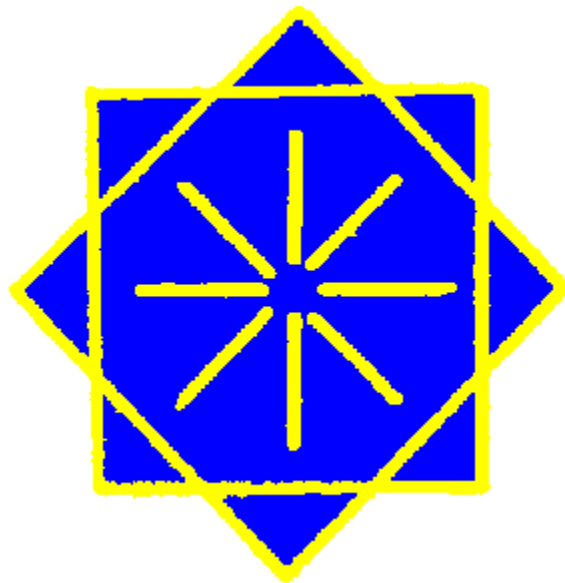


**WANG XIANGZHAI**

**WŁAŚCIWA ŚCIEŻKA YIQUAN**

**Przekład z chińskiego: Andrzej Kalisz**



**AKADEMIA YIQUAN, 2005**

## **SPIS TREŚCI**

<b>Wstęp tłumacza</b>	<b>- 3 -</b>
<b>Komentarz Yao Zongxun'a</b>	<b>- 5 -</b>
<b>Przedmowa autora</b>	<b>- 7 -</b>
<b>Metoda przemiany siły poprzez zhan zhuang</b>	<b>- 9 -</b>
<b>Trening ścięgien i kości</b>	<b>- 10 -</b>
<b>Użycie siły</b>	<b>- 12 -</b>
<b>Trening qi</b>	<b>- 15 -</b>
<b>Kultywowanie qi</b>	<b>- 16 -</b>
<b>Jedność pięciu elementów</b>	<b>- 18 -</b>
<b>Sześć harmonii</b>	<b>- 20 -</b>
<b>Wierszowane formuły</b>	<b>- 21 -</b>
<b>Metoda walki</b>	<b>- 23 -</b>
<b>Metody smoka</b>	<b>- 26 -</b>
<b>Metody tygrysa</b>	<b>- 27 -</b>
<b>Właściwa ścieżka yiquan</b>	<b>- 28 -</b>

## WSTĘP TŁUMACZA

„*Właściwa ścieżka yiquan*”, to pierwsze dzieło Wang Xiangzhai’a. Powstało w roku 1928 lub wcześniej. W 1928 roku Wang udostępnił je uczniom. W roku 1929 zostało wydane w małym nakładzie w druku.

Pracy tej nie należy dziś traktować jako pomocy w nauce yiquan, a co najwyżej jako materiał referencyjny, pozwalający lepiej zorientować się jaką drogę rozwoju przeszedł yiquan na przestrzeni kilkudziesięciu lat. Wang skrytykował tutaj niektóre klasyczne koncepcje, wciąż jednak wykorzystywał wiele z nich.

W kolejnych 20-30 latach jego system rozwijał się – wiele z koncepcji i metod opisanych we „*Właściwej ścieżce yiquan*” zostało później przez niego skrytykowanych i odrzuconych. Nawet gdy pewne metody i zasady nie zmieniły się, później wyrażane były w inny, łatwiej zrozumiały sposób. Kolejne kroki na tej drodze poczynił następca Wanga – Yao Zongxun.

Należy zdawać sobie też sprawę, że klasyczne traktaty z zakresu sztuk walki nie były pisane tak jakbyśmy dziś oczekiwali, będąc wychowani na teoriach naukowych. Nie były to teorie naukowe w takim sensie do jakiego jesteśmy przyzwyczajeni. Było to raczej wyrażenie pewnych praktycznych zasad i odkryć w dość niedoskonały sposób. Ktoś, kto w wyniku długiej praktycznej nauki pod okiem eksperta nie doświadczył tych zasad, osobiście nie dokonał tych odkryć, nie był w stanie zrozumieć o czym mówiły takie teorie. Nawet gdy poznał zastosowanie pewnej koncepcji w jakimś przypadku, nie dało się to łatwo przenieść do innego przypadku wykorzystania wydawałoby się tej samej teorii. Sama analiza teorii do niczego tutaj nie prowadziła. Można takie teorie porównać raczej do subiektywnego obrazu artystycznego, a nie do typowego opisu naukowego.

Zatem uczący się yiquan powinien przede wszystkim uczyć się zgodnie z obecną metodyką. W ten sposób może praktycznie poznać istotne prawidłowości wykorzystywane w chińskich sztukach walki. Uzyskując w ten sposób głębszą wiedzę, łatwiej będzie zrozumieć co dawni mistrzowie mogli mieć na myśli, używając dziwnych, niezrozumiałe dziś brzmiących sformułowań.

Innymi słowy wiedzę wynikającą z praktycznej nauki dzisiaj, z pomocniczym wykorzystaniem współczesnych materiałów szkoleniowych, można później wykorzystać do lepszego zrozumienia dawnych traktatów. Nie da się natomiast praktycznie wykorzystać dawnych traktatów jako pomocy w nauce.

Chociaż ten tekst otwierał nowy rozdział w rozwoju chińskich sztuk walki, jego lektura daje jeszcze wyraźny obraz, jak wyglądały wcześniejsze chińskie traktaty i teorie. W ten sposób możemy docenić jak wielką pracę w ciągu ostatnich kilkudziesięciu lat wykonali Wang Xiangzhai, Yao Zongxun i inni przedstawiciele yiquan, zachowując to co istotne i wartościowe, a jednocześnie starając się stopniowo oczyścić tę sztukę z koncepcji bardziej utrudniających naukę niż w niej pomagających.

Warto zdać sobie sprawę z tego, że w wielu systemach do dziś taki proces uwspółcześnienia w ogóle nie nastąpił, bądź modernizacja wiązała się z zagubieniem istotnych elementów, które dla nie posiadających bezpośredniego przekazu nie były zrozumiałe. W wielu wypadkach gdy przedstawiciele rozmaitych szkół walki, zwłaszcza na Zachodzie, powołują się na tradycję, faktycznie o tej tradycji i problemach, jakie wynikałyby z prawdziwej próby współczesnej asymilacji tejże tradycji, nie mają najmniejszego pojęcia. Zwykle wszystko wciąż ogranicza się do ślepego powtarzania form na zasadzie układów choreograficznych, bez wiedzy o godnych głębszego zbadania wartościowych elementach zawartych w starych systemach. Często jest za to powtarzanie sloganów o cudowności dawnych teorii i metod treningowych, o których to teoriach i metodach „wielcy sifu” w wielu przypadkach niewiele wiedzą.

