

Andrzej Kalisz

ZHAN ZHUANG QIGONG

POCZUJ TO SAM!



AKADEMIA YIQUAN

Podziękowania składam:

Rodzicom.

Dzięki nim mogłem rozpocząć swoją drogę studiów nad kulturą Chin i tradycyjnymi chińskimi formami ćwiczeń.

Yao Chengguang, mojemu Nauczycielowi.

On uczy mnie zasad studiowania, doświadczania i rozumienia, przekazując swe doświadczenia 50 lat treningu yiquan.

Moim uczniom.

Oni doceniają mój wieloletni i wciąż nieustający wysiłek poświęcany nauce i treningowi, upewniają mnie, że to co studiuje i przekazuję innym ma wartość.

Zdrowie, dobre samopoczucie, szukanie piękna, równowagi i harmonii w życiu, to istotne wartości w życiu człowieka. Dzięki temu właśnie, że pomagają w ich realizacji, takie formy ćwiczeń jak **joga**, **tai chi** i **qigong** stały się popularne na całym świecie. Jednak terminy takie jak **yiquan**, czy **zhan zhuang** jeszcze kilka lat temu były obce nawet osobom interesującym się chińskimi metodami ćwiczeń. Teraz robi się o nich głośno i na całym świecie rośnie liczba osób zainteresowanych nauką.

Niektórzy mówią, że **zhan zhuang to chińska joga**. Szerokie wykorzystanie ćwiczeń pozycyjnych nasuwa bowiem skojarzenie z asanami jogi hinduskiej.

Zhan zhuang zaliczany jest do szeroko rozumianego qigong. Metoda ta wykorzystywana jest jako uzupełniająca forma terapii i rehabilitacji w szpitalach i sanatoriach w Chinach począwszy od lat 50. XX wieku.

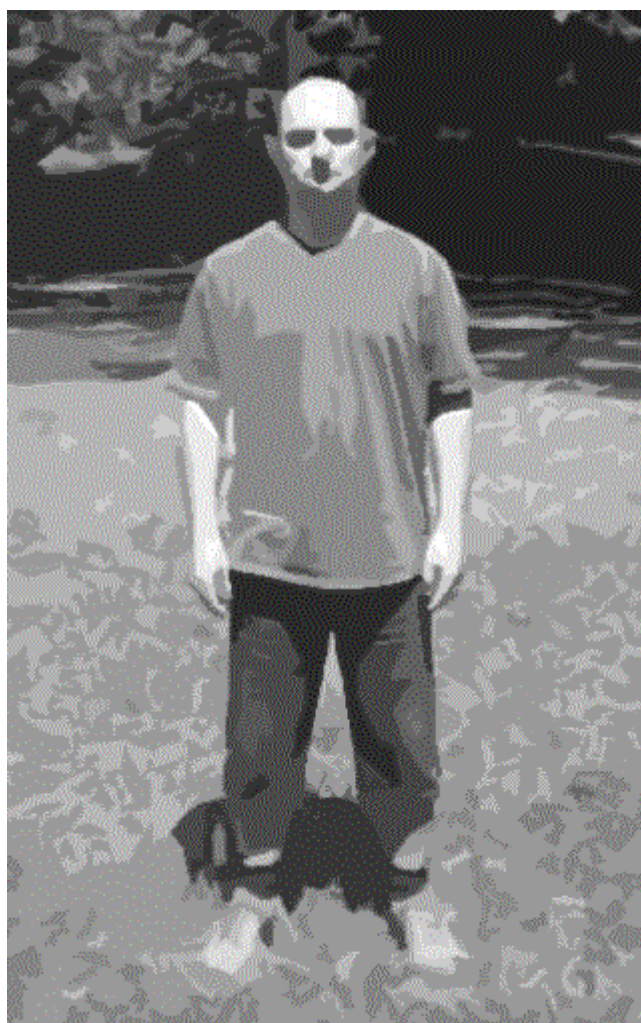
Tai chi XXI wieku – to kolejne sformułowanie spotykane w kontekście metody zhan zhuang i systemu yiquan. Dziś na całym świecie wielu instruktorów tai chi zaczyna włączać do zajęć elementy yiquan lub przekwalifikowuje się na ten system.

SPIIS TREŚCI

Rozdział I	NAJPIERW RELAKS	- 5 -
	<i>Zhan zhuang i yiquan</i>	- 8 -
Rozdział II	UŻYCIE WYOBRAŹNI	- 10 -
	<i>O qigong</i>	- 15 -
Rozdział III	SKUPIENIE I WYCISZENIE	- 18 -
	<i>O medytacji</i>	- 20 -
Rozdział IV	ŚWIADOMOŚĆ CIAŁA	- 21 -
	<i>Reakcje i odczucia</i>	- 25 -
Rozdział V	ODPOCZYNEK I WYSIŁEK	- 27 -
	<i>W poszukiwaniu harmonii</i>	- 30 -
Rozdział VI	UKIERUNKOWANIE SIŁY	- 31 -
	<i>Tai Chi</i>	- 36 -
Rozdział VII	TESTOWANIE ODCZUCIA SIŁY	- 38 -
	<i>Systemy wewnętrzne</i>	- 42 -
Rozdział VIII	JESZCZE O TESTOWANIU SIŁY	- 44 -
	<i>Qi – magiczna moc?</i>	- 49 -
Rozdział IX	KROKI W WODZIE	- 52 -
	<i>Filozofia</i>	- 60 -
Rozdział X	WYKORZYSTANIE W TERAPII	- 62 -
	<i>Jak to działa?</i>	- 65 -
Rozdział XI	POZA PODSTAWY	- 67 -
	POLECANA LITERATURA O ZHAN ZHUANG	- 70 -
	O AUTORZE	- 71 -
	AKADEMIA YIQUAN	- 72 -

Rozdział I

NAJPIERW RELAKS



Relaks jest tym, czego poszukuje większość ludzi zainteresowanych rozpoczęciem nauki qigong, taijiquan (tai chi), czy jogi. Relaks jest też jednym z najbardziej podstawowych zagadnień w metodzie zhan zhuang.

Wielu dorosłych ludzi rozwinęło nadmierne nawykowe napięcie niektórych partii mięśniowych. Jest to w dużej mierze rezultat akumulacji stresów jakim podlega współczesny człowiek. Tych napięć, usztywnień, czy blokad często bardzo trudno się pozbyć. Nadmierne napięcie, usztywnienie, przeszkadza w efektywnym wykonywaniu rozmaitych czynności w pracy i w codziennym życiu, przeciąża ciało, niepotrzebnie zwiększa zmęczenie. Nawet gdy odpoczywamy w fotelu, często jesteśmy zbyt spięci. W wielu przypadkach barki są cały czas uniesione, szyja i twarz napięte.

Stań w naturalnej, wyprostowanej, ale zrelaksowanej pozycji, ze stopami rozstawionymi na szerokość barków i lekko rozchylonymi na zewnątrz. Zrób kilka swobodnych, delikatnych ruchów w różnych stawach, na przykład luźnych, niezbyt dynamicznych wymachów. Pozwoli to skontrolować, czy nie jesteś zbyt spięty. Nadmierne napięcie mięśni przejawia się bowiem w usztywnieniu, ograniczeniu możliwości swobodnego ruchu korespondujących stawów. Możesz powtarzać to wielokrotnie w tej lub dowolnej innej pozycji, idąc bądź wykonując inne czynności. Nie staraj się nadmiernie, nie skupiaj się na tym przesadnie. Rób to jakby od niechcenia. W ten sposób stopniowo nauczysz się eliminacji nadmiernego napięcia i zaczniesz lepiej sobie zdawać sprawę z tego czy jesteś zrelaksowany, czy spięty. Możesz wykorzystać tę metodę jako wstęp do kolejnych ćwiczeń.

Możesz też wykorzystać metodę uważnej kontroli stanu napięcia oraz świadomego rozluźniania kolejnych części ciała. Najpierw skieruj uwagę na głowę. Jeśli zauważysz tam napięcie, spokojnie rozluźnij nadmierne napięte mięśnie. Następnie zwróć uwagę na szyję, podobnie obserwując stan napięcia i bez pośpiechu usuwając je. Kieruj uwagę stopniowo coraz niżej, na klatkę piersiową i plecy, górną część ramion, następnie na okolice talii, brzuch, łokcie i przedramiona, podbrzusze i pośladki, nadgarstki, dłonie, uda, podudzia, stopy, ciągle obserwując stan napięcia i świadomie usuwając jego nadmiar. Możesz ten cykl powtarzać wielokrotnie.

W taki sposób stopniowo rozluźniasz ciało, eliminując zbędne napięcie, a jednocześnie dzięki zaangażowaniu świadomości w ten proces, osiągasz stan koncentracji, zmniejsza się natłok myśli, odprężasz się psychicznie.

Metoda zhan zhuang opiera się przede wszystkim na wykorzystaniu w ćwiczeniach umysłu, na pracy z koordynacją umysłu i ciała. Ten aspekt będzie zawarty we wszystkich dalej opisanych ćwiczeniach.

Być może zdanie sobie sprawy z napięcia może okazać się trudne. Możesz wówczas spróbować napinać różne części ciała jeszcze bardziej, a następnie je rozluźniać, ciągle zwracając uwagę na towarzyszące temu odczucie. Pomoże to w rozwinięciu lepszej percepcji stanów napięcia i relaksu.

Także gdy zdajesz sobie sprawę z napięcia jakiejś części ciała, ale nie potrafisz jej rozluźnić, możesz spróbować najpierw mocniej ją napiąć, a dopiero potem rozluźnić. Jeśli nie osiągniesz od razu efektu, nie przejmuj się tym, powtarzaj to co jakiś czas, jakby od niechcenia. Postęp przyjdzie z czasem i efekty będą się pogłębiały. Natomiast przesadne staranie się wzmogłoby tylko napięcie.

Jednym z aspektów relaksu jest naturalny, spokojny, swobodny oddech. Jeśli w obszarze klatki piersiowej i brzucha pojawi się nadmierne napięcie, oddech będzie zakłócony. Jeśli zauważysz trudności z oddychaniem, zwróć uwagę, czy nie jest to związane z takim napięciem. Wówczas postaraj się rozluźnić napięty obszar, przywrócić mu naturalną ruchomość, i zaobserwuj jak oddech staje się bardziej swobodny. Nie staraj się nadmiernie, by to osiągnąć. Nie koncentruj się na kontrolowaniu oddechu. Po prostu pozwól działać naturalnym mechanizmom.

Metoda zhan zhuang nie wymaga specjalnego miejsca, czasu, czy stroju do ćwiczeń. Możesz ćwiczyć w różnych sytuacjach: stojąc, siedząc, leżąc, idąc, wykonując rozmaite czynności. Gdy jednak będziesz miał taką możliwość, staraj się ćwiczyć w parku, w lesie, na świeżym powietrzu, w naturalnym otoczeniu. Nie jest wskazane ćwiczenie, gdy jesteś bardzo głodny lub gdy jesteś objedzony. Przed rozpoczęciem ćwiczenia skorzystaj z toalety. Rozepnij guziki ubrania, poluzuj pasek, tak by czuć się wygodnie.

Stopniowo sesje treningowe zhan zhuang będą wydłużały się do kilkudziesięciu minut, a ćwiczenia będą sprawiały Tobie przyjemność, więc nie będziesz musiał/musiała się do ich wykonania przymuszać. Na początku możesz jednak zacząć choćby od kilku minut, ćwicząc codziennie, w miarę możliwości kilka razy dziennie, podczas przerw w pracy, czy w innych zajęciach. Lepiej ćwiczyć krótko, osiągając przyjemny stan odprężenia, a za to częściej, niż rzadziej, ale zmuszając się do długiego kontynuowania ćwiczenia. Zwróć jednak uwagę, by nie przerywać ćwiczenia przy pierwszym odczuciu zniecierpliwienia – zastanów się, czy faktycznie czujesz zmęczenie, czy może to niecierpliwość odwraca Twoją uwagę od ćwiczenia (w takim wypadku postaraj się wyciszyć i skupić).

Po zakończeniu ćwiczenia powoli zacznij się poruszać i rozglądać dookoła. Możesz wykonać kilka głębszych oddechów, wydychając powietrze jakby z westchnieniem. Możesz wykonać lekkie potrząsanie całym ciałem lub delikatny automasaż, oklepywanie itp.

Gdy masz już pewne doświadczenie w treningu zhan zhuang i właściwie dobierasz czas i intensywność ćwiczeń, powinienesz czuć się odprężony i pełen/pelna energii po wykonaniu ćwiczenia oraz budzić się rześki/rześka następnego dnia rano.

ZHAN ZHUANG I YIQUAN

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

Powyższe słowa, pochodzące z "Wewnętrznej księgi Żółtego Cesarza", niektórzy uważają za najwcześniejszą w chińskich źródłach wzmiankę o metodzie ćwiczeń zhan zhuang. Jednak prawdziwy rozwój i popularyzacja tej metody nastąpiły dopiero w XX wieku.

Ćwiczenia określane jako zhan zhuang były i są wykorzystywane w większości tradycyjnych chińskich sztuk walki. Ich funkcja sprowadza się jednak w niektórych przypadkach niemal wyłącznie do wzmocnienia nóg, dla uzyskania mocnej, stabilnej pozycji. Poza nazwą nie mają one wówczas nic wspólnego z ćwiczeniami omawianymi w tej książce.

Ćwiczenia zhan zhuang, o których tutaj mówimy, takie jak wykorzystywane są w chińskich szpitalach i sanatoriach jako uzupełniająca forma terapii lub rehabilitacji, a także uprawiane przez szerokie rzesze ludzi w celu poprawy i utrzymania stanu zdrowia i dobrego samopoczucia, zostały rozwinięte przez słynnego mistrza Wang Xiangzhai, który żył w latach 1885-1963.

Jako młody chłopiec Wang Xiangzhai był uczniem mistrza Guo Yunshen, jednego z najsłynniejszych przedstawicieli wewnętrznej sztuki walki xingyiquan (hsing-i ch'uan). Ponieważ w wielu współczesnych szkołach xingyiquan ćwiczenia zhan zhuang ograniczają się tylko do jednej pozycji santishi, nie jest jasne, czy Wang Xiangzhai poznał więcej takich ćwiczeń w ramach „sekretnego przekazu”, czy może sam rozwinął je później na bazie santishi.

