

YIQUAN

ZBIÓR PRZEKŁADÓW Z CHIŃSKIEGO
2001-2010



AKADEMIA YIQUAN

SPIS TREŚCI

AUTOR	TYTUŁ	STRONA
Cui Fushan	Uczyłem się u Yao Zongxuna	3
Han Luquan	Zhan Zhuang i Shi Li	6
He Jingping	Zasady Zhan Zhuang Qigong	10
Liu Qian	Siła penetrująca Yiquan pomógł mi wyzdrowieć	15 17
Song Jilian	Znaleźć nauczyciela	18
Wang Xiangzhai	Efekty wykorzystania zhan zhuang w leczeniu Jedność pięciu elementów Korzyść z uprawiania sztuki walki O dachengquan (yiquan) Odrzucić "znak handlowy" systemu mistrz-uczeń Podstawy filozoficzne yiquan Wiedza i praktyka	21 23 25 31 34 36 39
Wang Yufang	Wprowadzenie do zhan zhuang	42
Wang & Wang	Nasz dziadek Wang Xiangzhai	46
Wei Yuzhu	Wspominając Yao Zongxuna	49
Xie Yongguang	Istota tkwi w subtelności Mistrz Yao Chengguang i Zongxun Wuguan Mistrz Yao Chengguang wyjaśnia shi li O mistrzu Yao Chengguang O zasadach studiowania yiquan	51 52 55 58 61
Yang	Odwiedziny u mistrza	66
Yao Chengguang	Międzynarodowa popularyzacja yiquan O tui shou idealnym i realnym Odpowiedzi na pytania o yiquan (dachengquan) Przemówienie otwierające konferencję yiquan -2002 Zasady treningu tui shou w yiquan	70 72 75 78 81
Yao Chengguang & Yao Chengrong	O współzawodnictwie w tui shou	84
Yao Zongxun	Ogólna charakterystyka yiquan Kultywowanie siły psychicznej	86 92
Zhang Chao	Początek nauki	94
Zhao Daoxin	Atak i obrona Metody treningu Rozwijanie atrybutów fizycznych Nastawienie mentalne w walce	95 102 106 109

CUI FUSHAN
UCZYŁEM SIĘ U YAO ZONGXUNA
Przekład z chińskiego: Andrzej Kalisz

Na początku lat 80., dzięki rekomendacji Bu Enfu (*słynny mistrz zapasów shuai-jiao, zwycięzca turniejów zapaśniczych i bokserskich, uczeń Wang Xiangzhai'a - przypis A.K.*), miałem szczęście uczyć się yiquan u Yao Zongxuna. Yao miał już wtedy ponad 60 lat. Ubierał się bardzo prosto. Chodził wyprostowany, mówił spokojnie, miał wygląd wykształconego człowieka. Jego oczy były jak dwa ostre miecze, odbijające promienie światła. Posiadał ogromną wiedzę, ale był w stosunku do wszystkich bardzo bezpośredni i otwarty. Z jednej strony doświadczyłem jego łagodności i przyjaznego usposobienia, z drugiej pewnej surowości. Jeśli zaś mowa o jego umiejętności użycia ciała, trudno komukolwiek byłoby się z nim równać.

Pamiętam wydarzenie z początku lata 1982. Zakończyłem właśnie wykonywanie ćwiczenia zhan zhuang. Akurat byli tam wtedy Bu Enfu i Ao Shipeng (*również uczeń Wang Xiangzhai'a - A.K.*). Powiedziałem: *"Ciągle ćwiczę zhan zhuang, czy nie mógłbym spróbować tui shou?"* Chwilę po tym Yao Zongxun skończył udzielanie instrukcji innym uczniom i podszedł ku nam. Bu Enfu powiedział do Yao: *"Zongxun, pokaż Fushanowi tui shou, niech poczuje na czym to polega"*. Yao zgodził się. Miał wtedy ponad 60 lat, był wysoki i bardzo chudy, nie wyglądał na silnego. Ja natomiast miałem dwadzieścia kilka lat. Podnosiłem ciężary, ćwiczyłem baguazhang, taijiquan i inne odmiany wushu. Zdobyłem pierwsze miejsce w turnieju pchających rąk taiji dzielnicy Chaoyang. Zdobywałem też medale w mistrzostwach dzielnicy Chaoyang oraz Pekinu w formach wushu. A przede wszystkim uczyłem się u Bu Enfu i miałem pewne umiejętności w zapasach shuai-jiao. Pomyślałem sobie, że Yao wprawdzie świetnie walczył w młodości, ale w tym wieku już z pewnością nie radzi sobie tak dobrze. Gdy zetknęliśmy ramiona, miałem wrażenie że jest słaby i miękki. Pomyślałem, że gdy wykorzystam swoją siłę, ten stary człowiek nie będzie w stanie mi sprostać. A nawet zacząłem się obawiać, żeby nie zrobić mu krzywdy. Zanim jeszcze zdążyłem coś zrobić, Yao jakby wyczuwając moje wahanie powiedział: *"użyj swoich pełnych możliwości, całej swojej siły"*. Bu i Ao też dodali: *"Użyj całej siły, nie krępuj się"*. Gwałtownie i z pełną mocą pchnąłem Yao. Tymczasem ręka *"wpadła w pustkę"*. Natychmiast wykonałem serię gwałtownych pchnięć, ale żadne z nich nie napotkało oporu, a ja nie mogłem zapanować nad swoim ciałem, czując się jak latawiec zerwany ze sznurka. Jeszcze raz podjąłem próbę. Zauważyłem, że za Yao znajduje się drzewo. Pomyślałem, że gdy mocno popchnę, tym razem nie będzie miał się gdzie wycofać i wpadnie na drzewo. Wykonałem gwałtowne pchnięcie. Nie zdążyłem zauważyć jak Yao wykonał unik, a moje ciało uniosło się w powietrze i niemal wpadło na drzewo. W panice zamknąłem oczy i pomyślałem, że zaraz trafię w drzewo twarzą. Nagle poczułem, że jakaś siła zmieniła kierunek ruchu mojego ciała. Otworzyłem oczy i

zauważyłem, że przeleciałem obok drzewa, lekko tylko ocierając się o nie. Moje ciało oblał zimny pot. Wydusiłem z siebie tylko słowa *"To było straszne"*. Yao powiedział: *"Uspokój się, nic się nie stało"*. Umiejętności Yao i jego wude (moralność wojownika) zrobiły na mnie ogromne wrażenie. Powiedziałem: *"To niesamowite, nie spodziewałbym się czegoś takiego po człowieku ponad 60 letnim, Pana ruchy są tak swobodne i naturalne, a jednocześnie tak skoordynowane, jakby Pan po prostu tańczył. Pana umiejętność neutralizacji siły osiągnęła najwyższy poziom. Teraz miałem okazję naprawdę doświadczyć co to jest tui shou"*. A następnie powiedziałem *"Gdy wcześniej ćwiczyłem tui shou, w sytuacji gdy silny przeciwnik schwył mnie za szyję, trudno było mi cokolwiek zrobić"*. Yao odpowiedział: *"Schwyć mnie w taki sposób"*. Gdy to zrobiłem, Yao klepnął ramię którym go objąłem i moje ciało uniosło się i zaczęło obracać, wykonując pół obrotu, zanim moje stopy ponownie dotknęły podłoża. Zapytałem Yao: *"Skąd Pan bierze tak ogromną siłę?"* Yao śmiejąc się odpowiedział: *"Oczywiście że nie jestem tak silny, jak wy młodzi. Po prostu użyłem swego ciała w sposób skoordynowany i wykorzystałem twoją siłę"*. Ja na to: *"Nie rozumiem w jaki sposób wykorzystał Pan moją siłę?"* Yao zapytał: *"Odbijałeś piłkę?"* Odpowiedziałem, że tak. Następnie zapytał jakie są trzy cechy siły. Odpowiedziałem: *"wielkość, kierunek, punkt przyłożenia"*. Yao powiedział: *"Ucząc się sztuki walki, trzeba dużo myśleć"*. Tych słów nigdy nie zapomnę. Wiele im zawdzięczam.

Yao Zongxun nie tylko w walce wręcz posiadał wspaniałe umiejętności, ale prezentował także dużą wiedzę jeśli chodzi o aspekt zdrowotny yiquan. Kiedyś w okolicy brzucha pojawiła mi się narośl. Nie mogłem wykonywać intensywnych ćwiczeń, gdyż powodowało to ból. Byłem u wielu lekarzy, wydałem wiele pieniędzy, zażywałem wiele lekarstw. Porozmawiałem o tym z Yao. Powiedział: *"Najpierw niech to zobaczy mój znajomy lekarz"*. Lekarz ten stwierdził, że najlepszym rozwiązaniem będzie operacja. Przekazałem Yao słowa lekarza, ale powiedziałem, że nie chcę poddać się operacji. Yao powiedział: *"Jeśli nie chcesz poddać się operacji, jedyne co pozostaje, to możesz spróbować wykorzystać zhan zhuang"*. Yao specjalnie dla mnie ustalił pozycję, wyjaśnił wymogi ćwiczenia i powiedział: *"Nie przejmuj się chorobą, jedz normalnie, utrzymuj normalny stan ducha, ćwicząc nie myśl o chorobie, wykorzystuj pozytywne wyobrażenia, tak żebyś czuł się pogodny i szczęśliwy, żeby nastąpiła poprawa krążenia, poprawa metabolizmu, wzmocnienie sił odpornościowych"*.

Zgodnie z tym co powiedział Yao ćwiczyłem codziennie zhan zhuang. Po zhan zhuang ćwiczyłem shi li. Wykorzystywałem formy aktywności mentalnej o których mówił Yao. Niezależnie od tego, czy wiał wiatr, czy padał deszcz, nie robiłem nawet dnia przerwy w ćwiczeniach. Gdy tylko miałem czas udawałem się do małego parku przy ulicy Nan Li Shi, gdzie nauczał Yao Zongxun. Czasem, gdy podczas stania odczuwałem niewygodę, Yao pomagał mi się zrelaksować, lekko masując mnie dłońmi. Gdy udawało mi się zrelaksować, odczuwałem jakby ciało było lekkie i unosiło się, jednocześnie odczuwałem delikatne ciepło w całym ciele. Im dłużej ćwiczyłem, tym bardziej mi się to ćwiczenie podobało. Pewnego

dnia spadł lekki deszcz. W taką pogodę niewiele osób ćwiczy. Ja mimo wszystko wsiadłem w autobus i pojechałem do parku. Okazało się, że Yao już tam był. Poza nim nie było zbyt wielu ćwiczących. Podeszedłem do Yao i pozdrowiłem go. Yao zapytał: *"Ostatnio, gdy ćwiczysz, co czujesz?"* Odpowiedziałem: *"Czuję wielką wygodę, ta narośl już się zmniejszyła, nie odczuwam już problemu przy bardziej intensywnych ćwiczeniach"*. Yao powiedział: *"To dobrze, musisz jeszcze zwrócić uwagę na właściwą intensywność, nie powinieneś ćwiczyć z nastawieniem że ćwiczysz, ale z ćwiczenia zrobić przyjemną zabawę, ale bawić się musisz ze skupionym umysłem, im będzie to przyjemniejsze, im bardziej będziesz zadowolony, tym lepiej"*. Ja zaś powiedziałem: *"Pada deszcz, w taką pogodę może niech Pan lepiej nie przychodzi"*. Yao na to: *"Inni mogą nie przychodzić, ale ja nie mogę nie przyjść. Jeśli jest to dzień zajęć, a ja nie mam jakiejś szczególnej sprawy, z pewnością przyjdę"*. Byłem pełen podziwu dla jego postawy. Po około pół roku ćwiczenia, narośl znikła i do dziś nie pojawiła się ponownie. Znikły także bóle żołądka które wcześniej miałem regularnie.

Zawszę będę wdzięczny mistrzowi Yao i zawsze będę podziwiał jego umiejętności i charakter. Te kilka lat, gdy uczyłem się u Yao Zongxuna, to był punkt zwrotny w moim życiu. Ćwicząc sztukę walki, zdałem sobie sprawę z tego co w życiu ważne, stałem się bardziej otwarty i aktywny. Rozwinąłem nawyk przemyślenia sprawy przed podjęciem działania. Miało to wielkie znaczenie dla mojej pracy i mojego życia. Jestem bardziej wytrwały, nie rezygnując zanim nie osiągnę celu. To wszystko jest ściśle związane na nauką u mistrza Yao. Yao Zongxun był jednym z największych mistrzów wushu, ale miał ogromną wiedzę także w zakresie pedagogiki, literatury, psychologii, medycyny i wielu innych. Był nie tylko spadkobiercą Wang Xiangzhai'a, ale rozwinął yiquan, wniósł wiele w teorię sztuki walki. To że yiquan się dziś prężnie rozwija, zawdzięczamy Yao Zongxunowi. Mam nadzieję, że wszyscy wspólnie będziemy się troszczyć o yiquan, o jego dalszy rozwój.

HAN LUQUAN
ZHAN ZHUANG I SHI LI
Przekład z chińskiego: Andrzej Kalisz

Ostatnio opublikowano wiele artykułów w których dyskutuje się na temat aspektu zdrowotnego i aspektu bojowego yiquan (dachengquan). W numerze 1/2000 magazynu "Wuhun" pisałem już o zdrowotnych walorach yiquan i o swoim własnym doświadczeniu w tym zakresie. Tym razem chciałbym z różnych punktów widzenia omówić aspekt zdrowotny i bojowy yiquan (dachengquan).

Ponieważ sam miałem problemy zdrowotne, udałem się do Pekinu, by uczyć się yiquan dla zdrowia u mistrza Yao Chengguang. Pisałem już o tym w numerze 1/2000. Niektórzy myślą, że aspekt zdrowotny i bojowy są czymś zupełnie różnym, i że trzeba wybrać jeden z nich. Takie podejście nie ma wiele wspólnego z yiquan. Tym bardziej nie ma czegoś takiego jak podział na wcześniejszy "trening ścięgien i mięśni" i późniejszy trening mentalny. Po prostu osoby, które nie uczyły się yiquan jako pełnego systemu, ślepo powtarzają pozbawione sensu wypowiedzi, obstając tylko przy jednej z dwóch nierozdzielnych części. Ucząc się yiquan u mistrza Yao Chengguang i ćwicząc pod jego opieką powróciłem do zdrowia. Miałem okazję głębiej poznać yiquan. Nie zgadzam się z wysuwaną przez niektórych opinią, że "tak jak Wang Xiangzhai powinniśmy najpierw ćwiczyć ścięgna i kości". Ciało to ścięgna, kości, krew, mięśnie, skóra, włosy itd. Uprawiający sztukę walki, niezależnie od tego czy jest to styl "wewnętrzny", czy "zewewnętrzny" ćwiczy całe ciało. Oczywiście obejmuje to "trening ścięgien i kości". Bez ścięgien i kości, jak moglibyśmy mówić o ludzkim ciele? Jak moglibyśmy chodzić, stać, pracować, żyć? Mówienie o samym "treningu ścięgien i kości" jest tylko powtarzaniem mylnych opinii i tworzeniem na tej podstawie błędnych metod. Nie jest z pewnością wiedzą wynikających z prawdziwych studiów nad yiquan. Trening gibkości chińskich gimnastyków też określa się jako "trening ścięgien i kości". Podobnie trening akrobatów cyrkowych. Czy ktoś może się z nimi równać? To co robią, to naukowy system treningowy oparty na badaniach specjalistów w zakresie biomechaniki i sportu. Ich rozumienie "treningu ścięgien i kości" jest jeszcze doskonalsze i ściśle naukowe.

Gdy mistrz Yao Chengguang uczy zhan zhuang, podkreśla, że istotą yiquan jest to, że następuje połączenie odpowiedniej pozycji ciała i pracy mentalnej. Nie ma to nic wspólnego z wymysłami tych, którzy mówią, że "praca mentalna prowadzi do choroby psychicznej", "powoduje że w umyśle cały czas toczy się walka". Nie ma to też nic wspólnego ze staniem po kilka godzin, i myśleniem tylko o odczuciach ciepła, mrowienia, zdrętwienia w różnych częściach ciała i specyficznych punktach. Czy to nie byłaby ta "choroba psychiczna do której prowadzi aktywność mentalna"? Czy ludzie którzy o tym mówią uczyli się yiquan jako pełnego systemu? Pod którym okiem ćwiczyli yiquan? Gdy studiuje się jakąś dziedzinę,

potrzebna jest wytrwałość i czas, by ją naprawdę poznać. Tym bardziej dotyczy to yiquan - tej nauki, która ściśle łączy teorię i praktykę. Jeśli ktoś nie przykłada się do nauki i solidnej własnej praktyki, nie może osiągnąć poznania esencji. Nawet Wang Xiangzhai i Yao Zongxun, którzy poświęcili całe swe życie na praktykę i studia, nie ośmielali się twierdzić, że osiągnęli pełnię rozwoju, i upominali uczniów, że *"w sztuce walki nie ma granicy rozwoju, jak zatem można mówić o osiągnięciu pełni?"* Dziś są niestety tacy, którzy tylko dopiero co zaczęli poznawać yiquan, nie poznali go dogłębnie, a twierdzą, że ujawniają *"tajemnice"*. Zachowują się nieodpowiedzialnie, wprowadzając w błąd początkujących. Sami błędzą i prowadzą na manowce innych.

Podejście mistrza Yao Chengguang do nauczania jest bardzo rygorystyczne. Niezależnie od tego, czy chodzi o zhan zhuang, shi li, kroki, fa li, uderzenia, tui shou, czy san shou, stosuje określone wymogi dotyczące zarówno poszczególnych części ciała, jak i pracy mentalnej. Wszyscy uczniowie mistrza Yao mają okazję tego doświadczyć. Wymogi dotyczące ciała i aktywności mentalnej nie mają absolutnie nic wspólnego z tym, co niektórzy powtarzają, szerząc błędne poglądy na temat yiquan. Weźmy za przykład pierwszą z tzw. pozycji bojowych - hunyuan zhuang. W ćwiczeniach tzw. ćwiczeń pozycyjnych zdrowotnych, pozycji ciała towarzyszą łagodne formy pracy mentalnej, co sprawia, że ciało osiąga relaks, a umysł spokój i pogodę. Wykorzystuje się je w przypadku początkujących oraz ćwiczących dla poprawy zdrowia. Z punktu widzenia sztuki walki, tzw. pozycje zdrowotne, to po prostu ćwiczenia pozycyjne dające podstawy dla dalszego treningu. Natomiast hunyuan zhuang, to ćwiczenie pozycyjne służące poszukiwaniu *"całościowej siły"*, dające podstawy dla praktyki walki wręcz. Jak mawiał Yao Zongxun: *"Jeśli chcesz poznać esencję sztuki walki, zacznij od zhan zhuang"*. Poprzez trening hunyuan zhuang, wprowadzasz do akcji całe ciało, wszystkie mięśnie, stawy, cały układ nerwowy, a nawet włoski na ciele; stosując właściwą pracę mentalną wpływasz na biologię, zwiększając aktywność układu nerwowego, pobudzając mięśnie wszystkich części ciała, stawy (*"ścięgna i kości"*) - wszystko jednocześnie. Ten rodzaj ćwiczenia polega na tym, że stosując określoną pozycję, w sytuacji, gdy całe ciało jednocześnie wykonuje subtelny ruch, mały ruch, duży ruch, wolny ruch lub szybki ruch, szuka się, rozwija się i ćwiczy się hunyuan li. Czy to nie jest *"trening ścięgien i kości"* o którym mówią *"wielcy znawcy"*. Czy jest to może trening oderwany od *"ścięgien i kości"*. Ten *"trening ścięgien i kości"* jakoby przekazywany w sekrecie przez Wang Xiangzhai'a, to są wczesne, niedojrzałe nauki Wanga, sprzeczne z esencją sztuki walki, jak ją Wang rozumiał później. Sam Wang w późniejszym okresie krytykował je i odrzucił. Chodzi tu właśnie o metody przestarzałe i odrzucone, a tymczasem dziś niektórzy zaczynają je nagle reklamować jako *"sekretny przekaz"*! Czy ma to sens? Czy można to skwitować inaczej niż wybuchem śmiechu? To po prostu tylko *"kuglarski sposób na zarabianie pieniędzy"*. Jeśli chodzi o opinie dotyczące yiquan, niektórzy nie znają dobrze jego zawartości, nie poznali go głębiej, a zdecydowanie oceniają, że Yiquan to tylko bliżej nie sprecyzowana *"ogólna zasada"*,

"zarys", a jakiś inny system to w odróżnieniu od niego *"dokładna zasada"*. Z tak niesolidną postawą w nauce trudno coś poznać głębiej, nie mówiąc o poznaniu esencji.

Yiquan to system teoretyczny i praktyczny. Praktyka jest kierowana przez zasady i służy weryfikacji zasad. Na żadnym etapie nie można tego robić byle jak, tylko z jednego punktu widzenia. Gdy mówimy o hunyuan zhuang - poszukiwanie, rozwój i trening hunyuan li wymaga cierpliwości, wytrwałości i wielkiej uważności. Doświadcza się równoczesnego subtelnego ruchu wszystkich części ciała. Zaczynając od braku odczucia siły, stopniowo do osiągnięcia odczucia siły. Codziennie, z miesiąca na miesiąc, z roku na rok części ciała w których się odczuwa siłę jest coraz więcej - hunyuan li się rozwija. Początkujący zaczyna od stosunkowo dużego, powolnego ruchu. Mając pewne podstawy (w szukaniu hunyuan li), zaczyna szukać hunyuan li w małym ruchu, subtelnym ruchu, a także w szybkim ruchu. Hunyuan li nazywana jest też liumian li (siła odnosząca się do sześciu płaszczyzn). Początkowo szuka się jej w rozbiciu na kierunki: przód-tył, góra-dół, otwarcie-zamknięcie. Później przechodzi się do zmian kierunków w jednym ćwiczeniu. Następnym krokiem jest jednoczesne szukanie siły w stosunku do wszystkich sześciu płaszczyzn. Trening hunyuan li jest zatem rozbity na prostsze etapy. Nie jest to coś, co można osiągnąć jednego dnia, ale efekt systematycznej praktyki. Jak się do tego mają słowa o *"zgrubnej zasadzie"*, czy o tym, że *"praca mentalna prowadzi do choroby psychicznej"*?

Skoro mówimy o zhan zhuang, pomówmy też o shi li. Shi li to *"powiększenie"*, *"rozciągnięcie"* zhan zhuang. Jak mawiał Yao Zongxun: *"siłę poznajesz, testując ją"*. W zhan zhuang, gdy szukamy hunyuan li, w całym ciele jest wiele miejsc, gdzie brak odczucia siły, wiele miejsc *"słabych"*. W ćwiczeniach shi li następuje *"powiększenie"*, całe ciało w skoordynowany sposób uczestniczy w ruchu. Siła oporu zostaje rozciągnięta na większą przestrzeń. Mentalne wyobrażenia zostają rozciągnięte i powiększone. Ten sposób treningu wzbogaca zawartość zhan zhuang, umożliwiając usunięcie niedostatków (braków właściwego odczucia siły w niektórych częściach ciała), pomagając w rozwoju hunyuan li, sprawiając że całe ciało staje się bardziej zwinne, porusza się bardziej naturalnie, by osiągnąć stan, gdy *"siła jest naturalna, forma jakby była i jakby jej nie było, świadomość zawiera wszechświat"*. Gdy w shili *"świadomość nie jest przzerwana, siła nie jest utracona"*. *"Intencja się rodzi - siła się rodzi, intencja jest przzerwana - siła się zatrzymuje"*. T to trzeba nieustannie rozważać i doświadczać, ćwicząc prawidłowo, zgodnie z zasadami. Weźmy za przykład bardzo podstawowe dingbabu kaihe shi li. Ręce wykonują tu ruch rozciągania na zewnątrz i ściskania do środka. Przede wszystkim zwracamy uwagę na odczucie jakby pomiędzy obydwoma ramionami (dłońmi, palcami obu rąk, łokciami itp.) były sprężyny, które powoli rozciągamy i powoli ściskamy. Przed palcami, które wskazują do przodu znajdują się również wyobrażone sprężyny, które przy ruchu otwarcia rozciągamy (palcę ciągną do tyłu), a przy ruch zamknięcia ściskamy (czubki palców naciskają na nie). Gdy ręce wykonują ruch otwarcia, ciało powoli napiera do tyłu i przysiadła. Od pozycji gdy ciężar rozłożony jest na obie nogi w

proporcji 50/50 do pozycji gdy 30% ciężaru obciąża przednią nogę, a 70% tylną. Pomiedzy przednim kolanem, a tylnym biodrem czujemy jak gdyby opór rozciąganej sprężyny. Palce przedniej stopy jak gdyby chwyciły podłoże. Czujemy, że całe ciało napotyka na opór, jakbyśmy poruszali się w wodzie lub napierali na drzewo. Gdy ręce wykonują ruch zamknięcia, ciało napiera do przodu, pokonując opór wody, opór drzewa. Ciężar przenoszony jest z pozycji 30/70 do pozycji 50/50. Przednia stopa lekko naciska podłoże. Tylna noga naciskając podłoże, lekko się prostuje, między obydwoma nogami następuje uczucie ściskania. Głowa prowadzi do góry - czujemy napięcie sprężyn między głową a stopami. Wszystko to odbywa się jednocześnie, wszędzie powinniśmy odczuwać siłę oporu, uważnie szukamy tego odczucia, *"używając umysłu, a nie siły"*. Jak mawiali dawni mistrzowie *"intencja i siła jakby płynęły w wodzie"*, *"gdy góra się porusza, dół samoistnie podąża, gdy dół się porusza, góra samoistnie prowadzi"*. Nie ma miejsca które nie uczestniczyłoby w ruchu. Gdy pojawia się ruch, nie ma miejsca w którym nie byłoby jakiegoś rodzaju ruchu, gdy ruch jest zatrzymany, całe ciało się zatrzymuje. W ruchu, otwarcie i zamknięcie rąk to duży ruch, zmiany położenia środka ciężkości to mały ruch. Gdy mowa o subtelnym ruchu, to nawet włoski na ciele połączone są z wyobrażonymi sprężynami i wykonują delikatny ruch. To jest wiecznie rodząca się i nieustająca intencja, wiecznie rodzący się i nieustający ruch, wiecznie rodząca się i nieustająca siła. Stopniowo, z czasem praktyki osiąga się stan, gdy intencja to siła, siła to intencja, intencja i siła są nierozdzielne. Wszystkie ruchy są naturalne i swobodne. *"Nieważne, że wicher dmie i fale uderzają, zwycięstwo przychodzi łatwo jak pogawędka i spacer"*. *"Ciało i ręce chwytają wicher i fale i rozpętują burzę, łatwo, tak jak mróz kruszy trawy"*. Ktoś powiedział: *"Czy tak ćwiczone shi li nie pęta człowieka?"*. Według mojego doświadczenia, jeśli ćwiczy się zgodnie z zasadami i wymogami shi li, odczucie oporu stopniowo rozciąga się na całe ciało, hunyuan li naturalnie się rozwija. W każdym ruchu występuje odczucie naturalnej siły. Ten ktoś zapewne nie uczył się systemowo, tylko ślepo podążał za jakimś fragmentem, nie osiągnął rezultatów poszukiwania na zasadzie *"użycia umysłu, a nie siły"*. To co robił było efektem ćwiczenia shi li w niewłaściwy sposób, a nie rezultatem właściwego ćwiczenia yiquan.

Jeśli chodzi o głębsze zasady yiquan, są one szczegółowo wyjaśnione i zilustrowane w skryptach szkoleniowych i materiałach video mistrza Yao Chengguang. Ja omawiam je tylko pobieżnie.

HE JINGPING
WANG XIANGZHAI - STARUSZEK "PRZECIWIĘNSTWA"
O PODSTAWOWYCH ZASADACH ZHAN ZHUANG QIGONG
Przekład z chińskiego: Andrzej Kalisz

"Emisja qi - błędnie uznawana za autentyczny przekaz"

"Przelamanie starego, stworzenie nowego, osiągnięcie coraz wyższego poziomu"

"Nieustanne poszukiwanie równowagi przeciwieństw"

Wang Xiangzhai był wielkim ekspertem wushu i qigong, który miał wielu uczniów. Jego koncepcje z zakresu qigong zyskały uznanie w trakcie konferencji poświęconej praktykom ćwiczeń zdrowotnych, która odbyła się w listopadzie 1961 roku w Baoding w prowincji Hebei. Z czasem jego metoda zhan zhuang stała się popularna w całym Chinach. Ponieważ jednak niektórzy instruktorzy nie byli w stanie zrozumieć teoretycznych zasad tej metody, do zhan zhuang włączyli tzw. "emisję qi", uznając to za autentyczny przekaz, podczas gdy jest to wielki błąd - jest to sprzeczne z podstawowymi zasadami na jakich opiera się metoda zhan zhuang. Spowodowało to wiele nieporozumień. Metoda zhan zhuang Wang Xiangzhai'a, zaliczana do medycznego qigongu, ma swoje własne specyficzne koncepcje teoretyczne i metody praktyki, mocno oparte na nauce. Ten artykuł przedstawiam, by pomóc ćwiczącym właściwie zrozumieć i opanować zasady i metody zhan zhuang. Mam nadzieję, że zapobiegnie to dalszej transmisji błędnych poglądów.

1. ZHAN ZHUANG I KONTROLA RÓWNOWAGI PRZECIWIĘNSTW

Zhan zhuang jest metodą w której ćwiczący nieustannie niweluje rozmaite rodzaje nierównowagi, pojawiające się podczas ćwiczeń, doskonaląc zdolność do natychmiastowej regulacji i kontroli równowagi pomiędzy przeciwięństwami.

Wang Xiangzhai stwierdzał: "nie ma absolutnej równowagi - gdy mówimy o równowadze, chodzi o zdolność do kontroli równowagi w danym momencie". Mówił: "choroba jest wynikiem utraty równowagi organów i funkcji organizmu; to jest jak w sztuce walki - można daleko odrzucić przeciwnika, gdy jego równowaga jest złamana; zhan zhuang jest metodą regulowania i kontrolowania równowagi przeciwięństw". Tak więc regulowanie i kontrolowanie równowagi pomiędzy przeciwięństwami jest głównym zagadnieniem we wszystkich etapach praktyki zhan zhuang. Wang Xiangzhai mawiał również o metodzie "trzech krągłości". "Trzy krągłości" to "krągłość świadomości", "krągłość intencji", "krągłość siły", podkreślając, że: "świadomość nie powinna odpływać na zewnątrz. intencja nie powinna być widoczna, siła nie powinna przekraczać krańców". Istotą tej teorii jest utrzymywanie równowagi "ześrodkowanej, krągłej harmonii".

Równowaga między przeciwieństwami nie jest czymś stałym i niezmiennym. Oznacza to, że ćwiczący wraz z postępem praktyki nieustannie przełamuje starą równowagę i tworzy nową. W trakcie tego procesu "przełamania starego i tworzenia nowego", poziom umiejętności i zdolności ćwiczącego nieustannie rośnie. Od niskiego poziomu zmierza on ku wysokiemu poziomowi, osiągając coraz lepszą kontrolę równowagi, uzyskując efekt: "w przypadku choroby - wyleczenie, gdy nie ma choroby - wzmocnienie zdrowia".

2. PRZECIWIENSTWA I ICH JEDNOŚĆ W TRAKCIE PRAKTYKI

W trakcie procesu praktyki mamy do czynienia ze złożonym układem wielu przeciwieństw, np. relaks i napięcie, ruch i bezruch, twardość i miękkość, pustka i pełność, góra i dół, przód i tył, lewy i prawy itp. Wang Xiangzhai stosował dwa rodzaje praktyki: w bezruchu i w ruchu. W ćwiczeniach w bezruchu pracuje się głównie z przeciwieństwami: relaks i napięcie, góra i dół, ale jednocześnie nie lekceważąc przeciwieństw: ruch i bezruch, twardość i miękkość, pustka i pełność, przód i tył, lewy i prawy. W ćwiczeniach ruchowych natomiast pracuje się głównie nad rozwiązaniem przeciwieństw: ruch i bezruch, przód i tył, jednocześnie nie lekceważąc jednak przeciwieństw: relaks i napięcie, twardość i miękkość, pustka i pełność, góra i dół, lewy i prawy.

Zhan zhuang qigong w teorii przeciwieństw postuluje: "Zrelaksowany, ale nie luźny, napięty, ale nie sztywny - relaks i napięcie współzależne" i "relaks w napięciu, napięcie w relaksie, relaks i napięcie, napięcie i relaks w równowadze". To jest poszukiwanie równowagi pomiędzy przeciwieństwami relaksu i napięcia.

Gdy mówimy o relacji między ruchem i bezruchem, podkreśla się, że "ruch i bezruch mają korzenie w sobie nawzajem". Wang Xiangzhai mawiał: "Nie ma absolutnego bezruchu, natomiast ruch jest absolutny", "W bezruchu nie ma bezruchu, w bezruchu jest ruch, w ruchu bezruch, w ruchu jest bezruch, ruch w bezruchu jest prawdziwym ruchem, bezruch w ruchu jest prawdziwym bezruchem, ruch i bezruch mają korzenie w sobie nawzajem, są używane łącznie". Zhan zhuang to nie jest "stanie bez ruchu, jak drewniany pał", lecz polega to na "poszukiwaniu odczucia w bezruchu, poszukiwaniu wiedzy w niewielkim ruchu - chcesz się ruszyć, chcesz się zatrzymać, chcesz się zatrzymać, chcesz się ruszyć, czujesz i masz taką intencję, jakbyś się ruszał, ale nie możesz się nie zatrzymać, i jakbyś się zatrzymywał, ale nie możesz się nie ruszać". "Gdy świadomość się porusza, intencja się porusza, siła się porusza" - to jest poszukiwanie równowagi przeciwieństw ruch-bezruch.

O przeciwieństwie miękkość-twardość Wang Xiangzhai powiedział: "twarde jest miękkie, miękkie jest twarde, twarde i miękkie, miękkie i twarde wspomagają się nawzajem". Uważał, że nie jest to prawdziwa twardość, gdy nie ma miękkości - jest to wówczas tylko sztywność. Tylko gdy jest miękkie w twardym, jest to prawdziwa twardość - niepokonana.

O przeciwieństwie puste-pełne powiedział: "Puste jest pełne, pełne jest puste, puste i pełne, pełne i puste w równowadze". Zawiera się w tym sens nieuchwytnych zmian między pustym i pełnym.

Także o przeciwieństwach góra-dół, przód-tył, lewy-prawy mówił, że nie ma nic absolutnego, że powinno to być rozpatrywane jako relacja przeciwieństw. "Jeśli chcesz poruszyć się do góry, musi być dół, jeśli chcesz poruszyć się w dół, musi być góra", "W silnym i wyprostowanym musi być zrelaksowane i opadające, w zrelaksowanym i opadającym musi być silne i wyprostowane", oraz "gdy góra chce się poruszyć, dół musi podążyć, gdy dół chce się poruszyć, góra musi samoistnie prowadzić, gdy góra i dół się poruszają, środek atakuje, gdy środek atakuje, góra i dół muszą się połączyć, wewnętrzne i zewnętrzne musi być zjednoczone, przód i tył, lewe i prawe muszą z sobą współgrać". To jest objaśnienie relacji góry i dołu, przodu i tyłu, lewego i prawego.

Trudno jest jednocześnie pracować nad rozwiązaniem wszystkich tych przeciwieństw, które występują w trakcie praktyki zhan zhuang. Dlatego ćwiczący w różnych sytuacjach koncentruje się na różnych przeciwieństwach. Dla początkującego najważniejsze przeciwieństwa to: relaks-napięcie i góra-dół. Ponieważ "gdy początkujący rozpoczyna stanie, napina się, gdy się napina, usztywnia się".

Tak więc ćwiczący, w sytuacji wysiłku spowodowanego przez pozycję, powinien szukać komfortu świadomości i mięśni, w silnym i wyprostowanym szukać zrelaksowanego i opadającego. Nie powinien jednak lekceważyć ruchu i bezruchu, przodu i tyłu. Później, wraz z postępami, głównymi przeciwieństwami powinny się stać ruch i bezruch oraz przód i tył. W ten sposób ćwiczący stopniowo od ćwiczeń statycznych zmierza ku ruchowym. W procesie praktyki "szukania ruchu w bezruchu, szukania bezruchu w ruchu, współistnienia bezruchu i ruchu" osiąga równowagę i jedność przeciwieństw. Gdy mówimy o przeciwieństwie przód-tył, nie jest to kwestia samej tylko pozycji ciała, ale także aktywności mentalnej. Ćwiczący powinien myśleć o swoim ciele jak o "fladze powiewającej na wietrze", lub "rybie w wodzie, płynącej pod prąd". Musi zwracać uwagę na opór z przodu i jednocześnie przyciąganie z tyłu, kontrolując równowagę przód-tył. Jednocześnie powinien zwracać pewną uwagę na relaks-napięcie, górę-dół i inne aspekty.

Początkujący zwykle nie rozumieją relacji relaks-napięcie i jak kontrolować równowagę między nimi. Nie są więc w stanie zrozumieć koncepcji "zrelaksowany, ale nie rozluźniony, napięty, ale nie sztywny, relaks i napięcie wzajemnie od siebie zależne" i "w napięciu jest relaks, w relaksie jest napięcie". By mogli zrozumieć relację między relaksem i napięciem, powinni w pierw zrozumieć co to jest napięcie, a następnie co to jest rozluźnienie.

Ćwiczący może napiąć mięśnie jakiejś części ciała, by wiedzieć co to jest napięcie. Następnie może napięte mięśnie jak najbardziej rozluźnić, by doświadczyć rozluźnienia. W trakcie praktyki zhan zhuang, gdy poczuje sztywność, ból jakiejś części ciała, będzie to

napięciu. Gdy dzięki regulacji pozycji i napięcia sztywność zniknie, będzie to rozluźnienie. W ten sposób ćwiczący szuka komfortu świadomości, mięśni i oddechu. To jest "zrelaksowany, ale nie rozluźniony, napięty, ale nie sztywny". Zwykle gdy ćwiczący odczuwa relaks, jest to początek napięcia. Gdy stwierdza, że jest napięty, jest to początek relaksu. Lecz gdy pozbędzie się pierwotnego napięcia, pojawi się nowe napięcie, którego musi się pozbyć. Tak więc w trakcie praktyki postęp nie jest stały, lecz czasem jest lepiej, a czasem gorzej. Przychodzi to falami. Przeciwności relaksu i napięcia dotyczą świadomości, oddechu, intencji, ciała. Gdy pracuje się nad rozwiązaniem przeciwności relaksu i napięcia, pewną uwagę należy poświęcić też przeciwności ruch-bezruch, by móc zrobić szybsze postępy dotyczące relaksu i napięcia.

Wang Xiangzhai mawiał o sobie; Staruszek "Przeciwności". Jest to ilustracja podstaw jego teorii zhan zhuang qigong. Jest to metoda, gdzie cały czas pracuje się nad ustanowieniem i rozwiązaniem przeciwności: relaks i napięcie, ruch i bezruch, twardy i miękki, pusty i pełny, góra i dół, przód i tył, lewy i prawy itd., regulując i kontrolując równowagę pomiędzy nimi.