Andrzej Kalisz

Polska, Grudzień 2005

## KOMENTARZ YAO ZONGXUN'A

Wang Xiangzhai napisał „*Właściwą ścieżkę yiquan*”, gdy był jeszcze młody. Do dziś większość egzemplarzy zaginęła. Niedawno przyjaciele z Hongkongu przysłali list do Baoding z prośbą o skorygowanie kopii tekstu będącej w ich posiadaniu. Ponieważ Wang nie miał czasu, odłożył to na później.

W kopii są błędy wynikające z pomyłek przy przepisywaniu, niektóre znaki są błędnie zapisane lub brak jest niektórych znaków. Nie uważam bym reprezentował odpowiedni poziom, żeby dokonać korekt. Może zrobi to kiedyś ktoś świątły.

Po przejrzaniu całego tekstu dochodzę do wniosku, że w stosunku do pracy „*Dachengquan*”, którą Wang napisał w 1944 roku, wiele rzeczy przedstawionych jest inaczej, a jeszcze większe różnice widać w stosunku do tego czego Wang nauczał w ostatnich latach. Tutaj podam tylko kilka przykładów: powstanie yiquan opisane w przedmowie, teoria treningu qi, metoda walki, wyjaśnienie metod smoka, metod tygrysa i trzech starych pięści.

Pewne koncepcje, które dzisiaj uznajemy za błędne wynikają z poziomu Wanga w okresie gdy pisał ten traktat. Przejął teorie nauczycieli, zebrał elementy różnych systemów, ale nie był jeszcze w stanie porzucić starych koncepcji i w pełni wejść na nową drogę. Później przez ponad 30 lat nieustannie jeszcze doskonalił tę sztukę, odsiewał to co bezużyteczne, starając się zachować to co wartościowe, aż rozwinął obecne koncepcje.

Ten tekst ma pewną wartość porównawczą, dlatego warto go zachować, by wiedzieć więcej o tym jak się ta sztuka rozwijała. Nie należy jednak opierać się na tym tekście jako reprezentatywnym dla dojrzałej, nagromadzonej przez długie lata wiedzy Wanga.

Jeśli chodzi o rozdziały: „*Zmiana siły poprzez zhan zhuang*”, „*Trening ścięgien i kości*”, „*Użycie siły*”, to w stosunku do tego czego Wang nauczał w ostatnich dwudziestu latach nie ma wielkich różnic.

Rozdział o treningu qi powstał w oparciu o tradycyjne koncepcje kultywowania qi, przy jednoczesnym spojrzeniu z perspektywy buddyzmu i taoizmu. Już 30 lat temu Wang skrytykował te koncepcje, odrzucił je i nie wspominał więcej o nich.

To o czym mowa w rozdziale „*Jedność pięciu elementów*” nie różni się od tego co było nauczane później. Jeśli chodzi o rozdział „*Sześć harmonii*”, zachowana została koncepcja „*harmonia jest wtedy, gdy wszystkie metody ciała są w harmonii, a nie wtedy gdy poszczególne części ciała są w określonym położeniu wobec siebie*”.

W rozdziale „*Wierszowane formuły*” nie dostrzegam większych różnic w stosunku do późniejszych nauk. Tylko we fragmencie „*forma nie może być rozproszona*” prawdopodobnie powinno być xingti [od tłumacza: **ti – ciało**], a nie xingju [**ju – narzędzie**]. Później Wang mówił: „*duch i forma nie powinny być rozproszone*”. Nie jest to sprzeczne z pierwotnym tekstem.

Rozdział „*Metoda walki*” generalnie opisuje tradycyjne koncepcje, jednak jest to zgodne z późniejszym nauczaniem. Tylko jeśli chodzi o sformułowania „*podbrzusze solidne*” i „*wydychając qi i wydając okrzyk*”, to pierwsze zostało zmienione na „*podbrzusze kragle*”, a w drugim przypadku została wprowadzona metoda shi sheng.

O metodach smoka i tygrysa w ostatnich dwudziestu latach Wang już w ogóle nie wspominał. Sens metody smoka polega na tym, że ciało powinno być pełne wigoru, wyrażać siłę, siła nagle znika, nagle się pojawia, zmiany są nieograniczone, nieuchwytnie. Metoda tygrysa polega na tym, że akcje powinny być przerażające i przytłaczające przeciwnika, siła musi być zjednoczona i pełna w całym ciele, gdy jedno osiąga cel, poparte jest resztą ciała, jesteś jak odważny, gwałtowny i budzący przerażenie tygrys. Dlatego w tekście mowa jest o qi smoka i tygrysa oraz o trzech pięściach. Później w odniesieniu do trzech pięści Wang mówił, że jian to po prostu kroki, zuan to ręce, guo natomiast dotyczy pracy ciała, zawiera to sens wszystkich niezliczonych możliwości w walce.

Ja ignorant ośmieliłem się skomentować pracę mistrza. Jeśli napisałem bzdury, proszę o wybaczenie i korektę ze strony bardziej świątłych.

Yao Zongxun

Pekin, 1 sierpnia 1963 roku

## PRZEDMOWA AUTORA

Trudno jest w słowach wyrazić drogę sztuki walki. Już „*Księga pieśni*” wspomina o walce na pięści, a „*Księga rytuałów*” o walkach zapaśniczych. To były początki sztuki walki. W końcowym okresie dynastii Han, **Hua Tuo** stworzył **wuqinxi** - zabawy pięciu zwierząt, gdzie zawarta była esencja sztuki walki. Jednak ćwiczących było wówczas niewielu, dlatego sztuka ta zaginęła i nie słychać o niej.

W okresie dynastii Liang Damo [od tłumacza: **Bodhidharma**] przybył na wschód. Oprócz nauczania sutr buddyjskich, uprawiał on także sztukę ćwiczenia ścięgien i kości. Zebrał elementy charakterystyki różnych zwierząt i ptaków, dające im przewagę w walce, połączył to z metodami przemywania szpiku i przemiany ścięgien, i stworzył **yiquan**, znany również jako **xinyiquan**. Wielu uczniów było biegłych w sztuce walki, stąd sława klasztoru **Shaolin**.

Yue Wumu [od tłumacza: **general Yue Fei**] znów zebrał esencję różnych szkół i stworzył **wuji lianquan** - pięć połączonych technik, **san shou** - wolna walka i **liao shou** - zapasy, nazywając to **xingyiquan**.

Później, w okresie pomyślności i spokoju, ceniono kulturę i wykształcenie, a lekceważono umiejętności walki. Ponadto wielu ludzi, którzy byli biegli w walce, w wyniku nadmiernego upodobania do walki popadło w kłopoty. Dlatego uczeni i urzędnicy unikali ich. W rezultacie nie wiadomo wiele o sztukach walki, które zawierały głębokie zasady i koncepcje. Przez bardzo długi okres sytuacja pozostawała bez zmian. Nawet jeśli byli ludzie, którzy rozumieli istotę i kultywowali to, co wartościowe, ukrywali się w wioskach na prowincji, nie ośmielając się ujawnić jako eksperci sztuki walki. Wielka to szkoda dla późniejszych pokoleń.