Wang Xiangzhai przez wiele lat podróżował po Chinach, spotykając wielu mistrzów tradycyjnych form ćwiczeń i sztuk walki. Dało mu to ogromne doświadczenie i było jednym z czynników, które wpłynęły na wykształcenie przez niego w połowie lat 20. XX wieku własnej wersji systemu xingyiquan, którą nazwał yiquan. Ćwiczenia zhan zhuang stały się najbardziej akcentowanym, charakterystycznym elementem treningu. Na przełomie lat 20. i 30. Wang Xiangzhai zrobił furorę w Szanghaju.

Był to okres silnego wpływu kultury i nauki Zachodu w Chinach, okres krytycznego spojrzenia na dziedzictwo chińskiej tradycji. Doświadczenie Wanga, wynikające z kontaktów z mistrzami różnych szkół, w różnych częściach Chin, wskazywało, że nie wszystko w tradycji było wartościowe, że z bezkrytycznego powielania starych wzorców może wynikać też wiele złego. Wpływ zachodniej nauki był zatem istotnym czynnikiem, który zainspirował go do spojrzenia na wszystko także z innego, nowego punktu widzenia. Jego celem stało się zachowanie tego co w tradycyjnych systemach wartościowe, a wyeliminowanie tego co błędne. Otworło to drogę do dokładniejszej weryfikacji metod i modyfikacji teorii.

Pod koniec lat 30. Wang Xiangzhai przeniósł się do Pekinu, który odtąd stał się głównym ośrodkiem yiquan. W latach 40. system ten był też przez jego uczniów promowany pod nazwą dachengquan. Nazwa ta jest stosowana do dziś przez niektóre nurty systemu.

Gdy yiquan stał się popularną sztuką walki, wielu ćwiczących mogło osobiście przekonać się, że wykonywanie ćwiczeń zhan zhuang znakomicie służy poprawie stanu zdrowia. W latach czterdziestych coraz więcej osób uczyło się od Wanga z myślą przede wszystkim o korzyściach zdrowotnych. Natomiast w latach 50. klimat dla popularyzacji skutecznej sztuki walki nie był sprzyjający. W takiej sytuacji Wang Xiangzhai skoncentrował się głównie na wykorzystaniu ćwiczeń zhan zhuang w celach terapeutycznych, pracując w szpitalach w Pekinie i Baoding. Taki wariant yiquan, sprowadzony do najbardziej podstawowych ćwiczeń stał się dość popularny. Cały system uprawiany był natomiast przez niewiele osób. Dopiero od lat 80. i 90. datuje się ponowny rozkwit pełnego yiquan/dachengquan.

System ćwiczeń dla zdrowia rozwinięty przez Wang Xiangzhai'a określany jest zazwyczaj mianem zhan zhuang, ponieważ ćwiczenia pozycyjne w staniu są tu wykorzystywane najczęściej. Stosuje się jednak także ćwiczenia w pozycji siedzącej, leżącej, bądź stojącej z podparciem oraz ćwiczenia ruchowe. Osoby, których stan zdrowia nie ogranicza w zbyt dużym stopniu możliwości wykonywania bardziej zaawansowanych ćwiczeń, uprawiają pełen system yiquan.

Pismo chińskie	Transkrypcja pinyin	Przybliżona wymowa
站桩	Zhan zhuang	Dżan dżuang
意拳	Yiquan	I-ć ^h uen
王芗斋	Wang Xiangzhai	Uang Śiang-dżaj

Rozdział II

UŻYCIE WYOBRAŹNI



Wykonując ćwiczenia zhan zhuang, pomocniczo wykorzystywać można różne wyobrażenia, które ułatwiają osiągnięcie odpowiedniego stanu relaksu, odczucia wygody i elastycznej siły. Nie musisz się ich uczyć i starać opanować. Są one po prostu środkiem pomocniczym. Wykorzystuje się je odpowiednio do potrzeb.

W przypadku różnych osób różne wyobrażenia mogą być mniej lub bardziej przydatne. Każdy zna siebie w pewnym stopniu i wie, co w jego przypadku ułatwia relaks, odprężenie. Odpowiednio do tego można dostosować wykorzystywane wyobrażenia, sugestie myślowe.

Jeśli na przykład łatwo jest Tobie osiągnąć stan relaksu, odprężenia, gdy słuchasz określonego utworu muzycznego, możesz to wykorzystać, by łatwiej osiągnąć relaks. Pomyśl tylko, że słyszysz ten utwór i przypomnij sobie stan odprężenia, który zwykle temu towarzyszy. Nie musisz i nie powinieneś cały czas myśleć o tym. Pamiętaj, że to tylko pomocnicze narzędzie.

Jeśli kiedyś w jakimś miejscu, w jakiejś sytuacji poczułeś się przyjemnie zrelaksowany, wystarczy, że na chwilę przywołasz to wspomnienie. Gdy poczujesz odprężenie, nie musisz cały czas myśleć o tym miejscu, czy sytuacji. Po prostu skup się na odczuciu tego stanu.

Nie myśl o tym, że musisz wykonać ćwiczenie. Zhan zhuang to trening podczas odpoczynku, odpoczynek podczas treningu. Pomyśl na przykład, że spacerujesz w parku, przyjemnie odprężony, w dobrym nastroju. Oglądasz piękne widoki, cieszy cię śpiew ptaków i woń kwiatów. W trakcie spaceru przyjmujesz pewną pozycję, ponieważ masz na to ochotę, ponieważ jest ona wygodna. Stojąc odczuwasz relaks i masz poczucie sprężystej jedności całego ciała. Delikatny powiew wiatru rozwiewa Twoje włosy, powiewa Twoim ubraniem. Czujesz się tak odprężony, że wiatr jakby przenika przez ciało, przez pory w skórze.

Możesz wyobrazić sobie, że stoisz pod prysznicem. Krople wody opadają na Twoje ciało i powoli spływając po nim masują je delikatnie. Pomyśl, że Twoje ciało staje się tak zrelaksowane, że aż przenikliwe dla wody, która nie tylko spływa po jego powierzchni, ale także przenika przez nie, jak przez gąbkę, rozpuszczając wszelkie napięcia wewnątrz.

Albo wyobraź sobie, że Twoje ciało jakby unosi się w wodzie, a Ty nie musisz w to wkładać żadnego wysiłku. Woda lekko faluje, delikatnie masując Twe ciało i kołyszac nim, a Ty się temu poddajesz. Oddech cały czas przepływa swobodnie i naturalnie. Możesz wyobrazić sobie, że Twoje ciało jest jak gąbka, woda zaczyna w nie wsiąkać, przepływać przez nie, rozpuszczając napięcia, które się w nim pojawiają.

Są to tylko pewne przykłady wyobrażeń, sugestii myślowych, które możesz wykorzystać. Pamiętaj, że nie są to wizualizacje w dosłownym sensie. Próba usilnego wizualizowania opisanych sytuacji może przyczynić się do wzmożenia napięcia i wywołać zmęczenie.

Najbardziej podstawowe wyobrażenia powinny być traktowane raczej jako delikatne sugestie, swego rodzaju przypomnienie stanów, które każdy w jakimś stopniu zna. Następuje więc pewne przywołanie doświadczonych stanów relaksu, odprężenia, poprzez skojarzenie z sytuacją taką samą lub podobną do tej, gdy tych stanów doświadczaliśmy.

Przykład:

Pamiętasz jak cudownie odprężony czuleś się nad wodospadem w górach podczas wakacji? Możesz przywołać to wspomnienie lub wyobrazić sobie podobną sytuację.

Nie wizualizuj usilnie, a zwróć uwagę na to, czy taka sugestia myślowa ułatwia Tobie przywołanie stanu odprężenia. Jeśli nie doświadczyłeś takiego stanu w podobnej sytuacji, nie upieraj się przy wykorzystaniu tego wyobrażenia.

W przypadku bardziej zaawansowanych wyobrażeń skojarzenia mogą być dalsze, nie odwołując się bezpośrednio do osobistego doświadczenia, ale do zjawisk, obrazów, które znasz, lub masz o nich pewne wyobrażenie.

Przykład:

Gdy myślisz o tym, że stoisz pod prysznicem, a krople wody spływają nie tylko po powierzchni ciała, ale i przenikają przez nie, jak przez gąbkę – łączysz odczucie stanu relaksu, który znasz, z obrazem wnikanía wody w gąbkę, co ułatwi Tobie rozciągnięcie odczucia i stanu relaksu w głąb ciała.

Wykonując ćwiczenia relaksujące w pozycji stojącej, możesz umieścić nadgarstki obydwu dłoni w okolicy bioder lub pośladków po obydwu stronach tułowia. Łatwo będzie wówczas rozluźnić barki i ramiona. Łokcie są cały czas skierowane na zewnątrz. Taka pozycja jest bardziej korzystna od tej z ramionami swobodnie opuszczonymi, zwłaszcza gdy ćwiczenie trwa dłużej, unika się bowiem niepotrzebnego nacisku na zębra.



Pozycja ta określana jest jako odpoczynkowa. Możesz ją wykorzystywać, gdy poczujesz się zbyt zmęczony, by kontynuować bardziej wymagające ćwiczenia. Po pewnym czasie odpoczynku w ten sposób, wrócisz do właściwych ćwiczeń.

Jeśli utrzymanie pozycji stojącej przez dłuższy czas sprawia Tobie trudność, wykorzystaj wariant w pozycji siedzącej. Możesz usiąść na krawędzi krzesła, lub głębiej, wykorzystując oparcie, jeśli tak będzie Tobie wygodnie. Cała pozycja stanowi prostą modyfikację wariantu stojącego pozycji odpoczynkowej. Stopy w dalszym ciągu rozstawione są na szerokość barków, lekko rozchylone. Tułów naturalnie wyprostowany. W ciele odczuwany powinien być taki sam stan wygodnego relaksu. Możesz wykorzystać wyobrażenia, które ułatwią Tobie osiągnięcie tego stanu.



Jeśli jesteś bardzo zmęczony, możesz po prostu położyć się na łóżku, na podłodze, czy na trawie, i wykonać ćwiczenia w pozycji leżącej. Nogi są naturalnie wyprostowane, stopy rozstawione na szerokość barków. By szyjna część kręgosłupa znajdowała się w naturalnej pozycji, zwykle potrzebne jest podłożenie czegoś pod głowę. Ramiona i dłonie połóż na podłożu po obydwu stronach ciała. Jeśli okaże się to niewygodne, możesz podłożyć coś pod ramiona. Tutaj możliwe jest rozluźnienie ciała większe niż w jakiegokolwiek innej pozycji. Dzięki doświadczeniu tego odczucia łatwiej będzie uniknąć nadmiernego napięcia w innych ćwiczeniach.

W ćwiczeniu tym często wykorzystuje się wyobrażenie, że Twoje ciało spoczywa nie na łóżku, czy innym podłożu, ale jakby unosiło się w powietrzu, lub w wodzie (tylko twarz wystaje ponad powierzchnię, dzięki czemu możesz swobodnie oddychać).

O QIGONG

Qigong obejmuje wiele różnych metod, o różnym rodowodzie. Przez długie wieki historii Chin ćwiczenia takie rozwijane były w różnych środowiskach. Stąd możemy mówić m.in. o systemach taoistycznych, buddyjskich, konfucjańskich, szamańskich, medycznych, czy też praktykowanych przez adeptów sztuk walki. Metody te posiadają zarówno cechy wspólne, jak i wyróżniające - charakterystyczne dla określonego kierunku. Ostateczny cel praktyki może być różnie określany. Niektóre metody zmierzają do osiągnięcia harmonii z naturą lub duchowego oświecenia, inne koncentrują się na profilaktyce i terapii medycznej, pielęgnowaniu zdrowia, kultywowaniu cielesnej i umysłowej harmonii, jeszcze inne stawiają sobie za cel rozwój paranormalnych zdolności, są też takie, które koncentrują się na rozwoju atrybutów lub umiejętności potrzebnych w walce.

Wśród rozmaitych tradycyjnych chińskich systemów ćwiczeń, które dały początek dzisiejszym metodom określanym wspólnym mianem qigong, jedne kładły nacisk na ruch, nazywano je zatem donggong (ćwiczenia ruchowe), w innych koncentrowano się na ćwiczeniach medytacyjnych w określonych pozycjach, zaliczano je więc do jinggong - ćwiczeń statycznych. Z biegiem czasu upowszechniła się praktyka łącznego wykorzystania w ramach jednego systemu ćwiczeń zarówno donggong, jak i jinggong.

Najwcześniejsze ćwiczenia ruchowe zwano daoyin. W nazwie tej kryje się znaczenie "prowadzenia", "kierowania". Uważa się zatem, że od samego początku ćwiczenia te opierały się na mentalnym prowadzeniu ruchów ciała. Według innych interpretacji chodzić miało o odpowiednie kierowanie przepływem qi, przy pomocy ruchów ciała.

W starożytnych tekstach spotykamy się też z pojęciem tuna - kolejnej odmiany tradycyjnych ćwiczeń zaliczanych do qigong. Tutaj chodziło o ćwiczenia oddechowe (z którymi qigong jest niekiedy całkowicie utożsamiany - oczywiście stawianie tu znaku równości jest zbyt wielkim uproszczeniem).

Yunqi (poruszanie qi) polegało na kierowaniu przy pomocy umysłu przepływu qi do określonych części ciała, w celu osiągnięcia odpowiednich efektów.

Dzielono ćwiczenia na minggong i xinggong. Minggong ("ćwiczenia życia") odnosiły się bardziej do ciała, jego właściwego funkcjonowania z punktu widzenia tradycyjnych chińskich koncepcji. Xinggong ("ćwiczenia natury") dotyczyły umysłu. Do taoistycznego xinggong zbliżone były praktyki medytacyjne buddyzmu chan (w jęz. japońskim - zen).

Ćwiczenia dzielono też na waidangong (ćwiczenia zewnętrznego eliksiru) i neidangong (ćwiczenia wewnętrznego eliksiru). Pierwotnie waidan i neidan były pojęciami związanymi z alchemią nieśmiertelności. Poszukiwanie zewnętrznego eliksiru oznaczało po prostu poszukiwanie eliksiru nieśmiertelności, substancji która zapewni wieczne życie. Ćwiczenia neidan służyć natomiast miały wytworzeniu eliksiru wewnątrz ciała. Stopniowo tradycja eliksiru nieśmiertelności, jako substancji

przyjmowanej z zewnątrz zanikła. Wiele eksperymentów kończyło się bowiem śmiertelnym zatruciem (ale też przyczyniło się to do rozwoju chińskiej farmakologii). Stopniowo terminologia alchemiczna w neidangong została odniesiona do taoistycznych praktyk doskonalenia duchowego. Terminem waidangong określa się zwykle po prostu większość ćwiczeń, które nie zaliczają się do taoistycznego neidangong.