3. POZYCJE I AKTYWNOŚĆ MENTALNA W ZHAN ZHUANG

Zhan zhuang qigong Wang Xiangzhai'a nie jest formą ćwiczeń podkreślającą specyficzne pozycje. Jego powiedzenie: "ustalać pozycje stosownie do warunków zdrowotnych, różne dla różnych ludzi" wyjaśnia użycie pozycji stosownie do sytuacji. Wang Xiangzhai uważał, że zhan zhuang nie powinien być "staniem bez ruchu, jak drewniany pał", co byłoby według niego "martwym stanem". W podstawowych zasadach teoretycznych zhan zhuang qigong podkreślał "szukaj pełni świadomości i intencji, a nie podobieństwa formy", "forma podąża za ruchem umysłu, forma jest prosta, a intencja bogata", "forma jest podstawą, intencja jest do użycia" itd. Zagadnieniem kluczowym jest umysłowe prowadzenie i zasada właściwej regulacji równowagi ruch-bezruch, pusty-pełny, twardy-miękki, relaks-napięcie, góra-dół, przód-tył, lewy-prawy,

O relacji formy i intencji Wang Xiangzhai mówił: "użyj formy do rozwinięcia intencji, używaj intencji do tworzenia formy, intencja rodzi się w formie, forma następuje za intencją, siła pochodzi z intencji, forma jest posłuszna intencji". Możemy zauważyć, że w relacji intencji i formy, umysłowe prowadzenie jest bardzo istotne.

Wang Xiangzhai był przeciwny tworzeniu konkretnych nazw dla pozycji, ponieważ prowadzi to ćwiczących na manowce. Po latach praktyki, podsumowując doświadczenia, Wang Xiangzhai zaprzestał używania nazw, które wcześniej nadawał poszczególnym pozycjom, nazywając zhan zhuang hunyuan zhuang, a wszelkie rodzaje sił określając jako hunyuan li (siła całościowa) lub hunyuan zheng li (antagonistyczna siła całościowa). Zdecydowanie przeciwstawiał się koncepcji specyficznych efektów działania poszczególnych pozycji. Uważał, że bez umysłu, zhan zhuang qigong utraciłby swoją siłę życiową. Ponieważ

nawet gdy stosuje się tę samą pozycję, ale z inną aktywnością mentalną, rezultaty mogą być różne.

Wang Xiangzhai podkreślał równe znaczenie wykorzystania umysłu zarówno w zhan zhuang, jak i w shi li. Mawiał: "czy ruszać się, czy nie, adept powinien wiedzieć, dlaczego tak". I wyraźnie wskazał: "zhan zhuang i shi li to to samo - zhan zhuang to skrócone shi li, a shi li to rozciągnięty w przestrzeni zhan zhuang". Krytykował błędne koncepcje i metody treningowe tych, którzy traktowali zhan zhuang i shi li jako coś odrębnego. Stwierdzał, że wynika to stąd, że: "nie rozumieją pracy mentalnej w zhan zhuang", "jeśli będą to kontynuować, tylko oddalą się od właściwej drogi".

LIU QIAN
SIŁA PENETRUJĄCA
Przekład z chińskiego: Andrzej Kalisz

W sztuce walki jest taki rodzaj siły, do opanowania której dąży wielu miłośników wushu - siła przenikająca na wskroś. Siła ta jest bardzo użyteczna w realnej walce. Nazywa się ją też siłą eksplozywną lub siłą zaskakującą (przerażającą). Trening yiquan umożliwia efektywny rozwój i doskonalenie tej siły.

Gdy rozpoczynałem naukę sztuki walki u mistrza Yao Chengguang, zapytałem go, co to za siła. Yao lekko klepnął mnie w klatkę piersiową, żebym mógł poczuć o co chodzi. Chociaż było to delikatne klepięcie, poczułem potężny wstrząs. Ucząc się u Yao i korzystając z jego wskazówek mogłem stopniowo lepiej zrozumieć zasady i niuanse tego sposobu ćwiczenia. Nie jestem jakimś wielkim ekspertem, ale chciałbym zabrać głos w dyskusji na temat siły eksplozywnej.

Jak jest ta siła generowana? W trakcie wykonywania uderzenia ciało jest najpierw względnie rozluźnione, a później następuje gwałtowny skurcz mięśni całego ciała, nadający ciału i pięści ruch. W trakcie przemieszczania się pięści ciało zachowuje pewien "relaks". Mięśnie przeciwstawne w stosunku do tych, które generują ruch nie powinny się napinać. W przeciwnym razie ograniczona zostałaby szybkość ruchu. W momencie uderzenia następuje odczucie pewnego "spięcia". Uderzony odczuwa ogromną siłę przenikającą ciało, wstrząs wewnętrznych organów, przenieżenie.

Przeanalizujmy istotę siły penetrującej. Niektórzy zawodnicy uderzają mocno, ale uderzony odczuwa tylko ból na zewnątrz, natomiast nie ma wewnątrz specyficznego wrażenia - odczucia wstrząsu wewnętrznych organów, bądź odczucie to jest słabe. Czas kontaktu pięści z uderzaną powierzchnią jest zbyt długi. Siła zużyta zostaje na przemieszczenie ciała przeciwnika. Nie jest to siła penetrująca. W przypadku siły penetrującej wygląda to inaczej. Gdy uderzy się w klatkę piersiową przeciwnika, w momencie jej pełnego ugięcia następuje nagłe rozluźnienie - wycofanie pięści. Występuje sprężysta reakcja. Powstaje fala, która przemieszcza do pleców, gdzie odbija się i wraca z powrotem. Fale zmierzające w przeciwnych kierunkach nakładają się, we wnętrzu ciała następują gwałtowne wibracje. Efekt jest wyraźny. W skrajnym przypadku organy wewnętrzne mogą ulec uszkodzeniu, ponieważ zostaje przekroczona ich wytrzymałość. Występuje wewnętrzny krwotok, a na zewnątrz nie widać rany. Ponieważ nakładanie się fal rozpoczyna się od pleców, dlatego gdy uderza się z przodu, ból pojawia się z tyłu.

To jest tak jak wtedy gdy się wrzuca kamień do stawu. Fale które odbiły się od brzegu nakładają się na fale podążające jeszcze od miejsca gdzie wrzucony był kamień. Wtedy powstaje efekt "trzepotania" powierzchni wody. Klatka piersiowa jest jak miejsce wrzucenia

kamienia, a plecy jak brzeg. Wewnętrzne organy jak woda. Oczywiście jest to pewne uproszczenie. Zatem, w przypadku siły przenikającej, energia pięści w dużej mierze przekazywana jest przez ciało w postaci fali i wraz z falą przeciwną powoduje ogromny wpływ na wewnętrzne organy.

Energia każdego uderzenia przekształca się częściowo w ruch ciała, częściowo w ruch wewnętrznych organów. W przypadku siły penetrującej ten drugi element jest znaczniejszy. Zaletą użycia tej siły jest to, że strata energii jest niewielka, a efekt duży. Natomiast gdy czas kontaktu jest długi, widoczne jest duże przemieszczenie ciała przeciwnika. Może się wydawać, że to było silne uderzenie, a tymczasem nie stanowi ono większego zagrożenia.

Pomówmy teraz o treningu siły penetrującej w yiquan. Yiquan przywiązuje wagę do pracy mentalnej - wykorzystania wyobrażeń w treningu zhan zhuang dla stworzenia podstaw dla tak zwanych przemian między relaksem i napięciem. Bez tego, chociaż ktoś może wiedzieć jak uderzać w sposób penetrujący, nie jest w stanie osiągnąć w praktyce tej umiejętności: "spięcie w momencie kontaktu, po spięciu od razu rozluźnienie". Aktywność mentalna służy osiągnięciu wysokiego stopnia koordynacji, wrażliwości, właściwej reakcji systemu nerwowego, który kieruje ruchem ciała. Pod kontrolą tego "softwaru" osiągana jest swoboda zmian napięcia i rozluźnienia, skurczu i rozkurczu. Poprzez fa li, ćwiczenia na workach, budowany jest natomiast "hardware". Pogląd, że w yiquan można ćwiczyć tylko zhan zhuang, shi li i odrobinę fa li jest zbyt jednostronny - jest to tylko rozwój softwaru, a lekceważenie hardware'u. Tak jak w armii, nie można tylko rozwijać system dowodzenia, ale trzeba też rozwijać uzbrojenie.

Teraz omówię krótko pewne metody treningowe: W treningu zhan zhuang przede wszystkim zajmujemy się szukaniem siły zunifikowanej - hunyuan li. To daje nam podstawę dla shi li w ruchach uderzeń. A więc najpierw wykonujemy uderzenia jako shi li. Bardzo powoli. W trakcie ćwiczenia wyobrażamy sobie na przykład, że gwałtownie uderzamy cienką i lekką, zawieszoną w powietrzu kartkę papieru. W momencie uderzenia następuje gwałtowne spięcie, a po nim od razu rozluźnienie. Kartka powinna być przebita, a nie odepchnięta uderzeniem. "Używaj umysłu, a nie siły". Następnie stopniowo przyspieszaj tempo ruchu, aż do normalnego, szybkiego uderzenia. Potem spróbuj na worku, koncentrując się na odczuciu penetracji worka. Wyobrażenie kartki papieru służy rozwinięciu intencji penetracji oraz rozwinięciu wrażliwości, by "w momencie kontaktu następowało wyzwolenie siły".

Są to moje myśli na temat siły penetrującej. Jeśli koledzy ze świata wushu zauważą jakieś niedostatki moich rozważań, proszę o korektę i uzupełnienie.

LIU QIAN
YIQUAN POMÓGŁ MI WYZDROWIEĆ
Przekład z chińskiego: Andrzej Kalisz

Jestem studentem z Nankinu. W 2000 roku, po kilku miesiącach studiów, ponieważ wcześniej nie byłem przyzwyczajony do jedzenia w stołówce, i nie zwróciłem dostatecznej uwagi by dbać o swoje zdrowie, zachorowałem na poważne zapalenie żołądka. Odczuwałem bóle w czasie jedzenia, co wpływało na mój stan zdrowia i moją naukę. Poddałem się leczeniu lekarskimi, ale bez widocznych efektów.

W lipcu przyjechałem do Pekinu i spotkałem mistrza Yao Chengguang. Stosując się do jego wskazówek zacząłem wykonywać ćwiczenie z podparciem banfushi chengbao zhuang z grupy ćwiczeń pozycyjnych zdrowotnych (yangsheng zhuang), często zalecane osobom z kłopotami dotyczącymi układu trawienia. Spędziłem w szkole Zongxun Wuguan mistrza Yao Chengguang 40 dni. Za każdym razem, gdy wykonywałem to ćwiczenie odczuwałem delikatne ciepło w okolicy żołądka, oraz coś podobnego do zdrętwienia wywołanego przepływem prądu. Po 40 dniach odczułem w swoim stanie dużą poprawę.

Po powrocie na uczelnię, wytrwale wykonywałem to ćwiczenie. W listopadzie wykonałem ponowne badania, które potwierdziły poprawę.

Gdy byłem w Pekinie, mistrz Yao mówił: "W yangsheng zhuang pozycja jest dostosowywana stosownie do schorzenia i indywidualnych warunków. Nie stosuje się jednej pozycji zawsze i dla wszystkich, ale i nie ma prostej recepty typu taka pozycja leczy takie schorzenie. Doboru ćwiczeń i konsultacji musi dokonać ktoś doświadczony w tym zakresie. Yangsheng zhuang można wykorzystywać jako pomocniczy środek aktywnie wspomagający leczenie. My uważamy, że proces leczenia należy aktywnie wspierać, wykorzystując metody ćwiczeń zdrowotnych. Nie zalecamy samego biernego oczekiwania, że lekarz nas wyleczy. Samo podanie się leczeniu, bez ćwiczeń, prowadzi do tego, że pacjent staje się tylko pojemnikiem z lekarskimi. Jesteśmy jednocześnie przeciwni propagandzie wyolbrzymiającej wartość różnych form ćwiczeń zdrowotnych". Myślę, że te słowa trafiają w sedno. Postawa mistrza Yao zrobiła na mnie głębokie wrażenie. Myślę, że w przyszłym roku znów pojedę do Pekinu, tym razem poznawać tajniki yiquan jako sztuki walki.

SONG JILIAN
ZNALEŹĆ NAUCZYCIELA
Przekład z chińskiego: Andrzej Kalisz

Od dzieciństwa fascynowałem się wushu. Żeby opanować sztukę walki trafiłem w wiele miejsc, wydałem wiele pieniędzy, doznałem wielu trudności, straciłem wiele lat. Mam już ponad 40 lat. Już traciłem nadzieję. Moje sny spełniły się dopiero, gdy w 2002 roku trafiłem do Pekinu i spotkałem prawdziwego eksperta yiquan - mistrza Yao Chengguang.

Jeśli ktoś chce osiągnąć prawdziwe umiejętności, znalezienie nauczyciela jest sprawą kluczową. Opanowanie prawdziwych umiejętności bez wskazówek światłego nauczyciela jest absolutnie niemożliwe. Światły nauczyciel to nie ten, który dzięki reklamie jest sławny, ale to ekspert, uczony, łączący zaawansowaną naukową teorię z praktyczną walką. Obecnie miłośnicy wushu wszędzie napotykać na ogłoszenia i reklamy: rodzinny przekaz, prawdziwy przekaz, spadkobierca systemu, wielki mistrz. Reklamowane są najróżniejsze metody i nadludzkie umiejętności: uderzanie przeciwnika bez dotykania go, sposoby na zostanie niepokonanym w walce już po kilkudziesięciu dniach treningu. Osoby zainteresowane wushu zupełnie tracą w tym rozeznanie, wielu daje się nabrać oszustom. Skąd zatem można wiedzieć, czy dany nauczyciel jest światłym nauczycielem? Ja uważam, że nie można opierać się na tym, co ktoś opowiada, ale trzeba przekonać się samemu. Najlepiej spróbować różnych rzeczy i porównać. Tylko w ten sposób można się dowiedzieć, co jest prawdą, a co fałszem.

Według mnie, o tym, że mamy do czynienia ze światłym nauczycielem świadczą trzy elementy:

- jego system jest klarowny, mamy do czynienia z wysokim etapem rozwoju sztuki walki: połączenia w jedno aspektu bojowego i zdrowotnego,
- jego umiejętności są najwyższej próby, lub przynajmniej jest dobrym znawcą systemu którego naucza,
- musi mieć jasną metodę nauczania, musi być skromny, bez zarozumiałości z powodu swoich umiejętności, powinien być przystępny dla uczniów.

Tylko wtedy możemy mówić o światłym nauczycielu.

Mam już ponad 40 lat. Szukając prawdziwych umiejętności w sztuce walki trafiłem od wielu szkół i nauczycieli. Uczyłem się tradycyjnych systemów i form. Uczyłem się latami, ale nie potrafiłem umiejętności zastosować w walce. Później dowiedziałem się o yiquan, zwanym też dachengquan. Yiquan został zapoczątkowany przez wielkiego mistrza swojej epoki - Wang Xiangzhai'a. Rozwinięty został przez Yao Zongxuna, dzięki któremu system ten zasłynął jako nowoczesna sztuka realnej walki. Gdy się o tym dowiedziałem, bardzo się ucieszyłem. Znów zacząłem wędrować w odległe strony, by się uczyć. Znów wydałem wiele

pieniędzy. W trening włożyłem wiele wysiłku. Nauce yiquan poświęciłem kilkanaście lat. Ale moje umiejętności nie sprawdzały się w praktyce. A moi przeciwnicy tylko potwierdzali swoją opinię, że yiquan jest niepraktyczny. Traciłem wiarę w wartość yiquan.

Wtedy w magazynie "Wuhun" przeczytałem informację o szkole Zongxun Wuguan w Pekinie, gdzie naucza osobiście starszy syn Yao Zongxuna - Yao Chengguang. Znów zakiełkowała we mnie nadzieja. Yao Chengguanga nigdy dotąd nie spotkałem, ale już o nim wcześniej słyszałem. Przez ostatnie kilkanaście lat wszelkie pieniądze wydawałem na naukę yiquan. Ostatnio mieliśmy duże wydatki związane z chorobą córki. A żona z kolei pracowała w niepełnym wymiarze czasu. Jak w takiej sytuacji mógłbym ponieść koszty związane z dalszą nauką? Ponadto miałem spore wątpliwości. Przecież mój pierwszy nauczyciel yiquan, u którego rozpocząłem naukę kilkanaście lat wcześniej, też uczył się kiedyś u Yao Zongxuna. Więc jaka to różnica?

Myślałem o tym i nie potrafiłem podjąć decyzji. Wtedy przedyskutowałem to z żoną. Żona nie zgadzała się na moją podróż do Pekinu. Jednak w końcu zgodziła się, by 100 yuanów przeznaczyć na kupno dziesiątej płyty z zestawu szkoleniowych płyt VCD mistrza Yao Chengguang. Gdy przesyłka nadeszła i obejrzałem płytę, doznałem dużego zaskoczenia - to co zobaczyłem było zupełnie inne od tego czego się wcześniej uczyłem. W końcu pomyślałem sobie, że Yao Chengguang, będąc synem Yao Zongxuna z pewnością poznał jego pełne nauki, natomiast inni być może nie. Postanowiłem pojechać do Pekinu, by osobiście się przekonać o umiejętnościach Yao Chengguanga.

Żona była przeciwna, w sytuacji, gdy byliśmy zadłużeni w związku z chorobą córki. Jednak w końcu, gdy obiecałem, że będę pracował jak wół, by spłacić długi, z 500 yuanami w kieszeni pojechałem do Pekinu. W Pekinie udałem się do parku Ditan, gdzie spotkałem mistrza Yao Chengguang. Wcześniej słyszałem jak ludzie mówili, że Yao to fajter pierwszej klasy, ale jest wyniosły i nieprzystępny. Okazało się jednak, że jest on miły i skromny. Jego sposób nauczania polega na dostosowaniu sposobu nauki do warunków ucznia. Zawsze cierpliwie odpowiada on na wszelkie zadawane przez uczniów pytania. Yao pozwolił mi zrozumieć co kryje się za pojęciem nauczania przy pomocy słów i ciała. Metoda nauczania w yiquan różni się od tej w innych stylach. W większości szkół nauczyciel demonstruje ruchy, a uczeń je naśladuje. Ale yiquan nie można się uczyć naśladując ruchy, bez zrozumienia co się kryje "wewnątrz". By możliwe było rozwinięcie prawdziwych umiejętności, wykorzystana musi być odpowiednia metoda nauczania. Yao Chengguang demonstruje standardową formę ruchów, jednocześnie dokładnie omawiając ich zasady, często też pozwala uczniom poczuć kierunek działania siły poprzez kontakt, tak by uczniowie w pełni rozumieli co się dzieje na zewnątrz, wewnątrz, i jakich zasadach się to opiera.

Mówiąc o umiejętnościach Yao, ani trochę nie przesadzam. To wszystko jest naprawdę realne. Gdy emituje on siłę i odrzuca przeciwnika, to jest naprawdę tak jak mówią klasyki: "walka tak łatwa, jak wieszanie obrazu na ścianie". Czasem odrzuca przeciwnika

daleko, a czasem przeciwnik uniesiony nad podłogę od razu się przewraca, jakby jego stopy nie nadążały za górną częścią ciała. Yao ma niezwykle wyczucie, dzięki któremu demonstrując lub ćwicząc z kimś tui shou, bądź san shou, dostosowuje działającą siłę do możliwości i umiejętności partnera. Proszę nie myśleć, że chwalę Yao dlatego, że jest on moim nauczycielem. To co mówię to w 100% prawda. Gdy pierwszy raz przyjechałem do Pekinu, spędziłem tam tylko tydzień. Po powrocie do domu poprosiłem krewnych i znajomych, by pomogli mi zebrać fundusze na kolejny wyjazd.

Spotykając mistrza Yao Chengguang spotkałem prawdziwego eksperta yiquan. Chociaż nie jestem już młody, dzięki mistrzowi Yao byłem w stanie zrobić ogromne postępy i w tui shou i w san shou. Dlatego powtarzam, że jeśli chce się osiągnąć prawdziwe umiejętności, trzeba znaleźć dobrego nauczyciela.

WANG XIANGZHAI
EFEKTY WYKORZYSTANIA ZHAN ZHUANG W LECZENIU
Przekład z chińskiego: Andrzej Kalisz

Od tłumacza: Tekst ten stanowi fragment dłuższego eseju Wang Xiangzhai'a - "Rozważania o zhan zhuang". W całości udostępniany on jest bezpłatnie uczniom Akademii Yiquan oraz instruktorom, organizacjom i instytucjom współpracującym z nami, jako część publikacji elektronicznej - zbioru tłumaczeń późnych tekstów Wang Xiangzhai'a, koncentrujących się na wykorzystaniu ćwiczeń yiquan w celu terapii i profilaktyki zdrowotnej.

Zhan zhuang pozwala na regulację układu nerwowego, oddechu, poprawia krążenie krwi i metabolizm, stąd metoda ta daje dobre efekty w leczeniu schorzeń układu nerwowego, oddechowego, krążenia, trawienia, mięśni i problemów związanych z metabolizmem. Szczególnie dotyczy to schorzeń, które przeszły w stan chroniczny.

Z mojej 50 letniej praktyki wynika, że chociaż efekty są różne w przypadku różnych osób i różnych schorzeń, czasem mniejsze, czasem większe, czasem przychodzą szybciej, czasem wolniej. Pomijając jednak sytuacje, gdy chory czasem ćwiczył a czasem nie, bardzo rzadkie były sytuacje, gdy pozytywnych efektów nie było. Wiele osób po wyleczeniu kontynuowało trening, wzmacniając ciało i długo utrzymując je w dobrym zdrowiu.

Tutaj przedstawię swoją wiedzę, wynikającą głównie z praktyki w ostatnich dwóch latach, gdy zajmowałem się terapią przy pomocy zhan zhuang.

Nadciśnienie. Stosunkowo szybkie efekty występują w przypadku nadciśnienia związanego ze stanem układu nerwowego. Natomiast w przypadku zmian funkcjonalnych, jak stwardnienie naczyń krwionośnych, rezultaty przychodzą powoli.

Depresja, osłabienie nerwowe. Zwykle bóle głowy, odczucie puchnięcia głowy, czy zawroty głowy stosunkowo łatwo poddają się leczeniu. Szybkość z jaką przychodzą korzystne rezultaty zależna jest głównie od tego, czy ćwiczący jest w stanie ustabilizować umysł. W sytuacjach gdy pojawiły się już problemy z trawieniem bądź zaparcia, rezultaty przychodzą dość wolno.

Zapalenie stawów. Zwykle reumatyczne zapalenia stawów i zapalenia stawów, które pojawiają się w wielu stawach jednocześnie są stosunkowo łatwe do leczenia, natomiast będące efektem innych schorzeń lub wrodzone, trudniej poddają się leczeniu.

Zapalenia dróg oddechowych. Jest ich wiele rodzajów. We wczesnym stadium efekty są szybkie, natomiast problemy wrodzone trudno się leczy. Jednak jest to związane też z wiekiem, warunkami fizycznymi i ogólnym stanem zdrowia, stanem psychicznym i

warunkami życia. Jeśli ćwiczy się wytrwale, zwraca uwagę na odżywianie i zdrowy tryb życia, może nastąpić wyleczenie lub zmniejszenie objawów.

Choroby wątroby. Opuchnięcie i stwardnienie wątroby. Jeśli ćwiczy się cierpliwie i w odpowiedni sposób, zwracając uwagę na odżywianie i środowisko, można stopniowo zmniejszyć objawy, nawet do wyleczenia.

Zapalenie woreczka żółciowego. Większość osób która chorowała na zapalenie woreczka żółciowego przeszła już operację. Wielu z nich cierpi na schorzenia wątroby i śledziony lub depresję. W oparciu o doświadczenie z kilku chorymi mogę powiedzieć, że w trakcie terapii zhan zhuang ich stan stopniowo ulega poprawie. By stwierdzić czy możliwe będzie pełne opanowanie, potrzebna jest jeszcze obserwacja.

Choroby płuc. Jeśli ćwiczy się cierpliwie, prawidłowo, z podziałem na właściwe etapy, zwracając uwagę na właściwe odżywianie, zwykle możliwe jest wyleczenie.

Hemiplegia. Trzeba cierpliwie ćwiczyć, zwykle możliwe jest wyleczenie lub poprawa. Łatwo jednak następują nawroty. Trzeba ćwiczyć, jednocześnie unikając zdenerwowania, chłodu, zmęczenia. Tryb życia musi być uregulowany. Lecz jeśli czubek języka, dłonie i stopy nie reagują, leczenie nie jest możliwe.

Choroby żołądka i jelit. Efekty leczenia są bardzo dobre, ale przychodzą powoli. W cięższych przypadkach wystarczą 3-4 miesiące. W trudniejszych potrzeba 8-9 miesięcy, a czasem 3-5 lat.

Schizofrenia, utrata świadomości ciała. Leczenie jest stosunkowo łatwe.

Choroby serca. W większości przypadków efekty leczenia są dobre. Wiele zależy jednak od psychiki i warunków życia. Jeśli stan psychiczny i warunki życiowe są złe, leczenie jest trudne.

WANG XIANGZHAI
JEDNOŚĆ PIĘCIU ELEMENTÓW
Przekład z chińskiego: Andrzej Kalisz

Od tłumacza: Tekst ten stanowi fragment pierwszego z głównych dzieł Wang Xiangzhai'a. Traktat "Właściwa ścieżka yiquan" powstał w 1928 roku i wstrząsnął wówczas środowiskiem sztuk walki w Szanghaju. Moment ten traktowany jest jako początek rozwoju współczesnego systemu yiquan. Całość traktatu udostępniana jest bezpłatnie uczniom Akademii Yiquan

Mówi się, że pięć elementów, to matka tworzenia, niszczenia i przemian. Jest źródłem wszelkich rzeczy. Gdy rozprawia się o pięciu elementach, twierdzi się, że metal rodzi wodę, woda rodzi drzewo, drzewo rodzi ogień, ogień rodzi ziemię, ziemia rodzi metal. To jest cykl rodzenia. Metal pokonuje drzewo, drzewo pokonuje ziemię, ziemia pokonuje wodę, woda pokonuje ogień, ogień pokonuje metal. To jest cykl niszczenia.

Ta zgniła koncepcja odległa jest od teorii sztuki walki. Ci którzy ją stosują, o sztuce walki nie mają pojęcia. Mówią, że jakaś technika rodzi inną technikę, że jakaś technika pokonuje inną technikę. Z pozoru wydaje się, że jest w tym jakiś sens. A jednak gdy dokładniej rozważyć zasady sztuki walki, dochodzimy do wniosku, że gdy dochodzi do kontaktu w walce, nie ma czasu na dostosowanie twojej techniki do techniki przeciwnika zgodnie z taką teorią. Naprawdę nie uwierzę, że coś takiego może się udać, gdy oczy zaobserwują, umysł to przeanalizuje, i dopiero wtedy ręce wykonają akcję. A ponadto kierunek i sposób działania siły przeciwnika ulega ciągłym, błyskawicznym zmianom. Jak zatem można uzyskać w tak złożonych sytuacjach zwycięstwo trzymając się teorii tworzenia i niszczenia pięciu elementów? Taka teoria może służyć tylko wprowadzaniu w błąd i bezczelnemu oszukiwaniu ludzi. Jest to wyjątkowy poziom bzdury!

Nawet gdy ktoś potrafi zachować się spontanicznie w nieprzewidzianej sytuacji i uderzyć bez zastanawiania się, nawet wówczas nie ma pewności, że uda się pokonać przeciwnika! Jeśli natomiast ktoś mówi o myśleniu w czasie walki, analizowaniu, zastosowaniu określonych technik i form, jasne jest, że w zakresie walki jest kompletnym laikiem.

Jeśli mówić o pięciu elementach w sztuce walki, to chodzi o siłę metalu, siłę drzewa, siłę wody, siłę ognia i siłę ziemi. To znaczy, że ścięgna i kości są silne i twarde jak metal i kamień. To jest charakterystyka metalu, stąd mowa o sile metalu. To sens powiedzenia, że skóra i mięśnie są jak bawełna, a ścięgna i kości jak stal. Jeśli chodzi o wszystkie kończyny i kości, wszędzie są ugięcia i odcinki proste, jak w przypadku gałęzi drzewa. To jest charakterystyka drzewa, stąd mowa o sile drzewa. Gdy ciało się porusza, jest jak smok unoszący się w powietrzu, jak wąż płynący w wodzie, jak strumień wody, bez ścisłej formy,

płynący żywo i ulegający nieustannym zmianom. To jest charakterystyka wody, stąd mowa o sile wody. Gdy ręce uderzają jak pociski, jak bomby, gdy ciało porusza się gwałtownie i dziko, jakby płonęło, to jest charakterystyka ognia, stąd mowa o sile ognia. Gdy w całym ciele jest krągłość i pełność, taka solidność, jakbyś był potężną górą, gdy nie ma miejsca gdzie nie mogą pojawić się ostre krawędzie, to jest charakterystyka ziemi, stąd mowa o sile ziemi. W każdym ruchu i w każdej akcji zawartych jest tych pięć rodzajów siły. To nazywa się jednością pięciu elementów.

Ogólnie mówiąc, w bezruchu całe ciało przenika jednolita siła. W ruchu nie ma najmniejszego stawu i miejsca, gdzie nie byłoby układu przeciwstawnych sił we wszelkich możliwych kierunkach. Tylko w ten sposób można osiągnąć całościową siłę – hunyuan li.

WANG XIANGZHAI (1885-1963)
KORZYŚĆ Z UPRAWIANIA SZTUKI WALKI
Przekład z chińskiego: Andrzej Kalisz

Od tłumacza: *Przedstawiony tu esej jest jednym z późniejszych, napisanych prostym językiem i stosunkowo łatwych do zrozumienia tekstów Wang Xiangzhai'a. Czytelnikowi radzę jednak nie wysnuwać pochopnych wniosków z lektury. Wang Xiangzhai używa tu bowiem wielu sformułowań oczywistych dla kogoś, kto przez pewien czas zajmuje się yiquan. Osoby nie ćwiczące mogą je jednak błędnie interpretować. Tak więc jeszcze raz chciałbym zastrzec, że przetłumaczyłem ten tekst głównie z myślą o ćwiczących yiquan. Tylko dzięki praktyce pod kierunkiem kompetentnego instruktora możliwe jest zrozumienie yiquan.*

Znane jest popularne powiedzenie, że potrzebne jest zdrowie, by dokonać wielkich czynów. Innymi słowy, będąc zdrowym, można długo żyć i zajmować się wszelkimi wielkimi sprawami. Tak więc zdrowie jest wyjątkowo ważne. Zdrowie natomiast zależy od stałej kultywacji i odpowiednich ćwiczeń. By przekonać się czy ćwiczenia są korzystne dla zdrowia niezbędne są badania i praktyczne doświadczenia. Jak ustalić ich wartość? Należy, zanim ktoś rozpocznie praktykę, opierając się na metodach naukowej medycyny, zbadać wydolność serca, wartość ciśnienia krwi, tętno, częstotliwość oddechu, ilość czerwonych i białych ciałek we krwi. Po pewnym okresie praktyki należy ponowić badania. W ten sposób dowiedzieć się można, czy dana metoda ćwiczeń jest właściwa. Tak zwana właściwa metoda ćwiczeń to taka, która odpowiada naturalnym prawom funkcjonowania i rozwoju ludzkiego organizmu. Tylko metoda odpowiadająca tym zasadom może być korzystna dla zdrowia.

Odpowiednie ćwiczenia mogą znacząco wpłynąć na metabolizm wszystkich komórek organizmu i funkcjonowanie wszystkich organów, poprawić funkcjonowanie układu oddechowego i krwionośnego, usprawnić przemianę materii. Inaczej mówiąc: uaktywnić organizm. Zatem odpowiednie ćwiczenia mogą pobudzić komórki, w przypadku osób dojrzewających sprzyjając ich rozwojowi, pozwalając wzmocnić ciało i organizm, w przypadku osób dojrzałych pozwalając zachować sprawność i zdrowie. Jeśli ćwiczenia nie są dostatecznie intensywne, nie osiągnie się celu. Jeśli jednak są zbyt intensywne, nie są odpowiednie - szkodzą wówczas zdrowiu i mogą być powodem schorzeń.

W typowych dziś formach ćwiczeń, zanim ciało się zmęczy, dochodzi już do trudności z oddechem i przeciążenia serca, i niezbędne jest przerwanie ćwiczenia, by pozwolić odpocząć sercu, i odetchnąć, wrócić do normalnego stanu.

Chińska nauka o sztuce walki - quanxue (*quan - pięść xue - nauka, w późniejszych latach Wang Xiangzhai zwykle używał tej nazwy w odniesieniu do swojego systemu znanego też jako yiquan lub dachengquan - przyp. tłumacza*) wykorzystuje zupełnie odwrotne podejście. Są to ćwiczenia mięśni i układu krwionośnego, można powiedzieć też, że są to

ćwiczenia komórek organizmu. Zasadą jest równomierny wpływ na wszelkie rodzaje komórek i organów. Nawet gdy w trakcie ćwiczenia mięśnie są już bardzo zmęczone, tętno pozostaje w zakresie normy, oddech jest naturalny. Po ćwiczeniu natomiast można odczuć, że oddech stał się bardziej swobodny, "wygodniejszy" niż przed ćwiczeniem. Polega to na stopniowym, równomiernym rozwoju, bez przeciążania serca. Rezultatem jest utrzymanie zdrowia i wzmocnienie ciała. Nie ma tu ograniczenia co do wieku i płci. Ponadto, ponieważ nie ma skomplikowanych form ruchu, układ nerwowy nie jest atakowany silnymi impulsami, znika wewnętrzne napięcie, możliwa jest psychiczna regeneracja. To jeden z elementów różniących quanxue od typowych form ćwiczeń.

Chociaż metoda zhan zhuang polega na utrzymaniu statycznej pozycji, faktycznie wszystkie komórki mięśniowe rozpoczynają pracę. Jest ona odpowiednia z punktu widzenia rozwoju komórek i pracy układu krwionośnego. Cały organizm znajduje się w stanie aktywności. Wszystkie organy są równomiernie stymulowane, bez niebezpieczeństw związanych z przeciążeniem serca. Nie polega to na zewnętrznym ruchu. Trzeba wiedzieć, że w quanxue "duży ruch nie jest tak dobry jak mały ruch, mały ruch nie jest tak dobry jak bezruch, ruch w bezruchu jest wiecznie rodzącym się, nieustającym ruchem".

O ćwiczeniach tych można powiedzieć, że jest to specyficznie chińska, nie istniejąca gdzie indziej gałąź nauki. Dotąd jednak nie przywiązywano do tych ćwiczeń uwagi. Jednocześnie nie jest to coś, co przeciętny człowiek może łatwo zrozumieć opierając się na swoim dotychczasowym doświadczeniu. Subiektywnie sądząc, że proste ćwiczenia, polegające tylko na przyjęciu statycznej pozycji nie mogą pomóc w rozwinięciu siły i sprawności, wykazuje, że po prostu brak mu minimum wiedzy. W rzeczywistości te właśnie ćwiczenia nie tylko pozwalają w krótkim czasie wzmocnić ciało, ale także wyleczyć wiele chronicznych schorzeń, w stosunku do których nie dawały rezultatów terapie medyczne. Mają one dużą wartość zarówno w zakresie terapii, jak i profilaktyki. Jest to metoda ćwiczeń wyjątkowo odpowiadająca wymogom fizjologii.

Jeśli chodzi o typowe formy ćwiczeń, to niektóre są zbyt intensywne, szkodząc zdrowiu, inne zaś są zbyt jednostronne, powodując tylko częściowy rozwój. Dlatego zdarza się, że ludzie z pewnymi niedomaganiem, jeśli nie podejmują żadnych ćwiczeń, mogą powrócić do zdrowia. Natomiast gdy zaczynają ćwiczyć, przynosi im to szkodę, pogłębiając schorzenie. Badania naukowe nad sportem nie są jeszcze dostatecznie rozwinięte. To jest powodem występowania niekorzystnych zjawisk. W przeszłości było wielu mistrzów sztuk walki, którzy w wyniku uporczywego stosowania metod sprzecznych z fizjologią ciężko podupadali na zdrowiu. Wszystko to z powodu sprzeczności metod treningowych z zasadami fizjologii. Trzeba wiedzieć, że nauka nie polega na trzymania się ustalonych dawniej zasad, ani tym bardziej na obronie niedostatków klasycznych metod, lecz na rozwoju będącym efektem doświadczenia. Należy nieustannie doskonalić metody, weryfikując zasady w praktyce. Należy do tego podchodzić bardzo poważnie. Trzeba myśleć. Jest to taki sam

związek jak pomiędzy przeczytaniem książki, a praktycznym działaniem. Tak więc intensywność ćwiczeń nie może być przesadna. Kontynuując rozważania można stwierdzić, że rozpowszechnione dziś formy ćwiczeń powstały z myślą o ludziach młodych. Niedostrzeżone zostały potrzeby ludzi w pełni wieku i starszych. Tymczasem to ludzie po czterdziestce, dzięki głębokiej wiedzy i bogatemu doświadczeniu są przygotowani do podejmowania się wielkich zadań w państwie i społeczeństwie. Lekceważenie potrzeby odpowiednich ćwiczeń dla tych ludzi równoznaczne jest z brakiem dbałości o ich zdrowie. To wielka strata dla państwa. Mówiąc o zasadach ćwiczeń, należy podkreślić: spokój, godność, skromność i zaangażowanie. Trzeba kultywować wewnętrzne, duchowe bogactwo. To że należy unikać zakłócenia oddechu, nadmiernego przyspieszenia tętna, napięcia przepony, są to rzeczy łatwe do zrozumienia przez ludzi o bogatym doświadczeniu i wiedzy życiowej. Jeśli chodzi o ludzi po sześćdziesiątce, nie jest to wiek sprzyjający poszukiwaniu wysokich osiągnięć w sztuce walki, ale poszukiwanie zdrowia nie jest czymś trudnym.

Ćwiczenia mają trzy główne cele:

- Dążenie do zdrowia,
- Samoobrona,
- Radość nauki, poznawania praw natury.

Dążenie do zdrowia jest najłatwiejsze. Wystarczy się odprężyć, czuć się wygodnie, naturalnie, lekko, nie nadużywając siły, jakby zasypiało się, będąc unoszonym przez wodę lub powietrze - to już większość wymogów osiągnięcia sukcesu w tym zakresie. Staranie się by coś jeszcze robić wprowadza niepotrzebne zamieszanie do umysłu i jest stratą czasu. A jeśli jeszcze chce się robić coś bardzo intensywnego, to w końcu tylko szkodzi to zdrowiu.

Gdy ciało jest zdrowe, można zacząć mówić o samoobronie. Tak zwana samoobrona oznacza, że w przypadku napaści "wyciągasz pięść i pół stopy", by zapanować nad sytuacją. Umiejętności najwyższego poziomu trudno zaś opisać słowami.

Samoobrona jest jednak nierozzerwalnie związana ze zdrowiem. Przede wszystkim potrzebne jest zdrowie, później zwinność, siła i umiejętności. Chcąc jednak rozwinąć siłę, nie można używać siły. Gdy używa się siły, nie ma szans na rozwój siły. Żeby ciało i ręce były zwinne, a ruchy szybkie, najlepszą metodą są ćwiczenia statyczne. Wydaje się to nudne lub irytujące? Można popробować małego ruchu. Trzeba jednak wiedzieć, że w tym ruchu "ruszamy się jakbyśmy chcieli się zatrzymać, zatrzymujemy się, jakbyśmy chcieli się ruszyć". Innymi słowy, "może być tylko przyczyna ruchu, nie powinno być rezultatu". Sens tego jest taki, że świadomość ruchu powinna być silna, natomiast nie powinien on się uwidaczniać wyraźnie na zewnątrz, nie powinniśmy "robić" ruchu. Jeśli "robimy" ruch, to wówczas ma zastosowanie powiedzenie: "gdy jest forma, siła się rozprasza, gdy nie ma formy, duch się kumuluje". Gdy "złamane jest ciało" siła się rozprasza. Dlatego im wolniejszy ruch tym

lepiej. W ten sposób możemy stopniowo coraz lepiej uświadamiać sobie jak pracują poszczególne części ciała i jego komórki. Nie robimy tego powierzchownie, "prześlizgując się" tylko. To są podstawowe warunki nauki ruchu. Jeśli dąży się tylko do pięknego wyglądu szybkich ruchów, chcąc wyrazić na zewnątrz zwinność, nie tylko niewiele się osiąga, ale w ogóle nie można mieć nadziei na rozwój.