W okresie dynastii Qing bracia Dai z Taiyuan byli biegli w tej sztuce. Przekazali ją Li Luonengowi z powiatu Shen w prowincji Zhili [od tłumacza: **dzisiejsze Hebei**]. Li Luoneng miał wielu uczniów. Tym, który otrzymał przekaz był Guo Yunshen z tego samego powiatu. Guo Yunshen nauczając **xingyi**, zhan zhuang traktował jako podstawę. Miał wielu uczniów, ale niewielu było takich, którzy potrafili pojąć i kontynuować jego nauki. Guo narzekał, że niewłaściwi uczniowie nie są w stanie się uczyć, że nie można im niczego przekazać.

Pochodzę z tej samej wioski, co Guo. Miałem szczęście, że dzięki spowinowaceni i przyjaźni rodzin, w dzieciństwie mogłem się u niego uczyć. Uważał, że jestem zdolny i dlatego mnie nauczał. Gdy był u kresu swych dni przekazał mi swoje najcenniejsze nauki i przykazał bym temu przede wszystkim poświęcił uwagę.

W dzisiejszych czasach ludzie odeszli od dawnych, chlubnych wzorów. Uczniowie zainteresowani są ciekawostkami i dziwactwami, natomiast nie zdają sobie sprawy, że wielką drogę prawdziwych metod odnaleźć można w zwykłym i codziennym. Lekceważą prawdę dlatego, że jest ona tak blisko. Doskonale wyrażają to słowa: „*Droga nie jest naprawdę odległa od człowieka, to tylko droga uważana przez człowieka za drogę jest odległa*”.

Ja nie chcę się w ten sposób stać sławny. Inaczej niż większość współczesnych. Oni nie szukają tego co rzeczywiste, tylko dążą do pustej sławy. Szukają korzyści, a nie wiedzy. Przepisują bezwartościowe stare manuskrypty, czyniąc z tego narzędzie zarabiania pieniędzy. Całe strony wypełniają bzdurami, celowo propagując tajemniczość, za którą nic wartościowego się nie kryje. To mówią o jakichś odległych mirażach, to o czymś bliskim wyobraźni, to znów o wysokich górach i odległych rzekach. Pomiędzy tym wszystkim nie ma faktycznie związku, więc uczniowie nic z tego nie rozumieją, błędząc jak w pięciomilowej mgle, nie będąc w stanie odróżnić prawdy od fałszu. Ci którzy nie mają głębszej wiedzy, nie są w stanie przeniknąć istoty. Ach!

W środku nocy siedzę i rozmyślam jak propagować wielką Drogę, jak przynieść korzyść ludziom. Chociaż nie zostałem obdarzony zdolnościami, pokochałem drogę sztuki walki i otrzymałem nauki prawdziwej metody. Wartościowe rzeczy spisałem w tym tomiku, by stanowiło to pomoc w treningu dla mnie i dla innych. Nie ośmielę się być samolubny. Mam nadzieję, że ci, którzy mają podobne zainteresowania odniosą z tego korzyść, że nie publikuję tego tomiku na próżno. To jest przedmowa.

Wang Yuseng z powiatu Shen **[od tłumacza: Yuseng – Kosmiczny Mnich, to przybrane imię Wang Xiangzhai’a]**

Miesiąc chryzantem 18 roku Republiki Chińskiej **[od tłumacza: wrzesień 1929]**



## METODA PRZEMIANY SIŁY POPRZEZ ZHAN ZHUANG

By osiągnąć biegłość w sztuce walki, trzeba zacząć od zhan zhuang, dla przemiany siły. Chodzi o to by słabość zmienić w siłę, niezgrabność w zwinność. Tak jak praktykujący chan **[od tłumacza: buddyzm chan bardziej znany jest pod japońską nazwą zen]** zaczyna od ślubów dyscypliny, a następnie staje się wyborny w utrzymywaniu spokoju, poznaje źródło myśli, uświadamia sobie pustkę i dochodzi do krańca, a wtedy może studiować drogę. Tak jest w ćwiczeniach chan. Podobnie jest w sztuce walki.

Gdy rozpoczyna się naukę, metod zhan zhuang jest wiele, jak xianglong zhuang – pozycja lądującego smoka, fuhu zhuang - pozycja oswojania tygrysa, ziwu zhuang - pozycja na jednej nodze, sancai zhuang **[od tłumacza: prawdopodobnie santishi – klasyczna pozycja xingyiquan]** i inne. Jeśli porzucić wielość, wybrać ważne elementy każdej pozycji i połączyć je w jedną pozycję, to nazywa się hunyuan zhuang - pozycja pierwotnej jedności. Jest ona korzystna dla rozwoju siły, przydatna do walki, zawiera esencję ataku i obrony, pozwala qi i krwi swobodnie krążyć. Już po 10 dniach treningu widać rezultaty, a jednocześnie trudno słowami wyrazić niezwykłość tej metody.

W nauce zhan zhuang najbardziej należy wystrzegać się użycia siły przez ciało i umysł. Jeśli używa się siły, qi zostaje zablokowane. Gdy qi jest zablokowane, intencja się zatrzymuje. Gdy intencja się zatrzymuje, duch się łamie. Gdy duch się łamie, przejawia się głupota. Ponadto należy unikać odchylenia głowy i załamania w talii, nadmiernego uginania lub nadmiernego prostowania ramion i nóg. Zawsze należy trzymać się zasady: „*jakby ugięty, ale nie ugięty, jakby wyprostowany, ale nie wyprostowany*”, mięśnie i ścięgna powinny być lekko rozciągnięte. Głowa jakby parła do góry, kość ogonowa prosto, qi powinno opadać, umysł spokojny. Palce dłoni i stóp używają delikatnej siły, zęby jakby stykały się, ale niezupełnie, język nieco podwinięty, jakby opierał się o podniebienie, ale nie do końca. Pory skóry całego ciała jakby rozluźnione, ale nie rozluźnione. Wtedy siła z wewnątrz może być przejawiona na zewnątrz, słabe punkty zmieniają się w mocną siłę. Nie jest trudno opanować wymogi tych ćwiczeń.