Późniejsze systemy łączyły z reguły w jedno różne formy ćwiczeń. Wykorzystywano stosownie do potrzeb ćwiczenia statyczne i ruchowe, xinggong i minggong, neidan i waidan, daoyin, tuna i yunqi. W trakcie ćwiczeń ruchowych daoyin stosowano jednocześnie kontrolowane oddychanie tuna, kierowano "przepływem qi", a towarzyszyło temu wyciszenie umysłu charakterystyczne dla ćwiczeń medytacyjnych xinggong.

Obecnie ćwiczenia qigong uprawia się najczęściej z myślą o korzyściach zdrowotnych. Stanowią one nie tylko formę profilaktyki, pomocną w utrzymaniu dobrego samopoczucia i sił żywotnych, ale także środek terapii w wielu schorzeniach. Wykorzystuje się zarówno ćwiczenia tradycyjne, jak i opracowane na ich bazie metody nowoczesne. Szerokie zastosowanie mają ćwiczenia rozwinięte w kręgach medycznych, ściśle związane z teoriami tradycyjnej chińskiej medycyny (yijia qigong - qigong medyczny). Również jednak i inne metody często wykazują znakomite walory zdrowotne.

Istnieją systemy „całościowe”, których uprawianie można generalnie polecić każdemu, kto chce poprawić i utrzymać stan zdrowia. Zalicza się do nich metoda zhan zhuang, opierająca się głównie na ćwiczeniach statycznych i ruchowych, będących częścią składową systemu yiquan. Istotą takich metod jest głównie przywrócenie i utrzymanie naturalnej harmonii organizmu, warunkującej poziom jego sił odpornościowych.

Poza metodami dla wszystkich, istnieją też specjalistyczne ćwiczenia, które stosuje się w konkretnym przypadku chorobowym. Są to z reguły ćwiczenia bardzo proste, dobierane przez doświadczonego w tym zakresie lekarza tradycyjnej chińskiej medycyny w zależności od konkretnej osoby - jej warunków fizycznych, osobowości, schorzenia na jakie cierpi i etapu leczenia. Określa się to mianem terapii qigong (qigong liaofa).

Chociaż nazwa qigong oznacza ćwiczenia dotyczące qi, do szeroko rozumianego qigong zalicza się dziś także niektóre metody nie odwołujące się do koncepcji qi. Mogą być one zatem bez problemu zaakceptowane przez osoby, które nie mają przekonania do klasycznych chińskich koncepcji. Do takich przystępnych dla wszystkich metod zaliczany jest zhan zhuang qigong.

Zamiast pojęcia qi, za wyróżnik tak rozumianego qigong przyjmuje się san tiao (trzy regulacje). Trzy regulacje obejmują tiao shen - regulację ciała, tiao xi - regulację oddechu i tiao xin - regulację umysłu (dosłownie: serca).

Tiao shen odnosi się do pozycji i ruchu ciała. Z tego punktu widzenia ćwiczenia można podzielić na statyczne, ruchowe i łączące ruch z bezruchem. Duży nacisk kładzie się zwykle na relaks -

eliminację zbędnych napięć.

Tiao xi obejmuje rozliczne techniki oddechowe. Trzeba tu jednak zwrócić uwagę, że niektóre szkoły qigong (np. metoda zhan zhuang) nie przywiązują wagi do technik oddechowych, kładąc nacisk bardziej na swobodę i naturalność oddechu.

Tiao xin dotyczy odpowiedniego ukierunkowania aktywności mentalnej. Podstawą jest spokój ducha (ding shen), wyciszenie (ru jing), eliminacja przeszkadzających, chaotycznych myśli (paichu zanian). Stosuje się różne formy wyobrażeń, sugestii myślowych, koncentracji na obiektach zewnętrznych i wewnętrznych, na punktach (dantian, xuewei), przenoszenie punktu skupienia uwagi (np. wzdłuż kanałów jingluo) i wiele innych form, zależnych od metody Qigong.

Pismo chińskie

Transkrypcja pinyin

Przybliżona wymowa

气功

Qigong

Ć^{ch}i-gung

Rozdział III

SKUPIENIE I WYCISZENIE



Omówiliśmy wcześniej pewne przykłady form aktywności mentalnej, które w treningu zhan zhuang możemy wykorzystać, by łatwiej osiągnąć lub pogłębić stan relaksu. Te same formy pracy mentalnej ułatwiają jednocześnie psychiczne odprężenie i skupienie, pogłębienie koncentracji.

Czasem możemy też wykorzystać pewne formy aktywności mentalnej, których głównym zadaniem jest właśnie ułatwienie skupienia, wyciszenia, eliminacji natłoku przeszkadzających myśli.

Jeśli podczas ćwiczenia trudno się Tobie skupić, ponieważ nękają Ciebie natarczywe myśli dotyczące np. problemów w pracy, w domu itp., spróbuj nabrać do tych myśli pewnego dystansu. Wyobraź sobie, że wyjechałeś na urlop gdzieś daleko, na przykład na piękny atol na południowym Pacyfiku. Wokół są palmy, piękne plaże, lazurowe morze. Cieszysz się przebywaniem tam, a zwykle problemy i natarczywe myśli stają się czymś odległym.

Nie skupiaj się na wizualizowaniu, ale na stanie wyciszenia i skupienia, który chcesz uzyskać, a który z pewnością w jakimś stopniu znasz. Przypomnij sobie sytuację, gdy wyjechałeś na urlop, i po kilku dniach zupełnie zapomniałeś o codziennych problemach.

Czasem, gdy trudno pozbyć się natłoku myśli, możesz użyć metody, która nazywana jest „przyciąganiem myśli”. Wyobraź sobie, że jesteś ogniem, a „krążące wokół głowy” myśli są jak suche liście spadające z drzewa i krążące wokół ogniska. Jeśli jakiś liść zbliży się za blisko do ogniska, spłonie. Gdy zauważysz silną, natarczywą myśl, skojarz ją z obrazem liścia, który się spala.

Możesz też skorzystać z wyobrażenia, że znajdujesz się w wodzie, o którym wspominałem w poprzednim rozdziale. Wyobraź sobie, że woda, która przenika przez Twoje ciało jak przez gąbkę i ma właściwość rozpuszczania napięć, rozpuszcza także silne, rozpraszające i przeszkadzające myśli. Pomyśl o tym, gdy zauważysz, że jakaś myśl staje się silna i odwraca Twoją uwagę od ćwiczenia.

Nie staraj się z natarczywymi myślami usilnie walczyć. Zwykle wzmacnia to tylko napięcie i sprawia, że natłok myśli się zwiększa. Staraj się raczej zachować postawę możliwie obojętną i „pobłażliwą” wobec myśli. Stopniowo przestaną one przeszkadzać Tobie w ćwiczeniu. Jeśli jesteś w stanie zachować stan skupienia uwagi na ćwiczeniu, na tym, co jest w nim istotne, ale jednocześnie od czasu do czasu przez głowę przemykają myśli na inne tematy, nie przejmuj się tym. Natomiast, gdy zauważysz, że jakaś myśl stała się tak silna, że pochłonęła Twoją uwagę, odwracając ją od ćwiczenia, uświadomienie sobie tego faktu, i zwrócenie uwagi ponownie na ćwiczenie sprawi, że myśl ta stanie się słabsza i zniknie.

O MEDYTACJI

Pierwotne znaczenie słowa medytacja to: rozmyślanie, rozważanie. Jednak dziś, gdy mowa o medytacji, chodzi najczęściej o pewne formy ćwiczeń pochodzących z Dalekiego Wschodu. W większości przypadków mamy do czynienia ze skupieniem i jednocześnie wyciszeniem umysłu. Jednak często tutaj kończą się elementy wspólne.

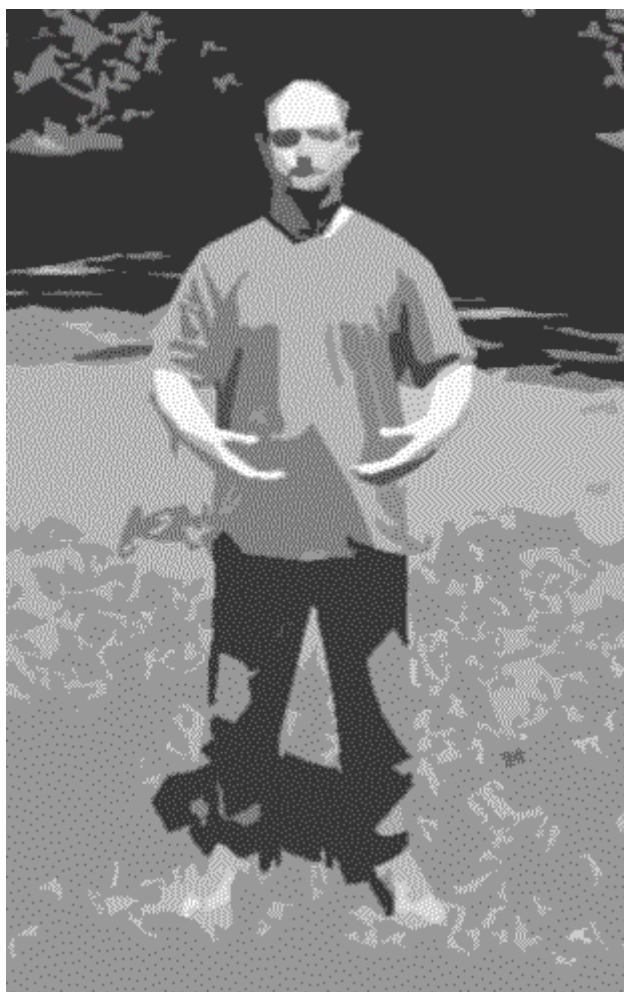
Metody te wywodzą się bowiem z różnych kręgów, związane są z różnymi filozofiami i religiami, czy nurtami wewnątrz tychże religii. Różne są założenia, różne są w gruncie rzeczy metody i różne mogą być cele praktyki. Nie należy zatem beztrzesko wrzucać tego wszystkiego do jednego worka, sądząc, że słowo medytacja wszystko wyjaśnia.

Zdarzają się osoby, które rozpoczynają naukę yiquan lub metody zhan zhuang, pracują z wyciszeniem i uspokojeniem umysłu, a następnie zaczynają wykorzystywać bardziej zaawansowane formy pracy mentalnej, charakterystyczne dla tego systemu, po czym zadają takie pytania: „A dlaczego nie ćwiczymy medytacji? Nawet treningi karate rozpoczyna się i kończy medytacją. Dlaczego w yiquan nie stosuje się medytacji?”

To zadziwiające, że jeśli nie użyje się słowa medytacja, jeżeli nie powie się: „A teraz medytujemy”, niektórzy nie są w stanie dostrzec, że cały czas mowa jest o wyciszeniu i skupieniu, a świadomość zaangażowana jest w każdym ćwiczeniu. Uwagę tych osób nadmiernie zaprzęta użycie modnego słówka.

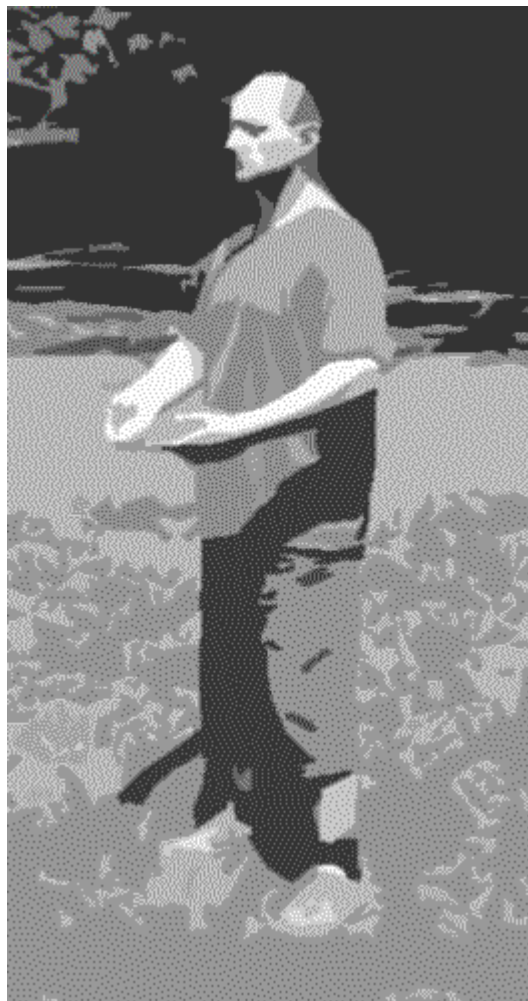
Rozdział IV

ŚWIADOMOŚĆ CIAŁA



Stań w naturalnej pozycji, ze stopami rozstawionymi na szerokość barków i lekko rozchylonymi na zewnątrz. Tułów powinien być naturalnie wyprostowany, kolana lekko ugięte. Odpręż się i zachowaj pogodne usposobienie. Wyrazem tej wewnętrznej pogody może być delikatny uśmiech rysujący się na twarzy. Usta mogą być delikatnie rozchylone, ale oddychać należy przez nos, chyba że drożność nosa jest ograniczona. Dolne i górne zęby niemal się dotykają, ale nie są zaciśnięte. Pomocne może być wyobrażenie cienkiej gumy, którą bardzo delikatnie przytrzymujesz między zębami. Czubek języka powinien znajdować się za zębami, lekko podwinięty ku górnym dziąsłom.

Nie unosząc barków, podnieś dłonie do poziomu pasa, wewnątrz skierowane do góry. Łokcie są skierowane na zewnątrz, a ramiona tworzą układ jakbyś coś obejmował i jednocześnie podtrzymywał to od dołu dłońmi.



Mamy tu do czynienia z układem ramion, którego utrzymanie wymaga większego wysiłku i napięcia niż wtedy, gdy były one luźno zwieszone. Cały czas mówimy jednak o relaksie. Nie o absolutnym rozluźnieniu, a o relaksie w znaczeniu eliminacji napięcia nadmiernego w danej sytuacji.