Jeśli chodzi o metody i techniki pokonania przeciwnika, to w ogóle nie należy mieć technik. Gdy ma się sztucznie stworzone techniki, traci się naturalną zdolność do niezliczonych "zmian".

Ten rodzaj ćwiczeń jest bardzo prosty. Spojrzysz i już widzisz jak się je wykonuje. Efekty też przychodzą szybko. Nie należy tylko się zbyt wycęzać mentalnie i zbyt "wymuszać" siły fizycznej. W ten sposób rozwija się korzystne nawyki, przydatne w życiu, pozwalające na efektywne działanie. Jest to korzystne dla ciała i umysłu. Jeśli chce się pokazywać kwieciste ruchy i demonstrować siłę, nie osiągnie się pożądaných efektów.

Chociaż ćwiczenia te są tak proste, to wielu inteligentnych ludzi im dłużej ćwicz, tym bardziej odczuwa ich trudność. Ćwiczą pilnie, ale nie są w stanie odróżnić czarnego od białego. Trzeba wiedzieć, że w naturze to co zwykle jest niezwykle. Jeśli szuka się niezwykłego, to droga ta prowadzi na manowce (*odnosi się to do pewnych uczniów Wang Xiangzhai'a, którzy poszli jego zdaniem błędną drogą, zwłaszcza przedstawiciele szkoły "pustej siły" - przyp. tłumacza*).

Jeśli chodzi o radość nauki, poznawania zasad na jakich oparte są te ćwiczenia, to jest to zagadnienie w które można się wglębiać bez końca. Aż nie wiem od czego zacząć. Wymienię tylko kilka zasad. Szczerze zapraszam zainteresowanych do ich przestudiowania. Na przykład: "ruch i bezruch, delikatność i solidność, szybkość i powolność, rozluźnienie i napięcie, wejście i wycofanie, zejście i obrót, w bok i na wprost, wysoko i nisko, przeciwstawienie i wchłonięcie, wymuszenie i uwolnienie, pulsowanie i kołysanie, otwarcie i zamknięcie, wyciągnięcie i przyciągnięcie, pochylenie i odchylenie, uniesienie i przygnięcie, wciągnięcie i wyrzucenie, yin i yang, skośnie i prosto, długi i krótki, duży i mały, miękki i twardy" i wiele innych, wszystko to są wzajemnie powiązane i przeplatające się pary przeciwieństw. Gdy osiągnie się początek początku, jeszcze raz trzeba zacząć naukę od początku. Wszystkie te aspekty są nierozdzielne, jeśli się je oddzieli, nigdy się tego nie zrozumie.

Relaks jest tu napięciem, a napięcie relaksem, między napięciem i relaksem musi istnieć harmonia. Solidne to delikatne, delikatne to solidne, musi być między nimi równowaga. Pion i poziom, rozpieranie i obejmowanie wzajemnie się na sobie opierają. Atak i obrona, wejście i unik muszą być używane razem.

To co zostało napisane powyżej jest skierowane do rozpoczynających naukę "poszukiwania siły". Jeśli zlekceważą te wskazówki, mogą ćwiczyć całe życie i nie poznają

tęgo. Jeśli się zastosują, przez całe życie nie zgłębią tego do końca. Jeśli chodzi o testowanie siły, użycie siły, emisję siły, akumulację siły i wiele "mających formę i nie mających formy" rodzajów siły, gdy się o tym mówi, wydaje się to zbyt skomplikowane, dlatego nie będę tu poruszał tego tematu. Nie da się tu nic osiągnąć bez stopniowego studiowania i badania zagadnienia. Ale jeśli się w to wejdzie okaże się, że jest to wszystko bardzo zwykłe, nie ma tu nic nadzwyczajnego, jest to bardzo łatwe. Są to ćwiczenia łatwe i dostępne dla każdego, bez nauki technik. Reaguje się z otwartym umysłem i bez wahania na zmiany w otoczeniu. Jeśli się to zrozumie, to w krótkim czasie będzie łatwo zrozumieć wiele pokrewnych zagadnień.

Sztuka walki to nie określone uderzenie i określone kopnięcie, to nie "uderzyć trzy razy i przyjąć uderzenie dwa razy", tym bardziej nie jest to zestaw form. Sztuka walki polega na tym, że działania są przekonujące.

W sztuce walki przede wszystkim podkreśla się zdrowie, potem jest samoobrona. Ćwiczenie może sprawić, że wiele przewlekle chorych osób, którym nie pomagały lekarstwa, w stosunkowo krótkim czasie powraca do zdrowia. Może sprawić, że pracownik do późnego wieku zachowa zdolność do pracy. Może sprawić, że ktoś kto utracił zdolność do pracy, odzyska ją. To jest wartość sztuki walki. Ten rodzaj ćwiczeń, można określić jako "odpoczynek podczas treningu, trening w trakcie odpoczynku".

Samoobrona to nauka o "zmianach" w walce. Nie polega to na tym, że "ta ręka wykonuje taki ruch, a tamtą używa się tak", jak wyobraża to sobie przeciętny człowiek. Nie jest to aż tak skomplikowane. Z drugiej strony nie jest to tak proste. Przede wszystkim ważne jest samodoskonalenie, kolejnymi etapami są testowanie siły i emisja siły i dopiero wtedy można stopniowo przystępować do badania zagadnienia walki. W przeciwnym razie do niczego się nie dojdzie. 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. Posiadając te przymioty można dopiero mówić o poważnym treningu ciała i umysłu. Trening przede wszystkim koncentruje się na ćwiczeniach pozycyjnych zhan zhuang. Należy badać kontrolę nad stawami i mięśniami i wykorzystanie pojedynczego i podwójnego ciężaru. Pojedynczy i podwójny ciężar odnosi się nie tylko do obciążenia stóp. Głowa, ręce, ciało, stopy, barki, łokcie, kolana, biodra oraz wszelkie większe i mniejsze części ciała podlegają rozróżnieniu na pojedyncze i podwójne, napięte i rozluźnione, delikatne i solidne. Jeśli chodzi o użycie zasad "trzy części rozpierania i siedem części obejmowania", czy "cztery z przodu i sześć z tyłu", to trudno to prosto opisać słowami. Generalnie, należy dążyć od abstrakcji do konkretności. Tutaj tylko sygnalizuję zagadnienia.

Shi li (testowanie siły): nazw sił jest wiele. Trudno je wszystkie opisać. Siłę poznaje się przez "testowanie siły". Dzięki poznaniu, można ją zacząć stosować. Niezależnie jaką siłę ćwiczymy, "forma nie może łamać ciała", intencja nie powinna być widoczna, "siła nie powinna wychodzić za kraniec". Jeśli siła ma kierunek, to "wychodzi za kraniec", jest ograniczona, częściowa, ruchy się stają mechaniczne, zmniejsza się efektywność działania siły. Jest to "przerwane" i "rozproszone". Walka wygląda wtedy jak przepychanie wołów, jest to sztywne i "martwe". W shi li trzeba używać wyobraźni. Wyobraźnia jest bezformna, jest nieprzerwana, nie ma kierunku dokąd nie dociera. Tę naukę zdobywa się "w pustce". Gdy jest forma, siła się rozprasza, gdy nie ma formy, duch się kumuluje". Świadomość, odczucie powinny być "pełne". Nie chodzi tu o naśladownictwo formy.

Fa li (emisja siły): żeby osiągnąć efekt emisji siły, niezbędne są solidne podstawy. Gdy opanuje się podstawy różnych sił, powinno się mieć odczucie współoddziaływania z "otaczającym powietrzem". Gdy ma się to "poczucie rezonansu", dopiero można w pełni użyć rozluźnienia i napięcia przemieszczającego się jak fala. Trzeba wiedzieć, że w fa li istotne nie jest to, czy się odrzuciło, czy nie, czy się trafiło, czy nie. Trzeba zwrócić uwagę, czy zachowana została równowaga, harmonia we wszystkich kierunkach. Czy zostało to wykonane lekko, swobodnie, czy naturalnie nastąpiło płynne przejście z ruchu wolnego do szybkiego. Czy nastąpiło, to naturalnie, jakby samoistnie. Gdy spełnione są te warunki jest nadzieja na naukę sztuki walki. Czy da się jej nauczyć, czy nie, to już inna sprawa.

WANG XIANGZHAI
O DACHENGQUAN (YIQUAN)
Przekład z chińskiego: Andrzej Kalisz

Od tłumacza: *W 1940 roku o Wang Xiangzhai'u było głośno w Pekinie. Pojawiło się wiele artykułów w prasie przedstawiających jego postać, odbyło się wiele pojedynków, które uczyniły go sławnym. W gazecie "Shibao" ukazał się cykl wywiadów z Wang Xiangzhai'em. Przekład całości udostępniany jest uczniom Akademii Yiquan jako **bezpłatny materiał referencyjny**. Tutaj krótka wypowiedź na temat yiquan (dachengquan)*

Dziennikarz:

Jest pan słynnym mistrzem dachengquan. Czy mógłby Pan opowiedzieć o tej sztuce walki?

Wang Xiangzhai:

Gdy mówimy o sztuce walki pojawia się wiele myśli, trudno wszystko wyczerpująco omówić. Ale gdy się zrozumie główne zasady wszystko staje się bardzo proste. Ucząc się sztuki walki, przede wszystkim należy rozważyć dlaczego się jej uczymy. Jeśli jest się tego świadomym, łatwo jest coś w tej dziedzinie osiągnąć. W większości wypadków chodzi o zdrowie i o samoobronę. Zdrowie jest podstawą powodzenia wszelkich ludzkich przedsięwzięć. Dlatego zagadnienia kultywowania zdrowia nie można lekceważyć. Jeśli nauka odbywa się właściwie korzyści są znaczne, lecz jeśli metody nie są prawidłowe, nauka może nawet prowadzić do śmierci. Wśród tych, których trening polega na gwałtownych ruchach niewielu osiąga długowieczność. Przypadki uprawiających sztuki walki, którzy w wyniku niewłaściwego treningu zostali kalekami są niezliczone. Taka sztuka walki wzbudza i smutek i śmiech.

Znając korzyści i problemy związane z uprawianiem sztuki walki, należy zwrócić uwagę na obserwację ruchu i bezruchu. Ruch dotyczy nie tylko zmian zewnętrznej formy. Należy zaangażować umysł w obserwację czy każda zmiana, każdy ruch, na zewnątrz i wewnątrz odpowiadają zasadom treningu dla zdrowia i dla samoobrony. Po co jest ruch? Po co jest bezruch? Jaki jest rezultat? Jakie zjawiska występują w trakcie? Doświadczając tego, adept zbliży się do istoty. Jeśli chodzi o subtelne i wyrafinowane kwestie, należy je nieustannie studiować i zgłębiać, w przeciwnym razie trudno coś osiągnąć.

Tylko krótko omówię tutaj dachengquan, żeby umożliwić dyskusję wśród zajmujących się sztukami walki. Najpierw omówię etapy nauki. Trening dla zdrowia i trening dla samoobrony o których była wyżej mowa stanowią całość i nie mogą być rozdzielone. Jeśli jedna część zostanie zagubiona, to zrodzą się wypaczenia i będzie to droga na manowce.

Najpierw należy zająć się treningiem mentalnym, by móc wydobyć i rozwijać naturalny ludzki potencjał w posługiwaniu się układem nerwowym i ciałem. Pierwszy krok w nauce sztuki walki to trening mentalny jako podstawa, praca polegająca na doświadczaniu subtelnych ruchów ciała. Drugi krok to trening shi li - "testowania siły" i shi sheng - "testowania głosu". Trzeci krok to samoobrona. Omówię je po kolei.

1. Trening podstawowy

Należy rozpocząć od zhuangfa - metod pozycyjnych. Można swobodnie wpasować te ćwiczenia w codzienne życie, ćwicząc gdziekolwiek i kiedykolwiek, idąc, stojąc, siedząc, czy leżąc. Należy przyjąć właściwą pozycję, ciało powinno być proste, umysł nie powinien rozpraszać myśli, w stanie bezruchu i spokoju układ nerwowy podlega pozytywnej regulacji, oddech się uspokaja, mięśnie są delikatnie stymulowane, każda komórka w naturalny sposób bierze udział w ruchu, siła jest wszędzie od wewnątrz do zewnątrz, przenika całe ciało. W ten sposób kości i mięśnie chociaż nie są ćwiczone w typowy sposób, faktycznie podlegają naturalnemu ćwiczeniu. Umysł nie jest poddawany typowym ćwiczeniom, ale jest naturalnie ćwiczony. Należy tylko obserwować najsubtelniejsze zmiany. Jeśli ćwiczy się przez odpowiednio długi czas, okazuje się, że takie pozornie proste stanie przynosi niezwykle efekty i satysfakcję. Chcąc przeniknąć tajemnice treningu sztuki walki, należy rozpocząć od zhan zhuang.

2. Testowanie siły i testowanie głosu

Gdy wykonuje się przez pewien czas ćwiczenia podstawowe, naturalny potencjał zostaje rozwinięty. Jeśli chodzi o jego użycie, trzeba wystrzegać się podążania za złudnymi marzeniami. Bardzo często z powodu złudnych marzeń trening zmienia się w coś sprzecznego z tym o czym mówię jako o rozwijaniu naturalnego potencjału. Wyciąganie kielków nie spowoduje przyspieszenia wzrostu rośliny. Sposób użycia może być dostosowany do potrzeb. Ale przede wszystkim należy rozumieć stan siły w ruchu. Dopiero wtedy można przejść dalej. Shi li to najważniejsza metoda jeśli chodzi o wprowadzenie do sztuki walki. Umiejętność użycia siły uzyskuje się dzięki shi li. Poprzez "testowanie" poznaje się siłę. Dzięki poznaniu można efektywnie wykorzystywać siłę. Na początku należy sprawić, by odczucie siły było równomierne, by ciało było odczuwane jako zwinne, by szkielet pozwalał utrzymać pozycję. W ten sposób możliwe jest wzajemnie dopełniające się użycie skurczy i rozkurczy mięśni, relaksu i napięcia. Siła z wewnątrz jest emitowana na zewnątrz. Lepiej jest wykonywać ruchy powoli niż szybko, spokojniej niż w pośpiechu. Im bardziej subtelny ruch, tym bardziej harmonijny duch. Chcesz się poruszyć, a zatrzymujesz się, chcesz się zatrzymać, a poruszasz się. Gdy się poruszasz, jakbyś nie mógł powstrzymać od zatrzymania się, gdy zatrzymujesz się, jakbyś nie mógł powstrzymać się od ruchu. W shi li nie powinno być częściowej, powierzchniowej siły, a zwłaszcza nie powinno być siły bezwzględnej, w jednym kierunku. Przede wszystkim należy obserwować, czy siła całego ciała jest krągła, pełna, czy nie, czy możliwa jest w każdym momencie emisja siły, czy pojawia się odczucie wzajemnego

oddziaływania pomiędzy ciałem a otaczającym powietrzem. Nie powinno nastąpić załamanie intencji, rozproszenie ducha. Lekkie i ciężkie jest gotowe do zastosowania. Jeśli jedno się poruszy, podąża za tym całe ciało. Siła powinna być zjednoczona, zwinna i jednocześnie solidna, krągła i pełna, z góry z dołu, z lewa i z prawa, z przodu i z tyłu nie powinno być niczego zapomnianego lub utraconego. Podsumowując, jeśli ktoś nie osiągnął satysfakcjonującego stanu wygodnej siły, nie nazywamy tego sztuką walki.

Shi sheng - testowanie głosu służy uzupełnieniu niedostatków shi li. Każdy człowiek jest z natury inny, stąd napotyka na różne trudności. Shi sheng ma za zadanie dopełnienie umiejętności poprzez wykorzystanie oddechu. Nazywa się to także wewnętrznym oddychaniem. Jest to to co nazywane jest oddechem z tyłu brzucha.

3. Samoobrona

Tak mówi się o umiejętności walki. Trzeba wiedzieć, że duży ruch nie jest tak dobry jak mały ruch, mały ruch nie jest tak dobry jak bezruch. Trzeba wiedzieć, że w bezruchu rodzi się nieustający ruch. Ruch który ma wyraźną formę, to wyraz braku właściwej siły. Tak zwany ruch w bezruchu to ruch jakby nie było ruchu. Ruch i bezruch stanowią dla siebie wzajemnie korzenie. Wspaniałość zastosowania tego polega na wykorzystaniu umysłu, mentalnego prowadzenia, na elastycznym wykorzystaniu pracy stawów, rozciągnięcia i skurczenia, na mocnym punkcie oparcia, na sile śruby, na obrocie wokół osi, na przeniesieniu środka ciężkości w stabilny sposób, i na wykorzystaniu elastycznej siły oddechu. Jeśli ktoś potrafi właściwie to wykorzystać, ma podstawy do walki.

To o czym przed chwilą mówiłem brzmi bardzo abstrakcyjnie. Ale po prostu jest tu wiele kwestii które trudno jest wyrazić w słowach. Jeśli ktoś pilnie ćwiczy, łatwo osiągnie zrozumienie. Rozróżnienie na duży lub mały ruch w rzeczywistości zależy od opanowania podstaw, czy osiągnęło się praktyczne odczucie różnych rodzajów siły. Jeśli opanowało się podstawy wykorzystania siły całego ciała, to ruch może być duży lub mały, nie ma znaczenia czy jest duży lub mały. Jeśli te podstawy nie zostały opanowane, to wszystko jest złe. To samo dotyczy tak zwanego stosowania siły lub nie stosowania siły. Zwykle ludzie nie są w stanie użyć siły bez zakłócenia krążenia krwi. Siła związana z zakłóceniem krążenia krwi jest sztywna, pozbawiona harmonii i nie służy zdrowiu. Jeśli bez zakłócenia krążenia krwi osiąga się siłę, nie ma wysiłku, a jest siła, jest siła gdy trzeba jej użyć, to jest naturalna siła. To jest jak szukanie niezwykłych, a realnych rzeczy, rozpoczynając od pustych wyobrażeń. Trudno to wyrazić w słowach. Podsumowując, dachengquan nie opiera się na wspaniałości zewnętrznej formy, ale na wykorzystaniu umysłu. Krótko mówiąc jeśli jest forma, to jest to coś niedojrzałego, dopiero gdy technika osiąga stan nieświadomości pojawia się niezwykłość. To jest to o czym mówię.

WANG XIANGZHAI (1885-1963)
ODRZUCIĆ "ZNAK HANDLOWY" SYSTEMU MISTRZ-UCZEŃ
Przekład z chińskiego: Andrzej Kalisz

Od tłumacza: *Niniejszy tekst stanowi fragment pracy "Centralna oś drogi pięści", znanej też jako "Teoria dachengquan" - głównego dzieła Wang Xiangzhai'a, powstałego w latach 1937-1940. Tłumaczenie całości jest dostępne jako **bezpłatny materiał referencyjny** dla uczniów Akademii Yiquan.*

ODRZUCIĆ "ZNAK HANDLOWY" SYSTEMU MISTRZ-UCZEŃ

System mistrz-uczeń jest wychwalany jako coś pięknego i pełnego cnoty. Jednak nawet najwspanialsze rzeczy w naszym kraju ulegają wypaczeniom i degeneracji. Szczególnie dotyczy to środowiska sztuk walki. Uczniowie uważają, że jeśli nie złożą przysięgi na wierność mistrzowi, nie będą mieli możliwości poznania tajemnic jego nauki. Nauczyciele, jeśli uczeń nie przejdzie tej ceremonii, uważają, że nie jest on im na tyle bliski, by uczyć go istotnych rzeczy. Stało się to przyjętą praktyką. To naprawdę obrzydliwe!

Nawet nie mówiąc o tych, których znajomość sztuki jest płytka - przecież oni nie mają tak naprawdę nic wartościowego, co mogłoby stanowić tajemnicę. Ale nawet jeśli ktoś ma coś wartościowego, to trzymanie tego w tajemnicy prowadzi do upadku istoty sztuki. Są tacy, którzy nawet wewnątrz szkoły też utrzymują pewne rzeczy w tajemnicy i nie uczą ich. Naprawdę tego nie rozumiem. To jest najgorsze postępowanie. Dlatego sztuka walki jest tak niejasna. Przez to dziś tak rozpowszechnione są dziwaczne style i ogłupiające teorie. Nie mogę powstrzymać westchnienia!

Można powiedzieć, że Istota sztuki walki jest niezwykła jak prawa natury, można powiedzieć, że jest głęboka jak tajemnice nieba i ziemi. Ćwicząc bez zrozumienia praw, nigdy nie osiągnie się istoty. Nawet ćwicząc zgodnie z prawami, można uczyć się całe życie i nie wyczerpać możliwości rozwoju. Po co więc te tajemnice?

Każdy człowiek powinien traktować innych jak członków rodziny, myśleć o innych jak o sobie. Tylko tak na świecie zapanuje spokój i harmonia. Pomyśl o sytuacji, gdyby na świecie nie było ludzi, poza tobą i twoją rodziną. Gdyby twoja samolubność osiągnęła najwyższy szczyt, jakby to wyglądało? Obawiam się, że szczęście ludzkości byłoby zniszczone na zawsze.

Nasz kraj znajduje się w stanie upadku. Wiele rzeczy ma się u nas gorzej niż gdzie indziej. To jest nasza choroba. A nauka jest wspólną własnością ludzkości od najdawniejszych czasów. Nie powinno być pod tym względem podziału ze względu na granice i terytoria, a tym bardziej gdy chodzi o kraj i jeden naród. Ale i na inne narody i kraje należy patrzeć jako część wspólnoty. Granice nie powinny stanowić bariery dla nauki.

Wszyscy żyjemy pod jednym niebem, w promieniach tego samego słońca. Jak mogą istnieć tajemnice w nauce? Takie postępowanie jest tak niskie, że nawet nie warto o nim pisać.

Ucząc sztuki walki, nie odmawiam nikomu nauki, uczę najlepiej jak potrafię, gdy uczeń pyta, ja staram się wyjaśnić kwestię najlepiej jak potrafię. Najbardziej obawiam się tego, że uczniowie mogliby nie zrozumieć i nie opanować tego, czego uczę, i nie byłoby nic wartościowego w tym, czego oni by dalej nauczali. Dlatego głęboko żałuję, gdy widzę, że ktoś słucha, a nie rozumie, albo rozumie, ale nie praktykuje tego. Gdy widzę, że ktoś rozumie i ćwiczy i osiąga rezultaty, cieszę się niezmiernie. Jest to dla mnie wielka pociecha.

Nie nazywam siebie mistrzem. To co istotne, to cenić ducha, wysoko ważyć uczucia, a nie skupiać się na nazwach i tytułach. Uczę prawdziwych rzeczy. Chociaż nie nazywam się mistrzem, ale ci którzy odnoszą korzyści z mojego nauczania, odnoszą się do mnie jak do mistrza. Zniknął tylko pusty tytuł, ale pozostała istota. Czy coś zostało utracone?

A jeśli ktoś oszukuje ludzi nauczając dziwacznych styli i ogłupiających teorii, i ktoś uroczyście złoży mu pokłon i przysięgę na wierność, nazywając mistrzem, a potem odkryje bzdurność jego nauk i znienawidzi go, to gdzie jest mistrz? Pozostaje tylko pusty tytuł, a nie ma istoty.

Gdy ustalony zostaje podział na mistrza i ucznia, pojawiają się pojęcia szacownego autorytetu, i podległego zwolennika. Nawet gdy uczeń zauważy błędy w nauczaniu mistrza, obawia się obrazić go i naruszyć jego autorytet, więc nie zwróci mu uwagi. A gdy zwróci mu uwagę, mistrz poczuje się obrażony, uzna że jego autorytet został zagrożony, skarci ucznia, a nie skoryguje swoich błędów. O jakiej istocie sztuki walki można wtedy mówić? Widzimy, że system mistrz-uczeń nie jest korzystny w sztuce walki.

Ponadto konflikty pomiędzy szkołami, często zaogniają się w wyniku rozpowszechnienia systemu mistrz-uczeń. Od systemu mistrz-uczeń zaczyna się sekciarstwo, z sekciarstwa rodzi się mrowie szkół, chaos koncepcji. W taki sposób sztuka walki może nigdy nie odzyskać swojej istoty i blasku. Upadek może się jeszcze pogłębić!

Jeśli uczeń robi postępy, to faktycznie ma mistrza. Natomiast jeśli złoży trzy tysiące pokłonów i osiemset razy wypowie słowo mistrzu, ale w nauce nie robi postępów, to gdzie podział się mistrz? Jakie znaczenie mają wtedy takie tytuły?

Należy wiedzieć, że nauka to tajemnice natury, a natura to nasz wspólny nauczyciel. Dlatego postuluję likwidację systemu mistrz-uczeń. To jest mój pogląd.

Jednak system mistrz-uczeń jest od dawna rozpowszechniony w środowisku sztuk walki, więc być może nie da się go od razu wyeliminować. W takim razie zalecałbym ostrożność. Obie strony powinny sobie zdawać sprawę z wiedzy i charakteru drugiej osoby, zanim zdecydują się na przyjęcie tego układu. To wydaje się dość właściwe.

WANG XIANGZHAI
PODSTAWY FILOZOFICZNE YIQUAN
Przekład z chińskiego: Andrzej Kalisz

[Od tłumacza] *Niniejszy tekst stanowi fragment pracy Wang Xiangzhai'a "Zhan zhuang i cztery manifestacje", powstałej prawdopodobnie we wczesnym okresie rozwoju yiquan, z planem dołączenia do innej, opublikowanej pracy (nie jest jasne której), z czego Wang jednak zrezygnował. Pełny tekst "Zhan zhuang i cztery manifestacje" będzie udostępniony bezpłatnie uczniom Akademii Yiquan. Tutaj oferuję wszystkim krótki fragment dotyczący źródeł filozofii yiquan. Proszę pamiętać o tym, że yiquan to system który Wang Xiangzhai rozwijał na przestrzeni wielu lat i jego poglądy, lub przynajmniej sposób ich przedstawienia i teoretycznej podbudowy, w tym czasie się zmieniały. Nie należy zatem traktować tego tekstu jako jakiejś ustalonej bazy teoretycznej yiquan, ale jako świadectwo pewnego etapu w rozwoju tego systemu. Jestem pewien, że osoby uprawiające yiquan, posiadające solidną wiedzę i doświadczenie potrafią właściwie ocenić ten tekst, odnosząc występujące tu tezy do prostych faktów związanych z praktyką, z efektywnym posługiwaniem się umysłem i ciałem. Obawiam się natomiast, że sama lektura, bez nauki pod okiem nauczyciela, który potrafi odnieść to, o czym tutaj mowa do praktyki, może niestety prowadzić do nieuzasadnionych spekulacji i błędnych opinii. Mam nadzieję, że Czytelnicy potrafią zdać sobie sprawę z tego problemu. By w pewnym przynajmniej stopniu uniknąć nieporozumień, uzupełniłem tekst o krótkie komentarze, mówiąc o tych samych zagadnieniach językiem, bardziej zbliżonym do tego, jakim posługiwał się Yao Zongxun - sukcesor twórcy yiquan.*

Nie będę tutaj pisał zbyt dużo o filozoficznych podstawach yiquan. W kilku punktach ujmę tylko główne kwestie, by Czytelnik mógł dokonać odpowiednich porównań i samodzielnie dostrzec prawdziwe oblicze yiquan.

1. Zhuangzi powiedział: "Rzecz, która jest rzeczą, nie jest prawdziwą rzeczą". W yiquan wszelkie rodzaje siły, energii są rezultatem psychicznej koncentracji. Można powiedzieć, że siła nie jest siłą. Inaczej mówiąc, jeśli używamy siły, sądząc, że to jest siła, nie jest to właściwa siła". Siła jest w duchu, świadomości, intencji, woli. Stąd nazwa yiquan.

[Od tłumacza] *Gdy w yiquan chcemy użyć siły, nie zachowujemy się tak jak wielu ludzi, którzy gdy chcą użyć siły, spinają się, błędnie kojarząc to napięcie z siłą, podczas gdy faktycznie zakłóca ono ruch, zmniejsza szybkość i efektywną siłę. W yiquan staramy się użyć ciała w sposób efektywny. Podstawą dla tego jest zaangażowanie mentalne, świadomość ciała, ruchu, siły, energii, z jednoczesnym zachowaniem pewnego relaksu. Nie należy błędnie wnioskować, że chodzi tu o jakąś magiczną siłę związaną tylko z umysłem, bez angażowania ciała. Świadomość, układ nerwowy, układ kostny i mięśnie - pełna ich koordynacja, harmonia, współpraca i optymalizacja ich pracy jest tym nad czym pracujemy.*

2. Laozi powiedział: "Nie działać, tak by nie było niczego, co nie zostałyby zrobione". W yiquan mówimy: "Działanie, które przynosi efekty ma źródło w nie-działaniu", "Ruch w bezruchu jest wiecznie rodzącym się i nigdy nie kończącym się ruchem". Tak zwane "nie-działanie" i "bezruch" w yiquan, to zhan zhuang. Tak zwane "działanie" i "ruch", to w yiquan shi li i fa li. Yiquan podkreśla znaczenie zhan zhuang - to jest "nie-działanie". Ktoś powiedział kiedyś, że yiquan to staro-taoistyczna metoda ćwiczeń statycznych. Takie sformułowanie nie jest nieuzasadnione.

[Od tłumacza] *Zagadnienie "nie- działania" w yiquan można rozpatrywać w odniesieniu do wielu aspektów. Tutaj Wang Xiangzhai porusza zagadnienie w sposób wyraźnie uproszczony. Wrócimy do tego przy okazji innych tłumaczeń tekstów Wang.*

3. Laozi powiedział: "Ruch powrotu do Tao". W yiquan mówimy: "Gdy siłą się rodzi, pojawiają się dwa, dwa są jednym". To jest jedność działania i reakcji. "Skomplikowany układ przeciwieństw musi być jednym".

[Od tłumacza] *Jedność przeciwieństw to podstawa teoretyczna yiquan, tak jak i np. taijiquan i niektórych innych systemów. Jest to słynna chińska zasada yin i yang. Dzisiaj nazywane jest to podejściem dialektycznym.*

4. W buddyźmie chan (zen) mówi się: "Zasady są realne tylko wtedy, gdy wynikają z pustki". Mówi się też: "Nie myśleć o dobrym, nie myśleć o złym, powrócić do oblicza sprzed urodzenia rodziców". Oblicze sprzed urodzenia rodziców to "pustka". W yiquan mówimy: "Wszystkie rodzaje siły rodzą się z pierwotnej, jednolitej pustki, w której nie ma ja". Dlatego uczymy "Szukać realnego w pustce, realizować działanie w pustce".

5. W buddyźmie chan mówi się: "Bez zasady, bez przywiązania". W yiquan mówimy: "Niech nie będzie ani jednej metody; bez przywiązania; złamać przywiązanie". W walce "nie ulegam przywiązaniu i zmuszam przeciwnika, by nie mógł pozostać przywiązany". Nie tylko przeciwstawianie się sile przy pomocy niezgrabnej siły jest przywiązaniem, ale i stosowanie technik to przywiązanie. Nie-przywiązanie powinno pokonać przywiązanie. Pokonanie przywiązania to nie-przywiązanie.

[Od tłumacza] *Zagadnienia o których mowa w punktach 4 i 5 są z sobą ściśle związane. "Pustka" to podstawa (właściwy stan mentalny) dla "nie-przywiązania". Mistrz powinien płynnie dostosowywać się do zmieniającej się sytuacji, bez przeciwstawiania się sile siłą (jak "byki przepychające się głowami" - ding niu), bez zastanawiania się, bez wahania, elastycznie, bez przywiązania do sztywnych schematów.*

6. Uczony epoki Ming - Wang Shouren mówił o "ujawnieniu doskonałej (wspaniałej) wiedzy". W yiquan mówimy o rozwinięciu doskonałych (wspaniałych) możliwości". Wang Shouren mówił: "jak woda płynąc powoduje zawilgocenie, jak ogień powoduje wysuszenie". To jest właśnie tak.

[Od tłumacza] *Jednym z założeń yiquan jest wydobyć i wykorzystać naszego naturalnego potencjału, zamiast opanowania skomplikowanych metod, które czasem to uniemożliwiają. Na przykład wiele osób wyobraża sobie, że nauka walki polega na opanowaniu zestawu technik - jeśli ktoś pozna ich pewną ilość, nauczy się walczyć, gdy pozna ich więcej, jego skuteczność w walce się zwiększy. Jednocześnie taka wizja zakłada, że przed opanowaniem technik, nie posiada się umiejętności walki. Jest to oczywistym absurdem, ale zaskakujące jest jak wielu laików myśli w taki sposób. Yiquan uwzględnia proste fakty, np. że człowiek posiada pewien potencjał zdolności, możliwości, w tym również pewne umiejętności (czy zdolności) walki, zanim rozpocznie naukę sztuki walki. Celem jest zatem w dużej mierze pełniejsze rozwinięcie, udoskonalenie tych zdolności i umiejętności, a nie opanowanie "sztucznego" systemu technik.*

Jak zatem widać, gdy w "Teorii yiquan" użyłem w stosunku do yiquan terminów zbliżonych do taoistycznych i buddyjskich, nie było to spowodowane chęcią zyskania sławy przez powoływanie się na wielkich filozofów. Użyłem metody "malowania smoka i dorysowania oczu", żeby wyjaśnić filozofię yiquan, chcąc przekazać prawdziwe zasady. Nauka yiquan bez stosowania się do jego filozofii nie przyniesie właściwych efektów. Uczący się powinien zdawać sobie z tego sprawę.

[Od tłumacza] *Nie jest do końca jasne do którego ze swoich tekstów Wang odnosi się mówiąc o "Teorii yiquan", jako że taki tytuł nie występuje w zbiorach jego prac. "Malowanie smoka i dorysowanie oczu" oznacza przedstawienie czegoś w sposób bardzo trafny i żywy. Istnieje opowieść, w której artysta namalował smoka, ale bez oczu. Zapytany dlaczego, odpowiedział, że gdyby domalował oczy, smok mógłby ożyć i odlecieć.*

WANG XIANGZHAI
WIEDZA I PRAKTYKA
Przekład z chińskiego: Andrzej Kalisz

Od tłumacza: Niniejszy tekst stanowi fragment pracy "Środkowa oś drogi pięści", znanej też jako "Teoria dachengquan" - głównego dzieła Wang Xiangzhai'a, powstałego w latach 1937-1940.

ODRZUCIĆ TAJEMNICZOŚĆ

Są ludzie, którzy nie są zbyt zdolni i ich wiedza jest płytka. Jednak są szczerzy i uczciwi. Opanowują to czego uczy nauczyciel, mają osiągnięcia, rozwijają swoje specyficzne umiejętności. Chociaż są one częściowe, wielu ludzi nie słucha wyjaśnienia ich podstaw, patrzą tylko na efekty i ponieważ ich wiedza jest płytka oceniają je jako coś magicznego. Nie rozumieją, że to błąd. To wynika z braku wiedzy, zdolności myślenia, braku doświadczenia w danej dziedzinie. Nawet jeśli czasem coś przypadkowo zrozumieją, nie potrafią tego pojąć do końca i porzucić swój zwykły sposób myślenia. Za każdym razem, gdy zetkną się z czymś trudnym do zrozumienia, zawsze przypisują temu nadnaturalność.

Natomiast jeśli ktoś długo ćwiczy i osiąga faktyczne zrozumienie, te sprawy są dla niego czymś znanym, zrozumiałym, nie ma potrzeby uciekania się do nadnaturalnych wyjaśnień. Tak jest w każdej dziedzinie. Dlaczego w sztuce walki miałyby być inaczej?

WIEDZA I PRAKTYKA

Jeśli chodzi o drogę sztuki walki, trzeba wiedzieć i umieć to przenieść do praktyki, trzeba umieć coś robić i wiedzieć na czym to polega. W przeciwnym wypadku mamy do czynienia z oszukiwaniem siebie i oszukiwaniem innych, nieograniczonym powtarzaniem bzdur.

Wiedza i praktyka, chociaż to proste słowa, sens jest bardzo złożony. Niektórzy mówią, że łatwo zrobić, ale trudno wyjaśnić. Inni mówią, że łatwo wyjaśnić i zrozumieć, a trudno wykonać. Mówi się też czasem, że trudno wyjaśnić i trudno wykonać. Albo że teoria i praktyka się łączą. Bądź, że w gruncie rzeczy nie ma czegoś takiego jak trudne, czy łatwe. Każde z tych stwierdzeń ma pewne uzasadnienie. Ale są one bardzo generalne i powierzchowne, nie umożliwiają pełnego zrozumienia zagadnienia.

Ja uważam, że w dowolnej dziedzinie, jeśli ktoś poświęca jej dużo czasu, osiąga pewne efekty. Jednak z powodu ograniczenia poziomu wiedzy, może być tak, że trudno wyjaśnić istotę tego co się robi. To można określić: „łatwo zrobić, ale trudno wyjaśnić”. Jeśli wiedza

jest bogata i umiejętności rozwinięte przez dłuższą praktykę głębokie, „łatwo zrozumieć i wyjaśnić, łatwo także zrobić”. Jeśli nie ma ani umiejętności, ani wiedzy: „nie można ani zrobić, ani wyjaśnić”.

W nauce nie ma krańca rozwoju. Jest pewna wiedza, są pewne umiejętności. Jaki poziom umiejętności można uznać za prawdziwe umiejętności, prawdziwą wiedzę? O tym nie potrafię wyrokować. Jednak jeśli ktoś wie coś i potrafi to wykonać, jeśli potrafi coś wykonać i rozumie jak to robi, można to uznać za początek jedności wiedzy i praktyki. Jeśli się czegoś nie rozumie dobrze, nie uda się osiągnąć poziomu prawdziwie głębokich umiejętności. Jeśli nie potrafi się czegoś w praktyce, nie można mówić o prawdziwej wiedzy na ten temat. Wiedza i praktyka są od siebie nierozdzielne. To dotyczy każdej nauki. Tym bardziej musi tak być w sztuce walki opartej na wartościach moralnych. To musi być ucieleśnione w każdym momencie praktyki. Gdy następuje starcie przeciwników, nie ma czasu na rozważanie. Nie można też tylko rozprawiać o tym przez całe życie.

Na drodze nauki przede wszystkim trzeba starać się jasno rozumieć zasady. Trzeba poświęcić czas i wysiłek praktyce. Jeśli ktoś nie rozumie zasad, nie wie na czym polegają wymogi praktyki, łatwo zejść na manowce. Wtedy im więcej czasu poświęca się na praktykę, tym większe szkody. Niezależnie od tego o jaki przedmiot nauki czy sztuki chodzi, najłatwiej szkolić młodych ludzi, w przypadku starszych, którzy mają osiągnięcia, a nawet są sławni, trudniej o naukę czegoś nowego.

Jeśli to czego uczą nauczyciel nie jest wartościowe, jeśli uczeń nie jest zaangażowany, naśladuje tylko to co robią inni i powtarza tylko to co mówią, to jest to ślepe naśladownictwo. Jeśli ktoś uczy się, ale nie widać efektów, brakuje tego co istotne ? praktycznego doświadczenia. Jeśli tak to wygląda przez całe życie, nie ma w tym faktycznego związku z praktyką, łatwo o myślenie o tajemniczym i nadnaturalnym. Ktoś taki nigdy tak naprawdę nie przekroczy nawet progu tej dziedziny, nie podąży drogą tej nauki, nigdy nie zdobędzie praktycznego doświadczenia. Jaka szkoda!

