej. Szczególny nacisk kładzie się na relaks i wyciszenie. By je osiągnąć często wykorzystuje się różne formy mentalnych wizualizacji. By pozwolić Czytelnikom zrozumieć na czym polegają ćwiczenia jianshen zhuang, zostanie tu w dużym skrócie przedstawione jedno z nich.

CHENGBAO ZHUANG



Stajemy ze stopami rozsuniętymi na szerokość barków, z palcami stóp skierowanymi nieco na zewnątrz. Nogi powinny być minimalnie ugięte w kolanach. Ręce swobodnie zwieszane. Głowę należy trzymać prosto, jak gdyby była zawieszona od góry. Wzrok skierowany w przód i lekko w górę (ułatwia to koncentrację). Można też lekko przymknąć oczy. Usta nieco rozchylone, lecz oddychać należy przez nos (w przypadku kataru, zatkanego nosa, dopuszcza się oddychanie przez usta).

Uspokajamy się i wyciszamy, rozluźniając ciało. Na twarzy pojawić powinien się łagodny uśmiech (si xiao fei xiao - jak uśmiech, nie uśmiech). Ułatwia to osiągnięcie stanu pogodnego wyciszenia i przyjemnego relaksu.

Powoli unosimy ręce na wysokość barków, uginając je tak, by tworzyły elipsę - jak gdyby obejmując duży, spłaszczony nieco balon. Wnętrza dłoni skierowane ku ciału, oddalone od niego na stopę lub nieco więcej. Palce lekko ugięte. Odległość pomiędzy czubkami palców obydwu dłoni - około trzy szerokości pięści. Łokcie lekko opuszczone, ale jednocześnie skierowane lekko na zewnątrz.

Utrzymanie takiej pozycji wymaga oczywiście pewnego wysiłku, należy jednak unikać nadmiernego użycia siły. By ułatwić sobie utrzymanie rozluźnienia, możemy spróbować wyobrazić sobie, że coś podtrzymuje nasze ramiona, np. że łokcie i nadgarstki opierają się na piłkach unoszących się na powierzchni wody. Wyobrażony balon znajdujący się pomiędzy ramionami, a klatką piersiową należy trzymać lekko, "nie pozwalając mu wypaść", ale jednocześnie nie naciskając zbyt mocno, "by go nie uszkodzić".

W trakcie ćwiczenia, by pogłębić stan relaksu i wyciszenia, można wyobrazić sobie, że znajdujemy się w pięknym otoczeniu, czując zapach kwiatów, śpiew ptaków, łagodny powiew

wiatru. Istnieje wiele różnych form wizualizacji, jakie można wykorzystać w ćwiczeniach jianshen zhuang. Nie są one jednak celem samym w sobie, lecz tylko pomocą w osiągnięciu stanu relaksu i wyciszenia. Nie należy więc starać się za wszelką cenę opanować jakąś formę wizualizacji, gdyż może to powiększyć napięcie i zamęt w umyśle. Lepiej jest stosować te wyobrażenia, które przychodzą nam bez trudu i łatwiej pozwalają osiągnąć odpowiedni stan umysłu.

Kolejnym etapem jest tzw. szukanie, czy bardziej dosłownie "macanie" siły (mo li), będące głównym elementem ćwiczeń jiji zhuang, ale wprowadzane też w pewnym stopniu na poziomie jianshen zhuang. Pozycjom bojowym i "macaniu" siły zostanie poświęcony kolejny odcinek cyklu o yiquan.

Artykuł powyższy opublikowany został w magazynie "Samuraj"

ANDRZEJ KALISZ
PODSTAWY YIQUAN (3)
JIJI ZHUANG

Naukę yiquan rozpoczyna się zawsze od "pozycji zdrowotnych" - jianshen zhuang, o których mowa była w poprzednim odcinku. Stanowią one podstawę dla bardziej zaawansowanych "pozycji bojowych" - jiji zhuang.

Stan relaksu jest podstawą dla "szukania siły" (mo li - dosłownie: macanie siły). Nie jest to tylko stanie bez ruchu. Mówi się o "względny bezruchu", "szukaniu siły w rozluźnieniu" i "szukaniu ruchu w bezruchu".



Najbardziej podstawową pozycją tej grupy jest hunyuan zhuang. W pewnym uproszczeniu można powiedzieć, że jest to odmiana pozycji chengbao zhuang, ale stopy nie są ustawione w jednej linii, lecz jedna jest wysunięta do przodu, a druga pozostaje z tyłu. Większa część ciężaru ciała spoczywa na tylnej nodze (pozycję tę nazywamy w yiquan dingbabu). Ręce, podobnie jak chengbao zhuang tworzą krąg, jakby obejmowały balon, z tym że jedna jest nieco niżej, a druga wyżej. Wyobrażamy sobie, że znajdujemy się wewnątrz wielkiego drzewa, rękoma obejmując jego jądro, a jednocześnie obejmowani jesteśmy przez zewnętrzne słoje. W wyobraźni napieramy całym ciałem i rękoma do przodu, a następnie do tyłu, lecz drzewo stawia opór. Używamy tutaj tylko wyobraźni i niemal nie poruszamy się (nie ujawniamy formy - bu lu xing), nie stosujemy też niemal siły - ciało pozostaje zrelaksowane. Nie polega to na całkowitym bezruchu i rozluźnieniu, lecz na tym, że niemal nie poruszamy się i niemal nie stosujemy siły. Celem jest osiągnięcie stanu koordynacji umysłu i ciała, a byłoby to niemożliwe, gdyby zaangażowany był tylko umysł, a ciało nie. Oczywiście jest to tylko bardzo ogólny opis tego ćwiczenia, bez wielu bardzo istotnych szczegółów. Ponadto jest to też tylko najprostszy wariant hunyuan zhuang. Pracuje się też z działaniem siły w innych kierunkach, a później zmieniając kierunki w jednym ćwiczeniu, a także z działaniem sił w różnych kierunkach jednocześnie. Dążymy bowiem do rozwinięcia w końcowym efekcie siły hunyuan, którą można określić jako siłę "bezforemną". Opisuje się to słowami: xing wu xing (forma bez formy), yi wu yi (intencja bez intencji). Poza hunyuan zhuang istnieje też wiele innych pozycji jiji zhuang, z których każda daje specyficzne korzyści. Niektóre z nich to: fuhu zhuang (pozycja osvajania tygrysa), jianglong zhuang (pozycja lądującego smoka), duli zhuang (pozycja na jednej nodze).

Ćwiczenia zhan zhuang stanowią bardzo skuteczną metodę rozwoju "siły". Chodzi tu nie tyle o zwykłą siłę fizyczną, co w większym stopniu o to, co w tradycyjnych systemach wewnętrznych określane jest mianem nei jin - siły wewnętrznej. Ćwiczenia te mają jednak również bardzo znaczący wpływ na wzmocnienie konstytucji fizycznej adepta.

Ćwiczenia jiji zhuang mają wiele wspólnego z ćwiczeniami w powolnym ruchu - shi li, które opisane będą w kolejnym odcinku. Te dwie grupy ćwiczeń znakomicie się wzajemnie

dopełniają. Wang Xiangzhai powiedział: "Shi li są rozciągniętymi w przestrzeni ćwiczeniami zhan zhuang, zhan zhuang zaś są skróconymi ćwiczeniami shi li".

Artykuł powyższy opublikowany został w magazynie "Samuraj" 3/99

ANDRZEJ KALISZ
PODSTAWY YIQUAN (4)
SHI LI

Ćwiczenia shi li służą badaniu w ruchu działania specyficznej "siły" lub "energii" rozwijanej w głównej mierze dzięki ćwiczeniom jiji zhuang, które opisane zostały w poprzednim odcinku. W ruchu staramy się zachować takie same odczucia jakie osiągamy ćwicząc zhan zhuang. Czujemy "siłę", w każdej chwili gotowi do jej użycia. Postronny obserwator, widząc adepta yiquan wykonującego shi li, sądzić może, że jest to taijiquan (t'ai chi ch'uan). Stosuje się tu tak samo powolne (nawet wolniejsze), płynne i delikatne ruchy, jak "rozwijanie nici z jedwabnego kokona". Ciało musi poruszać się jako skoordynowana całość. W odróżnieniu jednak od taijiquan, w yiquan nie występują złożone, skodyfikowane formy. Trening polega na wielokrotnym powtarzaniu pojedynczych ruchów. Na wyższym etapie nauki różne ruchy można łączyć w dowolny sposób (w swego rodzaju formy improwizowane).

Podobnie jak w zhan zhuang, szuka się tu siły w rozluźnieniu. Oznacza to w istocie nie całkowite rozluźnienie, ale niemal rozluźnienie - użycie bardzo niewielkiej siły. By to osiągnąć, adept z jednej strony musi pozostawać zrelaksowany, a z drugiej wyobrażać sobie, że jego ruchy napotyka pewien opór (na przykład, że do jego palców przyłączone są sprężyny, drugimi końcami zaczepione o np. odległe drzewo - sprężyny te najpierw rozciągamy, a później ściskamy). Nie możemy się jednak napinać, używając nadmiernej siły. "Używamy umysłu, a nie siły". Im wolniej poruszamy się w shi li, tym lepiej, tym większe korzyści odnosimy. Określić to można jako "poszukiwanie bezruchu w ruchu". Poruszamy się, jednocześnie w każdej chwili gotowi do zatrzymania się lub zmiany kierunku ruchu - "Poruszaj się jak gdybyś chciał się zatrzymać, ale nie zatrzymuj się". Na wyższym etapie przechodzi się do mentalnego "poszukiwania szybkości w powolności". Istnieje wiele różnych ćwiczeń shi li, wykonywanych w pozycji pingbu (stopy rozstawione na szerokość barków), dingbabu (podstawowa pozycja bojowa) i w ruchu (w połączeniu z krokami moca bu).



Najprostszym ćwiczeniem jest ping tui shili, gdzie, opisując to w uproszczeniu, wykonujemy ruchy rękoma do przodu i do tyłu, ściskając i rozciągając wyobrażone sprężyny rozpięte pomiędzy naszymi palcami a odległym drzewem. Oprócz siły przód-tył występują tu też siły dół-góra i zamknięcie-otwarcie (wykorzystujemy więc wyobrażenie kolejnych sprężyn lub inne wizualizacje pozwalające odczuć opór). Poza tym całe ciało porusza się, również napotykając opór na całej powierzchni. Także nogi mają tu ważny udział - ich odpowiednie ruchy, również

napotykają opór (np. ściskanie-rozciąganie pomiędzy kolanami). W przypadku pozycji dingbabu następuje przenoszenie ciężaru ciała od obciążenia głównie tylnej nogi do rozłożenia obciążenia w stosunku pół na pół. Oczuwamy sprężyste powiązanie wszystkich części ciała. Początkujący mogą zacząć tylko od podstawowego ruchu rąk, stopniowo dołączając dodatkowe składowe ruchu i włączając do ruchu pozostałe części ciała, w myśl zasady "od części do całości".

Artykuł powyższy opublikowany został w magazynie "Samuraj" 4/99

ANDRZEJ KALISZ
PODSTAWY YIQUAN (5)
MOCA BU



W sztuce walki znaczenie pracy nóg jest nie do przecenienia. Chińskie powiedzenie mówi: "Gdy ręka trafia, ale krok jej nie wspiera, nie ma mowy o prawdziwych umiejętnościach". W xingyiquan, systemie z którego wywodzi się yiquan, mówi się, że znaczenie nóg i rąk ma się jak 7 do 3. Nie oznacza to bynajmniej proporcji technik nożnych do ręcznych, lecz odnosi się do skoordynowanego użycia energii całego ciała, w czym nogi mają szczególny udział. Kontrola dystansu w walce jest ważnym czynnikiem zwycięstwa. Dlatego praca nóg ma tak wielkie znaczenie. Podstawę dla rozwoju umiejętności szybkiego, zwinnego poruszania się w walce stanowią moca bu - ćwiczenia kroków, wykonywane w sposób podobny jak shi li (opisane w poprzednim odcinku). Można powiedzieć, że jest to shi li dla nóg. Tu również, obok rozluźnienia, należy jednocześnie odczuwać pewien opór, jakby tarcie (słowo moca oznacza właśnie tarcie). Ważne jest jednak, że opór powinniśmy odczuwać na całym ciele (podobnie zresztą jak w shi li). Nie może on ograniczać się tylko do nóg. Naszym celem jest odczuwanie "siły" w każdej części ciała. Jak określił to Wang Xiangzhai: "Niech nie będzie części ciała, która nie jest jak sprężyna". Całe ciało porusza się skoordynowane: "Gdy góra się porusza, dół samoistnie za nią podąża, gdy dół się porusza, góra samoistnie go prowadzi". Podobnie jak w "shi li" ruch nie może być mechaniczny. W każdej chwili pozostajemy czujni, gotowi do zatrzymania ruchu ("gdyby napotkał na przeszkodę") lub zmiany kierunku ruchu. Mentalne nastawienie powinno być takie, jakbyśmy poruszali się na krawędzi przepaści lub po cienkiej tafli lodu.

Artykuł powyższy opublikowany został w magazynie "Samuraj" 5/99

ANDRZEJ KALISZ
PODSTAWY YIQUAN (6)
FA LI

Fa li są to ćwiczenia pozwalające rozwinąć umiejętność użycia siły w "eksplozywny" sposób. Kluczem do fa li jest odpowiednia koordynacja zmian napięcia i rozluźnienia. Napięcie i rozluźnienie są równie ważne. Ponieważ jednak większość ludzi ma tendencję do nadmiernego napięcia, uniemożliwiającego rozwinięcie pełnej dynamicznej siły i szybkości, konieczne jest szczególne podkreślanie znaczenia relaksu. Cały akt emisji siły jest procesem zmian napięcia i rozluźnienia różnych grup mięśniowych. Sama faza emisji, czyli oddziaływania siły na obiekt, powinna być możliwie krótka (choć stосуje się też siłę "odrzucającą", działającą na obiekt dłużej). Siła w fa li musi być "całkowita" (zheng), a nie "rozproszona" (san), co oznacza, że siła całego ciała musi być użyta w sposób skoordynowany i zrównoważony.

W yiquan szczególnie podkreśla się znaczenie aktywności mentalnej w treningu. Dotyczy to nie tylko podstawowych metod, jak zhan zhuang czy shi li, ale w równym stopniu fa li. Zaangażowanie w treningu umysłu, wyobraźni pozwala pełniej wykorzystać nasz naturalny potencjał. By prawidłowo wyzwolić siłę, umysł musi być w stanie czujnej, aktywnej gotowości, jakbyśmy stali przed groźnym przeciwnikiem, gotowi do akcji, czując że siła którą wyzwalamy jest w stanie rozbijać deski i kamienie. W zależności od konkretnego wariantu fa li stosuje się różne formy wizualizacji.



Naukę fa li często rozpoczyna się od fangsong fa li (fa li w relaksie). Jest to w zasadzie ćwiczenie wstępne, w którym szczególnie duży nacisk kładzie się na relaks, w celu zapobieżenia nadmiernej sztywności. Wyobrażamy sobie, że chwytamy dwie garści piasku z misy znajdującej się na wysokości brzucha (nie zaciskamy jednak pięści) i płynnym, okrężnym ruchem wyrzucamy piasek skośnie do przodu i do góry, po czym w dalszym ciągu w sposób płynny i okrężny opuszczamy dłonie, by chwycić kolejne garści piasku. Ruch rąk musi być skoordynowany z ruchem całego ciała, które musi w odpowiednim momencie lekko się unosić i opadać, prostować i pochylać. Siła musi być przenoszona przez całe ciało, począwszy od stopy, aż do czubka głowy i końców palców. W momencie wyzwolenia siły ("wyrzucenia piasku") przednia stopa "przydeptuje" podłoże. Ćwicząc początkowo stosunkowo powoli, płynnie, stopniowo możemy rozwijać umiejętność gwałtownego, "impulsowego" użycia siły. Początkujący nie powinni się zbyt spieszyć, by nie rozwinać nawyku sztywności, nadmiernego napięcia, zamiast umiejętności o jaką chodzi, a którą porównać można do strzału z bicia.

Artykuł powyższy opublikowany został w magazynie "Samuraj" 6/99

ANDRZEJ KALISZ
PODSTAWY YIQUAN (7)
SHI SHENG

W większości wschodnich sztuk walki jednym z najistotniejszych celów treningu jest osiągnięcie stanu, który określany jest jako "jedność umysłu i ciała". W yiquan jest to wręcz motyw przewodni, to na czym koncentrujemy się już od samego początku nauki. W praktyce wszystkich metod treningowych yiquan szczególny nacisk kładzie się na koordynację aktywności mentalnej z ruchem (bądź pozycją) ciała.

Zwykle mówiąc o jedności umysłu i ciała, szczególną uwagę zwraca się na oddech. Czytelnik niniejszego cyklu zauważył jednak zapewne, że do tej pory zagadnienie oddychania w yiquan nie zostało nawet wspomniane. Nie oznacza to jednak, że w systemie tym oddech jest lekceważony. W yiquan mówimy o tzw. "oddychaniu naturalnym". Nie chodzi tu o sposób oddychania charakterystyczny dla większości współczesnych ludzi, który z oddychaniem naturalnym nie ma nic wspólnego. Nie stosujemy jednak specjalnych metod kontroli oddechu, ponieważ często wywołuje to negatywne następstwa w postaci zaburzeń oddechu, duszności itp. Praktyka dowodzi, że stosując metody treningowe yiquan, wykorzystując różne formy indukcji mentalnej i stosując się do wymogów poszczególnych ćwiczeń, bez szczególnego starania się, w naturalny sposób rozwija się sposób oddychania bardziej głębski, przeponowy, swobodny, płynny, czyli taki o jakim mówi się w większości sztuk walki, a który w yiquan nazywany jest po prostu oddychaniem naturalnym. Tak oddychamy ćwicząc zhan zhuang, shi li czy moca bu.

Z praktyką fa li (dynamiczna emisja siły - ćwiczenia te opisane zostały w poprzednim odcinku) wiąże się bardziej dynamiczny sposób oddychania. By go rozwinąć wykorzystujemy pracę z emisją głosu - shi sheng (dosłownie: testowanie głosu) wspierającą użycie siły. Okrzyk ma też wpływ na psychikę przeciwnika (wywołując przestraszanie lub wahanie), nie to jednak jest podstawowym celem tych ćwiczeń. Celem tym jest przede wszystkim generacja jak największej siły w jak najkrótszym czasie. Chociaż w początkowej fazie nauki często wykonuje się głośny okrzyk, to stopniowo przechodzi się do ćwiczenia bezgłośnego, osiągając taki sam efekt wsparcia siły jak w ćwiczeniu z głośnym okrzykiem.

Artykuł powyższy opublikowany został w magazynie "Samuraj" 1/2000

ANDRZEJ KALISZ
PODSTAWY YIQUAN (8)
TUI SHOU



W walce wręcz wielokrotnie dochodzi do sytuacji, gdy nasze ręce są w kontakcie z rękoma przeciwnika. Przygotowaniu do takiej właśnie sytuacji służy wykorzystanie specyficznej metody treningowej, znanej jako tui shou (przepychanie rąk). Osoby które widziały ćwiczenia tui shou z taijiquan (t'ai chi ch'uan) lub chi sao z Wing Chun (zwłaszcza szkół przekazów innych niż Yip Mana) mogą mieć pewne wyobrażenie, czym jest tui shou w systemie yiquan.

Jak wiadomo trening yiquan polega przede wszystkim na pracy z tak zwaną siłą *hunyuan li*. Tym samym, w gruncie rzeczy, zajmujemy się podczas ćwiczeń tui shou. Z tego punktu widzenia określić je można jako ćwiczenia shi li wykonywane z partnerem.

Podczas praktyki tui shou uczymy się m.in. wyczuwania siły przeciwnika, jej wielkości i kierunku, jego słabych i mocnych punktów, jego zdolności utrzymania równowagi. Wszystko to w tym celu, by go kontrolować, doprowadzając do niekorzystnej dla niego sytuacji, zmieniając kierunek działania jego siły, pozbawiając go równowagi, "otwierając" przestrzeń do ataku.

Niektóre istotne zasady praktyki tui shou to m.in.:

Dian (punkt). Oznacza punkt kontaktu kończyn obydwu partnerów. Jest to punkt w którym możemy odczuwać siłę przeciwnika, jej kierunek, czy jest stabilny, czy nie, itp. W tym punkcie nasza siła działa na przeciwnika.

Zhi li (siła wskazująca). W punkcie kontaktu powinniśmy utrzymywać pewną siłę skierowaną ku linii centralnej przeciwnika.

Jie (sekcja). Sformułowanie to odnosi się do poszczególnych partii ciała i kończyn. Istotne jest rozumienie jak siła przenosi się pomiędzy "sekcjami".

Xie mian (skośna płaszczyzna). Przyjęcie siły przeciwnika w odpowiedni sposób, pozwala rozłożyć ją na mniejsze składowe.

Ganga li (siła dźwigni). Wykorzystanie zasady dźwigni, pozwala na zastosowanie większej siły przy mniejszym wysiłku.

Luoxuan de yunyong (wykorzystanie ruchu śrubowego). Podobnie jak zasada dźwigni pozwala na zastosowanie dużej siły przy stosunkowo małym wysiłku.

Gong fang he yi (połączenie w jedno ataku i obrony). Atak niespodziewanie przechodzi w obronę, obrona okazuje się atakiem. Często jeden ruch stanowi jednocześnie obronę i atak.

Shou zhong, yong zhong (pilnować środka, używać środka). Staramy się kontrolować linię centralną i środek ciężkości przeciwnika, jednocześnie nie pozwalając mu zaatakować naszej linii

centralnej, ani pozbawić równowagi.

Quan shen zhi fa (metoda użycia całego ciała). Tui shou to nie tylko "przepychanie rąk". Zaangażowane powinno być całe ciało, działając w skoordynowany sposób. Kroki powinny wspierać ciało i ręce.

Chociaż w tui shou wprowadza się pewne określone układy ruchów, to w gruncie rzeczy są one tylko punktem wyjścia do praktyki san tui shou (swobodne tui shou), gdzie nie liczy się znajomość zestawu technik, lecz umiejętność wykorzystania podstawowych zasad w niezliczonej ilości sytuacji. To samo dotyczy san shou, o którym mowa będzie w kolejnym odcinku.

Artykuł powyższy opublikowany został w magazynie "Samuraj" 2/2000

ANDRZEJ KALISZ
PODSTAWY YIQUAN (9)
SAN SHOU



San shou (shi zuo) jest formą treningu walki wręcz. Wykorzystuje się wszystkie części ciała. Do atakowania używa się nie tylko dłoni (pięści), ale także łokci, barków, głowy, bioder, kolan i stóp. Wykorzystywane są również rzuty i duszenia. Nie uczymy się form ani skomplikowanych "chwytów". Interesuje nas prosta samoobrona, bez zbędnych ruchów i ozdobników. San shou ściśle łączy się z tui shou (ta metoda treningowa została opisana w poprzednim odcinku cyklu): "W tui shou jest san shou, w san shou jest tui shou". Tui shou, w którym koncentrujemy się na sytuacji gdy nasze ramiona są w kontakcie z ramionami przeciwnika (możemy wówczas zmienić kierunek działania jego siły, pozbawić go równowagi lub otworzyć sobie przestrzeń do ataku), stanowi wprowadzenie do san shou i dopełnienie tej metody treningu.

Do san shou odnosi się większość wymogów, które omówione zostały przy opisie tui shou. Szczególnie istotna jest zasada "gong fang he yi" (połączenie w jedno ataku i obrony).

Uczymy się prostych, podstawowych uderzeń, kopnięć, ćwicząc je nie tylko w "powietrzu", ale również na workach treningowych. Ćwiczenia na workach w yiquan rozumiane są jako metoda testowania siły rozwijanej poprzez trening zhan zhuang, shi li, fa li, czyli służą kontroli ich efektywności.

Ogromne znaczenie ma szybka, zwinna, nie powodująca utraty stabilności praca stóp. Dlatego traktując jako punkt wyjścia opisane w jednym z poprzednich odcinków ćwiczenia mocabu, dużą wagę przywiązuje się do ćwiczeń szybkich kroków. Stopniowo różne kroki łączymy w jednym ćwiczeniu w różne kombinacje. Także różne uderzenia i kopnięcia ćwiczymy w różnych, improwizowanych kombinacjach, w połączeniu z różnorodną pracą stóp.

San shou (shi zuo) w pierwotnym znaczeniu odnosiło się do realnej walki wręcz. Oczywiście sparing treningowy, chociaż w założeniu przygotowywać ma do sytuacji realnej, nie jest z walką realną tożsamy. Obydwaj ćwiczący powinni mieć na uwadze bezpieczeństwo swoje i partnera. Wskazane jest wykorzystanie sprzętu ochronnego, zwłaszcza w pierwszym etapie praktyki san shou. Obecnie w Chinach stosowany jest zwykle komplet ochroniaczy taki jak do treningu walk sportowych san da (san shou). Początkowo stosuje się z reguły ograniczone formy sparingu, np. wolno atakować tylko korpus, lub wolno używać tylko pięści, lub wolno stosować tylko kopnięcia, a nie wolno uderzać. Stopniowo wprowadza się coraz więcej możliwości, by upodobnić sparing do walki realnej. Ćwiczy się wówczas w praktyce także uderzenia łokciem, kolanem, biodrem, barkiem, głową itp. Jak już wspomniano, ćwiczący muszą mieć na uwadze bezpieczeństwo partnera i własne, dlatego niebezpieczne techniki na wrażliwe na uraz strefy ciała (zwłaszcza jeśli nie są one chronione odpowiednim sprzętem) powinny być kontrolowane. Różni to sparing od walki realnej,

ale jest niezbędne dla zachowania bezpieczeństwa.

By osiągnąć wysoki poziom w wolnej walce, nie możemy zapominać o pozostałych metodach treningowych yiquan. Chociaż ćwicząc tylko san shou można osiągnąć wprawę w walce, to bez wykorzystania metod takich jak zhan zhuang, shi li, moca bu, fa li itp. niemożliwe jest osiągnięcie naprawdę wysokiego poziomu umiejętności.

Artykuł powyższy opublikowany został w magazynie "Samuraj" 3/2000

ANDRZEJ KALISZ
PODSTAWY YIQUAN (10)
SIŁA



Podstawowym pojęciem, którym posługujemy się w yiquan jest li (siła). W gruncie rzeczy chodzi tu dokładnie o to samo, co w klasycznych systemach wewnętrznych określano mianem nei jin (siła lub energia wewnętrzna). Tak więc istotą nie tylko yiquan, ale również xingyiquan (hsing-i ch'uan), baguazhang (pakua chang) i taijiquan (t'ai chi ch'uan) jest nauka posługiwania się "siłą/energią", w odróżnieniu od innych sztuk walki, które nacisk kładą na "techniki". Stawianie w centrum zainteresowania umiejętności posługiwania się siłą nie oznacza, że są to style "siłowe" (nikt kto widział tai chi nie nazwie go chyba stylem siłowym). "Posługiwania się siłą" nie należy rozumieć tylko i wyłącznie jako użycie dużej siły, ale jako umiejętność doskonałego opanowania działania siły, zarówno sposobu działania, kierunku działania i jej wielkości oraz błyskawicznej zmiany tych cech siły stosownie do sytuacji. Chodzi także o umiejętność efektywnego użycia siły, by osiągnąć pożądany efekt bez nadmiernego wysiłku (na przykład stosując zasadę dźwigni oraz unikając nadmiernego napięcia nieodpowiednich mięśni, które tylko zmniejsza efektywnie działającą siłę) i umiejętność sprężystego użycia wszystkich części ciała dla generacji tzw. siły eksplozywnej. Siłę o której tu cały czas mówimy określa się często mianem "żywej siły" (huo li) lub "zwinnej siły" (linghuo li).

Oczywiście także systemy stawiające na pierwszym planie techniki nie lekceważą zagadnienia umiejętnego posługiwania się siłą (warunkuje to bowiem efektywność technik), jednak systemy wewnętrzne poświęcają mu znacznie więcej uwagi i osiągnęły w tym zakresie znacznie wyższy poziom wyrafinowania.

Nie jest kwestią przypadku, że systemy koncentrujące się na pracy z siłą/energią przywiązują ogromną wagę do wykorzystania umysłu podczas treningu. Nie ulega wątpliwości, że takie podejście umożliwia uzyskanie najlepszych efektów w tym zakresie. Ponieważ jednak tzw. systemy wewnętrzne, gdy powstawały i rozwijały się, były skazane na posługiwanie się tradycyjnym chińskim aparatem pojęć (w okresie, gdy chińska nauka, po długim okresie bujnego rozwoju popadła już w stagnację i skostnienie), klasyczne koncepcje nie przystają poziomowi wiedzy nie tylko człowieka Zachodu, ale i współczesnego wykształconego Chińczyka.

W Chinach badaniom nad sztukami walki poświęca się obecnie wiele uwagi i tradycyjne koncepcje są stopniowo weryfikowane z punktu widzenia współczesnej nauki. Problem polega jednak na tym, że zazwyczaj ci, którzy prezentują trzeźwe, naukowe podejście nie znają w pełni tradycyjnych systemów, ci zaś którzy je dobrze znają często nie potrafią wykroczyć poza przebrzmiałe, mało w gruncie rzeczy przydatne koncepcje. Poważna nauka tradycyjnych systemów wewnętrznych oznaczać więc musi niestety przedzieranie się przez gąszcz niezrozumiałych i często wprowadzających w błąd pojęć, by dotrzeć do ich racjonalnego jądra.

Na szczęście już w pierwszej połowie XX wieku jeden z najwybitniejszych przedstawicieli tradycyjnego wewnętrznego systemu xingyiquan (hsing-i ch'uan) - Wang Xiangzhai dokonał tytanicznego dzieła uwspółcześnienia i unaukowania tego systemu, eliminując to, co było bezużyteczne, a zachowując to co wartościowe, i tworząc swoją wersję, znaną dziś jako yiquan lub dachengquan. Dzieło Wanga w drugiej połowie XX wieku kontynuowali tak wielcy mistrzowie jak Yao Zongxun i Han Xingqiao. Jest więc już możliwa nauka systemu posiadającego wszelkie walory tradycyjnych systemów wewnętrznych, pozbawionego jednak bagażu przestarzałych, mało wartościowych koncepcji i metod.

Niektórzy, zwłaszcza w USA, kojarzą niestety yiquan z tzw. "pustą siłą" (kong jin). Tymczasem z prawdziwym yiquan nie ma to nic wspólnego. Yiquan jest dla ludzi trzeźwo myślących, a nie dla oszołomów, którzy oszukują samych siebie i sprowadzają na manowce innych.

Yiquan nie ma nic wspólnego z magią i nadprzyrodzonymi zjawiskami. Zastosowanie w treningu różnych form aktywności mentalnej służy pełniejszemu wykorzystaniu naszych naturalnych możliwości. To co w yiquan nazywamy li (siła), a co w tradycyjnych systemach wewnętrznych nazywano nei jin (siła wewnętrzna), nie może być w żadnym wypadku uważane za jakiś rodzaj nieznannej nauce tajemniczej energii. To, o co nam chodzi, to po prostu bardziej efektywne wykorzystanie układu ruchowego. Tak zwana "siła wewnętrzna" (nei jin) nie powinna być uważana za coś odrębnego od siły fizycznej.

Artykuł powyższy opublikowany został w magazynie "Samuraj" 4/2000

ANDRZEJ KALISZ
PODSTAWY YIQUAN (11)
OD RELAKSU DO WALKI WRĘCZ



Wiele spośród osób, które miały okazję zobaczyć pewne ćwiczenia yiquan, nie zdaje sobie nawet sprawy, że widziały fragment treningu sztuki walki. Jeśli zaciekawieni zapytają co to jest, i usłyszą odpowiedź, że sztuka walki, często pada kolejne pytanie: "No dobrze, to są ćwiczenia koncentrujące. A co ćwiczycie, by rozwinąć umiejętność walki?" Odpowiedź brzmiąca, że to co widzieli służy właśnie rozwojowi umiejętności walki wręcz, zwykle sprawia, że dochodzą do wniosku iż mają do czynienia z szaleńcami i czym prędzej kończą rozmowę. Tymczasem, chociaż podstawowe metody treningowe yiquan są niezbyt podobne do tych, jakie wykorzystuje się w innych sztukach walki, to znakomicie spełniają one zadanie i są w gruncie rzeczy bardzo racjonalne i łatwe do zrozumienia.

W yiquan nie ma ćwiczeń, które nie służyłyby rozwojowi umiejętności walki wręcz. Jest to spójny system ściśle z sobą powiązanych i wzajemnie dopełniających się metod treningowych. Podstawą dla treningu jest relaks ciała (fangsong) i wyciszenie umysłu (ru jing). Relaks jest niezbędny by móc uniknąć nadmiernego napięcia zakłócającego ruch, zmniejszającego szybkość i efektywną siłę. Wyciszenie jest konieczne, by móc skutecznie wykorzystać różne formy aktywności mentalnej (tzw. wizualizacje), jest to bowiem niemożliwe, gdy umysł jest nękany przez chaotyczne myśli.

Tylko będąc zrelaksowanym można zacząć poszukiwanie charakterystycznego dla systemów wewnętrznych odczucia siły. Robimy to korzystając z ćwiczeń pozycyjnych (we względnym bezruchu) - zhan zhuang. Pozwalają one lepiej zdać sobie sprawę z tego, czy i w jakim stopniu poszczególne części ciała biorą udział w zainicjowaniu ruchu i generacji siły/energii.

W ćwiczeniach w powolnym ruchu - shi li staramy się zachować taki sam rodzaj odczucia w każdej z pozycji przez które przechodzimy (w każdym punkcie ruchu). Służą one dalszemu rozwojowi odczucia siły/energii. Przygotowują do rozwinięcia doskonałego wycucia wielkości i sposobu działania siły.

Kolejnym etapem jest nauka dynamicznej emisji siły, gdzie całe ciało porusza się w skoordynowany sposób, pozwalając osiągnąć maksymalny efekt. Na tym etapie adept nie może już mieć wątpliwości, co do wartości treningu pozycyjnego zhan zhuang i w powolnym ruchu shi li. Większość ćwiczących z własnej inicjatywy wraca do tych ćwiczeń, widząc jak pomagają one w prawidłowym wykonywaniu ćwiczeń dynamicznych.

Później wszystkie te ćwiczenia łączą się w jedno. Wykonujemy wówczas improwizowane układy, gdzie łączy się ruch wolny i szybki. Chociaż układy te nie są sformalizowane,

zaawansowany adept potrafi połączyć swobodną improwizację z zachowaniem zasad, które poznał w trakcie wcześniejszej nauki. Cały czas mamy świadomość sensu wykonywanych ruchów (to znaczy tego w jaki sposób i w jakim kierunku działa siła).

Ćwiczenia z partnerem tui shou (przepychanie rąk) uczą przede wszystkim skutecznego działania w sytuacji, gdy nasze ręce są w kontakcie z rękoma przeciwnika. W ćwiczeniach tych mamy okazję zbadać relację naszej siły do siły przeciwnika w niezliczonej ilości sytuacji. Nie należy błędnie sądzić, że jest to ślepe działanie siłą przeciw sile. Chodzi w dużej mierze o miękką neutralizację siły przeciwnika i zastosowanie podstawowych praw fizyki (jak choćby zasada dźwigni), umożliwiających osiągnięcie efektów przy stosunkowo małym wysiłku. Tui shou określa się często jako shi li z partnerem. W trakcie praktyki "pchających rąk" ćwiczy się także zastosowanie dynamicznej siły - fa li.

W san shou (wolna walka) wykraczamy poza ograniczenie zachowania kontaktu ramion. Do atakowania używa się większości części ciała. Ćwicząc san shou bez trudu zauważa się jak ogromne znaczenie posiadają podstawowe metody treningowe yiquan z ćwiczeniami pozycyjnymi zhan zhuang i ćwiczeniami w powolnym ruchu shi li na czele. Początkujący mają bowiem co do tego wątpliwości, a wiele osób, które dopiero chciałyby rozpocząć naukę sztuki walki, zupełnie nie ma ochoty wykonywać tych ćwiczeń, chcąc "nauczyć się walczyć" i nie potrafiąc zrozumieć, że te bezsensowne w ich mniemaniu ćwiczenia są w gruncie rzeczy jedną z najprostszych, dających najszybsze efekty metod treningowych umożliwiających osiągnięcie umiejętności efektywnego posługiwania się siłą (w tym umiejętności użycia tzw. siły eksplozywnej), szybkość i odpowiednie nastawienie psychiczne. W rezultacie yiquan pozwala adeptom w stosunkowo krótkim czasie rozwinąć umiejętność walki wręcz. Jej doskonalenie zaś nigdy nie ma końca. Dzięki temu nauka sztuki walki może być pasją całego życia.

W niniejszym cyklu przedstawione zostały niektóre podstawowe metody treningowe i koncepcje stosowane w yiquan. Mam nadzieję, że pozwoliło to Czytelnikom zrozumieć, w pewnym przynajmniej przybliżeniu, na czym polega nauka i trening w tym niezwykłym systemie.

Artykuł powyższy opublikowany został w magazynie "Samuraj" 5/2000

ANDRZEJ KALISZ

YIQUAN - POKAZY MISTRZA CUI RUIBIN



Adepci każdej z dalekowschodnich sztuk walki słyszeli wiele opowieści o niewiarygodnych wyczynach wielkich mistrzów. Podobnie w kręgu yiquan (dachengquan) wiele się mówi o demonstracjach niezwykłych umiejętności twórcy tego systemu - Wang Xiangzhai'a, a także jego uczniów. Tyle tylko, że wydarzenia o których mowa miały miejsce kilkadziesiąt lat temu. Czy współcześni kontynuatorzy yiquan mogą pochwalić się podobnymi umiejętnościami?

W marcu 1990 roku, na zaproszenie Stowarzyszenia Taijiquan w Leicester przybył do Wielkiej Brytanii i nauczał przez kilka miesięcy Cui Cui naukę yiquan pobierał u Yao Zongxuna, spadkobiercy Wang Xiangzhai'a. Jest wiceprzewodniczącym Pekińskiego Stowarzyszenia Badawczego Yiquan. Na samym początku pobytu w Anglii dał otwarty na który ściągnęli zainteresowani z najodleglejszych zakątków wysp brytyjskich.



Ruibin.

pokaz

Po wstępnej prelekcji, Cui przystąpił do pokazu. Demonstrował ćwiczenia pozycyjne zhan zhuang, kroki, ćwiczenia w powolnym ruchu - shi li i dynamiczne - fa li. Gdy przyszła kolej na ćwiczenia z partnerem - tui shou (pchające ręce) i san shou (wolna walka), postanowiono poprosić kogoś z widowni, by partnerował Cui'owi.

Natychmiast zerwał się ze swego miejsca mężczyzna, który przedstawił się jako Dave i powiedział, że od 20 lat uprawia judo i karate, a od niedawna także taijiquan. Ku zdumieniu wszystkich w momencie gdy ich przedramiona się zetknęły człowiek ten został natychmiast odrzucony do tyłu i przez chwilę "wisiał jak obraz" na znajdującej się ponad 3 metry za nim ścianie, nim opadł na podłogę.

Nim Dave z pomocą Cui Ruibina podniósł się z podłogi, wystąpił następny gotowy do próby. Tym razem liczący sobie 192 cm wzrostu i 120 kg wagi policjant imieniem John. Wysunął przed siebie otwarte dłonie, jedną nieco z przodu, drugą trochę cofniętą. W momencie gdy próbował wykonać gwałtowne pchnięcie dłonią, Cui obydwoma dłońmi wykonał szybki, krótki nacisk na atakujące przedramię. Mężczyzna natychmiast opadł na pośladki. Jak później mówiono:



"usiadł jak posłuszne dziecko, słuchające polecenia". Jednak gdy wstał ponowił próbę, tym razem zadając potężny cios. Cui spokojnie przesunął się nieco w bok i płynnym, okrężnym ruchem, wykorzystując rozpęd mężczyzny, pozbawił go równowagi, sprawiając że ten walcząc o jej zachowanie zrobił niepewny krok, po czym upadł na brzuch, prześlizgując się jeszcze kawałek po podłożu. Komiczny efekt sprawił, że cała sala wybuchnęła śmiechem.

Chwilę później do próby stanął pewien trener boksu. Gdy zaatakował lewym prostym, Cui wykonał unik i jednocześnie uniesioną stopą "zastopował" napastnika, sprawiając że ten upadł. Na

widowni zapanowała wrzawa. Bokser po chwili zaproponował jeszcze jedną próbę, ale tym razem bez użycia nóg. Cui zgodził się. Tym razem pierwsze uderzenie w głowę było zamarkowane, a właściwy cios został zadany w brzuch. Cui nie zrobił uniku. Spokojnie przyjął uderzenie i w sprężysty sposób odbił je, tak że napastnik "odfrunął jak latawiec zerwany ze sznurka" i upadł pośród widzów. Po chwili rozległy się gromkie oklaski, widzowie zaczęli głośno komentować umiejętności Cui'a, podchodzić do niego i wyrażać swe uznanie uniesionym kciukiem. Ku swemu zaskoczeniu Cui został też serdecznie wyściskany przez pewną około pięćdziesięcioletnią kobietę.

Innym razem w Londynie pewien Anglik prowadzący szkołę fu poprosił Cui'a o lekcję tui shou. Gdy Cui zetknął swe przedramię z zaczął wyjaśniać zasady ćwiczenia, ten zaatakował nagle jedną ręką w głowę, drugą w korpus. Zanim obydwa ciosy zdążyły dotrzeć do celu, dłonie Cui'a już go odrzuciły daleko w tył. Mężczyzna przez dłuższą chwilę siedział na podłodze poblady, przestraszony i zdumiony.



kung-
jego i

Pewnego razu na zajęcia przyszła grupa włoskich zawodników boks tajskiego, którzy przebywali właśnie w Anglii. Najlepszy z nich przystąpił do pojedynku. W ciągu kilku sekund "odfrunął", rozbijając swoim ciałem drzwi wejściowe. Zrobiło to na nim takie wrażenie, że pozostał w Anglii do końca pobytu Cui'a i stał się jego najpilniejszym uczniem.

Podczas pobytu w Anglii Cui nauczał także osoby zainteresowane ćwiczeniem zhan zhuang dla zdrowia. Najstynniejszym z jego uczniów stał się David Bohm - jeden z najwybitniejszych fizyków XX wieku, stawiany zwykle w jednym szeregu z Albertem Einsteinem. W tym czasie Bohm był bardzo chory, niemal sparaliżowany nie wychodził z łóżka. Pod kierunkiem Cui'a Bohm zaczął od praktyki ćwiczeń w pozycji leżącej, później przeszedł do pozycji siedzących i ćwiczeń w staniu. Gdy Cui wracał do Chin, Bohm mógł już całkiem swobodnie poruszać się i funkcjonować.

Na podstawie artykułu "Yiquan zhendong Yinglun san dao" w magazynie "Wuhun" 2/1991.

ANDRZEJ KALISZ

YIQUAN - POZYCJE LEŻĄCE

Zhan zhuang to grupa najbardziej znanych ćwiczeń systemu yiquan. Są to ćwiczenia pozycyjne, w staniu (zhan - stać, zhuang - wbity w ziemię pał). Jednak ćwiczenia pozycyjne w yiquan nie ograniczają się do pozycji stojących zhan shi. Istnieją także pozycje siedzące - zuo shi i leżące wo shi. Tutaj zajmiemy się pozycjami leżącymi.

Jak wiemy ćwiczenia pozycyjne w yiquan dzielą się na dwie duże grupy: jianshen zhuang (lub yangsheng zhuang), czyli pozycje "zdrowotne" i jiji zhuang, czyli pozycje "bojowe". Podczas gdy w obydwu zawarte są pozycje stojące i siedzące, wszystkie ćwiczenia leżące należą do grupy jianshen zhuang.

Ćwiczenia w pozycji leżących nie są zbyt mocno podkreślanym elementem yiquan jako pełnego systemu sztuki walki. Częściej wykorzystywane są one w tak zwanej wersji zdrowotnej systemu. W wielu szpitalach i sanatoriach w Chinach stosowane są one w terapii ciężko chorych i osłabionych pacjentów, którzy nie są w stanie wykonywać innych form treningu. Bardzo często zaczynając od ćwiczeń w leżeniu, po pewnym czasie przechodzą oni do pozycji siedzących, a następnie stojących z podparciem i normalnych ćwiczeń w staniu. Osoby młode, zdrowe i sprawne najczęściej wykorzystują te ćwiczenia w przypadku dużego zmęczenia, gdy nie są w stanie wykonywać bardziej typowych form treningu. Ćwiczenia te można też wykonywać w łóżku tuż przed snem.

We wszystkich ćwiczeniach pozycyjnych, szczególnie z grupy jianshen zhuang podkreśla się znaczenie relaksu. Jednak pozycje stojące wymagają w gruncie rzeczy sporego wysiłku. Jest to tak zwany "relaks podczas wysiłku, wysiłek podczas relaksu". Umysł jest spokojny, wyciszony, nadmiernie pobudzone części kory mózgowej mogą odpocząć, dzięki czemu ich funkcjonowanie ulega poprawie, a jednocześnie cały organizm jest stymulowany przez umiarkowany wysiłek. W odróżnieniu od typowych form ćwiczeń wysiłkowych nie następuje tu duży wzrost tętna i tempa oddechu. Ćwiczenia te dzięki temu są dostępne także dla osób ze schorzeniami serca i układu krążenia (oczywiście nie radzę w takim przypadku ćwiczyć bez nadzoru lekarza i kompetentnego instruktora). W pozycjach leżących wysiłek ten jest znacznie mniejszy. Większe znaczenie ma tu zatem relaks, natomiast stymulacja organizmu jest znacznie mniejsza. Chociaż istnieją tu pewne możliwości dostosowania wysiłku do potrzeb, czego ilustracją niech będą dwie opisane niżej pozycje. Pamiętajmy, że relaks i wysiłek nie są tu nigdy pojęciami bezwzględными i zawsze się w różnych proporcjach dopełniają. Generalnie relaks fizyczny nigdy nie oznacza absolutnego rozluźnienia, ale eliminację napięcia zbędnego i nadmiernego w danej sytuacji - pozycji lub ruchu.

WO SHI FU'AN ZHUANG



Jest to pozycja najbardziej odpoczynkowa, relaksacyjna. Relaks i wyciszenie, tak jak i w przypadku ćwiczeń stojących z grupy jianshen zhuang są tu elementami najbardziej podkreślanymi. W tej właśnie pozycji relaks fizyczny jest możliwy w znacznie większym stopniu niż w jakiegokolwiek innej z pozycji yiquan.

Ćwiczenie to można wykonać zarówno na tapczanie, jak i na podłodze. Kładziemy się na plecach, stopy znajdują się w pozycji podobnej jak w typowych ćwiczeniach w staniu. Pod głowę podłożymy książkę lub małą poduszkę, tak by kręgosłup był prosty, a głowa nie była odchylona do tyłu. Obydwe dłonie i przedramiona spoczywają na podłożu obok ciała. Jeśli pozycja taka jest niewygodna, można ułożyć je na czymś powyżej poziomu na którym spoczywa ciało. Umysł powinien być spokojny, skupiony, a ciało zrelaksowane. Pamiętajmy, że relaks nigdy nie oznacza tu absolutnego rozluźnienia. Odczucie powinno być podobne do tego jakie rozwijamy przez trening pozycji stojących. Z jednej strony relaks, a z drugiej odczucie pewnej siły, trochę jakby ciało było ze sprężystej gumy.

By ułatwić sobie osiągnięcie relaksu i wyciszenia skorzystać możemy z różnych form wizualizacji o których pisałem już w artykule "Yiquan - aktywność mentalna" w "Świecie Neijia" nr 12 (czerwiec 2000). W tym przypadku możemy także wyobrazić sobie, że nasze ciało unosi się w powietrzu, lub np. że leżymy na miękkim białym obłoku który szybuje przez niebo, bądź że leżymy w płytkiej wodzie, tylko twarz znajduje się ponad jej powierzchnią, natomiast woda unosi nasze ciało, lekko nim porusza i masuje je.

WO SHI CHENGBAO ZHUANG



Ta pozycja wymaga nieco większego wysiłku i pozwala na intensywniejszą stymulację organizmu.

Nogi uginamy w kolanach. Stopy rozstawione są na taką samą szerokość jak w poprzednim ćwiczeniu (szerokość barków). Pięty spoczywają na podłożu, a palce stóp są uniesione, tak jakbyśmy w zgięciu pomiędzy podudziem a grzbietem stopy trzymali piłki. Wyobrażamy sobie, że pomiędzy obydwoma kolanami również trzymamy piłkę lub balon (podobnie jak to było w ćwiczeniu chengbao zhuang, opisanym w "Świecie Neijia" nr 11/kwiecień 2000). Nasze ramiona również obejmują balon jak w ćwiczeniu chengbao zhuang. Obydwa łokcie możemy oprzeć o podłoże, jednak zachowując uczucie krągłości i obejmowania balonu ramionami. Powinniśmy czuć

się podobnie jak w pozycji chengbao zhuang. Eliminujemy nadmierne napięcie i odczuwamy odprężenie. Możemy wykorzystać formy wizualizacji typowe dla ćwiczeń jianshen zhuang, w tym opisane przy poprzednim ćwiczeniu.

Artykuł ten ukazał się w magazynie "Świat Neijia" nr 19/sierpień 2001

ANDRZEJ KALISZ

YIQUAN - POZYCJE SIEDZĄCE

Zwykle podstawową grupę metod treningowych yiquan określa się mianem zhan zhuang - stać jak wbity w ziemię pal. Oprócz pozycji stojących wykorzystywane są także leżące (zobacz "Świat Neijia" nr 19) oraz siedzące. W ten sposób można ćwiczenia dostosować do indywidualnych warunków fizycznych, stanu zdrowia, aktualnego poziomu zmęczenia.

Jak już mówiliśmy przy okazji pozycji leżących, we wszystkich ćwiczeniach pozycyjnych, szczególnie z grupy jianshen zhuang podkreśla się znaczenie relaksu. Jednak nigdy nie jest to absolutne rozluźnienie, lecz stanowi odprężenia towarzyszy pewien umiarkowany wysiłek fizyczny, najmniejszy w przypadku pozycji, leżących, największy w przypadku pozycji stojących. Pozycje siedzące sytuują się pośrodku.

ZUO SHI CAI MIAN TUOBAO ZHUANG

Zuo shi - pozycja siedząca,

Cai mian - deptać bawełnę,

Tuobao - unosić i obejmować,

Zhuang - ćwiczenie pozycyjne (dosłownie: pal).



Usiądź wygodnie na krześle. Stopy spoczywają na podłodze. Odległość między stopami - szerokość barków. Palce stóp skierowane lekko na zewnątrz. Pomiędzy podłogą a podudziem zachowujemy kąt prosty. Podobnie między podudziem, a udem. Wyobraź sobie, że pomiędzy kolanami delikatnie przytrzymujesz balon. Powinieneś mieć odczucie, że stopy spoczywają na podłożu bardzo delikatnie, tak jakby spoczywały na warstwie waty (cai mian - deptanie bawełny - chodzi o kłaczki bawełny zerwane z krzewów i tworzące grubą warstwę). Nie naciskaj stopami zbyt mocno, ani ich nie unosz. Znajdź taki stan, gdy mięśnie nóg są najbardziej rozluźnione. Tułów i głowa wyprostowane. Wzrok skierowany w przód. Oczy mogą być też przymknięte.

Ramiona, tworzą krąg, jakby obejmowały balon. Dłonie na wysokości podbrzusza, wnętrzami skierowane do góry, jakby podtrzymywały balon od dołu. By zmniejszyć wysiłek można też nadgarstki umieścić na udach.

Oddech powinien być swobodny, naturalny. Umysł spokojny, ciało zrelaksowane. By ułatwić sobie osiągnięcie relaksu i wyciszenia skorzystać możemy z różnych form wizualizacji o

których pisałem już w artykule "Yiquan - aktywność mentalna" w "Świecie Neijia" nr 12 (czerwiec 2000). W tym przypadku możemy także wyobrazić sobie, że nasze ciało unosi się w wodzie w takiej siedzącej pozycji. Woda unosi nasze ciało, lekko nim porusza i masuje je.

ZUO SHI GOUTIAO CHENGBAO ZHUANG

Zuo shi - pozycja siedząca,

Goutiao - zahaczać,

Chengbao - rozpierać i obejmować,

Zhuang - ćwiczenie pozycyjne (dosłownie: pał).

Ta pozycja wymaga nieco większego wysiłku i pozwala na intensywniejszą stymulację organizmu.