## TRENING ŚCIEGIEN I KOŚCI

Siła rodzi się w kościach, łączy się w ścięgnach. Gdy ścięgna są długie, siła jest duża. Gdy kości są ciężkie, ścięgna i mięśnie są zwinne. Ścięgna i mięśnie należy rozciągnąć, a kości skurczyć. Gdy kości są zwinne, to siła jest solidna. Gdy rozciągnięte są nadgarstki i szyja (nadgarstki, stawy skokowe i szyja), ścięgna i mięśnie w całym ciele będą wygodnie rozciągnięte. Głowa jakby coś podpierała, zęby dotykają się. Pięty są jakby oparte na sprężynach i zawierają intencję niszczącej siły. Gdy sześć centrów jest wzajemnie powiązanych (centra dłoni, centra stop, centrum ciała i czubek głowy), klatka piersiowa i plecy naturalnie zaokrąglone (mięśnie pleców posiadają niezwykłą siłę), to qi naturalnie się rozprzestrzenia.

Ramiona jakby rozpierają poziomo na zewnątrz. Użyta jest siła obejmowania, otwierania i zamykania, rozciągania i kurczenia. Nogi używają sił unoszenia, ściskania, opierania o podłoże, kurczenia, jakby brodenia w błocie, wybuchowego burzenia, skręcania i zawijania. Barki rozpierają na boki, biodra opadają, kość ogonowa jest prosta, duch sięga czubka głowy, qi przez trzy bariery **[od tłumacza: punkty stanowiące główne bariery w praktyce „kosmicznej orbity”]** przenika do wangong **[od tłumacza: górny dantian]**.

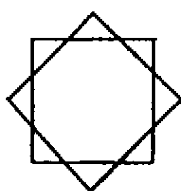
Kości są ciężkie jak łuk, ścięgna są rozciągnięte jak cięciwa, ruch jakby cięciwa była do końca napięta, ręce wyrzucane są jak strzały z łuku. Użycie siły jak przedzenie jedwabiu, ręce jakby rozdzierały kłaczki bawełny. W czterech kończynach jest prostująca, w naturalny sposób solidna siła. Gdy qi opada, a zęby są lekko zaciśnięte, kości naturalnie stają się mocne. Wyglądasz wtedy jak przyczajony smok, gotowy do skoku tygrys. Oczy jastrzębia, duch małpy, poruszanie kota, galop konia, nogi koguta, ciało węża. Sprawdzaj tę siłę, wyprostuj talię i opuść qi, biodra jakby przysiadły, a kolana jakby się unosiły, jest rozpieranie i podpieranie, przejmowanie, zawijanie, opadanie, przyklejenie, ustalenie, neutralizacja i podążanie. Gdy potrafisz to osiągnąć, wtedy gdy spotkasz przeciwnika będziesz potrafił dostosować się do sytuacji, możliwości zmian będą nieograniczone. Nawet gdy twój przeciwnik będzie dysponował ogromną siłą, ruchem jednego palca będziesz potrafił przemieścić tysiąc funtów.

Ciało proste, talia jak koło wozu, qi jak proch strzelniczy, pięści jak pociski. Gdy instynktownie nieco się poruszysz, ptakowi trudno będzie uciec. Bądź jednocześnie ostrożny i

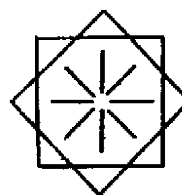
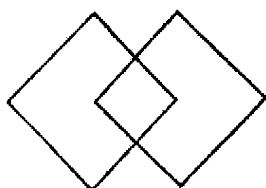
śmiały, zachowaj obraz dobroci na twarzy, ale w sercu bądź gotów do okrucieństwa. Gdy nie poruszasz się, bądź jak dostoyny uczoney, gdy poruszy się, bądź jak smok i tygrys. Solidne i puste nie powinny być ustalone, zasadą powinny być nieograniczone, nieprzewidywalne i nieuchwytnie zmiany - wtedy osiągniesz niezwykle, wręcz cudowne umiejętności. Dlatego Guo Yunshen mawiał: *„Jeśli jest forma i intencja, są to fałszywe umiejętności, dopiero gdy technika osiągnie poziom nieświadomego działania, zaczyna się osiągać umiejętności niezwykle”*.

## UŻYCIE SIŁY

Biegłość w sztuce walki opiera się na sile. Jeśli chodzi o metody użycia siły, to nie wykraczają one poza miękkie i twarde, kanciaste i krągłe. Twarde jest kanciaste, miękkie jest zwinne. Proste i wyciągnięte ma siłę ofensywną i defensywną, miękkie i krótkie ma siłę elastyczną i eksplozywną. Twarda siła jest jakby kwadratowa (diagram 1). Miękka siła na zewnątrz jest kwadratowa, ale wewnątrz krągła (diagram 2).



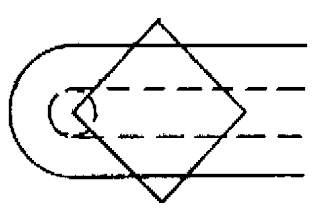
**Diagram 1**



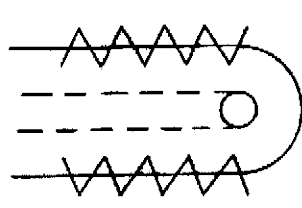
**Diagram 2**

Rozciąganie i kurczenie, unoszenie i opadanie, długie i krótkie stosowane są na przemian, twarde i miękkie wzajemnie się dopełniają. Czasem lewa strona jest twarda, a prawa miękka lub lewa miękka, a prawa twarda. Czasem kończyny są twarde, ale tułów miękki. Albo to miękkie, to nagle twarde – nieustannie następują zmiany między solidnym i delikatnym, albo w doskonały sposób wykorzystana jest umiarkowana twardość. Ponadto bywa, że miękkie ustępuje, a twarde atakuje, albo że twarde ustępuje, a miękkie atakuje. Gdy napotykasz delikatność, użyj miękkości, a następnie przejdź do twardości. Napotykając solidność użyjesz twardości, ale miękkość ją poprzedzi.

Niezależnie od niezliczonych zmian, najważniejsze jest by nie utracić równowagi i kontroli centrum. Oś ciała nie może zostać złamana. Gdy jest rozpieranie na boki, otwieranie i ekspansja, nazywamy to kwadratowym. Gdy jest unoszenie, obejmowanie, kumulowanie, wewnątrz rodzi się qi i nazywamy to okrągłym. Wtedy ścięgna i mięśnie mają siłę, a kości jakby miały krawędzie. Gdy rozpoczynasz akcję, stosujesz unoszenie i przygniatanie, rozpieranie i obejmowanie, okrążanie i opadanie, wiercenie i zawijanie, podążając za siłą i poruszając się w przeciwnym kierunku, z kanciastego robisz krągłe (Diagram 3). Gdy ręce sięgają celu, stosujesz akumulację, i miękkie nieustanne krążenia, z krągłego robisz kanciaste (Diagram 4).