Trzeba wiedzieć, że zręczność to dopiero brama nauki. Mówi się: „Nawet jeśli potomkowie są głupi, nie można ich zwolnić z nauki”. Też powinni zrozumieć zasady, powinni uczyć się stosować je w praktyce, zewnętrzne i wewnętrzne, to co na powierzchni i to co w głębi powinno wzajemnie sobie pomagać, w przeciwnym wypadku trudno będzie wkroczyć na prawidłową ścieżkę.

WRODZONE ATRYBUTY I NAUKA

Ludzie mówią, że ktoś jest wysoki na 8 stóp, posiada ogromną siłę i niezwykłą odwagę.

Trzeba wiedzieć, że to są tylko wrodzone cechy, to nie mówi nic o sztuce walki, nauce o walce. Mówi się też, że ktoś pięścią rozbija ogromne kamienie, dłonią kruszy cegły, potrafi skokiem pokonać 8 stóp. Nawet gdy to potrafi, to tylko częściowe umiejętności, związane ze sposobem treningu który szkodzi ludzkiemu ciału. To nie jest to, o czym tutaj mówię. To nie jest droga sztuki walki. Jednak ludzie zwykle uważają, że ci którzy demonstrują coś takiego są wspaniali i niesamowici. Jednak gdy ktoś taki spotka prawdziwego eksperta, okazuje się, że jego umiejętności są bezużyteczne. Jeśli chodzi o przeskakiwanie nad ścianami i dachami, to wszystko są fantazje rodem z powieści, można tylko się uśmiechnąć, słysząc o tym. Jeśli chodzi o historie o rozbijanie wielkich głazów i znoszenie bez szwanku ciężca szablą i klucia włócznią, to są najgorsze wymysły. Nie warto o czymś takim dyskutować.

WANG YUFANG
WPROWADZENIE DO ZHAN ZHUANG
Przekład z chińskiego: Andrzej Kalisz

Dziś w epoce nauki, a jednocześnie dążenia do zdrowego życia w zgodzie z naturą, metoda terapii poprzez ćwiczenie zhan zhuang, dzięki swej naukowości, praktyczności, prostocie, efektywności, przy jednoczesnym bezpieczeństwie jej stosowania, cieszy się coraz większym zainteresowaniem. Z pewnością stanie się ona metodą ćwiczeń popularną w XXI wieku. Bardzo wielu ludzi cierpi na chroniczne schorzenia. Aktywne dążenie do poprawy zdrowia, wzmocnienia ciała, zrozumienia zasad służących utrzymaniu zdrowia jest bardzo ważne. Nie można tylko biernie oczekiwać, że ratować nas będą świetni lekarze, znakomite lekarstwa, czy posiadający niezwykle umiejętności mistrzowie qigong.

To o czym ponad 2000 lat pisał trafnie prekursor chińskiej nauki medycznej - Żółty Cesarz w wielkiej klasycznej księdze "Wewnętrzny Kanon": *"W starożytności wielcy mistrzowie stojąc na ziemi wspierali niebo, kontrolując yin i yang, oddychając esencją qi, stali samotnie, chroniąc ducha, z ciałem będącym jednością"*, to właśnie zhan zhuang.

Metoda ta stanowi najwspanialszą formę leczniczej aktywności fizycznej, będącą syntezą chińskiej nauki medycznej i sztuki walki, opartą na naturalnej sile, wykorzystującą ćwiczenie w naturalnym środowisku, na świeżym powietrzu, wśród drzew i roślin, wody, i korzystając z naturalnego światła słonecznego. Ta metoda wywodząca się ze sztuki walki nie jest kontuzjogenna, pozwala wzmocnić ciało i poprawić zdrowie. Taka forma treningu o umiarkowanym poziomie wysiłku pozwala w maksymalnym stopniu wydobyć naturalny ludzki potencjał.

Yiquan został stworzony przez mojego ojca - Wang Xiangzhai'a (1885-1963), który pochodził z powiatu Shen w prowincji Hebei. Od dzieciństwa mój ojciec uczył się xingyiquan od wielkiego mistrza - Guo Yunshen'a. Był naturalnie uzdolniony, pracowity i lubił się uczyć. Dzięki temu po kilku latach mógł głęboko zrozumieć nauki Guo. W ostatnich latach życia Guo powtarzał: *"Wielu miałem uczniów, ale tylko Xiangzhai będzie w stanie przekazać dalej sens tego, czego uczyłem"*. Ojciec w poszukiwaniu istoty i esencji sztuki walki podróżował później po całych Chinach i odwiedzał wielu nauczycieli, poznając zalety różnych systemów i wiele w ten sposób zyskując. By przywrócić pierwotne oblicze xingyiquan, w Szanghaju stworzył yiquan, który spotkał się z wielkim uznaniem ekspertów sztuk walki. W latach 50. skoncentrował się na studiach nad zdrowotną metodą zhan zhuang, opisując otwarcie to co wcześniejsze pokolenia utrzymywały w tajemnicy. Zhan zhuang jest podstawą sztuki walki i pomostem do zrozumienia najwyższego poziomu w nauce o sztuce walki.

1. UCZYĆ SIĘ OD NATURY.

Natura jest największym nauczycielem. Natura jest wielka, nie jest samolubna, nie zna strachu. Ludzie powinni uczyć się od natury, zbliżyć się do natury, powrócić do natury, studiować naturę, efektywnie stosować prawa natury. Natura jest księgą bez liter, jest oceanem mądrości, źródłem życia. Powinniśmy nasze myśli, uczucia i czyny mocno oprzeć na żyznym gruncie natury, szukać inspiracji w naturze. Jeśli wykorzystamy to w praktyce, z pewnością osiągniemy korzyść. Wszystko podąża za naturalnymi przemianami. Ludzie się smucą i cieszą, zbliżają i oddalają, księżyc raz jest w nowiu, a raz w pełni, są sukcesy i porażki, korzyści i straty. Dlatego nie należy być zarozumiałym z powodu zwycięstw, ani nie należy się nadmiernie przejmować porażkami, gdyż jest to szukanie samemu problemów i zmartwień. Ćwicząc zhan zhuang trudno się wówczas zrelaksować i wyciszyć, skupić uwagę. Jądrzem praktyki zhan zhuang jest wykorzystanie mentalnego prowadzenia, zasadą jest odczucie siły w stanie naturalnej wygody. Jest to wysokiej jakości ćwiczenie układu nerwowego, odbywające się w stanie *"pomiędzy ruchem, a bezruchem"*, gdy *"ciało i umysł stanowią jedność"*, gdy *"zewnętrzne i wewnętrzne stanowi całość"*.

2. WSPANIAŁE TKWI W NATURALNYM POTENCJALE. REAGUJE SIĘ NA ODCZUCIE.

Jedną z przyczyn tego, że Chińczycy odróżniają się od innych narodów świata jest nasz inny sposób myślenia.

Nauka Zachodu dzieli się na gałęzi i działy, które rozwijają się i których wiedza pogłębia się w sposób niezależny. Podkreśla się ich indywidualny charakter. Zachodnia nauka podkreśla znaczenie analizy, dowodu, precyzji, ścisłej logiki. Całość zamienia w zero, natomiast dokładnie analizuje niezliczone fragmenty.

Nauka Wschodu natomiast stapia w jedno świat obiektywny i subiektywny, nauki społeczne, przyrodnicze i wiedzę o ludzkiej kulturze. Praktyka sztuki walki opiera się na zasadzie, że wszystko się łączy, chociaż nie jest jednym. Jest to nauka o wzajemnym oddziaływaniu świata odczuwanego i świata obiektywnego.

"Łączy się, chociaż nie jest jednym", to nie to samo co *"jedno dzieli się na dwa"* i *"dwa łączy się w jedno"*. Jest to podsumowanie praktycznego doświadczenia w wielu dziedzinach, w tym w sztuce walki. Jest to klejnot stanowiący efekt długiego rozwoju kultury naszego narodu. Jest to podstawa naszych ćwiczeń ciała i umysłu. Świat odczuć, to system nieustannych zmian doznań światła, koloru, formy, dźwięku, zapachu, smaku i dotyku. To jest nasz codzienny świat. Dorastamy w tym świecie. Z tego ulegającego ciągłym przemianom otoczenia jesteśmy w stanie wyróżnić różne informacje i odpowiednio je przetworzyć. Te zdolności są zadziwiające i posiadają niezwykle możliwości pogłębienia.

Na przykład są artyści potrafiący wyryć cały wiersz w maleńkim ziarnku fasoli. Ostrze zawsze zasłania im widok tego, co tworzą jego czubkiem. Gdy rzeźbią znaki posługują się oni doskonałym wyczuciem za pośrednictwem dłoni i palców. Gdy oglądają efekt, posługują się wzrokiem. Ich subtelne ruchy są efektem zwiększenia wrażliwości dotyku, która może być nieprawdopodobna.

Kolejny przykład - znakomity lekarz chińskiej medycyny potrafi zdiagnozować pacjenta obserwując, słuchając, pytając i dotykając. Lekarz zawsze kładzie palec na tętnicy. Dzięki długiej praktyce, jest w stanie poprzez dotyk dokładnie odczuć subtelności pulsu i stan krążenia. Jest to kolejny przykład niezwykłych możliwości zwiększenia wrażliwości dotyku.

Jeszcze jeden przykład - gdy byłam mała, ojciec uczył mnie pisać pędzelkiem. Mówił, że chińska sztuka kaligrafii i malarstwa szczególnie podkreśla styl i charakter. Pędzel jest miękki, by mógł jak najlepiej oddać stan umysłu twórcy. Najpiękniejsza fotografia nie jest w stanie zastąpić malarstwa. Najpiękniejszych znaków wydrukowanych na drukarce nie da się porównać ze znakami pisanymi pędzelkiem. W czym tkwi przyczyna? Te pierwsze nie posiadają swoistego stylu, będącego wyrazem ducha artysty w momencie tworzenia. Jeśli malując znaki, jesteś w stanie zdać sobie sprawę ze zmian tarcia pomiędzy końcem pędzelka, a papierem, wtedy dopiero można powiedzieć, że poznałeś podstawy kaligrafii.

"Krople deszczu opadają bezdźwięcznie". Trzeba pilnie ćwiczyć, by "wystać" przestrzeń dla wspaniałych zdolności.

3. FORMA UGIĘTA, SIŁA KRAĞŁA. DELIKATNE, ZWINNE WYPRĘŻENIE.

Rozwijanie wspaniałych zdolności zaczyna się od zhan zhuang. Najpierw trzeba pozycję ciała doprowadzić do stanu *"Forma ugięta, siła krągła. Delikatne, zwinne wyprężenie"*. Ciało jest jakby wewnątrz puste, a na zewnątrz stopione z otoczeniem, zachowujemy naturalny relaks, głowa wyprostowana, wzrok skierowany w przód, tułów prosty, duch podniosły, siła równomierna, oddech spokojny, świadomość poszerzona, włosy jakby wstawały, talia rozluźniona, we wszystkich stawach czujemy lekkie ugięcie. Odsuwamy na bok myśli na wszelkie tematy, stoimy milczący wobec przestrzeni wszechświata. Umysł nie ucieka na zewnątrz. Zewnętrzne przyczyny nie zakłócają uwagi. Świadomość jasna, pusta i zwinna. Wszystkie maleńkie włoski na ciele jakby się podnosiły. Całe ciało odczuwamy jako bardzo wygodnie, w naturalny sposób "wyprężone". Odczuwamy z każdej strony ciała jakby siłę magnesu, jakbyśmy pływali w powietrzu. Jednocześnie odczuwamy jakby wszystkie komórki mięśni całego ciała nieustannie pulsowały. Mamy odczucie, jakby wiatr przenikał przez pory w skórze, do wewnątrz i na zewnątrz. Wszędzie jest i odczucie rozpierania na zewnątrz i ściągania do wewnątrz. Im subtelniejszy ruch, tym pełniejszy duch. Jesteśmy jak ogromne drzewo. *"Mały ruch jest lepszy niż duży ruch. Ruch który nieustannie się rodzi i nigdy nie kończy jest lepszy niż mały ruch"*. Doświadczamy jedności, krągłości

intencji i siły w całym ciele. Sprawdzamy, czy odczuwamy łączność, wzajemne echo pomiędzy tą intencją i siłą, a kosmosem, czy ta wyobrażona siła napotyka na opór, tarcie powietrza, czy odczuwamy pewną siłę, napięcie pomiędzy ciałem, a jądrem Ziemi.

Rozwój wspaniałych, subtelnych umiejętności i zdolności, to nie jest sprawa jednego dnia. Potrzebna jest cierpliwość i wytrwałość, by odkryć więcej niż moglibyśmy sobie wyobrazić. Pamiętać jednak należy, by nie używać siły, w przeciwnym razie utracony zostanie stan zrelaksowanej jedności. Bez relaksu, siła jest sztywna, intencja zatrzymana i duch złamany. Tracimy wszystko. Jeśli okazuje się, że tracimy naturalny, swobodny oddech, bądź że przepona jest usztywniona, popełniony został błąd. Nie należy tego lekceważyć.

W ćwiczeniu zhan zhuang trzeba przejść przez 3 etapy. Dopiero wtedy można powiedzieć, że coś naprawdę zostało osiągnięte. Zacytuję tutaj słowa wielkiego uczonego z końca epoki Qing - Wang Guowei'a: by osiągnąć sukces trzeba przejść przez 3 etapy:

Pierwszy: *"Nie martwię się, że pas jest coraz luźniejszy, bo wiem jak marny jest człowiek"*.

Drugi: *"Wczoraj zachodni wiatr strącił z drzew zielen, tylko z najwyższego piętra widać horyzont"*.

Trzeci: *"Sto razy szukałem jej we mgle. Teraz nagle odwróciłem głowę i zobaczyłem ją dokładnie w świetle latarni"*.

Pekin, lato 2001

NASZ DZIADEK - WANG XIANGZHAI

Przekład z chińskiego: Andrzej Kalisz



Wang Xiangzhai, rok 1962

Obchodzimy w tym roku setną rocznicę urodzin naszego dziadka ze strony matki, wybitnego chińskiego mistrza wushu - Wang Xiangzhai'a. Poświęcił on całe swe życie sztuce walki, wnosząc ogromny wkład w badania i rozwój chińskiego wushu, osiągając wybitne wyniki. Niestety nie ma go już wśród nas. W dodatku dziesięć lat nieszczęść spowodowało, że badania i rozwój yiquan znalazły się w niesprzyjającej sytuacji. Szczęśliwie, dzięki wysiłkom Yao Zongxun'a, Wang Yufang i innych, obecnie yiquan staje się znany i popularny.

W latach 30. wielu zachodnich bokserów i japońskich judoków zostało pokonanych w pojedynkach przez Wang Xiangzhai'a. Później, poświęcił on kilka lat, by przygotować ulubionych uczniów do wyjazdu za granicę, podczas którego mieli w wielu krajach świata wykazać skuteczność chińskiego wushu. Niestety w wyniku japońskiej agresji w 1937 roku plany te nie zostały zrealizowane. Stary Wang żałował tego do końca życia. Mawiał on w swych ostatnich latach: "Dzisiaj jeszcze niewielu ludzi wie o yiquan, ale za kilkadziesiąt lat na pewno będzie on miał wielki wpływ w Chinach i na całym świecie". Tak się rzeczywiście stało. Wyniki wielu współczesnych badań naukowych wykazują podobieństwo do poglądów Wang Xiangzhai'a, sformułowanych przez niego już w latach 30. Można powiedzieć, że pod tym względem Chiny o wiele lat wyprzedziły świat.

Od urodzenia wzrastałem u boku dziadka. Gdy miałem 3-4 lata, niemal codziennie chodziłem z dziadkiem do parku Sun Yatsena (Zhongshan Gongyuan). Bardzo rzadko chodził on powoli, więc dla mnie to zawsze był bieg. Rzadko chodziliśmy po sklepach. Ale stoiska z typowymi pekińskimi przekąskami były stałymi punktami naszego codziennego programu. Wang Xiangzhai uwielbiał jeść je na śniadanie. Lubił też węgorza, baraninę z mongolskiego kociołka, zupę z makaronem. A jego posiłki były bardzo obfite. Regularnie bywaliśmy też w sklepach z antykami. O 9 lub 10 wychodziliśmy z parku i przechadzaliśmy się w rejonie Zhubaoshi, bądź Dazhalan. Dziadek miał kolekcję starych kaligrafii i obrazów oraz pieczęci. Był w tym zakresie prawdziwym ekspertem. Szczególnie jego umiejętność oceny pieczęci była bardzo wysoka, i uznana przez wielu specjalistów. Do dziś mam pieczęć, której często używał. Jest to dla mnie niezwykle cenna pamiątka.

Był wspaniałomyślny i sprawiedliwy, często pomagał innym. Jednocześnie był wybuchowy i uczniowie się go bali. Ale jak my go pamiętamy, był bardzo miłym człowiekiem. Okazywał nam wielką miłość. Pewnego razu kupił orzeszki, wysypał je na stół i zaczął jeść. Bardzo lubił orzeszki. Od razu wziąłem pudełko po ciastkach i zacząłem chować do niego orzeszek po orzeszku. Wkrótce na stole nie pozostał ani jeden. Dziadek powiedział: "Zostaw trochę dziadkowi". Zacząłem głośno płakać, orzeszki wysypały się na ziemię, rzuciłem pudełkiem. Ale on z uśmiechem łagodnie do mnie powiedział: "Dobrze, dobrze, dziadek nie zje orzeszków". Mówiąc to klęczał i zebrał orzeszki do pudełka, aż przestałem płakać.

Pewnego razu pewien przyjaciel przyszedł do niego. Dziadka akurat nie było w domu. Otworzyłem drzwi i poprosiłem gościa do środka, ale on nie wszedł. Zapytałem jak się nazywa i po co przyszedł. Zanim odszedł powiedziałem: "Szczęśliwej drogi, do widzenia". Następnie zamknąłem drzwi. Gość ten później opowiedział dziadkowi, jak mądrego ma małego wnuka. Dziadek był uradowany i kupił mi wiele smakołyków. Często opowiadał o tym wielu ludziom i był wtedy bardzo szczęśliwy.

Dla dziadka najważniejsza była sztuka walki. Natomiast w codziennym życiu był raczej niezaradny. Pewnego razu, gdy miałem 3 latka, dziadek odprowadzał mnie i babcie na pociąg do Tianjinu, gdzie jechaliśmy odwiedzić moją mamę. Babcia to obejmowała mnie, to prowadziła, nie była w stanie niczego nieść. Dziadek niosąc na plecach wielki toboł wszedł do pociągu i zaczął szukać dla nas miejsca siedzącego. Pociąg odjechał z dziadkiem, który miał nas tylko odprowadzić, natomiast my zostaliśmy na stacji. Dziadek dojechał do stacji Fengtai, i stamtąd z wielkim tobołkiem na plecach wrócił pieszo do Yongdingmen. Zdenerwowana babcia powiedziała tylko: "Z tobą, starym tępakiem, to nie ma rady".

Gdy dziadek uczył w parku Sun Yatsena, w większości uczył zhan zhuang osoby z przewlekłymi schorzeniami. Czasem sam zaczynał coś ćwiczyć. Jego wzrok był wtedy przenikliwy, ciało skoordynowane, poruszające się harmonijnie, niezwykle zwinnie. Naprawdę poruszał się jak potężny tygrys, jak wijący się smok, z mocą którą mógłby poruszyć góry i połknąć morze. W bezruchu natomiast był jak delikatny uczonec, jak nieśmiała dziewczyna, pełen spokoju i łagodności. Gdy go wspominam, widzę, że naprawdę ucieleśnił w praktyce to o czym pisał w swoich traktatach.

Wieczorami uczniowie dziadka (większość to ci, którzy uczyli się walki) często przychodzili ćwiczyć do niego. Ćwiczyli zhan zhuang, shi li, tui shou, walkę. Dziadek ustawiał na podwórku stół i kilka krzeseł, zaparzał herbatę, od czasu do czasu udzielał wskazówek uczniom. Czasem uczniowie otaczali go i słuchali jak wyjaśniał zasady i istotę yiquan. Niestety byłem wtedy zbyt mały by uczyć się yiquan od dziadka. Zawsze będę jednak pamiętał majestatyczny obraz dziadka w trakcie ćwiczeń.

W 1962 roku zmarła babcia i dziadek pograżył się w wielkim smutku. By to dla niego wielki cios. Nie miał się też kto zatroszczyć o jego zwykłe życiowe sprawy. Szef Instytutu Chińskiej Medycyny Prowincji Hebei zaprosił go do Baoding i zaoferował mu pracę. Wyznaczono też sekretarza, by pomógł dziadkowi uporządkować jego prace dotyczące yiquan i wykorzystania zhan zhuang w terapii, a także zajął się sprawami bytowymi.

Niestety wiele powodów sprawiło, że wkrótce dziadek ciężko zachorował. Sprowadziliśmy wtedy dziadka do nas, pielęgnując go w domu. Mieliśmy wtedy okazję otrzymać wiele wskazówek od dziadka. Niestety, ponieważ nie docenialiśmy głębi yiquan, nie przykładaliśmy się do nauki, nie traktowaliśmy tego poważnie i niewiele skorzystaliśmy. Dziadka bardzo to martwiło. Gdy teraz to wspominam, żałuję, że nie byłem w stanie wykorzystać takiej okazji. Mieliśmy wtedy 14 i 16 lat. Gdy dziadek czuł się lepiej, udzielał nam lekcji. Pewnego popołudnia, skończyliśmy ćwiczenia zhan zhuang i przeszliśmy do tui shou. Nigdy nie mogliśmy opanować wymogów tych ćwiczeń. Ponieważ słyszeliśmy, że dziadek "odrzucał ludzi", zapytaliśmy: "Dziadku, dlaczego nam się nie udaje?" Dziadek siedząc na kanapie, przesunął się nieco i uniół prawe ramię, z ugiętym nadgarstkiem, z palcami rozchylonymi i kazał mi pchnąć. Widząc jego schorowane ciało i wychudłe ramiona nie odważyłem się użyć dużej siły. Dziadek śmiejąc się powiedział: "Głupi dzieciak, użyj siły, nie bój się". Zacząłem pchać mocniej, ale nie mogłem poruszyć jego ramienia. W końcu zapałem się mocno stopami i gwałtownie pchnąłem. Poczułem się, jakbym był w windzie, która nagle ruszyła, uniesione ciało poleciało do tyłu i jakby przykleiło się do ściany, a następnie opadłem na podłogę. Dziadek roześmiał się. Ja i mój młodszy brat byliśmy zdumieni. Stary i schorowany dziadek miał taką siłę! Siedząc na podłodze, też zacząłem się śmiać. Mama przybiegła z kuchni zobaczyć co się dzieje. Widząc wesołego dziadka uroniła kilka łez szczęścia. Tak, dziadek chyba poczuł wtedy, że jeszcze może wyzdrowieć, poczuł się pełen sił. Brat też chciał spróbować i rezultat był oczywiście taki sam.

Dziadek miał nietypowy sposób zażywania lekarstw. Najpierw nabierał w usta łyk wody, wkładał do ust lekarstwo, a następnie wykonywał gwałtowny ruch tułowia do przodu, wtedy właśnie połykał lekarstwo. Kto by pomyślał, że w taki sposób zakończy się jego życie. Sam podałem mu wodę i lekarstwo. Nastąpił wylew krwi do mózgu. Dziadek upadł na moje prawe ramię. Byliśmy zrozpaczeni. Szczególnie moja matka była ledwo żywa od płaczu. Przyjaciele i uczniowie dziadka urządzili uroczystą ceremonię pogrzebową, wspominając jego wielki wkład w rozwój chińskiego wushu, wspominając wielką reformę jakiej dokonał, wspominając wkład jaki wniósł w sprawę poprawy stanu zdrowia społeczeństwa. Upamiętniając setną rocznicę urodzin mistrza chińskiego wushu Wang Xiangzhai'a, przepełnieni jesteśmy głębokim uczuciem. Będziemy wytrwale pracować, by urzeczywistnić to, czego on nie zdołał. Chińskie wushu z pewnością znajdzie poczesne miejsce wśród sztuk walki całego świata. Yiquan z pewnością z pączka rozkwitnie w kwiat.

WEI YUZHU
WSPOMINAJĄC YAO ZONGXUNA
Przekład z chińskiego: Andrzej Kalisz



Od lewej: Wei Yuzhu, Yao Chengguang, Yao Zongxun. Pekin 1981.

W tym roku obchodzimy 85 rocznicę urodzin Yao Zongxuna. Yao Zongxun odwołując się do nauki i przeciwstawiając się pseudonauce przejął, ochronił i rozwinął naukową myśl Wang Xiangzhai'a, swoje życie poświęcając chińskiej nauce o sztuce walki.

W 1977 roku miałem szczęście rozpocząć naukę yiquan u Yao Zongxuna. Choć był to jeszcze okres 10 lat chaosu (czyli rewolucji kulturalnej - przyp. tłumacza) i Yao Zongxun w stepie zajmował się wypasem koni, jednak z nadludzką wytrwałością kontynuował dzieło studiów i popularyzacji nauki o sztuce walki - quanxue. To wzór dla naszego pokolenia.

Choć minęło już kilkanaście lat od śmierci naszego nauczyciela, ale wciąż pamiętamy jego uśmiechnięte oblicze, jego surowe wymagania wobec uczniów i jego szybkie ręce i ciało. Jego postawa etyczna robiła na nas ogromne wrażenie, a pogląd, że "Ucząc się sztuki walki trzeba przede wszystkim uczyć się być dobrym człowiekiem" wrył się w nasze serca. Jego wiedza i osiągnięcia w studiach quanxue sprawiły, że nauka yiquan dała wielką korzyść naszemu całemu życiu.

Yiquan jest nową sztuką walki. Jej splendor i urok tkwi w tym, że przenika ją głęboka filozofia i tradycyjna myśl o jedności człowieka i natury. A jeszcze bardziej w tym, że czerpie ona z wielu gałęzi współczesnej nauki. Ta sztuka ma nie tylko historię, ale teraźniejszość i przyszłość. Studiując yiquan, powinniśmy zacząć od dokładnego poznania tego czego nauczali Wang Xiangzhai i Yao Zongxun, od zrozumienia ustanowionych przez nich metod treningowych. Musimy wiedzieć jak, a przede wszystkim wiedzieć dlaczego. Musimy studiować zasady zmian między ruchem i bezruchem, rozluźnieniem i napięciem, solidnym i delikatnym. Musimy studiować anatomię, psychologię, fizykę i wykorzystywać je w naszej quanxue. Naszą zasadą powinno być: "W nauce sztuki walki istotne jest rozumienie praw i zasad".

Yao Zongxun wielokrotnie powtarzał: "W dowolnym ruchu, to co istotne to siła i szybkość". Rozumienie siły i umiejętność jej użycia to temat i kierunek naszych studiów nad

yiquan. Musimy zacząć od generowania siły, sił akcji i reakcji, zasady dźwigni, składania i rozkładania sił, w praktyce musimy opanować też siłę dośrodkową i siłę odśrodkową, relacje i zmiany sił w trójwymiarowej przestrzeni. Od generowania przy użyciu naszych mięśni, ścięgien i stawów wysoce skoordynowanej siły całościowej do jej praktycznego użycia.

Siła w sztuce walki jest materialna, jednocześnie jest też związana z duchem, umysłem, świadomością. Materia określa ducha, duch odbija się w materii. Dzięki wykorzystaniu odpowiedniej aktywności mentalnej (wyobrażeń), nasze mięśnie i ścięgna, oddech i funkcjonowanie układu nerwowego osiągają wysoki stopień koordynacji i harmonii. Grupy mięśni, którymi zwykle nie jesteśmy w stanie swobodnie i sprawnie kierować, dzięki wykorzystaniu odpowiednich wyobrażeń i sugestii doprowadzamy do harmonii z naszą aktywnością mentalną. Pomiędzy wszystkimi częściami naszego ciała tworzy się jakby wielokierunkowe i wieloliniowe połączenie i sprężyste napięcie. W takich warunkach rodzi się możliwość niezwykle szybkich i różnorodnych zmian, co jest podstawowym kapitałem tej sztuki. Jest to wielki wkład yiquan do metod treningowych sztuki walki.

Wspominając Yao Zongxuna i wciąż korzystając z jego wielkich osiągnięć, powinniśmy jednocześnie wziąć na swoje barki zadanie dalszego rozwoju yiquan. Traktując teorię Yao Zongxuna jako podstawę, pójść krok dalej, prowadząc głębsze studia, doskonaląc yiquan jako naukowy system metod treningowych i koncepcji teoretycznych.

XIE YONGGUANG
ISTOTA TKWI W SUBTELNOŚCI
Przekład z chińskiego: Andrzej Kalisz

Jesienią 2001 roku, tuż przed podróżą mistrza Yao Chengguang do Włoch, odwiedziłem go w Pekinie. Gdy spotkaliśmy się w zachodniej części parku Nanguan, mistrz Yao jak zwykle zaczął od skontrolowania moich ćwiczeń. Wykonałem mo jin (szukanie siły) w pozycji hunyuan zhuang oraz zonghe shi li (improvizowana forma na bazie podstawowych ćwiczeń shi li).

Mistrz Yao zamyślił się i powiedział:

"Młody Xie, uczysz się u mnie dwa lata. Należysz do grupy amatorskiej, ale ponieważ studiujesz wushu w Akademii Wychowania Fizycznego, masz dobre podstawy i robisz szybkie postępy. Jednak ucząc się yiquan musisz pamiętać, że jeśli chcesz coś osiągnąć zbyt szybko, to nie osiągniesz tego wcale. Ucząc się, nie należy myśleć tylko o tym, żeby nauczyć się jak najwięcej i jak najszybciej. Podczas wykonywania ćwiczeń też nie należy się niecierpliwić i spieszyć. Trzeba wszystkiego bardzo uważnie doświadczać. Yiquan kładzie nacisk na umysł, na ducha, na odczucia, na rozwój i wykorzystanie naturalnej siły. Dlatego świadomość jest najważniejsza. A jak sprawić, żeby świadomość i wszystkie części ciała osiągnęły koordynację i jedność? Otóż wykonując szukanie siły w ćwiczeniach zhan zhuang trzeba to robić bardzo dokładnie, bardzo powoli, subtelnie. We wszystkim odnaleźć można jedność dopełniających się przeciwieństw. Powolność i subtelność w trakcie ćwiczenia służy temu, by w powolnym ruchu szukać szybkiego ruchu. Zaczynamy od powolnego ruchu, w skupieniu doświadczać subtelnych zmian w całym ciele, odczuwając jakby ciało stanowiło jedność z otaczającym je powietrzem. Osiągamy stan wysokiej koncentracji, w relaksie szukając siły, odnajdując siłę w wygodzie. Zachowujemy jedność i koordynację, pełnię świadomości i siły. W takiej sytuacji w pełni rozwijać się może koordynacja psychofizyczna, siła, szybkość, zdolność reakcji i zdolność do subtelnych, zwinnych zmian w działaniu. Gdy odczucia we wszystkich częściach ciała stają się bardziej pełne, jednolite, całościowe i krągłe, tkwiące w nas możliwości najpełniej się ujawniają.

Młody Xie, twoje pozycje i ruchy są bardzo poprawne, umysł też jest odpowiednio zaangażowany. Natomiast błędem jest to, że szukanie siły starasz się robić zbyt szybko. Przez to jest ono zbyt zgrubne, co negatywnie wpływa na rozwój i użycie hunyuan li. Ucząc się yiquan, przede wszystkim należy szukać jakości, a dopiero w dalszej kolejności ilości i szybkości. Tylko dzięki takiemu podejściu można osiągnąć maksymalny efekt przy minimum pracy. Do zagadnień nauki należy podchodzić w sposób uważny, nie można pozwolić sobie na pośpiech i bylejakość. Tak jest w nauce i tak jest w życiu. Nie da się iść do przodu inaczej niż krok po kroku".

Ta lekcja wpłynęła na moje rozumienie yiquan i życia. Bardzo mnie poruszyła poważna, pełna zaangażowania i dążenia do prawdy postawa mistrza Yao.

XIE YONGGUANG

YAO CHENGGUANG I ZONGXUN WUGUAN

Artykuł z gazety z *Shijiazhuang*, prowincja Hebei
Przekład z chińskiego: Andrzej Kalisz

Słynny mistrz wushu, przedstawiciel trzeciego pokolenia yiquan ⁽¹⁾ - Yao Chengguang od dzieciństwa był bardzo zdolny. Gdy miał 8 lat zaczął pod okiem ojca uczyć się yiquan i stopniowo poznał jego esencję. Przez 40 lat yiquan był jego życiem, tym co pielęgnował i rozwijał. Z tą sztuką dotarł do wielu miejsc na północy i na południu Chin oraz poza ich granicami. Gdy dochodziło do pojedynków, przeciwnicy byli pod wrażeniem jego przewagi i jednocześnie podziwiali jego etykę. Yao ma bardzo otwarty umysł, podtrzymuje, że *"sztuka pięści jest dla wszystkich, jeśli należałaby ona do jednej osoby, to korzyść z niej miałyby tylko jedna osoba"*. Dlatego, żeby ta sztuka mogła służyć społeczeństwu, służyć krajowi, w maju 1994, przezwyciężając wiele trudności, co spotkało się z uznaniem i podziwem krajowych i zagranicznych przyjaciół i osób z kręgów wushu, przy Pekińskim Towarzystwie Wushu założył szkołę Zongxun Wuguan ⁽²⁾. Tak wkroczył na trudną, wymagającą poświęcenia drogę - drogę rozwoju yiquan - klejnotu chińskiej kultury.

Plac treningowy szkoły Zongxun Wuguan znajduje się na terenie parku Nanguan. Jest to miejsce wypoczynku okolicznych mieszkańców. Ale ponieważ Yao Chengguang tu naucza, nieustannie przybywają w to miejsce miłośnicy wushu z całego świata. Jest tu trawa i kwiaty, drzewa, altany i pawilony. Uczniowie codziennie wśród drzew ćwiczą zhan zhuang, *"stojąc na ziemi i podpierając niebo, panując nad yin i yang"*, uważnie słuchając wskazówek Yao. Jest to wspaniałe miejsce by pielęgnować zdrowie i poznawać sztukę walki.

Internat szkoły Zongxun Wuguan znajduje się w hutongu Dafangjia położonym niedaleko od parku Nanguan. Jest to typowy stary pekiński siheyuan ⁽³⁾. Wewnątrz rośnie stare drzewo. Jest tu biuro, pokoje uczniów, kuchnia, biblioteka. W biurze odbierane są codziennie listy i telefony z całego świata. Specjalny pracownik zajmuje się sprzątaniami. Uczniowie otrzymują 3 posiłki dziennie, zarówno warzywa, jak i mięso, pełne wartości odżywczych. Po kolacji myją się, relaksując się po trudach dnia treningu. Razem oglądają telewizję, czytają książki i czasopisma, rozmawiają o życiu i marzeniach.

Yao Chengguang - dyrektor i główny instruktor Zongxun Wuguan nieustannie trzyma się w nauczaniu zasady: *"naukowość, systemowość, ścisłość, standard"*. Uważa że naukowość jest jądrem sztuki pięści. Wszelkie przeciwstawne nauce zasady prowadzą na manowce. Na bazie nauki należy dążyć do systematyzacji. W ten sposób podejmując naukę można pójść jasnym szlakiem, ucząc się systematycznie i metodycznie. Następnie teoria musi być ściśle powiązana z praktyką. To sprzyja prawidłowemu wykształceniu techniki i reakcji. Yao Chengguang pod wpływem myśli swojego ojca utrzymuje postawę szukania prawdy, opierając się na mocno ugruntowanych praktycznych podstawach, łączy współczesną

psychologię, fizykę, filozofię, anatomię, biologię i wiedzę z innych dziedzin, łącząc teorię z praktyką. W ten sposób wykształcił on swój specyficzny system nauczania yiquan. Yao uważa, że *"trzeba być odpowiedzialnym za ucznia i odpowiedzialnym za yiquan"*. Stosuje *"konfucjańską metodę nauczania"*, stopniuje nauki, pozwalając na doskonalenie krok po kroku, przywiązuje wagę do relacji między nauczycielem a uczniem, stosuje metody dostosowane do danego ucznia, wkładając w nauczanie pasję, z nadzieją, że uczeń osiągnie szczyty w sztuce pięści.

Yao Chengguang odrzuca stary zły zwyczaj, polegający na tym, że *"zaczynając naukę, najpierw trzeba ćwiczyć trzy lata zhan zhuang"*, uważając, że jing (bezruch, spokój) w zhan zhuang, huan (powolność, łagodność) w shi li i ji (gwałtowność) w fa li to po prostu różne stany poszukiwania i opanowania hunyuan li (siła całościowa). Najważniejsze jest wykorzystanie umysłu w szukaniu hunyuan li. Trening metod podstawowych zhan zhuang, shi li i fa li prowadzi się jednocześnie. Po opanowaniu metod podstawowych należy je powiązać z treningiem walki, tak by obydwie te aspekty się uzupełniały i wspomagały. Pomaga to w całościowym rozwoju adepta. Swego czasu Yao Zongxun po trzech latach nauki reprezentował już taki poziom, że zastępował Wang Xiangzhai'a w pojedynkach i w nauczaniu. Tutaj jest tajemnica jego niezwykle szybkich postępów. Praktyka dowodzi, że ta metoda nauczania jest bardzo skuteczna. W Zongxun Wuguan uczniowie po zaledwie 2-3 miesiącach intensywnej nauki prezentują elastyczność i zwinność ciała i kroków, umiejętność emisji siły w momencie kontaktu - widać pierwsze efekty treningu. Dzięki tej metodzie uczniowie Yao rzadko przegrywają w pojedynkach. Zdobyli też pierwsze miejsca na pierwszych zawodach yiquan w san shou i pierwszych zawodach yiquan w tui shou ⁽⁴⁾.

Yao zawsze utrzymywał, że w sztuce walki istotna jest praktyczna skuteczność. Praktyczna skuteczność ma źródło w nauce, systemowości, ścisłości i standardzie. Yiquan nie jest czymś tajemniczym. Wszelkie błędne koncepcje robiące z yiquan coś tajemniczego i mistycznego są sztucznymi tworam. Ucząc się yiquan przede wszystkim trzeba wybrać światłego nauczyciela. Tylko naprawdę światły nauczyciel potrafi *"przekazać istotę, przekazać naukę, wyjaśnić wątpliwości"*. Ponadto uczący się powinien posiadać pewną zdolność zrozumienia, a także powinien mieć ducha wytrwałości i poświęcenia. Ta wytrwałość i ciężka praca muszą koniecznie opierać się na naukowych metodach, w przeciwnym razie nie osiągnie się zamierzonego celu.

Od utworzenia Zongxun Wuguan w 1994 roku tysiące osób brało udział w nauce, bezpośrednio lub korzystając z materiałów kursu korespondencyjnego. Wśród nich Xu Lu z Pekinu jest jednym ze spadkobierców pełnych nauk Yao. Liu Zhongchun z Shandongu otworzył już tam szkołę, Bu Yi z Dongbei ⁽⁵⁾ uczył się intensywnie u Yao przez ponad 7 lat. Kubo Isato jest jedną z głównych postaci yiquan w Japonii. Andrzej Kalisz z Polski otworzył Akademię Yiquan. Są jeszcze Maurizio Trotti i Vittorio Botazzi z Włoch, Karel Koskuba z Wielkiej Brytanii, Chen Jumin z Austrii ...