Zwykle relaks kojarzony jest po prostu z rozluźnieniem. Należy jednak zdawać sobie sprawę, że

relaks o którym mówimy w odniesieniu do metody zhan zhuang, a także różnych form qigong, czy taijiquan nie oznacza absolutnego fizycznego rozluźnienia. W większości sytuacji mamy do czynienia ze stanem pewnego psychicznego odprężenia w połączeniu z eliminacją napięcia fizycznego przesadnego w danej sytuacji, nadmiernego i zbędnego przy wykonywaniu danego działania.

By ułatwić sobie osiągnięcie stanu relaksu, wygody i delikatnej, elastycznej siły możesz posłużyć się wyobrażeniami, sugestiami myślowymi.

Wyobraź sobie na przykład, że jesteś tak wysoki, że głową sięgasz sufitu pomieszczenia w którym stoisz. Dotykasz go delikatnie czubkiem głowy, nie naciskając zbyt mocno. Zachowując to odczucie, pomyśl że pod krawędzią pośladków znajduje się sprężysta poprzeczka, na której delikatnie przysiadasz. Ten nacisk powinien być delikatny, tak by poprzeczka nie pękła. Ponieważ zachowujesz delikatną intencję dotykania głową sufitu i jednoczesnego przysiadania, twój tułów jest naturalnie wyprostowany, a jednocześnie masz pewne poczucie stabilności. Nie powinno w tym być nadmiernego napięcia. Oddech cały czas powinien przepływać naturalnie i swobodnie.

Twoje nadgarstki i łokcie jakby spoczywały delikatnie oparte na podpórkach lub na przykład na piłkach unoszących się na powierzchni wody. Oczywiście ramiona nie rozluźnią się w takim stopniu, jak gdyby faktycznie były podparte, wyobrażenie takie jest jednak pomocne dla eliminacji nadmiernego napięcia.

Pomyśl, że wewnątrz ramion obejmujesz duży balon. Przytrzymujesz go bardzo delikatnie. Twoje ramiona nie są całkiem bezwładne. Wyobraź sobie, że czujesz delikatną, elastyczną powierzchnię balonu (zapewne trzymałeś balon lub dużą piłkę w dłoniach lub w ramionach, łatwo będzie zatem przywołać podobne odczucie). Jeśli naciśniesz odrobinę zbyt mocno balon pęknie, ale jeśli zbyt się rozluźnisz, utracisz to odczucie delikatnej sprężystości.

Wyobraź sobie, że pod pachami przytrzymujesz delikatnie dwa małe baloniki. Nie pozwalasz im wypaść, ale nie naciskaj zbyt mocno, by baloniki nie pękły. Tutaj też masz do czynienia z odczuciem delikatnej, elastycznej, wygodnej i zrelaksowanej siły.

W taki sam sposób przytrzymujesz delikatny balon między kolanami.

Dzięki takim wyobrażeniom, skojarzeniom, łatwiej osiągniesz w różnych częściach ciała ten stan relaksu, który nie polega na bezwładnym rozluźnieniu. Nie koncentruj się przesadnie na jednej części. Możesz zacząć od poszczególnych elementów, ale celem jest rozwinięcie tego stanu i odczucia jednocześnie w całym ciele, tak jakbyś był wrośnięty w wielki blok gumy – z każdej strony odczuwasz delikatny sprężysty nacisk, swoje własne ciało zaczynasz stopniowo odczuwać jako sprężyste w każdej części, jakby było częścią tego bloku gumy.

Ten stan związany jest z pewnym delikatnym pobudzeniem wszystkich mięśni (bardziej zaangażowane stają się jednak warstwy mięśni położonych głębiej – stąd mowa o „stali wewnątrz i jedwabiu na zewnątrz” w systemach wewnętrznych). Powoduje to, że podczas gdy unikamy nadmiernego napięcia mięśni, jednocześnie „struktura ciała” nie opiera się tylko na szkielecie, unika się nadmiernych nacisków na powierzchniach stawów. Cały czas odczuwa się pewien „relaks stawów”. Jest to zupełnie różne od zwykłego stania.

Możesz spróbować też wariantu w pozycji siedzącej. Usiądź na krawędzi krzesła, lub głębiej, wykorzystując oparcie. Cała pozycja stanowi prostą modyfikację wariantu stojącego. Stopy w dalszym ciągu rozstawione są na szerokość barków, lekko rozchylone. Tułów naturalnie wyprostowany. W ciele odczuwany powinien być taki sam stan wygodnego relaksu. Wykorzystane mogą podobne wyobrażenia jak w przypadku wariantu w pozycji stojącej.



Jeśli czujesz zmęczenie i ból ramion, możesz oprzeć nadgarstki o uda.

REAKCJE I ODCZUCIA

Yiquan opiera się na równoczesnej pracy z ciałem i umysłem. Koordynację umysłu i ciała doskonalimy poprzez skupienie na odczuciu ciała, siły, energii, ruchu. Poza odczuciami istotnymi w procesie treningu, w trakcie wykonywania ćwiczeń pojawiają się dodatkowe odczucia i reakcje ciała, które nie są ani celem, ani narzędziem, ale tylko naturalnym zjawiskiem towarzyszącym przede wszystkim początkowemu etapowi praktyki.

W ćwiczeniach zhan zhuang kładziemy nacisk na relaks. Jednak zmęczenie i ból są nieuniknionymi zjawiskami, zwłaszcza na początku, gdy nie jesteś jeszcze przyzwyczajony do tego rodzaju ćwiczeń oraz nie jesteś w stanie wykonywać ich poprawnie. Stopniowo sposób pracy ciała się zmienia. Uczysz się wykorzystania struktury ciała w taki sposób, by przenoszenie siły (wynikającej głównie z działania grawitacji) odbywało się w sposób stosunkowo wygodny. Eliminujesz niepotrzebny wysiłek. Wówczas unikniesz bólu i nadmiernego zmęczenia.

Typowymi zjawiskami (tradycyjnie określano je jako objawy zmian w przepływie qi), które występują w pierwszej fazie praktyki są też m.in.:

- *odczucie mrowienia, swędzenia, drętwienia lub napęczenia niektórych części ciała,*
- *odczucia ciepła lub zimna,*
- *burczenie w brzuchu, odbijanie się, gazy,*
- *drżenie lub kołysanie ciała (związane na początku z nadmiernym napięciem, potem ze zmianą sposobu zaangażowania mięśni, na wyższym etapie zmienia się w subtelną oscylację we wszystkich częściach ciała, gdy cały układ mięśniowy utrzymuje bez wysiłku pewną dynamiczną równowagę),*
- *różnica w odczuciu lewej i prawej strony ciała (np. ból, napęczenie, ciepło itp. tylko z jednej strony ciała, odczucie, że jedna ręka jest niżej, podczas gdy są na tym samym poziomie, albo odczucie, że są na tym samym poziomie, podczas gdy widoczna jest różnica; jest to rezultatem asymetrii ciała, innymi nawykami użycia lewej i prawej strony),*
- *ból i inne reakcje w miejscu ran, blizn pooperacyjnych, ognisk chorobowych lub organów chorych przewlekle.*

Większość nieprzyjemnych objawów mija po pewnym czasie ćwiczenia, a głównym wrażeniem staje się poczucie odprężenia i wygody. Nieprzyjemne objawy utrzymują się dłużej u ćwiczących niezbyt regularnie. Mogą powrócić po przejściu do kolejnych, bardziej intensywnych ćwiczeń. Nie należy się ich przesadnie obawiać. Nie powinny zniechęcać do ćwiczenia. Nie należy się nimi irytować, a traktować je spokojnie, zachowując relaks, skupienie i pogodne nastawienie. Jednak w przypadku jakichkolwiek wątpliwości, warto skonsultować się z lekarzem.

Jeśli ćwiczenia nie są wykonywane wbrew wymogom, nie wywołają niepożądanych skutków ubocznych. W metodzie zhan zhuang unikamy wymuszania czegokolwiek, robienia czegoś na siłę.

Podstawą jest relaks, spokój, delikatność. Ćwiczenia wymagają cierpliwości, opierają się na robieniu postępów stopniowo.

Są jednak osoby, w których jest dużo niepokoju, napięcia. Często są one zbyt niecierpliwie, przesadnie się starają, chcą zrobić jak najszybsze postępy, natychmiast osiągnąć najwyższe mistrzostwo. Takie nastawienie zwykle prowadzi do jeszcze większego napięcia i niepokoju. Osobom takim należy zalecić więcej „luzu”, ich nauka powinna być nie szybsza niż innych, ale wolniejsza. Bardziej konwencjonalne formy aktywności (np. siatkówka, pływanie, ping-pong, taniec, muzykowanie) są w ich wypadku często bardziej godne polecenia i łatwiej pozwolą im pozbyć się nadmiaru napięcia.

Niektóre osoby bywają też przesadnie zafascynowane niektórymi z pojawiających się w naturalny sposób wrażeń i reakcji organizmu i przywiązują do nich nadmierną wagę. W ten sposób ich uwaga zostaje odwrócona od istoty i zasad ćwiczeń, a skierowana zostaje na dążenie do wywoływania i utrzymywania takich wrażeń, podczas gdy właściwe podejście, to nie przejmować się nimi z nadto, nie starać się ich wywoływać, nie starać się ich zatrzymać.

Zhan zhuang uznawany jest za jedną z bezpiecznych, godnych popularyzacji metod zaliczanych do szeroko rozumianego qigong. Jednak należy pamiętać, że nawet najbezpieczniejsze ćwiczenia nie będą takie, jeśli wykonywane są wbrew ich wymogom i zdrowemu rozsądkowi. Doświadczony instruktor łatwo zauważy, gdy ćwiczący wykazuje niewłaściwe podejście do ćwiczeń.

Rozdział V

ODPOCZYNEK I WYSIŁEK



Stań w pozycji takiej jak poprzednio, z dłońmi na poziomie podbrzusza lub pasa i ramionami jak gdyby obejmującymi balon. Teraz unieś ramiona tak, by dłonie znalazły się na poziomie barków, w dalszym ciągu zachowując układ obejmowania balonu. Pamiętaj, by podczas unoszenia ramion, nie unieść niepotrzebnie barków. Łokcie powinny być lekko opuszczone, jednocześnie skierowane na zewnątrz. Umysł powinien być skupiony, ześrodkowany na ciele, ale nie odcięty od otoczenia. Ciało powinno być naturalnie zrelaksowane, z odczuciem delikatnej sprężystej siły.



Odległość dłoni od ciała, to około 1 stopa, kąt ugięcia łokci: około 90 stopni.

To ćwiczenie wymaga więcej wysiłku, niż opisane w rozdziale poprzednim. Wciąż jednak starasz się zachować pewien relaks, wyeliminować napięcie, które w tej sytuacji byłoby nadmierne. Dlatego o tej formie ćwiczeń mówimy: „odpoczynek podczas treningu, trening podczas odpoczynku”.

Jednym z istotnych elementów warunkujących terapeutyczną i ogólno-zdrowotną skuteczność metody zhan zhuang (a także ćwiczeń taijiquan, czy qigong) jest specyficzne połączenie umiarkowanego wysiłku z jednoczesnym stanem skupienia (koordynacji umysłu i ciała) i odprężenia.

Możesz też wykonać wariant tego ćwiczenia w pozycji siedzącej. Jeśli masz okazję usiąść w fotelu, możesz wygodnie się oprzeć, prostując nieco nogi w kolanach, unosząc palce stóp, tak że tylko pięty oparte są o podłogę. Możesz też unieść pięty ponad podłogę.



Możliwe jest również wykonanie tego ćwiczenia w pozycji leżącej. Ugnij nieco nogi w kolanach. Stopy mogą spoczywać równo na podłożu, lub unieś palce. Zauważysz, że w obydwu tych sytuacjach inny kąt ugięcia kolan będzie odczuwany jako najbardziej wygodny. Możesz wyobrazić sobie, że pomiędzy kolanami przytrzymujesz delikatny balon. Zachowasz odczucie relaksu, ale jednocześnie pewnej delikatnej, elastycznej siły. Unieś ramiona, tak, by tworzyły układ podobny jak w ćwiczeniu stojącym opisanym wyżej. Wyobraź sobie, że delikatnie obejmujesz balon, a Twoje łokcie jakby spoczywały na podpórkach. Jeśli jest to zbyt męczące, możesz spróbować wariantu z łokciami spoczywającymi na podłożu. W dalszym ciągu zachowujesz jednak odczucie obejmowania czegoś ramionami.



W POSZUKIWANIU HARMONII

Relaks, z którym pracujemy w metodzie zhan zhuang nie oznacza kompletnego rozluźnienia. Nauka relaksu, to po prostu nauka eliminacji napięcia nadmiernego. Należy przy tym pamiętać, że właściwym celem jest pewna harmonia, a nie sam tylko relaks. Harmonia w bezruchu, harmonia w ruchu wolnym, harmonia w ruchu dynamicznym, harmonia w każdej, nawet bardzo złożonej sytuacji w życiu, w pracy, w sporcie, gdy następują zmiany między bezruchem a ruchem, zmiany tempa ruchu, a nawet zmiany rytmu tych zmian, a także mniej i bardziej złożone zmiany toru ruchu.

Zakładam, że nie szukasz w ćwiczeniach ucieczki od rzeczywistości, ale że chciałbyś/chciałabyś czuć się swobodnie i wygodnie w różnych okolicznościach, umieć swobodnie dostosować się do zmiennych, często zaskakujących sytuacji. Zatem właściwym celem będzie nie sam relaks, ale poszukiwanie dynamicznej równowagi pomiędzy napięciem i rozluźnieniem, nauka nieustannej adaptacji.

W yiquan ćwiczenia statyczne nie są celem samym w sobie, ale przygotowaniem do ruchu. Po prostu dzięki maksymalnemu uproszczeniu sytuacji dają one możliwość dokładniejszej, bardziej subtelnej pracy nad aspektami, które łatwo przeoczyć w ruchu, bądź „prześliznąć się” nad nimi, nawet jeśli ruch wykonywany jest względnie powoli.

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

Stan do którego stopniowo dojdziesz wykorzystując ćwiczenia zhan zhuang będzie polegał nie na zwykłym staniu, ale na staniu w gotowości do wykonania ruchu w dowolnym kierunku. Taki stan względnego relaksu związany będzie z pewnym delikatnym pobudzeniem wszystkich mięśni. Nadmierne, bezwładne rozluźnienie spowoduje opóźnienie reakcji, tak samo jak i nadmierne usztywnienie.