Usiądź w fotelu lub na kanapie. Oprzyj się plecami o oparcie (tułów może być w tym ćwiczeniu odchylony do tyłu - głowa w linii z tułowiem). Siedzisko fotela lub kanapy powinno być dostatecznie długie, sięgając do zgięć kolan, tak by całe uda były podparte. Kolana znajdują się w takiej samej odległości od siebie jak w poprzedniej pozycji (jak w pozycjach stojących). Możesz wyobrazić sobie, że pomiędzy kolanami delikatnie przytrzymujesz balon. Unieś stopy ponad podłogę (zachowane zostaje pewne ugięcie kolan). Palce stóp odwiedzione są nieco do góry (ale bez nadmiernego napięcia), tworząc "zahaczenie" (goutiao). Wyobraź sobie, że pomiędzy grzbietami stóp a piszczelami przytrzymujesz piłki. Podeszwy stóp z kolei oparte są na piłkach leżących na podłożu. Ramiona unieś przed sobą, jakby obejmowały spłaszczony balon (identycznie jak w pozycji chengbao zhuang, opisaney w "Świecie Neijia" nr 11).

Eliminujemy nadmierne napięcie i odczuwamy odprężenie. Możemy wykorzystać formy wizualizacji typowe dla ćwiczeń jianshen zhuang. Możemy np. wyobrazić sobie, że w takiej siedzącej pozycji nie siedzimy na fotelu, ale jesteśmy "zawieszeni" w wodzie.

Nie tylko pozycje "zdrowotne" mają swoje warianty siedzące, ale również pozycje "bojowe" wykonuje się w siedzeniu. Są to jednak ćwiczenia znacznie bardziej zaawansowane i omówimy je przy innej okazji.

Artykuł powyższy opublikowany został w internetowym magazynie "Świat Neijia" nr 22 (luty 2002).

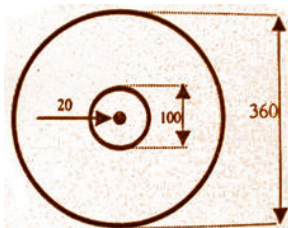
ANDRZEJ KALISZ

REGULAMIN ZAWODÓW YIQUAN W TUI SHOU OBOWIĄZUJĄCY W ROKU 2000

W dniach 25 i 26 listopada 2000 w Pekinie odbyły się uroczystości z okazji 115 rocznicy urodzin twórcy yiquan - Wang Xiangzhai'a. Po raz pierwszy rozegrane zostały próbne zawody yiquan w konkurencji tui shou (pchające ręce). Poniżej przedstawiam skrót regulaminu zawodów. Rozgrywanie konkurencji san shou jest jeszcze kwestią przyszłości (do tej pory rozegrano tylko próbne zawody w 1998 roku).

1. Pole zawodów.

Zawody będą rozgrywały się w kręgu o średnicy 360 cm. Po środku kręgu znajdował się będzie mniejszy krąg o średnicy 1m i kółko o średnicy 20 cm.



2. Czas trwania pojedynku.

Pojedyncza walka tui shou będzie trwała 70 sekund.

3. Rozpoczęcie pojedynku.

Obydwaj przeciwnicy znajdują się w centrum kręgu, stykając się obydwoma ramionami. Pojedynek rozpoczyna się po sygnale.

3. Ustalenie zwycięzcy.

Zwycięza ten z przeciwników który zdobędzie więcej punktów. Punktacja będzie wyglądała następująco: całkowite przewrócenie przeciwnika - 3 punkty. Spowodowanie, że przeciwnik musi podeprzeć się ręką - 2 punkty. Wyrzucenie przeciwnika z kręgu - 2 punkty. Spowodowanie, że przeciwnik jedną nogą wyjdzie poza krąg - 1 punkt.

4. Czynności zabronione.

- atakowanie krocza, szyi i głowy,
- wykonywanie dźwigni na stawy,
- atakowanie pięścią, łokciem, głową, kolanem, kopnięciami, dźganie czubkami palców,
- chwytanie za odzież,
- celowe unikanie kontaktu,

5. Kategorie wagowe.

Do 60 kg, 60-65 kg, 65-70 kg, 70-75 kg, 75-80 kg, 80-85 kg, powyżej 85 kg.

6. Kategorie wiekowe.

Do 39 lat, 40-54 lat, 55 lat wzwyż.

ANDRZEJ KALISZ

NOWY REGULAMIN ZAWODÓW YIQUAN W TUI SHOU

26 listopada 2000 roku odbyły się w Pekinie pierwsze próbne zawody yiquan w tui shou. Wykorzystując doświadczenia wynikające z tej próby, dokonano modyfikacji regulaminu i 30 marca 2002 roku rozegrano kolejne próbne zawody. Poniżej nowy, zmodyfikowany regulamin.

GLÓWNE ZASADY

1. Zawody rozgrywane są w kręgu o średnicy 6 metrów. W jego centrum znajduje się mniejszy krąg, o średnicy 1,5 metra.
2. Podłoże musi być wyłożone matą o odpowiednim stopniu sprężystości, umożliwiającym z jednej strony efektywne wpołzawość, a z drugiej bezpieczeństwo zawodników w razie upadków.
3. Pojedynki rozgrywane będą w systemie 3 rund.
4. Każda runda trwa 70 sekund. Przerwy między rundami 60 sekund.
5. Zawodnicy po wejściu na matę wykonują gest "przykrycia pięści" w kierunku kierownictwa zawodów oraz publiczności
6. Przed rozpoczęciem pojedynku zawodnicy muszą znaleźć się wewnątrz mniejszego kręgu. Gdy sędzia wydaje komendę 'da lun' (krążyć), zawodnicy rozpoczynają krążenia złączonymi ramionami. W momencie początkowym każdy z zawodników ma jedną rękę nad ręką przeciwnika, a drugą pod ręką przeciwnika. Zawodnicy nie opuszczają mniejszego kręgu.
7. Gdy sędzia wydaje komendę 'kaishi' (rozpocząć), obydwaj zawodnicy rozpoczynają akcje ofensywne.
8. Ten zawodnik, który jako pierwszy wypchnie przeciwnika poza duży krąg, lub przewróci przeciwnika otrzymuje punkty. Postawienie stopy na linii kręgu traktowane jest jako wyjście z kręgu.
9. Zwycięzcą rundy jest zawodnik który uzyska w niej więcej punktów.

CZYNNOŚCI ZABRONIONE I ZASADY SĘDZIOWANIA

1. Zabronione jest celowe zrywanie kontaktu ramion. Zabronione jest zrywanie kontaktu ramion, by uderzyć przeciwnika. W przypadku zerwania kontaktu sędzia powinien natychmiast wydać komendę 'ting' (zatrzymać). Zawodnicy powinni ponownie połączyć ramiona i wtedy pojedynek będzie wznowiony. Jeśli jeden z zawodników trzykrotnie zerwie kontakt, otrzymuje 3 punkty karne.
2. Zabronione są uderzenia pięścią, kopnięcia, uderzenia głową, łokciem. Zabronione są ataki skierowane na twarz, oczy, nos, tył głowy, krocze oraz inne stosunkowo niebezpieczne akcje. W przypadku wykonania której z tych niebezpiecznych akcji, ale bez spowodowania zranienia przeciwnika, sędzia unosząc rękę wydaje komendę 'ting' (zatrzymać). Zawodnik otrzymuje 2 punkty karne. W przypadku spowodowania uszkodzenia ciała przeciwnika, zawodnik zostaje ukarany dyskwalifikacją, w stosunku do zawodnika i jego klubu zostanie przeprowadzone postępowanie odszkodowawcze oraz krytyka. Informacja o wydarzeniu zostanie podana do

wiadomości publicznej.

3. Zabronione jest chwytnie za gardło oraz pchanie podbródka. Zawodnik który je wykonuje otrzyma 2 punkty karne.

4. Jeśli po objęciu szyi lub ramienia przeciwnika, zawodnik nie wykona skutecznej akcji w ciągu 2 sekund, nie otrzymuje punktu (nawet jeśli wykona rzut po upływie 2 sekund)

5. Zawodnik który chwytam ramiona lub ubranie przeciwnika i trzyma dłużej niż 2 sekundy, otrzymuje 2 punkty karne. W przypadku trzykrotnego zaistnienia tej sytuacji w czasie jednej rundy, przegrywa rundę.

6. Gdy przeciwnicy jednocześnie opuszczają krąg, nie otrzymują punktów. Postawienie stopy na linii - utrata 1 punktu. Postawienie obydwu stóp na linii - utrata 2 punktów. Gdy jedna stopa znajduje się poza linią - utrata 1 punktu.

7. W przypadku nie zastosowania się do komendy sędziego i kontynuowania akcji - utrata 1 punktu. Jeśli nastąpi uszkodzenie ciała przeciwnika - dyskwalifikacja.

8. Przewrócenie się - utrata 2 punktów. Przyklęknięcie lub podparcie się ręką - utrata 1 punktu. Gdy obydwaj zawodnicy przewracają się - brak punktów.

9. Zabronione jest zachowanie bierne. W przypadku wystąpienia, za pierwszym razem następuje ostrzeżenie, za drugim razem utrata 1 punktu, za trzecim - utrata 2 punktów. W przypadku wystąpienia tej sytuacji 4 razy w trakcie rundy, zawodnik przegrywa rundę.

10. Punktacja metod i akcji charakterystycznych dla yiquan:

- Zawodnik który aktywnie atakuje otrzymuje dodatkowe 2 punkty w rundzie
- Zawodnik stosujący "przejrzyste" akcje otrzymuje dodatkowe 2 punkty w rundzie
- Zawodnik stosujący akcje "przejrzyste", "piękne", "skuteczne" otrzymuje dodatkowe 3 punkty w rundzie
- do akcji kwalifikujących się do otrzymania dodatkowej punktacji należą wszelkie formy typowych dla yiquan akcji fa li i poruszania się (kroki). Nie kwalifikują się podcięcia, rzuty przez chwycenie przeciwnika itp.

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 tui 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 siłą 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.

ANDRZEJ KALISZ

SKUTECZNOŚĆ ZHAN ZHUANG JAKO ĆWICZEŃ DLA ZDROWIA CZĘŚĆ I

W tym cyklu artykułów chciałbym przedstawić Czytelnikom relacje dotyczące zdrowotnych walorów ćwiczeń zhan zhuang systemu yiquan. Zapraszam do zapoznania się z relacjami dotyczącymi indywidualnych przypadków, jak i wynikami badań na większych grupach.

W pierwszej części zawarte zostały opisy przypadków, dołączone przez braci Yao Chengguang i Yao Chengrong do książki ich ojca Yao Zongxuna - "Yiquan yangsheng".

Proszę pamiętać, że chociaż wiele osób osiągnęło poprawę zdrowia dzięki yiquan, nie jest to magiczne lekarstwo. Jest to metoda, która wymaga wytrwałości i czasu. Z tego co widziałem w Pekinie, bardzo często osoby ćwiczące dla poprawy zdrowia przychodzą do parków wczesnym rankiem i spędzają tam wiele godzin, ćwicząc zhan zhuang, shi li, moca bu, spacerując w przerwach i znów wracając do ćwiczeń.

Duan Bohai, mężczyzna, 56 lat, pracownik kierownictwa partyjnego jednego z wydawnictw w Pekinie. Pięć lat temu pojawiły się powtarzające się bóle obszaru serca, duszności, wzmożone pocenie. Objawy te ustępowały po zażyciu nitrogliceryny. Zdiagnozowano chorobę wieńcową. Lekarstwa nie przynosiły poprawy. Dwa lata temu pan Duan rozpoczął naukę pozycji zdrowotnych yiquan. Po dwóch miesiącach bóle ustąpiły, elektrokardiogram wykazał normalny stan.

Wang Yingcai, mężczyzna, 35 lat, lekarz jednego z pekińskich szpitali. W 1986 roku wystąpiły u niego duszności i zaburzenia rytmu serca. Leczenie farmakologiczne nie przyniosło wyraźnych efektów. W 1987 roku rozpoczął naukę pozycji zdrowotnych yiquan. Po trzech miesiącach objawy ustąpiły. Wielokrotnie powtarzane badania EKG wykazywały stan poprawny.

Zhang Yuqing, mężczyzna, 50 lat, pracownik kierownictwa partyjnego w przedsiębiorstwie w Weihai w prowincji Shandong. W 1985 roku wystąpiły bóle serca, diagnoza brzmiała: zawał mięśnia sercowego. W efekcie terapii szpitalnej nastąpiła poprawa, ale po nieco bardziej intensywnej aktywności następowały zaburzenia rytmu serca, niespokojny sen, puchnięcie nóg. W 1986 roku przyjaciel polecił mu naukę yiquan. Rozpoczął od pozycji leżących, stopniowo przechodząc do stojących. Po pół roku ćwiczeń nastąpiła poprawa i mógł powrócić do normalnej pracy.

Li Huilan, kobieta, 35 lat, Przez 20 lat cierpiała na astmę oskrzelową. Objawy wzmagały się zimą, następowały trudności w oddychaniu, niespokojny sen, odkrztuszanie białej flegmy. Za każdym razem trafiała na leczenie do szpitala. W 1989 roku rozpoczęła naukę yiquan. Po trzech miesiącach problemy ustąpiły. W ciągu ostatnich pięciu lat wytrwale ćwiczyła i objawy nie powróciły.

Gao Quyong, mężczyzna, pracownik izby przemysłowej w Changzhi. Przez dwa lata cierpiał bóle w górnej części brzucha. Stwierdzono wrzody dwunastnicy. Po leczeniu

farmakologicznym (lekarstwo "Tai Wei Mei") objawy nie ustępowały. Dwukrotnie przebywał w szpitalu. Już miesiąc po rozpoczęciu nauki yiquan bóle ustąpiły i nie powróciły ponownie.

Meng Yuekun, mężczyzna, 48 lat. Przez kilka lat cierpiał na nadciśnienie. Zwykle pomiar wykazywał około 180/110. Po dwóch miesiącach praktyki zhan zhuang, ciśnienie spadło do 140/90. Zniknęły bóle i zawroty głowy.

Sun Yueguang, mężczyzna, 27 lat. Przez dwa lata cierpiał na bóle i zawroty głowy, bezsenność, osłabienie pamięci, apatia, polucje. Żadna forma terapii nie pomagała. Po miesiącu ćwiczeń yiquan polucje ustąpiły. Wytrwale kontynuował ćwiczenia i pozostałe problemy również ustąpiły.

Wang Xiaoyu, kobieta, 24 lata, robotnica. Przez 10 lat cierpiała na bezsenność. Zwykle zażywała lekarstwo "Zhen Jing", ale wciąż miała trudności z zaśnięciem, co wpływało na jej normalną pracę. Po rozpoczęciu nauki yiquan, efekty były bardzo wyraźne, problemy ze snem ustąpiły.

Qian Yongli, mężczyzna, 49 lat. Dużo jadł, dużo pił, chudł, wydalał dużo moczu. Badanie wykazało cukrzycę drugiego typu. Leczenie farmakologiczne nie przynosiło wyraźnych efektów. Po jednym miesiącu treningu yiquan nastąpiła wyraźna poprawa. Po dwóch miesiącach odstawił leki. Do dziś nie nastąpił nawrót.

Zhong Qingyun, kobieta, 30 lat. Robotnica. Pięć lat temu pojawiło się obrzmienie brzucha, biegunka, osłabienie, chudnięcie. Zdiagnozowano wrzodowe zapalenie okrężnicy. Po rozpoczęciu praktyki zhan zhuang objawy osłabły, waga wzrosła. Po dwóch miesiącach wydalanie kału powróciło do normy (raz dziennie), waga powróciła do normy.

Liu xx, mężczyzna, 46 lat, robotnik fabryki maszyn elektrycznych w Pekinie. W 1986 roku cierpiał na rwę kulszową, bóle lewej strony ciała, od ramienia do kolana i podudzia. Nie mógł dłużej stać, siedzieć, chodzić. Różne formy leczenia nie przynosiły efektu. Po miesiącu wykonywania ćwiczeń yiquan objawy uległy osłabieniu. Po trzech miesiącach mógł się normalnie poruszać.

Yan xx, kobieta, 30 lat. Przez 4 lata wydalany stolec był twardy, po opróżnieniu występowało krwawienie. Stwierdzono, że ze względu na kompleksowość schorzenia, leczenie ukierunkowane nie przynosi efektów. Po rozpoczęciu ćwiczeń pozycji zdrowotnych yiquan nastąpił powrót do normalnego wypróżniania, bez krwawienia.

Deng xx, kobieta, 32 lata, robotnica fabryki nawozów sztucznych w prowincji Henan. Przez 10 lat cierpiała na bolesne miesiączki. Po rozpoczęciu nauki yiquan, bóle zniknęły. Przez kilka lat, gdy wytrwale ćwiczyła, problem nie powrócił.

Li xx, mężczyzna, 28 lat, policjant z Pekinu. Cierpiał przez pięć lat na złożone schorzenie nerek. Zażywał lekarstwa, ale wciąż miał zawroty głowy, odczuwał osłabienie, badanie wykazywało zbyt wysoki poziom białka w moczu. Dwa lata temu rozpoczął naukę yiquan. Po

miesiącu ustąpiły zawroty głowy, zawartość białka w moczu zmniejszyła się. Po pół roku wytrwałych ćwiczeń nastąpił powrót do normalnego stanu.

Gong xx, mężczyzna, 50 lat, prowincja Jiangsu. Przez 15 lat cierpiał na reumatoidalne zapalenie stawów. Miał trudności z chodzeniem. W obydwu kolanach odczuwał ból. Kręgosłup był przesadnie wyprostowany. Leczenie nie przynosiło poprawy. Przed dwoma laty rozpoczął naukę yiquan (w połączeniu z leczeniem farmakologicznym). Dziś może normalnie się poruszać.

Wu xx, mężczyzna, 46 lat, pracownik kierownictwa partyjnego w przedsiębiorstwie dystrybucji produktów zbożowych w Wuhan. Cierpiał na raka przewodu pokarmowego. Po operacji odczuwał dolegliwości brzucha, miewał czarny stolec, zawroty głowy, osłabienie. Po chemioterapii odczuwał nudności, wymiotował. Po rozpoczęciu uczestnictwa w zajęciach yiquan zawroty głowy i nudności osłabły, apetyt wzrósł, waga ciała wzrosła. Po pół roku powrócił do normalnej pracy.

Zhang xx, mężczyzna, 36 lat, robotnik fabryki maszyn w Pekinie. Wykryto kamienie żółciowe. Po dwóch miesiącach treningu yiquan w połączeniu z leczeniem farmakologicznym stwierdzono rozpuszczenie kamieni.

Su xx, kobieta, 19 lat, studentka Uniwersytetu Pekińskiego. Gdy uczyła się w szkole średniej jej wzrok uległ znacznemu pogorszeniu. Już po miesiącu ćwiczeń zhan zhuang zauważyła poprawę. Po pół roku poprawa była znacząca.

Yang xx, kobieta, 30 lat. Wykładowczyni szkoły pedagogicznej w Harbinie. Cierpiała na chroniczne zapalenie gardła. Zwykle odczuwała niewygodę w gardle, ból gardła, suchość gardła, kaszel. Ani chińskie, ani zachodnie lekarstwa nie przynosiły wyraźnej poprawy. Po rozpoczęciu ćwiczeń yiquan stwierdziła ustąpienie bóli i suchości w gardle, dzięki dalszemu wytrwałemu treningowi problemy ustąpiły.

ANDRZEJ KALISZ
SKUTECZNOŚĆ ZHAN ZHUANG JAKO ĆWICZEŃ DLA ZDROWIA
CZĘŚĆ II

W tym cyklu artykułów chciałbym przedstawić Czytelnikom relacje dotyczące zdrowotnych walorów ćwiczeń zhan zhuang systemu yiquan. Zapraszam do zapoznania się z relacjami dotyczącymi indywidualnych przypadków, jak i wynikami badań na większych grupach.

W drugiej części zawarte zostało podsumowanie efektów szkolenia zhan zhuang przeprowadzonego przez panią Wang Yufang dla oddziału związków zawodowych w Pekinie w 1981 roku. Na podstawie książki "Wang Xiangzhai zhan zhuang gong" pod redakcją Wang Yufang, Pekin 1989.

Tabela 1

Liczba uczestników	W tym					
	Mężczyzn	Kobiet	Robotników	Pracowników technicznych	Pracowników administracji	Pracowników kierownictwa partyjnego
51	32	19	21	24	1	5
%	62,7%	37,25%	41%	47%		

Tabela 2

Schorzenie	Liczba osób	Przed rozpoczęciem zajęć		W trakcie zajęć		Po trzech miesiącach zajęć	
		Opis ćwiczącego	Liczba osób	Opis ćwiczącego	Liczba osób	Opis ćwiczącego	Liczba osób
Choroby serca	3	Zakłócenia rytmu serca	1	Ból klatki piersiowej	1	Poprawa	1
		Drżenie serca	1	Ból klatki piersiowej	1	Poprawa	1
		Ból serca	1	Ból klatki piersiowej	1	Ustąpienie bólu	1
Nadciśnienie	9	210/120	2	Ustąpienie zawrotów głowy	2	160/90	2
		190/110	5	Obniżenie ciśnienia	3	120/80-90	5
		140/90	2	Stan niestabilny	2	Poprawa	2
Bóle krzyża i nóg	13	Bóle krzyża	6	Uczucie bólu		Ustąpienie bólu	4
		Rwa kulszowa	4	Uczucie puchnięcia i bólu	3	Zmniejszenie objawów, poprawa	3
		Zapalenie stawów	3	Uczucie bólu	2	Zmniejszenie objawów, poprawa, ustąpienie bólu	?
Układ nerwowy	8	Apatia, osłabienie	4	Poprawa po 10 dniach	4	Łatwe zasypianie, dobry nastrój	4
		Epilepsja, kilka ataków w miesiącu	1	Widoczna poprawa	1	W ciągu 6 miesięcy ćwiczenia atak nastąpił 2 razy	1
		Bóle głowy na tle nerwowym	3	Poprawa po dwóch tygodniach	2	Ustąpienie bólów głowy	3
Układ trawienia	15	Zaburzenia trawienia	8	Poprawa po tygodniu	2	Powrót do normalnego stanu	8
		Ból żołądka	4	Poprawa po tygodniu	?	Ustąpienie bólów	3
		Wrzody	3	Poprawa po 40 dniach	1	Wyraźna poprawa	2
Schorzenia wątroby	3	Ból w rejonie wątroby	3	Nastąpiła reakcja	?	Poprawa, odstawienie leków	3

? - W tabelce nie podano liczby, lub liczba była większa niż we wcześniejszej rubryce.

Tabela 3 - Podsumowanie

Podczas ćwiczenia		Po 3 miesiącach	
Odczucie normalnego stanu i poprawy	Zmienne odczucia poprawy i pogorszenia	Wyraźna poprawa	Brak wyraźnej poprawy
29	22	47	4

Proszę pamiętać, że chociaż wiele osób osiągnęło poprawę zdrowia dzięki yiquan, nie jest to magiczne lekarstwo. Jest to metoda, która wymaga wytrwałości i czasu. Z tego co widziałem w Pekinie, bardzo często osoby ćwiczące dla poprawy zdrowia przychodzą do parków wczesnym rankiem i spędzają tam wiele godzin, ćwicząc zhan zhuang, shi li, moca bu, spacerując w przerwach i znów wracając do ćwiczeń.

ANDRZEJ KALISZ

TAI CHI I YIQUAN – PODOBIENSTWA 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 (t'ai 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 studium 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 kontrolowanie, 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 nie zrównoważoną 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, miazdzącymi 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 wysubtelniać, 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

TUI SHOU W YIQUAN

Tui shou jest jedną z głównych metod treningowych yiquan. Ćwiczenia tui shou w dużej mierze pozwalają skontrolować efekty praktyki bardziej podstawowych metod treningowych, i w rezultacie skorygować i poprawić swój trening podstawowy. Najprostsze ćwiczenia tui shou można zaliczyć do podstawowych metod treningowych (czyli jiben gong), tutaj jednak ćwiczy się z partnerem. Jeśli mówimy o tak zwanym swobodnym tui shou (san tui shou) jest to pewna część wolnej walki. W walce nieustannie zdarzają się sytuacje, gdy dochodzi do kontaktu między ramionami przeciwników. Dzięki treningowi tui shou adept yiquan jest w stanie działać efektywnie w takich właśnie sytuacjach. Uczymy się tu wyczuwania przeciwnika, wpływania na jego równowagę, wykorzystania dziur w jego obronie, ale także ich tworzenia. Oczywiście tui shou to nie to samo co wolna walka. Jednak bez praktyki tui shou umiejętności adepta w wolnej walce nie byłyby kompletne. Mówi się, że: *"Tui shou wspiera san shou, a san shou wspiera tui shou"*.



Yao Zongxun udziela lekcji tui shou Tang Rukun'owi

Tui shou jest metodą treningową opartą na bardziej podstawowych formach ćwiczeń: zhan zhuang, shi li, moca bu i fa li. Pojęcie hunyuan li jest tu motywem przewodnim. W większości systemów wewnętrznych stosuje się termin nei jin (*"siła wewnętrzna"*). Gdy w yiquan mówimy o hunyuan li, chodzi w gruncie rzeczy o to samo. Oczywiście jest to pojęcie które ma wiele aspektów. Jednym z nich jest *"odczucie siły"*, ale jest też oczywiście aspekt mechaniki ciała, a także ling – zwinność, płynność i zręczność, mające źródło w umyśle, koordynacji umysłu i ciała. Hunyuan li oznacza siłę całościową, holistyczną. Hunyuan znaczy całościowy, jednolity, pierwotny. Czasem używa się innego znaku dla zapisania yuan, i wówczas dochodzi dodatkowe znaczenie krągłości. By wyjaśnić to w prostych słowach, hunyuan li oznacza, że istnienie specyficzna koordynacja pomiędzy umysłem a ciałem, a także zdolność do wykorzystania specyficznej mechaniki ciała, i co jest najważniejsze zdolność do użycia tej „siły” w każdym momencie, w dowolnym kierunku, przy użyciu dowolnej części ciała i oczywiście zdolność do płynnych, swobodnych zmian w tym zakresie. Wyobraźmy sobie sportowca, na przykład biegacza. Jest gotowy do biegu i czeka na sygnał. Jego intencja jest już skierowana w przód. Nie jest on kompletnie nieruchomy – to jest raczej tak jakby już startował, ale zatrzymywał się i znów jakby zaczynał ruch. Hunyuan li to coś podobnego, jednak tu mamy do czynienia z jednoczesną gotowością ruchu lub użycia siły w

dowolnym kierunku i przy użyciu dowolnej części ciała. W tui shou sytuacja zmienia się nieustannie, lecz w każdym punkcie ruchu należy zachować ustawienie i pracę ciała odpowiednie dla tej sytuacji, i być zdolnym do dostosowania się do zmieniających się warunków. Nie chodzi tu o opanowanie zestawu ruchów, lecz o gotowość do odpowiedniej reakcji w zmieniającej się sytuacji. To jest hunyuan li - "*siła całościowa*". Gdy czasem słyszy się o kimś z ust mistrza systemu wewnętrznego lapidarną opinię: "*On ma tę siłę*" ("*Ta you zhege jin*"), chodzi tu o bardzo wysoki poziom "*wewnętrznych*" umiejętności, a nie o to, że ten ktoś jest osiłkiem.

Shi li, są to ćwiczenia w powolnym ruchu, w których "*testuje się odczucie siły*", wyobrażając sobie, że w trakcie ruchu pokonuje się pewien opór, jednocześnie starając się zachować relaks. Odczucie siły oporu w gruncie rzeczy oznacza odczucie siły przy pomocy której się ten opór pokonuje. Jest to tak zwana yi zhong zhi li – "*siła wewnątrz umysłu*", tradycyjnie znana jako nei jin – "*siła wewnętrzna*", a w yiquan, jak już wiemy, nazywana hunyuan li. Podstawowe tui shou nazywane jest często "*shi li z partnerem*", ponieważ ćwiczy się tak samo jak shi li, tu jednak zamiast wyobrażonego oporu mamy do czynienia z realnym oponentem. Na nieco wyższym poziomie zaawansowania w tui shou ćwiczy się tzw. bianhua – "*zmiany*". Wykorzystuje się tu fa li – metody "*emisji siły*", w innych systemach wewnętrznych określane mianem fa jin. Najważniejsza jest jednak praktyka swobodnego tui shou, stanowiąca pewną formę ograniczonego sparingu. Wykorzystuje się różne warianty – czasem koncentrujemy się na "*przepychaniu*" – pozbawianiu przeciwnika równowagi i odrzucaniu go, czasem natomiast na szukaniu dziur w jego obronie i uderzaniu (właściwie stosuje się lekkie klepnięcia dłonią). Oczywiście można też łączyć obydwie warianty. Dzięki tej praktyce, podczas san shou (trening wolnej walki) adept jest w stanie nie tylko uderzać, ale również wykorzystywać umiejętności rozwinięte poprzez tui shou – pozbawianie równowagi, odrzucanie i obalanie, zmienianie kierunku działania siły przeciwnika, szukanie i tworzenie dziur w jego obronie. Czasem kontakt pomiędzy ramionami przeciwników jest stosunkowo długi, i wówczas jest to sytuacja bardzo zbliżona do tej podczas praktyki tui shou. Czasem jednak kontakt trwa ułamek sekundy, jednak i wówczas adept yiquan powinien być w stanie reagować tak jak podczas tui shou.

Niektórzy ćwiczący zapominają czasem o ścisłym związku pomiędzy tui shou i san shou. Tui shou to nie "*przepychanie dla przepychania*". Praktyka tui shou powinna być podporządkowana wymogom san shou. Tak więc podczas praktyki tui shou należy pamiętać, że jest to pewien aspekt san shou, a nie coś odrębnego. Jednak uwaga niektórych uczniów kieruje się na szukanie pewnych „*trików*” lub „*metod*”, które działają tylko dzięki ograniczeniom tui shou, nie miałyby natomiast najmniejszego sensu w wolnej walce. Na przykład, gdy ćwiczymy swobodne przepychanie, niektórzy starają się przyjąć niskie, rozciągnięte pozycje, tak by przeciwnikowi trudno było ich pchnąć. W tej ograniczonej sytuacji to często działa. Jednak gdyby ktoś zachował się tak w wolnej walce, jego mobilność zostałaby ograniczona i stałby się łatwą ofiarą dla szybko poruszającego się przeciwnika z dobrą pracą stóp. Dlatego należy pamiętać, żeby nie szukać w tui shou rozwiązań, które będą się sprawdzały tylko w tui shou, a nie w san shou. W tui shou

zajmujemy się po prostu pewnym aspektem san shou, a nie czymś niezależnym.

Niektórzy zastanawiają się jaka jest różnica pomiędzy tui shou w yiquan, a na przykład w taijiqian. Yiquan wywodzi się z xingyiquan, stąd nacisk położony jest przede wszystkim na rozwój mocnej, ale jednocześnie elastycznej siły (oczywiście mowa jest tu cały czas o tzw. sile nei jin, a nie o sile w rozumieniu laika). Choć jest w tej sile również miękkość, to nie kładziemy na nią takiego nacisku jak to czyni większość przedstawicieli taijiqian. Więcej jest tu *"eksplozywnej siły"* niż *"wciągania przeciwnika w pustkę"*. Oczywiście stopniowo umiejętności adepta stają się bardziej wyrafinowane i subtelne. Jednak w przypadku początkującego to co jest proste i bezpośrednio działa najlepiej. Dlatego w yiquan początkujący są w stanie rozwinąć praktyczne umiejętności stosunkowo szybko, natomiast później stopniowo doskonali je i czynią bardziej subtelnymi. Ta różnica w podejściu jest widoczna gdy porównuje się naukę tui shou w yiquan i w większości szkół taijiqian.

Artykuł ten ukazał się w magazynie "Świat Neijia" nr 20/październik 2001

ANDRZEJ KALISZ W POSZUKIWANIU HARMONII

Jest to fragment jednego z rozdziałów książki "Zhan Zhuang Qigong"

Wspomniałem już w rozdziale pierwszym, że relaks z którym pracujemy w metodzie zhan zhuang nie oznacza kompletnego rozluźnienia, że nauka relaksu, to w gruncie rzeczy nauka eliminacji napięcia nadmiernego. W rozdziale drugim zacząłem jednak mówić o celowej pracy z „*silq*”, z odczuciem delikatnego, elastycznego naprężenia. Czy to nie jest nadmierne, zbędne napięcie?

Otóż należy pamiętać, że właściwym celem jest pewna harmonia, a nie sam tylko relaks. Harmonia w bezruchu, harmonia w ruchu wolnym, harmonia w ruchu dynamicznym, harmonia w każdej, nawet bardzo złożonej sytuacji w życiu, w pracy, w sporcie, gdy następują zmiany między bezruchem a ruchem, zmiany tempa ruchu, a nawet zmiany rytmu tych zmian, a także mniej i bardziej złożone zmiany toru ruchu.

Chcesz czuć się wygodnie, swobodnie w różnych sytuacjach i umieć swobodnie dostosować się do zmiennych, często zaskakujących sytuacji. Zatem właściwym celem jest szukanie dynamicznej równowagi pomiędzy napięciem i rozluźnieniem, nauka nieustannej adaptacji. Ćwiczenia statyczne nie są celem samym w sobie, ale przygotowaniem do ruchu, dzięki uproszczeniu sytuacji dając możliwość dokładniejszej, bardziej subtelnej pracy z aspektami, które łatwo przeoczyć w ruchu, nawet jeśli wykonywany jest względnie powoli.

Jeśli chcesz umieć zachować harmonię w ruchu, w tym w sytuacjach dynamicznych, gdy konieczna jest szybka reakcja w odpowiedzi na gwałtowną zmianę sytuacji, jeśli chcesz także wtedy umieć zachować pewien relaks, by móc poruszać się zwinnie, miękko, a jednocześnie dynamicznie jak kot, jak tygrys, jak mityczny smok, nie możesz myśleć tylko o rozluźnieniu. Istotne jest by nie być sztywnym, ale nie można też być zbyt luźnym.

Gdy stoisz, wykonując ćwiczenia o których tutaj mowa, właściwy stan, do którego stopniowo dojdiesz polega nie na tym, że po prostu stoisz, ale że stoisz w gotowości, będąc w stanie natychmiast wykonać ruch w dowolnym kierunku. Taki stan związany jest w gruncie rzeczy z pewnym pobudzeniem wszystkich mięśni. Nadmierne, bezwładne rozluźnienie, spowoduje opóźnienie reakcji, tak samo jak i nadmierne usztywnienie. Twórca Yiquan wielokrotnie powtarzał: „*jeśli zrelaksowany, to nie luźny, jeśli napięty, to nie sztywny*”. W takim stanie ciało jest zrelaksowane, ale z delikatnym odczuciem „*żywej siły*” – huo li, umysł jest skupiony i odprężony, odczuwa się jednocześnie wygodę i wigor.

ANDRZEJ KALISZ

YIQUAN - WĄTPLIWOŚCI I PYTANIA

Yiquan (dachengquan) - odmiana kung-fu (wushu), której rozwój zapoczątkowany został w latach dwudziestych XX wieku przez słynnego mistrza Wang Xiangzhai (1885-1963), jest sztuką walki niepodobną do innych, oferującą system metod treningowych jedyny w swoim rodzaju. Wielu osobom trudno jest jednak zrozumieć na czym polega nauka yiquan. To z czym się tu spotykają zbyt odbiega od ich wyobrażeń o sztuce walki.

PO CO ONI TAK STOJĄ?



Ćwiczenia pozycyjne zhan zhuang stanowią najbardziej podstawowy element treningu yiquan. Ćwiczącym inne sztuki walki trudno zapewne zrozumieć dlaczego przywiązujemy do nich tak wielką wagę. Otóż dzieje się tak, ponieważ doświadczenie dowodzi, iż jest to stosunkowo prosta, a jednocześnie bardzo efektywna metoda służąca rozwinięciu tego, co w tradycyjnych systemach wewnętrznych określane jest mianem nei jin (siła wewnętrzna). By rozwinąć ten specyficzny sposób użycia siły ciała, niezbędna jest intensywna, skupiona i precyzyjna praca, podczas której szczególnie zaangażowany jest umysł. Jaki sposób treningu najbardziej temu sprzyja? Mistrz Wang Xiangzhai mawiał: *"Ruch krótki jest tu lepszy od ruchu długiego, bezruch jest lepszy od ruchu krótkiego, ruch w bezruchu jest wiecznie rodzącym się i nigdy nie ustającym ruchem"*. Ten cytat wskazuje, że wbrew pozorom, zhan zhuang nie są zwykłymi ćwiczeniami statycznymi (choć może tak być w przypadku ćwiczeń zhan zhuang wykorzystywanych w innych systemach). Innymi słowy, zhan zhuang to nie nieruchoma pozycja, ale raczej bardzo krótki odcinek, wręcz punkt ruchu. Dzięki tym ćwiczeniom możemy wypracować skoordynowane użycie siły całego ciała w bardzo prostej sytuacji, koncentrując się na tym co najistotniejsze, a nie na skomplikowanej formie ruchu, i dzięki temu będąc w stanie zwrócić uwagę na znacznie więcej istotnych szczegółów, nie "prześlizgując się" ponad nimi.

Z kolei ćwiczenia w powolnym ruchu - shi li, potraktować można jako cały ciąg krótkich odcinków, czy wręcz punktów zhan zhuang. Jak powiedział Wang Xiangzhai: *"Shi li to rozciągnięte w przestrzeni ćwiczenia zhan zhuang, a zhan zhuang to skrócone shi li"*. W w każdym punkcie ruchu powinniśmy zachowywać odczucie takie jak w zhuang. Te ćwiczenia pozwalają nam skontrolować, czy w ruchu, w każdym jego momencie, jesteśmy w stanie zachować takie samo odczucie jak w zhan zhuang. Zhan zhuang i shi li pozwalają rozwinąć *"ciągle"* odczucie ciała/siły. Stanowią one w yiquan niezbędną podstawę dla bardziej zaawansowanych metod treningowych, jak fa li (dynamiczna emisja siły), tui shou ("przepychanie rąk") i san shou (wolna walka).



shi li
zhan
"siły"

SILA, ENERGIA, TECHNIKA?



Owa charakterystyczna dla systemów wewnętrznych *"siła wewnętrzna"* nie powinna być uważana za jakiś niezwykle, nieznaną nauce rodzaj energii. W rozumieniu yiquan jest to po prostu specyficzny, efektywny sposób użycia naturalnych możliwości ludzkiego ciała. Doskonalenie użycia tej siły stanowi

centralny motyw nauki yiquan. Natomiast posługiwanie się w odniesieniu do yiquan kategorią *"systemu technik"* pozbawione jest większego sensu. Ćwiczącym niektóre sztuki walki prawdopodobnie trudno jest to zrozumieć, ale powinno być oczywiste przynajmniej dla uprawiających style wewnętrzne. Nieco upraszczając zagadnienie można powiedzieć, że chodzi tu nie o opanowanie określonego zestawu, czy systemu technik, lecz o umiejętność *"zmian*



"siły" (jin de bianhua) - nieustannych zmian kierunków i sposobów działania sił w każdej części ciała, w każdym punkcie ruchu, w niezliczonej liczbie sytuacji.

A GŁĘBSZE IDEE?

Od lat, zajmując się najpierw taijiquan (t'ai chi ch'uan), a później yiquan, nieustannie spotykam się z ludźmi, którzy nie dowierzają, iż są to normalne sztuki walki, tak jak np. karate, taekwondo, czy "zewnętrzne" odmiany kung-fu. Metody treningowe zarówno taijiquan, jak i yiquan są tak odmienne (kładąc nacisk na specyficzną koordynację umysłu i ciała, a nie na typowo rozumiany trening fizyczny), że laik rzeczywiście może być mocno zdumiony, gdy słyszy, że nie są



to tylko *"ćwiczenia zdrowotne"*. W rezultacie takiej sytuacji, podkreślać wciąż muszę, że są to sztuki walki, a te nietypowe ćwiczenia służą właśnie rozwojowi umiejętności walki wręcz. Niestety, jak się okazuje, niektórzy z kolei wyciągają stąd wniosek, że jedynym celem treningu jest tu sprawność w walce. Otóż jest to ogromne nieporozumienie.

Wang Xiangzhai tak określał 3 główne cele treningu yiquan:

- Zdrowie,
- Przyjemność nauki,
- Samoobrona.

Walory moralne adepta są niezwykle istotne. *"Cnoty wojownika"* (wude) to podstawowe pojęcie w kung-fu (wushu). Mówi się: *"Ucząc się sztuki walki, przede wszystkim trzeba uczyć się być dobrym człowiekiem"*.



Twórca yiquan w eseju *"Korzyść z uprawiania sztuki walki"* napisał: *"Jeśli chodzi o samodoskonalenie, to zacząć należy od zasad charakteru, czterech cech zewnętrznych i ośmiu wymogów. Zasady charakteru to: szanować starszych, opiekować się młodszymi, mieć poczucie sprawiedliwości, dbać o innych, być*

mądrym i odważnym, być szczodrym, być solidnym, być konsekwentnym, być wytrwałym. Cztery cechy zewnętrzne to: wyprostowana głowa, prosty wzrok, dostojna postawa, spokojny głos. Osiem

wymogów to: *spokój, pokora, skromność, rozsądek, szacunek, uważność, świadomość, pokojowość*".

Artykuł powyższy opublikowany został w internetowym magazynie "Świat Neijia" nr 18 (czerwiec 2001) oraz w magazynie "Samuraj" 8/2001

ANDRZEJ KALISZ

YAO CHENGGUANG - MISTRZ YIQUAN

Wang Xiangzhai (1885-1963), jeden z najslynniejszych mistrzów *xingyiquan* (*hsing-i ch'uan*) i twórca systemu *yiquan* (*dachengquan*) wiele lat swego życia spędził w Pekinie. Tutaj właśnie w połowie lat dwudziestych zaczął nauczać yiquan. Wkrótce jednak przeniósł się do Tianjinu, a następnie do Szanghaju. W Szanghaju wyszkolił pierwszą większą grupę adeptów yiquan (wówczas określanego też przez niektórych mianem *szkoły naturalnej xingyiquan*). Dopiero jednak, gdy w końcu lat trzydziestych Wang przeniósł się na stałe do Pekinu, dojrzały już wtedy system *yiquan* (*dachengquan*) zdobył tu sobie prawdziwą popularność. Pekin stał się głównym ośrodkiem tego systemu i pozostaje nim do dziś.



Wang Xiangzhai
- twórca yiquan

Głównym spadkobiercą nauk Wang Xiangzhai'a był Yao Zongxun (1917-1985). Yao w stopniu większym niż ktokolwiek inny przyczynił się do tego, że yiquan przetrwał w latach, gdy nauczanie prawdziwej, efektywnej sztuki walki narażało na zarzuty propagowania chuligaństwa (a yiquan był wtedy przez osoby nieprzychylnie nazywany "stylem chuligańskim" - *liumangquan*). Yao Zongxun w 1984 roku założył *Pekińskie Stowarzyszenie Badawcze Yiquan* - do dziś główną, najbardziej autorytatywną organizację tego systemu. Wykształcił wielu uzdolnionych uczniów.



Bracia Yao Chengguang
i Yao Chengrong z ojcem

Do najwybitniejszych obecnie przedstawicieli yiquan należą synowie Yao Zongxuna - bracia bliźniacy Yao Chengguang i Yao Chengrong. Określa się ich często mianem "*podwójnej gwiazdy yiquan*". Yao Chengguang prowadzi szkołę "Zongxun Wuguan" (Zongxun - imię ich ojca, wuguan - szkoła sztuki walki), a Yao Chengrong - "Zhongyi Wuguan". Yao Chengguang jest przewodniczącym Pekińskiego Stowarzyszenia Badawczego Yiquan, a Yao Chengrong jednym z wiceprzewodniczących..

Obydwaj bracia rozpoczęli naukę yiquan w wieku 8 lat i kontynuowali ją nawet w trudnym okresie Rewolucji Kulturalnej, gdy cała rodzina została zesłana do pracy na wieś. Ćwiczyli, chociaż

cierpieli wówczas z głodu i zimna. Yao Zongxun, nie mogąc w tym czasie utrzymywać stałego kontaktu z innymi swoimi uczniami, cały wysiłek skierował na nauczanie synów. Również po zakończeniu Rewolucji Kulturalnej, gdy rodzina powróciła do Pekinu i Yao Zongxun rozpoczął intensywne propagowanie yiquan, swoim synom poświęcał wyjątkowo wiele uwagi. Obydwaj bracia w pełni poznali wszelkie tajniki systemu. Yao Chengguang poddany został dodatkowo wyjątkowo intensywnemu, trwającemu około 10 lat okresowi specjalnego treningu koncentrującego się na tui shou (pchające ręce) i san shou (wolna walka).

Yao Chengguang rozpoczął nauczanie ok. 1980 roku, propagując yiquan w różnych częściach Chin. Odbył wiele pojedynków, w których bezspornie dowiódł swoich umiejętności. W 1982 roku wziął udział w jednym z pierwszych turniejów san da, lecz już po pierwszej walce, gdy mimo stosowania ochraniaczy, w pierwszej rundzie groźnie znokautował przeciwnika, zakazano mu dalszych startów w zawodach, ze względu na to że dysponował zbyt niebezpieczną eksplozywną siłą (w yiquan określaną mianem "siły wybuchu" - baozhali). Później nauczał m.in. w Hong Kongu i Japonii, wszędzie odbywając wiele zwycięskich pojedynków. Sukcesor legendarnego w Japonii Kenichi Sawai'a, twórcy *taiki-ken*, gdy poznał umiejętności Yao Chengguanga, stwierdził że ma wrażenie, jak gdyby znów spotkał swego, nieżyjącego już mistrza, i od tej pory co roku przyjeżdża do Pekinu, by kontynuować naukę u Yao Chengguanga.



**Mistrz Yao Chengguang (z lewej)
podczas pokazu yiquan w Hongkongu**

Mistrz Yao Chengguang jest dyrektorem i głównym instruktorem szkoły "*Zongxun Wuguan*" w Pekinie, honorowym dyrektorem "*Zhongyi Wuguan*" w Pekinie, przewodniczącym *Pekińskiego Stowarzyszenia Badawczego Yiquan*, doradcą technicznym *Stowarzyszenia Yiquan* w Hongkongu, honorowym przewodniczącym i głównym instruktorem *Stowarzyszenia Yiquan Rodu Yao* w Hongkongu, honorowym przewodniczącym *Stowarzyszenia Taiki-ken* w Tokio, honorowym przewodniczącym *Stowarzyszenia Taiki-ken* w Yokohamie, członkiem zarządu *Stowarzyszenia Wushu w Pekinie*, honorowym przewodniczącym i głównym instruktorem *Stowarzyszenia Yiquan* w Guizhou, honorowym przewodniczącym i głównym instruktorem *Stowarzyszenia Yiquan* w Changzhi, honorowym przewodniczącym *Stowarzyszenia Yiquan* w Kaifeng, honorowym przewodniczącym *Stowarzyszenia Yiquan* w Xinye, honorowym przewodniczącym *Stowarzyszenia Kultury Fizycznej Rolników Prowincji Shandong*, honorowym przewodniczącym *Stowarzyszenia Yiquan* w Jinan.

Po kilku latach praktyki yiquan i kontakcie z różnymi wersjami systemu, stopniowo zacząłem zdobywać pewność, że linia przekazu rodziny Yao jest najbardziej wiarygodna. Dlatego

nawiązałem kontakt z mistrzem Yao Chengguang i rozpocząłem naukę bezpośrednio u niego. Już w pierwszych dniach intensywnej nauki zdobyłem całkowitą pewność, co do wartości nauk Yao. Mogłem przekonać się jak przejrzysty, spójny system tworzą tu wszystkie metody treningowe, i jednocześnie, że są one w pełni spójne z koncepcjami, które pozostawił Wang Xiangzhai w swoich traktatach teoretycznych. Oczywiście Yao Chengguang zrobił na mnie ogromne wrażenie także swymi umiejętnościami. Również jego uczniowie prezentują bardzo wysoki poziom. Często przyjeżdżają przedstawiciele różnych sztuk walki z całych Chin, a także z zagranicy, by osobiście przekonać się o umiejętnościach Yao. W większości wypadków jednak nie są w stanie przebrnąć przez pierwszą próbę - walkę z jednym z jego uczniów. Sam byłem świadkiem dwóch takich pojedynków. Obydwa zostały zdecydowanie wygrane przez ucznia Yao - jeden z przedstawicielem innej szkoły yiquanu, drugi zaś z japońskim czempionem *shoot-wrestlingu*.

Zajęcia szkoły "*Zongxun Wuguan*" mistrza Yao Chengguang odbywają się w jednym z pekińskich parków. Zarówno ćwiczenia podstawowe, jak i bardziej zaawansowane, łącznie ze sparingiem, mają miejsce na betonowym placu, w jednym z zakątków parku. Nacisk na realizm walki "ulicznej" mógłby wiele osób uprawiających sztukę walki w Polsce zaszokować. Sam miałem okazję tego doświadczyć, wprawdzie nie w wolnej walce, ale w sparingu pchających rąk (*tui shou*), gdy moi partnerzy nie wahali się skorzystać z "warunków naturalnych środowiska", już to by mną rzucić o pień drzewa, już to by popchnąć mnie na kamienną ławeczkę. Szczególnie pamiętam, gdy mistrz udzielał prywatnej lekcji mnie i jeszcze jednemu uczniowi u siebie na podwórku. Na niewielkiej przestrzeni, ograniczonej murami, o które oparte były miski i inne przedmioty, ćwiczyliśmy *tui-shou* (bardzo dynamicznie, z szybką pracą nóg - różni się to znacznie od *tui-shou* znanego z *taijiquan*), poruszając się po nierównym podłożu, z którego wystawały kamienie i cegły sterczące pod różnymi kątami, a leżały tam jeszcze płyty chodnikowe, które chygotały się przy każdym następnieniu na nie. Przy wykonywaniu ustalonych układów *tui-shou*, utrzymanie jednocześnie uwagi na nogach, by się nie potknąć było już trudne. O wiele trudniejsze, gdy przeszliśmy do sparingu *tui shou*.

Yiquan nie ogranicza się tylko do umiejętności walki wręcz. Jest to także sztuka samorozwoju, samodoskonalenia oraz forma ćwiczeń dla zdrowia i dobrego samopoczucia. Zdrowie i samoobrona - te dwa aspekty sztuki yiquan są zdaniem mistrza Yao Chengguang nierozdzielne. Chociaż niektóre osoby ze względu na ograniczoną sprawność, bądź zły stan zdrowia nie mogą brać udziału we wszystkich formach treningu yiquan, to błędem jest według mistrza Yao, rezygnacja w tzw. wersjach "zdrowotnych" yiquan (znanych jako *zhan zhuang*, *jianshen zhuang*, *yangsheng zhuang*, *zhuang gong*) z niektórych wymogów i zasad ćwiczenia charakterystycznych dla pełnego systemu. W szkole mistrza Yao spotkałem kilka osób, które ćwiczyły dla zdrowia. Wcześniej ćwicząc jedną z tzw. wersji "zdrowotnych", stwierdzały one, że większe korzyści zdrowotne zaczęły odnosić, gdy zaczęły uczyć się wersji "bojowej" u mistrza Yao.

Mistrz Yao Chengguang ma obecnie wielu uczniów w całych Chinach, Hongkongu, Japonii.

Także w Polsce yiquan ma szansę na rozwój dzięki naukom i wsparciu mistrza Yao.

Artykuł powyższy opublikowany został w internetowym magazynie "Świat Nei Jia" Nr 7, Czerwiec 1999

ANDRZEJ KALISZ

YAO ZONGXUN - MISTRZ YIQUAN



W latach 20. naszego wieku, Wang Xiangzhai - wybitny uczeń słynnego mistrza xingyiquan, Guo Yunshena, zapoczątkował rozwój nowego systemu kung fu - yiquan (i-ch'uan), znanego od lat 40. również jako dachengquan (ta ch'eng ch'uan). Wang był prekursorem nowego podejścia do nauki sztuki walki. Trening "wewnętrzny" został ściśle połączony z praktyczną sztuką walki. Pominięta została natomiast całkowicie nauka form. Pojedyńki jaki stoczył Wang Xiangzhai oraz jego uczniowie dowiodły skuteczności nowej formy treningu. Yiquan/dachengquan jest młodą sztuką walki, liczącą sobie zaledwie kilkadziesiąt lat. Jest ona już jednak dość popularna w całych Chinach. Wielkie zasługi dla jej popularyzacji położył kontynuator Wang Xiangzhai'a - Yao Zongxun.