**Diagram 3**



**Diagram 4**

Krągłą siłą możesz wytrącić przeciwnika z równowagi i unieść. Kanciastą siłą możesz obrócić i przygnieść. Otwarcia i zamknięcia łączą się w nieprzerwany krąg (Diagram 5). Działasz jakby tysiące miękkich nici nieustannie się skracają i rozciągają - przeciwnik nie jest w stanie tego przeniknąć, to jest niezwykle, jak wspaniały żrebiec przeskakujący ponad przepaścią, przechylający głowę, i dumnie rżący, wyrażone jest piękno, potęga, solidność skupionego ducha. Jakbyś był na polu bitwy - chociaż wokół miecze i halabardy, szable i topory, twój stan umysłu powinien być taki jakbyś był sam. Ciało jak potężny łuk, jak kusza, ręce jak strzały wypuszczone z napiętej cięciwy. Atakuj gwałtownie jak wąż rzucający się na ofiarę. Uderzaj jak grzmot wprawiający ziemię w drżenie.



**Diagram 5**

Użycie siły nie może być przesadnie twarde. To co przesadnie twarde, łatwo się łamie. Nie może też być zbyt miękkie. Nadmierna miękkość nie jest w stanie skutecznie atakować. Musisz atakować prosto, a znajdować się z boku, stosować siłę poprzeczną, wciągać i odrzucać, obracać i okręzać. Jeśli chodzi o ten sposób użycia siły, nie osiągnie się go bez intuicyjnego zrozumienia poprzez praktyczne doświadczenie. Jeśli będziesz ćwiczyć i osiągniesz biegłość, siła w naturalny sposób stanie się krągłą, ciało stanie się proste, staniesz się spokojny, duch się zjednoczy. Uczący się nie może lekceważyć treningu.

W metodach szukania siły, lepiej powoli niż szybko, lepiej spokojnie niż niecierpliwie. Najważniejsze jest nie używać niezgrabnej siły. W trakcie ruchu stawy w całym ciele powinny pracować w naturalny sposób, nie powinno być blokad. Kości muszą być zwinne, ścięgna rozciągnięte, mięśnie wygodnie odprężone, krew musi swobodnie przepływać, jak woda ze źródła. Tylko wtedy możliwa jest metoda całego ciała, jedna przenikająca całość siła,

która nie rozprasza się. Jeśli interesuje cię nauka form, wiedz, że to tylko taniec. Gdy tylko starasz się wykonywać szybkie i gwałtowne ruchy, żeby to robiło wrażenie na widzach, to w całym ciele wystąpią blokady, krążenie krwi zostanie zakłócone. Gdy obserwuje się takich ludzi, marszczą oni brwi i wściekle mrużą oczy, głośno tupią. Najpierw blokują qi, a potem chcą użyć siły. Gdy zakończą taki pokaz, tracą oddech. Nie wiedzą, że szkodzą pierwotnemu qi. Ciężko trenują przez kilkadziesiąt lat, a wciąż pozostają laikami, nie mającymi pojęcia o sztuce walki. Skoro tak jest, czy nie wynika to z używania niezgrabnej siły? Z drugiej strony są tacy, którzy po stu dniach treningu osiągają niezwykle rezultaty. Widać stąd jak szkodliwe są błędne metody. Uczący się musi rozważnie podchodzić do metody szukania siły, wtedy odkryje naturalny potencjał. Jednak pośledni ludzie nie potrafią odnaleźć tej drogi.

## TRENING QI

Konfucjaniści kultywowali charakter i trenowali qi, by sprawować rządy. Żółty Cesarz ćwiczył ducha i przemieniał qi, by cieszyć się życiem w zgodzie z prawami natury.

Bodhidharma praktykował medytację, przybył na wschód by przekazywać prawdę. Zaczął nauczać metod przemywania szpiku i przemiany ścięgien. Stworzył yiquan oraz pozycje smoka i tygrysa, stąd uważany jest za wielkiego prekursora sztuki walki. Od najdawniejszych czasów wśród wielkich mędrców nie było takich, którzy nie kultywowali charakteru, nie ćwiczyli qi lub nie uprawiali sztuk walki. Zhuangzi powiedział, że sztuka walki wkracza na Drogę. Chociaż jest to mała droga, trudno nie zdać sobie sprawy, jaką głębię zasad i wiedzy zawiera. Wśród uczących się sztuki walki, tylko ci których duch jest bogaty i dostojny, a nie prezentują aury - qi powierzchowności, niecierpliwości i gwałtowności, mogą być stawiani w jednym rzędzie z mędrkami i są w stanie naprawdę uczyć się sztuki walki.

Nauka o treningu qi opiera się na skuteczności wykorzystania. Oddychać należy przez nos, wdychając krótko, wydychając długo. Oddech powinien przepływać ciągle i swobodnie. Najwyższy poziom to wsłuchiwanie się w czystość i pustkę oddechu - qi. Z przodu jest droga qi pokarmu. Z tyłu jest droga wznoszenia i opadania qi nerek. Sztuka uzupełniania przyrodzonego przez nabyte to krążenia niebiańskiej orbity. Na początku nauki niebiańskiej orbity, przez nos wciągasz czyste qi, sprowadzając je do qihai, z qihai przeprowadzasz je do kości ogonowej, i doprowadzasz do krążenia w rejonie talii – tam znajdują się nerki, to jest to co jest na pierwszym miejscu jeśli chodzi o przyrodzone, to źródło i korzeń dla wszystkich organów, wtedy płyn nerek jest w dostatku. Następnie qi unosi się przez kanał dumai do wangong, by znów powrócić do nosa. Język prowadzi qi nerek w dół, wtedy podbrzusze staje się solidne, stopniowo wzmacnia się dantian. To są wymogi niebiańskiej orbity, nazywamy to sekretem niebiańskiej orbity. Uczący się nie powinien tego lekceważyć.

## KULTYWOWANIE QI

Chociaż trening i kultywowanie dotyczą qi, jest to nauka dotycząca zarówno charakteru **[od tłumacza: charakter, wewnętrzna natura, umysł]**, jak i życia **[od tłumacza: funkcjonowanie organizmu]**, z jednej strony jest forma, z drugiej brak formy. Sztuka kultywowania qi nie jest oderwana od charakteru. Nauka o treningu qi nie jest oderwana od życia. Charakter odnosi się do ducha, życie do qi. Dlatego sztuka kultywowania qi musi zaczynać się od charakteru. Droga charakteru i życia nie da się opisać słowami. Droga jako taka w ogóle nie daje się opisać słowami. Jeśli daje się użyć słów, nie jest to Droga. Dlatego Mencjusz powiedział: „*Trudno to opisać*”. Dziś to co trudno opisać, na siłę się opisuje, ale korzeniem Drogi jest Pustka. Pustka jest źródłem nieba i ziemi, i wszelkich rzeczy. Człowiek żyje i umiera, rzeczy ulegają zniszczeniu, ale Droga istnieje wiecznie. Jest tak wielka, że nie ma nic większego. Jest tak mała, że nie ma nic mniejszego. Gdy patrzysz, nie ma formy. Gdy słuchasz, nie ma dźwięku. Ale obejmuje niebo i ziemię, wypełnia sześć harmonii, wypełnia kosmos i zawiera wszechświat, to jest nauka o charakterze i życiu, to yin i yang nieba i ziemi.