Twórca yiquan wielokrotnie powtarzał: „jeśli zrelaksowany, to nie luźny, jeśli napięty, to nie sztywny”. W takim stanie ciało jest zrelaksowane, ale z delikatnym odczuciem „żywej siły” – huo li, umysł jest skupiony i odprężony, odczuwa się jednocześnie wygodę i wigor.

W zależności od potrzeb będziesz mógł/mogła w ćwiczeniach zhan zhuang koncentrować się bardziej na relaksie, lub stanie gotowości do działania. Ćwiczenia będą bardziej wyciszające, lub bardziej pobudzające, bardziej relaksujące lub bardziej wysiłkowe. Poszukiwanie harmonii będzie obejmowało odpowiedni dobór proporcji pomiędzy bardziej biernym i bardziej aktywnym sposobem ćwiczenia. Nie należy tutaj narzucać sztywnych schematów, ale dostosowywać sposób treningu do aktualnych potrzeb, możliwości, zmieniających się okoliczności i faktycznych rezultatów ćwiczeń.

Rozdział VI

UKIERUNKOWANIE SIŁY



Tym razem stań tak samo jak wcześniej, ale jednocześnie wyobraź sobie, że woda sięga Tobie poziomowi klatki piersiowej, a na jej powierzchni unosi się deska. Połóż swoje przedramiona i dłonie na tej wyobrażonej desce. Dzięki temu wyobrażeniu łatwo będzie usunąć nadmiar napięcia. Barki są rozluźnione, łokcie opuszczone, a jednocześnie skierowane na zewnątrz. Pod pachami jakbyś delikatnie przytrzymywał małe piłeczki. Zachowuj odczucie elastycznej siły wszędzie i we wszystkich kierunkach, jak w poprzednich pozycjach, a jednocześnie relaks, poczucie odprężenia i wygody. Umysł spokojny, ześrodkowany na ciele, ale nie jest odcięty od zewnętrznego otoczenia. Oddech przepływa swobodnie.



Gdy posiadasz pewne minimalne podstawy w ćwiczeniach pozycyjnych, możesz spróbować pójść dalej i głębiej. Tę praktykę nazywamy **mo li** lub **mo jin** – czucie siły, czucie energii. Pomyśl, że masa wody, która znajduje się za tobą, popycha Twoje ciało do przodu. W tym samym czasie wyobraź sobie, że woda, która znajduje się przed Tobą stawia opór temu ruchowi. Nie myśl, że jest to Twoja siła, lub Twój opór (w ten sposób łatwiej będzie uniknąć nadmiernego spinania się). Zachowaj relaks, a jednocześnie zdawaj sobie sprawę z działającej siły i z oporu, który temu towarzyszy (związane to oczywiście będzie z pewnym bardzo delikatnym napięciem, pobudzeniem mięśni). Oddech powinien przepływać niezakłócony, bez niepotrzebnej kontroli. Nie wykonuj zbyt dużego ruchu. Cały czas zachowaj równowagę.

Pamiętaj, by nie zajmować się po prostu wizualizowaniem, ale wykorzystaj sugestie myślowe dla wywołania wrażeń i reakcji ciała.

Następnie zatrzymaj się, jakby woda przestała Cię popychać, pozostań nieruchomo z odczuciem takim jak w ćwiczeniach opisanych w poprzednich rozdziałach. Po chwili wyobraź sobie, że tym razem masa wody znajdująca się przed Tobą popycha Cię do tyłu, a woda za Tobą stwarza opór.

Ponownie zatrzymaj się, a po chwili pomyśl znów o wodzie popychającej Twoje ciało do przodu, jak poprzednio. Gdy woda popycha Twoje ciało do przodu, pochyla się ono nieco, natomiast gdy jest popychane do tyłu, wraca ono do pionowej pozycji. Będziesz to powtarzał wielokrotnie. Zwróć jednak uwagę na kolejne elementy, które zostaną opisane poniżej.

Gdy woda popycha Twoje ciało do przodu i pochyla się ono nieco, jednocześnie delikatnie prostują się Twoje kolana. Głowa jakby ciągnęła do góry i do przodu. Możesz wyobrazić sobie, że pomiędzy czubkiem głowy, a obydwiema piętami naciągane są sprężyny lub gumy. Wyobrażenie to nie powinno jednak powodować usztywnienia. Gdy woda popycha Twoe ciało do tyłu, Twoje kolana lekko się uginają. Wyobraź sobie wówczas, że tuż pod linią pośladków znajduje się sprężysta poprzeczka na której przysiadasz. Ugina się ona, ale jednocześnie stawia pewien delikatny, elastyczny opór.

Wyobraź sobie, że pomiędzy obydwiema nogami znajduje się cały szereg poziomo rozmieszczonych sprężyn. Gdy przysiadasz, wszystkie sprężyny rozciągasz, czując pewien opór. Gdy unosisz się, ściskasz wszystkie sprężyny. Ten ruch jest jednak nieznaczny, ten kierunek działania siły traktuj jako uzupełniający. Pamiętaj, by cały czas zachować odczucie wygody, bez usztywnienia.

Zatem gdy woda popycha Twoe ciało do przodu (napotykasz na opór masy wody znajdującej się przed Tobą), jednocześnie unosisz się nieco, nogi delikatnie prostują się w kolanach (rozciągane są sprężyny między czubkiem głowy, a piętami), a także występuje odczucie delikatnego ściskania sprężyn rozmieszczonych poprzecznie pomiędzy nogami.

Gdy woda popycha Twoje ciało do tyłu (napotykasz opór wody znajdującej się za Tobą), równocześnie przysiadasz nieco, twoje kolana delikatnie się uginają (czujesz opór elastycznej poprzeczki, na której przysiadasz), delikatnie rozciągasz wówczas sprężyny znajdujące się między nogami.

Przy napieraniu ciałem do przodu występuje też bardzo nieznaczna intencja skręcenia nóg do wewnątrz, a przy napieraniu ciałem do tyłu, bardzo nieznaczna intencja skręcania na zewnątrz, czemu oczywiście powinno towarzyszyć odczucie pokonywania pewnego oporu.

Na początku odczuwanie tych wszystkich kierunków działania „sił” (kierunków „przepływu energii”) równocześnie może nie być łatwe. Nie przejmuj się jednak, po prostu ćwicz cierpliwie, znajdując przyjemność w odczuwaniu, i stopniowym pogłębianiu możliwości tego odczuwania. Nie myśl, że jest to wiele różnych elementów, ale staraj się widzieć je jako naturalne elementy jednej całości. Pamiętaj o zachowaniu poczucia odprężenia i wygody.

By skupić się na tułowie i nogach, pominęliśmy w powyższym opisie to co dotyczy ramion. Teraz zatem poświęćmy im również nieco uwagi. Gdy Twoje ciało pochyla się nieco do przodu i pokonuje opór wody (pamiętaj o równoczesnym rozciąganiu sprężyn między czubkiem głowy, a

piętami oraz ściskaniu sprężyn poprzecznie rozmieszczonych między nogami), twoje ręce popychają do przodu unosząc się na powierzchni wody deskę – towarzyszy temu oczywiście odczucie pokonywania delikatnego oporu. Gdy ciało napiera do tyłu (pokonując opór wody), lekko przysiadasz (na sprężystej poprzeczce) i rozciągasz sprężyny między nogami, wówczas deskę przyciągasz nieco ku sobie – znów pokonując towarzyszący temu delikatny opór.

Gdy popychasz deskę do przodu, Twoje ciało nieco się pochyla. Naturalne wówczas będzie wywieranie ramionami pewnego nacisku na deskę, jakbyś wypychał ją delikatnie pod powierzchnię wody. Zdajesz sobie sprawę z pewnego oporu, który temu towarzyszy. Wyobraź sobie także, że w poprzek pomiędzy ramionami znajduje się szereg sprężyn. Gdy wykonujesz pchnięcie i nacisk, jednocześnie delikatnie ściskasz te sprężyny. Pchnięcie do przodu jest tutaj głównym, zaakcentowanym kierunkiem, nacisk do dołu i ściskanie do wewnątrz są zaznaczone w mniejszym stopniu.

Gdy przyciągasz deskę ku sobie, Twoje ciało z pozycji lekko pochylonej powraca do pozycji wyprostowanej, ramiona które poprzednio naciskały deskę, teraz lekko się unoszą. Możesz wyobrazić sobie, że deska jest teraz przymocowana do Twoich ramion, a jednocześnie jakby „klei się” do wody, a zatem ruchowi unoszenia będzie znów towarzyszyło odczucie pokonywania pewnego oporu. Tym razem sprężyny pomiędzy ramionami są delikatnie rozciągane. Kierunek do tyłu jest główny, unoszenie i rozciąganie na zewnątrz są kierunkami uzupełniającymi, w mniejszym stopniu zaznaczonymi.

Pamiętaj o skoordynowaniu wszystkich ruchów o których była wyżej mowa. Wszystkie one rozpoczynają się w tym samym momencie i kończą równocześnie. Po zakończeniu ruchu w danym kierunku zatrzymaj się na chwilę, kontrolując, czy zachowujesz odczucie jedności całego ciała, czy gdzieś nie pojawiło się nadmierne napięcie bądź przesadne rozluźnienie, które oznaczałoby utratę tego odczucia jedności i elastycznej siły.

Mówiliśmy tutaj o wykonywaniu ruchów. Jednak istotą opisywanego ćwiczenia nie jest ruch, a tak zwane „szukanie ruchu w bezruchu”. Zaczęliśmy od ruchu, by łatwiej było zrozumieć sposób koordynacji całego ciała i kierunki „szukania siły”. Teraz zatem wykonując to ćwiczenie, staraj się ruch ograniczyć. Ruch się rozpoczyna, ale opór go powstrzymuje, zakres ruchu się zmniejsza. Można założyć, że ruch w kierunku głównym będzie wynosił na przykład 2-3 centymetry, a w kierunkach uzupełniających 1 centymetr.

Pamiętaj, że wyobrażenie oporu nie powinno powodować utraty poczucia relaksu i wygody, oddech powinien być naturalny, swobodny. Na początku więc lepiej wyobrazić sobie, że działające siły, a w związku z tym i towarzyszące im opory są bardzo niewielkie, bliskie zeru. Stopniowo będziesz mógł pracować z odczuciem silniejszych sił, ale nie będzie to powodowało niewłaściwego napięcia. Wymaga to jednak pewnego czasu praktyki.

Następnym krokiem będzie zmniejszenie zakresu ruchów jeszcze bardziej, a potem możesz przejść

do właściwego ćwiczenia, gdy „szukasz ruchu w bezruchu”. Podstawą będzie bezruch, statyczna pozycja. Próbujesz wówczas rozpocząć ruch w określonym kierunku (pamiętając o występujących kierunkach uzupełniających), ale opór ten ruch powstrzymuje. Mamy wówczas do czynienia tylko z fazą samego rozpoczynania ruchu, bez jego kontynuacji.

Nie jest to po prostu ćwiczenie statyczne, nie jest to też typowe ćwiczenie ruchowe. Określa się te ćwiczenia jako względnie statyczne. Nie ma nadmiernego napięcia, ale wszystkie mięśnie są delikatnie pobudzone nawet w fazie przed rozpoczęciem próby „szukania ruchu”. W tej fazie z kolei następuje niewielkie zwiększenie napięcia, by po chwili sytuacja powróciła do stanu początkowego. Nie są to jednak typowe ćwiczenia izometryczne, gdzie pracuje się z dużym napięciem statycznym. Tutaj wzrost napięcia jest minimalny. Aktywne są wszystkie mięśnie, całe ciało pracuje, organizm jest stymulowany poprzez umiarkowany wysiłek, przy jednoczesnym psychicznym odprężeniu i zachowaniu wysokiego poziomu skupienia.

Rozluźnienie i napięcia są tutaj pojęciami względnymi. Poszukiwanie równowagi między nimi jest czymś dynamicznym. Do właściwego stanu mierzymy poprzez kolejne przybliżenia. Brak właściwego napięcia będzie oznaczał utratę odczucia siły, „energii”. Jednak gdy pojawia się napięcie, czy nie będzie ono nadmierne, czy nie spowoduje sztywności? Jeśli pojawia się sztywność, niezbędne jest rozluźnienie. Ale czy to rozluźnienie nie spowoduje bezwładności, nadmiernego luzu, braku odczucia siły? Jest to balansowanie na granicy przeciwieństw.

Dzięki uproszczeniu formy ruchu, sprowadzeniu go do „niemal bezruchu”, czy do pracy z „jednym punktem ruchu”, możliwe jest zdanie sobie sprawy z najbardziej subtelnych elementów pracy ciała, osiągnięcie głębokiego poziomu koordynacji świadomości i ciała.

Ten element subtelności podkreślany jest także w **tai chi** (t'ai chi ch'uan, taijiquan), gdzie ćwiczenia ruchowe wykonuje się bardzo powoli, by umożliwić osiągnięcie tej głębszej koordynacji – „jedności umysłu i ciała”. Jednak chociaż ruchy wykonywane są powoli, wciąż jest to sytuacja dość złożona, gdzie świadomość osoby początkującej „prześlizguje się” przez dużą część ruchu, bez głębszego doświadczenia tej koordynacji i świadomości tego co dzieje się w całym ciele w każdym momencie ruchu. Metoda **zhan zhuang**, dzięki jeszcze większemu uproszczeniu sytuacji z jaką się pracuje umożliwia skoncentrowanie się na tym co istotne, a dzięki temu znacznie szybsze autentyczne postępy.

Należy sobie zdawać sprawę, że ćwiczenia typu **zhan zhuang** stanowią integralny element treningu także w autentycznych szkołach **tai chi** (taijiquan). Nie są one jednak tam w takim stopniu rozwinięte, jak metoda zhan zhuang o której tutaj mowa, pochodząca z systemu **yiquan**.

TAI CHI

Taijiquan (t'ai chi ch'uan lub w skrócie tai chi) jest najpopularniejszym z tak zwanych systemów wewnętrznych. Chociaż legendy umieszczają jego początki w zamierzchłych czasach, system ten (grupa spokrewnionych szkół) pod taką nazwą wykształcił się dopiero w XIX wieku (choć z pewnością istniały wcześniej systemy podobne).

Taijiquan to "pięć najwyższego krańca". "Najwyższy kraniec" (czyli taiji), to pojęcie pierwotnej jedności, która rodzi się z nieokreślonego - "bez krańca" (wuji), sama natomiast daje początek komplementarnym siłom natury yin i yang. Ciekawostką jest, że pierwotnie taiji - najwyższy kraniec, oznaczało po prostu szczyt dachu, czyli miejsce gdzie następował podział na część nasłonecznioną (yang) i zacienioną (yin). Nazwa taijiquan wskazuje na wykorzystanie w treningu koncepcji jedności przeciwieństw.