Yao Zongxun (1917-1985) urodził się w Hangzhou, w prowincji Zhejiang. Wcześnie stracił rodziców i został wysłany do krewnych do Pekinu. Był zdolnym dzieckiem i znakomicie radził sobie z nauką. Czas wolny najchętniej zaś spędzał na ćwiczeniach sportowych. Pasjonował się chińskimi sztukami walki, ale uprawiał także zachodnie dyscypliny sportu.

W 1933 roku Yao został uczniem Hong Lianshuna, słynnego eksperta xingyiquan i tan tui (styl "sprężystych nóg"). Dzięki dużemu zaangażowaniu w trening, w krótkim czasie zdobył solidne podstawy. Jednocześnie studiował teorię sztuk walki, osiągając imponującą wiedzę z tego zakresu.

W 1937 roku Wang Xiangzhai osiedlił się na stałe w Pekinie i tu zaczął propagować swój system. Zapraszał ekspertów wszystkich sztuk walki do dyskusji i porównania umiejętności. Nikt z tych którzy przybyli nie zdołał pokonać Wangu.

Wkrótce zaczęło być o nim głośno. W pekińskich gazetach zaczęły regularnie pojawiać się poświęcone mu artykuły. Jesienią tego roku Wangu odwiedził także Hong Lianshun. Efekt spotkania był taki, że Hong, który cieszył się już sławą wielkiego mistrza, został uczniem Wang Xiangzhai'a. Także wszystkich swoich uczniów przekazał Wangowi. Wśród nich był Yao Zongxun.

Pewnego razu Wang zaproponował Yao porównanie umiejętności. W momencie, gdy ich przedramiona zetknęły się, Yao został natychmiast odrzucony i obalony. Widząc, że Yao nie jest jeszcze przekonany, Wang zaproponował kolejną próbę, mówiąc że pierwsza się nie liczy, ponieważ Yao nie był jeszcze przygotowany do walki. Tym razem Yao gwałtownie zaatakował i w rezultacie jeszcze gwałtowniej zderzył się z podłożem. Zapytany, czy chce jeszcze raz spróbować, odpowiedział że nie ma sensu porównywać umiejętności, gdy on nie ma nawet pojęcia w jaki sposób został pokonany.

W ciągu kilku następnych lat Yao Zongxun osiągnął nieprzeciętne umiejętności i został ulubionym uczniem Wang Xiangzhai'a. W latach 40. Wang nadał kilku swoim najlepszym uczniom honorowe imiona. Yao otrzymał imię Jixiang, które oznaczało, że jest kontynuatorem Wang Xiangzhai'a.

Pod koniec lat 40., gdy Wang zaczął koncentrować się na nauczaniu ćwiczeń zdrowotnych, wielu ze swoich uczniów, zainteresowanych sztuką walki, kierował do Yao, sam tylko z rzadka udzielając im wskazówek. W tym okresie uczniami Yao Zongxuna byli m.in. Zhang Zhong, Zhang Fu, Dou Shiming, Dou Shicheng, Yang Demao, Li Wentao i Wang Binkui. Formalnie pozostawali oni bezpośrednimi uczniami Wang Xiangzhai'a, ale faktycznie nauczał ich Yao Zongxun, który zgodnie z tradycyjną hierarchią kung-fu był ich "starszym bratem".

W latach 40. Yao wielokrotnie miał okazję odbywać walki z różnymi przeciwnikami. Oprócz pojedynków o określonych regułach, często były to brutalne walki z ulicznymi gangami. Dzięki temu zdobył ogromne doświadczenie.

W 1940 roku mistrz xingyiquan z prowincji Shanxi - Wu Peiqing przybył do Pekinu, ogłaszając siebie prawdziwym spadkobiercą tradycji systemu xingyiquan. Wyzwał na pojedynek Wang Xiangzhai'a, jako najślynniejszego przedstawiciela gałęzi mistrza Guo Yunshen. Wu Peiqing zaś był uczniem Li Fuzhena, który z kolei był uczniem Che Yizhai'a. Che Yizhai i Guo Yunshen obaj byli uczniami Li Luonenga.

Wang jednak wystawił do walki swego ucznia Yao Zongxuna, stwierdzając, że może on go godnie reprezentować. Wu zgodził się i podjęto przygotowania do pojedynku, który odbył się na terenie Świątyni Boga Ognia, w pobliżu bramy miejskiej Chongwenmen. Wu zaprosił wielu słynnych mistrzów, by byli świadkami jego zwycięstwa.

Po wzajemnym ukłonie, Wu zaatakował nagle techniką zuanquan. Yao lewą ręką przechwycił atak, prawą dłonią zaatakował zaś podbródek Wu, zatrzymując jednak uderzenie w ostatniej chwili. Wu zaskoczony był szybkością uderzenia, błędnie jednak uznał, że Yao dysponuje tylko szybkością, jego ciosom brakuje jednak siły. Gdy Wu zaatakował techniką piquan, Yao wykonał unik i jednocześnie zaatakował ramię Wu, wykorzystując tzw. "sprężystą energię". Odrzucił Wu tak, że ten wpadł w tłum widzów. Teraz Wu zdał sobie sprawę, że przeciwnik znacznie przewyższa go umiejętnościami. Trudno było mu jednak pogodzić się z porażką w obecności mistrzów których zaprosił.

Ponownie zaatakował, ale Yao sparował atak i jednocześnie zaatakował zebra Wu, znów jednak powstrzymując uderzenie, by nie okaleczyć przeciwnika. Wu wykorzystał ten moment i natychmiast zaatakował jeszcze raz, kierując uderzenie palcami dłoni w tchawicę Yao. Yao błyskawicznie przechwycił atak, wykonał unik ciałem i uderzył pięścią w twarz Wu. Zanim widzowie zdążyli zauważyć, co się stało, Wu leżał nieprzytomny, krwawiąc z ust, a obok leżały cztery zęby. Yao podszedł do Wu, chcąc mu pomóc podnieść się. W tym momencie zaatakował go od tyłu jeden z przyjaciół Wu. Yao wyczuł atak i natychmiast obrócił się w stronę napastnika. Jednocześnie jednak Han Xingqiao (jeden z najlepszych uczniów Wang Xiangzhai'a), widząc co się dzieje, pobiegł za napastnikiem i pchnął go od tyłu, tak że ten wpadł na przeciwległą ścianę. Niewiele brakowało, by zaczęła się powszechna bijatyka. Na szczęście obecni mistrzowie o wielkim autorytecie potrafili jej zapobiec.

W latach 40. Japończyk Kenichi Sawai (w tym czasie 5 dan judo, 4 dan kendo) po porażce z ręki Wang Xiangzhai'a został jego uczniem. Tak jak innym, jemu też nauk udzielał głównie Yao Zongxun. Kenichi początkowo nie był zbyt przekonany do umiejętności Yao. Gdy jednak po kilkunastu próbach ataku z zaskoczenia Yao za każdym razem obronił się, Sawai uznał jego umiejętności i stał się jego pilnym uczniem. Po powrocie do Japonii stworzył własną odmianę yiquan, znaną jako taiki-ken.

Yao całe życie poświęcił praktyce i doskonaleniu yiquan. Niestety przez długi okres nie mógł otwarcie nauczać. Gdy na początku lat 60. Wang Xiangzhai wyjechał z Pekinu, by nauczać ćwiczeń zdrowotnych w Szpitalu Tradycyjnej Chińskiej Medycyny Prowincji Hebei w Baoding, poprosił by Yao przejął oficjalną grupę, z którą Wang prowadził zajęcia w Parku Sun Yatsena (Zhongshan Gongyuan). Otwarcie nauczano tam tylko ćwiczeń zdrowotnych.

Tylko niektórych, sprawdzonych adeptów Yao nauczał sztuki walki w swoim domu. Wśród nich byli m.in. Zhang Hongcheng, Bai Jinjia, Wang Jinmin, Zhao Xuquan, Bo Jiacong. W okresie Rewolucji Kulturalnej Yao, zesłany na wieś, stracił kontakt z większością uczniów i musiał ograniczyć się do nauczania w tajemnicy swoich synów.

Dopiero w latach 70. rozpoczął się ponowny rozkwit yiquan. Wymienieni wyżej uczniowie zostali teraz asystentami Yao Zongxuna, do którego zaczęło przybywać coraz więcej nowych uczniów. Najwybitniejszymi w kolejnym pokoleniu okazali się m.in. synowie-bliźniacy Yao Zongxuna - Yao Chengguang i Yao Chengrong, oraz Cui Ruibin, Liu Pulei, Wu Xiaonan, Peng Zhendi.

Yao nie ograniczał się do praktyki i nauczania poznanych metod, ale podobnie jak Wang Xiangzhai wykazywał wielką inwencję i kreatywność. Tak jak Wang stosował zasadę indywidualizacji nauki, stosownie od osobowości i predyspozycji ucznia. Nauka nie polegała zatem na dostosowaniu się od jakiegoś systemu, czy wzorca, lecz na indywidualnym rozwoju. Różne metody stosowano odpowiednio do potrzeb.

Yao kładł nacisk nie tylko na naukę walki, ale także na rozwój osobowości, charakteru, poszerzanie wiedzy. Od łopatologicznego wykładania wolał inspirowanie uczniów, tak by do pewnych rzeczy dochodzili sami.

W 1984 roku powstało w Pekinie Stowarzyszenie Badawcze Yiquan, którego kierownictwo objął Yao Zongxun. Istniały w tym czasie wahania co do nazwy systemu. W latach 40. zaczęto go bowiem z inicjatywy niektórych uczniów nazywać dachengquan (styl wielkiego osiągnięcia). W związku z tym niektórzy wolą nazwą yiquan określać tylko pierwotną wersję systemu, a późniejszą, począwszy od lat 40. nazywać dachengquan. Yao wychodząc z założenia, że nazwa dachengquan nie brzmi zbyt skromnie, natomiast nazwa yiquan znakomicie podkreśla znaczenie aktywności mentalnej w treningu tego systemu (yi oznacza bowiem umysł, myśl, wolę), zdecydował o użyciu tej ostatniej nazwy.

Na podstawie:

1. Zhang Hongcheng - "Cheng qian qi hou de yiquan dashi - Yao Zongxun" (kontynuator i prekursor, wielki mistrz yiquan - Yao Zongxun) w "Beijing wulin yishi" (Anegdoty pekińskiego środowiska sztuk walki), pod redakcją Zhang Baorui, Beijing 1987.

2. Cui Ruibin - "Yiquan fazhan yu Yao Zongxun" (Rozwój yiquan i Yao Zongxun), w magazynie "Wuhun" 3/1991.

Artykuł powyższy opublikowany został w magazynie "Karate Kung-fu" 3/97

ANDRZEJ KALISZ

YIQUAN



Jednym z ciekawych systemów kung-fu, który cieszy się obecnie w Chinach sporą popularnością, ale pozostaje jeszcze niemal nieznaną poza nimi jest yiquan (i ch'uan), zwany także dachengquan (ta ch'eng ch'uan). Powszechnie znane są trzy systemy tzw. "wewnętrzne": taijiquan (t'ai chi ch'uan), baguazhang (pakua chang) i xingyiquan (hsing-i ch'uan). W przypadku tego ostatniego mówi się niekiedy o trzech szkołach: klasycznej, naturalnej i syntetycznej. Podział ten jest już jednak przestarzały. To co w latach dwudziestych naszego stulecia nazywane było szkołą naturalną xingyiquan, wyewoluowało bowiem w kierunku całkiem nowego, odrębnego systemu - yiquan (dachengquan).

Twórcą yiquan (nazwę można przetłumaczyć jako: pięść umysłu lub boks mentalny) był Wang Xiangzhai (1886-1963). Jego historia zaczyna się podobnie jak wielu innych wybitnych mistrzów. W dzieciństwie był słaby i chorowity. Rodzice zdecydowali więc, że dla wzmocnienia ciała i poprawy zdrowia będzie pobierał lekcje kung-fu. Mały Wang Xiangzhai (w dzieciństwie nazywany imieniem Nibao) miał szczęście, że w sąsiedniej wiosce mieszkał Guo Yunshen (Kuo Yun Shen), wielki ekspert xingyiquan, jeden z najwybitniejszych mistrzów w historii kung-fu. Guo Yunshen miał wielu uczniów, ale podobno tylko Wang Xiangzhai, który zaczął naukę, gdy Guo był już w podeszłym wieku, poznał jego pełny system. Guo traktował go jak własnego syna (jego jedyny syn zmarł po pechowym upadku z konia).

Jednym z elementów systemu xingyiquan, dawniej otoczonym tajemnicą i przekazywanym tylko nielicznym zaawansowanym adeptom były ćwiczenia zhuang gong. Wang Xiangzhai jako jedyny poznał wszystkie tajniki utrzymywanych w sekrecie ćwiczeń zhuang gong mistrza Guo Yunshen,

Zhuang gong to, w uproszczeniu, statyczne ćwiczenia w pozycji stojącej. Taki jednak opis niczego nie wyjaśnia, a jedynie budzi wątpliwości jak ćwiczenie polegające tylko na nieruchomym staniu może mieć jakąkolwiek wartość. Otóż tajemnica tkwi w tym, że zhuang gong wcale nie ogranicza się do nieruchomego stania. Podstawowe znaczenie ma tu odpowiednia aktywność mentalna. W grę poza podstawowym relaksem i "wejściem w ciszę" (ru jing) wchodzi także różnorodne kontemplacje i wizualizacje. Ciało nie jest po prostu rozluźnione i nieruchome, lecz znajduje się w specyficznym stanie pomiędzy rozluźnieniem i napięciem, pomiędzy bezruchem i ruchem. Dzięki tym ćwiczeniom w stosunkowo krótkim czasie rozwija się szczególną siłę, zwaną w systemach wewnętrznych nei jin (siła lub energia wewnętrzna).



się

Po śmierci Guo Yunshena Wang Xiangzhai dużo podróżował po całym Chinach, doskonaląc swą wiedzę i umiejętności poprzez kontakt w wieloma wybitnymi mistrzami. Przez kilka miesięcy pobierał nauki sztuki walki i buddyźmu chan (jap. zen) u mnichów z klasztoru Shaolin imieniem

Henglin (według niektórych źródeł Changlin). W prowincji Hunan uczył się u mistrza Jie Tiefu. W prowincji Fujian korzystał z nauk mistrzów stylu białego żurawia - Fang Qiazhuang i Jin Shaofeng. W prowincji Sichuan studiował taoizm. Miał kontakt z mistrzami baguazhang. Jego przyjacielem był Yang Shaohou, słynny mistrz taijiquan, twórca odmiany xiaojia stylu Yang. Wang staczał wiele pojedynków. Początkowo niektóre z nich kończyły się jego przegraną. Począwszy jednak od drugiej połowy lat 20. nie spotkała go podobno nigdy porażka.

Koniec lat 20. to początek kształtowania się systemu yiquan. Pod wpływem Yunshena, który przekazał mu metody treningu medytacyjnego zhuang gong, a także rezultacie wielu stoczonych pojedynków, Wang doszedł do wniosku, że w sztuce ważniejszy jest trening ducha (shen) i umysłu (yi) niż nauka ściśle określonej formy (xing). Nauczając w Szanghaju xingyiquan, stwierdził, że jego uczniowie nadmierną wagę przywiązują do formy, technik, lekceważąc aspekt wewnętrzny, mentalny. W treningach zaczął więc większy nacisk kłaść na ćwiczenia zhuanggong, odrzucając formy, głosząc, że w ten sposób łatwiej i szybciej rozwija się umiejętności walki. Z nazwy xingyiquan (xing - forma, yi - umysł, quan - pięść) odrzucił element xing. Od tego czasu, to czego nauczał znane było pod nazwą yiquan. Nie uważano tego jednak za odrębny system, lecz tylko nowe podejście do nauki xingyiquan. Stąd wzięło się określenie: szkoła naturalna xingyiquan.



Guo
w
walki

Podejście Wangu stanowiło wyzwanie dla wielu mistrzów tradycyjnych systemów, kładących nacisk na naukę form. Doszło do serii pojedynków, w których Wang wykazał swą wyższość. W krótkim czasie wśród jego uczniów znalazło się wielu zaawansowanych adeptów, a nawet uznanych ekspertów różnych szkół. Wspólnie z nimi Wang doskonalił swój system. Najwybitniejszymi uczniami Wangu w tym okresie byli: Gao Zhendong, Zhao Daoxin (zwycięzca konkurencji wolnej walki podczas Trzecich Ogólnochińskich Zawodów Sportowych), Zhang Entong (w 1955 roku pokonał mistrza Chin wagi ciężkiej w zapasach - Zhang Kuiyuana, który po tym został adeptem yiquan), Han Qiao, Han Yuan, Bu Enfu (mistrz Chin w boksie i zapasach shuai jiao), Zhang Changxin (zwycięzca zawodów bokserskich w Shanghaju). Uczniem Wangu był wówczas także słynny lekarz You Pengxi, który na bazie jego nauk stworzył później metodę kong jin qigong (w późniejszych latach You przeniósł się do USA, zmarł w 1983 roku w Kalifornii).



Pod koniec lat 30. Wang przeniósł się do Pekinu. Sławnym był wówczas mistrz xingyiquan Hong Lianshun. Po pojedynku, który zakończył się bezapelacyjnym zwycięstwem Wangu, Hong został jego uczniem, wraz z całym gronem swych wcześniejszych uczniów, wśród których znaleźli się Dou Shiming (pewnego razu jednym uderzeniem pokonał Gao Yanwanga, ochroniarza generała Fu Shuangyinga), Li Yongzong (zwyciężył włoskiego mistrza boks) oraz Yao Zongxun (w latach 40. asystent Wang Xiangzhai'a, później uznany za jego następcę, słynny z wielu zwycięskich pojedynków).

W tym czasie yiquan był już dość dojrzałym systemem. Z każdym rokiem zdobywał sobie w Pekinie coraz większą popularność. Wang pracował intensywnie na dopracowaniu teorii i

propagował szeroko swoje poglądy, zwracając uwagę na niepokojący fakt, że chińskie sztuki walki tracą swoją wartość bojową, zmieniając się stopniowo w formę gimnastyki. Okupujący Chiny Japończycy, którzy do chińskich sztuk walki odnosili się z reguły lekceważąco, wysoko oceniali umiejętności Wang Xiangzhai'a i nawet próbowali ściągnąć go do Japonii, by tam nauczał, jednak bez powodzenia. Tylko jednemu Japończykowi udało się zostać jego uczniem. Był to Kenichi Sawai (wówczas 5 dan judo, 4 dan kendo), który na bazie nauk Wang Xiangzhai'a stworzył później system taiji-ken.



się
na

W latach 40. uczniowie Wang'a, zachwyceni jego systemem, zaproponowali zmianę nazwy na dachengquan (pięć wielkiego osiągnięcia). Wangowi nazwa nie spodobała się, jako nazbyt chełpliwa, ale wkrótce przyjęła się i do dziś jest stosowana zamiennie z yiquan.

W połowie lat 40. coraz więcej osób zaczęło uprawiać yiquan ze względu na korzystny wpływ ćwiczeń na zdrowie. Po 1949 roku na yiquan, jako system realnej walki władze patrzyły podejrzliwie. Nauczanie pełnego systemu odbywało się tylko na niewielką skalę. Wang Xiangzhai skupił się wówczas na propagowaniu zdrowotnych walorów yiquan, wybierając ćwiczenia najlepiej służące celom kultywacji zdrowia, profilaktyce i terapii.

Yao Zongxun, uznawany już wówczas za następcę Wang Xiangzhai'a miał niewielu uczniów. W latach Rewolucji Kulturalnej ograniczyć się musiał tylko do samodzielnego treningu i nauczania synów, oczywiście w tajemnicy. Dopiero w latach 70. sytuacja uległa poprawie.



Yiquan pozbawiony jest form i ściśle określonych sekwencji technik. Nacisk kładziony jest na rozwój specyficznej siły, charakterystycznej dla systemów wewnętrznych i umiejętność posługiwania się nią. Podstawę treningu stanowią ćwiczenia pozycyjne zhuang gong. Dzielą się one na dwie gupy: jianshen zhuang - służące bardziej kultywacji zdrowia i jiji zhuang - rozwijające bardziej umiejętność ukierunkowania energii przydatną w walce. Shi li to ćwiczenia w powolnym ruchu, przypominające nieco taijiquan, z tym że wykonuje się wielokrotne powtórzenia pojedynczych ruchów, lub łączy je w dowolnej kolejności, nie ma natomiast skodyfikowanych form. Ćwiczenia kroków są wersją shi li dla nóg. Fa li to ćwiczenia gwałtownego wyzwolenia energii. Shi sheng to ćwiczenia okrzyków. Wszystkie te metody służą rozwojowi i wyzwoleniu swoich potencjalnych możliwości, szczególnie umiejętności skutecznego wykorzystania własnego ciała, jego energii. Nie chodzi tu o umiejętności związane z nauką technik. Yiquan odrzuca bowiem rozumienie sztuki walki jako systemu ściśle określonych technik.

Wymienione wyżej ćwiczenia dają podstawę, a dalszy rozwój umiejętności walki odbywa się poprzez praktykę sparingową. Ćwiczenia z partnerem rozpoczyna się od przepychania rąk - tui shou, podobnego nieco do tui shou w taijiquan lub chi sao w Wing Chun. Stopniowo przechodzi się do sparingu, początkowo bardzo ograniczonego, później stopniowo zwiększa się repertuar stosowanych metod. I chociaż nauczyciel może pokazywać pewne metody (techniki), to jest to raczej wskazanie na pewne możliwości wykorzystania swego ciała. Nie ma mowy o nauczaniu

systemu technik.

Sztuka yiquan posiada dwa główne aspekty: zdrowotny (yangsheng fangmian) i bojowy (jiji fangmian). Są one ze sobą ściśle związane. Można jednak uprawiać ćwiczenia zawarte w yiquan dla zdrowia, nie interesując się sztuką walki (podobnie jak taijiquan). Z drugiej strony niemożliwa jest tutaj nauka sztuki walki z pominięciem ćwiczeń zdrowotnych. Cały system (mowa o systemie metod treningowych, a nie systemie technik walki) skonstruowany jest tak, że ćwiczenia szczególnie korzystne dla zdrowia stanowią jednocześnie podstawę dla rozwoju umiejętności walki.



Pekin stanowi główny ośrodek yiquan. Działa tu Stowarzyszenie Badawcze Yiquan założone przez Yao Zongxun'a. Także w ramach Pekińskiego Stowarzyszenia Badawczego Qigong ćwiczy się metody zdrowotne yiquan. W Hongkongu yiquan uprawiany jest od lat 70. Adeptów systemu spotkać można także na Tajwanie, w Japonii, Malezji, USA, Argentynie, Wielkiej Brytanii i w Polsce.

Artykuł powyższy opublikowany został w magazynie "Karate Kung-fu" 4/96

ANDRZEJ KALISZ
YIQUAN, A MEDYCYNA CHIŃSKA
ODPOWIEDZI NA PYTANIA

Pytanie:

Jak w yiquan podchodzicie do zdobyczy tradycyjnej medycyny chińskiej?

Odpowiedź:

W yiquan nie odwołujemy się do rozbudowanej teorii i praktyki chińskiej medycyny. Jej znajomość nie jest potrzebna w nauce yiquan.

Równocześnie podstawowe metody ćwiczeń yiquan od lat 50. XX wieku są z powodzeniem wykorzystywane jako uzupełniająca forma terapii w niektórych szpitalach i sanatoriach w Chinach. Jednak z tego punktu widzenia metoda ta jest prosta i całościowa - po prostu wystarczy zachowanie podstawowych zasad, by osiągnąć generalny pozytywny wpływ na organizm.

Zatem metoda ta nie jest stosowana na takiej zasadzie, jak akupunktura, zioła, czy niektóre ćwiczenia qigong - stosowanie specyficznych działań dobranych odpowiednio do diagnozy opartej na tradycyjnej chińskiej medycynie. Takich możliwości w tej metodzie w takiej formie jaką my prezentujemy nie ma.

Z kolei zaletą jest prostota, łatwość stosowania, bez konieczności wiedzy o chińskiej medycynie, i niezależnie od stosunku ćwiczącego do tradycyjnych chińskich koncepcji.

Natomiast yiquan ćwiczą też np. lekarze chińskiej medycyny. Przez wiele lat Yao Chengguang prowadził zajęcia po sąsiedzku z Instytutem Tradycyjnej Chińskiej Medycyny w Pekinie, i wielu tamtejszych lekarzy jest jego uczniami. W swojej pracy wykorzystują oni równocześnie np. akupunkturę i uczą pacjentów ćwiczeń zhan zhuang z yiquanu. W pierwszym oczywiście opierają się na teorii chińskiej medycyny, w drugim właściwie nie ma takiej potrzeby - wystarczy wiedza wynikająca z praktyki, że ćwiczenia te wywierają ogólny pozytywny wpływ na stan zdrowia.

Z jeszcze innej strony, podstawowe metody yiquanu określane bywają jako zhan zhuang qigong. Są zatem zaliczane do qigong, mimo że my o qi nie mówimy. Natomiast przedstawiciele bardziej tradycyjnego qigong interpretują tę metodę jako "qigong naturalny" - według nich w sposób naturalny następuje tutaj zrównoważenie przepływu qi w meridianach i wzmocnienie zheng qi (czyli zdolności organizmu do utrzymania zdrowia).

Ale bywają też tacy, którzy w nasz prosty yiquanowy zhan zhuang oparty na całościowym działaniu włączają metody działające specyficznie, oparte na tradycyjnych teoriach medycyny i qigong.

Sam prekursor współczesnego yiquan - Wang Xiangzhai był zwolennikiem prostoty i dążył do rozwinięcia metody dającej dobre efekty przy jak największej prostocie zarówno w aspekcie zdrowotnym, jak i bojowym. W przekazie Yao kontynuujemy ten kierunek. Natomiast są przekazy, gdzie może to wyglądać inaczej.

ANDRZEJ KALISZ
YIQUAN, A TAI CHI, CHI KUNG I JOGA
ODPOWIEDZI NA PYTANIA

Właściwie myślę o nauce tai chi. Przypadkowo trafiłem na strony internetowe poświęcone yiquan i zastanawiam się, czy nie zdecydować się na naukę tej sztuki. Czy mógłbym prosić o poradę?

Dziś na całym świecie wiele osób ćwiczy coś co nazywane jest tai chi. W większości wypadków jest to system ćwiczeń polegający na wykonywaniu w sposób stosunkowo zrelaksowany krótszych lub dłuższych układów powolnych ruchów. Celem większości ćwiczących jest relaks, odprężenie, uzyskanie dobrego samopoczucia, utrzymanie lub poprawa stanu zdrowia. Ze względu na wykonywanie ćwiczeń w stanie wyciszenia i skupienia mówi się czasem o tai chi jako o "medytacji w ruchu".

By jednak udzielić porady dotyczącej wyboru "tai chi czy yiquan?", musimy zwrócić uwagę na kilka kwestii. Ćwiczenia, które dziś nazywane są powszechnie tai chi i spełniają funkcję taką jak opisano wyżej, wywodzą się ze sztuki walki taijiquan (tai chi chuan), zaliczanej do grupy tak zwanych systemów wewnętrznych kung-fu (wushu, jeśli posłużyć się bardziej właściwym terminem używanym w Chinach). Stąd gdy mowa o tai chi nie zawsze do końca jest jasne, czy chodzi tylko o ćwiczenia dla relaksu, dobrego samopoczucia i zdrowia, wywodzące się z taijiquan (tai chi chuan), stanowiące uproszczony fragment pełnego systemu, czy też właściwy taijiquan, który posiadając walory uproszczonego tai chi, jest także swoistą sztuką walki o nieco nietypowych metodach treningowych. W Chinach tę sztukę walki nazywa się taijiquan (tai chi chuan), natomiast gdy mowa o podobnych i wywodzących się z taijiquan ćwiczeniach dla zdrowia używa się nazwy taijigong (tai chi kung), taiji qigong (tai chi chi kung) lub jianshen taijiquan (chien shen tai chi chuan). Szkoda, że ta klasyfikacja nie została przeniesiona na Zachód, czego efektem są częste nieporozumienia.

Zatem by móc udzielić wskazówek, należałoby ustalić, czy mówiąc o tai chi, ma Pan na myśli taijiquan (sztuka walki), czy taijigong (ćwiczenia dla zdrowia, dobrego samopoczucia itp.)

Chodzi mi tylko o relaks, odprężenie po pracy, poprawę samopoczucia. Zupełnie nie mam ochoty uczyć się czegokolwiek związanego z walką.

Zatem mówiąc o tai chi miał Pan na myśli taijigong (taiji qigong). Podobnie jak taijigong stanowi ograniczony wariant pełnej sztuki taijiquan, w przypadku yiquan również istnieje taki "wariant zdrowotny", jest to tak zwana metoda zhan zhuang. Może to stanowić ciekawą alternatywę w stosunku do taijigong. Akademia Yiquan oferuje odrębne zajęcia dla osób o takich zainteresowaniach. Uzupełniająco są zresztą podczas nich wprowadzane także elementy taijigong.

A gdybym chciał także uczyć się pewnych elementów dotyczących samoobrony lub walki, ale w ograniczonym zakresie, tak by trochę poznać ten aspekt, ale nie chciałbym uczestniczyć w

sparingach?

W takiej sytuacji proponujemy udział w zajęciach pełnego systemu yiquan. Osoby obawiające się treningu sparingowego, lub w przypadku których byłby on niewskazany ze względów zdrowotnych, mogą wybrać opcję nauki z pominięciem sparingów san shou (wolna walka) i ewentualnie powiązanego z nimi treningu na tarczach i workach bokserskich. Jeśli chodzi o trening z partnerem, odnoszący się do walki/samoobrony, proponujemy wówczas skupienie się na tak zwanych ćwiczeniach "pchających rąk" (tui shou).

Ja natomiast myślałem o ćwiczeniu taijiqian jako sztuki walki. Ostatnio usłyszałem o yiquan i system ten nieco mnie zaintrygował. Teraz nie wiem co wybrać. Czy mógłbym poprosić o kilka argumentów na rzecz yiquan?

Yiquan jest systemem, który podobnie jak taijiqian kładzie nacisk na wykorzystanie pracy umysłu w treningu. Podobne są też niektóre z metod treningowych, np. ćwiczenia statyczne zhan zhuang (bardziej rozwinięte i szerzej wykorzystywane w yiquan), ćwiczenia shi li wykonywane powoli, jak formy taijiqian, czy ćwiczenia "pchających rąk",

Powstanie yiquan było efektem krytycznego podejścia jego twórcy do klasycznej spuścizny. On i jego następcy dokonali krytycznej weryfikacji dawnych koncepcji i metod, starając się zachować to co wartościowe, a wyeliminować to co bezużyteczne lub wprowadzające w błąd. W rezultacie, w odróżnieniu od niektórych klasycznych koncepcji taijiqian i innych bardziej tradycyjnych systemów wewnętrznych, koncepcje teoretyczne yiquan są łatwiejsze do zaakceptowania przez przeciętnego współczesnego człowieka, co znacznie ułatwia naukę i robienie postępów, przy mniejszym ryzyku zbłądzenia na manowce. W porównaniu z taijiqian, yiquan znacznie szybciej przynosi efekty w postaci rozwoju praktycznych umiejętności walki wręcz.

Ale bardzo pociągają mnie formy taijiqian - te długie układy pięknych, płynnie połączonych ruchów, coś co określiłbym jako "poezję". Słyszałem, że w yiquan nie ma form. To sprawia, że jednak taijiqian pociąga mnie bardziej.

To prawda, że w yiquan nie ma klasycznych form, takich jak w taijiqian. Jednak uważamy, że osobom, które pociąga ćwiczenie takich układów yiquan oferuje coś jeszcze ciekawszego. W yiquan zaczynamy od nauki bardzo prostych ćwiczeń, dzięki czemu łatwo jest o uzyskanie swoistej koordynacji pomiędzy umysłem a ciałem - możemy bowiem skoncentrować się na istocie ćwiczenia, a nie na próbie opanowania bardziej złożonych ruchów (co odsunęłoby w czasie możliwość pracy na głębszym poziomie). Gdy w prostym ćwiczeniu pozycyjnym lub w prostym ruchu rozwiniemy zdolność tej psychiczno-fizycznej koordynacji, odczucie ciała, odczucie ruchu, odczucie siły, energii (w dużej mierze mówimy tu o tym, co w bardziej klasycznych systemach określone byłoby jako czucie qi), możemy to przenieść do ruchów bardziej złożonych. Kolejny etap to łączenie tychże ruchów w dowolnej kolejności. Pracujemy wówczas więc z czymś co wygląda jak forma, tyle że za każdym razem inna, ponieważ możliwości zmiany kolejności ruchów są niezliczone. Już na tym etapie osoby, które pociągało ćwiczenie form w taijiqian stwierdzają, że

taki sposób ćwiczenia jest jeszcze ciekawszy. A dalsze etapy są jeszcze bardziej fascynujące. Po poznaniu i opanowaniu podstawowych zasad i zdobyciu pewnego doświadczenia w ćwiczeniach z partnerem, przechodzimy do różnorodnych modyfikacji ruchów, zmian ich zakresu, zmian sposobu koordynacji ruchów ciała, rąk i kroków, później także płynnych zmian tempa i rytmu ruchów. Zachowane zostają podstawowe zasady, a forma staje się nieuchwytna, wykracza poza schematy. Każdy ćwiczący jest wówczas artystą, oryginalnym twórcą. To jest naprawdę wspaniałe!

Wiele szkół chińskich sztuk walki reklamuje się, że dodatkowo naucza qigong. Bardzo często twierdzi się, że bez qigong nauka wushu (kung-fu) nie jest pełna. Dlaczego Akademia Yiquan nie oferuje zajęć qigong?

Pojęcie qigong niemal nigdy nie było używane w dawnych Chinach. Oczywiście istniały rozmaite systemy ćwiczeń, które dziś są tak określane. Miały one jednak różne nazwy, opierały się na różnych założeniach i służyły różnym celom (np. praktyki religijne, ćwiczenia dla zdrowia, trening uzupełniający w sztukach walki). Szerzej termin ten zaczęto stosować w XX wieku, a szczególnie w jego drugiej połowie. Został on oficjalnie uznany w ChRL w latach 50. Nazwa składa się z dwóch części: qi (w przybliżeniu: energia lub witalność) oraz gong (ćwiczenie). Zatem chodzi o ćwiczenia, których obiektem jest qi. Jednak w Chinach stosuje się także znacznie szerszą definicję qigong, obejmującą wszelkie ćwiczenia, które łączą w różny sposób i w różnych proporcjach nacisk na trening mentalny, ruch lub pozycje ciała oraz oddech. Do tak szeroko rozumianego qigong zalicza się więc także metody, które nie opierają się na koncepcji qi. W chińskich publikacjach często także o jodze, medytacji zen, medytacji transcendentnej, a nawet o europejskich ćwiczeniach relaksacyjnych, jak np. trening autogenny, mówi się jako o formach qigong.

Wśród chińskich sztuk walki są i takie, które określa się zwykle jako "systemy wewnętrzne". Ich metody treningowe są jednocześnie pewnymi formami ćwiczeń qigong. Ponieważ trening podstawowy w tych systemach można uznać za trening qigong, jaki sens miałyby ćwiczenie jeszcze qigong dodatkowo?

Interesuję się qigong. Dlatego zainteresowała mnie nauczana w Akademii Yiquan metoda zhan zhuang, o której słyszałem, że jest jedną z odmian qigong. Z drugiej strony podobno yiquan odrzuca nawet samo pojęcie qi. Czy zatem naprawdę mogę się u Państwa nauczyć qigong?

Przy założeniu bardzo szerokiej definicji, stanowiąca element yiquan metoda zhan zhuang może być uznana za odmianę qigong. Natomiast rzeczywiście nasza metoda nie odwołuje się do koncepcji qi. Więc przy zastosowaniu węższej definicji zhan zhuang to nie jest qigong. Uważamy, że to czym się zajmujemy wykracza poza tradycyjne klasyfikacje, że jest to nowy etap w rozwoju chińskich sztuk walki i systemów ćwiczeń dla zdrowia.

Czy brak teorii qi nie sprawia, że metoda ta jest mniej skuteczna od bardziej klasycznych odmian qigong np. gdy chodzi o ćwiczenie dla zdrowia?

Przedstawiciele metody zhan zhuang w Chinach wskazują na spostrzeżenia związane z efektami praktyki różnych form qigong, w tym wynikami badań porównawczych. Metody qigong

są bardzo różne - różne są formy ćwiczeń, różne teorie, nawet interpretacje pojęcia qi i założenia dotyczące "przepływu qi". A jednocześnie okazuje się, że mimo tych wszelkich różnic, a nawet sprzeczności w teoriach i metodach, osiągane efekty, niezależnie od metody są w dużej mierze podobne. To skłania do zastanowienia się, co w tych ćwiczeniach jest naprawdę istotne, co przynosi efekty, a co można pominąć. Elementy wspólne większości tych ćwiczeń to przede wszystkim:

- relaks psychiczny w połączeniu ze stanem skupienia, koncentracji, stan pogody ducha,
- umiarkowany wysiłek jednocześnie z względnym relaksem fizycznym,
- płynny, głęboki, niezakłócony oddech.

Spełnienie tych zasad umożliwia osiągnięcie większości efektów przypisywanych ćwiczeniom qigong. Metoda zhan zhuang od lat 50. XX wieku wykorzystywana jest w szpitalach i sanatoriach w Chinach, i mimo względnej prostoty, braku złożonych praktyk z qi, okazuje się jedną z metod przynoszących znakomite efekty terapeutyczne.

Być może metoda zhan zhuang umożliwia uzyskanie większości korzyści zdrowotnych, które dają tradycyjne formy qigong. Jednak czy nie jest tak, że zagubione zostają jakieś efekty, które mogłyby być osiągnięte, przy wykorzystaniu bardziej tradycyjnych metod, opartych na koncepcjach związanych z "przepływem qi"?

Można założyć, że żadna metoda lub teoria nie jest absolutnie doskonała. Zaletą metody zhan zhuang jest to, że przynosi naprawdę wiele korzyści, przy zastosowaniu stosunkowo prostych środków, a jest możliwa do zaakceptowania praktycznie przez każdego współczesnego człowieka, podczas gdy bardziej tradycyjne odmiany qigong to dla wielu bzdury i zabobony. Dlatego uważamy, że metoda zhan zhuang jest godna szerokiej popularyzacji. Ponadto w ciągu kilkudziesięciu lat propagowania metody zhan zhuang w Chinach nie zostało stwierdzone, by powodowała ona niepożądane skutki uboczne, podczas gdy są one dość poważnym problemem w przypadku tych bardziej skomplikowanych, tradycyjnych metod.

Być może niektóre z tych tradycyjnych metod godne są głębszego zbadania. I takie badania są zresztą w Chinach prowadzone. Trudniej jednak polecać szerszemu ogółowi coś wokół czego jest jeszcze wiele niejasności i kontrowersji. Dlatego propagujemy metodę zhan zhuang, łatwą do zaakceptowania przez współczesnego człowieka, a bardzo wartościową.

A ja zetknąłem się z informacjami dotyczącymi yiquan, gdzie była mowa o qi. Dlaczego tutaj czytam coś innego?

Twórca yiquan - Wang Xiangzhai, zaczął nauczać systemu pod tą nazwą w połowie lat 20. XX wieku. W tym czasie system ten wyraźnie różnił się od klasycznego xingyiquan, z którego się wywodzi, wciąż jednak posługiwał się wieloma klasycznymi pojęciami. Stąd osoby, które uczą yiquan według przekazu któregoś z uczniów Wang Xiangzhai'a z tego wczesnego okresu posługują się tymi pojęciami. Jednak w kolejnych latach Wang Xiangzhai dokonał wielu modyfikacji,

zarówno w zakresie koncepcji, jak i metod. Uważa się, że dojrzałą postać jego system uzyskał w latach 40. Yiquan, którego nauczamy wywodzi się z tej późniejszej wersji i rozwinięty został dalej przez sukcesora Wang Xiangzhai'a - mistrza Yao Zongxun. Tak więc to, czym się zajmujemy jest już bardzo różne od tego czego uczyli się uczniowie Wang Xiangzhai'a z wczesnego okresu rozwoju yiquan. Ponadto zdarzało się także w późniejszym okresie, że pobierali u Wang Xiangzhai'a nauki przedstawiciele tradycyjnych systemów sztuk walki lub qigong, którzy byli przywiązani do tych klasycznych koncepcji. Bywało więc i tak, że gdy nauczali elementów yiquan, które poznali, dokonywali modyfikacji idących w odwrotnym kierunku w stosunku do rozwoju głównego nurtu yiquan. Yiquan, którym my się zajmujemy pochodzi z głównej linii przekazu.

Czy yiquan ma coś wspólnego z hatha jogą?

W Chinach pewne ćwiczenia analogiczne do hatha jogi powstawały wcześniej niż zaistniały kontakty z kulturą Indii o których nam wiadomo. Niewątpliwie pewne praktyki trafiły do Chin z Indii wraz buddyzmem i wpłynęły na rozwój chińskich systemów ćwiczeń. W gruncie rzeczy nie zostało to jednak niemal zupełnie udokumentowane, więc trudno powiedzieć coś więcej. Metody treningowe systemu yiquan wywodzą się z bardziej klasycznych form ćwiczeń rozwiniętych w Chinach, na które być może wpłynęły jakieś metody zapożyczone z Indii. Niektóre ćwiczenia pozycyjne stosowane w yiquan nasuwają skojarzenia z asanami hatha jogi. Można powiedzieć, że jest to w jakimś stopniu coś analogicznego. Trudno jednak mówić o bezpośrednich związkach.

A gdybym miał wybierać pomiędzy hatha jogą, a yiquan, czym powinienem się kierować?

Metoda zhan zhuang, stanowiąca element yiquan jest stosunkowo prosta, łatwa do opanowania, możliwa do ćwiczenia niemal zawsze i wszędzie. Jest zatem godna polecenia dla osób, które nie mogą poświęcić na naukę zbyt wiele czasu. Hatha joga wydaje się metodą bardziej złożoną, być może ciekawszą dla osób, których nie interesuje sztuka walki, a chcą poświęcić nauce i ćwiczeniu całe życie. Natomiast yiquan, jako całkowity system, oferuje taką możliwość nieustannej nauki i rozwoju osobom, które interesuje także trening sztuki walki.

ANDRZEJ KALISZ
YIQUAN, A FILOZOFIA WSCHODU
ODPOWIEDZI NA PYTANIA

Ostatnio zainteresowałem się nauką yiquan. Słyszałem jednak, że yiquan powstał w wyniku krytyki tradycyjnej chińskiej filozofii. Czy naprawdę tak jest? Szczerze mówiąc, zniechęciłoby mnie to do nauki yiquan, ponieważ uważam, że chińska filozofia jest bardzo wartościowa.

Nauka jest czymś co podlega nieustannemu rozwojowi i doskonaleniu. W myśli ludzkości istnieją różne nurty. Każdy ma jakieś osiągnięcia. Na styku różnych idei pojawiają się zwykle nowe, ożywcze prądy. Dzisiaj na Zachodzie spotyka się niestety dość często osoby, które rozczarowane własną tradycją, bezkrytycznie przyjmują inne dogmaty i przesadnie idealizują inne tradycje, których tak naprawdę nie znają, czcząc w gruncie rzeczy swoje fantazje na ich temat.

Twórca yiquan - Wang Xiangzhai, był osobą o bardzo krytycznym umyśle. Przedstawiciele tradycyjnych szkół wysoko oceniali zarówno jego wiedzę, jak i umiejętności. Yiquan powstał wtedy, gdy silny był już w Chinach wpływ kultury i nauki zachodniej. Tak jak my możemy dostrzec niedostatki naszych paradygmatów w lustrze kultury Dalekiego Wschodu, podobnie przedstawiciele tamtych kultur dostrzegają braki swojej wiedzy dzięki konfrontacji z podejściem Zachodu. Wiele możemy się od siebie nawzajem nauczyć. Nonsensowne byłoby negowanie dziedzictwa jednej kultury i bezkrytyczne "przejsie na drugą stronę".

Yiquan nie oznacza odrzucenia tradycji, tego co w niej wartościowe. Yiquan to próba krytycznego spojrzenia na chińskie dziedzictwo, nowej oceny tego co w nim wartościowe, a co nie. Tak naprawdę w praktyce yiquan bardzo często odwołujemy się do koncepcji klasycznej chińskiej nauki lub filozofii. Uważamy, że sięgamy w nią znacznie głębiej, niż ci, którzy bezkrytycznie powtarzają egzotyczne slogany, tworząc tylko pozory wiedzy.

Ale spotkałem się z takimi stwierdzeniami, że yiquan to tylko prosta fizyka, bez duchowości, bez medytacji, bez czegoś głębszego.

Takie stwierdzenia są z pewnością wywołane brakiem wiedzy na ten temat. Oczywiście bardzo często, gdy mowa o pewnych kwestiach poruszanych w klasycznych teoriach, a przez niektórych niepotrzebnie interpretowanych w kategoriach mistycznych, czy tajemnych mocy, my wskazujemy na stosunkowo proste mechanizmy, dające się wytłumaczyć na gruncie elementarnej fizyki. Tak się składa, że dawniej Chińczycy nie mieli pojęcia o tej fizyce, której uczymy się dzisiaj w szkole. Pewnymi pojęciami posługiwali się w odniesieniu do kwestii mistycznych i religijnych, a a jednocześnie próbowali je odnosić także do kwestii bardziej praktycznych, ponieważ nie mogli posłużyć się innymi. Należy sobie z tego zdawać sprawę, by w sytuacjach, gdy pewne koncepcje łatwo jest przełożyć na język współczesnej nauki, nie gmatwać się niepotrzebnie w mistycyzm. Co nie znaczy, że uważamy, że wszystko na świecie daje się bardzo prosto wytłumaczyć, i że współczesna nauka jest doskonała. To nieporozumienie.

Ale czy w yiquan stosuje się medytację?

Słowo medytacja pierwotnie odnosiło się po prostu do rozmyślenia. Dzisiaj jednak, gdy mowa o medytacji, chodzi zwykle o rozmaite formy praktyk pochodzących z Dalekiego Wschodu, angażujących w różny sposób umysł. Praktyki te są bardzo różnorodne, opierają się na różnych zasadach, różne też są ich cele. Medytacja stała się więc pewnym "słowem-wytrychem", oznaczającym jednocześnie wszystko i nic. Z tego względu posługujemy się nim niechętnie. Natomiast wykorzystanie pracy umysłu jest najbardziej podstawowym elementem yiquan, mającym zastosowanie we wszystkich metodach treningowych.

Na stronach Akademii Yiquan nie mogłem znaleźć informacji o doskonaleniu etycznym adeptów, a przecież jest to bardzo ważne we wschodnich sztukach walki i zawsze mocno podkreślane. Mam więc wrażenie, że yiquan to jest jakiś styl dla chuliganów i bandytów.

W Chinach mówi się: "Ucząc się sztuki walki, przede wszystkim powinieneś starać się być dobrym człowiekiem". To jest oczywiste. Uważamy, że ciągłe mówienie o czymś, co powinno być oczywiste jest objawem obsesji. Normalni ludzie pragną przebywać wśród normalnych ludzi. W takim środowisku osobie nie potrafiącej dostosować się do ogólnie przyjętych norm trudno będzie znaleźć miejsce. Normalny nauczyciel nie zaakceptuje ucznia, który nie potrafi zrozumieć rzeczy najbardziej podstawowych.

Czy dzięki praktyce yiquan osiągnę oświecenie?

Yiquan nie jest praktyką religijną. Jego koncepcje i metody oczywiście odwołują się do niektórych teorii klasycznej chińskiej nauki i filozofii. Jest to bardzo pasjonujące zagadnienie. Yiquan jest jednak pewną nauką, dotyczącą człowieka, jego możliwości, jest pewną drogą poznawania siebie. Nie rościmy sobie natomiast najmniejszych pretensji do wskazywania absolutnych prawd. Nie chcemy wchodzić w kompetencje religii. Uważamy, że osoby, które w sztuce walki szukają substytutu religii, najpewniej mają duże problemy z sobą. Możemy mieć tylko nadzieję, że nie staną się one ofiarami toksycznych sekt.

My natomiast oferujemy możliwość ciekawej nauki (interesujące hobby), w tym zapoznania się z wieloma koncepcjami klasycznej chińskiej nauki i ich interpretacjami z punktu widzenia współczesnej nauki, treningu dla poprawy samopoczucia, sprawności psychofizycznej, zdrowia, dla rozwoju umiejętności samoobrony.

ANDRZEJ KALISZ
YIQUAN, A SKUTECZNOŚĆ W WALCE
ODPOWIEDZI NA PYTANIA

Czy yiquan jest skuteczny jako sztuka walki wręcz?

Uważamy, że yiquan jest systemem pozwalającym w stosunkowo krótkim czasie rozwinąć podstawowe umiejętności walki wręcz, a następnie doskonalić je i uzupełniać. Możliwość rozwoju skutecznych umiejętności nie jest więc tutaj ograniczana.

Nie bardzo rozumiem tę odpowiedź. Czy to znaczy, że yiquan jest otwarty na zapożyczenia z innych stylów?

Yiquan jest systemem otwartym. Jego twórca powtarzał zawsze, że nie istnieje granica w rozwoju sztuki walki. Nie oznacza to jednak, jak niektórzy błędnie sądzą, że yiquan jest mieszanką technik, czy innych elementów zaczerpniętych z różnych stylów. Oczywiście yiquan jest otwarty także na takie bezpośrednie zapożyczenia, jeżeli okażą się pożądane. Jednak w wielu wypadkach może chodzić o modyfikacje systemu, które nie są zapożyczeniami, ale są zainspirowane przez kontakt z przedstawicielami innych systemów, są reakcją na nowe wyzwania.

Taka otwartość systemu jest bardzo ciekawa, przypomina to nieco jeet kune do, ale czy nie sprawia to, że każdy może robić coś zupełnie innego, tak że nie będzie wiadomo czy to yiquan, czy nie?

Podstawą yiquan jest wykorzystanie aktywności mentalnej w treningu oraz łączne zastosowanie kilku specyficznych grup metod treningowych: zhan zhuang (ćwiczenia względnie statyczne, w których zaczynamy rozwijać percepcję ciała, ruchu, siły), shi li (ćwiczenia powolnym ruchem, w których tę percepcję jeszcze bardziej rozwijamy i "testujemy") i fa li (ćwiczenia dynamiczne, "eksplozywne", wśród których są m.in. uderzenia dłonią, pięścią, łokciami, głową, barkiem, biodrem, kolanem, kopnięcia, a także szarpnięcia mające na celu wpływanie na równowagę przeciwnika, zmiany kierunku jego akcji, otwarcie jego obrony itp.), tui shou (ćwiczenia z partnerem, w wersji podstawowej stanowiące rodzaj shi li z partnerem, a następnie zmieniające się w coś przypominającego rodzaj uproszczonego sparingu zapaśniczego, mamy też wariant z użyciem uderzeń) i san shou (trening wolnej walki, z wieloma ćwiczeniami uzupełniającymi oraz różnorodnymi wariantami sparingów od prostych, zadaniowych do bardziej swobodnych, w zależności od potrzeb i poziomu ćwiczących z użyciem sprzętu ochronnego lub bez). W yiquan wszystkie te metody treningowe wzajemnie się ze sobą wiążą i uzupełniają, stanowiąc pewien spójny system. To jest pewne jądro systemu. Natomiast konkretne rozwiązania, czy dodatkowe metody treningowe mogą być różne w różnych szkołach/odmianach yiquan, a nawet u zaawansowanych przedstawicieli tej samej szkoły. Yiquan z założenia kładzie nacisk na indywidualny rozwój, a nie na narzucanie sztywnych schematów. Oczywiście by móc podchodzić do systemu kreatywnie potrzebny jest najpierw pewien poziom jego zrozumienia. Początek drogi, to

zatem nauka dla zrozumienia zasad i opanowania charakterystycznych dla yiquan umiejętności.

Podoba mi się to, że yiquan kładzie taki nacisk na ćwiczenia z partnerem, ćwiczenia na tarczach, na worku, sparringi. Jednak te ćwiczenia w staniu, w powolnym ruchu nie przekonują mnie. Nie rozumiem dlaczego nie można ich pominąć, a zająć się konkretnymi?