Zatem gdy chcesz kultywować qi i studiować życie, umysł musi być nieporuszony. Umysł to ogień władca, a ruch to ogień minister. Gdy ogień władca jest nieporuszony, ogień minister nie rodzi się. Gdy ogień minister nie rodzi się, qi i myśli w naturalny sposób będą spokojne. Gdy nie ma myśli, duch jest naturalnie czysty. Umysł jest wtedy stabilny. Dlatego mówi się: „*Gdy jedna myśl poruszy się, wszystko jest w ogniu, gdy źródło wszelkich myśli jest czyste i milczące, wtedy rodzi się prawda, qi swobodnie płynie, stawy poruszają się zwinnie, duch jest naturalnie pełny*”. Ruch ma źródło w bezruchu, działanie w nie-działaniu. Gdy nie ma sztucznego działania, duch powraca do źródła. Gdy duch powraca do źródła, wszystko staje się spokojne, qi znika. Gdy qi znika, nic się nie rodzi, oczy, uszy i umysł zapominają o wszystkim – to jest krągłość wszelkiej biegłości. Jesteś wobec pewnej sytuacji, ale jakby zapominasz o niej, nie ulegasz sześciu demonom **[od tłumacza: zmysły i umysł]**. Przebywasz w zwykłym świecie, ale przekraczasz go, nie ulegając przemianom tysiąca źródeł myśli. Jeśli szczerze patrzysz do wewnątrz, obserwując umysł, zauważysz, że umysł nie ma umysłu. Jeśli patrzysz na zewnątrz, obserwując formę, zauważysz, że forma nie ma formy. Gdy patrzysz z dala na rzeczy, nie ma w nich rzeczy. Doznajesz uświadomienia, że wszystko jest Pustką. W Pustce nie ma nic pustego. Gdy jest puste, coś jest. Gdy nie ma tego, czego nie ma, jest Pustka.



Generalnie ludzki duch jest czysty, ale umysł zakłóca go. Umysł jest spokojny, ale pragnienia go burzą. Dlatego mówi się, że duch nie może być oddzielony od charakteru, a qi od życia. To tak jak cień podąża za formą.

## JEDNOŚĆ PIĘCIU ELEMENTÓW

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.

## SZEŚĆ HARMONII

Jeśli chodzi o sześć harmonii, stosuje się podział na wewnętrzne i zewnętrzne. Mówi się, że serce powinno być w harmonii ze świadomym umysłem, umysł z qi, qi z siłą. To są trzy wewnętrzne harmonie. Ręce w harmonii z nogami, łokcie z kolanami, barki z biodrami. To są trzy zewnętrzne harmonie. Mówi się też: ścięgna w harmonii z kośćmi, skóra z mięśniami, płuca z nerkami – trzy wewnętrzne harmonie. Głowa w harmonii z rękoma, ręce z tułowiem, tułów z nogami – trzy zewnętrzne harmonie.

Generalnie, gdy duch jest w harmonii, siła jest w harmonii, oś ciała jest w harmonii, to jest harmonia. Nie chodzi o ścisłe położenie części ciała względem siebie. Niestety teoria sześciu harmonii wprowadza ludzi w błąd. Uczniowie powinni się tego strzec.

## **WIERSZOWANE FORMUŁY**

Esencja sztuki walki zawarta jest w wierszowanych formułach. Kto przeniknie ich sens, zgłębi zawarte w nich zasady, zrozumie tę Drogę.

Serce skupione, umysł się nie rozprasza, esencja silna, qi spokojne, duch świeży – to jest pięć wielkich wymogów w nauce sztuki walki.

**Pomieszane i niepewne przenika całe ciało,  
Forma nie może być rozproszona.**

(Jeśli chodzi o użycie siły całego ciała, nie ma miejsca gdzie nie ma krągłej pełni, cały czas zachowana jest intencja krągłości wewnątrz, kanciastego na zewnątrz.)

**Pięść uderza jak kometa,  
Ręce poruszają się jak pioruny.**

(Zmiany są niezwykle szybkie, duch jest zwinny i zdecydowany)

**Język podwinięty, zęby złączone.**

(Język jest krańcem mięśni, mięśnie są pojemnikiem qi, gdy język jest podwinięty, qi opada, przenikając do qihai, łączy się z qi nerek i kumuluje w dantian. Zęby są krańcem kości, gdy są złączone, kości są mocne)

**Głowa jakby podwieszona za czubek.**

(Głowa jest głównym z sześciu yang, pięć organów i wszystkie kości tutaj mają podstawę, gdy głowa jest jakby podwieszona, lub jakby coś podpierała, qi swobodnie przepływa przez trzy bariery i dziewięć zagłębień, biały obłok w naturalny sposób wędruje ku szczytowi, czubek głowy niezwykle promieniuje, to jest także podstawa Chan)

**Duch wyraża się blaskiem wzroku.**

(Blask jest skupiony i ostry)

**Oddychasz przez nos, wzrok jest skupiony,  
Obserwuj wewnątrz.**

(Krótko wdychaj i długo wydychaj przez nos, słuch, wzrok i świadomość skierowane są na obserwowanie wnętrza)

**Talia obraca się jak koło wozu,  
Nogi wykonują kroki jak stalowe świdry.**

(Zwinnie i żywo, atakujesz i zajmujesz pozycję przeciwnika)

**Podniesienie, brodzenie, zawijanie, chwytanie, kurczenie,  
Rolowanie, piłowanie, obejmowanie, rozpieranie, skręcanie**

(W ruchu i bezruchu muszą być zawarte te siły )

**Ręce, stopy i palce mają siłę chwytania,  
Pory skóry jakby rodziły elektryczność.**

(Palce są krańcami ścięgien, gdy składają się w pięść, siła wypełnia je w naturalny sposób. Włosy na ciele są krańcami krwi, krew jest wątrobą qi, gdy pory nie są otwarte i włoski nie są wyprostowane, krew nie jest pełna, gdy krew nie jest pełna, qi nie jest ożywione, gdy qi nie jest ożywione, siła nie jest solidna, gdy siła nie jest solidna traci się zdolność prowadzenia walki)

## METODA WALKI

Każdy człowiek jest z natury inny. Niektórzy są sprytni, niektórzy są mądrzy. Są wytrwali i zdecydowani. Niestety są też oszuści i krętacze. Są różne charaktery i różne sposoby zachowania.