Stefano Agostini z Włoch uczył się wcześniej yiquan. W 2001 roku przyjechał do Pekinu i po tygodniu nauki pod nauką Yao Chengguanga powiedział: *"Porównując to czego uczyłem się wcześniej z tym czego naucza Yao Chengguang, jest to po prostu różnica między małą nauką a wielką nauką"*. Walter Marek z Austrii przyjechał na 20 dni, ale zanim upłynął ten czas postanowił przedłużyć pobyt o miesiąc. Zhong z Hongkongu uprawiał yiquan od 10 lat. Po porównaniu umiejętności z uczniem Yao Chengguanga, uczącym się yiquan zaledwie od roku, uniósł kciuk do góry mówiąc: *"Naprawdę światły nauczyciel ma dobrych uczniów"*. Cheng - instruktor sztuk walki z USA, gdy zobaczył pokaz jednego z uczniów Yao, poruszony powiedział: *"Zjeździłem całe Chiny odwiedzając tak zwanych mistrzów yiquanu, jednak dopiero dzisiaj miałem okazję zobaczyć prawdziwy yiquan"*.

Yao Chengguang przeszedł długą i wyboistą drogę. Stosuje naukową, systemową i ścisłą metodę nauczania. Zaprasza wszelkich przedstawicieli sztuk walki do porównania umiejętności i wymiany doświadczeń!

Przypisy tłumacza:

1- Twórca yiquan Wang Xiangzhai to pierwsze pokolenie. Jego uczniowie to drugie pokolenie. Ich z kolei uczniowie to trzecie pokolenie. Yao Chengguang jest uczniem swojego ojca - Yao Zongxuna, który z kolei był spadkobiercą nauk Wang Xiangzhai'a.

2 - Zongxun to Yao Zongxun - następca twórcy yiquan Wang Xiangzhai'a, ojciec Yao Chengguang'a, Wuguan - szkoła sztuki walki; Zongxun Wuguan to jedna z tzw. minjian wuguan - ludowych szkół sztuki walki, w odróżnieniu od państwowych instytucji.

3 - typowy dla starego Pekinu rodzaj zabudowy - cztery części zabudowy otaczają wewnętrzny dziedziniec na który zwrócone są okna, natomiast od strony ulicy widać tylko ściany i wejście.

4 - również podczas drugich zawodów yiquan w tui shou, które odbyły się 31 marca 2002 r. większość zwycięstw odnieśli uczniowie Yao Chengguanga.

5 - obszar Mandżurii.

XIE YONGGUANG
MISTRZ YAO CHENGGUANG WYJAŚNIA SHI LI
Przekład z chińskiego: Andrzej Kalisz

Od tłumacza: *Niniejszy artykuł stanowi fragment publikacji "YIQUAN MISTRZA YAO CHENGGUANG", która w języku polskim dostępna jest w całości uczestnikom stałych zajęć, seminariów i obozów Akademii Yiquan. Cała publikacja stanowi cykl artykułów napisanych przez Xie Yongguanga - jednego z uczniów mistrza Yao Chengguang, na podstawie jego nauk. Xie Yongguang jest absolwentem wydziału wushu Akademii Wychowania Fizycznego w Shijiazhuang i uczniem mistrza Yao Chengguang.*

Gdy dzięki ćwiczeniom szukania siły - mo jin w ćwiczeniach pozycyjnych zhan zhuang, mamy już pewne odczucia i doświadczenie odnośnie siły zunifikowanej - hunyuan li, powinniśmy więcej uwagi poświęcić także testowaniu siły - shi li. Mistrz Yao Chengguang mówi, że zhan zhuang to podstawa, natomiast shi li jest elementem kluczowym. Jego zakres jest najszerszy, poziom trudności najwyższy. W całym systemie treningowym yiquan, shi li jest tym co łączy podstawy z treningiem zaawansowanym. Poziom umiejętności walki jest ściśle zależny od treningu shi li. W treningu yiquan shi li trzeba poświęcić odpowiednio dużo uwagi.



**Mistrz Yao Chengguang
w ćwiczeniu boshui shi li**

Dlaczego trzeba ćwiczyć shi li? W zhan zhuang rozwijamy i wzmacniamy hunyuan li przy względnie statycznej pozycji ciała. Gdy ciało zaczyna się ruszać, odczucie pełni hunyuan li zwykle znika. Dopiero po ponownym dostosowaniu pozycji i aktywności mentalnej, hunyuan li znów się pojawia. Yao Zongxun mówił: *"Jeśli nie ma podstawy w hunyuan li, nie ma co mówić o umiejętnościach walki. Ale nie da się walczyć stojąc w zhan zhuang. Trzeba hunyuan li rozwiniętą w zhan zhuang przenieść do ruchu, umieć ją wykorzystać także w ruchu gwałtownym i szybko zmieniającym się. Ten proces przejścia od bezruchu do ruchu dokonuje się przy pomocy shi li."*

Głównym celem shi li jest kontynuowanie, przy wykorzystaniu odpowiedniej aktywności mentalnej, rozwijania i wzmacniania hunyuan li, w sytuacji gdy całe ciało się porusza - tak by przy zmianie położenia nadal odczuwać całościową, pełną siłę i moc jej swobodnie używać. W ten sposób tworzymy podstawy dla umiejętności emisji siły w dowolnym momencie, w dowolnej sytuacji. Shi li jest jednocześnie formą kontroli jakości ćwiczeń zhan zhuang. Jakość zhan zhuang bezpośrednio wpływa na jakość shi li. Zhan zhuang i shi li są z sobą wzajemnie powiązane, wzajemnie na siebie wpływają. Shi li to powiększenie zhan zhuang - rozciągnięcie zhan zhuang w przestrzeni.

Rozpoczynając naukę shi li stosować się należy do zasad: naturalności, miękkości, powolności, relaksu i subtelności. Świadomość siły całego ciała musi być całościowa i zrównoważona. Kości podpierają, stawy są zrelaksowane i zwinne, mięśnie zrelaksowane i rozciągnięte, zachowujemy odczucie "*rozluźnienia nie rozluźnienia*". Należy odczuwać ruch ciała w otoczeniu powietrza, subtelny jak rozwijanie jedwabnej nici. Gdy jedno miejsce się porusza, trzeba mieć świadomość ruchu całego ciała, czyli "gdy ciało się porusza, nie ma miejsca, które by się nie poruszało". Stopniowo następuje pogłębienie subtelności ruchu, zwiększenie koncentracji, umysł i siła nie ulegają przerwaniu, całe ciało porusza się naturalnie.

Niezależnie czy chodzi o zhan zhuang, czy shi li, w początkowym etapie nauki należy się zdecydowanie wystrzegać pośpiechu. Yiquan podkreśla ducha, umysł, odczucia. Gdy ruchy są szybkie, umysł jest niecierpliwy, co powoduje "*prześlizgnięcia*" nad odczuciami - efekty stają się zgrubne, co negatywnie wpływa na rozwój i użycie hunyuan li. Dlatego na początku trzeba ćwiczyć powoli i subtelnie - im subtelniej, dokładniej, i wolniej, tym łatwiej rozwinąć doskonałą koordynację świadomości i ciała. Ponieważ ręce są wyjątkowo wrażliwe, gdy zaczyna się naukę shi li, pracę z odczuwaniem oporów można zacząć od rąk. Następnie stopniowo staramy się rozciągnąć te odczucia na pozostałe części ciała, całym ciałem "*smakując*" shi li w powolnym, delikatnym i bardzo subtelnym ruchu.

Podczas shi li, niezależnie od tego jaki ruch wykonujemy i jaką aktywność mentalną wykorzystujemy, gdy wykonujemy ruch do przodu, jednocześnie powinniśmy odczuwać siłę do tyłu. Gdy wykonujemy ruch do tyłu, powinniśmy odczuwać siłę skierowaną do przodu. To samo dotyczy góry i dołu, lewej i prawej strony. To jest sens sformułowania "*siła w kierunku przeciwnym do ruchu*". Celem jest rozwinięcie odczucia sił przeciwnych w różnych sytuacjach, by uzyskać podstawy dla spontanicznej emisji siły podczas walki stosownie do odczucia. Formy treningu shi li można podzielić na:

Ćwiczenie w miejscu. Na początku wykonuje się wielokrotnie ćwiczenie jednego określonego ruchu, np. pingtui shi li. Później kaihe shi li, fu'an qiu, boshui itp. Jest to przygotowanie do ćwiczenia syntetycznego shi li w miejscu.

Syntetyczne shi li w miejscu. W jednym ćwiczeniu łączy się różne ruchy shi li w zupełnie dowolnej kolejności. Można np. wykonać pingtui, po nim kaihe, po nim fu'an qiu, boshui itd. Celem jest przygotowanie do różnorodnych zmian w trakcie ćwiczeń pojedynczego tui shou.

Ćwiczenie pojedynczych ruchów z krokami (w następnym rozdziale zostaną opisane ćwiczenia kroków). Jest to przygotowanie do syntetycznego shi li z krokami.

Syntetyczne shi li z krokami. W jednym ćwiczeniu łączy się różne ruchy shi li z krokami w dowolnej kolejności. Celem jest przygotowanie do różnorodnych zmian w swobodnych pchających rękach i w san shou.

Gdy w shi li z krokami ruchy są skoordynowane, naturalne, można zacząć swobodnie zmieniać kierunek do przodu i do tyłu, np. do przodu krok, do tyłu krok, do tyłu krok, do przodu dwa itp. Gdy w tym osiągniemy wprawę, można przejść do ćwiczenia ze zmiennymi krokami w różnych kierunkach, stopniowo można swobodnie zmieniać pozycje i tory ruchu, unikając określonego porządku.

Gdy w subtelnym, powolnym ruchu doświadczamy wyraźnie siły huanyuan li, trzeba *"zburzyć mury"*, zmienić ruch wolny w szybki, duży w mały - czyli trzeba ćwiczyć czasem wolniej, czasem szybciej, czasem wykonując dłuższe ruchy, a czasem krótsze. Następnie cały porządek i rytm trzeba zmieniać w trakcie ćwiczenia, ponieważ w walce nie można najpierw się przygotować, a później przygotowany ruch zastosować - można spotkać się z różnymi okolicznościami, i trzeba umieć się do nich dostosować. Zatem zachowując odczucie ciągłości, w shi li zmieniamy jednak rytm, wprowadzamy pauzy. Musimy mieć zdolność do swobodnego wyzwolenia siły w dowolnym momencie, stosownie do sytuacji, zbliżając się do wymogów walki wręcz.

Gdy w shi li osiągnię się wysoki etap, zachowujemy odczucie pełni *"wygodnej siły"*, całościowość i harmonię, niezależnie od tego jakie następują zmiany. Gdy umysł gdzieś dociera, siła tam dociera - nie ma rozgraniczenia między umysłem, a siłą. W końcu i pojęcie shi li przestaje mieć znaczenie - osiąga się etap naturalności.

O shi li Yao Zongxun powiedział: *"W shi li jesteś jak flaga na wietrze, jak ryba w rzece. Flaga powiewa w sposób nieprzewidywalny, nie ustalony - gdy wiatr powiewa, ona reaguje, ryba jakby się lekko poruszała, a faktycznie to woda ją niesie"*.

XIE YONGGUANG
O MISTRZU YAO CHENGGUANG
Przekład z chińskiego: Andrzej Kalisz

"Jeśli nie chcesz ćwiczyć yiquan, dobrze, ale jeśli chcesz, musisz być najlepszy, ponieważ jesteś synem Yao Zongxuna"

Yao Chengguang rozpoczął naukę yiquan nie dlatego, że lubił wushu, ale ponieważ był chorowity i dlatego ojciec kazał mu ćwiczyć zhan zhuang. Kto przypuszczał, że od tego stania w zhan zhuang zacznie się kolejne 40 lat treningu...

Yao wciąż jeszcze dobrze pamięta z dzieciństwa, jak każdego dnia gdy wracał do domu, ojciec od razu kazał mu odłożyć torbę z książkami i ćwiczyć zhan zhuang.

Yao Zongxun zawodowo zajmował się sztuką walki. W okresie rewolucji kulturalnej nie mógł kontynuować tego zajęcia i rodzina utraciła źródło utrzymania. Dni spędzali zamiatając ulice, wożąc brykiety węglowe i zbierając resztki warzyw. Również wtedy ojciec codziennie kazał synowi ćwiczyć zhan zhuang.

W 1969 roku cała rodzina musiała wyjechać do komuny ludowej w Changping, gdzie pracowali na roli i przy hodowli koni. Trudności nie zniszczyły pasji Yao Zongxuna do yiquan. Powtarzał synowi, że w biedzie trzeba rozwijać siłę woli. Latem i zimą, niezależnie jak wiele i ciężko trzeba było pracować, kazał mu wstawać codziennie o czwartej rano i ćwiczyć. Wieczorem, zmęczony po dniu ciężkiej pracy, znów ćwiczył. Tak minęło 10 lat. Te lata dały solidną podstawę dla umiejętności Yao Chengguanga.

W 1979 roku, po zakończeniu rewolucji kulturalnej, instytucje kultury fizycznej zaczęły doceniać wartość yiquan. Podniosło to Yao Zongxuana na duchu i dodało mu sił do pracy..

"Pewnego dnia ojciec zawołał mnie do pokoju i powiedział - nie możemy marnować czasu, nie mogę dopuścić by yiquan skończył się wraz ze mną. Od jutra zaczniesz z bratem trening doskonalący, zrobię z was nowych wybitnych mistrzów. Ale pamiętaj: jeśli nie chcesz ćwiczyć, to nie musisz, ale jeśli chcesz ćwiczyć, to musisz być najlepszy, bo jesteś synem Yao Zongxuna. Dlatego musisz mi odpowiedzieć, czy jesteś w stanie podjąć naprawdę wielki ciężar, czy chcesz swoje życie poświęcić yiquan? - Tej nocy nie zmrużyłem oka... Rano odpowiedziałem ojcu, że chcę".

Wkrótce Yao Chengguang przekonał się na własnej skórze z czym wiązała się ta decyzja...

"Rano 60 kilogramów, a wieczorem 56 kilogramów"

Od 1979 roku Yao Zongxun, by wychować godnych następców, poddał specjalnemu treningowi doskonalącemu kilku swoich uczniów, byli to przede wszystkim: Yao

Chengguang, Yao Chengrong, Cui Ruibin, Wu Xiaonan, Liu Pulei. 26 letni wówczas Yao Chengguang pracował w przedsiębiorstwie trolejbusowym. By móc trenować w dzień, zaczął pracować na nocną zmianę. W nocy pracował, w dzień ćwiczył. Rano ważył 60 kilogramów. Po dniu treningu jego waga spadała do 56 kilogramów. Gdy wieczorem odpoczął i się zregenerował, rano waga znów wracała do 60 kilogramów. Zawsze chodził w tenisówkach, by wygodnie było ćwiczyć. Zimą, chociaż ubrany był tylko w cienki sweter, jego ciało podczas treningu było złane potem, także włosy były mokre od potu. Latem jego dłonie były pokryte pęcherzami od treningu na worku. Potrafił w ciągu 3 minut uderzyć worek 880 razy. Gdy bez koszuli ćwiczył tui shou i sparing bez rękawic jego ciało było pokryte śladami paznokci partnerów. Yao Zongxun podkreślał, że w treningu san shou powinni mieć poczucie realności walki. Sparingi były więc bardzo ostre. Normalne były podbite oczy i krwawiące nosy i uszkodzone wargi. Ponieważ często miał wargi zranione, gdy na kolację było coś słonego, nie mógł jeść, czasem tylko spożywając delikatny kleik ryżowy.

O godzinie 10. wieczorem rozpoczynał pracę. Przed 11. uczył tam kilka osób yiquan. Po 11 zostawał sam, a nie mógł spać. Czasem jednak był tak znużony, że opierał się o ścianę i na chwilę zasypiał. Koledzy z pracy mówili czasem: *"Yao Chengguang naprawdę jest mistrzem - potrafi spać na stojąco"*. Następnego dnia rano, po pracy, odpoczywał trochę i wkrótce jak żwawy tygrys pojawiał się na miejscu treningu. Ten okres treningu doskonalącego trwał 5 lat. Kosztował wiele potu i krwi. Przesądził o tym, że Yao zdecydował w późniejszym życiu wytrwale pracować dla rozwoju yiquan.

"Wybrałem życie pełne poświęcenia, ale i chwały. Wiele mnie to kosztowało, ale nie żałuję"

Przez 40 lat Yao Chengguang ciągle zajmował się yiquan, może z myślą by zostać godnym następcą swego ojca, a może ponieważ się w yiquan zakochał. Yiquan wniknęła w jego ciało i umysł, stał się jego życiem.

W lipcu 1997 roku po raz pierwszy znalazłem się w hutongu Mao'er w Pekinie. Gdy zobaczyłem te wąskie przejścia i maleńkie pomieszczenia, gdy zobaczyłem Yao w zwyczajnym ubraniu, z łagodnym uśmiechem na twarzy, trudno było mi uwierzyć, że tu mieszka Yao Chengguang, i że to właśnie jest Yao Chengguang - jeden z najwybitniejszych mistrzów wushu naszej epoki.

"On myśli tylko o yiquan, o niczym innym. W młodości, zawsze gdy do niego przychodziłem to on ćwiczył. Teraz ćwiczy, a oprócz tego uczy, zajmuje się studiami teoretycznymi, bierze udział w różnych konferencjach, ciągle jest zajęty. Raz na jego rowerze pojechałem zrobić zakupy. Zaledwie wsiałem na rower, gdy zauważyłem, że niewiele brakuje, żeby się rozpadł. Ale on ciągle jest zajęty, nie ma czasu żeby pomyśleć o naprawie" - opowiada uczeń i przyjaciel Yao - Zhao Guoqing.

Sąsiadka mówi: *"Mieszkamy w sąsiedztwie tyle lat, ale gdyby nie to, że ciągle do niego przychodzą tutaj cudzoziemcy, nigdy bym się nie domyśliła, że Yao Chengguang jest osobą tak znaną w świecie"*.

Tak, nie interesuje go sława, nie interesują korzyści, jedyne co go interesuje, to żeby w swoim życiu zrobić coś dla yiquan. Taki jest Yao Chengguang.

W 1985 roku zmarł Yao Zongxun. Yao Chengguang przejął pałeczkę. Był zapraszany do Shanxi, Shandongu, Henanu, Guizhou, Sichuanu i wielu innych miejsc, gdzie nauczał yiquan. W 1988 roku spędził pół roku w Hongkongu, zaproszony przez tamtejsze Towarzystwo Yiquan. Dało to podstawy dla rozwoju yiquan w Wonnym Porcie. W 1992 roku pojechał do Japonii na zaproszenie Japońskiego Stowarzyszenia Taiki-ken, u stóp Fuji-yamy demonstrując prawdziwe kung-fu, wpływając na rozwój taiki-ken - japońskiej odmiany yiquan. W 1992 roku pewien posiadacz 4 dana w taekwondo z południowej Korei przebywał w Chinach. O chińskich sztukach walki wyrażał się niepocholebnie, twierdząc, że nie mają one praktycznej wartości. Przedstawiono mu wówczas Yao Chengguanga, który wpłynął na zmianę jego poglądów.

W 1994 roku założył szkołę Zongxun Wuguan. Przez 7 lat pobierali tu nauki liczni uczniowie z całych Chin i wielu krajów świata. W 2001 roku na zaproszenie Maurizio Trottięgo i Vittorio Botazziego nauczał we Włoszech, otwierając kolejny rozdział w popularyzacji yiquan na świecie.

"Moim marzeniem jest, by wychować jak najlepszych następców. Nieważne, czy Chińczycy, czy cudzoziemcy, ważne żeby naprawdę chcieli uczyć się yiquan".

"Perspektywy rozwoju yiquan są szerokie, ale wiele jest trudności. W pojedynkę im nie sprostam. Mam nadzieję, że wspólnie będziemy rozwijać yiquan"

"Wybrałem życie pełne poświęcenia, ale i chwały. Choć wiele mnie to kosztowało, ale nie żałuję"

XIE YONGGUANG
O ZASADACH STUDIOWANIA YIQUAN
Przekład z chińskiego: Andrzej Kalisz

OD TŁUMACZA: *Xie Yongguang jest absolwentem wydziału wushu Akademii Wychowania Fizycznego w Shijiazhuang i uczniem mistrza Yao Chengguang. Niniejszy artykuł stanowi rozdział wprowadzający do jego książeczki "YIQUAN MISTRZA YAO CHENGGUANG". W polskiej wersji językowej jest ona dostępna dla uczniów Akademii Yiquan, na zasadach określonych wewnętrznym regulaminem. Osobom spoza Akademii udostępniamy natomiast bezpłatnie niniejszy rozdział wprowadzający.*

OD AUTORA: *Ucząc się od mistrza Yao Chengguang, wielokrotnie miałem okazję wysłuchać, jak omawiał on różne zagadnienia dotyczące yiquan. Jego wyjaśnienia i opisy są zawsze bardzo ściśle i mające bezpośrednie odniesienie do praktyki. Za zgodą mistrza Yao Chengguang, w oparciu o jego nauki, przygotowałem niniejsze opracowanie. Książeczka ta podzielona będzie na dwie części i omawiać będzie w części pierwszej: zasady studiowania yiquan, zhan zhuang, shi li, moca bu i fa li, w części drugiej natomiast shi sheng, tui shou, san shou, ćwiczenia z kijem w yiquan, obecną sytuację yiquan oraz perspektywy rozwoju. Mam nadzieję, że będzie to dla Czytelników wartościowe i wszechstronne wprowadzenie do yiquan.*

UCZCIWA POSTAWA, SZUKANIE PRAWDY I KREATYWNE PODEJŚCIE

Mistrz Yao Chengguang uważa, że yiquan jest gałęzią nauki. W studiowaniu yiquan zachować należy podejście naukowe, weryfikując stare koncepcje i rozwijając nowe. Patrząc na yiquan jako pewną całość należy poznawać go, uczyć się i rozwijać.

POZNAWAĆ YIQUAN, ZACHOWUJĄC PODEJŚCIE NAUKOWE

W ostatnich latach, niektóre osoby w środowisku yiquan zaczęły mówić o emisji qi, uderzaniu przeciwnika bez dotykania go, o nadnaturalnych zdolnościach itp. Pojawili się też ludzie propagujący "osiemnaście metod walki", "trzydzieści sześć metod" i inne "techniki absolutnie skuteczne". Według mistrza Yao Chengguang yiquan jest sztuką i nauką opartą na faktach potwierdzonych w praktyce. Od samego początku jego istotą było odrzucenie fantazji i przesądów, szukanie natomiast oparcia w teoriach naukowych. Wszystkie jego zasady, jak "rozluźnienie i napięcie", "wzajemna zależność ruchu i bezruchu", "jednoczesne użycie pchnięcia i pociągnięcia", "jedność wchłonięcia i odrzucenia", "siła w jednym kierunku, a ruch w przeciwnym", "czołowe i skośne występują razem", "miękkie i twarde wzajemnie się wspomagają", "wejście i wyjście", "pojedynczy i podwójny", "lekki i ciężki" itd. przenika dialektyczna koncepcja jedności przeciwieństw.

Nawet tak wielcy mistrzowie w historii yiquan, jak Wang Xiangzhai i Yao Zongxun, nie zajmowali się emitowaniem qi, nie uderzali przeciwnika bez jego dotykania, nie

demonstrowali też żadnych nadprzyrodzonych zdolności. Wszelkie tego typu koncepcje robią z yiquan coś nadnaturalnego. Są one zupełnie przeciwstawne temu systemowi, ponieważ są one sprzeczne z fizyką ludzkiego ciała. Zgodnie z prawami fizyki, gdy ciało nie podlega działaniu zewnętrznej siły, to pozostaje w bezruchu, lub ruchu jednostajnym. Jeśli w stanie w jakim znajduje się ciało następuje zmiana, z pewnością jest ona efektem działania jakiejś siły. Gdy mówimy o sile, chodzi o wzajemne oddziaływanie dwóch ciał. W tui shou podstawą jest kontakt ramion, i wzajemne oddziaływanie obydwu partnerów, możliwe jest wtedy zastosowanie np. zasady dźwigni, śruby, składania i rozkładania sił itp.

Jak powiedział Wang Xiangzhai: *"Podstawą sztuki walki jest brak metody, jeśli jest metoda, też powinna być pusta"*. Wartość jakiegokolwiek sztuki walki zależy od tego, czy jej zasady są racjonalne, a nie od tego jak się prezentuje jej zewnętrzna forma. To tak jak z emisją monet: mamy 1 fen, 2 fen, 5 fenów. Nie ma potrzeby emitowania dodatkowo monet 3 fenowych, 4 fenowych, 8 fenowych. Trzeba wiedzieć, że metoda sztuki polega na tym, że *"jedno działanie zmienia się w setki, setki działań sprowadzają się do jednego"*. Tak więc gdy mówimy o metodzie yiquan, jest to metoda tkwiąca w zasadach, *"wielka całościowa metoda"*, metoda rozwinięcia naszych naturalnych możliwości. Nie chodzi tu o techniki, chwyt, które są czymś powierzchownym. Wang Xiangzhai powiedział kiedyś: *"Przyczyną upadku sztuki walki jest nie co innego, jak te wszystkie formy i techniki"*. Dlatego wszelkie te *"osiemnaście metod walki"*, *"trzydzieści sześć metod"* i inne *"absolutnie skuteczne techniki"* są czymś, na co nie ma miejsca w yiquan.

Powodem tego, że w środowisku yiquan pojawiają się różne mistyczne teorie i *"absolutnie skuteczne techniki"*, jest to, że ich propagatorzy po prostu nie przeszli przez systemowy trening i naukę yiquan. Swoje braki w wiedzy i rozumieniu yiquan próbują więc pokrywać tajemniczością i *"absolutnie skutecznymi technikami"*, starając się w ten sposób zrobić wrażenie, że są tacy bardzo zaawansowani i prezentują poziom wiedzy nieuchwytny dla zwykłego człowieka.

Wiele osób zadaje mistrzowi Yao pytania o kwestię ukrywania przez niektórych nauczycieli swej wiedzy przed uczniami. Yao wyjaśnia, że najczęściej nauczyciel który tak postępuje po prostu nie posiada autentycznej wiedzy i umiejętności. Ktoś taki ma niewiele do zaoferowania, a to co ma nie jest głębokie i subtelne. Boi się on zatem, że gdy nauczy innych zbyt dużo z tego co umie, nie zostanie mu nic czego mógłby dalej uczyć. Dlatego ktoś taki popada w mętność i mistycyzm. Yao Zongxun zwykł mawiać: *"Otwieram przed wami skarb, a wy starajcie się z niego wynieść jak najwięcej"*. Yiquan nie jest tajemniczy i nieosiągalny. Ale nie jest też czymś prostym i co łatwo przychodzi. Dlatego nawet gdy ktoś uczy się bezpośrednio od dobrego nauczyciela, takie czynniki jak inteligencja, charakter, wytrwałość, odwaga, sprawność ciała itp., wpływają na możliwość nauki. Nawet jeśli nauczyciel stara się przekazać uczniowi wszystko, to nie ma gwarancji, że uczeń to w pełni zrozumie i opanuje. Jeśliby jeszcze coś celowo ukrywać, to jak wushu mogłoby się rozwijać?

Mistrz Yao Chengguang zawsze podkreśla, że yiquan jest gałęzią nauki. Zajmując się zagadnieniami nauki musimy strzec się arogancji i niecierpliwości. Musimy do przedmiotu naszych badań podchodzić z powagą, wystrzegając się tajemniczości i zachowywania dokonań tylko dla siebie. Miłośnicy yiquan nie mogą podążać za przesadami, ale powinni poznawać yiquan z postawą naukowca, łącząc systemową praktykę ze studiami teoretycznymi. Ucząc się sztuki walki, przede wszystkim trzeba starać się rozumieć jej zasady. Tylko wtedy można zrobić prawdziwe postępy. Tylko przy takim podejściu yiquan może się zdrowo i harmonijnie rozwijać.

UCZYĆ SIĘ YIQUAN W OPARCIU O NAUKOWY SYSTEM METOD

"Naukowość, systemowość, ścisłość, standard", to zasada jakiej mistrz Yao Chengguang przestrzega w nauczaniu. Uważa on, że nauka yiquan musi się odbywać w oparciu o naukowe koncepcje, systemowy program, ścisłe wymogi i standardowe pozycje, tak by uczeń stopniowo poznał całą praktykę i teorię, od rzeczy prostych do bardziej złożonych, od powierzchownych do głębszych. Uczniowie muszą mieć możliwość podążania wyraźnie wytyczonym szlakiem, rozwijając właściwe reakcje i funkcje ruchu. Nauka i opanowanie pewnej funkcji ruchowej polega na wytworzeniu właściwego systemu reakcji. Tylko dzięki wielokrotnemu powtarzaniu ćwiczeń wzmacniane są właściwe reakcje, kształtuje się prawidłowa funkcja ruchowa, czyli określona umiejętność. Bez przestrzegania zasady *"naukowość, systemowość, ścisłość, standard"* łatwo o wytworzenie nieprawidłowej formy ruchu i błędnych reakcji.

Mistrz Yao Chengguang odrzucił klasyczną metodę nauczania poprzez pokazywanie bez wyjaśniania. Wykorzystuje on współczesną metodę wiązania teorii z praktyką, stopniowo wprowadzając ucznia coraz głębiej, poprzez obrazowe wyjaśnienia i standardową demonstrację, czyniąc yiquan łatwiejszym do zrozumienia i do ćwiczenia. W treningu mistrz Yao podkreśla zasadę całościowego rozwoju, uważając, że zhan zhuang, shi li, fa li i inne podstawowe metody są różnymi formami poszukiwania i opanowania hunyuan li. Dlatego należy jądrem systemu uczynić pracę mentalną we wszystkich formach ćwiczeń. Po pewnym czasie treningu podstawowego należy do stałego programu włączyć także praktykę walki, kontynuując poszukiwanie i doskonalenie opanowania hunyuan li w bardziej wymagających warunkach. Należy ćwiczyć bieganie, skakanie na skakance, fa li, tui shou, san shou itp., poprawiając atrybuty fizyczne, zwiększając wytrzymałość, szybkość i koordynację. Yiquan kładzie nacisk na praktykę. Wskaźnikiem skuteczności metod treningowych jest sprawdzian w walce. A podniesienie poziomu sprawności i umiejętności w walce jest rezultatem poprawienia funkcjonowania układu nerwowego, poprawy fizycznej i mentalnej, opanowania ruchu i strategii. W nauce yiquan nie ma skrótów. Jedyne skróty to: prawidłowa metoda + światły nauczyciel + inteligencja ucznia + odwaga + atrybuty fizyczne + ciężka praca.

ROZWIJAĆ YIQUAN, CZERPIĄC ZEWSZĄD I BĘDĄC KREATYWNYM

Yao Chengguang podkreśla, że ucząc się yiquan, należy też mieć kontakt z przedstawicielami innych stylów, poznając ich umiejętności i czerpiąc od nich to co wartościowe. Nie można zakładać sobie kłapek na oczy. Gdy Wang Xiangzhai zetknął się z boksem, stwierdził, że jest on bardzo praktyczny i naukowy, dlatego wiele z niego zaczerpnął. Później, dzięki pracy Yao Zongxuna system treningowy yiquan został udoskonalony, szeroko zaczęto wykorzystywać łapy i worki bokserskie, rękawice i inny sprzęt ochronny. W owym czasie wielu przedstawicieli środowiska sztuk walki było do tego nastawionych negatywnie. Jednak każda nauka musi być nieustannie rozwijana. Rozwój polega na odrzucaniu wielu starych rzeczy, czerpaniu z różnych źródeł i tworzeniu nowych koncepcji i metod. Praktyka dowiodła, że podejście Yao Zongxuna było bardzo trafne. Wprowadzenie tarcz i worków zbliżyło trening uderzeń do sytuacji realnej walki. Rękawice i ochraniacze sprawiły że można mocno uderzać i sprawdzać realne metody walki nie raniąc przeciwnika. To znacznie wzbogaciło system treningowy yiquan, podnosząc efektywność treningu. W historii chińskiego wushu był to kolejny przełom.

Ostatnio sporo się mówi o *"treningu ścięgien i kości"*¹. Według mistrza Yao Chengguang tak zwany *"trening ścięgien i kości"* to niedojrzała koncepcja Wang Xiangzhai'a z najwcześniejszego okresu rozwoju yiquan. W późniejszym okresie Wang nie wspominał w ogóle o takiej metodzie. *"Rozwój sztuki walki nie ma granic, skąd zatem mowa o pełnej doskonałości?"* Każdy z mistrzów, którzy mieli wielkie osiągnięcia, całe swe życie poświęcił na nieustanne poszukiwanie i doskonalenie, nieustannie wchłanianie nowego, odrzucanie zbędnego i błędnego, stopniowo doskonaląc swój system. We wczesnym, środkowym i późnym okresie ich poglądy były różne. Można powiedzieć, że najbardziej dojrzałe są późne poglądy. Do dziś jednak są jeszcze ludzie, którzy propagują wczesne koncepcje Wang Xiangzhai'a. To zapewne efekt nieznanostki i niezrozumienia historii yiquan, niezrozumienia procesu rozwoju tej nauki. Nie można zaprzeczyć, że ta wczesna koncepcja Wang Xiangzhai'a była swego czasu modna. Co świadczy, że odpowiadała specyfice rozwoju wushu w ówczesnym środowisku społecznym. Ale w procesie rozwoju trzeba odrzucić niektóre rzeczy. Dotyczy to i społeczeństwa i sztuki walki. Jeślibyśmy w dzisiejszych czasach, gdy na polu bitwy wykorzystuje się wysoką technologię, przystąpili do wojny wymachując włóczniami i halabardami, ponieważ uważamy je za drogocenne dziedzictwo, które zostawili nam przodkowie, wiadomo jaki byłby efekt. Zatem w sztuce walki niezbędny jest twórczy rozwój, dostosowanie do warunków epoki. Obecnie zostały już opracowane regulaminy zawodów san shou i tui shou w yiquan i przy wsparciu Chińskiego Związku Wushu takie zawody się odbyły. To kolejny krok, jaki zrobiliśmy. Możemy spodziewać się, że wkrótce yiquan pojawi się na międzynarodowych ringach.

Mistrz Yao Chengguang podkreśla, że yiquan znajduje się dziś w kluczowym momencie swojego rozwoju. Wang Xiangzhai i Yao Zongxun byli prekursorami tej nauki.

My jako ich następcy nie możemy ich zawieść. Miejmy nadzieję, że ludzie zajmujący się yiquan nie będą kierować się tylko swoimi prywatnymi korzyściami, robiąc z niego system tajemniczy i niedostępny, ale że będą zachowywać uczciwą postawę, prowadząc głębokie studia, szukając prawdy, współpracując z innymi, dając z siebie wszystko dla rozwoju yiquan.

1 - Dojrzały yiquan podchodzi do umysłu i ciała jako jedności. Klasycznych pojęć takich jak qi, czy nei jin (siła wewnętrzna) nie traktuje jako czegoś niezależnego od biomechaniki, ale jako pewną formę opisu zjawisk dotyczących funkcjonowania ciała oraz relacji między świadomością, układem nerwowym i układem motorycznym. Koncepcja rozdzielenia treningu na "trening ścięgien i kości" oraz na "trening qi" nie ma we współczesnym yiquan zastosowania (przypis tłumacza).

YANG
ODWIEDZINY U MISTRZA
Przekład z chińskiego: Andrzej Kalisz

W październiku 2000 roku po raz pierwszy udałem się do Pekinu, by spotkać się z mistrzem Yao Chengguang, spadkobiercą yiquan (dachengquan) w trzecim pokoleniu.

W dzieciństwie uczyłem się sztuk walki Shaolinu od miejscowego eksperta. W początku lat 80. dotarłem do Cangzhou i uczyłem się u Yao Baoyun, znanego pod przydomkiem Nogi Jak Latające Piórka. Później w Xi'anie zostałem uczniem Zhao Wenhua, wiceprzewodniczącego tamtejszego Towarzystwa Badawczego Xingyiquan i Baguazhang. Pilnie ćwiczyłem xingyiquan, korzystając z hojnych nauk mistrza. Ćwiczyłem też boks i sanda.

Yiquan/dachengquan... "gdy jedno się poruszy, całe ciało się porusza", "jak flaga na wietrze, jak ryba w rzece", "nie ma części ciała, która nie byłaby jak sprężyna", "w momencie kontaktu następuje emisja siły", "odrzuć przeciwnika o trzy metry to nic nadzwyczajnego". Od dawna podziwiałem ten system, ale nie zacząłem się go wcześniej uczyć, czego teraz bardzo żałuję.

Kiedyś rozmawialiśmy z przyjaciółmi i ktoś powiedział, że Li Zhaoshan z Xinyang jest dobry w dachengquan. Trzykrotnie do niego jeździłem. Jestem głęboko wdzięczny Li, że nauczył mnie "metody odrzucania przeciwnika".

Jak mówią starsi eksperci wushu, to Yao Zongxun był tym z uczniów Wang Xiangzhai'a, który najpełniej poznał ducha i sens yiquan, jego zasady, zarówno jeśli chodzi o sztukę walki, jak i ćwiczenia dla zdrowia. Jak wiadomo, wielki mistrz Yao Zongxun od dawna niestety nie żyje. Jesienią 2000 roku, spotkałem się z Yao Chengguangiem - starszym synem Yao Zongxuna, u niego w domu, w hutongu Mao'er. Mieszkanie Yao Chengguanga jest małe i ciasne. Yao jest średniego wzrostu, przyjacielski, ciepły i elegancki. Okazało się, że jest ode mnie kilka lat starszy. Na pierwszy rzut oka wygląda jak przeciętny, słaby inteligent, a nie jak ktoś posiadający umiejętności walki. Gdy go zobaczyłem, pomyślałem, że chyba ta podróż nie spełni moich nadziei.

Po południu przyszedłem do parku Nanguan, miejsca treningów szkoły Zongxun Wuguan. Sporo osób już ćwiczyło. Niektórzy ćwiczyli tui shou, niektórzy shi li, fa li, inni san shou. Yao przedstawił mi swoich głównych uczniów i przyjaciół, w tym przewodniczącego Japońskiego Towarzystwa Taikiken - Kubo Isato, który przybył z Japonii, by uczyć się u mistrza Yao, a także miłośnika sztuk walki z Nowej Zelandii, oraz małżeństwo uprawiające walkę wręcz. Okazało się, że był tam także wnuk jednego z najlepszych uczniów Wang Xiangzhai'a - Zhou Ziyana, i właśnie ćwiczył fa li.

Tak się rozglądałem i zacząłem myśleć, że dobrze byłoby sprawdzić, co tak naprawdę yiquan Yao jest wart. Yao jak gdyby odgadł o czym myślę i powiedział: "Stary Yangu, może spróbujesz san shou z którymś z moich uczniów?". Zaczerwieniłem się i pomyślałem, że sytuacja może być niezręczna. Chociaż, jeśli przegram, to w końcu przyjechałem po nauki, więc nie jest to problem. Jeśli wygram, to powiem, że uczeń jest jeszcze młody i niedoświadczony, i nie przeszkodzi mi to poprosić Yao o kilka lekcji. Z takim nastawieniem wędrował przecież kiedyś Wang Xiangzhai po Chinach.