Obecnie jest wiele szkół sportów walki, gdzie nacisk kładzie się na "konkrety", czyli dużo ćwiczeń z partnerem, sparringi, tarcze, worki itp. Popularny jest boks, kick-boxing, boks tajski, różne systemy mieszane. Jednak proszę zwrócić uwagę, że tam trening nigdy nie ogranicza się do tych "konkretów", a obejmuje zawsze wiele ćwiczeń rozwijających atrybuty fizyczne, a często także ćwiczenia odnoszące się do psychiki (relaks, koncentracja, wizualizacja wzmacniająca skuteczność ćwiczeń). Nie można tego wszystkiego odrzucić i ograniczyć się do samych sparringów. Podobnie jest w yiquan. Nie można ograniczać się do ćwiczenia sparringu. Nie można też wyeliminować treningu podstawowego yiquan i zastąpić go tylko typowym dla innych systemów treningiem atrybutów fizycznych. W ten sposób nie zostałoby wiele z tego co istotne w yiquan, co stanowi jądro tego systemu.

W zasadzie rozumiem. Ale co właściwie dają te dziwne ćwiczenia?

Rzeczywiście ćwiczenia takie nie są spotykane w popularnych dyscyplinach sportu, w tym w sportach walki, natomiast w chińskich sztukach walki nie są zwykle wykorzystywane w aż tak szerokim zakresie i nie są tak rozwinięte jak w yiquan. O tym co te ćwiczenia dają można napisać wiele książek, a jednocześnie może to być pole dla ciekawych badań. Tutaj spróbujemy w dużym skrócie omówić niektóre aspekty tego zagadnienia.

Ćwiczenia zhan zhuang (względnie statyczne) i shi li (w powolnym ruchu), choć wydają się tak nietypowe, pozwalają między innymi efektywnie rozwijać zdolności motoryczne (np. siła, wytrzymałość, szybkość, zwinność, koordynacja ruchowa, gibkość). Dowodzi tego kilkadziesiąt lat praktyki oraz wyniki nielicznych jeszcze badań dotyczących podobnych zagadnień. Będziemy starali się stopniowo przedstawiać w naszym serwisie wyniki badań, artykuły traktujące na ten temat, linki do informacji zamieszczonych w sieci. Mamy też nadzieję, że środowiska naukowe specjalizujące się w zagadnieniach kultury fizycznej, wkrótce bardziej zainteresują się tymi metodami treningu i poważnych badań będzie więcej.

Ale czy metody te są w tym zakresie skuteczniejsze od typowych stosowanych obecnie form treningu?

Nie możemy tak twierdzić. Uważamy, że metody współczesnego sportu są bardzo wartościowe, są one zresztą stale doskonalone. Przekonani jesteśmy, że jeśli chodzi o zdolności motoryczne, to podstawowe metody yiquan są szczególnie cenne w zakresie doskonalenia koordynacji ruchowej, w tym na bardzo głębokim i subtelnym poziomie. Przy czym mówimy teraz tylko o pewnym aspekcie tych ćwiczeń. Uważamy, że by właściwie wyjaśnić znaczenie tych ćwiczeń, nie można ich rozpatrywać w oderwaniu od całości systemu i powiązania z kolejnymi formami ćwiczeń.

Na czym więc właściwie polega ten sposób treningu? Takie nieruchome stanie, albo powolne ruchy nie robią wrażenia szczególnie skutecznej metody ćwiczeń. Może dla relaksu, dla koncentracji, ale trudno dostrzec w tym coś więcej?

Pewien relaks, a jednocześnie stan skupienia, są rzeczywiście najbardziej podstawowymi wymogami ćwiczeń zhan zhuang i shi li. Ale to jest tylko punkt wyjścia, coś elementarnego. Zasadą jest jednoczesne zaangażowanie psychiczne i fizyczne. Dziś w wyczynowym sporcie zaczyna się do pracy mentalnej podczas treningu przywiązywać coraz większą wagę. Nie powinno to zatem być uważane za coś dziwnego. Po prostu specyfiką yiquan jest szczególnie nacisk na to zagadnienie.

Uprawiający yiquan pracuje przede wszystkim nad doskonaleniem wyczucia ciała, ruchu, równowagi, siły, energii. Najpierw robimy to w sytuacjach możliwie prostych, stąd ćwiczenia statyczne, czy względnie statyczne (ponieważ faktycznie pracujemy w nich nad świadomością bardzo subtelnych ruchów i zmian). A wcale nie jest to łatwe, gdy uwaga musi obejmować całe ciało jednocześnie. Pamiętajmy, że w walce musimy być skupieni, ale nasza uwaga musi obejmować całe ciało i otoczenie (zwłaszcza naszego przeciwnika). Tylko wtedy możemy skutecznie i szybko reagować. Ograniczenie uwagi do jakiejś części kończy się zwykle tym, że nie zauważamy akcji, która była skierowana gdzie indziej. Stąd nacisk na całościowość uwagi we wszystkich ćwiczeniach yiquan, poczynając od tych najbardziej podstawowych, podczas których staramy się zdawać sobie sprawę, jak w tym samym momencie współpracują wszystkie części ciała, jakie wykonują ruchy, w jakich kierunkach działają siły, które są siłami głównymi, a które uzupełniającymi. Taką percepcję przenosimy od sytuacji niemal statycznych do powolnych ruchów i do ruchów dynamicznych. Ruchy początkowo są proste, później bardziej złożone, aż łączymy je w swobodnie zmieniającej się kolejności, potem swobodnie modyfikujemy (odpowiednik adaptacji do zmieniających się sytuacji w ćwiczeniach sparingowych z partnerem - tui shou i san shou). W ten sposób od pozornie dziwacznych ćwiczeń podstawowych, idąc krok po kroku, dochodzimy do czegoś, co przypomina czasem do złudzenia bokserską walkę z cieniem, z tym, że z użyciem także łokci, głowy, barków, bioder, kolan i kopnięć, a często również zawiera pewne niekiedy płynne, a niekiedy gwałtowne ruchy, które dla przygodnego widza obserwującego ćwiczenie może są mniej zrozumiałe, ale odnoszą się zwykle po prostu do sytuacji grapplingowych w stojce.

Rozumiem, że czucie jest ważne, że praca mentalna może pomóc w doskonaleniu technik, ale dlaczego robić to w ćwiczeniach zhan zhuang, a nie od razu np. przy treningu uderzeń?

Ćwiczenia podstawowe są jednocześnie proste i wielofunkcyjne. Innymi słowy to nie jest tak, że np. do ćwiczeń uderzeń pięścią mamy jakieś ćwiczenia wstępne, a do uderzeń łokciem inne, do uderzeń głową jeszcze inne, i jeszcze inne stanowiące podstawę dla rzutów, czy obaleń i tak dalej. Podstawy dla tego wszystkiego są zintegrowane praktycznie w jednym ćwiczeniu z kilkoma wariantami.

Praca mentalna wymaga stopniowej nauki, tak jak i zwykle opanowanie umiejętności ruchowych. Yiquan proponuje równoległą pracę nad tymi dwoma aspektami. W prostym ruchu (a w

najprostszym przypadku będzie to sytuacja bliska statycznej, czyli zhan zhuang) zaczynamy od prostej pracy mentalnej. Gdy robimy w tym zakresie postępy, łatwo jest przechodzić do coraz bardziej złożonych sytuacji, zarówno jeśli chodzi o ruch, jak i pracę świadomości. Wówczas w tych ćwiczeniach bardziej zaawansowanych jesteśmy w stanie lepiej czuć co robimy i jak możemy zareagować, zachowując gotowość do dowolnych zmian, do użycia różnych części ciała, do zadziałania siłą w dowolnym punkcie w rozmaite sposoby. Jest to taka totalna czujność, gotowość do podjęcia działania lub zmiany działania stosownie do sytuacji, która za chwilę może się zmienić w nieprzewidywany sposób. Szybko reagujemy, a gdy akcja zostaje podjęta mamy dobre wyczucie tego co robimy.

Podobno podstawowe ćwiczenia yiquan pozwalają zwiększyć siłę? Trudno w to uwierzyć.

Ćwiczenia zhan zhuang szczególnie angażują tak zwane mięśnie antygravitacyjne - te odpowiedzialne za utrzymanie pozycji ciała, ucząc jednocześnie wyeliminowania niepotrzebnego napięcia mięśni, których wykorzystanie w tym celu jest zbędne i ich funkcja powinna być inna. Jednocześnie jednak te inne mięśnie nie są przesadnie rozluźnione, ale znajdują się w stanie pewnego pobudzenia, gotowe do natychmiastowego skurczu, ulegając nieustannie minimalnym skurczom i rozkurczom, o stopniowo (w miarę praktyki) coraz wyższej częstotliwości. Trudno znaleźć odpowiednik takiego ćwiczenia w typowych metodach sportowych. Można ćwiczenia te uznać za izometryczne, jako że długość mięśnia nie zmienia się znacząco. Jednak stosowane obecnie ćwiczenia izometryczne polegają na utrzymywaniu maksymalnego napięcia przez kilka sekund. Tymczasem w przypadku zhan zhuang we wczesnym etapie treningu napięcia są bardzo minimalne. Mogą wówczas trwać kilka sekund. Stopniowo czas trwania napięcia zmniejsza się (do ułamków sekundy) a jego amplituda może wzrosnąć, jednak wciąż bardziej zaangażowane powinny być mięśnie antygravitacyjne - odczuwa się przede wszystkim intensywną pracę głębszych partii mięśni, bliżej kręgosłupa, bliżej kości.

Tym niemniej mięśnie "zewnętrzne" też podlegają ćwiczeniu i daje się zaobserwować wzrost siły. Informacje podawane przez chińskich ekspertów mówią o zwiększeniu liczby włókien mięśniowych zaangażowanych w pracę. Dobrze byłoby, gdyby przeprowadzono więcej badań ćwiczeń typu izometrycznego przy zastosowaniu mniejszych napięć, a zamiast tego większych częstotliwości skurcz-rozkurcz. Byłoby to pomocne w lepszym wyjaśnieniu tego aspektu ćwiczeń zhan zhuang.

Efekty ćwiczeń zbliżonych do shi li (długotrwała praca izotoniczna przy stosunkowo małym napięciu) w zakresie rozwoju siły zostały dość szeroko udokumentowane w odniesieniu do taijiquan (przyrost siły mniejszy niż w przypadku typowego treningu ukierunkowanego na jej rozwój, ale wyraźny). Proponuję więc zapoznanie się z materiałami na ten temat. Ponieważ podstawowe ćwiczenia shi li opierają się na podobnej zasadzie, wyniki można odnieść także do yiquan. Przy czym specyfiką bardziej zaawansowanego shi li jest połączenie długiego, powolnego ruchu, przy względnie stabilnym małym napięciu, z następującą w każdym punkcie ruchu minimalną oscylacją podobną do tej o której mówiliśmy przy ćwiczeniach zhan zhuang (jej

amplituda też stopniowo może rosnać). A więc mamy tu kolejne pole dla dalszych badań.

Ponadto, w praktyce siła to nie tylko kwestia siły mięśni jako takiej. Efektywnie działająca (oddziałująca na przeciwnika) siła, czy przenoszona energia, to także kwestia odpowiedniej koordynacji i tak zwanej struktury ciała (wzajemny układ pomiędzy poszczególnymi częściami ciała i odpowiednie zaangażowanie partii mięśniowych, w momencie działania siły na przeciwnika). Pracujemy nad tym we wszystkim metodach treningowych, a zhan zhuang stanowi do tego podstawę. Osoby, które na początku lekceważą zhan zhuang, później gdy muszą nad tym pracować w bardziej zaawansowanych formach ćwiczeń same zauważają, że ćwiczenia najprostsze pozwalają najłatwiej osiągnąć pożądane efekty.

Jeśli zatem te metody mogą służyć rozwojowi siły i innych zdolności motorycznych, czy to znaczy, że nie wykorzystuje się typowych dla innych sztuk i sportów walki ćwiczeń?

Odmiana yiquan którą reprezentujemy jest najbardziej otwarta na osiągnięcia współczesnej nauki i docenia wartość nowoczesnej metodyki sportowej. Dlatego "klasyczne" metody yiquan staramy się uzupełniać o typowy trening sportowy. Ponieważ jednak wiemy, że te nasze metody przynoszą w dużej mierze efekty tego samego typu, co typowy trening sportowy, a jednocześnie oferują możliwości nie spotykane w takiej skali w innych formach treningu, koncentrujemy się przede wszystkim na naszych specyficznych metodach.

Mówi się, że yiquan nie uczy technik. Czy z tego nie wynika, że przedstawiciel yiquan w walce po prostu chaotycznie macha kończynami, a nie stosuje umiejętności technicznych?

Oczywiście, że tak nie jest. Oczywiście nie należy patrzeć na yiquan jako na system technik do zastosowania na zasadzie: "w tej sytuacji zastosuję taką technikę, a gdy przeciwnik zrobi to, to ja wykorzystam taką technikę". Walka nie daje się sprowadzić do takich schematów. Takie wyobrażenie o walce może mieć tylko laik. Walka to dynamiczny układ, w którym występują nieoczekiwane zmiany, potrzebna jest więc zdolność adaptacji. Dlatego mówimy, że w yiquan nie stosuje się ściśle ustalonych schematów technicznych. Yiquan opiera się bardziej na wykorzystaniu w różnych sytuacjach podstawowych zasad, niż ściśle określonych technik. Nie znaczy to, że yiquan jest nietechniczny lub chaotyczny. Oznacza to tylko, że staramy się by jak najmniejsza liczba zasad-metod dała się stosować w jak największej liczbie możliwych sytuacji. Trudno to wszystko wyjaśnić w kilku zdaniach, bo normalnie uczymy się tego przez dłuższy czas, od rzeczy podstawowych do zaawansowanych. Podamy jednak pewien przykład, który powinien pozwolić w pewnym minimalnym stopniu uświadomić sobie tę zasadę. Weźmy na przykład cztery podstawowe ćwiczenia uderzeń: zhiquan (prosty), hengquan (sierp), zuanquan (hak do góry), zaiquan (hak do dołu). Te cztery uderzenia nie są określonymi technikami "do stosowania", a tylko ćwiczeniami pozwalającymi pracować nad efektywną pracą całego ciała, właściwą koordynacją i sposobem generowania siły uderzeń w czterech "skrajnych" sytuacjach. Po zrozumieniu i opanowaniu zasad na których się te ćwiczenia opierają możliwe są niezliczone modyfikacje, zmieniają się płaszczyzny uderzeń, kąty ugięcia łokcia w momencie uderzenia itp. Czasem hak, czy sierp zaczyna

przypominać cios prosty, czasem prosty staje się hakiem, czasem to bardziej sierp, czasem bardziej hak, bliżej, dalej, krótszy, dłuższy. Wiele możliwości, ale nie musimy rozbijać nauki na kilkadziesiąt "technik". Wystarczy, że adept pozna i opanuje zasady ćwiczeń podstawowych i bez trudu będzie mógł eksperymentować i adaptować je do zmieniających się sytuacji.

Czy na zajęciach yiquan nauczę się skutecznej samoobrony na ulicy?

Nauka yiquan pozwala przede wszystkim rozwijać atrybuty motoryczne (np. siła, szybkość - w tym w dużej mierze siła i szybkość związane z poziomem koordynacji), psychomotoryczne (np. wyczucie ciała, jego ruchu, siły, energii, szybkość reakcji) i czysto psychiczne (np. odwaga) oraz umiejętności efektywnej reakcji na zmieniające się sytuacje w kontakcie z przeciwnikiem, rozwijana m.in. w różnych formach sparingów. To niewątpliwie znacznie zwiększa szanse wyjścia cało z sytuacji krytycznych.

Czy yiquan uczy walki w parterze?

Yiquan jest systemem otwartym. Jednak jak dotąd przedstawiciele yiquan (jak i wielu innych sztuk i sportów walki) nie zajmowali się w zasadzie zagadnieniem walki w parterze.

Skoro yiquan jest systemem otwartym, to czy można liczyć na to, że w Akademii Yiquan zagadnienie walki w parterze zostanie uwzględnione?

Podstawową misją Akademii Yiquan na obecnym etapie jest jak najpełniejsze przekazanie, bez przekłamań, tego czego naucza mistrz Yao Chengguang, czołowy przedstawiciel głównej linii przekazu tego systemu. Chcemy mieć jak najlepszą bazę dla dalszego rozwoju, możliwie najlepiej opanować zasady yiquan i specyficzne dla tego systemu umiejętności.

Zakładamy więc, że osoby zaawansowane w yiquan, które dobrze opanują zasady tego systemu, będą otwarte na różnorodne poszukiwania, dotyczy to także m.in. walki w parterze, zagadnienia samoobrony na ulicy, walki bronią itp. Jesteśmy otwarci na współpracę z innymi systemami i przewidujemy organizację dodatkowych szkoleń dla naszych zaawansowanych adeptów i instruktorów.

Wszyscy ci z uczniów Akademii, którzy mają takie zainteresowania i odczuwają taką potrzebę, mogą równolegle uczyć się innych sztuk i sportów walki. Niektórzy mogą naukę innych systemów traktować jako uzupełnienie. Dla innych yiquan może stanowić uzupełnienie nauki systemu na którym się koncentrują. Na przykład w Japonii w większości szkół karate kyokushin wykorzystuje się uzupełniająco metody treningowe yiquan. Ta tendencja dociera już także do Polski.

Czy przedstawiciele yiquan zademonstrowali swoje umiejętności w kontakcie z przedstawicielami innych sztuk i sportów walki, czy wzięli udział w jakichś turniejach?

Twórca yiquan - Wang Xiangzhai odbył wiele pojedynków z przedstawicielami różnych sztuk walki, nie tylko chińskich, ale również z japońskimi przedstawicielami judo i jiu-jitsu oraz z europejskimi bokserami. W wielu takich pojedynkach udział brali jego uczniowie. Uczestniczyli oni

także w turniejach walki w Chinach, w tym turniejach zapasów shuai-jiao (ćwicząc równolegle yiquan i shuai-jiao) oraz w turniejach boks. Zdobywali medale, często zajmowali pierwsze miejsce.

Pomyślne wyniki pojedynków z utytułowanymi europejskimi bokserami, którzy docierali do Chin, sprawiły, że w latach 30. Wang postanowił stworzyć drużynę, która miała odbyć światowe tournée, uczestnicząc w walkach bokserskich w Europie i Ameryce. Całość sponsorować miał jeden z bankierów z Szanghaju. Niestety sytuacja polityczna (konflikty pomiędzy partią nacjonalistyczną i komunistyczną, oraz agresja Japonii) sprawiła, że wycofał swoją ofertę i pomysł nie zrealizowano.

Po wycofaniu się Japończyków, ponieważ sytuacja polityczna była niestabilna, Pekin został opanowany przez gangi uliczne. Wiadomo, że przedstawiciele yiquan, w obronie zwykłych mieszkańców, wielokrotnie uczestniczyli w walkach z tymi gangami.

Następne 30 lat to okres bardzo trudny dla yiquan, gdy nie można było kompletnego systemu otwarcie propagować, nie mówiąc już o jakichkolwiek turniejach. Oficjalnie uprawiana była tylko tak zwana wersja zdrowotna (metoda zhan zhuang), a tylko niewielkie grupki zaufanych osób ćwiczyły właściwy yiquan w tajemnicy. Sytuacja zaczęła się stopniowo zmieniać po zakończeniu tak zwanej rewolucji kulturalnej, czyli pod koniec lat 70. Wtedy następca Wang Xiangzhai'a - Yao Zongxun mógł wrócić do Pekinu i otwarcie nauczać. Wtedy też chińskie władze sportowe skierowały do niego trenerów różnych dyscyplin sportu, którzy mieli za zadanie poznać podstawowe metody treningowe yiquan i zaadaptować je do swoich potrzeb. Yao wybrał też z młodszego pokolenia uczniów tych najbardziej obiecujących, wśród których byli m.in. jego synowie Yao Chengguang i Yao Chengrong, Cui Ruibin, Liu Pulei, Peng Zhendi i Wu Xiaonan, i poddał ich wyjątkowo intensywnemu treningowi pod kątem walki.

Na przełomie lat 70. i 80. zaczęto w Chinach rozwijać konkurencję sportową san shou (sanda). W roku 1982 władze sportowe zatwierdziły regulamin walk sportowych i odbył się eksperymentalny ogólnokrajowy turniej. Yao Chengguang ciężko znokautował swojego przeciwnika. Chociaż nie wykonał żadnej niedozwolonej akcji, zabroniono mu udziału w jakichkolwiek zawodach san shou (sanda). Jednocześnie do regulaminu wprowadzono poprawkę, zakazującą uderzeń seriami na głowę.

W jednym z kolejnych eksperymentalnych turniejów (zanim zaczęto rozgrywać oficjalne mistrzostwa Chin, co miało miejsce w 1989 roku) zwycięzcą został Peng Zhendi.

W ostatnich latach notowano zwycięstwa przedstawicieli yiquan na zawodach w Pekinie i w prowincji Henan. Zawodnicy yiquan zdobyli też medale w konkurencji lei tai (san shou rozegrane zostało na platformie umieszczonej nad wodą) w Pierwszych Mistrzostwach Chin w Tradycyjnym Wushu w 1999 roku.

Chińscy przedstawiciele yiquan nie startowali w innych formułach walk, ponieważ w Chinach nie są one rozgrywane. Dopiero niedawno środowisko brazylijskiego jiu-jitsu w Pekinie

zaczęto organizować tak zwane konferencje mixed martial arts (pierwsza odbyła się w październiku 2003 roku).

A dlaczego nie startują w turniejach poza Chinami?

Wśród ćwiczących yiquan w Chinach duża część robi to amatorsko, hobbystycznie. Trudno oczekiwać od nich odpowiedniego przygotowania do udziału w turniejach na najwyższym poziomie, gdzie startują ludzie zajmujący się tym zawodowo. Poza tym, niezależnie od poziomu, kwestie finansowe praktycznie wykluczają możliwość wyjazdów na jakiegokolwiek turnieje.

Druga grupa, to młodzi ludzie, którzy do szkół yiquan trafiają na krótkie, intensywne szkolenia, rzędu kilku miesięcy. Po ich ukończeniu i uzyskaniu dyplomu starają się o przyjęcie do policji lub wojska (ochotnicza służba zasadnicza), gdzie jest wielu kandydatów na miejsce, więc taki dyplom jest pewnym atutem, bądź rozpoczynają pracę w ochronie (zatrudnienie odpowiadające w naszych realiach np. strażnikowi w supermarkecie, czy portierowi przy bramie zakładu pracy), gdzie taki dyplom jest podstawowym wymogiem. Zarówno poziom umiejętności jak i kwestie finansowe wykluczają możliwość i sens ich startu w turniejach.

Wreszcie trzecia grupa, to ludzie zdolni, którzy dysponują środkami (zwykle w grę wchodzi pożyczki od rodziny i znajomych, bądź karkołomne próby połączenia treningu full time z jakąś pracą) na dłuższą intensywną naukę (rzędu minimum 2-3 lat). Są to kwoty tego rzędu (w proporcji do typowych zarobków), jakie na Zachodzie płaci się za studia. Po 2-3 latach mogą reprezentować poziom, który umożliwia im sukcesy w zawodach san shou, i to mimo tego, że większość ich treningu nie jest podporządkowana regułom tych zawodów, a przeciwnikami są zawodnicy specjalizujący się w treningu pod takie reguły. Tacy przedstawiciele yiquan, po 2-3 latach treningu zostają zwykle asystentami w swoich szkołach, a później instruktorami, i powoli spłacają długi zaciągnięte na naukę. Trudno im nawet myśleć o sfinansowaniu wyjazdu na jakiegokolwiek turniej za granicę.

Szkoły yiquan nie otrzymują dotacji, ponieważ te przeznaczone są na rozwój nurtu tak zwanego sportowego wushu (konkurencje form oraz standardowego san shou). Zawodnik yiquan, nawet startujący w zawodach san shou jest na gorszej pozycji, ponieważ sam finansuje swoją naukę, oszczędzając nawet na jedzeniu, często z trudem łącząc trening i pracę, podczas gdy zdolny (wybrany w wyniku selekcji) uczeń klubu sportowego wushu może korzystać ze stypendiów i skoncentrować się na treningu, i to dokładnie ukierunkowanym na uczestnictwo w zawodach o określonych regułach, co daje mu przewagę w tym zakresie. Oczywiście wyróżniający się w zawodach san shou przedstawiciel yiquan też może zostać przyjęty do takiego klubu, czy szkoły sportowej i korzystać z takich samych udogodnień. Wiele było takich przypadków. Jednak wtedy zostanie poddany standardowemu treningowi sportowego san shou i małe są szanse, żeby pozostał mu czas, by choćby dodatkowo uprawiać yiquan. Wtedy trudno już uznać go za przedstawiciela yiquan.

A zawodnicy yiquan poza Chinami?

Yiquan do niedawna poza Chinami był niemal nieznaną. W drugiej połowie XX wieku tylko pojedynczy przedstawiciele trafiali do Hongkongu (wówczas kolonia brytyjska), na Tajwan, do Japonii, czy do USA. Przy czym niekoniecznie reprezentowali oni najwyższy poziom, i zwykle byli przedstawicielami wczesnej wersji yiquan, którą w świetle dalszego doskonalenia tego systemu przez jego twórcę Wang Xiangzhai'a uważamy za mniej dojrzałą. Nawet gdy ktoś na Zachodzie uczył yiquan, często były to tylko jego podstawowe metody treningowe, a nie kompletny system. Do USA trafił wariant kong jin (empty force), który rozwinął się w kierunku wręcz odwrotnym w stosunku do głównego nurtu yiquan.

Prawdziwy wzrost zainteresowania yiquan na Zachodzie, to dopiero kwestia ostatnich kilku lat. Przy czym duża część osób, które podejmują naukę, zainteresowana jest bardziej aspektem "medytacyjnym" i zdrowotnym tego systemu. Nawet jeśli zainteresowane są one kwestią samoobrony i walki, to często są to już osoby w średnim wieku, których stan zdrowia i warunki fizyczne nie pozwalają na rozpoczęcie wyczynowego treningu pod kątem udziału w turniejach. Bywają to też całkiem często osoby, które odnosiły już wcześniej sukcesy w sportach walki, ale gdy do nas trafiają są już w wieku "emerytalnym" z punktu widzenia wyczynowego sportu. Wśród adeptów stosunkowo mało jest takich, którzy są w odpowiednim wieku, dysponują odpowiednimi predyspozycjami i stanem zdrowia, by mogli kwalifikować się do wyczynowego współzawodnictwa.

Specyfika treningu yiquan, pozorna dziwaczność jego głównych metod treningowych, sprawiają, że nie przyciąga on raczej, przynajmniej jak ba razie, tych, którzy stanowiliby najlepszych kandydatów do treningu ukierunkowanego na wyczyn. Mamy nadzieję, że z czasem nasze metody przestaną być traktowane jako egzotyczne dziwactwo i ta sytuacja się zmieni. Wtedy łatwiej będzie nam wykazać wartość tych metod także poprzez udział we współzawodnictwie sportowym.

Skoro jednak w yiquan nie ćwiczy się parteru, czy tacy zawodnicy, nawet na bardzo wysokim poziomie mieliby szanse w turnieju, gdzie zasady obejmują także walkę w parterze i gdzie występują zawodnicy wyspecjalizowani w walce w parterze?

Trudno sądzić, że ktoś, kto zupełnie nie ma pojęcia o parterze, mógłby mieć jakiegokolwiek szanse w walce w parterze z kimś, kto się w tym specjalizuje. Jesteśmy przekonani o wartości metod yiquan, w tym ich adaptowalności do zmiennych sytuacji, jednak nie uważamy, by był to system absolutnie doskonały. Żaden system nie jest absolutnie doskonały. Twórca yiquan mawiał, że nie istnieje ostateczna granica w rozwoju sztuki walki. Na yiquan składają się metody podstawowe oraz trening walki. Nie można rozwinąć praktycznych umiejętności bez treningu walki. W yiquan trening walki koncentruje się na uderzaniu (przy pomocy wielu części ciała) w połączeniu z czymś, co do pewnego stopnia przypomina grappling w stojce. To wpływa na kształt koncepcji i metod yiquan. Parter jest zupełnie innym zagadnieniem, gdzie tych koncepcji nie da się łatwo przenieść. Uważamy zatem, że zawodnik yiquan o odpowiednich warunkach i predyspozycjach, i dobrze wyszkolony, powinien sobie bardzo dobrze radzić w stojce, i lepiej od

typowych uderzaczy radzić sobie z próbami sprowadzenia do parteru. Jednak by móc z powodzeniem występować na turniejach mixed martial arts musiałyby trenować także walkę w parterze, czyli na przykład łączyć yiquan z brazylijskim jiu jitsu.

Czy organizowane są w ogóle jakieś zawody wewnętrzne, dla zawodników yiquan?

Dopiero pod koniec lat 70. yiquan mógł być w Chinach otwarcie nauczany. Przy czym pierwsza oficjalna organizacja - Pekińskie Towarzystwo Badawcze Yiquan (komórka wewnątrz Pekińskiego Związku Wushu), powstała dopiero w 1985 roku. Szkoły yiquan mistrzów Yao Chengguang, Yao Chengrong i Cui Ruibin zaczęły oficjalnie działać (również jako komórki wewnątrz Pekińskiego Związku Wushu) około 1994 roku. W 1997 roku pod patronatem Chińskiego Związku Wushu odbyła się pierwsza konferencja yiquan zorganizowana przez Pekińskie Towarzystwo Badawcze Yiquan, przy finansowym wsparciu Towarzystwa Yiquan z Hongkongu. Udział w niej wzięli przedstawiciele różnych gałęzi yiquan z Chin i Japonii. Dyskusja dotyczyła 3 zagadnień:

- wprowadzenia systemu stopni zaawansowania w yiquan,
- regulaminu zawodów yiquan w konkurencji tui shou,
- regulaminu zawodów yiquan w konkurencji san shou.

Zróznicowanie odmian yiquan sprawiło, że do dziś nie zostały ustalone jednolite wymogi na stopnie. Pierwsze eksperymentalne zawody san shou odbyły się w 1998 roku. Jak dotąd Chiński Związek Wushu nie wyraził zgody na zorganizowanie kolejnych. Eksperymentalne zawody w konkurencji tui shou odbyły się dwukrotnie: w 2000 roku, i po modyfikacji regulaminu w 2002 roku.

Poza Chinami, o ile nam wiadomo, tylko jedna szkoła yiquan we Francji zaczęła rozwijać konkurencje sportowe yiquan w wersji tui shou i san shou. Odbywa się to w kierunku niezależnym od opinii chińskich ekspertów yiquan.

W Polsce natomiast planujemy rozwój konkurencji tui shou i san shou w yiquan, zgodnie ze wskazówkami największych chińskich ekspertów tego systemu. Organizowanie takich zawodów będzie miało sens, gdy powstanie więcej ośrodków yiquan w naszym kraju. Wraz ze wzrostem liczby ćwiczących liczymy na napływ kandydatów w odpowiednio młodym wieku i predyspozycjach umożliwiających selekcję do grup wyczynowych. Zakładamy, że zawodnicy yiquan będą próbowali swoich sił także w innych formułach, w zawodach innych organizacji. Zapraszamy do współpracy kluby, trenerów, instruktorów i wszystkich zainteresowanych rozwojem yiquan.

ANDRZEJ KALISZ

YIQUAN - AKTYWNOŚĆ MENTALNA

Nazwa systemu yiquan (yi - umysł, quan - pięść) jednoznacznie wskazuje jak ważną w tym systemie pozycję zajmuje wykorzystanie umysłu, aktywności mentalnej w treningu. Różne formy wizualizacji, zwiększające efektywność treningu wykorzystywane są zarówno w trakcie ćwiczeń pozycyjnych zhan zhuang, w powolnym ruchu - shi li i dynamicznych - fa li. Formy aktywności mentalnej (yinian huodong) wykorzystywane w ćwiczeniach jianshen zhuang (tzw. pozycje zdrowotne) służyć mają przede wszystkim osiągnięciu stanu relaksu (fangsong) i wyciszenia (ru jing). Natomiast te stosowane w jiji zhuang (pozycje bojowe) pozwalają rozwinąć koordynację umysłu i ciała, świadomość siły, energii ciała (określanej w systemach wewnętrznych nei jin) i umiejętność efektywnego posługiwania się nią, szczególnie umiejętność eksplozywnej emisji siły (fa li lub, posługując się tradycyjną terminologią - fa jin), szybkość reakcji, a także odwagę. Te bardziej zaawansowane formy yinian huodong zostaną opisane w jednym z kolejnych wydań magazynu "Świat Neijia". Tym razem zajmijmy się podstawami, czyli zagadnieniem fangsong i ru jing.

Relaks jest podstawą efektywności w sztuce walki. Nadmierne napięcie przeszkadza zarówno w osiągnięciu dużej szybkości ruchu, jak i rozwinięciu pełnej dynamicznej siły. Warunkiem efektywnego użycia ciała jest koordynacja zmian pomiędzy rozluźnieniem i napięciem różnych grup mięśni, niemożliwa, gdy nie posiadamy umiejętności relaksu. Rozluźnienie nie jest zatem celem samym w sobie. Mistrz Yao Chengguang mawia: *"Rozluźnienie jest po to, by się lepiej napiąć"*.

By zaawansowane formy aktywności mentalnej (te wykorzystywane w jiji zhuang) były efektywne, umysł powinien znajdować się w stanie głębokiego wyciszenia, nie rozpraszanym natłokiem myśli. Dlatego w pierwszej fazie nauki duży nacisk kładzie się na *"wejście w ciszę"* (ru jing) lub *"pozbycie się chaotycznych myśli"* (paichu zanian).

Podstawowe formy aktywności mentalnej o których tutaj mowa są narzędziem, które ma pomóc w osiągnięciu stanu relaksu i wyciszenia. Nie są one celem samym w sobie. Stosujemy je więc stosownie do potrzeb. Jeśli cel zostanie osiągnięty, to znaczy stosunkowo łatwo osiągamy stan relaksu i wyciszenia, wówczas użycie specjalnych metod nie jest konieczne.

Stojąc w jednej z pozycji jianshen zhuang (zdrowotnych), np. chengbao zhuang (pozycja ta została opisana w poprzednim wydaniu magazynu "Świat Neijia"), stosując się do wszystkich wymogów danego ćwiczenia, jednocześnie staramy się pozostawać zrelaksowani i wyciszeni. Jeśli stwierdzamy, że pewne partie ciała nadmiernie się napinają lub, że "atakują" nas myśli na różne tematy, wówczas możemy uciec się do odpowiednich form aktywności mentalnej.

Najprostszą metodą możliwą do zastosowania, gdy stwierdzimy, że jakaś część ciała jest zbyt napięta, jest zwykle skierowanie tam uwagi, uświadomienie sobie napięcia i łagodne usunięcie

go. Nie należy się zbyt niecierpliwić, przesadnie starać lub walczyć z napięciem, gdyż spowoduje to skutek odwrotny od pożądanego. Należy raczej "pozwolić" by napięcie ustąpiło.

W przypadku, gdy trudno jest osiągnąć relaks, korzystne może być zastosowanie prostego ćwiczenia relaksacyjnego (fangsong gong), w którym kierujemy uwagę na kolejne części ciała, poczynając od czubka głowy w dół, aż do stóp i świadomie te partie ciała rozluźniamy. Proces relaksu możemy podzielić na fazy, w każdej z nich koncentrując się na którejś stronie ciała. Np. najpierw możemy zająć się przodem ciała (od głowy do stóp), później tyłem, a następnie bokami, po czym dopiero nastąpi całościowy relaks z góry do dołu (wszystkie powierzchnie i wnętrze ciała). Po pewnym czasie możemy ograniczyć się tylko do relaksu całościowego, bez rozbicia na poszczególne strony ciała. Można wówczas zacząć stosować wizualizację *"kąpieli pod prysznicem"*. Wyobrażamy sobie, że przyjemnie ciepła (lub letnia, jeśli jest zbyt gorąco) woda spływa po ciele z góry na dół, omywając je i delikatnie masując. Uwagę kierujemy znów kolejno na poszczególne partie ciała z góry do dołu i zwracamy uwagę na przepływ wody po danych partiach ciała. Stopniowo możemy dodać także wyobrażenie, że woda przepływa przez wnętrze ciała, masując je i rozluźniając (tzw. *"wewnętrzny prysznic"*). Tego typu ćwiczenie pozwala osiągnąć jednocześnie dwa cele o których była mowa wyżej - świadomie relaksujemy poszczególne partie ciała (fangsong) i dzięki koncentracji na procesie relaksacji łatwo pozbywamy się zbędnych, chaotycznych myśli, *"wchodząc w ciszę"* (ru jing). Jest to określane słowami *"yi yi nian dai wan nian"* (jedną myślą zastąpić dziesięć tysięcy myśli).

Często w osiągnięciu relaksu i wyciszenia pomoc może wyobrażenie, że znajdujemy się w pięknym otoczeniu, czując się rześko, przyjemnie. Można wyobrazić sobie, że znajdujemy się w pięknym ogrodzie, pełnym zieleni i kolorowych kwiatów, których zapach roznosi się dookoła, ptaki pięknie śpiewają, wieje lekki wietrzyk, owiewając delikatnie ciało, rozwiewając włosy, przenikając przez pory skóry, sprawiając, że ciało staje się bardziej rozluźnione. Jeśli kiedyś byliśmy w jakimś pięknym miejscu, gdy była piękna pogoda, powietrze było rześkie, możemy przywołać to wspomnienie, by ułatwić sobie osiągnięcie pożądanego stanu.

Można wyobrazić sobie, że znajdujemy się na pokładzie żaglowca, spokojnie sunącego przez morze. Stoimy w okolicy dziobu i spoglądamy na łagodne fale, błękitne niebo zasłane białymi obłokami, czujemy powiew łagodnej bryzy. Pokład statku unosi się i opada, i nasze ciało jest delikatnie kołysane, przez co łatwiej osiąga stan przyjemnego, wygodnego relaksu.

Stosuje się także wyobrażenie, iż znajdujemy się po szyję w wodzie - woda lekko falując omywa, masuje i kołysze ciało, pozwalając osiągnąć głębszy relaks.

Jeśli nurtują nas myśli na "przyziemne" tematy, związane z pracą, domem, problemami, wówczas możemy wyobrazić sobie, że znajdujemy się na szczycie ogromnej góry, a ludzie, domy są gdzieś nisko, odlegli od nas, nikli. W ten sposób osiągamy pewien dystans do codziennych spraw.

W przypadku natłoku myśli, walka z nimi nie ma sensu. Jeśli próbujemy się ich pozbyć na

siłę, napinamy się tylko i pojawia się jeszcze więcej myśli. Lepiej więc traktować je możliwie obojętnie, lub "pobłaźliwie", na zasadzie, którą można wyrazić w słowach: *"Przyszła myśl, to przyszła, odeszła to odeszła, mnie to nie interesuje"*. Możemy się łagodnie uśmiechnąć, wyrażając swe "pobłażanie" dla myśli. W rezultacie natłok myśli powinien się zmniejszyć, pozwalając stopniowo osiągnąć głębsze wyciszenie. Jeśli jednak myśli wciąż przychodzą, można posłużyć się metodą, która pozornie wydawałaby się nieracjonalna, a mianowicie *"przyciąganiem myśli"*. Wyobrażamy sobie, że ciało jest kotłem z ciepłą wodą, a myśli które wokół nas "krążą" są płatkami śniegu. W rezultacie każda myśl, która się do nas zbliży *"wpada do kotła i się roztapia, znikając"*.

Gdy osiągniemy już pewną umiejętność relaksacji i wyciszenia, możemy w pozycjach jianshen zhuang zacząć stosować wizualizację *"mrówek chodzących po ciele"*. Pomaga to pogłębić relaks, jednocześnie rozwijając wrażliwość i czujność, co w późniejszym treningu pomaga osiągnąć umiejętność szybkiej reakcji, określaną *"yi chu ji fa"* (w momencie kontaktu następuje wyzwolenie siły).

Wszystkie opisane tu formy wizualizacji są tylko przykładami. Nauka nie polega na opanowaniu ich wszystkich, lecz wykorzystaniu tych, które są skuteczne w przypadku konkretnego adepta, pozwalając mu osiągnąć relaks, wyciszenie, stan wygody, "pewność" i "siłę" pozycji.

Artykuł powyższy opublikowany został w internetowym magazynie "Świat Neijia" nr 12 (czerwiec 2000).

ANDRZEJ KALISZ YIQUAN - BOKS MENTALNY

意拳

Yiquan (boks mentalny) należy do mniej znanych, lecz szybko zdobywających sobie popularność odmian kung-fu (wushu). System ten został stworzony przez mistrza Wang Xiangzhai (1886-1963), który uczył się xingyiquan od słynnego mistrza Guo Yunshen. Prawdopodobnie jako jedyny z uczniów Guo, Wang Xiangzhai poznał wszystkie tajniki utrzymywanych dawniej w ścisłej tajemnicy ćwiczeń zhan zhuang.



Wang Xiangzhai

Później Wang podróżował po całych Chinach, spotykając wielu mistrzów i korzystając z ich nauk. Największy wpływ na Wanga wywarli: mnich Henglin (znany też jako Xianglin lub Changlin) z klasztoru Shaolin, Jie Tiefu z prowincji Hubei (system który reprezentował wywodził się prawdopodobnie z Wudang) i Fang Qiazhuang z prowincji Fujian (południowy styl białego żurawia). Wang czerpał też w dużym stopniu inspirację z baguazhang i taijiquan. Pojedyńki, jakie stoczył z japońskimi zawodnikami judo, a w jeszcze większym stopniu z europejskimi bokserami, także wpłynęły na oblicze systemu. Yiquan nie jest jednak sumą elementów tych wszystkich sztuk walki. To czego dokonał Wang można określić raczej jako wydobycie ich esencji, lub sprowadzenie do wspólnego mianownika. W rezultacie jest to system niezwykle prosty, ale jednocześnie bardzo skuteczny. Najbardziej podstawowe metody treningowe yiquan, ze względu na szczególne podkreślenie znaczenia relaksu i wykorzystania umysłu, określić można jako "wewnętrzne". Cały system łączy jednak formy treningu charakterystyczne zarówno dla stylu "wewnętrznych", jak i "zewewnętrznych". Dlatego mówi się zwykle, że yiquan nie jest ani systemem "wewnętrznym", ani "zewewnętrznym", nie da się też zakwalifikować ani do rodziny Shaolin, ani Wudang.

Wang Xiangzhai zaczął nauczać yiquan w połowie lat dwudziestych w Pekinie, Tianjinie i przede wszystkim w Szanghaju. Dzięki wielu zwycięskim pojedynkom, które stoczył, zdobył uznanie i przyciągnął do swego systemu wielu zaawansowanych adeptów, a nawet cieszących się pewną sławą ekspertów sztuk walki. Powstał wówczas pierwszy traktat teoretyczny yiquan: "Prawidłowa ścieżka yiquan". W ciągu następnych kilkunastu lat nowe metody treningowe zostały dopracowane i sprawdzone w praktyce. Gdy w 1937 roku Wang przeniósł się na stałe do Pekinu, skoncentrował się na udoskonaleniu teorii systemu, pisząc "Centralną oś drogi pięści". W 1940 roku grupa uczniów Wanga, zachwyconych szybko osiąganymi efektami treningu, zaproponowała zmianę nazwy systemu na dachengquan (boks wielkiej pełni). Ponieważ nazwa ta sugerowała, że

jest to system doskonały Wang Xiangzhai był jej przeciwny, ale mimo to przyjęła się i była powszechnie używana. Tytuł "Centralnej osi drogi pięści" zmieniono wówczas na "Teorię dachengquan". Później obydwie nazwy systemu były stosowane zamiennie.

W latach czterdziestych Wang Xiangzhai nadał kilku swym najlepszym uczniom honorowe imiona. Yao Zongxun (1917-1985) otrzymał imię Jixiang, oznaczające, że jest kontynuatorem Wang Xiangzhai'a (*ji* oznacza kontynuować, *xiang*, to element imienia Xiangzhai). Nie oznaczało to wprawdzie wyznaczenia oficjalnego sukcesora (czego Wang nigdy nie zrobił, gdyż był przeciwny, jak to określał, "feudalnym" stosunkom wśród ćwiczących sztuki walki), świadczyło jednak dobitnie, jak wysoko oceniał Yao, młodego człowieka, który był jego uczniem zaledwie od kilku lat, podczas gdy wielu innych miało znacznie dłuższy staż treningowy. W tym czasie Wang zaczął się stopniowo w coraz większym stopniu koncentrować na wykorzystaniu podstawowych metod treningowych yiquan w celach profilaktyki i terapii zdrowotnej. Uczniów zainteresowanych sztuką walki przekazał właśnie Yao Zongxunowi, osobiście tylko sporadycznie udzielając im wskazówek. Jednym z tych uczniów był Japończyk Kenichi Sawai (w tym czasie 5 dan judo, 4 dan kendo), który później na bazie yiquan stworzył swój system taiki-ken.



Yao Zongxun



Kenichi Sawai

Po 1949 roku Wang ograniczał się już niemal wyłącznie do nauczania ćwiczeń zdrowotnych, pod koniec życia pracując w szpitalu tradycyjnej chińskiej medycyny w Baoding w powincji Hebei. Yao Zongxun koncentrował się na sztuce walki, lecz sytuacja nie sprzyjała wówczas szerokiemu propagowaniu systemu bojowego. Grupa uczniów nie była więc zbyt liczna. W okresie Rewolucji Kulturalnej Yao Zongxun został uwięziony i zesłany do pracy na wieś, gdzie nie mógł nikogo nauczać i sam ćwiczył w tajemnicy.

W latach siedemdziesiątych, gdy Yao przebywał jeszcze na zesłaniu, Wang Xuanjie (uczeń Yang Demao i Li Yongzonga - dwóch z uczniów Wang Xiangzhai'a, którzy faktycznie ćwiczyli głównie pod okiem Yao Zongxuna), zaczął intensywnie propagować system, używając nazwy dachengquan. Niestety, nie bez własnej winy, wykreowany został na "króla dachengquan" i "spadkobiercę" Wang Xiangzhai'a. Będące tego rezultatem błędne opinie na temat historii przekazu yiquan/dachengquan pokutowały później jeszcze wiele lat, nim powszechnie znanym stał się fakt, że Wang Xuanjie nie był wcale, jak przez pewien czas twierdził, bezpośrednim uczniem Wang Xiangzhai'a.

Pod koniec lat siedemdziesiątych Yao Zongxun powrócił do Pekinu. Zgodnie z intencją Wang Xiangzhai'a, wielokrotnie przez niego wyrażaną w latach czterdziestych i pięćdziesiątych, przesądził o przywróceniu pierwotnej nazwy. W 1984 roku założył Pekińskie Stowarzyszenie

Badawcze Yiquan, którego został pierwszym przewodniczącym. Obecnie do największych ekspertów systemu z tego przekazu należą m.in. synowie Yao Zongxuna - bliźniacy Yao Chengguang i Yao Chengrong oraz Cui Ruibin, Liu Pulei i inni.

Poza wersją Yao Zongxuna, znaną już w wielu częściach Chin, równie rozpowszechniony jest dachengquan Wang Xuanjie (mimo, że wbrew temu co początkowo twierdził, nie jest on spadkobiercą, ani nawet bezpośrednim uczniem Wang Xiangzhai'a, nie można mu odmówić wiedzy i praktycznych umiejętności). Na południu Chin dużą popularnością cieszy się wersja mistrza Wang Anping (uczeń Wang Binkui'a, który był uczniem Wang Xiangzhai'a). W USA znana jest, chociaż niezbyt rozpowszechniona, wersja mistrza You Pengxi, który pobierał nauki u Wang Xiangzhai'a w okresie, gdy ten nauczał w Szanghaju. W Tianjinie ćwiczy się wersję mistrza Zhao Daoxin (rozpoczął naukę w Szanghaju i później przez wiele lat był w kontakcie z Wang Xiangzhaiem), zbliżoną do baguazhang. Najpopularniejsze są jednak ćwiczenia zdrowotne, oparte na podstawowych metodach treningowych yiquan, wykorzystywane obecnie w szpitalach całych Chin. Do największych ekspertów tej odmiany należą m.in. Wang Yufang (córka Wang Xiangzhai'a), Yu Yongnian (rozpoczął naukę u Wanga w połowie lat czterdziestych) oraz Sun Changyou (uczeń Yao Zongxuna).



Li Wentao, Zhao Daoxin i Yao Zongxun

Podstawę treningu yiquan stanowią ćwiczenia statyczne zhuang gong, które dzielą się na dwie grupy:

jianshen zhuang (służące przede wszystkim poprawie i utrzymaniu zdrowia, ale stanowiące też podstawę dla ćwiczeń drugiej grupy; obejmują pozycje stojące, siedzące, w leżeniu i z oparciem o ścianę, stół, drzewo itp.),

jiji zhuang (służące głównie rozwojowi specyficznej "siły", w tradycyjnych systemach wewnętrznych nazywanej *nei jin* - "energia wewnętrzna").

Nauce posługiwania się specyficzną "siłą" rozwijaną poprzez zhuang gong służą:

shi li - ćwiczenia w powolnym ruchu, wolniejszym nawet niż w taijiquan,

moca bu - kroki wykonywane podobnie jak *shi li*,

fa li - ćwiczenia gwałtownego, "eksplozywnego" użycia siły.

Ważnym elementem treningu są ćwiczenia okrzyków - *shi sheng*.

Ogromne znaczenie we wszystkich ćwiczeniach ma odpowiednia aktywność mentalna,

często w formie wizualizacji. Odzwierciedlone zostało to w nazwie systemu (*yi* - umysł, *quan* - pięść).

Rozwojowi praktycznych umiejętności walki służą ćwiczenia:

tui shou - zbliżone nieco do *tui shou* w taijiquan, ale jeszcze bardziej do *chi sao* w Wing Chun,

shi zuo (zwane też *san shou*) - nauka walki wręcz.

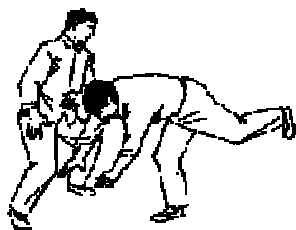
Shi zuo obejmuje naukę podstawowych, bardzo prostych uderzeń i kopnięć (w mniejszym stopniu - rzutów), w tym ćwiczenia na workach i tarczach do uderzeń, ćwiczenia z partnerem uczące opanowania dystansu i szybkiej reakcji, różne warianty ograniczonego sparingu oraz wolny sparing. Ćwiczenia z zakresu *shi zuo* przypominają nieco trening bokserski lub kick-bokserski, jednak nacisk kładziony jest nie na przygotowanie do zawodów, lecz do walki realnej. Nauka obejmuje uderzenia pięścią, dłonią, łokciem, barkiem, głową, biodrem, kolanem. Kopnięcia często kierowane są na piszczele i kolana. Od boksu, czy kick-boxingu odróżnia *yiquan* także to, że umiejętności walki budowane są na bazie ćwiczeń *tui shou*, uczących dokładnego wyczucia przeciwnika, użycia elastycznej siły, miękkiej neutralizacji i wykorzystania siły napastnika przeciwko niemu. Wyrafinowane umiejętności, prezentowane przez mistrzów, byłyby niemal nie do pomyślenia bez wykorzystania tak charakterystycznych dla tego systemu ćwiczeń *zhan zhuang*, *shi li*, *moca bu*.

Yiquan jest z pewnością ciekawą propozycją dla tych, których zainteresowania kierują się ku systemom "wewnętrznym", ale jednocześnie chcieliby opanować praktyczne umiejętności walki w czasie znacznie krótszym niż to ma zwykle miejsce w taijiquan. Trening *yiquan* jako sztuki walki jest nie do pomyślenia bez ćwiczeń "zdrowotnych", gdyż stanowią one w tym systemie niezbędną podstawę dla stosowania bardziej zaawansowanych metod treningowych. Oczywiście możliwe jest ćwiczenie tylko dla zdrowia, bez nauki sztuki walki.

W szkole mistrza Yao Chengguang ("Zongxun Wuguan") opanowanie podstaw systemu trwa około 2 lata. Oznacza to osiągnięcie poziomu odpowiadającego czarnemu pasowi w sztukach japońskich. Oczywiście dopiero od tego poziomu zaczyna się prawdziwa nauka.

Artykuł powyższy opublikowany został w internetowym magazynie "Świat Nei Jia" Nr 3, Wrzesień 1998

ANDRZEJ KALISZ YIQUAN (DACHENGQUAN)

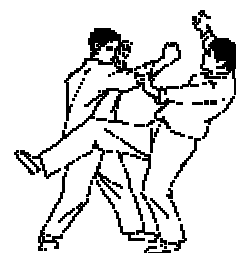


Trzy główne, tak zwane "systemy wewnętrzne" kung-fu, to taijiquan (t'ai chi ch'uan), baguazhang (pakua chang) i xingyiquan (hsing-i ch'uan). Z tego ostatniego wyłonił się w latach 20. naszego wieku nowy, niezwykle oryginalny system - yiquan.