Tak samo jest z metodami walki. Czasem gdy akcja się rozpoczyna jest wyraźna forma, ale gdy osiąga cel, nie ma formy. Atak jakby prowadził do porażki, a wtedy następuje okrzyk i powrót. Nie da się opisać wszelkich możliwości zmian. Trzeba mieć solidną siłę techniczną, być odważnym, mieć metodę na wszystko, w każdej akcji kryje się duch, wszystko powinno nastąpić naturalnie, spontanicznie, zanim przeciwnik się zorientuje. Ciało porusza się szybko jak koń, ręce poruszają się szybko jak wiatr.

Gdy ćwiczysz, wyobraź sobie, że w odległości 3 do 7 stóp znajdują się potężni wrogowie. Natomiast gdy dochodzi do walki, nastawienie powinno być takie, jakby nie było groźnego napastnika. Szyja powinna być wyprostowana, talia prosta, podbrzusze solidne, ramiona uniesione i jakby rozpierają na zewnątrz, nogi jakby coś obejmowały. Od głowy do stóp, wszystko przenika jedno qi.

Nie wygrasz, jeśli nie jesteś odważny. Nie wygrasz jeśli nie potrafisz obserwować ekspresji przeciwnika. Generalnie, zanim przeciwnik się poruszy, jestem spokojny. Gdy przeciwnik lekko się poruszy, ja zaatakuję pierwszy. Zasadą ataku i obrony jest uderzyć jako pierwszy. Zanim poruszysz się, jesteś jak delikatny uczony. W ruchu bądź jak tygrys i smok. Poruszaj się jak grom. Gdy słychać grom, nie ma już czasu zakryć uszu.

Możliwość zwycięstwa zawiera się w ruchu i bezruchu, na granicy rozpoczęcia ruchu. Ręce muszą być zwinne, stopy lekkie, musisz poruszać się jak kot. Ciało musi być proste, wzrok skupiony, gdy ręce i nogi jednocześnie osiągną cel, z pewnością wygrasz. Gdy ręce docierają do celu, ale nie jest to poparte krokami, nie jest to biegłość. Gdy ręce docierają do celu, i kroki to popierają, pokonanie przeciwnika jest jak wyrwanie trawy. Na górze atakuj gardło, na dole krocze. Z lewej i prawej atakuj zębra. Atakuj też centrum. Trzy metry to nie jest zbyt duży dystans do ataku. Gdy mówimy o bliskim dystansie, jest to jeden cal (zmiany w zakresie jednego cala). Ręce uderzają jak pociski armatnie. Stopy jak korzenie drzewa. Wzrok zatruty, ręce bezlitosne. Krokiem atakujesz środkową bramę, niszczysz równowagę przeciwnika i

zajmujesz jego pozycję. Nawet duchy nie są wtedy w stanie się obronić. Gdy używasz pięści, siła musi przenikać do paznokci. Gdy używasz dłoni, musi w tym być qi. Intencja góry i dołu musi być połączona. Umysł zawsze prowadzi, a wzrok, ręce i nogi podążają za tym.

Ciężar w czterech częściach na nodze wykroczonej, w sześciu na zakroczonej i na odwrót. Kroki mogą być o ustalonej pozycji i bez ustalonej pozycji. Gdy stopa nogi wykroczonej wykonuje wejście do przodu, a stopa nogi zakroczonej podąża za nią, w naturalny sposób mają one swoje ustalone pozycje. Gdy krok do przodu zmienia się nagle w krok do tyłu, gdy z kroku do tyłu robi się nieoczekiwanie krok do przodu, a tym bardziej gdy krok do przodu zmienia się w krok do tyłu, a jednak wykonany zostaje krok do przodu, gdy krok do tyłu zmienia się w krok do przodu, a jednak wykonany zostaje krok do tyłu, mówimy że nie ma ustalonej pozycji.

Lewe i prawe zmieniają się, jak tygrys poszukujący zdobyczy w górach. Bądź tak odważny i potężny, by nic nie mogło ciebie powstrzymać. Pięść młot atakuje twarz, to atakuj górę, to dół, jak tygrys. Jak sokół w którym drzemie smok spada na stado kurczaków. Nawet gdy rzeka zmienia bieg i morze wylewa się z brzegów, nie obawiasz się. Potężny jak czerwony feniks zwrócony ku słońcu, jak chmury zakrywające niebo i ziemię, jak słońce i księżyc. W walce widać przewagi i niedostatki. Trzy gwiazdy korespondują z sobą, cztery kończyny wspomagają się, pięć elementów razem jest wykorzystanych, sześć harmonii się łączy. Odważnie zmierzasz naprzód, poruszasz się na boki, to niżej to wyżej, to w przód, to cofasz się i zmieniasz stronę, którą jesteś ustawiony w stosunku do przeciwnika.

Gdy emitujesz siłę na wprost, odważnie zmierzaj naprzód. Gdy działasz siłą w bok, zawiń siłę przeciwnika, wykonuj otwarcia i zamknięcia w taki sposób, by przeciwnik nie mógł się przeciwstawić. Gdy unosisz się, to wyżej niż przeciwnik jest w stanie się unieść, jakbyś nagle niezwykle urósł. Gdy opadasz, to niżej niż przeciwnik, jakby wwiercając się w podłoże, by za chwilę znów się unieść. Gdy atakujesz naprzód, to tak by zmiażdżyć przeciwnika, gdy cofasz się, to prowadząc jego qi tak, by za tobą podążył.

Jeśli chodzi o odwrócenie się, by bronić tyłu, nie zdajesz sobie sprawy, że to tył, tył to przód. Jeśli chodzi o obronę lewej lub prawej strony, nie przywiązujesz wagi do tego, czy to lewa, czy prawa strona. Czy atakujesz głową, czy ręką, całe ciało musi atakować, dopiero gdy ręce i ciało współpracują, jest to prawdziwa metoda.