Formy tej sztuki, których praktyka służyć ma pomocą w rozwoju umiejętności walki, stanowią jednocześnie ćwiczenia, które niewątpliwie zaliczyć można do qigong. Dzięki zasadzie "kierowania qi przy pomocy umysłu i prowadzenia ciała przy pomocy qi", co z praktycznego punktu widzenia polega na tym, że podczas ćwiczenia każdy, nawet najbardziej subtelny ruch podąża za jego mentalnym wyobrażeniem, a nie odbywa się automatycznie czy mechanicznie, mistrz taijiquan potrafi bardzo precyzyjnie posługiwać się swoim ciałem.

Dziś taijiquan (tai chi) większości osób kojarzy się przede wszystkim z gimnastyką zdrowotną. Jest jednak wciąż uprawiany również jako sztuka walki. Najbardziej popularne style taijiquan to Yang, Chen, Wu, Wu (Hao) i Sun. Obecnie coraz bardziej znane stają się także inne podobne systemy, dawniej nazywane inaczej, lecz dziś nazywane taijiquan (tai chi), by wykorzystać popularność tej nazwy w celach marketingowych.

Styl Chen, w którego formach ruchy powolne łączą się harmonijnie z dynamicznymi, bardziej niż inne odmiany kojarzy się laikowi ze sztuką walki. Najpopularniejszy styl Yang, gdzie formę w większości przypadków ćwiczy się płynnie i powoli, chociaż uprawiany jest także jako sztuka walki, dał początek wielu formom uprawianym niemal wyłącznie lub wyłącznie dla zdrowia, jak jianhua taijiquan opracowane w ChRL w latach 50., forma tak zwanego taoistycznego tai chi opracowana przez mieszkańca Hongkongu, który wyemigrował do Kanady, czy różne wersje taiji qigong lub taiji gong. Istnieją też inne odmiany taiji qigong i taiji gong, niekiedy o starszych korzeniach, np. San Feng taiki kung.

Ciekawe jest, iż wiele osób ćwiczących tai chi stwierdza, że większe korzyści zdrowotne odniosło ćwicząc u instruktorów, którzy nauczają pełnego systemu taijiquan (tai chi chuan), jako sztuki walki, niż u tych, którzy zajmują się tylko tai chi zdrowotnym. Prawdopodobnie wynika to stąd, że by móc kompetentnie nauczać taijiquan jako sztukę walki, trzeba dobrze poznać wszelkie jego aspekty. Jakość nauczania jest więc większa, nawet gdy dany uczeń chce ćwiczyć tylko dla zdrowia,

a nie dla samoobrony. Natomiast w przypadku wielu instruktorów nauczających tai chi wyłącznie dla zdrowia, ich poziom znajomości tego systemu jest w gruncie rzeczy bardzo ograniczony, co wiąże się z niższą jakością nauczania.

Pismo chińskie

Transkrypcja pinyin

Przybliżona wymowa

太极拳

Taijiquan

T^{ch}aj-dzi-ć^{ch}uen

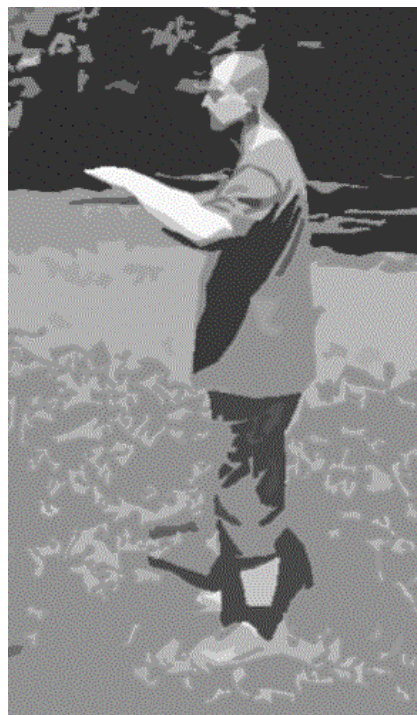
Rozdział VII

TESTOWANIE ODCZUCIA SIŁY



Metoda zhan zhuang, dzięki pracy z maksymalnie uproszczoną sytuacją, umożliwia głębsze skupienie się na odczuciu całego ciała i osiągnięcie bardziej subtelnej koordynacji umysłu i ciała, niż przy wykorzystaniu ćwiczeń ruchowych, nawet w ruchu powolnym, jak w tai chi (taijiquan). Jednak życie nie polega na pozostawaniu w bezruchu, czy tylko „szukaniu ruchu w bezruchu”. Zatem w metodzie, która ze względu na szerokie wykorzystanie ćwiczeń względnie statycznych w pozycji stojącej, nazywana jest zhan zhuang, faktycznie wykorzystuje się również ćwiczenia w pozycji siedzącej i leżącej, o czym mówiliśmy w poprzednich rozdziałach, a także ćwiczenia ruchowe. Ćwiczenia statyczne nie są celem samym w sobie. Można powiedzieć, że ten bezruch służy w gruncie rzeczy poprawie ruchu.

Ćwiczenie które teraz opiszę, omówiłem już właściwie w ogólnym zarysie w poprzednim rozdziale. Zanim bowiem mogłeś rozpocząć „szukanie ruchu w bezruchu” we właściwy sposób, niezbędne było zrozumienie o jaki ruch chodzi, jakie kierunki działania sił („przepływu energii”) mają zastosowanie i w jaki sposób są one skoordynowane. Teraz tylko nieco uzupełnię ten opis.



Gdy rozpoczynasz ćwiczenie, tułów jest wyprostowany, a ciężar spoczywa w większej części na tylnej części stopy. Określa się tę pozycję jako: 3 części z przodu, 7 części z tyłu. Kolana są nieco ugięte. Teraz zaczynasz jednocześnie ruch napierania ciałem do przodu (pochylając je nieco), lekkiego unoszenia się (rozciągane są sprężyny między czubkiem głowy, a obydwoma piętami) i delikatnego ściskania sprężyn między nogami. Zakończ te wszystkie ruchy, gdy większość ciężaru spoczywa na przedniej części stopy (7 części z przodu, 3 części z tyłu). Zwróć uwagę, by odczucie napotykania na opór i pokonywania go było zachowane cały czas, w każdym momencie ruchu i we wszystkich częściach ciała jednocześnie. Nie trać przy tym odczucia odprężenia i wygody.

Gdy rozpoczynasz opisany powyżej ruch, twoje łokcie ugięte są pod kątem około 90 stopni. Następnie, gdy ciało napiera do przodu, Twoje ramiona stopniowo prostują się – jednak nie do

końca. Zachowaj pewne ugięcie (kąt około 150 stopni). Ręce rozpoczynają ruch pchnięcia wtedy, gdy rozpoczyna się ruch ciała. Kończą się prostować, gdy kończy się ruch ciała. Oczywiście ruchowi (pchaniu deski) towarzyszy odczucie pokonywania pewnego oporu. W trakcie pchania do przodu, lekko naciskasz deskę, jakbyś chciał wcisnąć ją pod powierzchnię wody, a także ściskasz sprężyny pomiędzy ramionami.



Następnie Twoje ciało z nieco pochylonej pozycji ‘przód 7, tył 3’ powoli wraca do wyprostowanej pozycji ‘przód 3, tył 7’. Przysiadasz przy tym nieco, jakby pokonując opór elastycznej poprzeczki, znajdującej się pod Twymi pośladkami. Odczuwasz także opór, jaki towarzyszyłby rozciąganiu sprężyn pomiędzy nogami.

W tym samym czasie przyciągasz deskę ku sobie, jednocześnie lekko ją próbując unosić i rozciągając sprężyny między ramionami. Gdy ciało kończy ruch, również ręce przestają się dalej ugiąć. Kąt ugięcia łokci nie powinien być mniejszy niż około 90 stopni.

Możesz sobie dodatkowo wyobrazić, że pomiędzy czubkami Twoich palców, a drzewem lub ścianą daleko przed Tobą rozpostarte są sprężyny. Gdy popychasz deskę do przodu, jednocześnie czubkami palców naciskasz te sprężyny. Gdy deskę przyciągasz ku sobie, wyobraź sobie natomiast, że te sprężyny rozciągasz. Twoja uwaga, intencja będzie tym razem bardziej „rozciągnięta”. Zrobisz mały krok w rozwoju umiejętności skupienia się na swoim ciele w połączeniu ze świadomością otoczenia. Rozciągasz sprężyny poziomo. Natomiast gdy pchasz, Twoje palce kierują się nieco skośnie ku górze. Twoje ramiona nie unoszą się jednak w trakcie tego ruchu (pamiętaj o intencji „wciskania deski pod wodę”).

Podczas ruchu ciągnięcia, palce obydwu dłoni kierują się nieco ku sobie, gdy pchasz, znów

zwracają się do przodu. Gdy kończysz ruch przyciągania, wyobraź sobie jakbyś obejmował balon, który uniemożliwia dalszy ruch. Jest to układ podobny jak w ćwiczeniu pozycyjnym opisanym w rozdziale piątym.

Pamiętaj, że wszystkie elementy ćwiczenia o których wspomniałem powinny być skoordynowane. Twoja uwaga powinna obejmować całość. Wszystko to należy widzieć jako jedność. Ćwicz bardzo powoli, bardzo uważnie, zdając sobie sprawę, czy w każdym momencie, w całym ciele, we wszystkich jego częściach zachowujesz odczucie „siły”, świadomość jak ona działa, gdzie jest skierowana, gdzie jest kierunek główny, a gdzie kierunki uzupełniające. Jednocześnie zachowaj relaks, poczucie odprężenia i wygody.

Oddychaj naturalnie, spokojnie i swobodnie. W ćwiczeniach tego typu nie ma potrzeby koordynowania ruchu w określonym kierunku z wdechem lub wydechem. Po prostu pozwól oddechowi przepływać swobodnie.

Jeśli trudno Tobie zrelaksować się podczas tego ćwiczenia, skoncentruj się raczej na podstawowych ćwiczeniach kładących większy nacisk na relaks, lub wykonując ćwiczenie ruchowe, zrezygnuj z odczuwania wrażenia pokonywania oporu, a skup się na odczuciu relaksu, szczególnie dotyczącym stawów. Ewentualnie staraj się pracować z bardzo delikatnym i subtelnym odczuciem oporu, jakbyś na przykład bawił/bawiła się bańkami mydlanymi.

Jednak pamiętaj, że metoda którą tu opisuję ma nauczyć Ciebie nie tylko zwykłego rozluźnienia, ale szukania harmonii, szukania efektywności i ekonomii działania, dynamicznej równowagi pomiędzy rozluźnieniem i napięciem, wysiłkiem i odpoczynkiem. Jest to coś co może dać więcej korzyści.

SYSTEMY WEWNĘTRZNE

Popularny jest podział chińskich sztuk walki na style zewnętrzne - waijia i wewnętrzne - neijia. Do zewnętrznych zalicza się zdecydowaną większość, a tylko nieliczne do wewnętrznych.

Na początku XX wieku grono mistrzów xingyiquan, baguazhang i taijiquan w Pekinie uznało, że systemy te mają wiele cech wspólnych i w związku z tym zdecydowano o zaliczeniu ich do jednej rodziny neijia (dosłownie: rodzina wewnętrzna). Z przyczyn historycznych zatem, gdy mowa o stylach wewnętrznych, mamy na myśli te właśnie systemy. Nie ma też większych wątpliwości, jeśli chodzi o styl liuhebafaquan. Często także yiquan zaliczany jest do systemów wewnętrznych, ponieważ wywodzi się z xingyiquan. Twórca yiquan nie przywiązywał jednak większej wagi do tej klasyfikacji.

W pewnym uproszczeniu można powiedzieć, że style zewnętrzne koncentrują się bardziej na typowym treningu fizycznym, i typowym wykorzystaniu siły, a wewnętrzne bardziej na pracy nad koordynacją pomiędzy umysłem i ciałem oraz nad specyficznym sposobem generowania siły przy użyciu całego, stosunkowo rozluźnionego ciała. Tradycyjne teorie określały to jako "użycie siły kości i ścięgien, a nie mięśni". Mówi się o sile lub energii wewnętrznej – nei jin. Należy pamiętać, że gdy w kontekście systemów wewnętrznych mowa jest o sile wewnętrznej, w oryginale mamy często do czynienia z terminem nei jin, a niekoniecznie qi. Brak wiedzy o tym jest przyczyną ogromnych nieporozumień.

Trzeba zwrócić uwagę, że podziału na systemy zewnętrzne - waijia i wewnętrzne - neijia nie należy mylić z podziałem na metody treningowe zewnętrzne - waigong (trening fizyczny) i wewnętrzne - neigong (trening mentalny, "energetyczny" itp). W niemal wszystkich bowiem chińskich systemach klasyfikowanych jako zewnętrzne wykorzystuje się w mniejszym lub większym stopniu trening neigong.

Wcześniej była już mowa o taijiquan (tai chi). Dwa inne powszechnie znane systemy wewnętrzne to baguazhang (pakua chang) i xingyiquan (hsing-i ch'uan). Pomimo zdecydowanych różnic w sposobie ćwiczenia, formy tych systemów, podobnie jak taijiquan można zaliczyć do szeroko rozumianego qigong. Szczególnie charakterystyczne jest tu przywiązywanie dużej wagi do umysłu - czynnika mentalnego oraz nacisk na głęboką zewnętrzną i wewnętrzną harmonię. Owa wewnętrzna harmonia oznacza doskonałą koordynację pomiędzy aktywnością umysłu, a wykorzystaniem ciała. Tradycyjne teorie opisują to w sposób bardziej złożony, jako trzy wewnętrzne harmonie: pomiędzy sercem i umysłem, umysłem i qi, oraz qi i siłą fizyczną.

Chociaż metody treningowe baguazhang i xingyiquan są wykorzystywane w celach zdrowotnych, to jednak częściej niż taijiquan są one uprawiane jako sztuki walki.

Dla baguazhang charakterystyczne są okrężne, płynne ruchy i zwinne kroki. Najpopularniejsze style

to Cheng i Yin. Baguazhang to dosłownie: dłoń ośmiu trygramów - jest to nawiązanie do Księgi Przemian - Yijing (I Ching).