Twórcą yiquan (i-ch'uan) był Wang Xiangzhai (1886-1963). Był on uczniem słynnego mistrza xingyiquan - Guo Yunshen (Kuo Yun Shen) i podobno jako jedyny poznał całość jego systemu, w tym otoczone dawniej tajemnicą i przekazywane tylko nielicznym, wybranym uczniom ćwiczenia zhan zhuang (zhuang gong), które stały się później podstawowym elementem treningu yiquan.

Po śmierci Guo Yunshena Wang Xiangzhai dużo podróżował po Chinach, doskonaląc swą wiedzę i umiejętności przez kontakt z najwybitniejszymi mistrzami sztuk walki.

Pod koniec lat 20., nauczając w Szanghaju xingyiquan, Wang stwierdził, że jego uczniowie nadmierną wagę przywiązują do formy, do technik, lekceważąc aspekt mentalny. W treningach zaczął więc większy nacisk kłaść na ćwiczenia medytacji pozycyjnych zhuang gong, odrzucając tradycyjne formy. Z nazwy xingyiquan (xing - forma, yi - umysł, quan - pięść) odrzucił element xing. Tak powstała nazwa yiquan. Nie był to wtedy jeszcze odrębny system, lecz raczej nowe podejście do nauki xingyiquan. Stąd wzięło się używane wówczas określenie: szkoła naturalna xingyiquan.

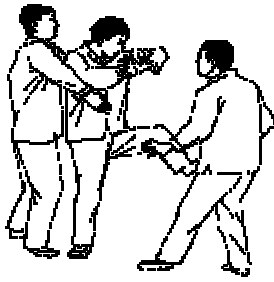


Na przełomie lat 30. i 40. yiquan był już dojrzałym systemem, posiadającym oryginalne metody treningowe. Zachwyceni stosunkowo szybko osiąganymi efektami treningu uczniowie Wanga zaproponowali zmianę nazwy systemu na dachengquan (pięść wielkiego osiągnięcia). Wang był przeciwny, ale nazwa upowszechniła się i jest stosowana do dziś zamiennie z yiquan.



Wang Xiangzhai stoczył wiele zwycięskich pojedynków, dzięki którym zdobył uznanie dla swego systemu. Jego uczniami zostało wielu cieszących się już wcześniej pewną sławą ekspertów sztuk walki. Japończyk Kenichi Sawai na podstawie nauk Wanga stworzył system taiki-ken.

W latach 40. coraz więcej osób uprawiało yiquan nie tylko dla walorów bojowych tego systemu, ale także ze względu na korzystny wpływ ćwiczeń na zdrowie. Po powstaniu ChRL Wang Xiangzhai zaczął szeroko propagować zdrowotne walory yiquan, wybierając ćwiczenia najlepiej służące celom kultywacji zdrowia, profilaktyce i terapii.



Od początku lat 50. nauczanie yiquan jako sztuki walki odbywało się na bardzo małą skalę. Dopiero w latach 70. yiquan/dachengquan zaczęto intensywnie propagować.

Yiquan pozbawiony jest skodyfikowanych form. Nacisk kładziony jest na rozwój specyficznej siły i umiejętności posługiwania się nią.

Podstawę treningu stanowią ćwiczenia zhuang gong. Dzielą się one na jianshen zhuang - służące w większym stopniu kultywacji zdrowia, ale jednocześnie stanowiące w tym systemie niezbędną podstawę dla rozwoju umiejętności walki i jiji zhuang - wykorzystywane dla rozwoju umiejętności bojowych. Shi li to powolne ćwiczenia, przypominające nieco taijiquan (t'ai chi ch'uan), z tym że wykonuje się wielokrotne powtórzenia pojedynczych ruchów, a na bardziej zaawansowanym poziomie łączy się różne ruchy w formy improwizowane, nie ćwiczy się natomiast form ściśle skodyfikowanych. Ćwiczenia kroków - mocabu stanowią wersję shi li dla nóg. Fa li to ćwiczenia gwałtownego wyzwiania siły. Shi sheng, to praca z głosem.

Wszystkie te metody służą rozwojowi i wyzwoleniu swoich potencjalnych możliwości, tkwiących w każdym zdolności efektywnego wykorzystania własnego ciała. Nie chodzi tu o umiejętności związane ze zwykłą nauką technik. Wymienione wyżej ćwiczenia dają podstawę, a dalszy rozwój umiejętności odbywa się przez praktykę z partnerem. Zaczyna się od tui shou (podobne nieco do tui shou w taijiquan lub chi sao w Wing Chun). Później przechodzi się do sparingu, początkowo bardzo ograniczonego, później stopniowo wzbogacanego o różnorodne metody. Nie ma tu jednak mowy o nauce rozumianej jako opanowanie ściśle określonego systemu technik. Demonstrowanie pewnych metod (technik) ma służyć raczej wskazaniu na pewne możliwości wykorzystania ciała.

Chociaż w yiquan nie ma form, ani ściśle zdefiniowanych technik, to jednak można się tu dopatrzeć pewnych dość określonych cech, które podkreślone są w toku praktycznej nauki walki. Zwykle mówi się, że yiquan przejął metodę gwałtownego wyzwiania energii całego ciała z xingyiquan, różnorodność i zwinność poruszania się z baguazhang oraz zasadę miękkiej neutralizacji akcji przeciwnika z taijiquan.

Artykuł powyższy opublikowany został w magazynie "Samuraj" 4/98

ANDRZEJ KALISZ

YIQUAN – DOTRZEĆ DO ESENCJI SZTUKI WALKI

Podczas Ogólnopolskiego Zlotu Kung-Fu i Vo odbyły się warsztaty ośmiu chińskich i wietnamskich systemów. Każdy z uczestników mógł wziąć udział we wszystkich warsztatach, w ten sposób zapoznając się przynajmniej z niektórymi aspektami różnych odmian kung-fu.



Warsztat poświęcony **yiquan** oparłem na jednym tylko ćwiczeniu – **dingbu shuang tui shou**: podwójne pchające ręce w miejscu. Celem krótkiego warsztatu nie było opanowanie tego ćwiczenia, ale wykorzystanie go jako punktu wyjścia dla wyjaśnienia kilku podstawowych koncepcji yiquan.

Mam nadzieję, że artykuł ten wszystkim Czytelnikom pozwoli poszerzyć wiedzę i nieco lepiej zrozumieć yiquan. Jednak przede wszystkim kieruję go do uczestników warsztatu, jako pewne uzupełnienie - dodatkowe wyjaśnienie kwestii, których nie zdążyłem poruszyć na zlocie.

Założeniem yiquan nie jest perfekcyjne opanowanie ściśle określonych schematów ruchowych, ale w dużej mierze rozwój umiejętności i zdolności ruchowych rozumianych bardziej ogólnie.

Posłużę się przykładem: wyobraźmy sobie trzy osoby – jedna z nich praktycznie nie zajmuje się sportem, druga uprawia jedną wyspecjalizowaną dyscyplinę, trzecia uprawia rozmaite dyscypliny. Jeśli te trzy osoby po raz pierwszy zetkną się z nieznaną sobie dyscypliną, wymagającą nowych umiejętności technicznych, kto poradzi sobie najlepiej? Chyba zgodzimy się, iż spodziewać się można, że osoba, która nie uprawia sportu będzie miała największe trudności, a osoba zajmująca się różnorodnymi dyscyplinami poradzi sobie najszybciej – ta osoba będzie dysponowała najwyższym poziomem sprawności ruchowej, rozumianej jako zdolność do adaptacji do nowych potrzeb, do nauki nowych umiejętności technicznych. W obliczu całkowicie nowych wymagań, taka osoba będzie jakby „bardziej uzdolniona”.

Ten rodzaj umiejętności-zdolności jest istotnym celem yiquan. Osoba robiąca postępy w nauce yiquan, po pewnym czasie będzie sprawiała wrażenie wyjątkowo uzdolnionej ruchowo, łatwo uzyskując nowe umiejętności.

Uczestnicy warsztatu mieli okazję przekonać się, że dla początkującego spełnienie nawet najbardziej podstawowych wymogów ćwiczenia tui shou (jak np. świadomość tego w jakim kierunku działamy w danym momencie siłą) stanowi ogromne wyzwanie. Niektórym zapewne nasunęła się myśl, że należałoby tę „technikę” przećwiczyć najpierw bez partnera, może ucząc się jej jako elementu „formy” – tak przecież odbywa się nauka w wielu systemach. Jednak jednym z celów warsztatu było właśnie okazanie, że chodzi tutaj o umiejętności, których nie da się ująć w sztywnych schematach ruchowych i opanować przez ćwiczenie form.

W yiquan pewien nacisk położony jest na podnoszenie poziomu „zdolności” ruchowych, jednak nie przez trening różnorodnych dyscyplin, a poprzez wykorzystanie specyficznego dla tego systemu zestawu metod, gdzie pracuje się bezpośrednio nad percepcją przestrzeni, ruchu, siły/energii, czasu – nasze działania widzimy przede wszystkim w tych kategoriach. Gdy widzi się sztukę walki z tej perspektywy, wszelkie różnorodne akcje stają się tylko wariantami prostych działań.

W yiquan od samego początku nauki pracujemy możliwie bezpośrednio nad zagadnieniem koordynacji umysłu i ciała, to właśnie uważając za esencję sztuki walki.

Oczywiście ćwiczenie zademonstrowane na zlocie nie jest pierwszym ćwiczeniem wprowadzanym w trakcie normalnej nauki yiquan. Jednak nie ćwiczy się go najpierw bez partnera, czy jako element formy. Faktycznie byłoby to niewykonalne. Tak samo jak rozpoczęcie nauki rzutów **judo** od ćwiczenia tylko „w powietrze”, bez kontaktu z partnerem, byłoby absurdem. Po przejściu do ćwiczeń z partnerem okazałoby się, że dotychczasowe ćwiczenie „w powietrze” było w dużej mierze bezużyteczne, że dopiero dzięki kontaktowi z partnerem można zacząć rozumieć na czym to polega – i wtedy uzupełniając wykorzystywać ćwiczenia bez partnera.

W yiquan przygotowanie do wspomnianego podstawowego ćwiczenia tui shou nie polega na „przećwiczeniu techniki na sucho”, ale raczej na przygotowaniu do percepcji, uświadamiania sobie tego, co w tym ćwiczeniu jest istotne, swego rodzaju wyczucia co w danym momencie robimy.

W centrum treningu yiquan jest praca z **jin** (dzin, lub w wymowie pekińskiej – dzir) – siłą, energią. Chodzi tutaj o specyficzny termin stosowany w chińskich sztukach walki. Siła, czy energia, to tylko tłumaczenia przybliżone. Trzeba sobie bowiem zdawać sprawę, że terminologia chińskich sztuk walki nie powstała w odniesieniu do zachodniej terminologii naukowej, która tam i wtedy po prostu nie była znana. Jin to termin pochodzący z zupełnie innego układu odniesienia. Stąd przy tłumaczeniu, zależnie od kontekstu, czasem właściwsze jest użycie terminu siła, czasem energia, czasem może chodzić o pęd lub moment pędu, a czasem chodzi bardziej o subiektywne mentalne odczucie. Czasem w yiquan mówimy **yi zhong zhi li** – „siła w umyśle” lub „siła w intencji”. Ten termin najwyraźniej wskazuje, że mowa jest o czymś odnoszącym się do świadomości, percepcji.

Zatem od samego początku nauki, koncentrujemy się na rozwoju percepcji jin. Chodzi tutaj faktycznie o wyczucie ciała, wyczucie ruchu, wyczucie kierunku, wyczucie siły. Zaczynamy od ćwiczeń niemal statycznych - **zhan zhuang**, gdzie ruch jest maksymalnie uproszczony, po to

właśnie by jak najbardziej ułatwić sobie pracę nad świadomością istotnych elementów. Ćwiczenia w powolnym ruchu - **shi li** opierają się na tych samych zasadach, tyle że ruch jest dłuższy – rozpoczynamy od torów prostych, przechodząc stopniowo do coraz bardziej złożonych.

Już nawet w najbardziej podstawowych ćwiczeniach zhan zhuang i shi li wprowadzamy element działania siły w kilku kierunkach równocześnie. Gdy mamy do czynienia z akcją, gdzie występuje tylko wyraźna siła w jednym kierunku, nazywamy to siłą prostą, płaską. W yiquan, szczególnie gdy dochodzi do bezpośredniego kontaktu z przeciwnikiem, na przykład przez kontakt ramion, jak w tui shou, przewagę uzyskujemy przez umiejętność wykorzystania tak zwanej siły okrągłej, wielowymiarowej.



Oczywiście mówiąc tutaj o sile mam na myśli pojęcie jin, a nie pojęcie siły w fizyce, gdzie siła ma określoną wartość, kierunek i zwrot, zatem nie może być okrągła. Przechodząc z terminologii chińskich sztuk walki na terminologię fizyki, należałoby raczej powiedzieć, że chodzi o wielość równocześnie działających sił.

By lepiej uświadomić Czytelnikowi o czym mówię, podam prosty przykład. Wyobraźmy sobie sytuację w podwójnym tui shou, gdzie jeden z partnerów, którego przedramiona znajdują się nad przedramionami drugiego, próbuje sięgnąć klatki piersiowej tamtego, by go pchnąć. Jeśli będzie nastawiony tylko na to jedno działanie, po prostu pchając do przodu, będzie to tak zwana siła płaska. Jeśli pchając, jednocześnie będzie lekko naciskał do dołu na przedramiona partnera, otrzymamy już pewien posmak tego, czym jest siła wielowymiarowa, okrągła - chociaż wciąż jest to pewne uproszczenie. Atakując do przodu, jednocześnie możemy tutaj włączyć akcję obronną, dzięki naciskowi przekierowując rękę (ruch) przeciwnika, utrudniając mu atak. Ważne jest w tym układzie, by mieć świadomość, która akcja/siła jest główna (atak – pchnięcie), a która uzupełniająca (nacisk, kontrolujący rękę przeciwnika), ponieważ często ćwiczący nie są tego świadomi, nie panują nad tym co robią, koncentrując się na akcji uzupełniającej, a zapominając o głównej – czyli faktycznie robiąc coś innego, niż im się wydaje.

Dlatego już nawet w najbardziej podstawowych ćwiczeniach zhan zhuang i shi li, by przygotować do rozumienia i wykorzystania koncepcji siły okrągłej, wprowadzamy zasadę minimum trzech sił – jednej głównej i dwóch uzupełniających, by w każdej sytuacji mieć odnie-

sienie do podstawowych kierunków w trójwymiarowej przestrzeni. Istotna jest świadomość proporcji między siłami w podstawowych kierunkach. Czasami może chodzić nawet bardziej o samą potencjalną gotowość, niż faktyczne działanie. Gdy jest ta gotowość, to gdy wystąpi potrzeba, działanie może nastąpić znacznie szybciej, niż wówczas, gdy jesteśmy nastawieni tylko na jedno określone działanie i takiej gotowości nie ma. Dzięki takiemu podejściu możemy zwiększyć szybkość reakcji w obliczu nieoczekiwanie zmieniających się sytuacji.

Docelowo, w każdej sytuacji chcemy zachować gotowość do działania w dowolny sposób, w dowolnym kierunku, przy pomocy dowolnej części ciała - czujna uwaga obejmuje całość. Nazywamy to **hunyuan li** – zjednoczoną, krągłą siłą.

Skupiam się tutaj tylko na aspekcie percepcji – siły w intencji, jednak trzeba sobie zdawać sprawę, że pracujemy nie tylko nad świadomością, ale i nad mechaniką generowania jin. Yiquan to praca zarówno z umysłem, jak i z ciałem, trening równocześnie mentalny i fizyczny. Ze względu na ograniczenie czasowe warsztatu, jak i dla uproszczenia niniejszego wywodu, tym razem skoncentrowałem się bardziej na części dotyczącej percepcji.

Proste ćwiczenia zhan zhuang i shi li, to tylko wstęp. Bardzo szybko wprowadzamy też pierwsze ćwiczenia z partnerem, a wówczas i praktyka solo wzbogaca swą treść, co byłoby niemożliwe bez uzyskania minimum doświadczenia w kontakcie z przeciwnikiem – tylko dzięki temu można zrozumieć nad czym właściwie chcemy pracować w ćwiczeniach pojedynczych.

Ruchy zawarte w podstawowych ćwiczeniach zaczynamy przeplatać i mieszać, modyfikować zakres, tory i proporcje ruchów – pracując nad całym spektrum możliwości, a nie tylko ograniczoną liczbą schematów. Gdy to wszystko „czujemy”, wówczas dostosowanie się do nowych potrzeb, opanowanie bardziej specyficznych umiejętności staje się łatwe.

Przynajmniej minimum przygotowania opartego na takim podejściu jest potrzebne do rozpoczęcia w yiquan nauki ćwiczeń z partnerem. Jednak uzyskanie takiego przygotowania nie jest możliwe w ciągu 50 minut. W tak krótkim czasie możliwe byłoby co najwyżej tylko bardzo pobieżne wprowadzenie do jednego z najbardziej podstawowych ćwiczeń i zakończenie na tym. Zrezygnowałem zatem z takiego rozwiązania, ponieważ uczestnicy warsztatu nie byłiby wówczas w stanie w ogóle dostrzec, do czego takie ćwiczenie się odnosi. Wybrałem jedno z podstawowych ćwiczeń z partnerem, by uświadomić uczestnikom, jakie bogactwo treści, mimo pozornej prostoty jest tam zawarte.

W czwartym numerze magazynu „Kung Fu” powrócę jeszcze do niektórych kwestii zasygnalizowanych podczas zlotu.

ANDRZEJ KALISZ YIQUAN - ESENCJA KUNG-FU



Wang Xiangzhai



Yao Zongxun



Yao Chengguang

Twórcą yiquan był Wang Xiangzhai (1885-1963) - jeden z najwybitniejszych w XX wieku mistrzów chińskich sztuk walki. Od dzieciństwa uczył się on xingyiquan (hsing-i ch'uan) u słynnego mistrza Guo Yunshen. Podróżując po całych Chinach, spotykał mistrzów różnych systemów kung-fu (wushu), porównując z nimi własne umiejętności i wymieniając doświadczenia. Poza xingyiquan/xinyiquan szczególnie inspirowały go baguazhang (pakua chang), taijiquan (t'ai chi ch'uan), baihequan (pak hok kuen). Na późniejszy rozwój yiquan pewien wpływ miał także jego i jego uczniów kontakt z przedstawicielami zachodniego boksu.

Po latach treningu i zebraniu wielu doświadczeń, w połowie lat 20. XX wieku Wang Xiangzhai doszedł do wniosku, że xingyiquan jest zbyt często nauczany w niewłaściwy sposób, powodujący, że uczniowie koncentrują się na zagadnieniach mało istotnych, zamiast się faktycznie rozwijać i doskonalić. Wysunął postulat powrotu do korzeni, do pierwotnej prostoty tego systemu. Protestując przeciwko nadmiernemu naciskowi na *"zewnątrzną formę"*, a lekceważeniu *"esencji"*, usunął z nazwy xingyiquan element xing (forma), powracając do jednej z wcześniejszych nazw - yiquan. Yi to umysł, idea, intencja. Quan - pięść, czyli sztuka walki. Nazwa yiquan oznacza zatem sztukę walki szczególną wagę przywiązującą do wykorzystania pracy mentalnej w treningu. Wang Xiangzhai i jego uczniowie w wielu pojedynkach wykazali praktyczną **skuteczność** takiego podejścia.

W kolejnych latach Wang Xiangzhai, wspólnie z uczniami nieustannie doskonalił swój system. Pod wpływem kontaktu z kulturą i nauką Zachodu nastąpiła stopniowa weryfikacja i reinterpretacja tradycyjnych koncepcji. Modyfikacji uległy metody treningowe. Szczególnie przyczynił się do tego sukcesor Wang Xiangzhai'a - Yao Zongxun (1917-1985). Obecnie jednym z największych ekspertów yiquan jest Yao Chengguang, syn Yao Zongxuna, przewodniczący Pekinńskiego Towarzystwa Badawczego Yiquan, dyrektor szkoły yiquan Zongxun Wuguan w Pekinie. Z nauk mistrza Yao Chengguang korzysta nasza Akademia, jeden z głównych ośrodków yiquan poza Chinami. Obecnie yiquan zdobywa sobie coraz większą popularność na całym świecie.

Uczniowie Wang Xiangzhai'a, zachwyceni jego systemem i efektami nauki, zaproponowali

zmianę nazwy na dachengquan (styl wielkiej pełni, lub styl wielkiego osiągnięcia). Sam Wang był jednak przeciwny użyciu tej nazwy, jako zbyt chępliwej, sugerującej, że jest to system absolutnie doskonały. Chociaż więc dziś niektórzy posługują się nazwą dachengquan, w naszym przekazie preferowana jest nazwa yiquan.

W odróżnieniu od innych sztuk walki, yiquan odrzuca zarówno ćwiczenie taolu (form - ściśle określonych, wyreżyserowanych układów kombinacji ruchowych), jak i rozumienie sztuki walki jako zestawu ustalonych technik. Zamiast tego yiquan proponuje niezwykle, zakorzeniony w chińskiej tradycji, inspirowany filozofią taoistyczną i buddyjską, a równocześnie bardzo nowoczesny system metod treningowych i wiążących je koncepcji, opierający się na doskonaleniu percepcji ciała, jego ruchu i siły. Od samego początku pracuje się nad rozwinięciem doskonałej koordynacji umysłu i ciała, nad możliwie pełnym i harmonijnym wykorzystaniem naturalnego potencjału.



Ćwiczenia pozycyjne zhan zhuang

Najbardziej podstawowe metody treningowe yiquan to:

Zhan zhuang - ćwiczenia względnie statyczne, pozwalające, dzięki prostocie formy, skupić się maksymalnie na pracy nad subtelną koordynacją oraz doskonaleniu percepcji siły jaką się posługujemy,

Shi li - ćwiczenia w powolnym ruchu, pozwalające sprawdzić, czy subtelne odczucie ciała i siły, rozwinięte dzięki zhan zhuang jesteśmy w stanie zachować podczas ruchu.

Moca bu - wykonywane podobnie jak shi li ćwiczenia kroków - shi li dla nóg. Stopniowo następuje połączenie ruchów shi li z krokami moca bu, od pojedynczych ćwiczeń, do łączenia ich w dowolnej, nieustannie zmieniającej się kolejności. Na wyższym etapie następuje przejście do ruchów całkowicie swobodnych - również wówczas powinny zostać zachowane właściwe odczucia i zasady.

Fa li - ćwiczenia dynamiczne - eksplozywna emisja siły - dalsze rozwinięcie zhan zhuang i shi li. Uczymy się emisji siły przy pomocy dowolnej części ciała (np.: dłonie, przedramiona, łokcie, barki, głowa, biodra, kolana, stopy), w różnych kierunkach, w dowolnym momencie ruchu.

Jednocześnie z treningiem powyższych metod następuje rozwijanie praktycznych umiejętności poprzez ćwiczenia z partnerem:

Tui shou - ćwiczenia 'przepychania rąk'. W wersji podstawowej są one ćwiczeniami shi li z

partnerem - poza odczuciem własnego ciała i siły, zajmujemy się także ich relacją do ciała i siły partnera, wykonując ćwiczenia możliwie spokojnie, powoli. Następnie wprowadzane są w ćwiczeniach tui shou różne formy emisji siły - fa li, zarówno uderzenia, jak i metody wpływania na równowagę przeciwnika. Wreszcie przechodzimy do swobodnego tui shou, które jest rodzajem sparingu - staramy się w jego trakcie pozbawić przeciwnika równowagi, odrzucać i przewracać. Ponieważ tui shou jest pomostem do wolnej walki san shou, uzupełniająco ćwiczy się wersję, w której dozwolone są lekkie uderzenia (klepnięcia).

San shou - trening walki wręcz. Poznaje się podstawowe, proste, dające się dostosować do różnych sytuacji zasady, nie ma natomiast w yiquan nacisku na dużą ilość rozbudowanych technik. Bazując na umiejętnościach rozwiniętych przez trening podstawowy oraz w ćwiczeniach tui shou, doskonalą się umiejętności posługiwania się ciałem w sytuacjach walki, poprzez różne formy sparingów, od prostych wariantów zadaniowych, do walki z minimum ograniczeń (wykorzystuje się sprzęt ochronny).

Dodatkowo wykorzystywane są ćwiczenia dynamicznego oddechu shi sheng, ćwiczenia wzroku, ćwiczenia uderzeń na łapach i na workach, ćwiczenia z kijem itp. Trening metod podstawowych yiquan jest bardzo holistyczny (pewną analogię stanowić może system hatha-yogi). Nie kładzie się tu nacisku na odrębne metody koncentrujące się na rozwoju poszczególnych atrybutów fizycznych, lecz każde z ćwiczeń spełnia wiele zadań jednocześnie. Motyw przewodni treningu stanowi zawsze praca nad specyficzną percepcją siły i umiejętnością posługiwania się nią. Mimo swojej nietypowości, ćwiczenia te wspaniale rozwijają siłę, szybkość, wytrzymałość, skoczność, szybkość reakcji, gibkość, zręczność. Jednak odpowiednio do potrzeb, wykorzystywać można także uzupełniająco elementy typowego treningu ogólnorozwojowego.

Klejnotem yiquan jest taniec jianwu. Jest on syntezą zaawansowanego, swobodnego shi li oraz zaawansowanego, swobodnego fa li. Jednocześnie w tym improwizowanym tańcu zaawansowany adept yiquan wyrazić powinien swoje doświadczenie, zdobyte w praktyce tui shou i san shou.

ANDRZEJ KALISZ

YIQUAN F.A.Q. - ODPOWIEDZI NA CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA

1. Poważnie myślę o rozpoczęciu ćwiczeń właśnie yiquan, ale... Otóż pewien czas temu kupiłem sobie książkę pt. "Tai chi". Książka ciekawie opisuje filozofię tai-chi, opisuje ćwiczenia itd. (książka mówi o trzech stylach). Sęk w tym, że nie ma tam ani słowa o yiquan.

Oczywiście, ponieważ yiquan nie jest odmianą taijiquan. Yiquan wywodzi się z xingyiquan (nazywany był niegdyś "szkołą naturalną" xingyiquan). Związek jest taki, że taijiquan (tai chi chuan), xingyiquan (hsing-i chuan) i baguazhang (pakua chang) zaliczane są do tej samej rodziny tzw. "systemów wewnętrznych". Chociaż raczej należałoby mówić o lidze, a nie rodzinie, ponieważ nie mają one wspólnych korzeni, ale są do siebie w pewnym stopniu podobne i wzajemnie na siebie w mniejszym lub większym stopniu oddziaływały.

2. Jak wolny powinien być ruch w ćwiczeniach shi li? Jak długo powinno trwać wykonanie jednego cyklu ruchu?

Na początku nauki, im wolniejszy ruch, tym lepiej. Później, gdy ćwiczący ma silne i wyraźne odczucia, ruchy mogą być szybsze. Na początku "szukamy bezruchu w ruchu". Ruch shi li jest zatem w gruncie rzeczy jak długi ciąg pozycji zhan zhuang, jedna po drugiej, punkt po punkcie. Należy być świadomym przemieszczania się przez te wszystkie punkty. Nie należy jednak zatrzymywać się. W każdym punkcie ruchu powinno się mieć odczucie pokonywania pewnego oporu. Jednocześnie jednak nie wolno się usztywniać, nadmiernie napinać. Należy poruszać się tak jakbyśmy w tym samym czasie chcieli kontynuować ruch i zatrzymać go. Nie należy myśleć o tym ile sekund ma trwać ruch i wykonywać go w ściśle określonym tempie. Czasem jeden prosty ruch w jednym kierunku może trwać 5, a czasem 30 sekund. Często mówi się, że "ruch wolny jest lepszy niż szybki". W takim ruchu łatwiej jest sprawdzić, czy ciało pracuje jako całość, czy wszystkie stawy w nim uczestniczą, czy któraś część ciała nie jest nadmiernie napięta, lub zbyt rozluźniona. Jeśli "prześlizgniesz się" nad jakimiś punktami ruchu, nie zauważając czy wszystko jest tak jak trzeba, powinieneś zwolnić. Wtedy możesz zauważyć słabe punkty i dokonać korekty. Jeśli poruszasz się zbyt szybko, nie zauważasz wielu istotnych szczegółów.

3. Jak oddech powinien być skoordynowany z ruchami shi li?

Wielu początkujących, zwłaszcza tych, którzy zetknęli się z jakąś odmianą qigong, próbuje skoordynować oddech z ruchem. Jest to duży błąd. Ruch w shi li jest z reguły tak wolny, że spowodowałoby to nadmierne spowolnienie oddechu. Dlatego w początkowym okresie nauki nie należy koncentrować się na oddechu, pozwalając mu, by swobodnie płynął. Na pracę z oddechem przyjdzie pora później (trening shi sheng).

4. Czy jest możliwe nauczenie się yiquan z materiałów drukowanych i kaset video?

Nauka tylko i wyłącznie z video i książek nie daje szansy na nauczenie się żadnej sztuki walki. Natomiast książki i video stanowią ogromną pomoc, szczególnie w przypadku osób, które

nie mają możliwości regularnego kontaktu z instruktorem.

5. Jaka jest istota ćwiczenia chengbao zhuang? Czemu ono służy?

Korzystając z okazji wywołanej tym pytaniem, odpowiem nieco szerzej, by przy okazji odnieść się do pytań i wątpliwości wielu początkujących adeptów yiquan i osób, które rozważają rozpoczęcie nauki. Przede wszystkim okreśmy przynajmniej z grubsza perspektywę, z jakiej należy patrzeć na yiquan, zdając sobie sprawę, że pojedyncze ćwiczenie stanowi tylko element systemu, a więc, by w pełni zrozumieć znaczenie określonego elementu, niezbędna jest względna znajomość całości.

Początkującemu trudno to wyjaśnić. Jak wiadomo, nauka czegokolwiek stanowi proces. Często spotykam się z ludźmi, którzy zastanawiają się nad rozpoczęciem nauki yiquan, ale zanim się zdecydują, chcieliby wpięrow zrozumieć w pełni na czym yiquan polega. Każdy rozsądny człowiek zda sobie w tym momencie sprawę z faktu, iż podejście takie jest mało sensowne. To tak, jakby ktoś nie znający podstaw matematyki, chciał żeby wyjaśnić mu matematykę wyższą, to może wtedy zacznie ją studiować. Gdyby takie wyjaśnienie było możliwe, to studiowanie matematyki wyższej byłoby pozbawione sensu. Niestety wielu potencjalnych kandydatów na uczniów yiquan prezentuje takie właśnie podejście. Mimo wszystko mam nadzieję, że mój dalszy wywód pozwoli Czytelnikom tego tekstu na wyrobienie sobie pewnego generalnego, przybliżonego obrazu yiquan. Kandydatom i początkującym ćwiczącym proponuję zwrócić uwagę na podstawowe walory tego systemu:

A. Trening yiquan jest korzystny dla zdrowia, co wykazano w trakcie badań prowadzonych w szpitalach i sanatoriach w Chinach,

B. Trening yiquan pozwala w stosunkowo krótkim czasie rozwinąć względnie wysoki poziom umiejętności w walce wręcz, a następnie doskonalić je głównie poprzez rozwój umiejętności specyficznego użycia siły, rzadko spotykanego w innych sztukach walki, a umożliwiającego zachowanie praktycznych umiejętności do późnego wieku,

C. Nauka yiquan jest bardzo ciekawa, stanowiąc niezwykle wyzwanie intelektualne. Proces nauki jest tu niesamowitą przygodą, gdzie wciąż odkrywa się coś wspaniałego. Im dłużej trwa nauka, tym robi się ciekawiej.

Ad A. Ze zdrowotnego punktu widzenia, ćwiczenia jianshen zhuang (wśród których podstawowym jest chengbao zhuang) wpływają korzystnie na stan zdrowia adepta, poziom odporności organizmu, poprzez wykorzystanie specyficznego, niespotykanego gdzie indziej rodzaju umiarkowanej stymulacji, gdzie względny relaks łączy się ze względnym wysiłkiem. Cały organizm jest pobudzony do dość intensywnego funkcjonowania, a jednocześnie dzięki relaksowi umożliwiony jest swobodny przepływ krwi, oddech jest naturalny, niewymuszony. Jest to ćwiczenie "całościowe", a nie "fragmentaryczne". Mówi się, że jest to: "trening podczas odpoczynku, odpoczynek podczas treningu". Badania i praktyka kliniczna w szpitalach i sanatoriach w Chinach dowiodły dużej skuteczności zhan zhuang jako metody profilaktyki i terapii. W porównaniu z wieloma innymi odmianami qigong (chi kung) zaletą zhan zhuang jest brak

efektów ubocznych. Zdrowie jest bardzo ważnym elementem i jednym z podstawowych celów w treningu chińskich sztuk walki. Twórca yiquan - Wang Xiangzhai tak określił trzy podstawowe cele nauki tego systemu:

- zdrowie,
- przyjemność nauki,
- samoobrona.

Ad B. Yiquan pozwala osiągnąć dość wysoki poziom praktycznych umiejętności w walce wręcz w stosunkowo krótkim czasie. Dalsza, po względnym poznaniu całego systemu, nauka polega przede wszystkim na doskonaleniu umiejętności specyficznego użycia siły. Chodzi tu o to co nazywamy zhengti li - siłą całościową, której cechą charakterystyczną jest możliwość użycia duan jin - krótkiej siły. Użycie "krótkiej siły" występuje w wielu chińskich sztukach walki, z tym, że w dużej ich części jej sposób użycia jest dość ograniczony. Najpełniej z "krótkiej siły" korzystają tzw. style wewnętrzne: taijiquan (tai chi), baguazhang (pakua) i xingyiquan (hsing-i) i oczywiście wywodzący się z xingyiquan yiquan. Problemem jest zwykle jednak zrozumienie istoty systemów wewnętrznych, ponieważ powstały one dawno temu w innym kręgu kulturowym i ich teorie posługują się systemem pojęciowym zupełnie nieprzystającym do stanu wiedzy współczesnego człowieka. W związku z tym zwykle spotyka się dwa typowe podejścia: odrzucenie (z komentarzem typu: "Eee, to jakieś kompletne bzdury") lub całkowita akceptacja. Moim zdaniem, obydwie są niezbyt właściwe. Style wewnętrzne posiadają ogromne walory, niespotykane gdzie indziej. Tyle tylko, że ponieważ tradycyjnie posługują się koncepcjami należącymi do obcego nam (i w gruncie rzeczy całkowicie już przebrzmiałego) systemu pojęć, niezbędny jest ogromny wysiłek, by dotrzeć do ich racjonalnego jądra. Niestety z mojego doświadczenia i wieloletnich kontaktów z największymi chińskimi mistrzami wynika, że trudno im z reguły wykroczyć poza ograniczenia tradycyjnych koncepcji. Z drugiej strony istnieją chińscy instruktorzy, wykształceni w zakresie współczesnych nauk, którzy próbują unowocześnić interpretację systemów wewnętrznych. Tak się jednak składa, że oni z kolei nie należą do grona największych mistrzów, nie są więc w stanie w swojej interpretacji i w trakcie nauczania w pełni oddać walorów systemów wewnętrznych. Na szczęście słynny mistrz tradycyjnego systemu xingyiquan (hsing-i) - Wang Xiangzhai, poza tym, że osiągnął szczyty umiejętności, wiedzy i zrozumienia w klasycznym xingyiquan, potrafił dostrzec ograniczenia tradycyjnych koncepcji i metod i rozpocząć nowe poszukiwania. Jego dzieło kontynuował Yao Zongxun, który sprawił, że yiquan stał się systemem dającym się łatwo interpretować z pozycji współczesnej nauki i zdrowego rozsądku, zachowując jednocześnie wszystko co wartościowe w tradycyjnych systemach wewnętrznych.

Wracając do zagadnienia "krótkiej siły". Jak wygląda jej praktyczne zastosowanie, przeczytać można m.in. w relacjach o pojedynkach Wang Xiangzhai'a. Jest to sposób użycia siły, przy którym umiejętności techniczne i "zwykła siła" przeciwnika w wielu przypadkach przestają mieć znaczenie. Z Wang Xiangzhai'em próbowało zmierzyć się wielu chińskich ekspertów sztuk walki, zachodni bokserzy i zapaśnicy, japońscy przedstawiciele judo, ju-jitsu i karate. Jednak większość pojedynków było rozstrzygniętych już w momencie gdy następował pierwszy kontakt

jakichkolwiek części ciała obydwu przeciwników ("yi chu ji fa" - "w momencie kontaktu następuje wyzwolenie siły"). Cóż z tego, że ci Japończycy, którzy chcieli pokonać Wang Xiangzhai'a znali dziesiątki, setki, czy może tysiące "technik" i "chwytów" na każdą okazję, skoro w konfrontacji z "zhengti li", czy "duan jin" yiquanu wszystko to przestawało mieć większe znaczenie, a oni ładowali osłupiali na ziemi, ścianie lub drzewie, nie mając najmniejszego pojęcia jak to się stało. Oczywiście rozwinąć ten rodzaj umiejętności użycia siły nie jest łatwo (choć w yiquan jest to łatwiejsze niż w klasycznych stylach wewnętrznych). Yiquan można z grubsza poznać w stosunkowo krótkim czasie. Jednak rozwój i doskonalenie użycia duan jin trwa lata i w zasadzie nigdy się nie kończy. Coraz wyższy poziom zaawansowania osiąga się stopniowo, coraz lepiej rozumiejąc i "czując". Konieczny jest kontakt z nauczycielem i innymi ćwiczącymi, by móc się rozwijać. Zaletą jest to, że poziom umiejętności w walce wręcz nie zmniejsza się z wiekiem, ponieważ ten rodzaj umiejętności nie jest ściśle powiązany ze zwykłą sprawnością fizyczną. Wracając do kwestii chengbao zhuang. Nie można traktować tego ćwiczenia w oderwaniu od całego systemu. Stanowi ono po prostu niezbędną podstawę dla dalszego, bardziej zaawansowanego treningu, szczególnie dla ćwiczenia hunyuan zhuang (głównej spośród "pozycji bojowych" - jiji zhuang). Przygotowuje fizycznie i mentalnie do bardziej zaawansowanych ćwiczeń. By w pełni zrozumieć znaczenie chengbao zhuang trzeba poćwiczyć dłużej, i nie mam tu na myśli, że trzeba poćwiczyć dłużej tylko chengbao zhuang - trzeba lepiej poznać cały system, bardziej zaawansowane ćwiczenia pozycyjne (jak hunyuan zhuang) i inne metody treningowe. Dopiero mając względne rozeznanie w całym systemie można w pełni docenić jego metody podstawowe. Każda nauka stanowi proces. Wiedza i zrozumienie pogłębiają się stopniowo. Spróbuję jednak wyjaśnić rzecz w sposób możliwie przystępny. Niektóre, istotne korzyści płynące z ćwiczenia chengbao zhuang:

- prawidłowa pozycja - ćwiczenie wymaga przyjęcia prawidłowej pozycji, niezbędnej dla efektywnego użycia siły w charakterystyczny dla yiquan sposób.
- jest to pierwsza faza przygotowania do nauki posługiwania się specyficznym dla yiquan rodzajem siły, o którym była mowa wyżej.
- pierwszy krok na drodze do odpowiedniego odczucia ciała, niezbędnego dla rozwoju umiejętności posługiwania się charakterystycznym dla yiquan rodzajem siły. Odczucie ciała jako jedności, gdy "wszystkie mięśnie są jak jeden mięsień".
- rozwój cierpliwości i wytrwałości, niezbędnych jeśli chcemy osiągnąć sukces.
- umiejętność "relaksu", czyli w gruncie rzeczy znalezienia prawidłowej równowagi pomiędzy rozluźnieniem i napięciem, co jest podstawą dla rozwoju zaawansowanych umiejętności.
- umiejętność "wyciszenia", pozwalająca w przyszłości skupić się na istotnych elementach ćwiczenia i w pełni wykorzystać możliwości tkwiące w technikach wizualizacyjnych, w wybitny sposób wzmagających efektywność treningu.
- chengbao zhuang przygotowuje do prawidłowego odczucia siły w bardziej zaawansowanym ćwiczeniu hunyuan zhuang, gdzie pozycja rąk zbliżona jest do tzw. "gardy" w walce wręcz. Należy jednak zwrócić uwagę, że owa "garda" nie stanowi sztywnej pozycji, lecz pewne "uśrednienie"

typowych pozycji rąk w walce.

Ad C. Nauka yiquan to w głównej mierze poznawania zasad i praw dotyczących funkcjonowania ciała i umysłu, szczególnie w odniesieniu do zdrowia i umiejętności samoobrony. Yiquan osiągnął w zakresie owych praw niezwykle poziom. Dla mnie osobiście stanowi to o olbrzymim uroku tego systemu - im dłużej się go uczę, tym staje się ciekawszy. I tym pełniej rozumiem istotę jego podstawowych metod. Czego wszystkim życzę.

6. Jakie są wymagania wobec rozpoczynającego naukę yiquan? Czy musi robić szpagat? Czy istnieje jakaś granica wieku powyżej której nie można rozpoczynać nauki yiquan? Czy 19 lat to nie jest zbyt późno?

Niemal każdy, niezależnie od wieku, płci i sprawności fizycznej może zajmować się yiquan. Nie ma żadnych szczególnych wymogów. Yiquan to nie dyscyplina wyczynowego sportu, w której wybiera się najsprawniejszych młodych ludzi, poddaje taśmowej obróbce, odrzucając po drodze "niedoróbki", każe bić rekordy i medale, a po paru latach stwierdza, że czas zakończy karierę. Yiquan to zjawisko znacznie bardziej obszerne i wielowymiarowe. Jest to nauka, sztuka, dziedzina kultury, i to nie tylko kultury fizycznej (aspekt rekreacyjno-ruchowy to tylko część większej całości). Niektórzy mogą skoncentrować się na treningu metod podstawowych dla zdrowia. Ci których interesuje rozwijanie umiejętności przydatnych w samoobronie, mogą w zależności od swojego wieku, stanu zdrowia, poziomu sprawności wykorzystywać ćwiczenia z różnych grup metod treningowych yiquan. Niektórzy mogą wykonywać np. ćwiczenia tui shou ale zrezygnować z treningu san shou. Inni mogą zajmować się san shou, ale w ograniczonym zakresie, biorąc pod uwagę swoje możliwości, a jeszcze inni mogą w pełni stosować wszelkie formy treningu. Dla zainteresowanych możliwe jest także współzawodnictwo (obecnie dopracowywane są w Chinach zasady rozgrywania zawodów yiquan w tui shou, a niektórzy przedstawiciele yiquan startują także w zawodach sanda). A wszyscy mogą po prostu poznawać, studiować yiquan. 50 lat to nie jest zbyt późno. W Chinach są osoby, które zaczynają ćwiczyć dopiero po przejściu na emeryturę. Cała kwestia sprowadza się do dostosowania ćwiczeń do możliwości danej osoby. 19 lat to z pewnością nie jest wiek zbyt "podeszły". Wątpliwości mogą dotyczyć jedynie tego, czy jest to wiek dostatecznie dojrzały. Nauka yiquan to bowiem w gruncie rzeczy zaawansowane studia wymagające sporej dojrzałości intelektualnej i emocjonalnej. Nawet jeśli komuś zależy na rozwinięciu tzw. praktycznych umiejętności, przydatnych w samoobronie, może odnieść korzyści z treningu nawet jeśli zacznie go trochę później niż w dzieciństwie. Istnieje ogromne bogactwo sztuk walki. Chińskie sztuki walki, znane jako kung-fu lub wushu, dzieli się na tzw. "zewnątrzne" (zdecydowana większość) i "wewnętrzne" (niewielka grupa, m.in. taijiquan, baguazhang, xingyiquan, liuhebafaquan). Style "wewnętrzne" opierają się na zasadach i metodach mniej "typowych", lecz jednak również skutecznych. Są to systemy, które w wielu wypadkach nie wymagają wysokiego poziomu sprawności w potocznym rozumieniu (czyli np. robienia salt, szpagatów itp.). W tych stylach możliwe jest zachowanie wysokiego poziomu umiejętności do późnego wieku, a także co ciekawe, osiągnięcie wysokiego poziomu umiejętności nawet jeśli naukę

zaczyna się stosunkowo późno. W taijiquan znany jest przykład Wang Maozhai'a, który rozpoczął naukę mając 35 lat (nie uprawiał wcześniej żadnej sztuki walki) i został później uznanym mistrzem stylu Wu (był uczniem Quan You. Z kolei od niego uczył się Yang Yuting, którego uczniem jest cieszący się dziś wielkim uznaniem Wang Peisheng). W xingyiquan Li Luoneng rozpoczął naukę mając 37 lat, wcześniej nie tylko nie uprawiając sztuki walki, ale i będąc słabego zdrowia i mizernej postury. Kilkanaście lat później zasłynął jako jeden z największych mistrzów swoich czasów. Właśnie uczniem Li Luonenga był Guo Yunshen, znany z przekazu o trwającym trzy dni, nierozstrzygniętym pojedynku z mistrzem baguazhang Dong Haichuanem. Z kolei uczniem Guo Yunshena był twórca yiquan Wang Xiangzhai.

7. Jak bardzo brak nauczania technik walki w yiquan ma wpływ na skuteczność tego systemu kung-fu?

Podejście yiquan opiera się w gruncie rzeczy na zdrowym rozsądku. Jednak gdy mówimy, że yiquan odrzuca rozumienie sztuki walki jako systemu technik, wiele osób nie jest tego w stanie zrozumieć. Według nich, jeśli nie opanuje się ściśle określonego zestawu technik, pozostaje tylko chaotyczne machanie kończynami. Tymczasem pogląd taki jest zupełnie nieuzasadniony. Choć yiquan nie jest systemem technik, nauka obejmuje poznanie i praktyczne opanowanie pewnych zasad i pewnych stosunkowo prostych ale jednocześnie możliwych do elastycznego dostosowania do sytuacji metod. W yiquan w ogromnej mierze wykorzystuje się możliwości tkwiące w kontakcie dowolnej części ciała z dowolną częścią ciała przeciwnika (istotne jest tu zastosowanie tzw. "krótkiej siły"). Szczególny nacisk kładzie się na ćwiczenia tui shou, w których kontakt ten następuje pomiędzy ramionami obydwu partnerów. Otwiera to możliwości takie jak: zmiana kierunku działania siły przeciwnika, otwieranie przestrzeni do ataku, niszczenie gardy, pozbawianie przeciwnika równowagi, co z kolei otwiera możliwość rzutów (lub tak zwanych odrzuceń) lub łatwiejszego ataku przy pomocy uderzeń. Kto ćwiczył tui shou, temu stosunkowo łatwo powinno być zrozumieć charakterystyczne dla yiquan pojęcie "bezforemności". Nie trzeba długiej praktyki, by zauważyć, jak łatwo wykracza się tu poza ściśle określoną formę. Możliwe są niezliczone warianty ruchów. Jest to coś płynnego, ciągłego, elastycznego, nie zaś zestaw technik. To przede wszystkim tutaj ma zastosowanie tzw. siła hunyuan li, czyli gotowość do użycia w dowolnym momencie siły w dowolnym kierunku. By to osiągnąć, wykorzystuje się swoisty, charakterystyczny dla yiquan proces nauki przy wykorzystaniu metod takich, jak zhan zhuang, shi li i fa li.

8. Jak wygląda trening walki w yiquan? Jeżeli w yiquan nie ma form to czy można mówić o ćwiczeniu zastosowań technik do realnej walki?

Yiquan prezentuje inne podejście do nauki walki niż większość sztuk walki. Podejście to zapewne jest dla większości ludzi zaskakujące, jest jednak w gruncie rzeczy łatwe do zrozumienia i staje się stopniowo oczywiste dla każdego, kto zdecyduje się poświęcić choćby kilka miesięcy na naukę. Wszystkie metody treningowe yiquan służą rozwojowi umiejętności walki wręcz (co z drugiej strony nie oznacza, że nauka yiquan służy tylko temu).

Jeśli miałbym w dużym skrócie napisać jak wygląda trening walki w yiquan to powiem tak:

1. Metody podstawowe - zhan zhuang, shi li, moca bu, shi sheng, fa li, które dają podstawy dla treningu walki.

2. Ćwiczenia z partnerem - tui shou i san shou.

Trening "żywej siły", zwanej też "całościową siłą" jest tu motywem przewodnim. Oczywiście jest jeszcze kwestia tzw. podstawowych zdolności (ben neng), której poświęcę więcej uwagi w przyszłości. W ćwiczeniach z partnerem wprowadza się pewne podstawowe, proste metody (można powiedzieć "techniki"), ale są to po prostu najprostsze, najbardziej naturalne i oczywiste ruchy, sposoby wykorzystania ciała. Niewłaściwe jest upatrywanie rozwoju umiejętności walki w nauce coraz bardziej skomplikowanych technik. Twórca yiquan, Wang Xiangzhai podejście takie uznał za błędne. Myślę, że można to wyjaśnić przy pomocy porównania do nauki prowadzenia samochodu. Powiedzmy, że istniałyby tu dwa podejścia:

1 - tak jak normalnie ludzie uczą się prowadzić samochód - to jest podejście które porównać można do nauki walki w yiquan (i jak wiadomo, poza podstawową nauką, w prowadzeniu samochodu też jest możliwe doskonalenie, możliwości są tu nieograniczone).

2 - istniałyby skodyfikowane "techniki" prowadzenia samochodu. Ludzie uczyliby się np. specjalnego zestawu ruchów, który służyłby do pokonania wymyślanego zestawu zakrętów, skrzyżowań, dziur na drodze, wzniesień i zjazdów. Polegałoby to na tym, że uczeń wykonywałby skręt kierownicą o 30 stopni w lewo, po czym naciskałby sprzęgło, zmieniał bieg, skręcał kierownicę o 10 stopni w prawo, wciskał pedał gazu o 3 centymetry. A instruktor by to korygował: 30 stopni, nie 29. 3 centymetry, a nie 2,5. Odpowiadałoby to nauce form w sztukach walki. No i oczywiście można by cyzelować poszczególne techniki - "Proszę obrócić kierownicę w lewo o 5 stopni. Nie! Za dużo o jeden stopień! Proszę powtórzyć tę technikę 50 razy!". A później kombinacje: 10 stopni w lewo, 30 stopni w prawo, i jeszcze 30 stopni w prawo i 20 stopni w lewo. I coraz bardziej złożone. A potem przyszedł by czas na praktyczne zastosowanie technik. Uczeń pokonuje zakręt, a instruktor na to: "Tu powinna być kombinacja numer 5, nie numer 4!"

Które podejście jest lepsze w nauce jazdy? Dlaczego w sztuce walki miałyby być inaczej?

9. Jak się ma yiquan do takich klasycznych koncepcji jak meridiany, qi, dantian itp, podstawowych w chińskiej medycynie, qigong i stylach wewnętrznych kung-fu?

Jak wiadomo są to koncepcje głęboko wrosnięte w klasyczny system pojęć jakimi posługiwali się (i wciąż posługują się Chińczycy). Niewątpliwie naród ten w ciągu długiego czasu zgromadził ogromną liczbę doświadczeń i dokonał odkryć w zakresie zależności jakim podlega szeroko pojmowany organizm - człowiek z całą jego sferą fizyczną i psychiczną. Okrycia te ujmowane były w ramy pewnych podstawowych dla chińskiego sposobu myślenia koncepcji i w tych ramach rozwijały się klasyczne teorie. Jeszcze raz podkreślić należy, że Chińczycy mieli wiele niezwykłych osiągnięć naukowych i pod względem rozwoju nauki i techniki bardzo długo prześcigali Europę. Jednak od ok. XVI wieku Europa zaczęła nadrabiać zaległości, natomiast

chińska nauka zaczęła ulegać skostnieniu i przestała się rozwijać. Faktem jest, że nauka chińska, chociażby w zakresie medycyny, dokonała odkrycia wielu ciekawych zależności, których nie potrafiła zauważyć medycyna zachodnia. Z drugiej strony medycyna i nauka zachodnia dokonały niezliczonej liczby odkryć, których Chińczycy, wychodząc od rozwiniętych przez siebie koncepcji nie byli w stanie dokonać. Jaki stąd wniosek? Zastanówmy się choćby nad podejściem ludzi Zachodu do takich zjawisk jak akupunktura i qigong. Łatwo zauważyć, że spotyka się w zasadzie tylko dwa podejścia:

a) Całkowite odrzucenie: "to wszystko bzdury i szarlataństwo, to nienaukowe".

b) Całkowitą akceptację: "starożytni chińczycy już dawno odkryli istnienie qi".