Wewnętrzne prowadzi, zewnętrzne podąża, atak musi sięgać daleko, qi musi niszczyć. Pięści jak bomby, ciało smoka, w ataku musi być zawarta zdolność do podążania za zmianą, gdy zrozumiesz jaki w tym kryje się sens, odnajdziesz niezwykle umiejętności. Jastrząb wpada w las, jaskółka muska powierzchnię wody, tygrys chwyta owcę, potężny huragan wszystko niszczy. By uzyskać zwycięstwo, musisz użyć wszystkich kończyn. Jeśli nie zwyciężasz, to dlatego, że brakuje ci pewności. Zasugeruj, że zaatakujesz na zachodzie, a uderz na wschodzie, wskaż na południe, a uderz na północy. Góra delikatna, dół solidny, sam musisz dojść do tego jaki niezwykle możliwości się w tym kryją. Lewa pięść atakuje, a prawa dosięga celu. Jedna ręka uderza, a obydwie powracają. Pięść uderza w kierunku nosa. Nos to centrum, źródło gdzie wszystko się rodzi. Gdy zaatakuje się centrum, całość zanika. Gdy ręce razem atakują przed twarzą, jednocześnie bronią pięciu dróg. Ciało jak łuk lub kusza, pięści jak pociski. Gdy słyhać dźwięk cięciwy i jednocześnie zestrzelony ptak spada na ziemię, to wydaje się niezwykle. Gdy napotykasz przeciwnika, ciało jakby płonęło, niszczysz go, jakby nie było dla ciebie żadnej przeszkody. Co to jest atak? Co to jest obrona? Atak jest obroną, obrona jest atakiem. Każda akcja jest na swoim miejscu. Planować można tylko nieoczekiwane zmiany, w każdym ruchu musi być zaangażowany duch, musisz być bezlitosny, tylko wtedy masz szansę na zwycięstwo. Co to jest unik? Co to jest wejście w przeciwnika? Unik jest wejściem, wejście jest unikiem. Nie trzeba szukać czegoś niezwykłego, podążać za efektem estetycznym. Istotne zmiany odbywają się tuż przed tobą, na przestrzeni ciała. W bezruchu jak skromna dziewczyna. W ruchu jak uderzenie pioruna. W ramionach jest siła, qi przenika do środków dłoni, intencja sięga przed czubki palców. Qi emitowane jest z dantian. Gdy nastąpi kontakt i odczucie solidności, emituj siłę, wydychając qi i wydając okrzyk. Gdy napotykasz siłę przeciwnika, wiatr, chmury, pioruny i deszcz razem atakują.

## METODY SMOKA

Jest sześć metod smoka: smok ryczy w błękitnym morzu, smok w chmurach pojawia się pięciokrotnie, zielony smok nurkuje w morzu, czarny smok zawraca bieg rzeki, niebiański smok płynie w powietrzu, niebiański smok kurczy kości. Smok może się rozciągać i kurczyć, może być twardy lub miękki, może się unosić i opadać, może się ukrywać i pojawiać. Gdy się nie porusza, jest jak góra. Gdy się porusza, jest jak wiatr rozganiający chmury. Jest nieograniczony jak kosmos, pełny jak cesarskie spichlerze, dostojny jak cztery morza, lśniący jak trzy światła – słońce, księżyc i gwiazdy. Szukaj okazji, gdy przeciwnik atakuje, badaj jego przewagi i niedostatki. Spokojny, czekaj na okazję do ruchu, w ruchu zachowaj spokój, atakuj jakbyś się cofał, cofaj się gotowy do ataku, wyrusz na wprost, ale zaatakuj z boku, wejdź skośnie, ale uderz prosto. Zaczynij miękko i nagle użyj wstrząsającej siły, zaczynij twardo i przejdź do krążenia. Zaczynij kurcząc kości, zakończ rozprzestrzeniając się. Kurczenie to rozprzestrzenianie i emisja, emisja to kurczenie. Paznokcie jakby chciały rozłupać kości i dotrzeć do szpiku. Gdy emitujesz siłę, intencja powinna sięgać kilka stóp dalej.

## METODY TYGRYSA

Metod tygrysa też jest sześć: gwałtowny tygrys wylania się z lasu, wściekły tygrys ryczy przerażająco, gwałtowny tygrys szuka ofiary w górach, głodny tygrys rzuca się na ofiarę, gwałtowny tygrys odwraca głowę, gwałtowny tygrys przeskakuje nad przepaścią. Przeniknij jego zwinny charakter: jest silny i potężny, uderza z boku i na wprost, uderza pazurami z siłą zdolną przesunąć górę, gwałtownie atakuje i gwałtownie wycofuje się, rzuca się z daleka i emituje siłę z bliska, jakby rozdzierał ofiarę, jakby kołysał głową, jak dziki kot chwytający szczura, głowa uderza, pazury szarpia, całe ciało pulsuje.

Ręce atakują jak stalowe pilniki. Stosujesz rąbanie, przeciwstawianie, uderzenia poziome z boku, obejmowanie i podążanie za siłą. Gdy siła dosięga celu ręce są jak bosaki. Stosujesz rozłupywanie, chwytanie, przesuwanie, rozpieranie, naciskanie, podnoszenie, rozdzielanie, skręcanie, rozciąganie i kurczenie, unoszenie i opadanie. Uderzaj głową, uderzaj rękoma, wchodź w przeciwnika całym ciałem, kroki mają przejść przez niego, stopy mają go zadeptać, twoja postawa i duch muszą przytłaczać przeciwnika, qi musi atakować przeciwnika.

Łatwo jest przyjąć jakąś metodę, ale trudno podnieść ją na wysoki poziom. Przede wszystkim trzeba pracować nad podniesieniem jej na wyższy poziom. W walce nie można się zastanawiać. Kto się zastanawia, z trudem wykona choćby mały krok. Lepiej uczyć się tylko atakować, nie ucz się tylko ustępować. Intencja nie powinna ujawniać się w formie, gdy ujawnia się w formie, nie wygrasz.

Jak żywy smok, jak żwawy tygrys, ryczysz i wydajesz okrzyki od których echo brzmi w dolinie i trzęsą się góry. Gdy jesteś potężny jak smok i tygrys, jak mógłbyś nie wygrać?

Podsumowując, gdy ćwiczysz metody smoka i tygrysa, nie ma ustalonych pozycji i form. Jest moc jak tygrys biegnący trzy tysiące li, jak smok pokonujący dystans dziesięciu tysięcy li. Jeśli siła ulega załamaniu, intencja mimo wszystko nie powinna się załamać. Nawet gdy intencja się załame, duch jakby ją mimo wszystko łączył. Nie zrozumie się tego bez bezpośredniego przekazu. Słowami można tylko przekazać ogólny obraz, ale nie można wyczerpać tematu.

## WŁAŚCIWA ŚCIEŻKA YIQUAN

Właściwa ścieżka yiquan nie wykracza poza trzy stare pięści oraz qi smoka i tygrysa. Qi smoka i tygrysa to umiejętności techniczne, trzy pięści to atak. Trzy pięści to jian, zuan i guo. Jian na zewnątrz jest twarde, wewnątrz miękkie, zawiera statyczną siłę, mówi się: w środku puste, to jest akumulowanie siły i gotowość do jej wyzwolenia. Zuan na zewnątrz jest miękkie, a wewnątrz twarde, jak stal owinięta w bawełnę, ma elastyczną siłę, mówi się solidne w środku, stosuje się w pasywnym kontrataku. Guo łączy miękkość i twardość, ma siłę nagłą, mówi się zmienne w środku, używane jest w spontanicznym ruchu. Niezależnie jak zmieniają się akcje przeciwnika, powinieneś umieć pokonać go jedną nagłą akcją. Tak zwane odnalezienie osi koła oznacza umiejętność dostosowania się do niezliczonych zmian sytuacji.

**AKADEMIA YIQUAN**

**[www.yiquan.pl](http://www.yiquan.pl)**

*Chiński oryginał dostępny jest w domenie publicznej*

*Copyright for the Polish translation  
by Andrzej Kalisz, 2005*