Xingyiquan na pierwszy rzut oka wydaje się, ze swoimi stosunkowo prostymi, gwałtownymi technikami podstawowymi, systemem bardziej brutalnym i mniej wyrafinowanym. Tym niemniej na zaawansowanym poziomie jest to sztuka równie subtelna jak baguazhang i taijiquan. Xingyiquan to dosłownie: pięć formy i umysłu. Nazwa ta wskazuje na zasadę jedności świadomości z ruchem.

Yiquan wywodzi się z xingyiquan i określany czasem bywa jako szkoła naturalna xingyiquan. Podobnie jak xingyiquan, yiquan przywiązuje ogromną wagę do koordynacji umysłu i ciała. Szczególny nacisk kładziony jest tu na umysł oraz rozwój intuicji i spontaniczności. Dlatego z nazwy xingyiquan wyeliminowany został element xing (forma), by podkreślić yi (umysł). Choć korzenie yiquan tkwią w xingyiquan, zaczerpnął on inspiracje także z baguazhang i taijiquan (tai chi).

Yiquan kładzie nacisk na naukowe podejście i nieustanny rozwój systemu. Sprawia to, że metody treningowe yiquan mogą być bez problemu zaakceptowane przez osoby, które w przypadku klasycznych systemów wewnętrznych są zrażone przez obce i trudno zrozumiałe z punktu widzenia współczesnego człowieka koncepcje. W yiquan zakładamy, że tradycyjne koncepcje i metody powinny podlegać naukowej weryfikacji i reinterpretacji, że system powinien być unowocześniany w taki sposób, by nie tracić walorów tradycyjnych metod.

Yiquan zawiera całe spektrum metod treningowych, od ćwiczeń statycznych, przez ćwiczenia w powolnym ruchu do dynamicznych. Sprawia to, że metody te mogą być wykorzystane przez osoby o różnych możliwościach i potrzebach. Metody te, jako forma ćwiczeń dla zdrowia znane są pod nazwą zhan zhuang lub zhan zhuang qigong.

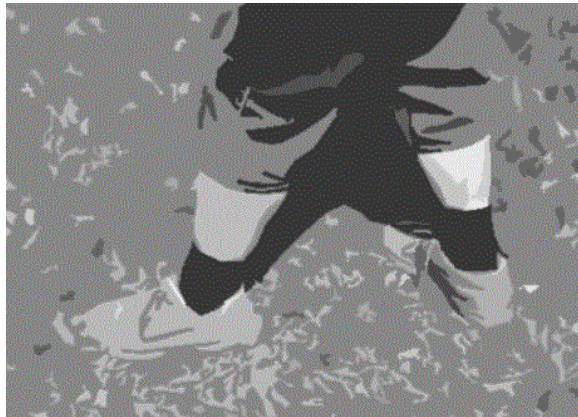
Pismo chińskie	Transkrypcja pinyin	Przybliżona wymowa
内家	Neijia	Nei-dzia
外家	Waijia	Uai-dzia
内劲	Nei jin	Nei dzin
八卦掌	Baguazhang	Ba-gua-džang
形意拳	Xingyiquan	Śing-i-ć ^{ch} uen

Rozdział VIII

JESZCZE O TESTOWANIU SIŁY



Najbardziej podstawowe ćwiczenia, wykonujemy w pozycji ze stopami rozstawionymi na szerokość barków, i ciężarem równomiernie rozłożonym na obydwie stopy. Nazywamy ją pingbu. Kolejny etap to ćwiczenia w pozycji określanej jako dingbabu.



Tym razem spróbujesz wykonać w pozycji dingbabu ćwiczenie shi li opisane w poprzednim rozdziale.

Na razie zapomnij o ruchach rąk i skup się na pracy nóg i ciała. Stań w pozycji dingbabu, z ciężarem spoczywającym w większości na nodze zakrocznej (pozycja 3 z przodu, 7 z tyłu).

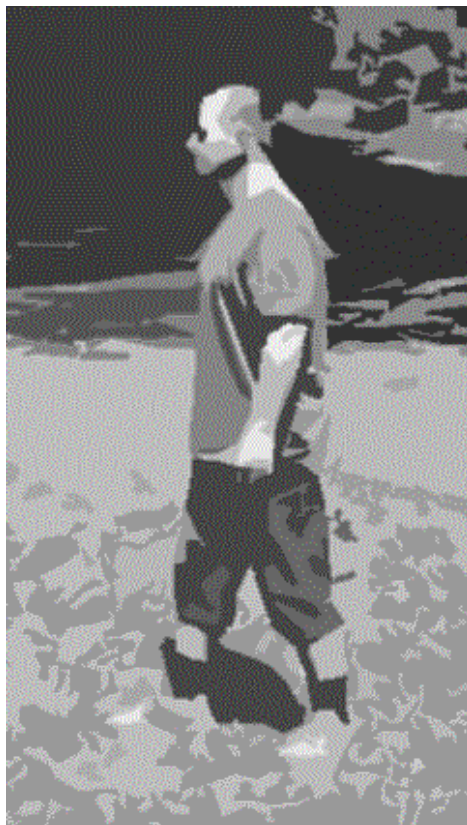
Tułów ustawiony jest nieco skośnie. W trakcie wykonywania tego ćwiczenia nie będzie występowała rotacja tułowia wokół osi pionowej.



W pozycji pingbu ciało pochylając się napierało do przodu, unosząc się jednocześnie (rozciąganie sprężyn między czubkiem głowy, a obydwoma piętami). W pozycji dingbabu wygląda to podobnie, ale dotyczy tylko nogi zakroczonej. Ciało pochyla się, napierając do przodu, noga nieco prostuje się, rozciągana jest sprężyna między czubkiem głowy, a piętą nogi zakroczonej.

Gdy wykonujesz ten ruch, zwróć uwagę, że podudzie nogi wykroczonej nie zmienia pozycji, kolano się nie przesuwa do przodu (zmniejsza się jednak kąt ugięcia kolana). Możesz wyobrazić sobie, jakby podudzie było unieruchomione (jakby było zakopane w ziemi do poziomu tuż poniżej kolana).

Zdawaj sobie sprawę z tego, że przednia część stopy nogi wykroczonej wywiera coraz większy nacisk na podłoże. Ruch kończy się, gdy ciężar rozłożony jest równomiernie na obydwie stopy (pozycja przód 5, tył 5).



Następnie ciało napiera do tyłu, wracając do pozycji pionowej. Równocześnie noga zakroczna ugina się nieco, jakbyś przysiadł (pokonując opór elastycznej poprzeczki). Przednia część stopy nogi wykroczonej naciska na podłoże, a jednocześnie jej palce jakby „chwytały” podłoże. Jednocześnie wyobraź sobie (poczuj) jakbyś rozciągał sprężynę między czubkiem głowy, a palcami wykroczonej stopy. W trakcie tego ruchu kolano nogi wykroczonej nie wycofuje się. Następuje tylko jego pewne ugięcie. Pozycja końcowa jest taka sama od jakiej rozpoczęłeś ćwiczenie (przód 3, tył 7).

Podobnie jak w ćwiczeniu w pozycji pingbu, podczas ruchu do przodu występuje odczucie

ściskania sprężyn między nogami. W trakcie ruchu do tyłu, czujesz jakbyś rozciągał sprężyny rozmieszczone między nogami.

Wyobraź sobie jeszcze sprężynę między kolanem nogi wykroczonej, a tym biodrem, które jest bardziej z tyłu. Ta sprężyna również jest ściskana w trakcie ruchu do przodu i rozciągana, gdy wykonujesz ruch napierania tułowiem do tyłu.

Pomyśl, że na przedłużeniu linii tej sprężyny znajduje się drewniany kij. Podtrzymujesz jeden jego koniec kolanem, a drugi opiera się o podłoże. Wspomniałem już o tym, że kolano nogi wykroczonej nie powinno przemieszczać się do przodu, ani do tyłu (może tylko prostować się i ugiąć). Cały czas jest tam intencja siły wskazująca do przodu. Gdy ciało napiera do przodu, kolano naciska na kij, ale ten nie pozwala mu się przemieścić. Gdy wycofujesz się, wciąż naciskasz kolanem na kij. Nie wycofujesz kolana, by kij nie upadł.

Do opisanej pracy nóg i ciała dołącz teraz ruch ramion, taki jak w rozdziale siódmym. Ponieważ tułów jest teraz ustawiony nieco skośnie, jedna dłoń w naturalny sposób wysunięta jest odrobinę bardziej do przodu (różnica mniej więcej długości palców).



Opisane wyobrażenia są środkiem mającym służyć rozwinięciu odpowiedniej percepcji i właściwych reakcji. Istotne jest tu nie samo „wizualizowanie”, a wykorzystanie wyobrażeń, sugestii, skojarzeń dla wytworzenia odpowiednich odczuć, właściwej percepcji ciała, ruchu, siły. Nauczyciel pomaga weryfikować postępy, a jednocześnie osobista weryfikacja staje się coraz łatwiejsza w miarę robienia postępów i poznawania coraz bardziej zaawansowanych metod treningowych.

W początkowej fazie nauki, ćwicz powoli i uważnie, skupiając się na tym, by w każdym momencie ruchu zachować odczucie „siły” (pokonywania oporu), a jednocześnie stan relaksu i wygody. Gdy nie będzie to sprawiało Tobie większej trudności, możesz przejść do kolejnego etapu, który określamy jako „szukanie bezruchu w ruchu”. Nie jest to wówczas zwykły powolny, jednostajny ruch. Wykonujesz ruch, zachowując odczucie „siły”, ale w każdym punkcie ruchu jesteś gotowy do zatrzymania. W każdym momencie ćwiczenia występuje zatem pewna wibracja – nieustanna oscylacja pomiędzy stanami rozluźnienia i pewnego napięcia.

QI – MAGICZNA MOC?

Uważa się, że koncepcja qi jako pierwotnej substancji, stanowiącej podstawę wszelkich rzeczy, rozwinięta została w epoce Wiosen i Jesieni (722-481 p.n.e.). Stała się ona jedną z głównych idei wykorzystywanych we wszystkich dziedzinach tradycyjnej chińskiej nauki. Z jednej strony, filozoficznie, mistycznie, qi można interpretować jako jednolitą podstawę wszystkiego. Z drugiej strony jednak, w praktycznym wykorzystaniu w różnych dziedzinach, w różnych gałęziach klasycznej nauki, pojęciu temu nadaje się bardzo zróżnicowane znaczenia. Nie można więc do tego zagadnienia podchodzić zbyt naiwnie, nie widząc go w szerszym kontekście.

Niektórzy wyobrażają sobie qi jako rodzaj „magicznej mocy”. Uważają, że to pewien określony rodzaj energii lub eterycznej materii o niezwykłych właściwościach, i sądzą, że gdy nauczą się na tym czymś panować, natychmiast otworzą się przed nimi wszelkie cudowne możliwości. Pogląd taki jest dość naiwny. Pojęcie qi jest bowiem równie nieprecyzyjne i rozległe, jak na przykład nasze najszerzej rozumiane pojęcie energii. Nie powinniśmy traktować go w sposób zbyt uproszczony. Podobnie jak my wyróżniamy różne formy energii, klasyczne chińskie teorie mówią o różnych rodzajach qi. Pojęcie qi używane jest nie tylko przez chińskich lekarzy, mistrzów qigong i adeptów sztuk walki, lecz ma także zastosowanie na przykład w teorii sztuki i właściwie w dowolnej innej dziedzinie chińskiej nauki i kultury. Oczywiście w każdym z tych kontekstów nadaje mu się nieco inne znaczenie.

Mówimy na przykład o sile lub energii wyrazu artystycznego utworu poetyckiego, o dynamice nastroju jaki tworzy. Nikomu jednak nie przychodzi do głowy, by tą energią napędzać samochód z silnikiem spalinowym. Natomiast osoby, które nie wiedzą zbyt wiele o chińskiej kulturze i nauce, z różnych teorii w których mowa o qi, wysnuwają często wnioski analogiczne do pomysłu czytania poezji, by wprawić w ruch samochód. Po prostu nie zdają sobie sprawy w jakim kontekście jakiego znaczenia nabiera pojęcie qi. Przykład: zwykle powietrze też jest określane terminem qi.

Mamy koncepcję qi rozwiniętą w kontekście tradycyjnej medycyny chińskiej, czyli cały zespół teorii medycznych posługujących się tym pojęciem. W dużej mierze zajął się z nimi teorie dotyczące qigong, zwłaszcza tzw. medycznego. Przy czym tutaj dochodzą kolejne elementy rozumienia qi, bardziej subiektywne, odnoszące się do odczuć i wrażeń.

Ćwiczenia qigong są szeroko wykorzystywane w treningu chińskich sztuk walki. W systemach wewnętrznych metody o charakterze podobnym do qigong stały się podstawą treningu. Mamy tu zatem do czynienia z elementami bezpośrednio związanymi z podstawami chińskiej medycyny, występują też elementy subiektywne charakterystyczne dla qigong. W sztuce walki oczywiście dochodzą też kolejne, specyficzne elementy – wyraz ducha walki, ekspresja ruchowa odnosząca się do charakterystyki zwierząt i zjawisk przyrody, percepcja ruchu, siły, energii. O tych aspektach też mówi się używając pojęcia qi. Wreszcie kwestie mechaniki ruchu. Długotrwałe doświadczenie doprowadziło do wypracowania zasad i metod treningowych, które umożliwiają efektywne

wykorzystanie ciała. Czasem wręcz zdumiewa, gdy dokładniej bada się kwestię jak ciało pracuje w systemach wewnętrznych, jak subtelne mechanizmy są tu wykorzystywane.

Jednak dawni Chińczycy nie dysponowali aparatem pojęć, który umożliwiałby opis tych zjawisk w spójny sposób, umożliwiając łatwe odniesienie teoretycznych zasad do innych zagadnień (tak jak możemy zasadę dźwigni odnieść i do pracy dźwigu i do pracy ciała). Pozostawała tylko możliwość bezpośredniego przekazania określonego rozwiązania poprzez proces nauczania, treningu, korekty. W teorii opisywano to odwołując się do pojęcia qi, jednak niewiele z tego wynikało. Teoria nie opisywała konkretów w taki sposób, by możliwe było jej proste wdrożenie do różnych aspektów praktyki. W różnych szkołach to samo opisywano w bardzo różny sposób, chociaż wydawałoby się, że opierano się na tych samych podstawowych koncepcjach. Warto sobie z tego zdawać sprawę, by uniknąć fałszywych interpretacji. Jeden z aspektów qi to także mechanika, której po prostu nie potrafiono wyrazić inaczej.