Tymczasem obydwie podejścia są mało rozsądne. Pierwsze zakłada "absolutną wiedzę" Zachodu, drugie zaś "absolutną wiedzę starożytnych Chińczyków". Nauka z natury rzeczy jest w rozwoju, nie ma monopolu na absolutną prawdę raz na zawsze. My, ludzie Zachodu, nie powinniśmy być tak aroganccy, by negować osiągnięcia Wschodu. Z drugiej strony nie powinniśmy być tak głupi, by bezkrytycznie akceptować wszystkie stare chińskie koncepcje. Na styku różnych podejść może zrodzić się coś nowego, doskonalszego. Innymi słowy, nie mam wątpliwości co do tego, że zarówno akupunktura, jak i qigong są rzeczami wartymi dogłębnego zbadania. Jednak yiquan, jakim się zajmuję, nie jest związany z akupunkturą, nie zajmuje się meridianami, ani nie opiera się na koncepcjach takich jak qi. Wang Xiangzhai wywodził się z klasycznego wewnętrznego systemu xingyiquan i uznawany był w środowisku tej sztuki walki za jednego z największych ekspertów. Miał jednak umysł bardziej otwarty niż inni mistrzowie. Miał też zapewne szczęście, że był to okres otwarcia Chin na wpływy kultury i nauki Zachodu (w tym samym okresie chińska literatura rozpoczęła poszukiwania inspirowane twórczością europejską). Na początku, w latach dwudziestych, gdy powstawał pierwowzór yiquan, Wang Xiangzhai wciąż jeszcze posługiwał się w teorii swojego systemu klasycznymi koncepcjami, z meridianami włącznie. Stopniowo jednak, dzięki spojrzeniu także z innej perspektywy, był w stanie lepiej ocenić zalety i ograniczenia tychże koncepcji. W latach 30-ch dokonał porównania metod treningowych opartych na starych i nowych - wypracowanych przez siebie koncepcjach (różne grupy uczniów ucząc w różny sposób) i stwierdził, że nowe metody pozwalają osiągnąć takie same, a nawet lepsze rezultaty i to w znacznie krótszym czasie. Okazało się, że chociaż stare koncepcje i metody miały oczywiście swoją wartość, to z punktu widzenia nowych koncepcji i metod były po prostu przebrzmiałe, przestarzałe, niedopracowane, sprowadzające wielu adeptów na manowce. Okazało się, że wartościowymi elementami treningu były nie te, na których koncentrowały się klasyczne teorie, lecz te które były w jakimś stopniu zawarte w treningu, ale jakby nie w pełni dotąd uświadamiane, więc nie do końca ujęte w koncepcjach teoretycznych. Były tam na przykład rzeczy stosunkowo łatwo dające się tłumaczyć na gruncie naszej najprostszej mechaniki (łatwo dające się tłumaczyć, ale nie dające się łatwo zauważyć - chodzi mi tu o rzeczy charakterystyczne tylko dla systemów wewnętrznych, specyficzne pojęcie "siły" nei jin - specyficzną percepcję i jednocześnie specyficzny sposób generacji siły), nie dające się jednak ująć w prosty sposób przy użyciu klasycznych chińskich koncepcji. Powodowało to, że wielu adeptów błędziło po manowcach, postęp w treningu był trudny,

i tylko nieliczni, dzięki długotrwałej praktyce i korektom mistrza i być może wręcz przypadkowi osiągnęli sukces. Tak więc, gdy Wang Xiangzhai zaczął nauczać od 1937 roku w Pekinie, zrezygnował już zupełnie z posługiwania się tymi klasycznymi pojęciami. Nie znajdziemy ich także w tekstach jego wybitnych uczniów, którzy w tym czasie pobierali u niego nauki lub utrzymywali jeszcze z nim kontakt (dotyczy wcześniejszego pokolenia uczniów). Tak więc w yiquan uważamy, że chociaż te klasyczne koncepcje mogą mieć zastosowanie w medycynie, a także w qigong (ich dogłębną weryfikację w tym zakresie pozostawiamy zajmującym się głębiej tymi zagadnieniami), to użycie ich w sztuce walki, w tym w systemach wewnętrznych jest mało przydatne. Trening yiquan nie opiera się zatem na koncepcjach takich jak qi, dantian, czy meridiany. Z naszego punktu widzenia, użycie tych koncepcji w klasycznych systemach wewnętrznych jest przeszkodą w rozwoju adepta, a nie pomocą. Mówię tutaj oczywiście o najlepszym yiquan, z przekazu następcy Wang Xiangzhai'a - Yao Zongxun'a, u którego syna - Yao Chengguang'a mam zaszczyt pobierać nauki. Także inni uczniowie Wang Xiangzhai'a, zaliczani do najlepszych i wyróżnieni przez niego nadaniem honorowych imion - jak Han Xingqiao i Zhao Daoxin prezentowali podobne podejście. Niestety niektórzy uczyli się od Wang Xiangzhai'a tylko we wczesnym okresie i nie mieli okazji poznać dojrzałego yiquanu. W rezultacie, yiquan ich następców nie ma wiele wspólnego z tym czym ja się zajmuję.

10. Czy w Yi Quan zawarta jest nauka 12 form zwierzęcych i 5 elementów?

Nie. Z punktu widzenia twórcy yiquan, powstanie tych form było przejawem degeneracji pierwotnego xinyiquan/xingyiquan. Jeśli chodzi o 5 elementów, to pierwotnie chodziło raczej o pięć sposobów działania siły, a nie konkretne techniki. Innymi słowy, każdy z pięciu "elementów" można było wykorzystywać jednocześnie z innymi w tym samym ruchu. Przypisanie pięciu ściśle określonych technik pięciu elementom z tego punktu widzenia nie przysłużyło się dobrze rozwojowi xingyiquan. Np. że taka technika jest skojarzona z takim elementem (żywiółem) i w związku z tym pokonuje inną technikę, skojarzoną z innym elementem (np. ogień niszczy metal). Niestety wielu tak naucza. Jednak najwięksi mistrzowie odrzucali takie podejście. Wang Xiangzhai - jeden z najbardziej uznanych ekspertów xingyiquan na początku XX wieku, widząc jak szybko postępuje degeneracja xingyiquan, zdecydowanie zaprotestował przeciwko panującym wówczas tendencjom, czego efektem było wykształcenie się yiquan. Dobry xingyiquan nie koncentrował się na pięciu elementach i 12 formach zwierzęcych, lecz na procesie rozwoju od ming jin (wrażna siła), przez hua jin (neutralizacja siły) do an jin (ukryta siła). Wang Xiangzhai odrzucił to co uważał za pozbawione wartości, a rozwinął to co było według niego w xingyiquan istotne.

11. Kiedy początkujący uczeń może zacząć sparingi i jak one wyglądają?

W aktualnym programie podstawowym szkoły Zongxun Wuguan dla uczących się "w wolnym czasie" pierwsze ćwiczenia z partnerem zaczyna się od pierwszego poziomu (mniej więcej pierwszy miesiąc nauki). Bardziej zaawansowane ćwiczenia tui shou wprowadzane są na poziomach 11-15 (mniej więcej jedenasty do piętnastego miesiąca nauki). Wówczas wprowadza się sparingi tui shou. Na piętnastym poziomie (piętnasty miesiąc nauki) wprowadza się ćwiczenia

ograniczonego sparingu san bu qiang shou (my to nazywamy "klepanką"). W ostatniej części programu podstawowego (około dwudziesty drugi miesiąc nauki) rozpoczyna się właściwe sparingi.

A. Sparing tui shou ("pchające ręce") - ćwiczenia polegające na panowaniu nad własną równowagą i jednoczesnym wpływaniu na równowagę przeciwnika, później także wykorzystywanie dziur w obronie przeciwnika, i "klepanie".

B. San bu qiang shou (potocznie nazywamy to "klepanką"), czyli sparing ograniczony do uderzeń otwartą dłonią - "z liścia".

C. San shou - sparing początkowo ograniczony od określonych metod, stopniowo rozszerzany, by stosować tak wiele różnych metod jak to możliwe (czyli m.in. uderzenia wszystkimi częściami ciała, którymi daje się uderzać, plus wpływanie na równowagę przeciwnika dzięki umiejętnościom rozwijanym poprzez tui shou). Stosuje się ochraniacze niezbędne dla zachowania bezpieczeństwa.

12. Czytałem na Pana stronie opowiadanie o Wangu Xiangzhai'u. Zaciekawili mnie momenty, które były trochę nielogiczne i niejasne, a mianowicie to jak Wang "sprężynował" swoich przeciwników na niemałe odległości.

Nie ma w tym nic niejasnego i dziwnego. To jest to nad czym się pracuje w yiquanie- tzw. sprężysta siła. Odpowiednie użycie własnego ciała w odpowiednim momencie. Oczywiście Wang Xiangzhai prezentował wyjątkowo wysoki poziom. Niewielu z jego uczniów mu dorównało. Yao Zongxun, Han Xingqiao, Zhao Daoxin. Dziś wysokie umiejętności prezentują m.in. synowie Yao Zongxuna - Yao Chengguang i Yao Chengrong oraz Cui Ruibin, Liu Pulei. Na naszych videoklipach z Pekinu można zobaczyć co robi jeden z asystentów mistrza Yao. Widać jak bardzo krótkimi ruchami odrzuca przeciwników o kilka metrów. I to się działo w sytuacji współzawodnictwa. To nie jest pokaz! To nie jest magia. Jeszcze raz powtarzam - opiera się to na umiejętnym użyciu swojego ciała w odpowiednim momencie. Czy po zobaczeniu tego, opowieści o Wang Xiangzhai'u nadal wydają się niewiarygodne?

13. Ćwiczę podstawową pozycję, ale mam problem z utrzymaniem ciała z bezruchu. Chodzi o to, że co jakiś czas robię (niechcący) małe pochylenie do przodu, a staram się zachować uczucie, jakbym opierał się plecami o ścianę. Ogólnie chwieję się na kierunku przód-tył. Poza tym chyba nie mam problemów z ćwiczeniem. Czy to jest prawidłowe (to pochylenie się), czy powinienem jeszcze o czymś pamiętać podczas ćwiczenia?

Generalnie pewne kołysanie się nie jest błędem. W początkowej fazie praktyki jest wręcz zjawiskiem naturalnym. Nie należy z nim na siłę walczyć, ani z drugiej strony starać się by występowało. Pozycja statyczna nigdy nie jest absolutnie statyczna. Jest to raczej dynamiczne poszukiwanie równowagi. Stopniowo zakres kołysania powinien się zmniejszać. Jeśli pozycja jest prawidłowa, nie powinno występować duże kołysanie. Jeśli występuje, należy obserwować siebie, gdzie występują nadmierne napięcia, gdzie jest brak równowagi. Błędy te należy stopniowo

eliminować, nie spiesząc się jednak zbytnio. Stopniowo mimowolne kołysanie powinno się zmniejszać.

14. Chciałbym uczyć się yiquan, bo ze względu na moją sprawność fizyczną nie mogę uczyć się np. Kung-fu.

W kwestii ścisłości terminologicznej. Terminem kung-fu (gongfu) przyjęło się na Zachodzie (w gruncie rzeczy w rezultacie pomyłki językowej - termin ten w zasadzie nie był używany w Chinach w znaczeniu sztuki walki) określać wszelkie chińskie sztuki walki. Yiquan zatem, to również kung-fu (gongfu), tak jak i wiele innych systemów opartych na różnych zasadach. Tylko część z nich stawia przed adeptem wysokie wymagania jeśli chodzi o typowo rozumianą sprawność fizyczną.

15. Zastanawiałem się nad możliwościami wykorzystania tych zadziwiających metod treningowych w innych dyscyplinach sportu.

Już na początku lat 80., gdy Yao Zongxun wrócił do Pekinu, jego metodami treningowymi zainteresowali się trenerzy sportowi. Prowadził on dla nich specjalne szkolenia, oni zaś, odpowiednio modyfikując te metody, zaczęli je wykorzystywać w treningu swoich dyscyplin. Wśród dyscyplin do których w jakimś stopniu wprowadzono te metody są: m.in. skok wzwyż, skok w dal, ale także strzelanie, pływanie, gimnastyka i podnoszenie ciężarów. Dokładnie które metody stosowane są w której dyscyplinie i w jaki sposób zostały dostosowane do wymogów danej dyscypliny pozostaje jednak ściśle strzeżoną tajemnicą. W końcu to jest jedna z przyczyn sukcesów chińskich sportowców.

16. Od jakiegoś czasu trenuje kilka poznanych ćwiczeń z zakresu pierwszej części programu szkoleniowego Yiquan. Zajmuje mi to ok. 1 h 45 min. Zastanawiam się do jakich ram czasowych rozrasta się trening w przypadku poznania nowych ćwiczeń. Jak wygląda sensowna struktura treningu?

Czas można dostosować do swoich możliwości, potrzeb, chęci i ambicji. Nie ma potrzeby wykonywania wszystkich ćwiczeń codziennie. Byłoby to niemożliwe. Tutaj mówimy o kilku ćwiczeniach z pierwszej części programu, a części tych jest 22, a nie jest to jeszcze cały yiquan. Na szczęście yiquan nie polega na opanowaniu tysięcy technik, a bardziej na poznaniu, zrozumieniu i praktycznym opanowaniu pewnych zasad. Jeśli chodzi o "pozycje zdrowotne", to skoncentrować się można na chengbao zhuang, w przypadku zmęczenia ramion, przechodząc do łatwiejszej tuobao zhuang. Inne pozycje wystarczy poznać i stosować od czasu do czasu, na zasadzie "tak jakoś mnie dzisiaj naszła ochota na tuituo zhuang". Generalnie można się tu skoncentrować na tych pozycjach w których się najlepiej, najwygodniej czujemy. W przypadku zmęczenia nóg, można wykorzystać pozycje siedzące. A w przypadku totalnego osłabienia, również leżące. Jeśli chodzi o "pozycje bojowe", to najważniejsza jest hunyuan zhuang. Program obejmuje pięć podstawowych wariantów, ale nie ma potrzeby wykonywać ciągle wszystkich. Poznajemy trzy podstawowe, a później łączymy je w jedno ćwiczenie. To w zasadzie są jeszcze ćwiczenia wstępne. Później następuje przejście do

właściwego ćwiczenia hunyuan zhuang (wprowadzonego w trzeciej części programu) i jego ciągle rozwijanie. Inne "pozycje bojowe" opierają się w gruncie rzeczy na tych samych zasadach co hunyuan zhuang. Jednak każda ma swoją specyfikę, tak więc ćwiczenie ich wszystkich jest ważniejsze, niż to jest w przypadku pozycji "zdrowotnych". Nie musimy jednak codziennie wykonywać wszystkich. Na szczęście duża część walorów każdej z pozycji jest zawarta w pozostałych. Wybierając, co ćwiczymy danego dnia można się zatem kierować w dużym stopniu upodobaniem. Z drugiej strony dobrze jest też zwrócić uwagę na swoje słabe punkty, i wykorzystywać te ćwiczenia, które pozwalają je przewyciężyć. Jeśli chodzi o moca bu, to gdy przechodzimy do ćwiczeń shi li z krokami, nie ma większej potrzeby zajmować się moca bu. Jednak, gdy ktoś zauważa swoje słabe punkty właśnie w nogach, to może poświęcić moca bu więcej uwagi. Jeśli chodzi o shi li, to najpierw zajmujemy się pojedynczymi ćwiczeniami. Koncentracja na tych, które nam najbardziej odpowiadają, pozwala stosunkowo szybko robić w nich postępy i przenieść to co osiągnęliśmy do innych ćwiczeń. Z drugiej strony warto poświęcić też część czasu na to co sprawia największe trudności. Później łączymy różne ćwiczenia shi li w dowolnej kolejności w rodzaj improwizowanej formy. Wtedy w gruncie rzeczy ćwiczymy je wszystkie i nie ma problemu na co należy poświęcić więcej a na co mniej czasu. Chociaż zawsze pewne rzeczy ćwiczy się chętniej, z większą przyjemnością, a zauważając problemy w innych, też poświęca się im sporo uwagi. Na wyższym etapie w ogóle wykracza się poza podstawowe ruchy shi li, przenosząc poznane zasady do dowolnego ruchu, improwizując, a jednocześnie zachowując głęboki sens ćwiczenia. Jeśli chodzi o fa li, to jest tu podobnie jak z shi li.

W pierwszej fazie nauki (czyli w okresie przerabiania programu podstawowego), najwięcej czasu poświęca się na zhan zhuang i shi li, w mniejszym stopniu fa li, tui shou i san shou. Później z reguły czas dzielony jest na pół pomiędzy zhan zhuang i shi li z jednej, a fa li, tui shou i san shou z drugiej strony. Jeśli ktoś ma czas, by ćwiczyć dłużej, wydłuża się raczej trening podstawowy - zhan zhuang i shi li.

17. Jak nauczyciel ocenia postępy ucznia? Przecież w wielu ćwiczeniach w yiquan istotne jest to co się dzieje "wewnątrz" - wyobrażenia i odczucia. Czy jest możliwa obiektywna ocena postępów?

Yiquan to koordynacja tego co "wewnątrz" i "na zewnątrz". Nie wszystko jest widoczne z zewnątrz, ale wiele jest. W bardzo wielu wypadkach na podstawie pozycji i ruchu można też stwierdzić niedostatki "wewnętrzne". Natomiast może się zdarzyć, że zewnętrzna forma wygląda poprawnie, mimo że praca "wewnętrzna" jest niedostateczna. Dlatego, żeby możliwe było zweryfikowanie prawidłowości ćwiczenia i postępów, niezbędna jest ścisła współpraca nauczyciela i ucznia. To dlatego nauczyciel pyta ucznia, jakie ma problemy z ćwiczeniem i czy nie ma pytań? I oczekuje, że uczeń wyrazi swoje odczucia, powie jakie ma problemy i czego nie rozumie. Wtedy łatwiej jest poprowadzić ucznia dalej. W pierwszej fazie nauki najistotniejsze jest jednak zwykle zapamiętanie wymogów danego ćwiczenia. Zwykle "jak"? Wówczas uczeń może sam kontrolować czy jest w stanie zrealizować wymogi ćwiczenia, a jeśli nie, to czego dotyczy problem? Natomiast

gdy uczeń rozpoczynający naukę zadaje nauczycielowi pytanie, czy dobrze ćwiczy, to jest to zupełne pomieszanie pojęć. Gdy nauczyciel wyjaśnia jakie wyobrażenia w danym ćwiczeniu się stosuje i jakie odczucia powinny się pojawić, to uczeń powinien wiedzieć, czy osiąga te odczucia. W zależności od tego jakie trudności się pojawiają, nauczyciel może wówczas służyć pomocą. Stopniowe wprowadzanie bardziej zaawansowanych metod treningowych umożliwia zarówno uczniowi jak i nauczycielowi weryfikację, czy efekty jakie przynieść powinny metody bardziej podstawowe zostają osiągnięte. Jeśli nie, wtedy uczeń, korzystając ze wskazówek nauczyciela powinien poprawić swój trening podstawowy. W ćwiczeniach z partnerem najwyraźniej uwidaczniają się niedostatki adepta. Stopniowo coraz lepiej rozumiejąc zależność pomiędzy różnymi metodami treningowymi, oraz pomiędzy metodami treningowymi, a praktycznymi umiejętnościami, uczeń, z pomocą nauczyciela powinien być w stanie lepiej wykonywać ćwiczenia podstawowe.

18. Ciekaw jestem obecności koncepcji filozoficznych w chińskich sztukach walki. Zauważyłem, że istnieje podział na te, które się opierają na buddyzmie i taoistyczne. Jak jest w yiquan? Czy wszelkie motywy metafizyczne zostały uznane za niepraktyczne?

W zasadzie nie ma rzeczy, których nie dałoby się odnieść do filozofii. Jednak po co przesadzać? Nie ma sensu dociekanie związku np. uprzejmego traktowania klientów przez sprzedawcę z filozofią Kanta, Tomasza z Akwinu albo Husserla. Jeśli ktoś by to robił, to chyba tylko w formie żartu, a jeśli na poważnie, to jego z kolei nikt nie traktowałby serio. Tymczasem, gdy chodzi o chińskie sztuki walki, niektórzy u nas nie wiedząc czemu uważają, że jeśli ktoś nie doszukuje się w każdym geście klucza do najgłębszych tajemnic istnienia, to jego kung-fu nie jest dość głębokie. Natomiast inni traktują uprawiających kung-fu jak "nawiedzonych" (i niestety w wielu wypadkach słusznie).

Nie powiedziałbym, że chińskie sztuki walki opierają się na buddyzmie, czy taoizmie, ale że związane są w mniejszym lub większym m stopniu z buddyzmem lub taoizmem, bądź że są pod ich mniejszym lub większym wpływem. W gruncie rzeczy sam buddyzm w Chinach rozwijał się po wielkim wpływie taoizmu. Buddyzm z kolei wpłynął na taoizm, przyczyniając się do wykształcenia tzw. taoizmu religijnego. W gruncie rzeczy większość Chińczyków była z reguły zarówno pod pewnym wpływem buddyzmu jak i taoizmu, a dodatkowo jeszcze zasad etyki konfucjańskiej. Jest oczywiste, że wszystko co się robi, odnosi się w jakiś sposób do wizji świata, pewnego systemu pojęć, wartości. Dotyczy to oczywiście także chińskich sztuk walki. Powtarzam, że jest to oczywiste. A jako że jest to oczywiste, nie ma większego sensu szczególne podkreślanie tego.

W yiquan jest podobnie jak w większości chińskich sztuk walki uprawianych przez normalnych ludzi, a nie "nawiedzonych". Na każdym etapie praktyki spotykamy się z zasadami, które znaleźć można i w filozofii taoistycznej i w buddyzmie chan (zen) i w filozofii neokonfucjańskiej (będącej syntezą konfucjanizmu, taoizmu i koncepcji buddyjskich - swoją drogą, to właśnie na filozofii neokonfucjańskiej opierają się klasyczne teorie taijiquan, a nie, jak zwykle

się twierdzi, bezpośrednio taoistycznej). W gruncie rzeczy większość tych istotnych koncepcji i zależności łatwo jest zrozumieć odnosząc je do doświadczenia podczas treningu i zwykłego zdrowego rozsądku. W ten sposób można lepiej zrozumieć chińską kulturę, przyswajając dla siebie, to co wzbogacające. Natomiast, gdy ludzie, którzy przeczytali parę artykułów zaczynają na wszystkie strony trąbić o głębokich filozofiach i powtarzać słowa których nie rozumieją, to jest to nieco śmieszne.

19. Czy w yiquan występuje jakiś charakterystyczny ceremoniał (jak np. w aikido, kendo)? Jak jest z tradycyjnym ubiorem, czy w ogóle się go nie używa w praktyce? Na wideoklipach wszyscy ubrani są raczej codziennie.

Chińczycy są trochę bardziej podobni do Europejczyków niż Japończycy (ponadto obecne rytuały w szkołach "japońskich" są w dużej mierze dziedzictwem militarystyki z początku XX wieku, a w dodatku zachowały się w dużo większym stopniu w szkołach japońskich sztuk walki na Zachodzie, niż w samej Japonii). To, że w niektórych szkołach kung-fu zwłaszcza na Zachodzie, stosuje się podobne ceremoniały wynika w dużej mierze z tego, że japońskie sztuki walki wcześniej się tu pojawiły. Dlatego później ludzie oczekiwali od szkół chińskich podobnego podejścia. Natomiast w Chinach tego typu ceremoniał miał mniejsze znaczenie. Chyba, że chodziło o tajne przysiężenia typu triad itp. Wystarczy obejrzeć kilka chińskich filmów kung-fu (choćby "Przyczajonego tygrysa...", który aktualnie jest na ekranach kin), by zauważyć, że trudno tam odnaleźć rytuały w stylu szkół japońskich. Natomiast Chińczycy zawsze przywiązywali ogromną wagę do etyki - wude (cnoty wojownika). Czyli do tego co istotniejsze od samych ceremoniałów. Z tym, że są to po prostu rzeczy oczywiste. Nie ma potrzeby o tym trąbić. Jeśli ktoś nie rozumie rzeczy oczywistych, to nikt normalny nie będzie go traktował poważnie. Jeśli ktoś nie jest przyzwoitym człowiekiem, to nie będzie traktowany jak przyzwoity człowiek. Innymi słowy niczego się nie nauczy.

Jeśli chodzi o strój, to dlaczego niby trening kung-fu musi wyglądać jak występ zespołu pieśni i tańca? W Chinach zwykle ćwiczą w normalnym ubraniu, takim jakie noszono w danej epoce, w danym rejonie. Nie było do niedawna jakiegoś specjalnego "tradycyjnego stroju". Również dziś ćwiczą się z reguły w zwykłym, byle wygodnym ubraniu, w dresie, bądź tylko krótkich spodenkach, zależnie od pory roku i pogody (bardzo rzadko zajęcia odbywają się na sali, nawet jeśli szkoła dysponuje salą, to korzysta się z niej z reguły tylko przy wyjątkowo niesprzyjającej pogodzie). Tylko na zawody, pokazy i inne uroczystości zakłada się specjalne stroje.

ANDRZEJ KALISZ

YIQUAN, TAIKI-KEN I...KYOKUSHIN KARATE

Czytelnicy magazynu "Świat Nei Jia" wielokrotnie mieli okazję przeczytać o sztuce yiquan. Tym razem chciałbym poświęcić nieco uwagi japońskiej odmianie yiquan, znanej pod nazwą taiki-ken.



Wang Xiangzhai



Yao Zongxun



Sawai Kenichi

W okresie japońskiej okupacji Chin, Wang Xiangzhai (1885-1963) był jednym z najsłynniejszych mistrzów sztuk walki w Chinach. Wielu Japończyków, po przekonaniu się na własnej skórze o umiejętnościach Wang'a, chciało podjąć u niego naukę. On jednak zawsze zdecydowanie odmawiał. Był tylko jeden wyjątek.

Kenichi Sawai (1903-1988), w tym czasie był już posiadaczem 5 dan w judo, 4 dan w kendo i 4 dan w iaido (uczył się on m.in. iai-jitsu u Seicho Aoyagi, kendo u Takaharu Naito, jiu jitsu u Isagai w Butokuden w Kioto, judo u Mifune i Sanpo Toku w Tokio). Gdy usłyszał o Wang Xiangzhai'u, postanowił sprawdzić jego umiejętności. Gdy Sawai przybył do domu Wang Xiangzhai'a, ten zamiatał właśnie dziedziniec. Sawai wziął Wang'a za służącego i zapytał go, czy Wang Xiangzhai jest w domu. Wang odpowiedział, że go nie ma. Sawai powiedział, że w takim razie poczeka. Po pewnym czasie zapytał "służącego", czy uprawia sztukę walki. Wang odpowiedział, że trochę. Sawai zaproponował porównanie umiejętności, na co Wang się zgodził. Sawai schwycił Wang'a za ręce, próbując wykonać rzut. Wang lekkim ruchem sprawił, że Sawai opadł do pozycji klęczącej. Sawai spytał człowieka, którego wziął za służącego, czy to nie on jest Wang Xiangzhai'em. Wang uśmiechnął się i skinął głową. Sawai zapytał, czy mogą spróbować jeszcze raz. Znow został pokonany. Po kilku próbach, których rezultat był ciągle taki sam, Sawai zaproponował walkę na miecze. Sawai trzymał bambusowy miecz, a Wang krótki kij. Wang znow zwyciężył, po czym powiedział: *"Broń jest tylko przedłużeniem rąk"*. Sawai natychmiast poprosił Wang'a o możliwość nauki. Wang, jak zwykle zdecydowanie odmówił. Po długim czasie, gdy Sawai wielokrotnie ponawiał prośbę, Wang w końcu zaakceptował go jako ucznia.

Chociaż Sawai został uczniem Wang Xiangzhai'a, Wang przydzielił mu Yao Zongxun'a (1917-1985) jako osobistego nauczyciela. Yao Zongxun został już wtedy wytypowany przez Wang'a na następcę. To Yao zwykle prowadził treningi. Wang ograniczał się w tym czasie tylko do sporadycznego udzielania wskazówek wybranym uczniom. Gdy ktoś chciał zmierzyć swe umiejętności z Wang Xiangzhai'em, zwykle musiał najpierw odbyć pojedynek z Yao Zongxunem. Jednak nikt nie zdołał pokonać Yao. Ponieważ Yao był wówczas jeszcze bardzo młody, Sawai

początkowo nie traktował go poważnie. Wielokrotnie próbował udowodnić, że jest lepszy od Yao. Gdy nie mógł pokonać Yao w normalnym starciu, uciekał się do prób ataku znienacka. Jednak Yao za każdym razem był w stanie się obronić. Wówczas Sawai uznał jego umiejętności i zaczął się od niego pilnie uczyć.

Sawai był uczniem zarówno pilnym, jak i bardzo zdolnym. Robił szybkie postępy, mimo, że jego znajomość chińskiego była ograniczona i jak się wydaje wielu rzeczy nie rozumiał do końca lub rozumiał błędnie. Później nazwał swoją wersję yiquan - taiki-ken - pięść wielkiego ki (qi). Widać tu inne podejście niż reprezentowane przez Wang Xiangzhai'a i Yao Zongxuna, dla których podstawowym pojęciem była siła - jin (Japończycy generalnie zdają się mieć trudność z rozróżnieniem pojęć jin i qi). Z pewnością wiele mógłby się jeszcze nauczyć, gdyby miał taką szansę. Po zakończeniu II wojny światowej Sawai wrócił do Japonii, oczywiście zamierzając utrzymywać kontakt ze swymi nauczycielami - Wang Xiangzhai'em i Yao Zongxun'em. Niestety najpierw powojenna sytuacja w Japonii, a później polityczne zmiany w Chinach sprawiły, że było to niemożliwe. Sawai zdany był tylko na siebie, próbując rozwijać system, którego nauczył się w Chinach, wykorzystując swoje wcześniejsze doświadczenia z systemów japońskich. Przez kolejne 20 lat pilnie ćwiczył i doskonalił swoją własną wersję yiquan. Odbył wówczas wiele pojedynków, pokonując uznanych ekspertów jiu jitsu, kobu jitsu, judo, kendo i karate. Większość z nich wyśmiewała się z Sawai'a, widząc tego małego człowieczka, wykonującego ćwiczenia, które jak im się wydawało nie miały nic wspólnego ze sztuką walki. Gdy ćwiczył kopnięcia, szydzono z niego, że nie jest ich w stanie wykonać nawet w przybliżeniu tak jak początkujący karateka. Dopiero gdy dochodziło do pojedynku, okazywało się jakimi umiejętnościami dysponuje "ten śmieszny Sawai", i ile warte są jego pozornie nieudolne kopnięcia. Długo jednak nie miał on formalnych uczniów, dzień za dniem spędzając na swoim indywidualnym treningu. Także później, gdy zaczął nauczać, grupa uczniów nigdy nie była duża. Częściowo dlatego, że metody treningowe pochodzące z chińskiego yiquan były zbyt nietypowe, częściowo zaś wynikało to z usposobienia Sawai'a, któremu nie zależało na tym by mieć wielu uczniów. Więcej zainteresowanych zaczęło przybywać, gdy opublikowana została książka "Taiki-ken - chińska sztuka realnej walki" (w 1976 roku została ona wydana także w języku angielskim), a później poświęcona Sawai'owi "Kensei" (Mędrzec Pięści"), napisana przez jednego z jego wczesnych uczniów - Yoshimichi Sato.



"Taiki-ken"



"Kensei"

Odnotowania godny jest wpływ taiki-ken na karate kyokushin. Masutatsu Oyama wysoko oceniał Sawai'a i często korzystał z jego konsultacji. Choć u nas jeszcze niektórzy przedstawiciele kyokushinu nie zdają sobie z tego sprawy, to wywodzące się z yiquan metody treningowe taiki-ken od dawna wykorzystywane są w japońskich dojo kyokushinu. Już jeden z prekursorów kyokushinu

w Europie, uczeń Jona Bluminga - Jan Kallenbach z Holandii (7 dan w kyokushin, w 1974 roku mistrz Europy w kategorii open) w latach 60. zaczął uczyć się taiki-ken. W 1967 roku udał się on na rok do Japonii, by uczyć się w Honbu-Dojo bezpośrednio u Masutatsu Oyamy.

Pewnego razu, gdy Kallenbach ćwiczył na dziedzińcu, zobaczył małego, starszego człowieka na rowerze. Człowiek ten podjechał do Kallenbacha i powiedział: *"Jesteś zbyt silny. Nie powinieneś ćwiczyć siły. Prawdziwą technikę ćwiczy się bez siły"*. Następnie odszedł, udając się do pomieszczenia w którym przebywał Oyama. Człowiekiem tym był Kenichi Sawai. Kallenbach dowiedział się, że Sawai od dawna jest doradcą Oyamy, a dwaj z najlepszych uczniów Oyamy - Sato i Royama pobierają także nauki taiki-ken u Sawai'a. W końcu również Kallenbach rozpoczął u niego naukę. Jak wspomina, Sawai opierał się na intuicji, przewidując ruchy przeciwnika i odpowiednio reagując. Trafienie go było niemożliwe. Kallenbach każde starcie kończył z twarzą w trawie (zajęcia odbywały się oczywiście w parku). Kallenbach stwierdza, że wtedy dopiero zaczął rozumieć głębię budo. Był zdumiony jak wielką przewagę nad nim, młodym, sprawnym karateką ma ten 65 letni mały człowiek. Później Kallenbach uprawiał zarówno karate kyokushin, jak i taiki-ken, w 1974 roku otwierając w Amsterdamie szkołę Shinbukan Budo. W ostatnich latach Kallenbach zainteresował się także oryginalnym chińskim yiquan. Początkowo jednak zetknął się tylko z tzw. wersją zdrowotną. Stąd, gdy w 1998 roku udzielając wywiadu został zapytany o różnice między taiki-ken a yiquan, stwierdził, że yiquan ćwiczy się wyłącznie dla zdrowia, podczas gdy taiki-ken jest sztuką walki, kładącą nacisk na kumite. Dopiero w 1999 roku Kallenbach miał okazję wziąć udział w seminarium z Cui Rubinem (jeden z najlepszych uczniów Yao Zongxuna, prowadzący szkołę yiquan pod Pekinem) we Francji, co dało mu lepszy pogląd na yiquan. Jan Kallenbach kontaktował się również ze mną, czego rezultatem był pomysł zorganizowania w przyszłości forum-spotkania przedstawicieli różnych szkół yiquan/dachengquan/taiki-ken.

Zainteresowanie taiki-ken i yiquan zaczyna się pojawiać także w polskim środowisku kyokushinu. Jeden z instruktorów, który dwukrotnie był w Japonii, ćwicząc w Honbu dojo i Jonan Dojo, miał okazję zauważyć jak wielką wagę przywiązuje się tam do metod treningowych taiki-ken. W liście do mnie napisał on: *"Będąc w Jonan Dojo brałem udział w treningach ritsuzen (odpowiednik zhan zhuang w oryginalnym yiquan - przypis mój A.K.), które prowadził mistrz taiki-ken. W czasie tych zajęć obok ćwiczeń statycznych występowały ćwiczenia w ruchu, od bardzo powolnych do bardzo dynamicznych. Zauważyłem, że te ćwiczenia nie są tylko nową modą w kyokushin, ale że traktowane są bardzo poważnie"*.

Jak już wspomniano wyżej, Sawai po powrocie do Japonii utracił kontakt ze swoimi chińskimi nauczycielami. Chociaż on sam rozwinął wspaniałą poziom umiejętności, to jednak jego metody treningowe i metodyka treningu nie zostały tak dobrze dopracowane jak to się działo (mimo wielu przeszkód) w Chinach, w związku z czym jego uczniom trudno było robić tak szybkie postępy, jak to miało w szkole Yao Zongxuna. Dopiero na początku lat osiemdziesiątych Sawai'owi udało się nawiązać ponowny kontakt z Yao Zongxunem. Gdy Sawai zobaczył film przysłany mu przez Yao Zongxuna, miał powiedzieć: *"Ja jestem najlepszy w Japonii, ale Yao Zongxun jest*

najlepszy na świecie". Niestety już nie zdążyli spotkać się osobiście. Yao Zongxun, schorowany po ciężkich przeżyciach "rewolucji kulturalnej" zmarł w 1985 roku. Sawai zaś trzy lata później.



Bracia Yao Chengguang i Yao Chengrong wśród adeptów taiki-ken w Japonii

Uczniowie Sawai'a zaczęli wkrótce regularnie przyjeżdżać do Chin, by kontynuować naukę u chińskich mistrzów yiquan. Szczególną pasją poznania oryginalnego yiquan wyróżnił się Isato Kubo - przewodniczący Japońskiego Stowarzyszenia Taiki-ken. Począwszy od 1989 roku corocznie przyjeżdża on do Chin. Nauczył się języka chińskiego i zaczął odwiedzać różnych mistrzów w Chinach. Wkrótce był w stanie ocenić, którzy z nich należą do ścisłej czołówki i nawiązał stałą współpracę z następcą Yao Zongxuna - Yao Chengguangiem (którego uczniem zostałem później także ja - A.K.). W końcu, by móc dłużej przebywać w Pekinie, zdecydował się podjąć tu dwuletnie studia językowe, co daje mu możliwość doskonalenia znajomości języka chińskiego, chińskiej kultury, i przede wszystkim yiquan pod okiem Yao Chengguang'a. Chińscy przedstawiciele yiquan, z braćmi Yao na czele nauczali także w Japonii.



Kaseta video i książka wydane w Japonii wspólnie przez mistrza Yao Chengguang i Kubo Isato

Jak stwierdza Kubo i inni przedstawiciele taiki-ken, yiquan ma dużą przewagę wynikającą z lepszego dopracowania metod treningowych, które są dzięki temu znacznie bardziej efektywne. Sawai zwykł demonstrować wysokie umiejętności i kazał uczniom do nich dążyć. Nie pokazywał jednak drogi prowadzącej do celu. Tymczasem Yao Zongxun potrafił podzielić naukę na prostsze etapy, dzięki czemu uczeń mógł podążać do celu prostą, łatwą do zrozumienia drogą. Yao Chengguang i jego brat bliźniak Yao Chengrong najlepiej poznali system swego ojca. Dlatego właśnie przedstawiciele taiki-ken pobierają nauki głównie u nich.



**Mistrz Yao Chengguang (stoi pośrodku), Kubo Isato (drugi od lewej)
i Andrzej Kalisz (drugi od prawej).**

Artykuł powyższy opublikowany został w internetowym magazynie "Świat Neijia" nr 16 (luty 2001).

ANDRZEJ KALISZ

YIQUAN – TRENING WALKI

Rozwój **yiquan** (dachengquan) – systemu wywodzącego się z klasycznego **xingyiquan**, zapoczątkowany został przez słynnego mistrza **Wang Xiangzhai** w latach 20. XX wieku. W ciągu 80 lat rozwoju **yiquan** zasłynął zarówno jako **skuteczna sztuka walki**, jak i wartościowa metoda kultywowania zdrowia. W tym artykule skupimy się tylko na aspekcie bojowym.



Metody treningu yiquan podzielić można na dwie główne grupy:

- Ćwiczenia podstawowe,
- Trening z partnerem.

Ćwiczenia podstawowe uczą przede wszystkim:

- Podstaw mechaniki ciała – efektywnego generowania siły statycznej i dynamicznej,
- *Czucia* ciała i jego mechaniki, co jest niezbędne dla jego efektywnego użycia,
- Pomagają rozwinąć odpowiednie nastawienie psychiczne potrzebne w walce.

Zasadniczym przedmiotem jest tutaj przede wszystkim praca z ciałem, ruchem oraz siłą (pojęcie to faktycznie obejmuje m.in. takie elementy fizyki jak siła, energia, pęd, moment pędu).

Odbywa się to w sytuacjach:

- Statycznych i niemal statycznych – nad niektórymi istotnymi elementami, przy zachowaniu *koordynacji umysłu i ciała*, znacznie łatwiej jest pracować w tak uproszczonej sytuacji.
- W powolnym ruchu – sytuacja jest nieco bardziej złożona, lecz wciąż łatwiej jest tutaj *zjednoczyć umysł i ciało* niż w ruchu szybkim.
- W ruchu szybkim (dotyczy to także pracy stóp – kroków), podczas dynamicznych zmian i gwałtownych *eksplozji siły* – co jest oczywiście niezbędne w walce. Można tutaj zaliczyć naukę podstawowych uderzeń, w tym z wykorzystaniem tarcz i worków.
- W tak zwanym *tańcu*, gdzie następują różnorodne zmiany dotyczące ruchu, jego tempa i rytmu.

Wszystkie ćwiczenia podstawowe są bezpośrednio powiązane z treningiem walki. Nie polega to jednak na opanowaniu ścisłego systemu technik walki – jak sztukę walki wyobrażają sobie czasem laicy. Nacisk położony jest bardziej na pracę nad koordynacją umysłu i ciała –

świadomością tego co się dzieje, w różnych sytuacjach, od prostych ruchów w podstawowych kierunkach, do bardziej złożonych torów i sposobów generowania siły, w coraz bardziej złożonych układach, aż do poziomu swobodnej improwizacji. **Osoba, która osiągnie ten poziom wydaje się innym wyjątkowo uzdolniona ruchowo. Przy czym praktyka wskazuje, że mogą ten efekt uzyskać osoby, które wcześniej nie wykazywały szczególnych zdolności ruchowych.**

Podstawowe ruchy przede wszystkim widzimy w relacji do przestrzeni i czasu. Równocześnie mają one też pewne praktyczne odniesienie: do ćwiczeń z partnerem i sytuacji walki. Założenie jest jednak takie, aby takich określonych metod było jak najmniej oraz żeby były one takiego rodzaju, by dać podstawę dla elastycznego dostosowania ich do większej liczby sytuacji. Jak mówi klasyczna maksyma: „Jedna technika zmienia się w dziesięć tysięcy technik, dziesięć tysięcy technik wynika z jednego źródła”.

Dzięki treningowi podstawowemu, trening z partnerem staje się bardziej efektywny. Jego metody dzielimy na dwie główne grupy:

- **Tui shou** – pchające ręce,
- **San shou** – wolna walka.

Oczywiście umiejętności które rozwijamy powinny odnosić się do **wolnej walki**. Trening pchających rąk jest temu podporządkowany, a nie stanowi celu samego w sobie. **Tui shou** uczy zasad, które mają zastosowanie, gdy dochodzi do kontaktu ramion. Jeżeli zasady te są zrozumiane i opanowane, można je wykorzystać także gdy dochodzi do kontaktu innych części ciała.



Chociaż w ćwiczeniach tui shou przez dłuższy czas utrzymujemy kontakt ramion, w praktycznym zastosowaniu w wolnej walce kontakt ten może trwać zaledwie ułamek sekundy (więcej na ten temat niżej, w odniesieniu do treningu san shou). Podstawowe ćwiczenia tui shou opierają się natomiast na różnorodnych krążeniach ramion, gdzie kontakt trwa dłużej, po to, by ułatwić naukę zasad dostosowania się do ruchu i sposobu działania siły przeciwnika w różnorodnych sytuacjach – przy różnych układach ramion i pozycjach względem przeciwnika.

W tui shou uczymy się m.in. zasad:

- Zakłócania równowagi przeciwnika,
- Wyszukiwania i tworzenia dziur w jego obronie,
- Kontroli, neutralizowania i skutecznego kontrowania akcji przeciwnika.

Proces nauki tui shou podzielić można zgrubnie na następujące etapy:

- Podstawowe ćwiczenia krążeń w pojedynczym i podwójnym tui shou, w miejscu i z krokami,
- Nauka różnych form emisji siły w sytuacjach pojedynczych i podwójnych pchających rąk: szarpnięcia wytrącające z równowagi, pchnięcia, uderzenia dłonią, pięścią, przedramieniem, łokciem, barkiem, głową, kolanem itp.
- Nauka zasad neutralizacji i kontrowania akcji przeciwnika,
- Trening sparingowy tui shou w miejscu i z krokami (szczególny nacisk kładzie się na ćwiczenia z krokami), z celem pozbawienia przeciwnika równowagi lub równocześnie z uderzeniami i wpływaniem na równowagę.

Trening wolnej walki – **san shou** obejmuje ćwiczenia wprowadzające i uzupełniające, pomagające lepiej zrozumieć niektóre aspekty walki, ale przede wszystkim wykorzystywane są różne formy sparingów zadaniowych i swobodnych od lekkiego do pełnego kontaktu. Zależnie od potrzeb i poziomu umiejętności ćwiczących wykorzystuje się sprzęt ochronny.

Nauka **san shou** jest zwykle stopniowana w następujący sposób:

- Tylko uderzenia dłonią/pięścią (w tym ruchy rąbiące), z naciskiem na obronę poprzez pracę stóp (kroki),
- Połączenie powyższego z wykorzystaniem umiejętności rozwijanych poprzez trening tui shou. Dążymy do przekierowania ataku przeciwnika, otworzenia przestrzeni do ataku, przełamania jego gardy, wpłynięcia na jego równowagę, by łatwiej było go uderzać lub obalić. Może się to odbyć poprzez bezpośredni atak na ramiona przeciwnika lub gdy do kontaktu dojdzie w wyniku akcji obronnej przeciwnika,
- Dołączane są niskie kopnięcia,
- Wprowadzane są także ataki kolanami i łokciami.

Niektóre z podstawowych zasad walki w yiquan:

- Zdecydowany ciągły atak przy pomocy różnorodnych akcji, połączony z równoczesną obroną - „atak i obrona są jednym”,
- Wpływanie na równowagę przeciwnika zarówno poprzez wykorzystanie akcji ofensywnych, jak i defensywnych, *wchodzenie w przeciwnika*,
- Wykorzystanie siły przeciwnika – jej neutralizowanie i przekierowanie, stosowanie zasady **tun tu** – *połknąć i wypluć* [siłę],
- Użycie ruchu i siły całego ciała,
- Zwinna praca stóp, umożliwiająca uniki i sprawną obronę w trakcie ataku - wykorzystanie poruszania po trójkącie i po łuku,
- Niskie kopnięcia, bezpośrednio wynikające z kroków, wykonywane równocześnie z akcjami ręcznymi,
- Obalić przeciwnika, samemu pozostając w stójce, dynamiczna równowaga bez nadmiernego nacisku na statyczne *zakorzenianie*,
- W początkowym etapie nauki oparcie się w walce na najprostszych metodach i zasadach, *wysubtelnianie* umiejętności z czasem praktyki.



Tylko dzięki treningowi z partnerem, bezpośredniemu doświadczeniu walki, można w pełni zrozumieć czemu służą ćwiczenia podstawowe, kontrolować efekty ich praktyki i odpowiednio do tego dokonywać korekt, zwiększając efektywność treningu podstawowego, tak by faktycznie pomagał on rozwijać umiejętności walki wręcz.

ANDRZEJ KALISZ

YIQUAN - 7 METOD TRENINGOWYCH

W latach 20. naszego wieku z xingyiquan - jednego z popularnych systemów wewnętrznych, wyłonił się nowy system - yiquan, w którym zdecydowanie większy nacisk położono na trening "wewnętrzny" w połączeniu ze sparringiem niż na naukę zewnętrznej formy. W latach 40., gdy system ten osiągnął już pewną dojrzałość, grupa adeptów zaproponowała nadanie mu nowej nazwy - dachengquan. Obydwie nazwy są w użyciu do dziś.

Charakterystyczne dla późniejszego yiquan/dachengquan jest wyraźniejsze usystematyzowanie metod treningowych. Jedno z określeń systemu to "qi fa miao men" (wyborny system siedmiu metod). Te siedem metod to: zhan zhuang, shi li, moca bu, fa li, shi sheng, tui shou i san shou.

ZHAN ZHUANG

Zhan zhuang oznacza - w pewnym uproszczeniu - nieruchome stanie w miejscu. Ćwiczenia te dzieli się na jianshen zhuang (zhuang zdrowotny) i jiji zhuang (zhuang bojowy). Nauka rozpoczyna się zawsze od jianshen zhuang. Osoby zdrowe i sprawne mogą wkrótce rozpocząć naukę jiji zhuang. Osoby cierpiące na poważniejsze schorzenia mogą przejść do dalszego etapu nauki dopiero po uzyskaniu znaczącej poprawy zdrowia. W przypadku jianshen zhuang stosuje się ćwiczenia nie tylko w pozycji stojącej, ale także siedzącej i leżącej. Osoby zdrowe mogą ograniczyć się do ćwiczenia chengbao zhuang w pozycji stojącej. W przypadku chorych różne pozycje stosuje się zależnie od potrzeb.

W pierwszym etapie nauki nacisk kładzie się na relaks i wyciszenie (uwaga jednak - nadmierne staranie się może wzmacniać napięcie!). Stopniowo pogłębia się stan psychicznego odprężenia i fizycznej wygody. W ślad za tym poprawia się samopoczucie i stan zdrowia. Dla potrzeb terapeutycznych nauczyciel dokonywać może wyboru określonych pozycji i mentalnych wizualizacji.

Po opanowaniu umiejętności głębokiego relaksu i doświadczeniu pozytywnych efektów podstawowych ćwiczeń stopniowo przechodzi się do "szukania siły". Wykorzystuje się tu głównie pozycje jiji zhuang. Na tym etapie zhan zhuang nie oznacza już stania w bezruchu i maksymalnym możliwym w danej pozycji rozluźnieniu. Chodzi tu o specyficzny stan bezruchu na granicy ruchu, relaksu na granicy napięcia. Mówi się o "szukaniu ruchu w bezruchu i siły w rozluźnieniu".

Zhan zhuang stanowi skuteczną metodę rozwoju siły. Chodzi tu nie tyle o zwykłą siłę fizyczną, co w większym stopniu o to, co w tradycyjnych systemach wewnętrznych określane jest mianem nei jin - energii wewnętrznej. Ćwiczenia te mają jednak również znaczący wpływ na wzmocnienie konstytucji fizycznej adepta. Chociaż podkreśla się znaczenie relaksu, utrzymanie określonych postaw wymaga pewnego wysiłku.

Stopniowo osiągnięte jest odczucie siły, stabilności i wygody, zrównowżenia i jedności całego ciała, przepełnienia energią, "solidności dołu i delikatności góry".

Ćwiczenia zhan zhuang stanowią nie tylko podstawę, ale i najistotniejszy element treningu yiquan/dachengquan na każdym poziomie zaawansowania. Stopniowo wprowadzane są inne metody treningowe, ale towarzyszy temu nieustanne podnoszenie poziomu zhan zhuang. Tak więc są to ćwiczenia najbardziej podstawowe, ale jednocześnie i najbardziej zaawansowane.

SHI LI

Shi li, czyli badanie siły, pozwala wypróbować w ruchu działanie owej "siły" rozwijanej dzięki ćwiczeniom zhan zhuang. Postronny obserwator widząc adepta yiquan wykonującego shi li, sądzić może, że jest to taijiquan. Stosuje się tu tak samo powolne, płynne i delikatne ruchy. Ciało musi poruszać się jako skoordynowana całość. W odróżnieniu jednak od taijiquan, w yiquan nie występują złożone, skodyfikowane formy. Trening polega na wielokrotnym powtarzaniu pojedynczych ruchów. Na wyższym etapie różne ruchy można łączyć w dowolny sposób. Podobnie jak w zhan zhuang szuka się tu siły w rozluźnieniu. Oznacza to w istocie, nie całkowite rozluźnienie, ale niemal rozluźnienie - użycie bardzo niewielkiej siły. By to osiągnąć adept z jednej strony musi pozostawać zrelaksowany, a z drugiej wyobrażać sobie, że jego ruchy napotykają pewien opór. Rozwija to doskonale wyczucie siły.

MOCA BU

Moca bu to ćwiczenia kroków wykonywane w sposób podobny do shi li. Tu również obok rozluźnienia należy jednocześnie odczuwać pewien opór, jakby tarcie (słowo moca oznacza właśnie tarcie). Niekiedy stosuje się też zaczerpniętą z baguazhang nazwę tangni bu - oznacza to pokonywanie oporu błota, w którym stopy zanurzone są po kostkę (oczywiście chodzi o taką wizualizację).

FA LI

Ćwiczenia fa li, stanowiąc pewną odmianę shi li, należą do zaawansowanych. Uczą one eksplozywnego użycia energii całego ciała. Pewne wyobrażenie na ten temat można mieć wiedząc jak wygląda fa jin w stylu Chen taijiquan.