Pomyślałem, że najlepiej będzie jeśli wpierv z jego uczniem poprobuję tui shou, żeby mieć jakieś rozeznanie, a dopiero potem zdecydować się na san shou. Powiedziałem: "Yao laoshi, wybierz jakiegoś ucznia, z którym spróbuję się w tui shou". A on na to z uśmiechem: "Wybierz sam" Pomyślałem sobie, że dobrze się składa, że tak powiedział. Jeśli Yao by wybrał, na pewno wytypowałby najlepszego. A jeśli ja wybiorę, to tego uniknę, bo niemożliwe, żeby każdy z nich był dobry. Chociaż nie brałem udziału w zawodach, ale ucząc się wushu ćwiczyłem sparringi i zdarzało mi się też wielokrotnie walczyć z chuliganami, więc byłem dość pewny siebie. Popatrzyłem na ćwiczących. Jeśli wybrałbym jakiegoś małego, próba nie miałaby sensu. Jeśli wybiorę dużego i silnego, mógłbym mieć mniejsze szanse. Wybrałem w końcu młodego, ale dość wysokiego chłopaka.

Żeby sprawdzić jakie umiejętności ma chłopiec, zamierzałem najpierw nie atakować, ale wyczekać na okazję, by wykorzystać jego siłę przeciw niemu. Tymczasem gdy nasze ramiona się zetknęły poczułem się jak sztywny kij, nie panując nad ciałem, i zostałem odrzucony o ponad dwa metry. Za drugim razem gwałtownie zaatakowałem. Albo ja popełniłem błąd, ustawiając się skośnie, albo on zdążył przejść do innej pozycji i zaatakować mnie ze skosu - poczułem jakby coś spętało moje nogi i się przewróciłem. Następnym razem starałem się stać stabilnie, ale znów moje ciało się skrzyło - zostałem odrzucony i przewrócony. Jak to, ćwiczę przecież tyle lat i nie mogę pokonać młodego, niedoświadczzonego chłopca?

Ponownie złączyliśmy ramiona, swoje dłonie umieściłem tuż przed jego klatką piersiową. Nagle jakby się otchłań rozwarła... chcę się wycofać, a wtedy jakby wielka fala uderzyła mnie w klatkę piersiową - znów zostałem odrzucony. I tak przegrywałem raz za razem. Już uciekałem się do brudnych sztuczek, atakując żebra i głowę, ale do nic nie dało. Byłem wściekły, nie wiem na siebie, czy na przeciwnika. Następnym razem mocno zacisnąłem dłonie na jego ramionach. Chłopiec z uśmiechem powiedział "Yang shixiong, trzymasz moje ręce" i nagle potrząsnął ciałem, jego ręce wysliznęły się z uchwytu jak węgorze, a ja znów zostałem odrzucony.

Już nie wiedziałem: śmiać się czy płakać, a nie mogłem się powstrzymać przed kolejną próbą, której rezultat był taki sam. Chłopiec był jakby w natchnieniu, a ja coraz bardziej zawstydzony. W końcu przy kolejnej próbie, gdy chłopiec właśnie wykonywał fa li w

moim kierunku, Yao podbiegł, klepnął go w rękę i lekko pociągnął, powodując że jego ciało przemieściło się w bok, a fa li trafiło obok mnie.

Yao zaczął besztać chłopca: "Twój shiye (Yao Zongxun), wielokrotnie zastępował Wang Xiangzhai'a w pojedynkach i w nauczaniu, ale zawsze pozwalał przeciwnikom zachować twarz, miał i umiejętności walki i cnoty wojownika. Yang shixiong jest zmęczony po drodze, czy nie powinieneś wcześniej zaprzestać?" Chłopiec stał z boku i przyznał rację.

A w moim sercu trwał zamęt. Było mi i wstyd i byłem zadowolony. Moja podróż do Pekinu nie poszła na marne. Wstyd tylko, że przez lata trenując sztuki walki, nie poszedłem tak prostą drogą.

Następnego dnia o 8 rano, udałem się do domu Yao, by posłuchać jego wykładu i lepiej zrozumieć drogę sztuki walki. Yao mówił, że podstawą wielkiej drogi jest największa prostota. W quanxue (nauka o sztuce walki - jest to inna nazwa yiquan, używana przez Wang Xiangzhai'a w późnym okresie) zaczynamy od zhan zhuang. Wykorzystując wyobrażenia, mentalne prowadzenie, w braku siły szukamy siły, w bezruchu szukamy subtelnego ruchu, w zmianach relaksu i napięcia szukamy wewnętrznej siły. Przez shi li ją poznajemy, w fa li używamy, dzięki tui shou rozumiemy, przy użyciu shi sheng wzmacniamy, a w san shou poznajemy różnorodność zmian.

Wang Xiangzhai uczył, że: "mały ruch jest lepszy od dużego, bezruch jest lepszy od małego ruchu, ruch w bezruchu jest wiecznym, nieustającym ruchem". Tymczasem niektórzy przedstawiciele yiquan rozumieją to tak, że nie ruch w bezruchu, ale bezruch jest wiecznym i nieustającym ruchem. Więc się nie ruszają, tylko używają umysłu. Czy to nie tak jak z Xuanxue Qigong, który pojawił się pod koniec lat 80.? Rozprawia się tam o małym i wielkim kosmicznym obiegu, używa wyobrażeń łaźni, zawieszenia na nitkach, mrówek itp.

Ale w yiquan to jest błędne. Trzeba rozumieć, że w bezruchu szukać należy lekkiego ruchu - to jest dla początkujących najważniejszy etap. Ustanawia się przeciwstawne siły między głową i przednią stopą, między nogami, pomiędzy głową i rękoma, tylnym biodrem i przednim kolaniem, pomiędzy ramionami, głową i stopami, stopami i ziemią, między ciałem i otaczającym powietrzem, odczuwa sprężystość oddechu. To wszystko próbujemy czuć wychodząc od bezruchu, a następnie "poruszasz się jakbyś chciał się zatrzymać, jakbyś chciał się zatrzymać, ale jednak kontynuujesz ruch" - gdy pchasz - nie daje się przepchnąć, ściskasz - nie ulega, przesuwasz - nie chce się przesunąć, naciskasz - nie opada, podnosisz - nie unosi się, gdy poruszy się jeden włos, całe ciało się porusza - to dopiero jest prawdziwy hunyun zhuang. Dzięki temu w walce z bezruchu, gdy nagle zaczynasz się poruszać, to jest to gwałtowny ruch, jak nagły grom, jak potężna fala. Yao jednocześnie mówił i demonstrował całym ciałem.

Wybrany przeze mnie do pojedynku tui shou uczeń okazał się bardzo dobry. Ale nagle przyszło mi do głowy, żeby sprawdzić, czy sam Yao posiada umiejętności z których słynął

Wang Xiangzhai. Postanowiłem skorzystać z metody dzięki której wielokrotnie wygrywałem. Jeśli przeciwnik zablokuje pierwszy atak, będę atakował serią piquan zgodnie z zasadą jednoczesnego ataku i obrony, a w końcu uderzę bengquan. Gwałtownie, jak strzała wypuszczona z łuku, zerwałem się do ataku. Ręce Yao nagle zetknęły się z moimi i gwałtownie szarpnęły. Poczułem jakbym ramionami trafił na sprężystą piłkę. Yao jakby od niechcenia klepnął mnie w klatkę piersiową, co poczułem jak porażenie prądem. Jak latawiec zerwany ze sznurka poleciałem na ścianę, odbiłem się i przewróciłem się na podłogę. Zupełnie osłupiałem. Jeszcze po trzech miesiącach każde klepięcie w klatkę piersiową wywoływało ból jak cięcie noża.

Później, za każdym razem gdy przyjeżdżałem do Yao, zawsze traktował mnie on jak przyjaciela, jak brata. Jego dzieci mówią do mnie wujku. Żeby wyrazić mój szczyry podziw dla mistrza Yao napisałem ten wiersz:

*Kilkadziesiąt lat ćwiczyłem walkę wręcz i bronią
Ale nie spotkałem mistrza o sztuce tak głębokiej jak Yao
W roku Geng Chen w Pekinie
Przekonałem się, że Wang ma kontynuatora*

YAO CHENGGUANG
MIĘDZYNARODOWA POPULARYZACJA YIQUAN

Redakcja: Xie Yongguang
Przekład z chińskiego: Andrzej Kalisz

„Moim marzeniem jest popularyzacja yiquan na świecie, by więcej ludzi poznało tradycyjną kulturę Chin”.

Gdy nauczam uczniów z jakiegokolwiek kraju, chcę im przekazać yiquan na najwyższym poziomie i o najwyższej jakości. Jestem szczęśliwy, gdy uczniowie podchodzą do nauki poważnie i ćwiczą pilnie. Uważam, że istnieje autentyczna szansa dla rozwoju yiquan na całym świecie. Wielu ludzi z Zachodu wykazuje ogromne zainteresowanie specyficznymi metodami treningowymi yiquan i tradycyjną chińską filozofią zawartą w tym systemie.

Już w 1935 roku angielski historyk Tangbiyin (nazwisko zapisane w chińskiej wymowie) przewidywał, że myśl wschodu będzie miała ogromny wpływ na Zachód. W tradycyjnej chińskiej filozofii tkwi ogromny potencjał. Począwszy od 20. wieku ludzie Zachodu zaczęli odkrywać duchowe bogactwo liczącej sobie pięć tysięcy lat kultury chińskiej. Wushu, malarstwo i kaligrafia, opera i muzyka, budownictwo, moda i biżuteria, kuchnia i inne aspekty kultury chińskiej są ściśle związane z tradycyjną chińską filozofią – taoistyczną koncepcją naturalności, koncepcją jedności człowieka i natury. Myśl Wschodu wpłynęła na wizję życia i świata wielu ludzi w wielu krajach, dając im nową wizję doskonalenia ducha, pomagając w drodze ku pięknu i harmonii - ku hunyuan (jedność i harmonia) ludzkiego życia. Dlatego coraz więcej ludzi zainteresowanych jest yiquan - niezwykłym ucieleśnieniem tradycyjnej chińskiej kultury.

W jaki sposób yiquan powinien być popularyzowany i rozwijany w skali międzynarodowej? Uważam, że należy podkreślać podejście naukowe, a zdecydowanie odrzucać tajemniczość. Yiquan, który chcemy spopularyzować powinien być naukowy, nie powinien być czymś związanym z "ponadnaturalnymi zdolnościami", "zabijaniem wołu pasącego się po drugiej stronie góry" i innymi rodzajami "cudów".

Powinniśmy skorzystać z doświadczeń boks, taekwondo i innych sztuk walki w zarządzaniu organizacjami. Nie można mówić o rozwoju, jednocześnie zamykając drzwi. Adepti i instruktorzy yiquan powinni szukać tego co prawdziwe, powinni współpracować i dyskutować, rozwijać ducha jednej drużyny, kłaść nacisk na praktyczną weryfikację.

W epoce globalizacji ekonomii musimy starać się aktywnie otworzyć rynek dla yiquan. Zachowując tradycyjne oblicze yiquan, musimy też uczynić go nowoczesnym. Powinno to oznaczać podążanie w kierunku rozwoju współzawodnictwa sportowego na arenie międzynarodowej. W ostatnich latach Pekińskie Towarzystwo Badawcze Yiquan przy

wsparciu właściwych władz sformułowało próbne zasady zawodów yiquan w san shou i tui shou oraz przeprowadziło zawody san shou oraz dwukrotnie zawody tui shou. To tylko pierwszy krok ku rozwojowi yiquan na arenie międzynarodowej.

Chiny zostały przyjęte do Światowej Organizacji Handlu, uczestnicząc w globalizacji światowej ekonomii. To jest wielka szansa i jednocześnie wyzwanie. Praktyka ponad 20 lat otwarcia i reform, wprowadzania nowoczesnej technologii, uświadomiła nam dystans w ekonomii i technologii, dzielący nas od najbardziej zaawansowanych państw świata. W tym momencie historii musimy pracować wytrwale, by iść naprzód. Jeśli nie będziemy zmierzali naprzód, będzie to oznaczało cofanie się. Jeśli chcemy być doceniani przez inne narody, musimy popularyzować swoją kulturę, sprawić by to co mamy najlepsze stało się znane całemu światu. Yiquan powinien odgrywać jedną z głównych ról w popularyzacji chińskiej kultury na scenie światowej. Yiquan, który powstał w Chinach, teraz powinien rozwijać się na całym świecie.

YAO CHENGGUANG
O TUI SHOU IDEALNYM I REALNYM

Redakcja: Xie Yongguang
Przekład z chińskiego: Andrzej Kalisz

Od tłumacza: Jest to fragment pracy "Zasady i metody treningu tui shou w yiquan", udostępnianej w całości uczniom Akademii Yiquan.

Tui shou idealne, to to co wyobrażają sobie niektórzy, że w tui shou nie powinno być przeciwstawienia siły sile, że bez wysiłku, od niechcenia, gdy nastąpi kontakt ramion, przeciwnik zostanie odrzucony. Gdy takie osoby zobaczą trening lub zawody tui shou, gdzie występują sytuacje spięć i oporowania, twierdzą, że nie jest to właściwe dla tui shou w yiquan. Ich rozumienie tui shou opiera się tylko na przekazach o Wang Xiangzhai'u, który lekko, bez wysiłku odrzucał przeciwników. Natomiast nie rozumieją oni, że osiągnięcie takiego poziomu umiejętności to długi i ciężki proces. W tui shou, gdy ty wykonujesz jakąś akcję, przeciwnik na to reaguje, ty dysponujesz pewną siłą, ale przeciwnik też, często większą. Gdy obydwoj przeciwnicy dysponują podobną siłą, nie jest łatwo o zwycięstwo. Natomiast gdy różnica między przeciwnikami jest duża, jaki jest sens porównania? Faktyczne postępy wielu ćwiczących zostały wstrzymane przez taki punkt widzenia, gdy widzi się tylko wspaniałe efekty, a nie chce widzieć żmudnego procesu dochodzenia do wysokiego poziomu.

Faktycznie trening tui shou musi przejść przez poziomy od oporowania, przez brak oporowania do błyskawicznych zmian. W tym procesie od poziomu początkowego, przez średnio-zaawansowany do zaawansowanego niezbędny jest solidny trening podstawowy. Nie da się obejść ciężkiego treningu. Myślenie, że to możliwe to złudne marzenia. Ktoś kto im się oddaje, w końcu tylko wystawi się na pośmiewisko.

Gdy Yao Zongxun wyjaśniał związek między treningiem podstawowym i tui shou, wspominał swój trening tui shou z Yang Demao, zaraz na początku nauki u Wang Xiangzhai'a. Młody i silny Yao Zongxun nie był w stanie przeciwstawić się Yangowi, który wykorzystywał metody tui shou yiquan. Wówczas młody Yao Zongxun rozpoczął ciężki trening metod podstawowych, ćwicząc wiele godzin dziennie. Po niecałym pół roku, młody Yao zrobił wyraźne postępy w tui shou.

Realistyczne podejście zwycięża elokwentne opowieści. Ci, którzy mówią tylko o tym, że w tui shou nie ma przeciwstawiania siły sile, zajmują się tylko marzeniami, zupełnie nie rozumiejąc procesu treningowego i procesu rozwoju w tui shou. Tacy "eksperti" nie przeszli przez proces właściwego treningu, nie mogli opanować właściwego użycia siły, błyskawicznych zmian w tui shou, zmian między napięciem i rozluźnieniem i umiejętności emisji siły w dowolnym momencie, nie ćwiczyli ostrego tui shou i san shou. Potrafią tylko omawiać puste, bezwartościowe teorie.

PIĘĆ POZIOMÓW UMIEJĘTNOŚCI W TUI SHOU

Poziom krążeń ze świadomością ataku

W pierwszym etapie, chociaż ćwiczący dopiero zetknęli się z tą formą treningu, świadomość ataku musi już być włączona do ćwiczenia. Wykonuje się określone formy krążeń, ale cały czas musi być zachowana siła wskazująca centrum przeciwnika. Równocześnie doskonalili się wycucie, wrażliwość reakcji.

Poziom "przepychania wołów"

Po pewnym okresie treningu krążeń, gdy ćwiczący posiadają pewne doświadczenie i rozumienie siły, należy przejść to nauki wykorzystania podstawowych metod - pociągnięcie, przechylenie, obrócenie, odepchnięcie itp. Należy obserwować siłę przeciwnika, gdy dostrzeże się okazję, trzeba natychmiast atakować. Ponieważ jednak na tym etapie umiejętności ćwiczących nie są jeszcze dojrzałe, nie mają oni jeszcze dużego doświadczenia, występuje nadmierne napięcie, nieświadomie usztywniają się oni i oporują, czyli występuje zjawisko określane jako "przepychanie wołów". Przez taki etap trzeba przejść. Jest to etap "kiełkowania" umiejętności, punkt odniesienia do stopniowego doskonalenia umiejętności.

Poziom atakowania przy biegłym użyciu różnych środków.

Po etapie "przepychania wołów", gdy siła techniczna i umiejętności stopniowo rosną, doświadczenie się wzbogaca, coraz mniej jest "brudnej siły", potrafi się biegle wykorzystywać różne metody, nabiera się umiejętności obserwowania siły przeciwnika i szybkiego reagowania na zmiany. Na tym etapie dużo jest atakowania.

Poziom bieglej kontroli

Po pewnym czasie praktyki odkrywa się, że nawet bez atakowania, można zachować kontrolę nad przeciwnikiem. Kontrola to zaawansowany etap w tui shou. Na tym etapie kroki są zwinne, zmiany ruchów rąk niezliczone, praca ciała swobodna, naturalna, emisja siły czysta, ruchy małe, w punkcie kontaktu następuje kontrola przeciwnika lub wpłynięcie na jego równowagę, kontrola lub atak, jakby od niechcienia, jak Budda bawiący się Królem Małym trzymanym na dłoni.

Połączenie przepychania z uderzaniem.

Połączenie przepychania z uderzaniem to forma pośrednia między tui shou i san shou. W yiquan do emisji siły używamy całego ciała: pięści (dłoni), ramion, głowy, barków, łokci, kolan, bioder. Nie ma części ciała, która nie byłaby jak sprężyna. Atak następuje w bliskim kontakcie z przeciwnikiem - to jest charakterystyczne dla yiquan. Trening tui shou ma służyć pomocą w rozwoju umiejętności wolnej walki. Gdy w walce następuje zetknięcie ramion przeciwników, wykorzystujemy umiejętności rozwinięte poprzez trening tui shou, by szybko

uzyskać kontrolę nad przeciwnikiem, zakłócić jego równowagę, uderzając i odrzucając przeciwnika, wykorzystując do ataku wszystkie części ciała.

Można powiedzieć, że tui shou w yiquan to wielki skarb, klucz do zwycięstwa. Gdy Wang Xiangzhai porównywał umiejętności z mistrzem świata w boksie Yingge (od tłumacza: może chodzić o Węgra Imre Harangi, który był mistrzem olimpijskim w 1936 roku), wykorzystał umiejętności tui shou - gdy nastąpił kontakt przedramion, wykorzystał umiejętność kontroli i emisji siły, odrzucając przeciwnika. Podobnie Yao Zongxun w latach 40 pokonał pewnego chińskiego mistrza, korzystając z umiejętności tui shou. Umiejętności rozwijane poprzez trening tui shou są bardzo istotne w walce. Oczywiście by móc je wykorzystać niezbędny jest solidny trening podstawowy i techniczny. Ci którzy chcieliby osiągnąć umiejętności takie jakie prezentowali Wang Xiangzhai i Yao Zongxun bez ciężkiego treningu, są jak idioci śniący na jawie.

Tui shou systemu yiquan jest bardzo specyficzne w tym, że odnosi się bezpośrednio do ostrej walki. Najwyższy etap tui shou, to faktycznie san shou. Wysoki etap san shou, to połączenie san shou i tui shou.

Zastanówcie się, czy warto w ogóle dyskutować z tymi, którzy mówią tylko o idealnym tui shou, a nie rozumieją, że tego poziomu nie da się osiągnąć, nie przechodząc wcześniej przez niższe etapy?

MISTRZ YAO CHENGGUANG ODPOWIADA NA PYTANIA

Przekład z chińskiego: Andrzej Kalisz



Drogi Liu Xiangyu,

Otrzymałem Twój list skierowany do redakcji magazynu "Boji". Tutaj odpowiem krótko na Twoje pytania dotyczące dachengquan (yiquan).

Maodun zhuang (pozycja przeciwieństw) stanowi istotny element treningu dachengquan. Chciałbym zapytać, czy odczucie sił we wszystkich kierunkach w tym ćwiczeniu oznacza, że powinny one występować wszystkie jednocześnie? Czy są jakieś etapy treningu. Czy najpierw ćwiczy się z jakimiś wybranymi kierunkami. Jaki sposób ćwiczenia jest właściwy? Czy odczucia powinny być silne, gwałtowne, czy raczej delikatne?

Yiquan został nazwany dachengquan przez przyjaciół Wang Xiangzhai'a w 1941 roku. Nazwa ta była używana do 1947 roku. Wówczas Wang Xiangzhai zaprzestał jej stosowania i powrócił do nazwy yiquan, której używał od połowy lat dwudziestych. Wang uważał, że "nie ma granicy w rozwoju sztuki walki, jakże zatem można mówić o wielkiej doskonałości (dacheng)?" Jeśli chodzi o maodun zhuang, to nazwę tę Wang Xiangzhai stosował we wczesnym okresie, lecz później zmienił ją na hunyuan zhuang. Hunyuan zhuang jest metodą służącą rozwojowi zunifikowanej siły (hunyuan li). Metoda treningu pozycyjnego (zhuangfa) w yiquan polega na zjednoczeniu świadomości, ruchu, siły. Jest to jednoczesny trening mentalny i fizyczny. Jest to trening całościowy, który nie polega na koncentrowaniu się tylko na jakiejś części ciała. W hunyuan zhuang stosujemy następujące główne formy szukania siły (mo jin): przód-tył, otwarcie-zamknięcie (lewo-prawo), góra-dół, ze zmianami kierunków oraz we wszystkich kierunkach równocześnie. Szukanie siły we wszystkich kierunkach równocześnie jest metodą zaawansowaną. Ćwiczący powinien zacząć od ćwiczeń podstawowych, stopniowo przechodząc do tych bardziej zaawansowanych. Ćwicząc hunyuan zhuang należy uważnie obserwować ciało i doświadczać odczucia siły oporu: od słabej do mocnej, od odczucia siły na powierzchni ciała do odczucia jej jako rozciągniętej w przestrzeni. Jeśli chodzi o to czy praca mentalna powinna być gwałtowna, czy nie, zależy to od poziomu zaawansowania danej osoby. Generalnie nie należy się zbyt spieszyć. Należy raczej położyć nacisk na powolność, równomierność, relaks, uważnie obserwując odczucia sił oporu w odniesieniu do wszystkich części ciała. W zależności od poziomu zaawansowania

stosuje się różne formy pracy mentalnej. Należy przy tym przestrzegać zasady treningu zhan zhuang sformułowanej przez Wang Xiangzhai'a: "Mały ruch lepszy od dużego ruchu, bezruch lepszy od małego ruchu, w bezruchu rodzi się nieustający ruch".

Gdy jest się w stanie ćwiczyć maodun zhuang przez godzinę, mówimy o "przekroczeniu bramy". Czy wówczas należy nadal przedłużać czas tego ćwiczenia? Jeśli tak, to jak wówczas znaleźć czas na wszystkie pozostałe ćwiczenia?

Mój ojciec Yao Zongxun mawiał: "Jeśli chcesz poznać esencję sztuki walki, musisz zacząć od zhan zhuang". Ucząc się sztuki walki, przede wszystkim należy rozumieć jej zasady. Jeśli ktoś nie rozumie zasad zhan zhuang, to choćby stał dziesięć godzin dziennie, nadal nie będzie miał żadnego pojęcia o yiquan. Jego stanie będzie pustym, martwym stanem. Jeśli ktoś naprawdę rozumie zasady zhan zhuang i może stać godzinę, można powiedzieć, że "przekroczył bramę". Czas ćwiczeń pozycyjnych należy ustalać stosownie do celu treningu i aspiracji, biorąc pod uwagę własne warunki fizyczne. Zwykle w całości treningu, obejmującego zhan zhuang, shi li, kroki, fa li, tui shou, uderzenia, kopnięcia, shi sheng, san shou, jian wu, trening z kijem itp., na zhan zhuang przeznaczają się około połowy czasu, a resztę na pozostałe formy treningu. Ćwiczący powinien przede wszystkim szukać jakości, a dopiero potem ilości.

W maodun zhuang stoi się z lewą nogą i lewą ręką z przodu. Czy można zmienić pozycję na odwrotną?

Wszelkie ćwiczenia jiji zhuang wykonuje się w dwóch wariantach: lewym i prawym. Dotyczy to i innych form ćwiczeń, jak shi li, uderzenia, tui shou itp. Jest to niezbędne, ponieważ w walce zagrożenie może nastąpić z różnych kierunków i pod różnym kątem. Musimy być w stanie działać szybko, zwinnie i odpowiednio do sytuacji. Gdyby ćwiczyli tylko na jedną stronę, to czy w realnej walce nie byłibyśmy jak na wpół sparaliżowani?

Która pozycja służy zwiększeniu siły nóg? Jak należy ją ćwiczyć? Na co należy zwrócić uwagę?

Przede wszystkim należy opanować zasady szukania siły (mo jin) w hunyuan zhuang (maodun zhuang). Później, jeśli chcemy zwrócić uwagę na rozwój siły nóg możemy wybrać fuhu zhuang (da zhuang) oraz duli zhuang. W tych pozycjach również stosujemy etapy szukania siły takie jak w hunyuan zhuang. Ćwiczący powinien wiedzieć jakie są wspólne elementy jeśli chodzi o szukanie siły w różnych pozycjach, a także na czym polega specyfika określonej pozycji. Należy ćwiczyć całe ciało, by później podczas treningu walki móc zrealizować postulat, że każda część ciała powinna być zdolna do wykonania emisji siły. Ćwiczący yiquan (dachengquan) powinien ćwiczyć w sposób prawidłowy, systemowy, korzystając ze wskazówek światłego nauczyciela, w przeciwnym wypadku trudno osiągnąć zrozumienie yiquan.

Jak należy ćwiczyć moca bu? Czy są kroki w lewo i prawo? Na co trzeba zwrócić uwagę ćwicząc moca bu? Czy są jakieś szczególne tajniki?

Moca bu ("trące" kroki) stanowi podstawę dla treningu poruszania się w walce. Jiji zhuang jest istotną formą treningu służącą rozwojowi hunyuan li. W shi li, opierając się na tym co osiągamy dzięki zhan zhuang, kontynuujemy doświadczanie hunyuan li w stosunkowo długim ruchu. Shi li to w rzeczywistości rozciągnięcie zhan zhuang w przestrzeni, to zhan zhuang w długim ruchu. Gdy ćwiczymy moca bu, stopa nie powinna trzeć o podłogę, lecz wykorzystuje się pracę mentalną, wyobrażając sobie jakby nogi i stopy powoli poruszały się w błocie lub piasku. Uważnie obserwujemy odczucie pokonywania oporu, nie napinając się nadmiernie, nie usztywniając, "używając umysłu, a nie siły". Moca bu to faktycznie shi li w którym udział biorą nie tylko nogi, ale całe ciało. Ćwiczenia kroków w yiquan obejmują m.in. ćwiczenie w miejscu, ćwiczenie kroków do przodu i do tyłu, długie kroki, zmiany kierunków, kroki okrężne, schodzenie w bok i atak na wprost - poruszanie się we wszystkich kierunkach: do przodu i do tyłu, w lewo i w prawo, wyżej i niżej. Yao Zongxun mówił: "Dobra praca nóg musi być zwinna, precyzyjna, sprężysta, by stworzone zostały warunki do emisji siły w dowolnym momencie, w dowolnej sytuacji; gdy góra się porusza, dół samoistnie się dostosowuje, gdy dół się porusza, góra samoistnie prowadzi; cały czas musi być zachowana całościowa, zrównoważona, zjednoczona siła". To jest cel i sens treningu kroków. Jeśli chodzi o "tajniki", to naprawdę nie ma tu mowy o czymś takim. Tajniki polegają tylko na tym, by światły nauczyciel, ekspert dokładnie wyjaśnił zasady, tak by ćwiczący nie krążył po manowcach, marnując czas. Ćwiczący musi myśleć i rozumieć na czym polega to co robi. Jeśli będzie wytrwały w treningu, z pewnością odniesie korzyść zarówno jeśli chodzi o poprawę zdrowia, jak i umiejętność walki wręcz.

Ze względu na ograniczoną ilość miejsca, tylko pobieżnie mogłem omówić zagadnienia o które pytałeś.

**PRZEMÓWIENIE MISTRZA YAO CHENGGUANG OTWIERAJĄCE
KONFERENCJĘ W PEKINIE, 30 MARCA 2002**
Przekład z chińskiego: Andrzej Kalisz

*Szanowny Li Jie - przewodniczący Chińskiego Związku Wushu, Wu Bin -
wiceprzewodniczący stałej komisji związku, wiceprzewodnicząca Li Yapei*

Szanowny Huo Zhenhuan - wiceprzewodniczący Azjatyckiej Federacji Wushu

Szanowna Wang Yufang

Wiceprzewodniczący Pekinńskiego Związku Wushu Wang Shi'er

Sekretarzu Pekinńskiego Związku Wushu Mao Xinjian

*Szanowni przedstawiciele starszego pokolenia, przybyli goście Koledzy, przyjaciele,
witajcie!*

Po rocznych przygotowaniach konferencja poświęcona naukowej myśli Yao Zongxuna dzisiaj doszła do skutku. Dla środowiska yiquan jest to wielkie wydarzenie. Ma to wielkie znaczenie dla popularyzacji, rozwoju i doskonalenie yiquan. Przede wszystkim chciałbym w imieniu Pekinńskiego Stowarzyszenia Badawczego Yiquan powitać przybyłe kierownictwo związku wushu, przedstawicieli starszego pokolenia, wszystkich zajmujących się yiquan. Szczególnie chciałbym powitać gości przybyłych z daleka, z zagranicy.

Yao Zongxun, gdy został uczniem Wang Xiangzhai'a pilnie ćwiczył, dogłębnie studiował yiquan i zrobił wielkie postępy. Dlatego spotkał się z wielkim uznaniem Wang Xiangzhai'a i otrzymał od niego przydomek Ji Xiang (*Ji - kontynuować, Xiang - element imienia Xiangzhai- przypis tłumacza*), wskazujący na niego jako spadkobiercę nauk. Wang zlecił Yao Zongxunowi nauczanie w jego zastępstwie i imieniu, a także zastępstwo w pojedynkach, które wszystkie zakończyły się zwycięsko. Wielu spośród uczniów Wang Xiangzhai'a uczyło się faktycznie u Yao Zongxuna. Yao Zongxun w latach 40. XX wieku prezentował już bardzo dojrzałe umiejętności. W pojedynkach zwyciężył wielu chińskich i zagranicznych ekspertów walki wręcz.

Na tle długiej historii chińskich sztuk walki, zapoczątkowany przez Wang Xiangzhai'a yiquan liczy sobie zaledwie około 80 lat. W tym czasie spotykał się on z ogromnymi trudnościami i zawiłościami losu. Jak to możliwe, że w ogóle przetrwał? Jednym z powodów jest to że spadkobierca nauk Wang Xiangzhai'a, Yao Zongxun wniósł do yiquan twórczy wkład i wychował nowe pokolenie znakomitych następców oraz utworzył Pekinskie Towarzystwo Badawcze Yiquan, dzięki czemu dziś yiquan w świecie sztuk walki zajmuje znaczącą pozycję.

Yao Zongxun całe życie poświęcił studiom nad sztuką walki. W okresie chaosu rewolucji kulturalnej przenieść się musiał do podgórskiej wioski. Warunki życia były tam

bardzo trudne, dokuczał i głód i chłód. Ale on nigdy nie zaprzestał treningu i surowo pilnował treningu mojego i mojego brata Chengronga. Wielką radością było, gdy udawało się tam dotrzeć któremuś z miłośników yiquan i ojciec udzielał lekcji i wyjaśnień.

Ucząc się od Yao Zongxuna, powinniśmy uczyć się jego woli i ducha, nie bać się trudności, poświęcić swoje siły rozwojowi chińskiego wushu. Po rewolucji kulturalnej chińskie wushu zaczęło rozkwitać. W 1979 roku Yao Zongxun wrócił do Pekinu. Jego metody spotkały się z zainteresowaniem władz kultury fizycznej. Poproszono go o prowadzenie zajęć wyjaśniających specyficzne metody treningowe yiquan, co posłużyło pomocą w badaniach nad wieloma dyscyplinami. W tym czasie ogromny wysiłek Yao Zongxun poświęcił wyszkoleniu pokolenia następców.

Nie ma czystego złota, nie ma doskonałego człowieka. Dotyczy to też Yao Zongxuna. Wielu marzeń nie mógł on zrealizować. Yao Zongxun nigdy nie uważał, że jego yiquan jest doskonały. Był otwarty i nieustannie asymilował wartościowe rzeczy z innych systemów, reformując i doskonaląc yiquan. Charakterystyczną cechą teorii i praktyki Yao Zongxuna jest to, że przejął on od Wang Xiangzhai'a i rozwinął ideę naukowego podejścia, przeciwstawiając się przesądom, odcinając się od pseudonauk wychwalających nadnaturalność i tajemniczość.

Ucząc się od Yao Zongxuna, powinniśmy przejąć jego ducha naukowości, właściwie poznać i ocenić siebie, zachowując skromność i nigdy nie spoczywając na laurach. Właściwie, z naukowego punktu widzenia traktować inne systemy i innych ludzi, ucząc się tego co mają wartościowe, by uzupełnić własne niedostatki. Powinniśmy odrzucić wszelkie szkodliwe nauki. W 2001 roku odbyło się zebranie naszego stowarzyszenia, krytykujące Falun gong. Wydane zostało oświadczenie wyrażające szacunek dla nauki i odrzucenie szkodliwych nauk. Duch szacunku dla nauki i przeciwstawienia się przesądom powinien na wskroś przeniknąć nasze studia teoretyczne oraz praktykę treningu i nauczania. Powinniśmy trzymać się drogi łączenia yiquan ze współczesną nauką i chińską kulturą, zrobić następne kroki na drodze doskonalenia teorii i praktyki yiquan.

Ucząc się od Yao Zongxuna musimy rozwijać ducha kultury i etyki. Wszyscy już wiedzą, że naszemu krajowi przyznana została organizacja igrzysk olimpijskich. Międzynarodowa Federacja Wushu została oficjalnie uznana przez Międzynarodowy Komitet Olimpijski. Nadarzyła się doskonała okazja, by chińskie wushu weszło do grona dyscyplin olimpijskich. W sytuacji sprzyjającej rozwojowi chińskiego wushu, również my powinniśmy wykorzystać okazję i wnieść jak największy wkład. W ostatnich latach nastąpił pewien postęp w naszej pracy. Niektóre szkoły, uczestnicząc w zawodach walki uzyskały dobre wyniki. Niemalże szkół dokonało wiele dla popularyzacji yiquan. Stowarzyszenie Badawcze Yiquan, dostosowując się do aktualnych warunków (*to znaczy niemożności legalnego prowadzenia zawodów san shou z użyciem łokci i kolan - przypis tłumacza*), nacisk położyło na rozwój współzawodnictwa w tui shou. Po pomyślnym odbyciu pierwszych zawodów yiquan w tui shou, przeprowadzono kilka prób i dokonano modyfikacje reguł współzawodnictwa.

Oczekujemy, że miłośnicy yiquan wyrażą swoje opinie, by jak najszybciej ustalić standardowe zasady, dla łatwiejszej popularyzacji i rozwoju yiquan.

W rozwój yiquan trzeba włożyć wiele pracy. Nasze siły są ograniczone. To co robimy jest wciąż niedostateczne. Musimy stworzyć warunki, by mógł nastąpić następny krok naszej pracy, zarówno jeśli chodzi o aspekt bojowy, jak i zdrowotny yiquan. Mamy nadzieję, że miłośnicy yiquan połączą wysiłki, by uzyskać wielostronne wsparcie dla rozwoju yiquan, zarówno jeśli chodzi o aspekt walki wręcz, tui shou i zdrowie. Tak by jednocześnie szerokie rzesze społeczeństwa odniosły z tego korzyść i zapewnione zostały finansowe środki na dalszy rozwój yiquan.

Obecny zarząd stowarzyszenia nieustannie i wytrwale pracuje nad zjednoczeniem środowiska. Oczekujemy na uwagi dotyczące działalności naszego stowarzyszenia. Patrząc w przyszłość, działajmy wspólnie mimo istniejących różnic. Właściwie potraktujmy problemy pozostawione przez historię. Mamy nadzieję, że miłośnicy yiquan odrzucą dawne wzajemne uprzedzenia i niechęci, jednocząc się dla wielkiego celu rozwoju yiquan. Tylko w ten sposób możemy naprawdę uczcić Yao Zongxuna.

Niniejsza konferencja spotkała się z poparciem Chińskiego Związku Wushu i Pekinńskiego Związku Wushu. Otrzymaliśmy wsparcie ze strony Huo Zhenhuana i Stowarzyszenia Yiquan Hongkongu, wielu stowarzyszeń badawczych naszych kolegów z Pekinńskiego Związku Wushu. W imieniu Pekinńskiego Stowarzyszenia Badawczego Yiquan chciałbym wam wszystkim złożyć gorące podziękowania.

YAO CHENGGUANG

ZASADY TRENINGU TUI SHOU W YIQUAN

Redakcja: Xie Yongguang
Przekład z chińskiego: Andrzej Kalisz

Od tłumacza: Przekład tej obszernej pracy w całości dostępny jest dla uczniów Akademii Yiquan. Tutaj prezentujemy fragmenty dwóch rozdziałów.:

1. Fragment rozdziału: Praktyczne wykorzystanie w tui shou koncepcji "sekcja", "punkt", "płaszczyzna", "linia".

Pojęcie 'linii' odnosi się do toru 'siły', 'energii'. W tui shou w yiquan podkreśla się znaczenie zasady "forma ugięta, siła prosta". 'Forma ugięta' wskazuje na ugięcie stawów podczas wszystkich zmian, tak by nie powstała 'równa płaszczyzna' i 'bezwzględna siła'. 'Siła prosta' nie oznacza prostego toru ruchu, ale tak naprawdę sens jest taki sam, jak w przypadku pojęcia 'siła okrągła', czyli, że wszędzie i we wszystkich kierunkach jest intencja siły. Wyraża się to ruchem spiralnym wokół pewnej osi. Spirala i linia prosta to przeciwieństwa, które się łączą. Inaczej mówiąc, niezależnie od tego jak skomplikowane tory i zmiany ugięć w trakcie ruchu, wszystko to przenosi się na 'siłę wskazującą', od punktu kontaktu do centrum przeciwnika. W tui shou, gdy obydwie ramiona krążą, powinna być cały czas zachowana siła spiralna. To skręcanie powinno być zachowane i podczas akcji ofensywnej i defensywnej. "Gdy ręce atakują są jak stalowy pilnik, gdy wracają są jak bosak". Muszą być w tym siły rolowania i skręcania. Ten rodzaj siły wynika ze spiralnych ruchów ciała. Dlatego Yao Zongxun mawiał: "Gdy uczysz się sztuki walki, musisz opanować krążenia w tui shou. Należy wiedzieć, że duże kręgi nie są tak dobre jak małe kręgi, małe kręgi nie są tak dobre jak minimalne kręgi, których forma się nie ujawnia, minimalne kręgi, których forma się nie ujawnia nie są tak dobre jak zjednoczenie ruchu całego ciała. Ta intencja i ta siła, to droga pilnowania środka i użycia środka".