SHI SHENG

Shi sheng - badanie głosu, oznacza pracę nad okrzykiem, towarzyszącym zwykle ruchom fa li (fa jin). Ułatwia on wyzwolenie maksymalnej energii, a jednocześnie osłabia psychicznie przeciwnika.

TUI SHOU

Ćwiczenia tui shou - przepychania rąk, przypominają nieco tui shou w taijiquan lub chi sao w Wing Chun. Nacisk kładziony jest na ukierunkowanie energii do przodu (yiquan w odróżnieniu od taijiquan jest systemem bardziej ofensywnym, podobnie jak Wing Chun). Chodzi o rozwinięcie

pewnej "elastycznej energii", czyli inaczej mówiąc umiejętności zdecydowanego atakowania, z uwzględnieniem jednak miękkiej neutralizacji siły przeciwnika.

SHI ZUO

Shi zuo to praktyczna nauka walki. W yiquan/dachengquan brak jest form, odrzuca się też rozumienie sztuki walki jako ściśle określonego systemu technik. Nie oznacza to jednak w żadnym razie bezładnej bijatyki. Punkt wyjścia dla nauki wolnej walki stanowią wspomniane wyżej ćwiczenia tui shou. Po osiągnięciu pewnego poziomu zaawansowania w tui shou, rozwinięciu swoistej ofensywnej, ale jednocześnie elastycznej energii, umiejętności neutralizowania energii przeciwnika, pozbawiania go równowagi i odrzucania, przechodzi się do zadawania uderzeń. Atakuje się przeciwnika, jednocześnie pamiętając o miękkim neutralizowaniu jego ataków. Stosuje się jednak także "przełamywanie" akcji przeciwnika przy pomocy nagłej eksplozji energii - fa li. Początkowo repertuar stosowanych akcji jest bardzo ograniczony, stopniowo ulegając rozszerzeniu. Do atakowania używa się wtedy nie tylko dłoni (pięści), ale także łokci, barków, głowy, bioder, kolan i stóp. Wprowadza się rzuty i w mniejszym stopniu dźwignie.

To, że w yiquan/dachengquan nie ściśle określonym systemem technik nie oznacza, że nie ma tu mowy o nauczaniu technik w ogóle. Chodzi raczej o to, że nie jest to system sztywny. Unika się nadmiernej komplikacji i ekstrawagancji, czyli tzw. "kwiecistości" technik. Duży margines pozostawiony jest na spontaniczność, dzięki której do głosu dojść mogą tzw. ukryte zdolności (qian neng), przebudzone dzięki podstawowym metodom treningowym.

W sposobie prowadzenia przez adeptów yiquan/dachengquan walki widoczny jest wyraźny wpływ xingyiquan, z jego ofensywnością, użyciem destrukcyjnej, gwałtownej, twardej, ale jednocześnie sprężystej siły. System baguazhang wniósł zwinność, różnorodność zmian w ruchu i przemieszczaniu się. Miękka neutralizacja akcji przeciwnika, obecna także w xingyiquan i baguazhang, szczególnie podkreślana jest w taijiquan, z którym yiquan również ma wiele wspólnego. Pewien wpływ na system miały też chińskie zapasy shuai-jiao, styl białego żurawia z prowincji Fujian, styl modliszki, różne style z tradycji Shaolinu, zachodni boks i japońskie judo. Jest to jednak system otwarty na różne wpływy i w przypadku każdego adepta może wyglądać nieco inaczej.

Artykuł powyższy opublikowany został w magazynie "Karate Kung-fu" 5/97

ANDRZEJ KALISZ
YIQUAN – WYOBRAŹNIA W SZTUCE WALKI

**W parku, pomiędzy drzewami, stoi grupa ludzi.
Ramiona mają uniesione, jakby obejmowali coś okrągłego.
Kim oni są? Co robią?**



Te ćwiczenia to zhan zhuang. Znane są w wielu chińskich sztukach walki i różnych systemach ćwiczeń dla zdrowia. Yiquan natomiast, to sztuka walki, w której ta forma ćwiczeń została najbardziej rozwinięta. Zhan zhuang służy tutaj zarówno kultywowaniu dobrego samopoczucia i zdrowia, jak i stanowi podstawę dla rozwoju umiejętności walki.

Nogi lekko ugięte, tułów wyprostowany. Pośladki jakby były oparte o wysoki stołek. Czubek głowy delikatnie wyciąga się do góry. Ramiona uniesione, ale barki rozluźnione. Oddech spokojny, swobodny. Nastrój pogodny, na twarzy rysuje się subtelny uśmiech. Całe ciało jakby unosiło się w wodzie, odprężone, jak w trakcie ciepłej kąpieli. Umysł wyciszony, ześrodkowany na odczuciu ciała, ale obejmuje też otoczenie. Wysiłek jest umiarkowany. Odczuwa się wygodę i relaks. Mówi się, że jest to "odpoczynek podczas treningu, trening w trakcie odpoczynku".

Poczucie relaksu umyka? Umysł nękają natarczywe myśli? Powoli, cierpliwie ponownie rozluźniasz spięte części ciała. Z pogodną pobłażliwością traktujesz brykający umysł. Nie wysilasz się, nie starasz nadmiernie.

Jesteś początkujący, i masz jeszcze trudność z osiągnięciem relaksu, wyciszenia, skupienia? Skorzystaj z wyobraźni. Bez przesadnego starania się, spokojnie, delikatnie, od niechcenia. Pomyśl

o rzeczach, które lubisz, które wprawiają Ciebie w pogodny nastrój, przynoszą odprężenie. Może będzie to myśl o ciepłej kąpieli, relaksującym prysznicu, może wspomnienie z wakacji, gdy byłeś w pięknym miejscu, czułeś się zrelaksowany i beztroski. Gdy uczucie relaksu ciała powraca, skup się na tym odczuciu.

To jest praktyka kultywowania zdrowia - yangsheng. Równocześnie uzyskujesz podstawową umiejętność skupienia, relaksu, pracy z wyobraźnią i odczuciami, które w yiquan są niezbędne w dalszym treningu, służącym rozwojowi umiejętności walki i samoobrony.

Pomyśl, że stoisz w rzece, której nurt ciecze bardzo leniwie, powoli. Woda płynie w kierunku w którym patrzysz. Co poczujesz? Czujesz to? Tę siłę, która Ciebie popycha? Co się dzieje, gdy się jej nie opierasz, zachowując relaks? Twoje ciało zaczyna powoli przemieszczać się do przodu, wraz z nurtem wody. Najpierw była idea, potem pojawiło się odczucie, a w jego efekcie ruch ciała. Ale pomyśl teraz, że gdy nurt popycha Ciebie od tyłu, w tym samym czasie ta masa wody, która jest przed Tobą, nie tylko nie płynie, ale stawia opór, ograniczając ruch Twojego ciała. Postaraj się to poczuć, równocześnie starając się zachować relaks. Oczywiście odczucie to jest związane z pewnym minimalnym napięciem, w całym ciele równocześnie, ponieważ siły działają wszędzie, na całej tylnej i przedniej powierzchni ciała. Jest to indukowane przez umysł - tam gdzie znika uwaga, tam znika to odczucie - znika założona reakcja mięśni. Dążysz do tego, żeby umysł obejmował całość ciała, by odczucie było rozciągnięte na całe ciało. Dążysz do skoordynowania świadomości i ruchu, zjednoczenia umysłu i ciała. Myśl o zachowaniu relaksu zapobiega nadmiernemu spięciu, sztywności. Całe ciało jest zaangażowane, ale równocześnie krew krąży swobodnie, oddech płynie naturalnie.

To jest mo li - wyczuwanie siły. Myśl o oporze i jego pokonywaniu pozwala zaangażować ciało, a szczególnie układ nerwowy, kierujący pracą mięśni, w taki sposób jakby ten opór rzeczywiście tam był. Wyobrażenie, że to nie Ty, ale jakaś siła zewnętrzna pokonuje ten opór, pozwala uniknąć nadmiernego lokalnego spięcia, które w walce mogłoby zakłócić i spowolnić ruch, a w rezultacie zmniejszyć efektywnie działającą siłę.

Wykorzystując umysł uczymy się koordynowania pracy całego układu ruchu. Rozpoczynając od tak prostej sytuacji, przygotowujemy wyobraźnię do zadań coraz bardziej złożonych.

Nieco zmieniona pozycja - jedna stopa wysunięta do przodu, głowa lekko skręcona, wzrok skierowany tam, gdzie wskazują palce tej stopy. Pomyśl, że jesteś wrośnięty w pień drzewa. Chcesz poruszyć się do przodu, ale drzewo stawia opór. Wyraźnie czujesz tę siłę oporu. Uświadamiasz sobie siłę, przy pomocy której ten opór próbujesz pokonać. Ale nie spinasz się, nie usztywniasz, zachowujesz poczucie względnego relaksu i wygody. Wcześniej, myśląc o tym, że siła aktywna jest siłą zewnętrzną, że pokonywanie oporu nie wymaga Twojego wysiłku, nauczyłeś się już w pewnym

stopniu unikać nadmiernej sztywności. Teraz, gdy myślisz o tym, że To ty popychasz drzewo, starasz się jednocześnie czuć podobnie jak we wcześniejszym ćwiczeniu - czyli "działasz, bez działania".



Praca wyobraźni i praca ciała stają się bardziej kompleksowe. Stopa nogi zakroczonej odpycha się od podłoża, głowa ciągnie do góry, całe ciało napiera do przodu, jakby delikatnie pochylając się. Pomiedzy nogami jakby nieco ściskasz drzewo. Ramiona też znajdują się wewnątrz drzewa, obejmując jego środek. Gdy pchasz do przodu, ramiona również pchają. W tym samym czasie, w związku z minimalnym pochylaniem ciała, ramiona lekko naciskają do dołu, napotykając na opór także z tego kierunku. Ponadto ramionami także ściskasz drzewo. Staraj się poczuć, że jest to akcja całościowa, że praca wszystkich części ciała jest skoordynowana, że ciało reaguje tak, jakbyś rzeczywiście był wrośnięty w pień drzewa, i próbował wykonać takie działanie. Zdad sobie sprawę z tego, jaki jest główny kierunek działania siły, a jakie są kierunki uzupełniające. Głównym zadaniem jest ruch do przodu, więc tam jest skierowana główna, największa siła. Gdy ramiona równocześnie ściskają drzewo i naciskają do dołu, to miej świadomość, że są to mniejsze, dodatkowe siły. Nie wykonuj dużych ruchów. Pomyśl o działaniu, poczuj je w swoim ciele, ale nie przejawiaj go w zbyt dużym stopniu na zewnątrz.

W tak prostej sytuacji, wykorzystując wyobraźnię, poprawiasz koordynację pomiędzy umysłem, a ciałem, uczysz ciało reagować w sposób odpowiedni do potrzeb. Równocześnie rozwijasz świadomość ruchu i siły, przygotowujesz swoją wyobraźnię do o wiele trudniejszych zadań.

Ćwiczący zaczynają się powoli poruszać



Ruch, który poprzednio był "ukryty" wewnątrz, teraz staje się wyraźny. Ręce wysuwają się do przodu i cofają. Całe ciało porusza się wraz z rękoma. Wyobrażasz sobie, że Twoje ramiona spoczywają na desce, która unosi się na powierzchni wody. Deskę to od siebie odsuwasz, to przyciągasz. Pomiędzy czubkami palców, a drzewem, które znajduje się w oddali, jakby rozpięte były sprężyny. To ściskasz je, to rozciągasz, wyobrażając sobie, że poprzez nie działasz swoją siłą na to oddalone drzewo. W ten sposób Twoja uwaga rozciąga się w przestrzeni.

Gdy pchasz, równocześnie deskę na której znajdują się Twoje ramiona lekko naciskasz, wpychając ją pod powierzchnię wody. W tym samym czasie masz odczucie jakbyś lekko ścisnął sprężyny rozmieszczone poprzecznie pomiędzy ramionami. Główna siła skierowana jest do przodu, pozostałe kierunki są dopełniające.

Gdy deskę ku sobie przyciągasz, równocześnie czujesz, jakby była ona przyklejona do Twoich ramion, a ty ją próbujesz podnosić. W tym samym czasie rozciągasz nieco sprężyny między ramionami. Główna siła skierowana jest w tył, pozostałe kierunki są uzupełniające.

Całe ciało współpracuje z rękoma. Gdy pchasz, odpychasz się od podłoża stopą nogi zakroczonej, głowa ciągnie do przodu i w górę, tułów napiera do przodu i nieznacznie się pochyla. Stopa nogi wykroczonej hamuje ruch, nie pozwala, byś zbyt przesuwał środek ciężkości do przodu. Kolano nieco prostuje się, ale się nie wysuwa się w przód. Pomiędzy nogami jakby znajdował się cały szereg sprężyn, które ściskasz.

Gdy ciągniesz, przysiadasz na nodze zakroczonej. Całe ciało ciągnie do tyłu, ale kolano nogi

wykroczonej nie cofa się - zachowana jest tam idea siły skierowanej do przodu. Palce stopy jakby przytrzymują się podłoża. Sprężyny pomiędzy nogami są teraz rozciągane.

Każdy ruch jakby napotykał na opór, który jest pokonywany, ale zachowujesz poczucie wygody i relaksu. Starasz się by Twoje ciało działało w skoordynowany, efektywny mechanicznie sposób, by przy minimalnym wysiłku wygenerować niezbędną do pokonania oporu siłę. Ćwiczysz powoli, by mieć czas wszystko dokładnie poczuć i skorygować. Odczucie tej siły starasz się zachować w każdym momencie, w każdym punkcie ruchu. Nieustannie je sprawdzasz. Ćwiczenia tego typu nazywamy shi li - testowanie siły. Ćwiczenia kroków, wykonywane na takiej samej zasadzie jak shi li, określamy mianem mocabu - kroki trące. Mówi się, że jest to shi li dla nóg.

Pojawia się dynamika



Robisz ruch niemal taki sam, jak poprzednio, ciągnąc do tyłu, ale teraz Twoje dłonie są w pozycji pionowej. Ciało ciągnie do tyłu. Kolano nogi wykroczonej wciąż jednak dąży do przodu, a palce jakby chwytają podłóża. Pomiędzy nimi, a głową jakbyś rozciągał sprężynę. Przysiadasz na nodze zakroczonej, jakby siadając na sprężystej desce, która się ugina. Pomiędzy nogami rozciągasz sprężyny. Zwracasz uwagę na odczucie, jakby sprężyna była rozciągana także pomiędzy kolanem nogi wykroczonej, a tym pośladkiem, który jest bardziej wycofany. Powracasz do pozycji, gdy ciężar spoczywa w nieco większej części na nodze wykroczonej i powtarzasz poprzednie działanie, starając się zachować takie same odczucia sił - pokonywania oporu.

Następnie, gdy próbujesz rozpocząć ten ruch, wyobraź sobie, że opór jest zbyt duży, że nie jesteś w stanie kontynuować ruchu. A jednak spróbuj, wyobraź sobie, że działasz tak dużą siłą, że sprężyny, które ciągniesz pękają, że deska, na której siadasz łamie się. Na pewno wielokrotnie doświadczyłeś sytuacji, gdy na coś działałeś siłą, a to coś niespodziewanie pękało, łamało się, zrywało. Pamiętasz ten efekt? Ten gwałtownie przyspieszający ruch? Tę nagłą siłę, uderzenie, upadek? Przypomnij to sobie, spróbuj przywołać podobne wyobrażenie i odczucie podczas ćwiczenia. Korzystając z umysłu, wyobraźni, spraw, że układ nerwowy wyzwoli tak eksplozywną reakcję mięśni. Te ćwiczenia określamy mianem fa li - emisja siły.

Pierwsze ćwiczenia z partnerem



Uczysz się czuć nie tylko swoje ciało, swój ruch i siłę, ale także ciało, ruch i siłę partnera. Kierujesz główną siłą ku jego centrum, a gdy on ją odprowadzi w bok i zacznie pchać, wówczas z kolei Ty jego siłę przekierowujesz tak, by ominęła Twoje centrum. Następnie przechodzisz do pchania i cykl się powtarza. Ćwiczycie powoli, tak by mieć czas wszystko dokładnie poczuć, sprawdzić, skorygować. Gdy pchasz ku centrum partnera-przeciwnika, równocześnie pamiętasz, by lekko naciskać jego ramię, dla lepszej nad nim kontroli. Siła pchająca jest najważniejsza. Nacisk w dół jest uzupełnieniem - ta siła jest mniejsza. Nad umiejętnością rozróżniania równocześnie działających sił zacząłeś pracować w ćwiczeniach pozycyjnych zhan zhuang, potem rozwijałeś ją w ćwiczeniach w powolnym ruchu shi li. Teraz przenosisz to do pracy z partnerem w ćwiczeniach "przepychania rąk" - tui shou.

Gdy partner odprowadza Twoje pchnięcie w bok, nie próbujesz się siłować, a elastycznie dostosowujesz się do zmienionej sytuacji. Zachowujesz pewien docisk dla kontroli, ale starasz się nie usztywniać, nie spinać, zachować wrażliwość odczucia i potencjalną zdolność do szybkich, zwinnych zmian.

Gdy on pcha, nie oporujesz siłowo, w niewygodny dla Ciebie sposób. Nie rozluźniasz się też przesadnie, bo w ten sposób utraciłbyś zdolność kontroli i naraził się na nagły atak. Reagujesz jak sprężyna, która ulega naciskowi, ale cały czas stawia jednak pewien elastyczny opór. Mówimy: "gdy się cofasz, wciąż zachowaj ideę siły skierowanej do przodu". Równocześnie zachowujesz też pewną ideę siły skierowanej do góry, by mieć kontrolę nad jego ręką, która tym razem znajduje się wyżej.

Nie pozwalasz, by Twoja ręka znalazła się zbyt blisko Twojego tułowia. W takiej sytuacji przeciwnikowi łatwo jest przyblokować Twoje ręce i ograniczyć Tobie możliwość działania. Gdy wycofujesz się, przechodzisz do pozycji "obejmowania", znanej z treningu pozycyjnego zhan zhuang. Skośne ustawienie przedramienia sprawia, że siła przeciwnika trafia jakby na klin, który ją przekierowuje. Do tego dochodzi jeszcze rotacja. Zsumowany efekt takiego działania nazywamy "siłą spiralną". Bardzo oszczędnym, krótkim, ekonomicznym ruchem, przekierowujesz akcję partnera-przeciwnika, bez potrzeby odwodzenia własnego ramienia zbyt daleko od centralnej linii,

dzięki czemu masz lepszą kontrolę nad sytuacją. Po rotacji w jednym kierunku, gdy zaczynasz pchać wykonujesz rotację odwrotną, co pomaga jeszcze odprowadzić rękę przeciwnika w bok.

Twoja uwaga obejmuje zarówno Twoje ciało, jak i ciało partnera. Uważnie wszystko obserwujesz. Zaczynasz zauważać i czuć, jak i kiedy Twoja siła wpływa na niego, a jego siła na Ciebie.

Cierpliwie i uważnie ćwicząc, zauważysz, że zasady, które zacząłeś poznawać w treningu pozycyjnym zhan zhuang i w powolnym ruchu shi li, mają bezpośrednie odniesienie do ćwiczeń z partnerem tui shou. Będziesz więc nieustannie wracać do nich, by poprawić swoje braki tutaj. Z kolei dzięki ćwiczeniom z partnerem będziesz stopniowo coraz lepiej rozumieć, czego należy szukać w ćwiczeniach bardziej podstawowych. Cały czas pracujesz z odczuciem, kontrolujesz je. Dzięki kontroli odczucia Twój umysł koryguje zachowanie ciała.

ANDRZEJ KALISZ

YIQUAN - ZDROWIE I SAMOOBRONA

W Chinach od stuleci istniał ścisły związek pomiędzy sztukami walki i medycyną. Wielu mistrzów posiadało dużą biegłość w sztuce medycznej, bardzo przydatnej, gdy na przykład dochodziło do kontuzji w czasie treningu. W wielu szkołach Kung-fu przekazywane były receptury zarówno środków leczniczych, jak i wspomagających regenerację organizmu, ułatwiających sprostanie trudom treningu. Niemal każdy system tradycyjnego Kung-fu/Wushu obejmował ćwiczenia "zdrowotne", dziś zwykle określane mianem Qigong (Chi Kung). Istnieją systemy, w których metody treningu "zdrowotne" i "bojowe" stopiły się do tego stopnia, że jednych od drugich nie da się i nie powinno się rozdzielać. Jednym z takich systemów jest Yiquan.

Yiquan wydaje się prosty, jest jednak systemem niezwykle bogatym. Jest to oczywiście sztuka walki. System ten posiada jednak wiele różnych aspektów, które stanowią o jego wartości. Trudno je wszystkie ogarnąć w kilku zdaniach. Jego twórca, Wang Xiangzhai zaproponował ujęcie ich w trzech punktach:

Ćwiczenie dla zdrowia (jianshen, yangsheng),

Samoobrona (ziwei),

Satysfakcja z nauki, poznawania praw natury (xun liqu).

Z pewnością dla różnych osób różne aspekty mają mniejsze lub większe znaczenie. Jedni podejmują naukę, ponieważ chcą się nauczyć samoobrony i dzięki temu czuć się bezpieczniej, lub chcą się zajmować walką sportową i osiągać sukcesy na zawodach. Dla innych istotne jest przede wszystkim to, że uprawianie tej sztuki pozwala im zachować i poprawić zdrowie, utrzymać sprawność do późnego wieku. Dla jeszcze innych najistotniejszy jest wszechstronny rozwój, nauka, poznawanie siebie i praw na których opiera się sztuka walki Yiquan - praw które stanowią podstawę jego walorów zdrowotnych i jego efektywności w samoobronie - i czerpanie stąd głębokiej satysfakcji. Do każdego z elementów treningu można podchodzić z wielu stron. Na przykład sparing dla niektórych jest jedną z metod służących rozwojowi umiejętności niezbędnych w sytuacji zagrożenia na ulicy. Dla innych, którzy nie mają poczucia takiego zagrożenia, ten aspekt nie musi być bardzo istotny. Sparing może być dla nich na przykład ciekawą metodą kontroli sprawności, umiejętności, dającą możliwość weryfikacji postępów w zakresie psychofizycznego doskonalenia. Innych jeszcze fascynować mogą zasady na których opiera się Yiquan - ich poznanie, rozumienie i praktyczne opanowanie, a sparing jest dla nich po prostu tym, czym doświadczenie w laboratorium dla naukowca.

Te trzy punkty określone przez Wang Xiangzhai'a nie wyczerpują walorów Yiquan. Z doświadczenia wiemy, że każdy z uprawiających ten system jest w stanie odnieść to czego się uczy do wielu innych dziedzin i do doskonalenia się w nich. W tym artykule chciałbym się jednak skupić przede wszystkim na pewnych nieporozumieniach dotyczących uprawiania Yiquan dla zdrowia.

Od kilkudziesięciu lat metody treningowe yiquan wykorzystywane są jako uzupełniająca forma terapii w niektórych szpitalach i sanatoriach w Chinach. Są instruktorzy specjalizujący się w nauczaniu tych metod osób z poważnymi problemami zdrowotnymi. Wielu cierpiących na poważne schorzenia dzięki ćwiczeniom zhan zhuang doznało znaczącej poprawy zdrowia.

Niektóre osoby mają jednak błędne wyobrażenia i oczekiwania. Chcą się na przykład uczyć "wersji zdrowotnej", a nie "wersji bojowej", oczekując, że "wersja zdrowotna" lepiej będzie odpowiadała ich zainteresowaniom. Popołniają ogromny błąd, wybierając ograniczenie w indywidualnym rozwoju, w samodoskonaleniu się!

Yiquan, to po prostu Yiquan - zdrowie, samoobrona, satysfakcja z nauki - wszystko w jednym. Nie ma czegoś takiego jak "wersja bojowa", niezależna od "wersji zdrowotnej". Jest to jeden całościowy system, o wielorakich walorach, gdzie każdy z ćwiczących może skoncentrować się na tych aspektach, które go najbardziej interesują. Jeśli kogoś głęboko interesuje sztuka walki, będzie oczywiście wszystko analizował z punktu widzenia walki, będzie ćwiczył dużo tui shou i san shou. Ale oczywiście odniesie też szeroko rozumiane korzyści zdrowotne.

Jeśli kogoś interesuje natomiast przede wszystkim trening dla zdrowia, będzie te same ćwiczenia odnosił do kwestii zdrowia i doskonalenia sprawności psychofizycznej. Nie będzie się natomiast zbytnio przejmował tym, czy osiągnie zwycięstwo w walce. Jednak nie ma powodu, by nie wykorzystywał tych samych form treningu.

Począwszy od najbardziej podstawowych metod treningowych Yiquan, jak Zhan Zhuang, czy Shi Li mamy do czynienia z ćwiczeniami o walorach zdrowotnych, ale jednocześnie nawet te najprostsze formy ćwiczeń statycznych i w powolnym ruchu służą rozwojowi umiejętności przydatnych w walce i stanowią podstawę dla bardziej zaawansowanego treningu. Osoby, które interesuje sztuka walki, nie mogą tych ćwiczeń pominąć, sądząc że to "część zdrowotna". Te ćwiczenia jak najbardziej stanowią element także "treningu bojowego".

Z kolei osoby ćwiczące dla zdrowia nie powinny ograniczać się do zhan zhuang i shi li, sądząc, że tylko te ćwiczenia są "zdrowotne", a pozostałe metody są "bojowe". Takie podejście jest zupełnie błędne. W yiquan nie ma ćwiczeń, które nie miałyby związku z rozwojem umiejętności przydatnych w walce. Tak, te metody które są w Chinach stosowane w szpitalach i sanatoriach w celach terapeutycznych, są tymi samymi metodami, które w Yiquan stanowią podstawę dla nauki walki wręcz! Wszystkie metody treningowe yiquan są jednocześnie "bojowe" i "zdrowotne".

Czasem osoby które zainteresowane są ćwiczeniem dla zdrowia nie chcą ćwiczyć fa li, ponieważ uważają, że są to "gwałtowne ruchy, służące do bicia ludzi". Ale przecież fa li to także bardzo istotna dla każdego umiejętność płynnego przechodzenia od miękkości do twardości, umiejętność zachowania pewnego relaksu także w dynamicznym ruchu - to jest wyższy poziom rozwoju, doskonalenia się psychofizycznego, niż gdy pracuje się tylko nad umiejętnością relaksu w bezruchu, czy w powolnym ruchu. Ćwiczący powinien podnosić poprzeczkę, wchodzić na wyższy poziom koordynacji umysłu i ciała, panowania nad ciałem, bardziej zaawansowanej pracy układu

nerwowego.

Tui shou to ćwiczenia z partnerem pozwalające się przybliżyć nieco do wolnej walki - san shou. Ale jednocześnie w tui shou uczymy się między innymi takiego posługiwania się ciałem, by osiągnąć efekt bez zbędnego wysiłku. Jest to umiejętność zachowania względnego relaksu, a jednocześnie wywierania siły. Unika się nadmiernego napięcia, dbając o odpowiednie ustawienie poszczególnych części ciała (tak zwana "struktura"), by uzyskać potrzebną w danym działaniu siłę bez nadmiernego wysiłku, bez przeciążenia mięśni, ścięgien i stawów. Przecież to jest niezwykle ważne z punktu widzenia zdrowia! W życiu znajdujemy się w różnych sytuacjach gdy wykonujemy jakiś wysiłek, coś podnosimy, coś popychamy, pracujemy w ogródku itp. Z wiekiem nasze ciało staje się słabsze, mniej odporne na urazy, musimy więc wykonywać te czynności w taki sposób, by nie powodowały one nadmiernych przeciążeń układu ruchu. Tui shou tego przecież uczy! Przy czym uczy tego nie w jakichś kilku ruchach w określonych kierunkach, ale trening ten zmierza do tego, by być tak w stanie działać w zmiennych i niekiedy nieprzewidzianych sytuacjach. Dzięki temu umiejętności te można przenieść do wielu bardzo różnych sytuacji w życiu. Ta nauka pozwala między innymi uniknąć niepotrzebnych urazów, dłużej zachować sprawność i zdrowie. Czy zatem z punktu widzenia dbania o zdrowie rezygnacja z tych ćwiczeń miałaby sens?

Ktoś ćwiczący dla zdrowia zapewne nie będzie przywiązywał bardzo dużej wagi do san shou (wolna walka) i rzadziej będzie brał udział w ćwiczeniach sparingowych. Ale zwróćmy uwagę, że dobrane odpowiednio do warunków danej osoby ćwiczenia sparingowe mogą być bardzo użyteczne również z perspektywy zdrowotnej. Pozwalają one na przykład skontrolować poziom rozwoju adepta, jego panowanie nad ciałem, nad równowagą, nad szybkością reakcji - co w różnych życiowych sytuacjach (choćby przy przechodzeniu przez ulicę) może mieć jak najbardziej bezpośredni związek z zachowaniem sprawności i zdrowia. Oczywiście trzeba brać pod uwagę wiek, poziom sprawności, stan zdrowia i odpowiednio dostosować sposób ćwiczenia. Niektóre osoby nie będą mogły wcale ćwiczyć san shou, albo tylko w bardzo ograniczonym zakresie. Jest to kwestia dostosowania form ćwiczeń do indywidualnych warunków. Natomiast nieporozumieniem i zupełnym absurdem jest odrzucanie tych metod z założenia, tylko dlatego, że ktoś jest zainteresowany "wyłącznie ćwiczeniem dla zdrowia".

W yiquan nie ma ćwiczeń, które nie służą rozwojowi umiejętności walki. Jednocześnie wszystkie te ćwiczenia, od podstawowych do zaawansowanych mają związek z kwestią utrzymania, poprawy i ochrony zdrowia. Jeszcze jeden przykład - to że dzięki pracy nad szybkością, zmienną pracą nóg (czyli tak zwanym "krokom bojowym") uda się nam uniknąć np. przewrócenia i złamania ręki, gdy się potkniemy na schodach, czy to nie jest korzyść zdrowotna? Skąd pomysł, że tylko stanie i powolny ruch mają związek ze zdrowiem?

W Chinach istnieje długa tradycja ćwiczenia sztuk walki dla poprawy sprawności i stanu zdrowia. W biografiiach wielu mistrzów czytamy, że w dzieciństwie byli słabi i chorowici, i z tego powodu rodzice posyłali ich na nauki do ekspertów sztuki walki. Tak było z twórcą Yiquan Wang Xiangzhai'em, który uczył się Xingyiquan u słynnego Guo Yunshena. Podobnie było z moim

nauczycielem - Yao Chengguangiem, który właśnie z przyczyn zdrowotnych rozpoczął naukę Yiquan w wieku 8 lat pod okiem swojego ojca. Obydwaj zostali później wybitnymi ekspertami w walce wręcz. Wiele osób, które podobnie zaczynało, nie osiągnęło wprawdzie takiego poziomu umiejętności, jednak to co uprawiali to była sztuka walki, a nie tylko "ćwiczenia zdrowotne".

W latach 40. XX wieku coraz więcej osób uprawiało Yiquan i w związku tym miało okazję doświadczyć zarówno efektywności tego systemu treningowego w zakresie umiejętności walki wręcz, jak i poprawy stanu zdrowia dzięki treningowi. Wiele osób zaczęło przybywać do Wang Xiangzhai'a, by uczyć się czegoś, co pozwoli im uzyskać poprawę zdrowia. Zdrowie było ich głównym celem, często też ich warunki fizyczne i zdrowotne znacznie ograniczały możliwości treningu. Dlatego w ich przypadku nacisk nie był kładziony na bardziej wymagające formy treningu. Jednak nawet oni w miarę swoich możliwości uczyli się fa li, czy tui shou. Cały czas był to po prostu Yiquan - całościowy system, tyle że stosownie do potrzeb inaczej zostały rozłożone akcenty.

Niestety po 1950 roku przez wiele lat niemożliwe było otwarte nauczanie autentycznych sztuk walki. Propagowane były tylko wersje ograniczone do pokazowych układów ruchów (np. Changquan) lub do "ćwiczeń zdrowotnych" (np. Taijiquan). Podobnie niestety stało się z Yiquan. Nie można było oficjalnie nauczać normalnego, pełnego systemu (odbywało się to tylko w małych, nieoficjalnych grupach). Jedyne co pozostawało to ograniczenie szerszej popularyzacji do najbardziej podstawowych metod, jak zhan zhuang, czy shi li, które osobom postronnym nie kojarzyły się ze sztuką walki. Zdrowotne walory tych metod zostały docenione i wkrótce zaczęto je wprowadzać w wybranych szpitalach. M.in. sam twórca Yiquan - Wang Xiangzhai został zatrudniony w szpitalu w Pekinie, a później w Baoding, w prowincji Hebei. Stosowane metody nie wykraczały wówczas poza zhan zhuang i shi li. Pamiętajmy jednak, że nie było to bynajmniej spowodowane tym, że tylko te metody posiadają walory zdrowotne, ale tym, że nie można było propagować metod, których związek ze sztuką walki był bardziej oczywisty dla osób postronnych. Tak rozwinęła się ograniczona "wersja zdrowotna" Yiquan.

Oczywiście w przypadku osób ciężko chorych, często z poważnymi urazami, które były poddawane terapii, metody zhan zhuang i shi li były jak najbardziej godne polecenia, a wykorzystanie metod bardziej zaawansowanych i wymagających byłoby niemożliwe i wręcz szkodliwe.

Inaczej jest jednak w przypadku szerokiego spektrum osób w różnym wieku, które dysponują minimum sprawności i ich stan zdrowia nie ogranicza możliwości wykorzystania także ćwiczeń nieco bardziej dynamicznych i wymagających. Gdy takie osoby obstają przy ćwiczeniu tylko zhan zhuang i shi li, jako "ćwiczeń zdrowotnych", jest to po prostu nonsensowne, niczym nieuzasadnione samoograniczenie się, stawianie sobie sztucznych barier w rozwoju, doskonaleniu ciała i ducha. Ćwiczący nie powinni narzucać sobie tak absurdalnych ograniczeń, ale w miarę możliwości jak najpełniej wykorzystywać potencjał tkwiący we wszystkich metodach treningowych Yiquan.

Zatem osoby zainteresowane utrzymaniem i poprawą stanu zdrowia, rozważające rozpoczęcie nauki Yiquan, nie powinny sądzić, że dla nich odpowiednia jest "wersja zdrowotna" ograniczona do zhan zhuang i shi li. Taka wersja ograniczona właściwa jest raczej dla osób w podeszłym wieku, bardzo słabych, o złym stanie zdrowia, które obiektywnie nie mogą zostać dopuszczone do bardziej wymagających form ćwiczeń. Natomiast dla większości osób w różnym wieku, o różnym poziomie sprawności odpowiedni jest Yiquan jako system całościowy, w którym sposób ćwiczenia można w szerokim zakresie dostosować do możliwości i potrzeb różnych osób. Każdy może znaleźć w pełnym systemie Yiquan to, co go interesuje i odnieść oczekiwane korzyści z nauki i treningu, a nawet odkryć, że osiągnęte korzyści i satysfakcja znacznie przekraczają pierwotne oczekiwania!

ANDRZEJ KALISZ

YIQUAN – ŻYWA SIŁA

W tym miejscu ponownie wrócę do tematu warsztatu yiquan, który odbył się podczas Ogólnopolskiego Zlotu Kung Fu i Vo w Warszawie, w październiku 2006 roku. Podstawowe ćwiczenie podwójnych pchających rąk – shuang tui shou było okazją do krótkiego wyjaśnienia kilku aspektów pojęcia siła – tak jak jest ono stosowane w yiquan.

Wywód rozpocznę od bardzo prostego przykładu wykorzystania tak zwanej siły podpierającej – **zhicheng li**. Załóżmy, że naszym zadaniem jest statyczne przeciwstawienie się sile pchającej przeciwnika, przy równoczesnym ograniczeniu wysiłku (napięcia mięśniowego).



Typowe działanie w takiej sytuacji, to maksymalne napięcie. Reakcja adepta yiquan powinna natomiast polegać na tym, by efekt osiągnąć przy minimum wysiłku, minimum napięcia, unikając sztywności. Klasyczne teorie postulują, by „nie używać siły przeciw sile”. Nie musi to oznaczać dosłownego zakazu działania siły przeciw sile – przecież nawet uznani mistrzowie słynącego z miękkości taijiquan (tai chi chuan) demonstrowali nie tylko miękkość, ale także nieporuszalność – gdy przeciwnik nie był w stanie przemieścić mistrza, czując się „jakby próbował pchać ścianę”. Chodzi raczej o to, by nie przeciwstawiać się sile przeciwnika siłą **nieumiejętnie użytą**, tak zwaną niezgrabną siłą.

Gdy, w takiej sytuacji, dzięki odpowiedniemu ustawieniu poszczególnych części ciała wzajemnie wobec siebie oraz w stosunku do działającej siły oraz punktów podparcia o podłoże, siła jest ekonomicznie przenoszona przez strukturę złożoną z układu kostnego wraz z mięśniami podtrzymwanymi tkanką łączną (powięź), siła mięśni nie musi być wykorzystywana do maksimum, dzięki czemu pozostaje pewna rezerwa, którą można wykorzystać w razie potrzeby.

Założmy, że w sytuacji, gdy relatywnie statycznie przeciwstawiamy się sile przeciwnika (zwarcie, grappling itp.), chcemy nagle gwałtownie wpłynąć na jego równowagę, krótkim ruchem. Przy typowym niezgrabnym wykorzystaniu siły, trudno uzyskać efekt eksplozywności, ponieważ wszystkie włókna mięśniowe są już napięte. Musiałoby nastąpić najpierw chwilowe rozluźnienie – zgubienie siły podpierającej, a dopiero potem emisja siły. Sytuacja byłaby inna, gdyby dla zachowania siły podpierającej wykorzystana została właściwa struktura, umożliwiająca zmniejszenie wymaganego

napięcia. Gdy część mięśni pozostanie rozluźniona, możliwy będzie gwałtowny skurcz – efekt eksplozywności jest wyraźniejszy, gdy zakres zmiany rozluźnienie-napięcie jest większy. To jest jedna z umiejętności demonstrowanych przez ekspertów systemów wewnętrznych – gdy są w stanie odbić przeciwnika bardzo krótkim - spazmatycznym ruchem z sytuacji statycznego obciążenia. Określane jest to czasem jako emisja siły bez fazy akumulowania siły.

Ten typ umiejętności rozwijamy przez przeniesienie do bardziej zróżnicowanych sytuacji naturalnej pracy ciała jaką właściwie każdy człowiek doskonale zna. Wszyscy potrafimy przecież stać lub iść „bez użycia siły”, luźno, zachowując pewien relaks. Nie musimy się napinać, żeby „walczyć z grawitacją”. Gdybyśmy to robili, wówczas trudno byłoby nam się poruszać, nie moglibyśmy wykorzystać swoich naturalnych możliwości. Do utrzymania wyprostowanej pozycji nie angażujemy nadmiernie włókien szybko-kurczliwych, które pozostają gotowe do dynamicznego działania, a wykorzystywane są raczej głębiej położone warstwy mięśni o włóknach wolno-kurczliwych.

Specyfika tak zwanych systemów wewnętrznych w pewnym stopniu polega właśnie na wykorzystaniu ciała, w odniesieniu do różnych sytuacji i kierunków działania siły, w taki właśnie sposób, jak to naturalnie i „bezwysiłkowo” robimy utrzymując pozycję ciała mimo działania grawitacji. W ten sposób, zachowując siłę podpierającą, posiadamy duży margines swobody działania.

Relacja do siły grawitacji, to jeden z najważniejszych aspektów ćwiczeń pozycyjnych **zhan zhuang**. Chociaż naturalną pozycję z ramionami swobodnie opuszczonymi łatwo jest utrzymać w sposób zrelaksowany, to gdy trzeba ramiona przez pewien czas utrzymać uniesione np. do poziomu baraków, wówczas mało kto potrafi zrobić to w taki sposób. Zwykle bardzo szybko pojawia się nadmiar napięcia, sztywność i ból. Problem w dużej mierze tkwi w tym, że mięśnie są przesadnie wykorzystywane. Systematyczne ćwiczenie zhan zhuang między innymi odczuwa ich nadmiernego angażowania. To doświadczenie przenosimy wówczas do ćwiczeń z partnerem.

Podczas warsztatu zwróciliśmy uwagę, że w ćwiczeniu shuang tui shou stosujemy zasadę ciągłej kontroli nad ramionami przeciwnika. Służy temu tak zwana siła wskazująca - zhi li, czyli siła skierowana od punktu kontaktu do linii centralnej przeciwnika. Jest to ciągły docisk, utrzymywany w trakcie okrężnego ruchu ramion, gdzie kierunek ruchu nieustannie się zmienia, więc odpowiednio do tego w każdym kolejnym punkcie ruchu zmieniać się musi kierunek działania siły, by kontrolować centrum przeciwnika. Aby wyeliminować nadmierny wysiłek nieustannie dostosowujemy strukturę do nowej sytuacji oraz wykorzystujemy zasady mechaniki takie jak m.in. przy wbijaniu klina, czy przy wkręcaniu śruby. Przeciwnik często odczuwa tę siłę jako miazdząca, natomiast my zachowujemy przy tym poczucie relaksu i wygody, będąc w stanie szybko reagować i dostosowywać się do zmiennych sytuacji. Taką siłę nazywamy siłą żywą – huo li.

YU YONGNIAN - EKSPERT ZHAN ZHUANG

W latach 40. głośno było już w Pekinie o zdrowotnych walorach ćwiczeń yiquan (dachengquan). Do Wang Xiangzhai'a zaczęło ściągać coraz więcej osób zainteresowanych nie nauką walki wręcz, lecz ćwiczeniem dla zdrowia. Wśród nich znalazł się Yu Yongnian.



Yu Yongnian urodził się w lutym 1920 roku. Studiował w Japonii. Po ukończeniu wydziału stomatologii Akademii Medycznej w Tokio wrócił do Pekinu, gdzie rozpoczął praktykę w szpitalu. Praca okazała się dla niego bardzo wyczerpująca. By poprawić swą kondycję fizyczną, postanowił podjąć jakąś formę treningu. W 1944 roku trafił do grupy ćwiczących zhan zhuang, którą prowadził Wang Xiangzhai. Już po miesiącu zrezygnował jednak z ćwiczeń, które wydały mu się nudne i pozbawione sensu - ograniczały się do stania zawsze w tej samej pozycji. Po pewnym czasie znów przyszedł do Wang, mając nadzieję, że ten pokaże mu jakieś nowe ćwiczenia - niestety ponownie musiał stać ciągle w jednej pozycji. Przerwał więc znów trening. Rozpoczął i przerywał naukę jeszcze kilkakrotnie, nim zaczął osobiście doświadczać wartości tego prostego ćwiczenia i nabrał do niego przekonania. Stopniowo Wang nauczył go także innych pozycji i ćwiczeń ruchowych. W ciągu kilku następnych lat Yu poznał wiele tajników systemu i zrozumiał jak wielkie bogactwo, mimo pozornej prostoty, się w nim kryje.

W 1953 roku Yu Yongnian, pracując w Głównym Szpitalu Kolejowym w Pekinie, zaczął stosować ćwiczenia zhan zhuang jako środek terapii. w 1956 roku skuteczność stosowanych przez niego metod przyciągnęła zainteresowanie władz. Po przygotowaniu przez niego raportu na ten temat, podjęta została oficjalna decyzja o wprowadzeniu ćwiczeń zhan zhuang jako jednej z metod terapii w szpitalach całych Chin. Również sam Wang Xiangzhai został wtedy zaproszony do nauczania w szpitalach.

To, czego naucza Yu Yongnian nazywane jest zwykle zhan zhuang, co oznacza statyczne ćwiczenia w pozycji stojącej. Wynika to stąd, że te właśnie ćwiczenia stanowią najistotniejszy element systemu. System ten zawiera jednak nie tylko ćwiczenia w staniu, ale także w pozycji siedzącej i leżącej. Poza podstawowymi ćwiczeniami jianshen zhuang (zhuang zdrowotny), wykorzystuje się także w pewnym stopniu pozycje jiji zhuang (zhuang bojowy) oraz ćwiczenia ruchowe shi li (badanie siły).

Dzięki wieloletniemu doświadczeniu Yu Yongnian jest dziś jednym z największych autorytetów w zakresie terapeutycznego wykorzystania ćwiczeń zawartych w yiquan (dachengquan). Opublikował na ten temat wiele prac. Ceniona jest jego książka "Zhan zhuang yang sheng fa" (metoda pielęgnowania zdrowia zhan zhuang). Jest honorowym członkiem Rady Stowarzyszenia Nauki o Qigong ChRL oraz doradcą Amerykańsko-Chińskiego Stowarzyszenia Qigong.

ANDRZEJ KALISZ
ZROZUMIEĆ YIQUAN
CZĘŚĆ PIERWSZA - POZNAĆ CAŁOŚĆ

Od autora: Artykuł ten powstał pierwotnie w języku angielskim. Duża część tekstu odnosi się do zjawisk, które wystąpiły w innych krajach, nie w Polsce, i skierowana jest do osób, które trochę na ten temat wiedzą. Stąd "niewtajemniczeni" Czytelnicy mogą odnieść wrażenie, że niektóre fragmenty są "o niczym". Kolejne części, głębiej wprowadzające w temat, wkrótce.

Jeszcze kilka lat temu niewielu ludzi poza Chinami słyszało o yiquan. Wciąż jeszcze niewielu jest wykwalifikowanych instruktorów tego systemu. Coraz więcej osób jest natomiast zainteresowanych rozpoczęciem nauki. Ponieważ yiquan bardzo szybko zdobywa sobie popularność, często zdarza się, że instruktorzy, którzy dotąd zajmowali się innymi sztukami walki, korzystając z tej rosnącej popularności, teraz zaczynają nauczać podstawowych ćwiczeń yiquan. Nie rozumieją oni yiquan, nie mają pełnego obrazu systemu, a zajmują się jego propagowaniem. Nie rozumieją nawet istoty podstawowych ćwiczeń, ponieważ nie widzą ich z perspektywy całego systemu. Jeśli taka tendencja będzie się rozwijać, możemy być wkrótce świadkami wielkiej popularności "śmieciowego" yiquan.

Bez nauki pełnego systemu, bez wykorzystania wszystkich metod treningowych, rozumienia ich, rozumienia relacji między nimi oraz relacji między tymi metodami, a faktycznymi efektami treningu, tak naprawdę trudno zrozumieć nawet część systemu, trudno zrozumieć nawet metody podstawowe. Ci instruktorzy, którzy ograniczają się do poznania podstawowych metod, i uczą ich jako yiquan, wprowadzają swoich uczniów w błąd. Nie rozumieją yiquan, więc przekazują uczniom fałszywą wiedzę. Powinni przebudzić się i jak najszybciej zabrać się do poważnej nauki.

Jeśli instruktor nie posiada przynajmniej względnej znajomości całego systemu, czy będzie w stanie pomóc uczniom zrozumieć na czym on polega? Niektórzy pytają na czym polega właściwe rozumienie yiquan. Cytują podstawowe zasady teoretyczne i pytają, czy mógłbym powiedzieć im o innej zasadzie lub zasadach, co w końcu pozwoliłoby im właściwie zrozumieć yiquan. To jednak jest po prostu stawianie niewłaściwych pytań. Podążanie tą drogą nie prowadzi do niczego więcej jak powtarzania sloganów.

Oczywiście w trakcie nauczania mówimy o pewnych zasadach. Niektóre z nich uważane są za bardzo podstawowe i ważne. Jednak sama teoretyczna wiedza o tych zasadach nie ma żadnej wartości. Ludzie mogą mówić o zasadach, a nie rozumieć ich, nie wiedzieć co się za nimi kryje. To co określamy jako rozumienie jest w ogromnej części oparte na osobistym postrzeganiu i doświadczeniu. Mówienie o zimnym i gorącym, jeśli się tego nie doświadczyło, nie może być uznane za rozumienie tych pojęć. Dlatego Wang Xiangzhai często uciekał się do użycia sformułowań paradoksalnych, co zainspirowane było buddyzmem chan (zen). Chodziło o to, by uczniowie lepiej zdali sobie sprawę z tego, że nie chodzi o same słowa, że rozumienie nie wynika z

samej analizy słów, ale że słowa wskazują na coś, co wymaga osobistego doświadczenia, jeśli chcesz to poznać i zrozumieć.

Nauka nie polega na ślepych naśladowaniach określonych wzorców, z nadzieją, że automatycznie pojawią się umiejętności i zrozumienie. Nie można ograniczać się do ślepego powtarzania podstawowych ćwiczeń. Tui shou i san shou to swego rodzaju poligon testowy dla stanów, zasad i umiejętności. Tam możesz lepiej zrozumieć, co chcesz osiągnąć, i dzięki temu wykorzystać metody podstawowe, by nad tym samym popracować w prostszej sytuacji. Bez tego możesz stać w pozycjach zhan zhuang i wykonywać powolne ruchy shi li przez lata, bez wyraźnych efektów.

Nasza metoda odnosi się do praktyki, do testowania umiejętności, by wiedzieć, co należy poprawić, i do użycia prostych metod, które to pozwalają poprawić. Gdy lepiej rozumiesz, co chcesz osiągnąć, gdy masz pewne doświadczenie z tym związane, wówczas będziesz lepiej rozumieć, jak wykonywać ćwiczenia podstawowe. Dlatego nasza metoda nie jest liniowa (metoda liniowa to: najpierw zhan zhuang przez dłuższy czas, dopiero później shi li i moca bu, i znów dopiero po pewnym dłuższym czasie fa li, potem tui shou, i na końcu po wielu latach san shou). U nas ćwiczenia z różnych grup wprowadza się od samego początku. Oczywiście niektóre traktowane są jako bardziej podstawowe i łatwiejsze, inne jako bardziej zaawansowane i trudniejsze. Początkujący powinien skupić się na metodach podstawowych, nie na zaawansowanych. Jednak wstępne wprowadzenie niektórych metod zaawansowanych na początku nauki pozwala na uzyskanie lepszego obrazu całości, zrozumienie co jest istotne w ćwiczeniach podstawowych, w jaki sposób przygotowują one do bardziej zaawansowanego treningu, jaki jest ich związek z walką wręcz.

Powinno być dość oczywiste, że w przypadku każdej zaawansowanej nauki lub sztuki, jej znajomość, jej rozumienie zdobywamy stopniowo. Nauka to proces. Jednak gdy mowa o sztukach walki, wiele osób staje się ślepych na ten prosty fakt. Ucząc się, musisz rozpocząć od czegoś prostego i najpierw to wstępnie zrozumieć. Ale to jeszcze nie oznacza rozumienia całości. To tylko pierwszy krok. Jeśli nie pójdziesz głębiej, zamiast tego opierając swoją praktykę na tej wstępnej, jeszcze płytkiej wiedzy, będzie to droga na manowce. Możesz poznać świetną metodę, która nauczy Ciebie podstawowych zasad. Możesz być pod ogromnym wrażeniem skuteczności tej metody. Nie zapominaj jednak, że to tylko pierwszy krok na dłuższej drodze. Lub możesz poznać metodę, która od samego początku daje Tobie pewien ogólny pogląd na całość systemu. Nie zapominaj jednak, że to tylko zgrubne widzenie tej całości, że dłuższa, głębsza nauka jest niezbędna. Jeśli będziesz zbyt zadowolony z tego, czego nauczyłeś się na początku, sądząc, że rozumiesz całość, zamkniesz sobie drogę do robienia postępów. Jeśli jesteś instruktorem i zachowujesz się w taki sposób, przyczynisz się do propagowania błędów.

W każdej nauce lub sztuce uczysz się podstawowych zasad i wymogów, i w pewnym stopniu jesteś w stanie ich użyć, masz pewne zrozumienie. Jednak z punktu widzenia eksperta w danej dziedzinie, nie będzie to właściwe rozumienie. Wnioski wynikające z płytkiego rozumienia

będą często błędne. Dlatego istotne jest, zwłaszcza dla kogoś, kto zamierza zostać instruktorem, by starać się poznać całość tego, co przekazuje dobry nauczyciel yiquan. Później ważne jest, by nie zatrzymać się tam, ale starać się sięgnąć jeszcze dalej. Jednak to nie będzie w ogóle możliwe, jeśli nie wykroczysz poza płytkie rozumienie podstaw.