Dlatego w tui shou w yiquan rzadko wykorzystujemy ruch prostoliniowy. Jeśli wykorzystujemy taki ruch, to jest on krótki i szybki i znów zmienia się w ruch spiralny, w krążenia po różnych łukach, te krążenia o których mówił Yao Zongxun w powyższym cytacie. Nie chodzi tylko o krążenia ramion. Te krążenia dotyczą także głowy, barków, łokci, bioder, kolan itd. Tory krążeń mogą się zmieniać, może się zmieniać kierunek, ustawienie toru może być poziome, może być pionowe, może być skośne. Podsumowując, nie powinien to być ruch po linii prostej, "czy atakujesz, czy się bronisz, powinna w tym być spirala", "talca jako koło wozu, nogi jak świdry", wszystkie te sformułowania zawierają ten sens. Należy podkreślić, że zachowany powinien być wymóg "szukać pełni ducha i intencji, a nie naśladownictwa formy". Należy zrozumieć istotę zagadnienia, by w umyśle była zawarta gotowość i możliwość reakcji na niezliczone, nieprzewidziane sytuacje. Niekoniecznie musi być to wyrażone w zewnętrznej formie. A jeśli tylko w zewnętrznej formie wyraża się krążenia, jest to wielki błąd, strasznie wielki błąd.

Podsumowując, jeśli chodzi o zasady 'sekcja', 'punkt', 'płaszczyzna' i 'linia', to nie można mówić tylko o jednej, w oderwaniu od pozostałych. To jest jedna całość. Wszystkie te zasady są z sobą wzajemnie powiązane, wzajemnie się tworzą, wzajemnie się wspierają. Razem tworzą konkret tui shou i możliwość subtelnych, zręcznych zmian w tui shou. Ćwiczyć tui shou bez zrozumienia tego o czym tutaj mówimy, to tak jak rąbać drwa trzonkiem siekiery: wiele pracy, żadnych efektów.

2. Fragment rozdziału: O technice w tui shou

a) Wszechstronność techniczna

W tui shou nie ma z góry ustalonych torów ruchu, możliwe jest wystąpienie wszelkich złożonych form. Ręce mogą jednocześnie rozpocząć akcję, ale tylko jedna z nich ją dokończy, bądź jedna ręka wykona akcję do przodu, a obydwie powrócą, bądź lewa strona będzie solidna, a prawa delikatna, albo góra ciężka, a dół lekki. Ponieważ przeciwnicy szukając okazji do efektywnego ataku nieustannie dokonują zmian akcji ataku i obrony, nie jest możliwe zastosowanie ustalonych z góry form ruchu. Jeśli chodzi o okazję, to można ją napotkać, ale nie można jej wymusić. Okazji nie należy stracić. Gdy zostanie utracona, taka sama okazja nie powróci od razu. Forma ruchów w tui shou jest więc dość złożona.

Zatem nie można się ograniczać tylko do prostych, często wykorzystywanych metod, takich jak np. wirowanie, przechylenie, czy pociągnięcie, a należy uzyskać biegłość w dostosowaniu do sytuacji i sposobu działania siły przeciwnika. Jeśli chodzi o środki ataku, nie można ograniczać się do dłoni, czy pięści, ale całe ciało powinno służyć do ataku. Gdy przeciwnik chwyci dłoń, tam następuje emisja siły, gdy chwyci przedramię, przedramię dokonuje emisji siły. Generalnie zatem nie ma ściśle ustalonych reguł. Ciało jest jak balon napęczniony powietrzem, gdzie nastąpi kontakt, tam następuje emisja siły. Nie należy tylko zapominać o tym, by cały czas wykorzystany był ruch spiralny, zasada śruby. Niezależnie czy ruch następuje w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, czy w odwrotnym, w ruchu do przodu, czy do tyłu musi być zawarte skręcanie, nie powinien to być zwykły ruch prostoliniowy.

Popularna zasada mówi: "gdy stopa, by zająć pozycję wchodzi przez środkową bramę, wówczas nawet duchom trudno się bronić". Jego wykorzystanie w yiquan wskazuje, że zwinna praca stóp jest w tui shou niezwykle istotna. Atak może nastąpić podczas kroku w przód lub w tył, bądź w trakcie przemieszczeń krótszych niż standardowe kroki, gdy nieustannie zachowana zostaje gotowość do ruchu w innym kierunku. Zwycięstwo lub porażka zwykle uzależnione są od tego, czy wykonany zostanie ten właściwy, kluczowy krok.

Ponadto należy pamiętać o atakowaniu nie tylko czołowym, ale tym bardziej o skośnym. Gdy przeciwnik nagle znajdzie się z boku, jeśli nie zdążysz przejść do ataku frontalnego, należy zastosować właściwą siłę w kierunku bocznym. Trzeba w pełni

wykorzystać pracę ramion, by zamknąć przeciwnikowi linię ataku i znaleźć się w sytuacji sprzyjającej własnemu atakowi.

Oczywiście jeśli chce się w pełni opanować technikę tui shou, nie jest to możliwe poprzez lekturę tekstu i oglądanie ilustracji. Niezbędne jest śmiałe zaangażowanie w intensywną praktykę. Tylko wtedy możliwe jest stopniowe podnoszenie poziomu umiejętności. W praktyce można wypróbować rozmaite formy ruchu, o ile nie przeciwstawiają się one zasadom yiquan. Nie należy bać się porażki podczas treningu. Bać należy się, że możliwości nie zostaną wypróbowane. Wang Xiangzhai kiedyś powiedział: "nie istnieje prawidłowe lub nieprawidłowe, a tylko odpowiednie lub nieodpowiednie". Jeśli nie ma prawidłowego lub nieprawidłowego, elementem kluczowym jest, czy coś jest odpowiednie w określonej sytuacji, czy też nie. Yao Zongxun mawiał: "kluczowe w nauce sztuki walki jest rozumienie zasad, jeśli tłumaczy się tylko określone sytuacje jedna po drugiej, to popada się w typowy tor mówienia o ustalonych technikach i ogranicza się kreatywne myślenie ucznia, trudno wówczas o przejawienie możliwości intuicyjnego rozumienia zasad i zdolności ich spontanicznego przeniesienia do różnych sytuacji."

YAO CHENGGUANG, YAO CHENGRONG
O WSPÓŁZAWODNICTWIE W TUI SHOU
Przekład z chińskiego: Andrzej Kalisz

W dniach 30-31 marca 2002 roku odbyła się w Pekinie konferencja poświęcona wielkiemu mistrzowi yiquan – Yao Zongxunowi, zorganizowana przez Pekińskie Towarzystwo Badawcze Yiquan Pekińskiego Związku Wushu przy wsparciu Towarzystwa Yiquan Hongkongu. W konferencji uczestniczyło ponad 500 osób. Przybyli m.in. przewodniczący Chińskiego Związku Wushu - Li Jie, wiceprzewodniczący Azjatyckiej Federacji Wushu i przewodniczący Związku Wushu Hongkongu - Huo Zhenhuan, dyrektor Pekińskiego Instytutu Wushu - Wu Bin. Sekretarz Pekińskiego Związku Wushu - Mao Xinjian oraz starzy mistrzowie z pekińskiego środowiska wushu. Konferencja była przeniknięta duchem nauki i korzyści dla społeczeństwa w zakresie kultury fizycznej i uznana została za sukces.

W czasie konferencji odbyły się także pokazowe, próbne zawody w tui shou. Jeśli chodzi o zawody, to są aspekty które uznać można za sukces, jednocześnie jednak ujawnionych zostało wiele niedostatków. Chociaż od zawodów minęło już kilka miesięcy, chcemy wskazać na kilka problemów:

Zawody yiquan w tui shou muszą posiadać treść i charakterystykę właściwą dla yiquan.

Zawodnicy muszą zgodnie z wymogami w jak największym stopniu rozwijać brakujące umiejętności, we właściwy sposób stosując je w ramach dopuszczonych regulaminem.

Żeby zagwarantować wysoką klasę konkurencji tui shou, uczestniczące struktury powinny w formie wewnętrznych eliminacji dokonać wyboru dwóch najlepszych zawodników w każdej kategorii, którzy startować będą w zawodach wyższego stopnia.

Należy zwrócić uwagę na kilka punktów:

zawodnicy muszą mieć autentyczne podstawy w yiquan, by móc wykorzystać we współzawodnictwie umiejętności tui shou, a nie beładnie pchać i ciągnąć, muszą umieć w sytuacji konfrontacji stosować metody i zasady właściwe dla yiquan.

należy wybrać zawodników o dobrych warunkach fizycznych i predyspozycjach psychicznych, o stosunkowo silnych podstawach w yiquan i poddać ich specjalnemu treningowi. Jest to istotne dla dalszego rozwoju współzawodnictwa tui shou.

trzeba zwrócić uwagę, by wychować duże grono zawodników, kładąc nacisk i na teorię i na trening. Niezbędne jest wsparcie dla struktur zajmujących się szkoleniem. Stworzy to podstawy dla przyszłego rozwoju yiquan.

regulamin współzawodnictwa musi ulec modyfikacji i ulepszeniu, by współzawodnictwo miało sens.

Trzeba wyszkolić sędziów, którzy będą dobrze rozumieli reguły, by współzawodnictwo było sprawiedliwe. Sędziowie muszą być bezstronni. Tylko po przejściu egzaminu mogą zostać wpisani na listę sędziów. Nie spełniający określonych wymogów nie mogą pozostać w gronie sędziów. Sędziowie muszą dobrze opanować zasady punktacji i kar, by sędzia nie przyczyniał się do zwycięstwa zawodnika, któremu brakuje właściwych umiejętności i dąży do zwycięstwa nie przebiegając w środkach, co mogłoby nawet doprowadzić do uszkodzenia ciała przeciwnika.

Główne wnioski wynikające z pokazowych, próbnych zawodów są następujące:

Należy zwiększyć skalę punktacji i kar, surowo karać zachowania sprzeczne z regulaminem. Należy odpowiednio wysoko wynagradzać piękne, przejrzyste akcje. Będzie to sprzyjało rozwojowi yiquan.

Gdy zawodnik nie prezentuje odpowiednich umiejętności, a w niektórych wypadkach nie przeszedł przez właściwy trening yiquan, często wykonuje ruchy przeciągania, w tym za ubiór, zerwania, techniki zapaśnicze.

Gdy sędzia jest oddelegowany ze struktury nie zajmującej się yiquan, trudno uniknąć sytuacji nie pełnego zrozumienia kwestii dotyczących yiquan.

Gdy sędziowanie jest nieprecyzyjne, zawodnik postępujący niezgodnie z zasadami nie jest dostatecznie karany, ze szkodą dla przestrzegającego reguł.

Pilną sprawą jest wyszkolenie własnych sędziów, by współzawodnictwo było bardziej sprawiedliwe.

Obecnie w pracy Pekińskiego Towarzystwa Badawczego Yiquan należy szczególnie zwrócić uwagę na rozwój konkurencji tui shou, jeśli chodzi o udoskonalenie regulaminu, wyszkolenie sędziów. Istotna jest popularyzacja, a szczególnie należy zwrócić uwagę na podstawy. Gdy brak jest wyszkolonych ludzi, jak mówić o rozwoju, jak mówić o badaniu, jak prowadzić próbne zawody? Samym trudno nam temu sprostać. Oczekujemy, że inni przyłączą się do dyskusji i podzielą się swymi uwagami.

Myślmy też o tym, jak w przyszłości w tui shou, przy zachowaniu zasady nie zrywania kontaktu, połączyć tui shou z san shou, przywracając yiquan pierwotne oblicze. Tak jak wielki mistrz yiquan Yao Zongxun mówił: „Tui shou służy san shou”. Wzrost poziomu san shou musi się łączyć z tui shou. To tylko nasza myśl. Żeby coś zrobić dobrze, trzeba to robić krok po kroku.

Pekin 2 lipca 2002

YAO ZONGXUN
OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA YIQUAN
Przekład z chińskiego: Andrzej Kalisz

Od tłumacza: *Poniższy tekst stanowi jeden z rozdziałów książki "Yiquan - Zhongguo shizhan quanxue" (Yiquan - chińska nauka o realnej walce). Książka ta została wydana po raz pierwszy w 1985 w Hongkongu, dzięki wsparciu Huo Zhenhuana (Ian Fok), syna jednego ze słynnych hongkońskich miliarderów Huo Yingdonga. W Chinach została wydana przez synów Yao Zongxuna - Yao Chengguanga i Yao Chengronga.*

I. CHARAKTERYSTYKA TRENINGU YIQUAN I JEGO EFEKTY.

Jeśli chodzi o cele uprawiania sztuki walki, można wyróżnić trzy aspekty: zdrowie, przyjemność nauki, samoobrona. Pod pojęciem zdrowia rozumiemy pozbycie się schorzeń, pielęgnowanie zdrowia, wzmocnienie organizmu. Przyjemność nauki polega na tym, że w trakcie nauki nieustannie studiujemy i badamy zasady na jakich opiera się sztuka walki, czerpiąc stąd nieograniczoną radość. Samoobrona to inaczej umiejętność walki. Wszystkie te aspekty są wzajemnie powiązane. Jeśli zabraknie jednego z nich nie jest to sztuka walki. Jeśli uprawianie sztuki walki nie działa korzystnie na ciało, to po co miałyby ona istnieć? Z innej strony patrząc, jak można coś osiągnąć w sztuce walki bez zdrowego ducha i entuzjazmu? Ponadto, jeśli sztuka walki nie opiera się na naukowych zasadach, jeśli ślepo podąża się za mirażami, czyż nie jest to zaprzeczeniem sensu sztuki walki? Wtedy nie tylko traci się wiele drogiego czasu, ale i nie służy to zdrowiu ciała i ducha. Dlatego uprawiając sztukę walki trzeba poważnie potraktować te kwestie.

W yiquan uważa się, że uprawiając sztukę walki, przede wszystkim trzeba rozwijać ciało i umysł. Następnie zaś badać co jest wartościowe, a co nie, kontynuując i rozwijając dziedzictwo. W ostatniej kolejności przychodzi samoobrona. Twórca yiquan - Wang Xiangzhai powiedział: "Jeśli chodzi o kwestię walki, jest to końcowa część drogi pięści". Widać stąd, że walka nie jest głównym celem nauki yiquan, lecz jedną z części treningu. W pierwszym rozdziale zostało już wspomniane, że yiquan jest szczególnym rodzajem nauki o sztuce walki, nauki która powstała na bazie xingyiquan lecz szeroko przyswoiła sobie najlepsze osiągnięcia różnych sztuk walki. Yiquan posiada spójny i pełny system metod treningowych. Półwieczna praktyka dowiodła, że yiquan ma wiele wspaniałych walorów zarówno jeśli chodzi o praktykę dla zdrowia, jak i samoobronę. Jednocześnie yiquan nieustannie przyswaja sobie oparte na naukowych podstawach metody treningowe chińskich i nie tylko sztuk walki. Ma to na celu wzbogacenie i rozwinięcie tej sztuki. Dlatego można powiedzieć, że yiquan jest znajdującą się w nieustannym rozwoju współczesną nauką o sztuce walki.

Yiquan opiera się na zhan zhuang jako głównej metodzie treningowej. Dlatego gdy mowa o yiquan, ludzie od razu myślą o zhan zhuang. W gruncie rzeczy inne sztuki walki też wykorzystują zhan zhuang, lecz tylko yiquan uczynił z tej metody jądro systemu. Zhan zhuang w yiquan różni się jednak od zhan zhuang z innych systemów. Nie jest to prosty trening statyczny. Głównym celem nie jest tu wzmocnienie mięśni. Zhan zhuang zdrowotny w yiquan różni się też od qigong. Nie mówimy tu o małych i dużych "orbitach kosmicznych", nie koncentrujemy się na dantian, nie przywiązujemy wagi do kontroli oddechu. Wszystko jest naturalne. Wystarczy tylko skupiony umysł, zrelaksowane ciało, naturalny oddech. Jest to trening w stanie odpoczynku. Ta metoda treningowa yiquan jest łatwa i prosta, nie przeciąża ani umysłu, ani ciała. Nie ma szczególnych wymogów dotyczących powierzchni potrzebnej do ćwiczeń ani czasu. Idąc, stojąc, siedząc czy leżąc można ćwiczyć. Dlatego metoda ta spotyka się z takim uznaniem ćwiczących i osób chorych. Patrząc z punktu widzenia walki, w yiquan nie ma form, nie ma sekwencji technik - opiera się to na spontanicznym reagowaniu opartym na odczuciu. To jest wyróżnik yiquan.

W yiquan uważa się, co oparte jest na zwykłym rozsądku i praktyce, że w walce nie można ustalić kolejności akcji i dopiero je wykonywać. To, że w yiquan nie ma form i ustalonych sekwencji technicznych nie oznacza w żadnym razie bezładnej bijatyki. Metody na których opiera się yiquan to zasady i prawa.

Jakie są efekty treningu yiquan?

1. Wzmacnia ciało, wspiera całościowy rozwój.

Yiquan kładzie nacisk na trening całościowy. Ciało stanowi jedność. Chociaż mamy tułów, ręce, głowę, nogi, to nie można ich traktować oddzielnie, nie można koncentrować się na jednostronnym treningu (choć ćwiczenia "częściowe" mają swoją wartość, lecz długotrwały trening koncentrujący się na jednej części jest szkodliwy). W yiquan, poprzez trening zhan zhuang dokonujemy "zjednoczenia" umysłu, "zjednoczenia" ruchów, "zjednoczenia" siły, koordynacji umysłu i ciała. W ten sposób ćwiczone są wszystkie części ciała. Yiquan nie przywiązuje wagi do rozwoju zwykłej siły i do treningu poprzez wykonywanie gwałtownych ruchów. Z punktu widzenia zdrowia, tylko samo stanie w skupieniu sprawia, że umysł i ciało są ćwiczone, organizm się wzmacnia i zanikają schorzenia. Z punktu widzenia walki, tylko dzięki temu staniu można "szukać siły w braku siły", "szukać zwinności w niezgrabności", "szukać szybkości w subtelnym ruchu". Zapewniony jest trening ducha i woli, układu krwionośnego i mięśni. Zaletą yiquan jest zdolność do wyzwolenia siły w różnych okolicznościach, stosownie do sytuacji. W treningu yiquan podkreślane są zmiany pomiędzy rozluźnieniem i napięciem, zarówno jeśli chodzi o świadomość, jak i ciało. Zmiany te mają bezpośredni związek z m.in. siłą, szybkością, zwinnością, koordynacją, odpornością na ciosy i innymi walorami fizycznymi. Yiquan wykorzystuje specyficzną metodę treningową, gdzie aktywność mentalna jest powiązana z

wszelkimi formami zmian pomiędzy rozluźnieniem i napięciem, by w ten sposób efektywnie wpłynąć na rozwój wszelkich aspektów sprawności.

2. Rozwija wolę i odwagę, poprawia kondycję psychiczną.

Trening sztuki walki może pozytywnie wpłynąć na stan psychiki. Psychika człowieka chorego nie znajduje się w dobrym stanie. Trudno wtedy mówić o większych aspiracjach. Nawet jeśli ktoś taki stara się z wszelkich sił, efekty nie są proporcjonalne do pracy. Jeśli spotka go niespodziewany cios (problemy w pracy itp.), może się załamać. Uprawiający sztukę walki może rozwijać zdrową, mocną psychikę, być pewnym siebie w życiu i pracy. Jeśli spotka go coś nieoczekiwanego, jest w stanie odważnie przezwyciężyć trudności. Mówi się, że "umiejętności dają odwagę, a odwaga daje jeszcze wyższe umiejętności". Yiquan to nie tylko trening ciała, ale jeszcze bardziej umysłu, ducha. Cały yiquan przeniknięty jest treningiem psychologicznym. Wyraża się to m.in. w kultywowanych w treningu: skupieniu, nieustraszonosci, woli pokonywania przeciwnostw itp. W ostatnich latach zaczęto już przywiązywać wagę do wykorzystania ćwiczeń psychiki w treningu sportowym. Specyficzne metody treningowe yiquan zwróciły już uwagę ludzi z kręgów kultury fizycznej. Praktyka dowodzi, że dzięki treningowi yiquan, ćwiczący osiąga korzystny stan psychiki, nie tylko nabiera wiary w możliwość poprawy stanu zdrowia, ale gdy znajdzie się w niesprzyjających okolicznościach lub w obliczu agresji, jest w stanie zachować trzeźwość umysłu i zdolność do pewnego działania stosownie do okoliczności i z wiarą w sukces. Są to wszystko wspaniałe efekty rozwijanych przez cały czas w procesie treningu: odwagi, zdecydowania i elastyczności, zdolności do szybkiego, efektywnego reagowania.

II. NAUKOWOŚĆ TRENINGU YIQUAN.

Tak jak inne formy kultury fizycznej, yiquan jest nauką o funkcjonowaniu ludzkiego ciała. Dlatego musi opierać się na naukowych podstawach. Trening musi być nieustannie weryfikowany z punktu widzenia teorii naukowych. Teoretyczne podstawy dla treningu yiquan mają źródło w biomechanice, anatomii i psychologii sportu. Należy cały czas dążyć do łączenia praktyki treningowej z teorią naukową. Odsiać należy wszelkie przesady i pozbawione podstaw opinie, by nie oszukiwać samych siebie i innych. To jest stanowisko jakie zajmuje yiquan.

Ruchy ciała odbywają się pod kontrolą układu nerwowego, będąc efektem oddziaływania mięśni na układ szkieletowy. Innymi słowy można potraktować szkielet jako układ dźwigni, stawy jako osie obrotu, a mięśnie jako źródło siły. W ten sposób możliwe są wszelkie formy aktywności ciała. Układ nerwowy ma zatem szczególne znaczenie. Układ nerwowy natomiast znajduje się cały czas pod wpływem świadomości, "ducha". To właśnie wyraża tradycyjna formuła "umysł jest dowódcą siły". W yiquan podkreśla się słowo 'yi' - umysł. Nazwa sztuki walki - yiquan (yi - umysł, quan - pięść) wskazuje na znaczenie aktywności mentalnej podczas treningu. Mówi się, że u dobrego kaligrafa "umysł jest przed

pędzlem", a u dobrego malarza "bambus rodzi się w piersi". Dokładnie tak jak w sztuce walki. Jeśli zlekceważy się mentalne prowadzenie, nie ma mowy o prawdziwym użyciu siły. Sztuka walki opiera się na wysokim stopniu koordynacji pomiędzy umysłem i ciałem. Jeśli nie ma działania ciała, aktywność umysłu jest "pusta". Jeśli umysł nie jest zaangażowany, ruchy ciała są "ślepe". Żaden ekspert sztuki walki nie opiera się na metodzie "automatycznego qigongu". Słynna historia o Li Guangu, który strzelił z łuku do kamienia, może być dla nas źródłem inspiracji. Li Guang kamień wziął za tygrysa. Dzięki temu strzała utkwiała w kamieniu. Gdy zobaczył, że to kamień, jak nie próbował, nie potrafił tego powtórzyć. Widzimy tu zależność pomiędzy umysłem a siłą. Przy różnym stanie umysłu, różne są efekty. Bez odpowiedniego stanu umysłu, niemożliwa jest odpowiednia stymulacja. Wang Xiangzhai mawiał, że "umysł to siła". Bez umysłu nie ma siły.

Każda forma ruchu wywołana jest aktywnością mięśni. Aktywności mięśni nie można natomiast oddzielić od wpływu świadomości. Z punktu widzenia biologii ruchu, siła zależy m.in. od przekroju mięśni. Ale także od tzw. aktywnego przekroju mięśnia. Chodzi tu o oddziaływanie układu nerwowego na włókna mięśniowe. Niezależnie od wzrostu i postury, jeśli chodzi o ilość włókien określonych mięśni, nie występują większe różnice. Jednak zwykle wiele włókien nie bierze udziału w pracy, nie są one stymulowane przez układ nerwowy. Poprzez odpowiedni trening można zwiększyć efektywność wpływu układu nerwowego na włókna mięśniowe. Innymi słowy można spowodować, że więcej włókien jednocześnie pracuje. Yiquan podkreśla znaczenie umysłu w treningu, dzięki czemu w pełni wykorzystywane są naturalne możliwości ciała. Dlatego Wang Xiangzhai, chociaż był bardzo szczupły był w stanie wyzwolić ogromną "eksplozywną siłę". Jak już zostało powiedziane, yiquan to nie tylko aktywność umysłu, ale i ciała. Niektórzy sądzą, że w yiquan używa się tzw. "pustej siły", by pokonać przeciwnika bez dotykania go. Jest to wielkie nieporozumienie.

Z punktu widzenia biologii ruchu, rozwój umiejętności ruchowych polega na kształtowaniu się systemu odruchów warunkowych. Użycie siły w sztuce walki różni się od zwykłego użycia siły. Dlatego niezbędny jest trening by osiągnąć sukces. Kształtowanie zespołu odruchów, czyli rozwój umiejętności można podzielić na trzy etapy. Pierwszy to ten gdy początkujący jeszcze nie potrafi wykonać ruchu. W drugim ruch czasem się udaje, a czasem nie. W trzecim następuje opanowanie. Dopiero wtedy można mówić o wykorzystaniu. Podstawową metodą treningu yiquan jest zhan zhuang. W ten sposób możliwe jest nieustanne wzmacnianie właściwych odruchów, poprzez wykorzystanie skupienia i mentalnej indukcji. Możliwe jest obserwowanie słabych punktów i przewyciężenie ich. Przyspieszeniu ulega kształtowanie się właściwej formy generacji siły możliwej do wykorzystania w walce. Bez tego treningu, w obliczu przeciwnika następuje "utrata metod walki". Praktyka treningu sportowego dowodzi, że jeśli chce się od raz wykonać coś szybko, nie wychodzi to. Nauka nowego ruchu powinna się rozpoczynać od powolnego wykonania, od bezruchu do ruchu. Tak jest w sztuce walki.

Ucząc się sztuki walki nie tylko trzeba posiadać pewną wiedzę z zakresu biologii i anatomii, ale rozumieć też trzeba fizykę, mechanikę. Trzeba przestudiować takie zagadnienia jak: dźwignia, ruch śrubowy, poślizg, rozłożenie sił na składowe, trójkąt sił, tarcie, równowaga sił, obiekt działania siły. Tylko w ten sposób, pilnie ćwicząc, można coś osiągnąć w yiquan. Trzeba solidnie stać na ziemi, opierając się na nauce, nieustannie wyciągając wnioski z doświadczenia. W ten sposób możliwy jest rozwój.

To tylko wstępne spojrzenie na zagadnienie naukowości yiquan.

III. ZAWARTOŚĆ TRENINGU YIQUAN.

Na yiquan składają się przede wszystkim metody takie jak: zhan zhuang, shi li (oraz shi sheng), zou bu, fa li, tui shou i san shou.

Zhan zhuang jest podstawową metodą treningową yiquan. Istnieją dwie odmiany: zhuang zdrowotny i zhuang bojowy. Jest to metoda treningu bez zewnętrznego ruchu. Zhuang zdrowotny podkreśla trening umysłu. Świadomość kieruje ciałem. Umysł jest skupiony, ciało zrelaksowane, oddech jest naturalny. Zhuang bojowy daje podstawę dla treningu walki wręcz. Na bazie podstaw uzyskanych poprzez praktykę zhuangu zdrowotnego, pracuje się tu nad rozwinięciem odczucia "antagonistycznych sił" ("antagonistyczne siły" rozumieć można w pewnym stopniu jako wzajemną relację aspektów rozluźnienia i napięcia różnych części ciała, następuje tu wysoki stopień koordynacji pomiędzy umysłem i ciałem, ciałem i zewnętrznym otoczeniem, dzięki temu można w pełni wykorzystać możliwości umysłu i ciała) i "antagonistycznych sił" pomiędzy ciałem a otoczeniem. Nazywane to jest siłą całościową (oznacza to równowagę, harmonię sił i odczuć sił we wszystkich kierunkach). Zhuang, który służy poszukiwaniu tej siły nazywany jest zhuangiem bojowym. Chociaż te dwie formy zhuangu różnią się, to zachodzą między nimi ściśle związki. Jeśli ćwiczy się tylko dla zdrowia, nie ma konieczności nauki pozycji bojowych. Ale pozycje bojowe też mają ogromny wpływ na wzmocnienie organizmu. Dlatego tych dwóch form ćwiczeń nie należy rozdzielać.

Zhan zhuang jest jądrem yiquan. Poprzez wykorzystanie aktywności mentalnej szuka się tu "siły w braku siły", "ruchu w bezruchu". Jest to metoda która służy rozwojowi i przygotowuje do użycia "całościowej siły". Praktyka dowodzi, że ta forma ćwiczeń pozwala pełniej rozwinąć naturalne możliwości człowieka.

W yiquan uważa się, że rozluźnienie i napięcie to para przeciwieństw, na których opiera się ruch ciała. Takie cechy jak: szybkość, siła, zwinność, koordynacja, zdolność do przyjmowania uderzeń, są ściśle powiązane z zagadnieniem rozluźnienia i napięcia. Można zatem powiedzieć, że cały trening yiquan opiera się na opanowaniu i użyciu rozluźnienia i napięcia. Chodzi tu nie tylko o fizyczne rozluźnienie i napięcie, ale także i przede wszystkim o odczucie rozluźnienia i napięcia. Działanie mięśni odbywa się bowiem pod kierunkiem układu nerwowego. Układ nerwowy zaś podlega wpływowi świadomości. Umysł jest najważniejszy. Dlatego yiquan tak podkreśla znaczenie umysłu (yi).

Zhan zhuang jest podstawową metodą treningową yiquan. Ćwiczy się rozluźnienie i napięcie. Najpierw ćwiczy się przede wszystkim rozluźnienie, a później zmiany pomiędzy napięciem i rozluźnieniem, by osiągnąć harmonię między nimi. Dążymy do tego, by być "rozluźnionym, ale nie luźnym, napiętym, ale nie sztywnym". W tym stanie krew krąży swobodnie, poprawia się metabolizm, harmonizacji ulega praca wszystkich organów.

Poprzez zhan zhuang osiągamy wysoki stopień koordynacji całego ciała. Wszystkie kończyny i całe ciało stają się "powiązane", tworząc organiczną całość. "Gdy jakaś część się porusza, nie ma części która się nie porusza". Gdy osiągniemy odpowiedni etap treningu czujemy zwinność i koordynację całego ciała. Rozwija się w ten sposób "sprężysta siła" całego ciała. "Niech nie będzie części ciała, która nie jest jak sprężyna" (każda część ciała powinna być w stanie użyć siły w sprężysty sposób, by możliwe było zastosowanie tej umiejętności w walce).

Shi li (testowanie siły) jest rozciągnięciem zhan zhuang w przestrzeni. Nie wolno "wymuszać siły". Ruch wolny jest lepszy niż szybki. W "ruchu szukamy bezruchu", później "w subtelnym ruchu szukamy szybkości". Trzeba też zwracać uwagę, czy "gdy jakaś część się porusza, nie ma części która się nie porusza", czy mamy tę całościową siłę rozwijaną przez zhan zhuang. W ruchu będąc w stanie zachować odczucie siły, harmonię i naturalność, tworzymy warunki do tego, by móc swobodnie w każdej sytuacji wyzwolić siłę.

Fa li to umiejętność efektywnej emisji siły. Zhan zhuang i shi li służą stworzeniu warunków dla emisji siły, by móc użyć jej swobodnie w dowolnej sytuacji. To jest ogromna zaleta yiquan.

Zou bu (kroki) nazywa się też moca bu ("trące kroki"). Jest to metoda treningowa, gdzie kroki wykonywane są w taki sposób jak shi li. Wymogi to: "gdy góra porusza się, dół naturalnie za nią podąża, gdy dół porusza się, góra naturalnie go prowadzi". W ruchu w różnych kierunkach staramy się zachować równowagę i koordynację, by w każdej chwili być w stanie wyzwolić siłę.

Tui shou (pchające ręce) i san shou (swobodne ręce), to praktyczny trening walki.

Tui shou jest konkretyzacją shi li i zou bu. Można powiedzieć, że jest to shi li w parach. Trening tui shou służy głównie temu, by wtedy gdy następuje kontakt z ramionami przeciwnika móc kontrolować go i efektywnie atakować. San shou jest uogólnieniem wszystkich metod treningowych yiquan, jest formą bezpośredniej kontroli umiejętności.

Powyżej opisane zostały główne metody treningowe yiquan.

YAO ZONGXUN

KULTYWOWANIE SIŁY PSYCHICZNEJ

Przekład z chińskiego: Andrzej Kalisz

Od tłumacza: Poniższy tekst stanowi fragment rozdziału poświęconego wolnej walce z książki „Yiquan – Zhongguo xiandai shizhan quanfa” („Yiquan – nowoczesna chińska metoda praktycznej walki wręcz”), autorstwa mistrza Yao Zongxun (1917 – 1985), spadkobiercy mistrza Wang Xiangzhai (1885-1963), który w latach 20. XX wieku zapoczątkował rozwój systemu yiquan. Materiał ten publikujemy dzięki uprzejmości mistrza Yao Chengguang – syna Yao Zongxun’a.



Yao Zongxun w 1943 roku

Ucząc się sztuki walki, przede wszystkim trzeba rozwijać nieustraszonego ducha. Trzeba mieć pewność zwycięstwa, „jakby nie było przeciwnika”. Trzeba posiadać odwagę i zdecydowaną wolę, a także otwarty umysł. Zwykle określane jest to jako kultywowanie siły psychicznej.

Częste jest zjawisko, że ktoś zajmuje się sztuką walki, uważa, że jest dobry technicznie, jednak gdy faktycznie dochodzi do walki, nie jest w stanie w pełni wykorzystać swoich umiejętności. W momencie starcia wpada w panikę, nie jest w stanie działać, co w końcu prowadzi do porażki. Ma to związek także z poziomem umiejętności, ale w ogromnym stopniu zależy od czynnika psychicznego.

Wielki mistrz karate **kyokushin** - **Masutatsu Oyama** w swojej książce napisał: *„Niektórzy mają ciało wielkie jak byk i są silni jak słoń, jednak gdy dochodzi do walki, zostają pokonani przez przeciętnego człowieka. Tak samo, jeśli ktoś zna sztukę walki, ale w sytuacji walki nie jest skoncentrowany i jego oddech nie jest prawidłowy, również trudno mu odnieść zwycięstwo, niezależnie czy uderza dłoń lub pięścią, czy kopie, jego akcje nie stwarzają zagrożenia - są jak bomba, która nie wybucha”*. W tym tekście Masutatsu Oyama wyraził autentyczne praktyczne doświadczenie.

Yiquan podsumował doświadczenia płynące z praktyki wcześniejszych pokoleń, w tym nauki płynące z porażek, wypracowując system metod kultywujących odpowiednie nastawienie psychiczne. Faktycznie już od samego początku nauki yiquan rozpoczyna się praca temu służąca. Gdy ćwiczymy zhan zhuang przede wszystkim jakby *„powiększamy ciało”*, czując się jak olbrzym, dla którego nawet potężne góry są małe i słabe. To *„samo-powiększenie”* jest skuteczną metodą treningu psychicznego. **Wang Xiangzhai** już w latach 20. nauczał tego. Dopiero 30-40 lat później temat ten pojawił się w publika-

cjach naukowych na Zachodzie. W latach 70. metoda wyobrażenia siebie jako olbrzyma została wykorzystana w treningu pływackim w USA i przyniosła znakomite efekty. Można tu dostrzec pewne zbieżności z metodami yiquan. Praktyka wykazała, że ta metoda psychicznego *"samo-powiększenia"* w treningu yiquan jest ważnym składnikiem sukcesu.

Wang Xiangzhai uczył, by w treningu tak zwanych pozycji bojowych, ćwiczący wyobrażał sobie, że dookoła, w odległości od 3 do 7 stóp walczą wojownicy uzbrojeni w szable i topory, bądź dziki zwierzęta i jadowite węże, starając się pozostać nieustraszonym w obliczu tak wielkiego niebezpieczeństwa, będąc gotowym do reakcji na atak. To określa się jako *"szukanie realnego w pustym"*. Należy ćwiczyć, jakby przeciwnik faktycznie stanowił zagrożenie. Wang określał to jako *"metodę jedności bez podziału"*. W wielu sztukach walki istnieje metoda treningu pojedynczych technik. W treningu zachodniego boksu też stosuje się *"taniec z cieniem"*. Ten *"taniec z cieniem"*, to jakby walka z wyobrażonym przeciwnikiem.

To, że ćwiczący yiquan jest w stanie zachować w walce właściwe nastawienie psychiczne nie jest kwestią przypadku, ale efektem długotrwałego treningu, który ku temu zmierza. Współczesny sport może to wykorzystać. Na przykład jeśli piłkarz, kopiąc piłkę ku bramce obawia się, że nie trafi, to w większości przypadków faktycznie nie trafi. Jeśli miotacz oszczepem, myśli cały czas, że jego przeciwnik jest od niego lepszy, to nielato uzyska dobry

rezultat. Jeśli skoczek wzwyż pomyśli, że poprzeczka jest zbyt wysoko, to trudno mu będzie pobić rekord. To są problemy, które rozwiązać może trening psychiczny.



Yao Zongxun w 1979 roku

"Gdy są umiejętności, pojawia się pewność siebie" - to jest wpływ poziomu umiejętności na nastawienie psychiczne. *"Gdy jest pewność siebie, umiejętności jeszcze wzrastają"* - to jest wpływ sfery psychicznej na prezentowany poziom umiejętności. W sztuce walki mówi się: *"Kto czuje strach przed przeciwnikiem, z pewnością przegra"*, *"skoro nastąpiła porażka, z pewnością zaistniało zwątpienie"*. W każdym przypadku mowa o potrzebie kultywowania siły psychicznej.

Podczas treningu *"szukamy realnego w pustym"*. Natomiast gdy dojdzie do walki, trzeba *"szukać pustego w realnym"*, to znaczy w obliczu groźnego przeciwnika zachowywać się tak, jakby niebezpieczeństwa nie było, tak żeby nie wpaść w panikę, a spokojnie działać.

ZHANG CHAO
POCZĄTEK NAUKI
Przekład z chińskiego: Andrzej Kalisz

Pochodzę z prowincji Heilongjiang i jestem miłośnikiem wushu. Dotąd uprawiałem przede wszystkim sanda. Nie wiedziałem wiele na temat yiquan, poza tym, co przeczytałem w magazynie sztuk walki "Wuhun". Na początku 2000 roku, korzystając z urlopu, przyjechałem na kilka dni do Pekinu, by rozpocząć naukę w szkole Zongxun Wuguan. To dało mi wstępne pojęcie o specyfice yiquan.

Podstawową metodą treningową yiquan jest zhan zhuang. Gdy po raz pierwszy rozpocząłem ćwiczenie zhan zhuang, było to dla mnie trudne i niewygodne. Bardzo szybko odczułem zmęczenie i ból. Mistrz Yao wyjaśnił mi, że jest to naturalna reakcja fizjologiczna. Konieczny jest pewien czas, by te nieprzyjemne wrażenia ustąpiły. Okazało się, że już po dwóch dniach ból i zmęczenie w trakcie ćwiczenia znacząco się zmniejszyły i mogłem ćwiczyć o wiele dłużej. Pojawiły się nowe specyficzne odczucia, szczególnie w dłoniach. Gdy rozpoczynałem ćwiczenie były one zimne, ale w trakcie, gdy wykorzystywane było właściwe nastawienie mentalne, stopniowo stawały się ciepłe. Jednocześnie pojawiała się uczucie jakby delikatnego napęcznienia. Później pojawiło się uczucie jakby ramiona unosiły się w powietrzu. W końcu odczucia te rozciągnęły się na całe ciało. Pojawiło się szczególne odczucie ciała jako całości. W trakcie ćwiczeń shi li niektóre odczucia, które uzyskałem w zhan zhuang, stały się bardziej wyraźne. Im wolniej wykonywałem ruch, tym bardziej byłem skupiony i odczucia były tym wyraźniejsze.