Nawet jeśli nie mówimy o całości, ale o podstawowych zasadach, ich rozumienie rozwija się w trakcie procesu nauki, ponieważ stopniowo będziesz widział i rozumiał ich zastosowanie w różnorodnych kontekstach. Jeśli ktoś wie o jakiejś "kluczowej zasadzie", ale nie ma dość doświadczenia we wszystkich aspektach yiquan, będzie po prostu powtarzał slogany, będzie prezentował tylko płytką wiedzę, natomiast nie będzie w stanie rozwinąć umiejętności, nie będzie w stanie tłumaczyć zagadnień w sposób, który pozwoli uczniowi robić postępy, nie będzie w stanie odpowiadać na pytania w sposób ukazujący związek między różnymi zasadami, metodami i praktycznymi aspektami yiquan, nie będzie w stanie tego zademonstrować. Jeśli nie będziesz uczyć się yiquan u nauczyciela, który chce przekazać uczniom swoją wiedzę, jeśli nie będziesz starać się poznać wszystkich aspektów yiquan, jeśli nie zdobędziesz dużego doświadczenia, korzystając ze wskazówek nauczyciela, pozostaniesz na poziomie pozorów, na poziomie płytkiego rozumienia niektórych zasad.

Zatem bardzo ważne jest, by uczyć się pełnego systemu, a nie tylko niektórych metod, by ćwiczyć dużo tui shou i san shou, by zdobyć doświadczenie i zrozumienie, korzystając z konsultacji nauczyciela, który pomoże coraz lepiej wykorzystywać to doświadczenie, wyciągać z niego wnioski. Wtedy Twoje rozumienie będzie coraz głębsze, będziesz widzieć coraz więcej zależności między różnymi metodami treningowymi, między zasadami, treningiem, a praktycznym wykorzystaniem. Stopniowo osobiste doświadczenie i rozumienie będzie prowadziło do kreatywności i możliwości dalszego rozwoju yiquan.

MACIEJ BURDYŃSKI DLACZEGO YIQUAN?

Na postawione w temacie pytanie mógłbym odpowiedzieć lakonicznie, cytując odpowiedź, jaką otrzymałem kiedyś od mojego nauczyciela Yiquan: „*A dlaczego nie?*” Odpowiadając jednakże w taki sposób nie przedstawiłbym wszystkich argumentów, które przyczyniły się do podjęcia decyzji o rozpoczęciu przeze mnie nauki tej chińskiej sztuki walki. Pozwolę, więc sobie wymienić je, a następnie krótko omówić:

- konkretna linia przekazu,
- możliwość nauki pełnego systemu,
- współczesna i sensowna metodyka treningowa,
- trening umożliwiający poprawę stanu zdrowia i sprawności psychofizycznej,
- bardzo duża efektywność bojowa systemu,
- nastawienie na pragmatyzm i otwartość,
- styl koncepcji, a nie technik,
- bardzo wysoki poziom umiejętności i wiedzy prezentowany przez Głównego Instruktora,
- sensowni partnerzy treningowi,
- odpowiadający mi sposób generowania ruchu i siły.

Konkretna linia przekazu.

Linia przekazu nie ginie na szczęście w zamierzchłych czasach panowania Żółtego Cesarza. Ma niespełna sto lat i figurują na niej póki co tylko cztery nazwiska: Wang Xianzhai (1885-1963) – Twórca Yiquan, Yao Zongxun (1917-1985) – bezpośredni spadkobierca Wang’a, Yao Chengguang (ur. 1953) – spadkobierca i syn Yao Zongxun’a, Andrzej Kalisz – jeden z głównych uczniów i przedstawiciel Yao Chengguang’a w Europie. Mam zaszczyt należeć do uczniów tego ostatniego.

Nadmienić należy, że większość praktyków Kung Fu w Polsce nie może być pewna czy Twórca ich stylu kiedykolwiek żył. Uczą się natomiast od *Kogoś*, kto uczy się od *Kogoś* w Polsce, kto uczy się od *Kogoś* w Europie, kto uczy się od *Jakiegoś* Chińczyka w USA, który ma *Dziadka* na Tajwanie, który uczył się od *Jakiegoś* Mistrza w Chinach zanim uciekł przed komunistami. I właśnie coś takiego niektórzy nazywają „bezpośrednią linią przekazu”. Pytam się: przekazu czego, wiedzy czy bzdur? Na szczęście sytuacja ta nie dotyczy Yiquan.

Możliwość nauki pełnego systemu.

Uczę się Yiquan mam możliwość opanowania kompletnego systemu. Wynika to z faktu, iż Główny Instruktor Yiquan w Polsce przeszedł kompleksowy trening pod kierunkiem Mistrza Yao Chengguang, w efekcie czego zna pełny system, a nie tylko jakieś jego elementy składowe.

I znów dla porównania powiedzieć należy, że w wielu „szkołach” nauczane style są niekompletne (bo kompletne nie są od jakichś mniej więcej 100 lat). Bądź też instruktorzy nie znają pełnych wersji stylów, których uczą, bo jeszcze się wszystkiego nie nauczyli.

Współczesna i sensowna metodyka treningowa.

Metodyka treningowa Yiquan nie jest ślepo powielanym wzorcem z czasów Generała Yue Fei, lecz w pełni nowoczesną, bazującą na osiągnięciach współczesnej nauki i teorii sportu, ciągle rozwijającą się metodą nauczania. Metodą wysoce efektywną i bezpieczną.

Dla kontrastu, w ilu „szkołach” pracuje się w ten sposób? Niestety w niewielu.

Trening umożliwiający poprawę stanu zdrowia i sprawności psychofizycznej.

Czytając materiały o Yiquan, poznając ludzi zajmujących się nim, a także uczestnicząc osobiście w treningach przekonać się można, że to wszystko ma sens i działa. Stan zdrowia oraz kondycja ulegają poprawie. Natomiast przy zdroworozsądkowym podejściu do treningu trudno mówić o niepożądanych skutkach ubocznych.

Tak to powinno wyglądać w każdej sensownej szkole sztuk walki, ale cóż, najczęściej bywa inaczej. Im dłużej trwa nauka tym więcej strat na zdrowiu. Czy to się opłaca?

Bardzo duża efektywność bojowa systemu.

Na pytanie nagminnie zadawane przez początkujących: "A co ze skutecznością w walce?", nie odpowiada się cytując opowieści o wyczynach dawnych Mistrzów, lecz praktycznie demonstruje jak to, co robione jest na treningu działa w realnym starciu. Dzieje się tak ponieważ ostatecznym celem treningu jest efektywność w walce, więc wszystkie metody treningowe podporządkowane są temu celowi. Pracuje się tylko nad tym, co jest skuteczne w walce realnej, bezustannie sprawdzając określone rozwiązania „techniczne” i koncepcje w sparingach pełno kontaktowych. Ma to zapewnić nabycie umiejętności umożliwiających skuteczną samoobronę w sytuacji zagrożenia, z jakim możemy spotkać się współcześnie na ulicach naszych miast w naszej strefie klimatycznej, a nie 200 lat temu w Chinach.

Nastawienie na pragmatyzm i otwartość.

Yiquan bazując na osiągnięciach tradycyjnych chińskich sztuk walki jest w swym dążeniu do skuteczności w walce systemem otwartym. Nie obawia się czerpać z osiągnięć innych sztuk czy sportów walki, wywodzących się z różnych od chińskiego kręgów kulturowych, czego przykładem mogą być pewne zapożyczenia z boksu zachodniego. W efekcie następuje ciągła praktyczna weryfikacja posiadanej wiedzy pod kątem zmian jakie zachodzą współcześnie w środowisku sztuk

walki. Mamy więc do czynienia z systemem rozwijającym się, żywym, co nie jest takie częste w rodzinie tradycyjnych chińskich sztuk walki.

Styl koncepcji, a nie technik.

Do problemu walki podejść można na kilka sposobów. Jeden z nich jest taki, że na określony atak nr XY odpowiadamy techniką XXY i tak dalej. Musimy więc opanować jakąś raczej większą niż mniejszą ilość technik aby jako tako radzić sobie w walce. To jest uproszczona charakterystyka stylu technicznego. Rodzi się tu jednak pytanie: Czy możliwe jest opracowanie odpowiedniej techniki na każdy możliwy rodzaj ataku?

Innym rozwiązaniem jest opracowanie systemu koncepcji i zasad umożliwiających płynne poruszanie się w całym spektrum walki bez przywiązywania się do ściśle ustalonych technik. Wyróżnikiem takiego stylu będzie sposób generowania ruchu i siły oraz między innymi takie koncepcje jak: czujność i reaktywność, naturalna spontaniczność i kreatywność, prostota, nieprzewidywalność akcji. Takim właśnie systemem jest Yiquan.

Bardzo wysoki poziom umiejętności i wiedzy prezentowany przez Głównego Instruktora.

Mówiąc krótko, człowiek ten swoje wie i potrafi. Nie waha się pokazać o co tak naprawdę w całym tym tradycyjnym Kung Fu chodzi. I co jest ważne zna język chiński, więc może czerpać bezpośrednio ze źródła, a nie posiłkować się tłumaczeniami dyletantów ledwie dukających po chińsku, a o walce i Kung Fu nie mających pojęcia.

Cóż, czy od kogoś kto nic nie umie i nic nie wie bądź tylko udaje, że coś umie można się nauczyć czegoś wartościowego? Szczerze wątpię.

Sensowni partnerzy treningowi.

Wiele można osiągnąć samodzielną pracą, ale walki nauczyć się bez partnera niestety nie można. Partner taki powinien więc być opanowany oraz rozsądny i dobrze by było gdyby prezentował przyzwoity poziom techniczny. I w tym wypadku trenujący Yiquan nie mogą narzekać, jest z kim bezpiecznie potrenować.

Odpowiadający mi sposób generowania ruchu i siły.

Jeśli chce się praktykować sztuki walki i odnieść w nich sukces, czyli stać się skutecznym fajterem, to należy moim zdaniem poszukać takiego stylu/systemu, który odpowiada cechom psychofizycznym danej osoby. Tylko wtedy jest nadzieja na osiągnięcie celu. Następnie należy znaleźć możliwie najlepszego Nauczyciela danego stylu/systemu, a potem pozostaje już tylko ciężka praca pod jego kierunkiem.

Kończąc mój wywód dodam jeszcze, iż od kiedy zacząłem zajmować się sztukami walki, zawsze chciałem mieć możliwość praktykowania pełnego tradycyjnego systemu, który da mi zdrowie i sprawność na długie lata oraz umożliwi osiągnięcie umiejętności walki zapewniających

bezpieczeństwo w prawie każdej sytuacji. Po ponad dwudziestu latach treningu oraz kilkunastu latach praktycznych doświadczeń zdobywanych jako profesjonalny ochroniarz i ciągłych poszukiwaniach udało mi się wreszcie odnaleźć taki system. Jest nim Yiquan.

LEOSZ HOROKY
ROZUMIENIE LUDZKIEGO CIAŁA
GLÓWNE ZASADY FUNKCJONOWANIA CZŁOWIEKA Z PUNKTU
WIDZENIA YIQUAN ORAZ INNYCH METOD PRACY Z CIAŁEM
PRZEKŁAD Z ANGIELSKIEGO: MICHAŁ ARASZKIEWICZ

WSTĘP

Przyczyną powstania sztuk walki była potrzeba zwiększenia szans na zwycięstwo w walce lub przetrwanie podczas samoobrony. Z czasem okazało się, że większość stylów walki przynosi również inne pozytywne efekty takie jak kultywacja zdrowia, wzmocnienie organizmu, zwiększenie pewności siebie, rozwój charakteru czy choćby ciekawe spędzanie wolnego czasu.

Każdy ćwiczący powinien zdawać sobie sprawę, dlaczego zwraca uwagę na sztuki walki i czego od nich oczekuje. Odpowiednio do tego powinien organizować swój własny trening. Na przykład, gdy chce być bardzo dobry w walce, pół godziny samodzielnego treningu dziennie i sparing raz w tygodniu nie będzie wystarczające. Z drugiej strony, dla ucznia, który patrzy na trening przez pryzmat uwolnienia się od stresu i traktuje trening jako metodę zachowania zdrowia psychicznego, taka ilość treningu będzie zadowalająca.

Jasne jest, że gdy chcemy zajmować się sztuką walki, koniecznym jest uzyskanie wiedzy na temat praktycznych aspektów walki. W innym przypadku trudno nam będzie nazywać naszą praktykę sztuką walki. W rzeczywistości zależy to od naszej motywacji, jak bardzo skoncentrujemy się na walce. Musimy jednocześnie pamiętać o naszych możliwościach indywidualnych (zdrowie, konstytucja psychiczna), finansowych i społecznych. Większość z nas po prostu nie może przyjść na spotkanie biznesowe z widocznymi siniakami po sparringu.

Musimy pamiętać o bardzo ważnym aspekcie sztuki walki, niezależnie, jaki styl uprawiamy i jak bardzo koncentrujemy się na treningu bojowym. Jest to kultywowanie zdrowia i rozwój osobisty. Uprawianie sztuki walki, która rujnuje nasze zdrowie jest bardzo krótkowzroczne. Musimy czuć potrzebę własnego rozwoju, przynajmniej, żeby utrzymać się na tym samym poziomie lub się „nie staczać”, bo wówczas nie byłibyśmy zbyt zadowoleni z praktyki i nie przyniosłaby ona pożądanego efektu.

Jeżeli spojrzymy na sztuki walki nieco schematycznie, zobaczymy, że to jest ciągły proces rozwoju umiejętności wykorzystania siebie samego, z zastosowaniem przyrządów, w interakcji z innymi ludźmi.

Przez pojęcie “wykorzystanie samego siebie” rozumiemy udoskonalenie użycia ciała, kluczowych umiejętności (takich jak koordynacja, siła itp.) i udoskonalenie cech psychologicznych. Traktujemy człowieka jako całość, nie tylko część fizyczną.

Przez zastosowanie przyrządów rozumiemy korzystanie z broni.

Interakcja z innymi ludźmi polega na wykorzystaniu efektywnych metod bojowych

(włączając w to zasady i techniki) lub metod leczenia (które są integralną częścią wielu tradycyjnych sztuk walki).

W naszym artykule skoncentrujemy się na pierwszej części - „wykorzystanie samego siebie”. Ten temat jest ważny i przydatny dla każdego, ponieważ każdy człowiek potrzebuje działać w efektywny sposób. Spojrzymy na ten problem z punktu widzenia systemu **Yiquan** – chińskiej sztuki walki. Przedstawimy również ten problem z punktu widzenia praktyków **rolfingu**, metody **Feldenkrais** i techniki **Alexandra**. Z tego powodu w tekście znajdzie się duża ilość cytowań i odnośników do innych prac.

SYSTEMY I ICH TWÓRCY

Wang Xiangzhai i Yiquan

Wang Xiangzhai (1885 – 1963) był wybitnym chińskim mistrzem i nauczycielem sztuk walki. Z uwagi na zły stan zdrowia rozpoczął trening Xingyiquan ze słynnym mistrzem Guo Yunshen. Dzięki treningowi nie tylko uzyskał lepszą sprawność fizyczną ale i nabrał dużo praktycznego doświadczenia w walce. Podróżował po całych Chinach, by ćwiczyć z najlepszymi mistrzami, np. w klasztorze Shaolin uczył się xinyiba. Ćwiczył również z mistrzami stylu Białego Żurawia, Xingyiquan i wieloma innymi. Na podstawie tych doświadczeń opracował Yiquan, znany też pod nazwą Dachengquan.

“Yiquan” – “Yi” oznacza umysł lub intencję, “quan” - pięść. Ćwiczenie jest skoncentrowane na rozwoju naturalnych możliwości i umiejętności walki poprzez system metod treningowych, które kładą nacisk na rozwój świadomości ciała, jego ruchu i siły. Głównym celem jest praca nad umysłem i jego harmonijnym połączeniem z ciałem.

Moshe Feldenkrais i jego metoda.

Moshe Feldenkrais urodził się w 1904 na Ukrainie i zmarł w 1984. W wieku 14 lat wyemigrował do Palestyny i przez 10 lat jednocześnie pracował i uczył się w Tel Avivie.

Podczas meczu piłki nożnej poważnie uszkodził kolano i opuchlizna utrzymywała się przez następne parę miesięcy. W 1928 roku przeprowadził się do Paryża, gdzie studiował fizykę, matematykę i inżynierię, stając się asystentem naukowym Fryderyka Joliot- Curie. Tam spotkał Jigoro Kano (twórcę Judo) i stał się pierwszym Europejczykiem, który zdobył czarny pas w tej sztuce walki.

Podczas II Wojny Światowej uciekł do Wielkiej Brytanii. Jak pisze Steven Shafarman: ”W tym czasie zainteresował się ewolucją człowieka i zaczął badać pod tym kątem ruchy dzieci, zainspirowany obserwacją dzieci z oddziału chirurgicznego swojej żony Yony Rubenstein. Po wypadku autobusowym odnowiła się jego stara kontuzja kolana i lekarze powiedzieli mu, że musi poddać się operacji, bo inaczej nigdy nie będzie mógł chodzić. Wówczas nie było metod

artroskopowych i najlepsi lekarze w Anglii dawali 50 procent gwarancji, że operacja się powiedzie. Przy takich rokowaniach Feldenkrais uznał operację za nieusprawiedliwione ryzyko. W celu znalezienia lepszego rozwiązania zaczął studiować wszystko, co dotyczyło zdrowia i leczenia – anatomię, fizjologię, terapie ruchową, psychoterapię, praktykę duchową, jogę, hipnozę. Feldenkrais zaczął znowu chodzić, nie zgodził się na operację, wrócił do treningów judo”. (Vedomi leci, str. 9).

Metoda Feldenkraisa zwana również metodą „świadomość przez ruch” opiera się na poprawie zdolności do samooceny, co prowadzi do lepszej pracy ciała i jakości ruchu, ale również do rozwoju osobowego.

Steven Shafarman, student Feldenkraisa w swojej książce „Świadomość leczy” wyjaśnia dokładniej tę kwestię: „Każdy z nas zachowuje się zgodnie ze swoim wyobrażeniem siebie samego. Ten swój własny obraz wzmacnia się i zmienia podczas nauki. Pełny obraz swojego „ja” powinien składać się ze świadomości każdego stawu i wszystkich powierzchni ciała. Większość ludzi uważa swoje ciało za zbiór oddzielnych części, które poruszają się w sposób niezależny od siebie: stopy, nogi, ramiona, ręce, głowę i między nimi tułów, który łączy te wszystkie elementy w jedną całość”.

Dr Ida Rolf i jej metoda

Dr. Ida P. Rolf urodziła się w 1896 roku w Nowym Yorku. Zmarła w 1979. Ukończyła szkołę podczas I wojny światowej, co dało jej duże możliwości. Jak napisała jej sekretarka w książce „Rolfing a realita tela” (str. 6): „W tym czasie dużo mężczyzn walczyło i brakowało wykwalifikowanych pracowników w wielu dziedzinach, co dało kobietom wyjątkowe możliwości”. Zdobyła pracę w Instytucie Rockefellera (dzisiaj Uniwersytet Rockefellera) w Nowym Yorku i mogła kontynuować swoje studia podczas pracy. Zrobiła doktorat z biochemii na Wydziale Medycyny i Chirurgii na Uniwersytecie Columbii, kontynuując pracę w Instytucie, gdzie uhonorowano ją tytułem wybitnego członka Instytutu. Dr. Rolf studiowała jogę, osteopatię i homeopatię.

Rolfing (Integracja struktury) systematyzuje i równoważy ciało w sensie świadomości. Osiąga się to na drodze systematycznej manipulacji (wykonywanej przez 10 godzinnych lekcji), która rozluźnia i wstrząsa powięzią. Według Idy Rolf – powięź jest narządem kontroli ciała („Rolfing a realita tela“, str.98).

POWIĘŹ, namięśna - elastyczna błona łączno-tkankowa, leżąca na powierzchni mięśnia lub grupy mięśni, zawierająca liczne włókna kolagenowe, sprężyste i siateczkowe; p. wnika do wnętrza mięśnia pasmami łącznotkankowymi, tworząc omięśną; stanowi osłonę mięśni.

P. WŁASNA - tworzy łożysko, które utrzymuje rozluźniony, pojedynczy mięsień we właściwym miejscu oraz zapobiega przesuwaniu się mięśnia w czasie ruchu;

P. ZESPOŁOWA - otacza całe grupy mięśni o zbliżonej funkcji i utrzymuje poszczególne grupy w stałym położeniu względem sąsiednich zespołów;

P. POWIERZCHNIOWA - otacza całe umięśnienie szkieletowe ciała i decyduje o kształcie danej części ciała oraz stanowi miejsce przyczepu niektórych włókien mięśniowych. Za:

www.encyklopedia.interia.pl (tłum.)

F. M. Alexander i jego technika

Fryderyk Mateusz Alexander urodził się w 1869 roku w Tasmanii i zmarł w 1955 roku w Londynie. Gdy był nastolatkiem został aktorem, ale podczas przedstawień stracił głos.

Robert Macdonald i Caro Ness tak opisują okoliczności powstania techniki Alexandra: „Kiedy Alexander zaczął chrypieć i tracić głos, odwiedzał znanych lekarzy, co jednak nie przyniosło efektu. Przed ważnym przedstawieniem lekarz zaproponował Alexandrowi 2 tygodniowy odpoczynek dla głosu. Po zastosowaniu się do tej rady, na początku przedstawienia Alexander miał zupełnie normalny głos. Jednakże podczas występu zaczął chrypieć i w konsekwencji znów stracił głos. Zastanawiając się nad przyczyną zauważył, że musiał coś zrobić podczas recytowania, co spowodowało jego głosowe problemy. Wykorzystując lustro zaczął analizować, w jaki sposób używał mięśni podczas mówienia, obserwując ich napięcie. Odkrył, że miał nawyk odciągania głowy do tyłu i w dół, skracając szyję przed mówieniem, co więcej oddychał ustami. Parę lat zabrało mu odzwyczajenie się i nauczenie mówienia w sposób bardziej swobodny. Wówczas zniknęły jego kłopoty z mówieniem, jak i poprawiło się zdrowie” („Tajemství Alexanderovy techniky“, str. 14).

Metoda Alexandra opiera się na prawidłowym ułożeniu ciała, co prowadzi do uzyskania naturalnej postawy, swobodnego oddechu i skoordynowanych ruchów. Podczas nauki wykonuje się proste ruchy, z reguły połączone z pomocą ze strony wykwalifikowanego praktyka (z wykorzystaniem dotyku).

PODSTAWOWE ZASADY

W tej części artykułu skoncentrujemy się na podstawowych zasadach odnoszących się do pracy ciałem, które możemy łatwo obserwować i wykorzystać podczas treningu.

Klasyczny **Yiquan** wykorzystuje kilka podstawowych metod treningowych:

- Ćwiczenia statyczne (zhan zhuang)
- Ćwiczenia chodzenia (moca bu)
- Powolny ruch (shi li)
- Szybki ruch (fa li)
- Ćwiczenia w parach (tui shou i san shou)

Dzięki tym metodom yiquan prowadzi ćwiczącego przez główne możliwości ruchu i pozycji człowieka.

Pośród pozycji statycznych wyróżniamy pozycje: stojące, siedzące i leżące. Pozycje statyczne stojąc możemy podzielić na takie, gdzie ciężar ciała jest rozłożony równomiernie na obu nogach, jak i pozycje, gdzie większa część ciężaru ciała spoczywa na jednej z nóg.

Chodzenie rozpoczyna się od ruchu do przodu i tyłu, później ćwiczone są różne zmiany i kierunki.

Ćwiczenia w powolnym ruchu zawierają skoordynowane ruchy w podstawowych kierunkach tj. do przodu, do tyłu, w lewo, w prawo, do góry, w dół i spiralnie.

Przez szybkie ruchy rozumiemy gwałtowne „uwalnianie” siły.

Ćwiczenia wykonywane z partnerem opierają się na ćwiczeniach wykonywanych solo i koncentrują się na rozwoju zdolności bojowych. Niektóre sposoby poruszania się i pozycje, jak czołganie się, pływanie, klęczenie nie są zwykle wykorzystywane w Yiquan, ale można do nich również wykorzystać zasady Yiquan.

Dla ćwiczących Yiquan, nieruchome pozycje nie są czymś oderwanym od kroków czy ruchu. Możemy uważać pozycje za ruch zatrzymany w jednym punkcie. Możemy również określić ruch jako nieskończony szereg następujących po sobie nieruchomych pozycji. Jeżeli potrafimy zastosować w ten sposób metody Yiquan, to łatwiej nam będzie zrozumieć pewne wspólne podstawowe zasady.

Jeżeli Yiquan ma być efektywną sztuką walki i równocześnie przynosić korzyści zdrowotne, koniecznym jest, aby jego zasady odpowiadały fizjologii ludzkiego ciała i były do pogodzenia ze zwykłym trybem życia.

Według nas, najważniejsze są trzy zasady: struktura ciała, połączenie relaksu i napięcia oraz połączenie umysłu i ciała. W dalszej części artykułu zamierzam wytłumaczyć po kolei każdą z tych zasad. Nie znaczy to, że nie ma innych zasad, czy że nie są one ważne.

1. Struktura ciała.

Istniejemy i poruszamy się na Ziemi pod ciągłym wpływem siły przyciągania. Nasze ciało poddawane jest działaniu stałej siły ciężenia, która ciągnie nas w dół. Jeżeli nasze ciało ma prawidłową strukturę dla danej pozycji, nie odbieramy siły ciężenia jako obciążenia. Wręcz przeciwnie, ona nam pomaga.

Celem tego artykułu nie jest dokładna analiza różnych pozycji naszego ciała, chcielibyśmy się skoncentrować na pozycji wyprostowanej. Jedną z pierwszych nauczanych w Yiquan metod jest zhan zhuang – pozycja stojąca. Podstawowe zalecenia są takie, że trzeba stanąć z wrażeniem, że głowa jest unoszona do góry, a miednicę układa się tak, jakbyśmy chcieli usiąść. Kolana są lekko ugięte. Trzeba zwrócić uwagę na położenie głowy, kręgosłupa i miednicy. Twórca Yiquan, Wang Xiangzhai napisał: “Bądź naturalnie zrelaksowany, z głową utrzymaną prosto, patrz przed siebie, ciało w prawidłowej pozycji, jakby coś unosiło twoją głowę”. (“Środkowa oś drogi pięści” str. 20).

Jak możemy zauważyć, uczucie unoszenia głowy jest zaakcentowane. Ten punkt jest ważny nie tylko dla Yiquan, lecz także dla innych chińskich sztuk walki. Wolfe Lowenthal napisał w swojej książce o Cheng Man Chingu, mistrzu Taijiquan: “Podstawową zasadą Taiji jest relaks. Następne ważne zasady to są trzy skarby. Jeżeli się postępuje zgodnie z nimi, nie ma potrzeby martwienia się o prawidłowość swojej praktyki. Pierwszy skarb dotyczy czubka głowy, gdzie u małych dzieci jest miękkie miejsce. Wyobraźcie sobie, że mój nauczyciel (Cheng Man Chinga)

zwykł właśnie powtarzać, że powinniśmy być jakby zawieszeni na sprężynie, która jest przymocowana na czubku naszej głowy. Wykorzystywał też inne wyobrażenie – głowa naciska na sufit. Kiedyś nawet powiedział, że można ćwiczyć 30 lat, ale bez zwracania uwagi na podwieszenie głowy, cały wysiłek nie przyniesie efektu” (Nic vám netajím, str. 62)

Istnieje bezpośrednia relacja pomiędzy całością ciała, a ustawieniem głowy. Jeżeli pozycja głowy jest zła, ciało traci równowagę i zaburza się prawidłowa struktura. Interesujący punkt widzenia przedstawiła Ida P. Rolf: „Człowiek, który przechylił głowę na bok ma problemy z krążeniem krwi w połowie głowy. Jakie są tego efekty? Jeżeli trzyma się tak głowę na przykład z powodu urazu w dzieciństwie, ma to niewątpliwie wpływ na świadomość. Jedna połowa mózgu będzie wówczas lepiej odżywiona od drugiej”. (Rolfing and realita těla, str.106).

Technika Alexandra również zwraca szczególną uwagę na pozycję głowy. Jak piszą Macdonald i Ness: „Aleksander znalazł bardzo ważną zależność w ludzkiej fizjologii. Trzymanie odpowiedniego napięcia mięśni karku i utrzymanie prawidłowej pozycji głowy w odniesieniu do reszty ciała jest pierwszym założeniem celowego użycia całego ciała podczas ruchu. Twoja głowa jest bardzo wrażliwą częścią ciała i zachowanie równowagi zabezpiecza głowę przed uderzeniem. Lęk przed upadkiem jest pierwotnym mechanizmem obronnym, który zabezpiecza człowieka przed upadkiem. Jeżeli twoja głowa nie będzie w prawidłowej pozycji, twój układ nerwowy i mięśnie będą w ciągłym napięciu aby uchronić się przed upadkiem. I ten schemat powtarza się raz za razem. Wzrasta ryzyko upadku, mięśnie są w ciągłym napięciu, gdy tak bardzo starasz się nie upaść”. (Tajemství Alexanderovy techniky, str. 16).

Jeżeli utrzymamy wrażenie podwieszenia czubka głowy albo, że trzymamy coś na głowie, nasz podbródek automatycznie lekko się cofnie, co ułatwi oddychanie.

Kim Davies wspomina w swojej książce (“Příručka – záda, klouby a vše ostatní, co vás bolí” str.18) niektóre ważne punkty pozycji ciała. Píše o pozycji głowy: „Trzymaj głowę prosto i w jednej linii z kręgosłupem. Twój podbródek powinien być jakby na podparty o podłogę i szyja powinna być rozluźniona.”

Właśnie opisaliśmy podstawowe wymagania dotyczące pozycji głowy. Ale, w jakiej pozycji powinna być kość ogonowa? Wyobraźmy sobie, że rzeczywiście jesteśmy podwieszeni na czubku głowy. Kręgosłup jakby swobodnie zwisa i jest obciążony miednicą. Mamy więc wrażenie lekkiego rozciągania i rozprzestrzeniania się. Zwróćmy uwagę, że rozciągnięcie – wyprostowanie kręgosłupa daje równoczesne wrażenie ciągnięcia do góry, i opadania ciężaru.

Opisaliśmy właśnie uczucie, jakie powinno się pojawić podczas prawidłowego ułożenia naszego ciała. To nie jest opis realnej sytuacji, bo nie jesteśmy w stanie całkowicie wyprostować naszego kręgosłupa. Jeżeli chciałbyś sam tego doświadczyć, nie próbuj tego robić bez profesjonalnego nadzoru. Kręgosłup jest bardzo wrażliwym elementem naszego ciała.

Zwracając uwagę na pozycję stojącą musimy zająć się ułożeniem stóp. Generalnie można powiedzieć, że ciężar ciała jest równo rozłożony na podszewkach stóp, palce ułożone z intencją

chwywania podłóża. Kolana są lekko ugięte (nigdy się do końca nie prostują). Kolana i stopy ustawione w tym samym kierunku. Cały ciężar ciała przenoszony jest przez stopy w stronę podłóża. Wykorzystanie tych wskazówek również wymaga konsultacji z wykwalifikowanym instruktorem.

Zasady prawidłowej pozycji zostały podsumowane przez Moshe Feldenkraisa: "... każda pozycja jest prawidłowa, jeżeli jest zgodna z zasadą – kości działają przeciwko sile grawitacji, dzięki czemu mięśnie są zrelaksowane i mogą być wykorzystane do poruszania się. Ciało i układ nerwowy rozwija się razem pod wpływem siły grawitacji. Kości, bez wydatkowania energii zabezpieczają ciało przed grawitacją. Gdyby to mięśnie miały robić, byłoby to marnowanie energii i nie mogłyby pracować w swoim pełnym zakresie". („Feldenkraisova metoda“, str. 81)

Mięśnie powinny pracować w celu utrzymania prawidłowej pozycji ciała. Jak wiemy, w procesie stania uczestniczą mięśnie aktywizujące i stabilizujące (patrz „Gymnastika pro kondiční a zdravotní účely“, str. 15). Ważne jest, aby utrzymywać prawidłową postawę bez nadmiernego napięcia, bez napinania tych mięśni, które nie powinny być wykorzystywane w tym procesie.

2. Rozluźnienie i napięcie

Po pierwsze należy zdefiniować pojęcie „rozluźnienia”. W Yiquan popularne jest powiedzenie: „rozluźniony, ale nie bezwładny, napięty, ale nie sztywny”. Przez pojęcie relaksu rozumiemy: żywy, giętki i sprężysty, a nie bezwładny i bez siły. Tak naprawdę proces relaksu służy pozbyciu się nadmiernego napięcia mięśni. Całkowite rozluźnienie spowodowałoby nasz upadek na podłóże. Tak jak pisze Hans-Dieter Kempf: „Działanie mięśni, ścięgien i więzadeł pozwala na stanie w pozycji wyprostowanej. Najważniejszymi grupami mięśni są: mięśnie podudzia do stabilizacji stawu skokowego, mięśnie uda do stabilizacji kolana, mięśnie pośladkowe do stabilizacji stawu biodrowego i muskulatura tułowia do stabilizacji kręgosłupa”. („Záda – zbavte se bolestí navždy“, str. 36)

Jasne jest, że jeżeli struktura naszego ciała jest w złej kondycji, musimy to równoważyć większą pracą mięśni lub przez angażowanie mięśni, które w normalnych okolicznościach byłyby zrelaksowane. Z reguły marnujemy na to dużo energii.

My uważamy, że nie możemy rozdzielić struktury ciała i prawidłowego relaksu. Moshe Feldenkrais napisał: „Normalnie nie zwracamy uwagi na pracę mięśni, służącą przeciwdziałaniu sile grawitacji. Zwracamy uwagę na to tylko wtedy, gdy zakłócimy ich pracę lub celowo zwiększymy ich aktywność”. (Feldenkraisova metoda, str 83).

To znaczy, że jeżeli mamy prawidłową strukturę ciała i jednocześnie jesteśmy zrelaksowani, nie czujemy wówczas żadnych napięć ani wewnętrznej walki. To znaczy, że nie czujemy żadnego bólu.

Nadmierne napięcie mięśni zawsze przynosi problemy. Autorzy Finando i Finando w swojej książce ("Fundované doteky") zaznaczają: „Przewlekłe napięcie mięśni ma pewien wpływ na inne aspekty – na przykład krążenie krwi lub limfy. Możemy powiedzieć, że stan naszych mięśni jest

połączony ze stanem naszego zdrowia.. Zdrowa muskulatura jest miękka, giętka i elastyczna przy nacisku, można łatwo znaleźć jej strukturę. Nie boli przy dotyku”.

Zmniejszenie nadmiernego napięcia mięśni i przywracanie ich do stanu naturalnego rozluźnienia połączone z zachowaniem prawidłowej pozycji ciała jest jednym z czynników sprawiających, że ćwiczenie Yiquan może być bardzo przydatne dla zachowania zdrowia. Wang Xiangzhai podsumował swoje doświadczenia następującymi słowami: „Naturalne oznacza przynoszące korzyści ciału, poprawiające jego funkcjonowanie. W przypadku anemii poziom hemoglobiny wzrośnie. W przypadku nadciśnienia ciśnienie krwi zmaleje”. (“Central pivot of the way of fist”, str 20).

Praktyka Yiquan uczy nas jak zachowywać prawidłowy relaks (i oczywiście prawidłowe napięcie w tym samym czasie) razem z odpowiednią strukturą ciała w pozycjach statycznych i w ruchu. Zwraca również uwagę na zmiany między napięciem i rozluźnieniem. Ale to jest temat na inny artykuł. Jako, że niektórzy z ćwiczących mogą mieć większe trudności z osiągnięciem prawidłowego relaksu, istnieją różne ćwiczenia uzupełniające, niektóre opierające się w większym stopniu na uwadze i wizualizacji, inne wykorzystujące ruchy wahadłowe itp.

3. Jedność ciała i umysłu.

Łatwo zauważyć, że w rzeczywistości nie możemy oddzielić struktury ciała od prawidłowego relaksu. Nie możemy rozdzielić połączenia ciała i umysłu. Ta zasada obowiązuje nie tylko w Yiquan, ale też w innych metodach. Dla większości osób logiczne jest, że stan naszego umysłu i emocje mają wpływ na pozycję ciała. Dlatego potrafimy odgadnąć czyjś nastrój na pierwszy rzut oka – ze sposobu stania, siedzenia, poruszania się. Mniej znany jest fakt, że pozycja ciała ma wpływ na nasz nastrój.

Im lepiej potrafimy utrzymywać koordynację umysłu i ciała, tym bardziej nasze życie staje się pełne. To jest główna przyczyna, dla której sporty i sztuki walki są popularne – ponieważ praktyka przynosi to odczucie pełni.

Każda dobra szkoła Yiquan akcentuje aktywność umysłu i wymaga od studenta znajomości zasad wykonywanych ćwiczeń. Bardzo ważne jest również ćwiczenie wrażliwości uwagi, niektórzy nazywają to czujnością. Te same zasady są również wykorzystywane w innych metodach: „Trening bez koncentracji przynosi negatywne konsekwencje takie jak złe nawyki i niepotrzebne napinanie mięśni. Długotrwałe bezmyślne powtarzanie czegokolwiek – czy to będzie zabawa, czy np. gra na pianinie, pogarsza naszą świadomość”. (Steven Shafarman: „Vědomí léčí, str. 27).

Wzajemne zależności między ciałem i umysłem, ich połączenie lub rozłączenie ma wpływ na relaks i napięcie. Jak napisał Hans-Dieter Kempf: „Napięcie i relaks – dwa bieguny życia. Żywotność człowieka jest podkreślana przez płynną równowagę między ciągłymi zmianami tych dwóch biegunów. Zaburzenia lub zbyt duże różnice między oboma biegunami mają niekorzystny wpływ na organizm. To z kolei może spowodować zaburzenie i pogorszenie stanu zdrowia – np. ból

głowy, konwulsje, podatność na infekcje, częstoskurcz serca, ból żołądka, ból w podbrzuszu, barkach, plecach itd. Podczas relaksu możemy odnaleźć harmonię ciała i umysłu. Rozluźnienie ciała i mięśni nie jest możliwe przy wysokim napięciu psychicznym. Z drugiej strony, napięte i sztywne mięśnie nie pozwalają na pełen relaks psychiczny. To połączenie między umysłowym i fizycznym relaksem daje nam możliwość na wpłynięcie na jeden z wcześniej wymienionych biegunów, jeżeli celowo działamy na drugi z nich przez techniki relaksacyjne” („Záda- zbavte se bolestí navždy“, str 36).

RELACJA MIĘDZY ZASADAMI.

Tak jak już wcześniej wspomnieliśmy, nie możemy spojrzeć na strukturę ciała, relaks oraz jedność ciała i umysłu oddzielnie. Zwrócimy uwagę na pewne przypadki, gdy brakuje jednej z tych ważnych zasad.

Tim Cartmell bardzo dobrze opisał stan braku pierwszej z zasad: „Dobre ustawienie szkieletu wraz z odpowiednim napięciem może ustabilizować statyczną pozycję, ale kosztem braku mobilności, wrażliwości i jakakolwiek próba generacji siły może być poważnie zakłócona. Z kolei relaks bez odpowiedniego ustawienia może doprowadzić w pewnym stopniu do osiągnięcia pewnej wrażliwości i zdolności do zmian, ale pozycja będzie słaba i moc wygenerowana może być słaba (nie ma możliwości na pełne wykorzystanie siły grawitacji)”. („Effortless combat throws”, str. 26)

Jeżeli nie ma jedności ciała i umysłu, to znaczy, że nie jesteśmy uważni, jesteśmy puści, nie mamy możliwości prawidłowej reakcji, brakuje nam zdolności do przystosowania się do sytuacji, ryzykujemy więc zranieniem lub nawet wypadkiem. Możemy przegapić ważne sygnały wysyłane przez nasze ciało (na przykład: ból, głód, uczucie niewygody). Co więcej, możemy stracić kontakt z własnymi uczuciami i popaść przez to w różne problemy.

Bardzo ważne jest aby nie zapominać, że te trzy podstawowe zasady nie opisują szczegółowo do końca optymalnego sposobu na funkcjonowanie ludzkiego organizmu. Nie powinniśmy również zapominać, że jesteśmy częścią różnych zależności – przestrzeni, czasu i społeczeństwa. Peter Schwind w książce o roflingu zaznacza: „Nasza struktura i postawa nigdy nie są neutralne, nie istniejemy poza światem, jego obiektami i celami. Nie możemy oddzielać własnych nawyków postawy od współrelacji z innymi” („Zdravá záda“, str. 157).

PODSUMOWANIE

Eric Franklin napisał: „Chociaż ludzki organizm jest znacznie bardziej skomplikowany od jakiegokolwiek urządzenia mechanicznego, większość z nas lepiej rozumie swój samochód niż swoje ciało”. („Jak se zbavit napětí“, str. 51). Niestety, nie możemy temu faktowi zaprzeczyć, a tylko przyznać rację. Mamy nadzieję, że dzięki temu artykułowi zachęcimy was do dalszych poszukiwań i wyruszenia na wyprawę w kierunku lepszego poznania siebie i swojego organizmu.

LITERATURA

- Cartmell, T.: Effortless combat throws. Burbank. Unique Publications 1999. ISBN 0-86568-176-7
- Davies, K.: Příručka - záda, klouby a vše co vás bolí. Praha. Svojtka 2006. ISBN 80-7352-410-4
- Feldenkrais, M.: Feldenkraisova metoda (Pohybem k sebeuvědomění). Praha. Pragma. ISBN 80-7205-058-3
- Finandová, D.; Finando, S.: Fundované doteky. Olomouc. Poznání 2004. ISBN 80-86606-25-2
- Franklin, E.: Jak se zbavit napětí. Bratislava. Eugenika 2004. ISBN 80-89115-47-0
- Kempf, H.: Záda - zbavte se bolestí navždy. Praha. Pragma. ISBN 80-7205-704-9
- Křištofovič, J.: Gymnastika pro kondiční a zdravotní účely. Praha. ISV nakladatelství 2000. ISBN 80-85866-54-4
- Lowenthal, W.: Nic vám netajím. Praha. Argo 1999. ISBN 80-7203-206-2
- Macdonald, R.; Ness, C.: Tajemství Alexanderovy techniky. Praha. Svojtka 2006. ISBN 80-7352-407-4
- Rolf, I.: Rolfing. Praha. Pragma. ISBN 80-7205-097-4
- Rolf, I.; Feitis, R.: Rolfing a realita těla. Praha. Pragma. ISBN 80-7205-679-4
- Schwarz, A. A.; Schweppe, R. P.: Feldenkrais. Praha. Alternativa 2003. ISBN 80-85993-84-8
- Schwind, P.: Zdravá záda (Rolfing, cvičení pro rovnováhu). Praha. Fontána 2002. ISBN 80-7336-019-5
- Shafarman, S.: Vědomí léčí. Praha. Pragma. ISBN 80-7205-864-9
- Wang, X.: Central pivot of the way of fist. Transl.: Kalisz, A.

Autor artykulu jest przedstawicielem Akademii Yiquan w Czechach.

PAWEŁ OSTASZEWSKI

DLACZEGO YIQUAN?

Yiquan to chiński system walki wręcz, rozwijający się od początku XX wieku, by ostatecznie stać się pełnym, wszechstronnym i stosunkowo prostym w nauce systemem. Dla pierwszego mistrza Yiquan, żyjącego w latach 1885-1963, Wang Xiangzhai'a najważniejsze cele treningu tej sztuki walki to:

- Dążenie do zdrowia
- Samoobrona
- Radość nauki.

Te trzy punkty są bardzo dobrym wstępem do odpowiedzi na pytanie: "Dlaczego Yiquan?" Większość trenujących sztuki walki chce nauczyć się skutecznej samoobrony, raczej niewiele ma wtedy zamiar szkodzić swemu zdrowiu i jeszcze nie czerpać z tego żadnej przyjemności. W tym tekście chciałbym odnieść się właśnie do tych trzech kwestii, podejmując, powiązane z każdą z nich, tematy:

- Yiquan jako system bazowy,
- Nacisk na naukowość i fizjologiczność treningu Yiquan,
- Wielostronny i interesujący trening.

Yiquan jako system bazowy.

Systemem bazowym, w wypowiedziach dotyczących sztuk walki, określa się taki system, którego trening daje dobre podstawowe umiejętności walki, na bazie, których można doskonalić konkretne techniki, np. pod kątem specyficznych założeń różnych turniejów i zawodów. Te podstawowe umiejętności to: sposób poruszania się w walce, czyli tzw. praca nóg i praca całego ciała, szybkość, koordynacja, timing, podstawowe uderzenia i kopnięcia, sposób osłaniania się przed ciosami przeciwnika - trzymania gardy, itp. Charakterystyczne obecnie jest to, że większość sztuk walki zbliża się do siebie pod względem tych elementów, wynika to z tego, że konfrontacje różnych stylów pokazały jednoznacznie, że w walce w pozycji stojącej najbardziej sprawdzają się proste systemy uderzane, takie jak boks tajski, kick-boxing o rozszerzonej formule, czy właśnie Yiquan.. Założenie tu jest takie: by nauczyć się bardziej skomplikowanych technik, trzeba najpierw nauczyć się rzeczy prostszych. Nie można zaniedbać podstaw i starać się od razu uczyć złożonych technik. To tak jak z nauką mówienia, nawet Szekspir musiał zaczynać od słów "mama" i "tata". Dochodzi do tego jeszcze tzw. paradoks Jigoro Kano (twórcy Judo), mówiący, że prostsze, mniej groźne techniki, ale w pełni przećwiczone w walce (a łatwiej w sparingu ćwiczyć zwykle niskie boczne kopnięcia niż np. obrotowe z wyskoku) są w starciu znacznie skuteczniejsze i groźniejsze od "teoretycznie zabójczych", ale zbyt trudnych i przez to niedostatecznie przećwiczonych. Trudno

nauczyć się czegoś, czego się nie ćwiczy.

Zestaw technik walki Yiquan to właściwie tylko:

- cztery podstawowe ciosy pięścią,
- trzy rąbnięcia,
- trzy kopnięcia,
- uderzenie głową, barkiem, biodrem, łokciem i kolaniem,
- cztery pociągnięcia,
- jedno pchnięcie i jedno uderzenie nasadą dłoni.

Tylko tyle, ale poszerzone o naukę poruszania się, pracy całym ciałem, koordynacji pracy ciała z pracą umysłu, daje pełny, bardzo spójny i łatwy w nauce system. Każdą z tych podstawowych technik ćwiczy się w szeregu różnych zastosowań, np. na treningowych łapach, worku, w swobodnym i zadaniowym sparingu, w ćwiczeniu "pchających rąk" (polegającym na wielostronnej pracy nad sytuacją kontaktu rąk i przedramion obu przeciwników w walce). Wstępne ćwiczenie każdej z tych technik ma uczyć stojącej za nią mechaniki ruchu. Opanowanie tej mechaniki pozwala na wprowadzanie modyfikacji dostosowanych do każdej sytuacji walki. Ważne jest też to, że większość technik w Yiquan opartych jest na tej samej podstawowej mechanice ruchu, dlatego też łatwo jest przechodzić z jednej techniki w drugą (np. cios pięścią, którego uniknął oponent może szybko zmienić się w uderzenie barkiem czy łokciem lub w rąbnięcie). Przez to teoretycznie mniejsza ilość ćwiczonych w stylu technik umożliwia większą elastyczność podczas konfrontacji. Jeżeli nauczę się na czym polegają konkretne techniki, a więc na jakiej mechanice są oparte, nie muszę już pamiętać o samych technikach i po prostu stosować w walce taki wariant, który akurat będzie najlepszy (np. gdy poznam mechanikę ciosu prostego w głowę, nie muszę uczyć się następnie ciosu w splot, czy wątrobę, bo wystarczy bym, bazując na tym samym ruchu, zmodyfikował tylko wysokość ciosu, wszystko inne już umiem). Ucząc się setek różnych technik, na setki różnych sytuacji w walce, człowiek, paradoksalnie, tylko bardziej się ogranicza, bo zamyka się w skończonej liczbie możliwości, a i tak każdą z nich musi długo ćwiczyć osobno, by stała się dla niego naturalna.

Tak odbierany trening Yiquan spełnia, wg mnie, założenia dobrego systemu bazowego i przewyższa systemy treningowe oparte na nauce setek różnych technik.

System oparty na współczesnej wiedzy o mechanice ludzkiego ciała.

Dużą zaletą omawianego tu stylu jest unikatowy dla sztuk walki nacisk, jaki kładzie się na zdrowotny charakter ćwiczeń. Styl ten rozwijał się równolegle w dwóch aspektach - jako nauka skutecznej samoobrony i jako promocja ćwiczeń dla zdrowia. Ten drugi aspekt realizowany był np. w chińskich szpitalach, gdzie elementem terapii dla chorych było zaznajamianie ich z

podstawowymi ćwiczeniami stylu i wspólnie ich praktykowanie. Chociaż mnie interesuje tu tylko trening samoobrony, to nie da się jednak pominąć wpływu, jaki ma na ten trening aspekt "zdrowotności" podstawowych ćwiczeń. Aspekt ten przekłada się także na bardziej zaawansowane metody treningowe, w których np. do minimum ogranicza się ewentualną "urazowość" (nie poprzez np. ograniczanie formuły sparingów, ale wprowadzanie wielu ochraniaczy). Te ćwiczenia dla zdrowia, o których była mowa, nie są jakimiś magicznymi technikami. Oparte są one na prostym, popartym medycznymi badaniami, założeniu, że lekko i średnio intensywne ćwiczenia, wykonywane w każdym wieku, zgodnie z anatomią człowieka pozytywnie oddziałują na większość układów organizmu, poprawiają wydolność i samopoczucie. Tym samym zasadom hołduje też nauka samoobrony w systemie Yiquan - o ile nie przesadza się z intensywnością treningu to wykonywane ćwiczenia będą pozytywnie wpływać na organizm. Jak wspominałem jest to unikatowe dla sztuk walki, w których zwykle spotykamy się raczej z systemem selekcji negatywnej - kto nie odpadnie przez kontuzje ćwiczy dalej.

Dla większości osób zdrowie jest jedną z ważniejszych wartości. Osobiście myślę, że intencjonalne uszkodzenie sobie nie jest najrozsądniejsze i jeżeli mam wybierać spośród kilku rzeczy, to wolę tę, która jest dla mnie zdrowsza.

Wielostronny i interesujący trening.

Ludzie zaczynają trening sztuk walki z różnych powodów, chcą np. nauczyć się samoobrony, poprawić kondycję i sprawność, czy po prostu poruszać się, zabić czymś nudę. Zostają na kolejnych treningach właściwie tylko wtedy, gdy spodobają im się wykonywane tam ćwiczenia. Ten czynnik o wiele bardziej wpływa na kontynuowanie treningu niż skuteczność danego stylu, jego renoma, itp. Dlatego też np. istnieją i mają się świetnie sekcje pięknych, ale absolutnie nieużytecznych w walce stylów. Trening Yiquan charakteryzuje nacisk na koordynację między pracą ciała w każdym ćwiczeniu, a pracą umysłu - skupieniem, świadomym kontrolowaniem każdego elementu ruchu i pomocniczym wyobrażeniem przebiegu tego ruchu. Nie jest to popularny element w sztukach walki i stanowi na pewno o interesującym charakterze tego stylu. Swoją drogą element ten wpływa znacząco na skuteczność treningu, dzięki koordynacji pracy ciała i umysłu o wiele szybciej można osiągnąć oczekiwane rezultaty, np. istotną, dla skutecznej samoobrony, umiejętność płynnego dostosowywania się do zmieniającej się w walce sytuacji. Z zewnątrz nie widać pracy umysłu, dlatego też czasem można spotkać się z niezrozumieniem wykonywanych w Yiquan technik (typowe pytanie: "po co oni tak stoją?"). Nie bez przyczyny określono swojego czasu ten styl jako "Kung Fu dla inteligentnych". Jednak w moim odczuciu właśnie to zaangażowanie w trening, poza mięśniami, także intelektu, sprawia, że nie mamy tu do czynienia z pustym machaniem rękami, a także z atrakcyjną, prawie psychologiczną nauką umiejętności skupienia się i kontrolowania swojego ciała.

Podsumowując, warto trenować Yiquan, bo jest to system prostych, ćwiczonych w sytuacjach

"szkolnych" i w walce technik. Bo nauczana mechanika ruchu zgodna jest z fizjologią ludzkiego ciała, przez co nie stanowi zagrożenia dla zdrowia człowieka, a nawet może wspomagać proces powrotu do pełnej sprawności. I ostatecznie, bo poznawanie wszechstronnych i nowatorskich metod treningowych tego stylu jest naprawdę bardzo ciekawe i rozwijające.

**ZBIÓR ARTYKUŁÓW O YIQUAN
OPUBLIKOWANYCH W LATACH 1996-2010**

Copyright by Andrzej Kalisz

Tel. 0603 427 087

E-mail: public@yiquan.pl

WWW.YIQUAN.PL