Mistrz Yao powtarzał, że ucząc się, trzeba myśleć. Nie można tylko ślepo powtarzać ćwiczeń. Ja i kilku kolegów, którzy razem ze mną rozpoczęli naukę, mieliśmy okazję stwierdzić, że w yiquan szybko można poznać podstawy. Także pierwsze efekty treningu przychodzą bardzo szybko. Jednak, jeśli chce się podnosić poziom, niezbędna jest zdolność do zrozumienia.

Chociaż mój pobyt w Pekinie był krótki, odniosłem ogromne korzyści. Najważniejsze jest dla mnie, że yiquan nie jest czymś przeciwstawnym sanda lub boksowi. Jest raczej rozwinięciem sanda i boksu. Jest opartą na nauce sztuką walki, która pozwala w jeszcze większym stopniu wykorzystać tkwiące w człowieku możliwości.

Zhao Daoxin
ATAK I OBRONA
Przekład z chińskiego: Andrzej Kalisz

Od tłumacza: Zhao Daoxin był jednym z najwybitniejszych uczniów twórcy yiquan Wang Xiangzhai'a. Poniższe fragmenty pochodzą z jego pracy "Teoria sztuki pięści"

ATAK

W historii sztuk walki odniesienie zwycięstwa w wyniku samej tylko obrony jest czymś rzadkim i wyjątkowym. Nie można liczyć tylko na błędy przeciwnika. Nie możesz spodziewać się, że twoja obrona będzie szczelna jak ściana chroniąca przed wiatrem i deszczem. Jeśli chcesz odnieść zwycięstwo musisz być aktywny - atakować.

Atakowanie, to aktywne wykorzystanie stosunkowo twardych części własnego ciała w kontakcie ze stosunkowo delikatnymi częściami ciała przeciwnika. Pewna energia zostaje przekazana poprzez pewną "formę" siły, by spowodować zagrożenie psychiki przeciwnika i uszkodzenie jego ciała. Trening ataku i studia nad atakiem dążą do zwiększenia liczby skutecznych akcji ataku podczas realnej walki.

Liczba skutecznych ataków = liczba ataków x współczynnik skuteczności ataku

Żeby zwiększyć liczbę skutecznych ataków w walce, trzeba wykonywać jak najwięcej ataków, ale jeszcze ważniejsze jest podniesienie współczynnika skuteczności ataku. To jest główny przedmiot studiów nad atakiem.

Współczynnik skuteczności ataku zależy od współczynnika trafień i współczynnika efektywności.

Współczynnik trafień = liczba trafień/liczba ataków

Współczynnik efektywności = liczba skutecznych trafień/liczba trafień

Jeśli atak zostanie wykonany, ale cel nie zostanie trafiony, nie można mówić o efektywności ani o skuteczności. Dlatego zasada "gdy atakujesz, to tak by trafić" jest podstawowym wymogiem dotyczącym ataku. Ale samo trafienie jest jeszcze niewystarczające. Jeśli atak trafi, ale nie wywoła nawet większego bólu, nie można mówić o skutecznym trafieniu. Dlatego nie można też lekceważyć zasady "trafienie musi przynieść efekt".

Współczynnik skutecznego ataku = współczynnik trafień x współczynnik efektywności

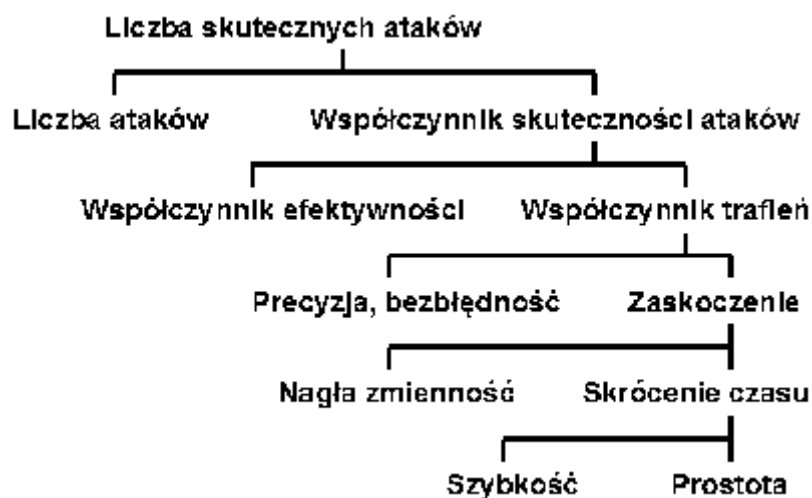
Jak podnieść współczynnik trafień i współczynnik efektywności? Dwie drogi podniesienia współczynnika trafień to:

- a. atakowanie zaskakujące przeciwnika, tak by nie mógł przewidzieć ataku i nie zdążył zareagować
- b. Podniesienie precyzji ataków w szybkim ruchu.

Zatem metoda podniesienia współczynnika efektywności polega na tym, by użyć stosunkowo dużej energii w stosunkowo delikatnym miejscu ciała przeciwnika. Znając wrażliwe miejsca ciała, podczas walki należy dążyć do zastosowania w momencie kontaktu dużej siły uderzenia.

Jak sprawić, żeby atak był niespodziewany? Po pierwsze trzeba zmniejszyć czas trwania ataku. Po drugie należy dążyć do nagłej zmienności ataków. Czas trwania ataku, to czas od zauważenia okazji do ataku do zakończenia ataku. Żeby zmniejszyć ten czas, ataki muszą być szybkie i proste. Szybkość oznacza wykonanie stosunkowo długiego ruchu w stosunkowo krótkim czasie. Prostota oznacza zmniejszenie złożoności ruchu, wyeliminowanie ruchów zbędnych, skrócenie toru ataku. Nagła zmienność ataków wyraża się tym, że rozpoczęcie ruchu, zatrzymanie, zmiany kierunku i przejścia do innych ruchów następują nagle, gwałtownie. Czyli równocześnie z zwiększaniem szybkości trzeba zwrócić uwagę na to, by w ruchu nie było uchwytne rytmu i wzorca.

By łatwiej było zrozumieć to o czym mówiliśmy wyżej, podsumujemy to tak:



Podsumowując, żeby zwiększyć jakość ataku, trzeba podczas treningu i w walce starać się atakować szybko, zmiennie, prosto, precyzyjnie. Trzeba zwiększyć penetrację i siłę uderzenia, twardość, zmniejszyć powierzchnię na jaką działa siła, jasno określić uderzaną część. Mając jako bazę gwarancję pewnej skuteczności ataku, trzeba dużo atakować. Natomiast dążenie do zwiększenia liczby ataków nie powinno prowadzić do spadku współczynnika efektywności.

Wszystkie stosunkowo twarde części ciała, które mogą rozwinąć stosunkowo dużą szybkość mogą stać się bronią używaną w ataku. Im więcej podstawowych metod uderzeń opanujesz, tym lepsza będzie twoja technika walki. Chociaż niektórzy mistrzowie z jednej, dwóch metod uczynili swoją główną broń, wybitny mistrz powinien pełniej opanować technikę. W wolnej walce pełno kontaktowej główne formy ataku obejmują uderzenia, rzuty, przechwycenia i odrzucenia. Najważniejsze są uderzenia. Najczęściej spotyka się zwinne, różnorodne uderzenia ręką, są też kopnięcia, charakteryzujące się dużą siłą, a także uderzenia kolanami i łokciami, stosowane w bliższym dystansie.

Ataki mogą być różnorodne. Ogólnie można je podzielić na pozorowane, szybkie, silne, i kontry. Wszystkie mają swój charakter i zalety. W walce wzajemnie się one przeplatają, łączą i uzupełniają, ale nie mogą się wzajemnie zastępować.

Atak pozorowany zwykle poprzedza atak właściwy, służy "rozpoznaniu ogniem", pozwala poznać przeciwnika, może też służyć zmyleniu przeciwnika. Ataki pozorowane stosuje się przy zachowaniu ścisłej własnej obrony. Za atakiem pozorowanym oczekuje już na swoją kolej atak szybki lub silny. Zaletą ataku pozorowanego jest to, że przeciwnik nie wie, czy jest on pozorowany, czy prawdziwy. Wykorzystując udawany atak i udawaną intencję tworzy się obraz prawdziwego ataku. Ale ogromnym błędem jest wielokrotne powtarzanie ataku pozorowanego, po którym nie następuje atak właściwy.

Żeby wykonać atak szybki, trzeba uchwycić właściwą okazję. Niespodziewany atak sprawia, że przeciwnik nie zdąży wykonać obrony. To jest "kontrolować duże przy pomocy małego", pokonać siłą przy pomocy umiejętności. Zagadnienie to jest bardzo obszerne i wymaga bardziej konkretnego rozpatrzenia.

Stojąc przed przygotowanym do walki przeciwnikiem, trzeba przełamać jego obronę przy pomocy silnego ataku. Silny atak to starcie siły, porównanie atrybutów fizycznych. Do tego niezbędna jest wola walki, zdecydowany osąd i groźne techniki. Jednak gdy wykonujesz silny atak, twoja obrona jest najbardziej osłabiona, i przeciwnik może to wykorzystać. Dlatego nie można lekkomyślnie korzystać z silnych ataków. Silny atak zwykle stosuje się w sytuacji, gdy przeciwnik jest w niekorzystnej sytuacji i nie jest w stanie kontrować.

W obronie niezbędne jest stałe zachowanie gotowości do kontrataku. Tak jak to zostało opisane powyżej, im mocniejszy atak przeciwnika, tym słabsza jego obrona. Jeśli tylko obronisz się przed jego atakiem, bardzo łatwo wykonasz skuteczną kontrę. Kontratak i szybki atak mają wiele podobieństw, kontratak to inaczej obrona plus szybki atak.

Walczących można podzielić na atakujących aktywnie i powściągliwie. Atakujący aktywnie dążą do dużej liczby ataków. Atakujący powściągliwie nie lekceważą ataku, ale zwracają większą uwagę na skuteczność atakowania. Ktoś niski powinien stosować skróconą pozycję ciała, starać się skrócić dystans. Osoba wysoka powinna atakować z dystansu. Generalnie, użycie ataku i strategii ataku zależy od konkretnej osoby, miejsca i sytuacji.

OBRONA

Zwykły człowiek, gdy zostanie zaatakowany, spontanicznie zasłania się, wykonuje jakąś akcję obronną. Obrona w sztuce walki to rozwinięcie tej naturalnej zdolności obrony. By móc w obliczu ataku wykonać odpowiednią akcję obronną, trzeba w walce wykorzystywać racjonalną technikę obrony.

W tradycyjnej sztuce walki, z powodu pokrętnego rozumienia zasady "traktowanie ruchu przy pomocy spokoju, kontrolowanie przeciwnika przy pomocy później rozpoczętego ataku", wielu unika aktywnego atakowania, nacisk kładą na to, żeby najpierw jasno rozpoznać drogę siły przeciwnika i dopiero wtedy zareagować odpowiednio do tego. A nawet szukają ideału obrony: "nie chcę zranić przeciwnika, tylko nie pozwalam, żeby on zranił mnie". Jednak ci, którzy mają doświadczenie realnej walki wiedzą: jeśli się nie atakuje i nie kontratakuje, niezależnie jak się bronić, faktycznie jest się w pozycji biernej i obrywa się. Dlatego najgroźniejszym błędem w obronie jest myśl o tym, że pokona się przeciwnika ograniczając się do samej obrony. Kluczem do skutecznej obrony jest, by przeciwnik w każdym momencie musiał się obawiać twoich ataków.

Obrona jest znacznie trudniejsza od ataku, ponieważ atak, to działanie które ty sam chcesz wykonać, natomiast obrona musi być dostosowana do tego co chce zrobić przeciwnik. Dlatego radzimy główny nacisk kłaść na atak. Ale to nie znaczy, że atak jest lepszy od obrony, czy że atak może zastąpić obronę. Czasem ktoś biegły w ataku może odnieść porażkę z ręki kogoś biegłego w obronie.

Kiedyś wśród naszej grupy ćwiczących była taka sytuacja. Umiejętności atakującego były bardzo dojrzałe, ataki groźne. Broniący się wykonywał zasłony i uniki, wyczekiwał na okazję i uderzał. Atakujący chciał odnieść szybkie zwycięstwo, gwałtownie atakując, ale broniący sprowokował go do wydłużenia ataku, tak że znalazł się on w sytuacji niekorzystnej i

broniący się to wykorzystał.

Dzięki analizie tamtej sytuacji, możemy uogólnić kilka funkcji prawidłowej obrony w walce:

Można lepiej wyczuć rytm, wzorzec w atakach przeciwnika

Spowodować, że własne metody ataku "nie ujawniają się", są trudne do wycucia przez przeciwnika

Spowodować, że przeciwnik stanie się nieostrożny

Spowodować, że obrona przeciwnika stanie się pusta

Spowodować, że przeciwnik poczuje zmęczenie lub presję psychiczną

Ruchy obronne powinny być naturalnymi, spontanicznymi ruchami opartymi na szybkości, wrażliwości odczucia (przewidywania) i świadomości chwili. Nie ma czasu, żeby "sprawdzić numery siedzeń, i dopiero usiąść". Jeśli dana metoda obrony nie jest odpowiednia w wielu sytuacjach, możesz ją sprawnie wykorzystać w określonej sytuacji, ale w wielu innych sytuacjach będziesz bezradny.

Jest wiele metod obrony. Jest zbijanie, które odprowadza atak przeciwnika od celu. Są uniki przed atakami przeciwnika. Jest metoda zablokowania możliwości ruchu przeciwnika zanim ten zostanie wykonany. Jest metoda pracy dystansem, np. przez „przyklejenie się” do przeciwnika. Ponadto, w stosunkowo trudnej sytuacji, można przyjmować uderzenia na stosunkowo silne części ciała, wykorzystując ugięcia, skośne ustawienie, kurczenie, żeby ograniczyć i wyeliminować uszkodzenia własnego ciała. Niezależnie jaka metoda obrony, ważne zasady to: szybkość, mały ruch, łączenie z kontratakiem i atakiem. W obronie nie można tylko się cofać i uciekać.

Gdy atakujesz, możliwość obrony jest najbardziej ograniczona, dlatego ważne jest wzmocnienie umiejętności obrony podczas ataku. Jeśli wykonujesz atak, to tak, żeby był skuteczny, nie można dziko, beładnie atakować, ani ograniczać się tylko do muśnięcia przeciwnika jak wałka muska wodę.

Nauka obrony wymaga specjalnego treningu. Trzeba włożyć wysiłek w doskonalenie przemieszczania się, pracy ciała, pracy rąk - przechwyceń, wciągania w pustkę, neutralizowania siły przeciwnika itd. Trzeba rozwinąć wycucie dystansu, kierunku, czasu, siły. Koniecznie trzeba pamiętać, że porażki nie powinny zniechęcać, ale być okazją do

zebrania i podsumowania doświadczeń, żeby w przyszłości odnieść zwycięstwo.

STRATEGIA SZYBKIEGO ATAKU

Walka na wysokim poziomie to porównanie siły, ale jeszcze bardziej porównanie inteligencji. W rzeczywistości każdy człowiek posiada pewne naturalne umiejętności ataku i obrony. Ludzie chcą się uczyć sztuki walki, by być w stanie pokonać przeciwnika o wyższym poziomie umiejętności niż ich aktualny. Człowiek nie jest doskonały, wyższe umiejętności też jeszcze nie oznaczają bycia niepokonanym. Trzeba starać się zrozumieć, ze względu na co przeciwnik jest lepszy, a równocześnie aktywnie szukać tych aspektów, w których ty jesteś od niego lepszy. W ten sposób należy tworzyć system metod pozwalających rozwinąć swoje atuty i wyeliminować braki. Walczyć inteligentnie, to znaczy walczyć tak, by swoje atuty wykorzystać przeciwko niedostatkom przeciwnika, a równocześnie uniemożliwić mu wykorzystanie jego atutów.

Ktoś mocno zbudowany, silny prawdopodobnie będzie miał niedostatki w zakresie szybkości i zwinności. To jest miejsce dla zastosowania strategii szybkiego ataku. Jest to najbardziej aktywna strategia walki.

Podczas gdy silny atak sprawia, że przeciwnik nie jest w stanie się obronić, szybki atak sprawia, że nie jest w stanie w ogóle zareagować. Jest to niespodziewany atak, stosowany w sytuacji, gdy obrona przeciwnika nie jest silna, gdy jego atak nie odniósł skutku, lub gdy nie zdąży się wycofać. Wyraża się gwałtowną zmianą lub gwałtownym atakiem, prowadzącym do zaskakującego zwycięstwa. Akcje są szybkie, proste, zwinne i zaskakujące, nagłe.

Chociaż szybki atak to jedna całość, jeśli dokładniej analizować, można go podzielić na trzy etapy: intencja, działanie, zakończenie.

Etap intencji to etap kształtowania się szybkiego ataku, najważniejsze jest uchwycenie okazji. Okazja oznacza sytuację, gdy przeciwnik nie jest w stanie bronić jakiejś części ciała.

Uchwycenie tej okazji to warunek szybkiego ataku. Jeśli zostanie ona uchwycona, można wykonać szybki atak. Jeśli zostanie utracona, pozostaje silny atak. By wykorzystać okazję, trzeba ją odkryć. To wymaga pewnej kontroli nad stanem psychicznym, by zachować silną intencję ataku, chłodny umysł i poczucie wygody. Tylko wtedy możliwe jest skupienie, tylko wtedy możliwa jest wrażliwość odczucia, i możliwe się staje wyczucie słabych stron przeciwnika w nieustannie zmieniającej się sytuacji walki. Na okazję nie można tylko oczekiwać, licząc, że szczęśliwy los ją przyniesie. Okazje trzeba tworzyć i walczyć o nie. Tworzenie okazji wymaga utrzymywania silnej intencji kontrataku podczas ataku-obrony i szczególnie podczas obrony. Zależy to od rozwinięcia i zachowania pewnego poczucia możliwości i gotowości do działania.

Etap działania, to etap przyspieszenia akcji szybkiego ataku. Zauważenie okazji nie jest tym samym co jej wykorzystanie. Żeby wykorzystać okazję, trzeba wykonać działanie, i zakończyć je zanim przeciwnik powróci do obrony, wykona unik lub kontratak. Dlatego szybkość jest podstawą. To wyrażone jest w nazwie szybki atak. Szybki atak wymaga najwyższego poziomu szybkości i zmian szybkości. Pojawienie się okazji, to niemal to samo co wykonanie działania. Dlatego szybki atak opiera się na najprostszych, najwygodniejszych, najbardziej naturalnych ruchach, w których można osiągnąć największą szybkość. Niezbędne jest osiągnięcie poziomu pełnej biegłości i automatyzacji tych ruchów, bez konieczności myślenia o nich.

Zakończenie, to etap uderzenia przeciwnika. Etap okazji oznacza uchwycenie właściwego momentu. Etap działania oznacza wykorzystanie sprzyjającej sytuacji. Po opanowaniu wyczucia czasu i przestrzeni, należy skupić się na odpowiednim użyciu siły, energii. Sprzyjająca sytuacja trwa tylko moment, a po niej może przyjść ogromne zagrożenie. Zastosowanie groźnej akcji w sprzyjającej sytuacji, to zamiana chwilowej okazji w trwałe zwycięstwo. To wymaga by na etapie zakończenia mocno uderzyć przeciwnika. Współczucie lub wahanie spowoduje, że to co wcześniej zostało osiągnięte, na tym etapie zostanie utracone.

Trzeba przyznać, że szybki atak nie gwarantuje zwycięstwa. Dlatego trafienia przeciwnika nie można traktować jako zakończenia, ale natychmiast należy powrócić do pozycji gotowości do walki, zadbać o obronę i być przygotowanym do kolejnego ataku.

Zhao Daoxin
METODY TRENINGU
Przekład z chińskiego: Andrzej Kalisz

Podstawowym celem uprawiającego sztukę walki jest podniesienie poziomu umiejętności w walce. Jednak wielu młodych ludzi traci wiele czasu, wylewa wiele potu, a efekty są mizerne. Nie są w stanie sprostać w walce ludziom, którzy są po prostu silni i sprawni albo przyzwyczajeni do ostrej walki. Wynika to z tego, że idą krętą drogą, która w dodatku wcale nie prowadzi do celu.

Oczywiście sukcesu nie odniosą też ci, którzy tylko szukają drogi na skrót, a nie myślą o ciężkim treningu. Jednak sama ciężka praca nie wystarczy, jeśli nie stosuje się efektywnych metod.

By przy minimum wysiłku, w krótkim czasie w jak największym stopniu podnieść poziom umiejętności niezbędny jest naukowy system metod treningowych.

Trening musi być bezpośrednio związany z walką. Należy cenić zarówno tradycję, jak i innowacje. Należy w pełni rozwijać swoje możliwości i zdolności niezbędne w walce.

Prawidłowe widzenie sztuki walki jest podstawą dla efektywnego treningu. Nie należy lekkomyślnie wierzyć w skuteczność niewiarygodnych metod treningowych, nie należy dać się uwieść przez cudowne opowieści i niezwykle pokazy. Nie można ulegać przesądom i popadać w ślepe uwielbienie. Największym błędem niektórych jest to, że nie potrafią uznać swoich błędów, sądząc, że ich poglądy i umiejętności są najdoskonalsze. Nie potrafią przyjąć krytyki. Uparcie twierdzą, że sztuki i sporty walki spoza Chin nie są w stanie dorównać chińskim, a inne chińskie style nie równają się z ich własnym. Temu trzeba się przeciwstawić. Opanowanie sztuki walki nie polega na tym, że im więcej tym lepiej, czy że im bardziej skomplikowane tym lepsze. Trzeba wiedzieć, że wysokie umiejętności opierają się na biegłym opanowaniu prostych metod. Trening prowadzić ma do tego, by trening zwykłych metod prowadził do niezwykłych umiejętności.

Jak należy podejść do podnoszenia poziomu umiejętności walki? Opiera się to na poprawie funkcji układu nerwowego, atrybutów fizycznych, i umiejętności ruchowych. Dlatego naukowy system treningowy musi obejmować trening mentalny, trening atrybutów fizycznych oraz trening techniczny.

W naszym przypadku trening dzielimy na: trening podstawowy, trening siły eksplozywnej, trening przyjmowania uderzeń oraz trening walki.

Trening podstawowy obejmuje m.in.: zhan zhuang, bieganie, rozciąganie, ćwiczenia ze skakanką. Należy też opanować najprostsze, najbardziej podstawowe ruchy ataku i obrony. Trening siłowy jest traktowany uzupełniająco, szczególnie istotny jest w przypadku ćwiczących posiadających braki w tym zakresie - jednak zawsze zwracamy przy tym uwagę na relaks barków i bioder.

Po wstępnym okresie treningu podstawowego należy skupić się na treningu siły eksplozywnej oraz treningu walki, jako uzupełnienie traktując trening przyjmowania uderzeń. Nie należy przy tym lekceważyć i porzucać treningu podstawowego.

Trening siły eksplozywnej jest główną formą rozwoju siły technicznej. Zwykle wykorzystuje się powtarzanie ruchów sprężystych i gwałtownych. Ćwiczy się w powietrze, powtarzając ruchy pod różnymi kątami. Istotne jest gwałtowne zatrzymanie, co powoduje trening siły w kierunku przeciwnym.

Niezwykle skuteczną metodą rozwoju siły eksplozywnej jest potrząsanie kijem. Wykonuje się wielokrotne potrząsanie kijem z drewna woskowego w różnych kierunkach, starając się przekazać energię do końca kija, tak jakby kij i ciało stanowiły jedno.

Trening uderzeń przedmiotów jest połączeniem treningu siły eksplozywnej i treningu technik uderzeń. Mamy tutaj trening na gruszcze przede wszystkim służący rozwojowi szybkości, trening na ciężkim worku, głównie służący wzrostowi siły oraz na lekkiej piłce, służący poprawie koordynacji. Jest jeszcze swobodny trening na łapach, pomagający pracować nad zwinnością. Ponadto można wykorzystywać wartościowe metody innych sztuk walki oraz dyscyplin sportu.

Ciało nie jest w stanie przyjmować ataków szablą, czy włócznią. Trening przyjmowania ataków jest tylko metodą uzupełniającą. Żeby przetrwać gwałtowną walkę, i w końcu odnieść zwycięstwo, poza silną wolą, niezbędna jest zdolność przyjmowania uderzeń. By rozwinąć tę umiejętność zwykle wykorzystuje się ciężką piłkę lub twardą drewnianą pałkę, naciskając lub rolując obszar brzucha i kończyn. Można też wykorzystywać przedmioty miękkie na zewnątrz, a twarde wewnątrz, do uderzania określonych części ciała. Podczas ćwiczenia należy zwrócić uwagę na odpowiednie dostosowanie oddechu. Nie można używać nadmiernie twardych przedmiotów, ani uderzać wrażliwych części ciała.

Nieprawidłowe jest podejście, gdy walkę traktuje się jako coś niezwykle ciężkiego i niebezpiecznego i wykorzystuje tylko w treningu na najbardziej zaawansowanym poziomie. Po krótkim okresie treningu podstawowego powinniśmy trening walki traktować jak "ryż

codzienny". Jednak ze względu na bezpieczeństwo trzeba stosować rękawice, nie zakładać twardego obuwia, ani żadnych przedmiotów, które mogłyby stwarzać zagrożenie dla współwiczającego. Należy też zwrócić uwagę na miejsce, gdzie odbywa się tego rodzaju trening.

Na początku można wykorzystywać proste pojedyncze ataki, wielokrotnie powtarzając akcje ataku i obrony. Po uzyskaniu wprawy, atakujący może atakować z pełną siłą, a broniący się również wykorzystać całą siłę do obrony. W tej formie treningu często zdarzać się będzie, że broniący się zostanie trafiony. Nie należy się tym zanadto przejmować.

Gdy przystępujemy do właściwego treningu walki, na początku należy wystrzegać się wdawania się w ostre starcie z przeciwnikiem o większych umiejętnościach. By dopuścić stosowanie dowolnych technik i silnych uderzeń, kluczowe jest, by ćwiczący potrafił zachować skoncentrowaną świadomość i równocześnie stan odprężenia.

Walkę należy widzieć jako doskonałą okazję do nauki. Trzeba ćwiczyć z przeciwnikami walczącymi w różnym stylu i nie należy bać się porażek. Walka ze zmieniającymi się przeciwnikami, lub równocześnie z kilkoma przeciwnikami, to metody pozwalające jeszcze bardziej podnieść poziom umiejętności.

Często padają pytania: lepszy jest ruch prostoliniowy, czy po łuku? Ruch wolny, czy szybki? Miękkosć, czy twardosć? Czy należy skupić się na oddechu? Która noga powinna być obciążona?

Odpowiedź na takie pytania brzmi: W ruchu po łuku powinna być prosta, w ruchu prostoliniowym powinien być łuk, ruch szybki i wolny powinny się zamieniać, miękkość i twardosć powinny się dopełniać, oddech powinien być jakby pomiędzy działaniem świadomym, a nieświadomym, położenie środka ciężkości powinno się zwinnie zmieniać.

Podsumowując, jeśli chodzi o tego typu zagadnienia należy unikać krańcowości i przesady. Trzeba szukać odpowiedniej równowagi pomiędzy przeciwieństwami, by osiągnąć najlepsze rezultaty. Ponadto "jeśli użyć małej ilości, osiągnie się cel, jeśli użyć zbyt dużo, efekt będzie przeciwny". W treningu trzeba szukać prostej zwinności. Trzeba wiedzieć że niezliczone piękne melodie tworzy się przy pomocy zaledwie kilku dźwięków. Proste techniki w walce mogą łączyć się w złożone kompleksy, tworząc nieograniczone możliwości rozwiązań.

Kwieciste i niezwykle nie służy niczemu poza wywieraniem wrażenia na widzach pokazów. Natomiast tylko proste można swobodnie wykorzystać w walce. To czy technika może stać się Twoją wartościową bronią w walce nie zależy od tego, czy jest tradycyjna i uznawana za

prawidłową, ale od tego, czy możesz ją w walce wykorzystać skutecznie i swobodnie. Technika każdego wojownika może być inna, nie trzeba kurczowo trzymać się jednego wzorca.

"Bez zmęczenia nie ma treningu". Metoda treningu, która ma szybko przynieść efekty wymaga, żeby ćwiczący podczas każdego treningu osiągał punkt zmęczenia. Trening może nie odbywać się każdego dnia, ale zawsze objętość i intensywność treningu powinna być odpowiednia. Niezbędny jest również odpoczynek po treningu oraz odżywianie.

Zostać wybitnym mistrzem sztuki walki to nie jest tak, jak wygląda w marzeniach, zanim podejmiesz trening. Ciężki trening może sprawić, że się zniechęcisz, stracisz zainteresowanie i "smak". W walce może okazać się, że niewiele potrafisz, i w starciu z przeciwnikiem posiadającym pewne umiejętności, to Ty będziesz musiał znosić ciosy. Jeśli zaniedbasz się w treningu, Twoje umiejętności mogą się znacznie obniżyć. Tylko dzięki niezłomnej woli i wykorzystaniu naukowych metod treningu można przezwyciężyć te trudności.

Zhao Daoxin
ROZWIJANIE ATRYBUTÓW FIZYCZNYCH
Przekład z chińskiego: Andrzej Kalisz

Atrybuty fizyczne określają możliwości ruchowe człowieka. Duża część treningu w dowolnym sporcie poświęcona jest rozwijaniu tych możliwości. W sztuce walki rozwijanie atrybutów fizycznych określa się „ćwiczyć gongfu” lub „rozwijać gongli”. Tylko dysponując odpowiednimi atrybutami fizycznymi można skutecznie wykorzystać technikę. Technika jest sposobem wykorzystania atrybutów.

We współczesnej teorii sportu podstawowe atrybuty fizyczne to: siła, szybkość, wytrzymałość, gibkość i zwinność. Chociaż każdy z tych atrybutów ma własną charakterystykę, to są one wzajemnie powiązane. Podniesienie poziomu dowolnego z atrybutów ma pozytywny wpływ na rozwijanie innych atrybutów. I przeciwnie, niedostateczny poziom któregoś z atrybutów ogranicza możliwości rozwoju pozostałych.

Siła

Jest to zdolność pokonywania oporu w ruchu. Różne dyscypliny sportu przywiązują ogromną wagę do rozwoju siły. By zwiększyć siłę trzeba rozwijać mięśnie oraz funkcjonowanie układu nerwowego. Wynika to stąd, że źródłem siły jest skurcz mięśni. Większy rozmiar mięśnia przekłada się na wzrost siły. Natomiast poprawa funkcjonowania układu nerwowego sprawia, że mięśnie, których siłę chcemy wykorzystać, w skoordynowany sposób wykonują skurcz, podczas gdy mięśnie antagonistyczne w wysokim stopniu rozluźniają się.

Szybkość

Oznacza zdolność do szybkiego wykonania ruchu. Często wyraża się w formie szybkiej lub wolnej reakcji, czasu wykonania pojedynczego ruchu, częstotliwości wykonania ruchu powtarzalnego lub szybkości przemieszczenia całego ciała. Efektywna szybkość jest rezultatem zgodności szybkości reakcji i szybkości skurczu mięśni. Oczywiście w przypadku biegu na szybkość rzutuje także długość kroku. Szybkość reakcji układu nerwowego zwykle wyraża się czasem od odebrania bodźca do rozpoczęcia ruchu. Im bardziej wrażliwe czucie, im większa czujność, im lepiej opanowana technika, tym szybsza reakcja. Szybkość skurczu mięśni uwarunkowana jest rodzajem włókien mięśniowych, siłą mięśni, stanem pobudzenia grup mięśni oraz stopniem utrwalenia reakcji warunkowych. Im więcej szybkich włókien mięśniowych (mięśni aktywizujących, mięśni ruchu eksplozywnego) oraz im większa ich siła, tym szybszy skurcz.

Wytrzymałość

Odnosi się do zdolności długotrwałego kontynuowania ruchu. Istnieje ścisły związek pomiędzy wytrzymałością, a oddychaniem. Im więcej tlenu można zaabsorbować, tym większe zużycie tlenu w trakcie ruchu można znieść, tym większa wytrzymałość. Zatem wytrzymałość zależy od zakresu możliwości obciążenia układu oddechowego, serca, układu krążenia oraz mięśni.

Gibkość

Określona jest przez zakres ruchu i stopień rozluźnienia mięśni. Zależy od zakresu ruchu stawów, rozmiaru struktur okołostawowych, elastyczności mięśni, ścięgien, więzadeł i skóry, a także od harmonijnej kontroli mięśni przez układ nerwowy.

Zwinność

Oznacza zdolność do zmian w zmieniającej się sytuacji. Jest jakby uogólnionym wyrazem wszystkich atrybutów, możliwością reakcji w przestrzeni i czasie odpowiednio do następujących zmian.

Powyżej wymienione zostały podstawowe atrybuty fizyczne. Jeśli je podsumować i wykorzystać w sztuce walki, otrzymamy zdolność do prowadzenia walki, na której rozwijanie powinien być położony nacisk.

Eksplozywność

Jest najważniejszym atrybutem w walce. Jest złożeniem siły i szybkości. Wzrost siły pomaga w zwiększeniu szybkości, z kolei szybkość pozwala zwiększyć siłę uderzenia. Atrybut ten zależy od cech wrodzonych oraz od treningu. Generalnie osoby o długich kończynach i ścięgnach, o elastycznych mięśniach, posiadają warunkujące siłę eksplozywną cechy wrodzone. Ale poprzez trening można sprawić, że siła eksplozywna osiągnie poziom znacznie przekraczający przeciętną.

Skoczność

Jest jednym z przejawów eksplozywności. Osoby, które dysponują nieprzeciętną skocznością mogą rozwinąć niezwykłą eksplozywność. W walce skoczność może pomóc bronić się przed atakami przeciwnika oraz zachować równowagę ciała.

Koordinacja

Jest ważnym atrybutem w walce. Jest złożeniem gibkości i zwinności. Dzięki koordynacji pomiędzy poszczególnymi częściami ciała oraz koordynacji pomiędzy poszczególnymi ruchami można sprawić by ruch był piękny, precyzyjny, skupiony. Można także w ogromnym stopniu zmniejszyć zmęczenie. W rozwoju koordynacji najważniejsze jest doskonalenie funkcji ruchowych i dążenie do biegłości technicznej.

Tolerancja negatywnych bodźców

Oznacza zdolność dostosowania się do trudnych sytuacji w gwałtownej walce. Jest atrybutem, którego w sztuce walki nie można lekceważyć. Warunkowana jest w dużej mierze przez wytrzymałość, zdolność przyjmowania uderzeń, siłę woli i odwagę. W długotrwałej bezwzględnej walce lub w walce prowadzonej w trudnych warunkach, bądź gdy przeciwnik doprowadzi do trudnej dla nas sytuacji, by zwyciężyć, absolutnie niezbędny jest ten atrybut.

Powyżej wymienione atrybuty to tylko wstępne zarysowanie zagadnienia dla potrzeb trenujących, by mogli lepiej orientować się czemu powinien służyć trening i zaplanować go odpowiednio do własnej sytuacji, by trening skupił się na tym co najważniejsze w danym przypadku. Tylko w ten sposób można efektywnie podnosić własną zdolność do prowadzenia walki.

Zhao Daoxin
NASTAWIENIE MENTALNE W WALCE
Przekład z chińskiego: Andrzej Kalisz

Od tłumacza:

Zhao Daoxin był jednym z głównych uczniów Wang Xiangzhai'a. Poniższy tekst stanowi fragment pracy "Teoria sztuki pięści", której pełne tłumaczenie udostępniane jest jako materiał referencyjny uczniom Akademii Yiquan.

Zarówno w walce, jak i podczas treningu często spotyka się taką sytuację, że ktoś jest całkiem biegły technicznie, ale jest rozproszony, niedbały, ruchy są oderwane od siebie, mięśnie spięte. Nie ma intencji i świadomości sytuacji walki. Jeśli ktoś lubi się bawić ładnymi technikami, nie jest w stanie opanować umiejętności wykorzystywania sytuacji w walce, trudno komuś takiemu prowadzić ciągły atak. Źródłem tych problemów jest brak nastawienia mentalnego niezbędnego w walce.

Intencja, świadomość, nastawienie mentalne - nie ma w tym nic tajemniczego i niezwykłego. Jest to pewne abstrakcyjne, ale silne dążenie do jakiegoś jasnego celu, tendencja w ruchu. Na przykład, gdy ktoś wciska twoją głowę pod powierzchnię wody, wówczas odczuwasz własną intencję skierowaną do góry. Tę intencję w sztuce walki określa się jako świadomość ataku. Nie jest to aktywność myślowa, ale pewne pragnienie, dążenie do pokonania przeciwnika, bez wybierania środków, bez względu na cenę. Jeśli podczas treningu nie ma podobnej intencji, ćwiczący robi tylko puste ruchy, i to poważnie ogranicza możliwość podnoszenia poziomu technicznego. Jeśli w walce utracisz tę intencję, to ktoś o niższym poziomie łatwo może z Tobą wygrać.

Jeśli w walce intencja nie jest dostateczna, układ nerwowy nie będzie dostatecznie pobudzony, nie będziesz uważny, reakcja będzie opóźniona. Czas od odebrania bodźca do skurczu mięśni lub od zauważenia okazji do ataku do jego wykonania będzie stosunkowo długi. Pojawić się mogą chwile zawahania, wątpliwości. Szybkość i siła ataku będzie mała. Twoje akcje będą nieskuteczne lub nawet przeciwnik wykorzysta je przeciw Tobie.

Jednak jeśli intencja jest zbyt silna i gwałtowna, to ograniczona zostaje zdolność szybkiej i wrażliwej reakcji, siła, szybkość i zwinność są ograniczone. Ponadto przeciwnik łatwiej może dostrzec zamiar, uwaga się nadmiernie skupia na jednym, a nie obejmuje reszty, szybciej pojawia się zmęczenie.

Rozsądne wykorzystanie intencji w sztuce walki powinno opierać się na użyciu podczas treningu lub w walce średniej intensywności, i zwinnych zmianach odpowiednio do faktycznych potrzeb, w stanie "pomiędzy intencją, a brakiem intencji". W prawdziwej walce

umysłu nie powinny zaprzętać kwestie życia i śmierci, trzeba dać z siebie wszystko, nie zaprzęając sobie głowy rozważaniem zwycięstwa lub porażki. Ale to nie jest coś co osiąga się w wyniku samego systematycznego treningu, gdzie poziom rośnie wraz z czasem nauki. Tutaj niezbędne jest przejście do stanu, który można określić jako "być w harmonii z otoczeniem" lub "być zjednoczonym z otoczeniem".

Rozwój intencji niezbędnej w walce jest ściśle związany z osobowością i siłą woli adepta. Osoby zdecydowane, energiczne, gdy dochodzi do walki aktywnie atakują, nie wahają się, łatwo przechodzą przez trudne sytuacje. Mądrzy, sprytni ludzie w walce potrafią zachować spokój, zimno i ostro kontratakować. Jednak ci, którzy działają pośpiesznie ale brak im wytrwałości, czy dobrze usposobieni i bojący się problemów z trudem utrzymują przez dłuższy czas intencję, która jest w walce konieczna. W rzeczywistości osobowość jest czymś złożonym, w przypadku wielu ludzi ich osobowość i charakter trudno przeniknąć i zrozumieć. Trening sztuki walki może pomóc w doskonaleniu osobowości, słaby charakter zmieniając w silny, tępego zmieniając w sprytnego. Dlatego trening intencji walki jest niezbędnym elementem treningu psychicznego w sztuce walki.

**ZBIÓR ARTYKUŁÓW O YIQUAN
PRZETŁUMACZONYCH Z J. CHIŃSKIEGO
ZAMIESZCZONYCH NA STRONIE
AKADEMII YIQUAN
W LATACH 2001-2010**

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

WWW.YIQUAN.PL