Dziś niektórzy mają tendencję do prostego dodawania do siebie koncepcji zachodnich i chińskich. W wielu wypadkach, gdy qi w chińskiej teorii faktycznie odnosi się do mechaniki, oni nie są w stanie zrozumieć i ocenić przekazu mistrzów neijia, ponieważ błędnie sądzą, że jeśli użyto słowa qi, to koniecznie musi to być coś poza mechaniką. Nieporozumieniom sprzyja to, że wszystkie te aspekty w systemach wewnętrznych przeplatają się, zazębiają. W tym samym ćwiczeniu i jego opisie, gdzie wykorzystane jest pojęcie qi, można znaleźć niekiedy elementy odnoszące się i do tradycyjnej chińskiej medycyny i do mechaniki. Łatwo wówczas o myślenie o qi, jako czymś jednolitym. Jednak ten tok utrudnia osiągnięcie praktycznych korzyści, opanowanie tego, co mistrzowie systemów wewnętrznych faktycznie przekazywali.

Z qigong w pewnym zakresie wiąże się także kwestia rozwijania niezwykle, nadnaturalnych zdolności. Jedni w nie wierzą, inni nie. Przede wszystkim jednak należy zdawać sobie sprawę z tego, że nie ma bezpośredniej relacji qigong = nadnaturalne zdolności. Różne odmiany qigong mają różny charakter i cele. W ich teoriach pojęcie qi nie jest faktycznie wykorzystywane dokładnie tak samo. Osoby, które głębiej znają te zagadnienia nie stwierdzają, że qi = magiczna moc.

Jeszcze większym nieporozumieniem jest kojarzenie systemów wewnętrznych neijia z nadnaturalnymi zdolnościami. Nie to stanowi faktyczny przekaz umiejętności dla nich charakterystycznych. Osoby, które tego szukają w neijia są po prostu na złym tropie. Próbuje tam znaleźć coś innego niż te systemy oferują, czego nauczali i nauczają ich autentyczni eksperci. Jednocześnie przez takie nastawienie lekceważą to, co tam naprawdę jest, co stanowi ich istotę. W rezultacie nie robią faktycznych postępów. Ich znajomość neijia ogranicza się wówczas do fantazyjnych spekulacji na ten temat. U podstawy tych nieporozumień jest wizja, że qi to zawsze i wszędzie magiczna moc.

Należy zdawać sobie sprawę, że pojęcie qi ma z jednej strony aspekt mistycznej jedności, swoistej jednolitej teorii wszystkiego, jednak z tego nie wynika jeszcze nic praktycznego. To tylko założenie, że u podstaw wszystkiego jest podstawowa jedność. To jednak jeszcze nie jest faktyczna chińska nauka medyczna, qigong, czy neijia. Z drugiej natomiast strony, nauka to rozróżnienia. Nie dotyczy to tylko nauki zachodniej, nauki współczesnej, ale i klasycznej nauki chińskiej. Trzeba być tego

świadomym, by nie podchodzić do tego co oferuje klasyczna nauka i filozofia chińska zbyt naiwnie.

Nauka zachodnia i tradycyjna nauka chińska, to jednak dwa różne układy, dwa paradygmaty. Nie można mechanicznie przenosić pojęć jednego do drugiego. Większość wykształconych ludzi zdaje sobie sprawę z tego, jakie są różnice pomiędzy językami, że wiele pojęć w różnych językach nie pokrywa się dokładnie, że czasem potrzeba dłuższego omówienia, by wyrazić coś na co w innym języku wystarczy jedno słowo. Rozumiejąc to, łatwiej będzie uniknąć nieporozumień, gdy mowa o klasycznej nauce chińskiej. Na styku różnych tradycji powstają nowe wartościowe rzeczy. By to jednak było możliwe, potrzebna jest głęboka znajomość obydwu podejść. Tylko wówczas można uniknąć tak ogromnych nieporozumień, jakie są dziś związane z neijia.

Yiquan został stworzony przez Chińczyka, w Chinach, na bazie klasycznego systemu wewnętrznego xingyiquan. Jednak niewątpliwie istotnym impulsem przyczyniającym się do powstania i rozwoju tego systemu był kontakt z kulturą i nauką zachodnią. Rezultatem był pewien krytycyzm wobec tradycyjnej spuścizny. Yiquan powstał więc tam, gdzie spotkał się Wschód i Zachód. Dokonano weryfikacji i udoskonalenia koncepcji i metod. I oczywiście cały czas się to odbywa, bo założeniem quanxue (nauka o sztuce walki - tak Wang Xiangzhai nazywał w późniejszych latach to czym się zajmował) jest, że nie ma granicy w rozwoju nauki, a więc również w rozwoju nauki o sztuce walki.

Sam Wang Xiangzhai odwoływał się do koncepcji qi we wczesnym okresie, gdy napisał "Właściwą ścieżkę yiquan". Natomiast w późniejszej, reprezentatywnej dla bardziej dojrzałego yiquan publikacji "Środkowa oś drogi pięści" (znanej też jako "Teoria dachengquan") nie używał już tego pojęcia. Stopniowo wytworzony został nowy system koncepcji i metod, łatwiej zrozumiałych dla współczesnego człowieka i dających się lepiej interpretować z punktu widzenia zachodniej nauki. Założenie było takie, by nie utracić walorów tradycyjnych systemów, a osiągnąć te same, a nawet lepsze rezultaty. To, że nie jest stosowane pojęcie qi, nie oznacza, że odrzucone zostało to, co się za nim faktycznie w kontekście specyficznym dla neijia kryło. Po prostu zostało to wyrażone w sposób powodujący mniej nieporozumień.

Pismo chińskie

Transkrypcja pinyin

Przybliżona wymowa

气

Qi

Ć^{ch}i

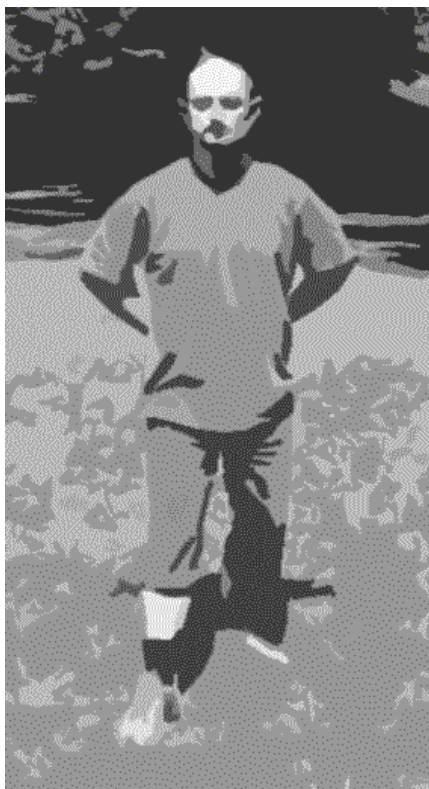
Rozdział IX

KROKI W WODZIE



Ćwiczenia kroków wykonywane w taki sposób jak ćwiczenia shi li określa się mianem mocabu. Mówi się, że mocabu to ćwiczenia shi li dla nóg.

Stań w pozycji dingabu, ale tak, że tułów ustawiony jest czołowo do kierunku ruchu, a stopy znajdują się na linii ukośnej w stosunku do głównego kierunku ruchu. Ciężar spoczywa w większości na nodze zakroczonej (przód 3, tył 7). Nadgarstki umieść na biodrach, jak w ćwiczeniu statycznym odpoczynkowym. Podstawowe odczucia powinny być takie same jak w ćwiczeniach pozycyjnych. Zachowujesz stan odprężenia, relaksu, a jednocześnie odczucie pewnej elastycznej siły w całym ciele.



Rozpocznij od powolnego przeniesienia ciężaru na nogę wykroczną. Praca ciała i nóg oraz towarzyszące temu odczucia są bardzo podobne do tych, z którymi pracujemy w ćwiczeniach shi li w pozycji dingabu.. Stopa nogi zakroczonej naciska na podłoże (z pewną tendencją do nacisku przy pomocy przedniej części stopy – zaangażowany jest staw skokowy), noga ta prostuje się powoli (pamiętaj jednak by nie prostować stawu kolanowego do końca), głowa „ciągnie do góry i do przodu”. Masz odczucie jakby pomiędzy czubkiem głowy, a piętą stopy nogi zakroczonej rozciągana była sprężyna. Ciało pochyla się nieco i napiera do przodu. Czujesz jakbyś pokonywał/pokonywała opór wody, błota lub innego gęstego środowiska w którym się poruszasz.

W odróżnieniu od ćwiczeń shi li w pozycji dingabu, tutaj nie kończysz ruchu w pozycji przód 5/tył 5, a kontynuujesz go aż do momentu gdy większość ciężaru spoczywa na nodze wykroczonej. Określa się tę pozycję jako przód 7, tył 3. Faktycznie jednak więcej niż 70% ciężaru spoczywa na nodze przedniej.

Gdy wykonujesz ten ruch, zwróć uwagę, że przednia stopa coraz mocniej naciska podłoże. Pięta początkowo lekko uniesiona, stopniowo jest opuszczana. Wciąż jednak występuje pewna tendencja do akcentowania nacisku przy pomocy przedniej części stopy. Czujesz jakbyś ścisnął sprężyny rozmieszczone poprzecznie pomiędzy nogami, oraz sprężynę pomiędzy kolanem nogi wykroczonej a przeciwnym biodrem. Kolano przemieszcza się nieco, ale ten ruch cały czas napotyka na ograniczający opór.

Gdy zakończysz tę fazę ruchu, pięta stopy zakrocznej unosi się nieco (robi się „pusta”), wywierasz wciąż pewien nacisk na podłoże przednią częścią stopy, aż ciężar przeniesie się całkowicie na nogę wykroczną. Wówczas odrywasz stopę nogi zakrocznej od podłoża. Chociaż pięta unosi się nieco wcześniej, pamiętaj, by nie podnosić jej zbyt wysoko. Wyobraź sobie, że Twoja stopa znajduje się w bucie, którego sznurówka nie jest zawiązana, a but ten znajduje się w błocie. Twoim zadaniem jest wyciągnięcie stopy wraz z butem z błota. Jeśli nadmiernie uniesiesz piętę, wyciągniesz stopę, ale but pozostanie w błocie. Musisz zatem „podciągnąć” nieco do góry palce stopy, by w trakcie tego działania nie zgubić buta.



Następnie przyciągnij „wyciągniętą z błota” stopę ku stopie nogi podporowej.



Pamiętaj, by cały czas zachować odczucie pokonywania oporu, jakbyś poruszał się w wodzie lub błocie. Głowa cały czas jakby „podpierała sufit”, a biodra i pośladki jakby „przysiadały”.

Teraz wysuń stopę do przodu (pamiętaj, by nie prostować kolana całkowicie).



Po wysunięciu do przodu, odведź nogę i stopę w bok. Gdy przemieszczasz stopę ponad podłożem, powinieneś mieć odczucie, że stopa i noga poruszają się w gęstym środowisku, które stawia opór. Pomyśl, że cały Twój tułów znajduje się w wodzie lub innym gęstym środowisku. Gdy przenosisz stopę ponad podłożem, tułów cały czas napiera do przodu, pokonując opór. Także w fazie odwodzenia nogi i stopy w bok, napierasz ciałem do przodu. A zatem również ta noga, nie tylko jest odwodzona w bok, ale również napiera do przodu. Odczuwasz więc opór i z boku i od frontu.



Następnie postaw stopę na podłożu, na przedniej części (pięta „pusta”) i dociaż ją minimalnie (przód 3/tył 7), jakbyś „wdeptywał w błoto”.

Gdy zakończysz ten ruch i znajdziesz się w pozycji przód 3/tył 7, rozpoczniesz znów przenoszenie ciężaru na nogę wykroczną, podobnie jak opisane to zostało wyżej.



Tak jak ćwiczenia shi li, również mocabu wykonuj bardzo powoli, bardzo uważnie, by móc skontrolować, czy w każdym momencie ruchu zachowujesz właściwe odczucie zrelaksowanej siły. Możesz wyobrazić sobie, że przemieszczasz się po niepewnym podłożu, gdzie znajdują się chybotałe płyty lub zmurszałe deski. Musisz zachować ogromną uwagę, czujność, gotowość do zareagowania, gdy płyta się przechyli, lub deska okaże się zbyt słaba, by przenieść na nią ciężar ciała.

Omówiłem tutaj tylko krok do przodu. Oczywiście wykonuje się to ćwiczenie także do tyłu. W ćwiczeniach tych zawarta jest podstawa dla poruszania się w różnych kierunkach. Po pewnym czasie praktyki, rozumiejąc zasady, przechodzi się do wariantu swobodnych kroków.

FILOZOFIA

Zhan zhuang i yiquan opierają się na tym co wartościowe w klasycznej chińskiej kulturze i nauce, przywiązują wagę do doskonalenia się, szukania harmonii, jednoczesnej pracy z ciałem i umysłem. W trakcie praktyki adept coraz lepiej rozumie koncepcje związane z taoizmem, czy buddyzmem chan (zen), zaczyna zdawać sobie sprawę z tego, do czego odnosili je na przykład taoistyczni mnisi, gdy mówili o swoich formach ćwiczeń.

Jednak należy zwrócić uwagę, że nauczając zhan zhuang i yiquan, przede wszystkim chcemy zaoferować coś wartościowego zwykłemu człowiekowi. Człowiekowi, który wychował się w pewnej kulturze, w pewnym środowisku, ma pewien ukształtowany światopogląd, swoją religię.

Wschodnie formy ćwiczeń, czy sztuki walki, mogą i powinny oferować człowiekowi Zachodu coś, co każdy może wykorzystać. Nie powinny natomiast być traktowane jak religie. One nie były religiami w swoim naturalnym środowisku. Były uprawiane przez ludzi wyznających rozmaite religie i światopoglądy, w tym także przez mnichów taoistycznych, czy buddyjskich.

Nie były to jednak religie nawet dla buddyjskich, czy taoistycznych mnichów. Był to tylko pewien element ich życia i ich praktyk. Niewątpliwie związany na płaszczyźnie założeń teoretycznych z zasadami ich wyznania. Niektóre z tych praktyk były bezpośrednio podporządkowane ścieżce rozwoju duchowego. Inne natomiast skupiały się bardziej na przykład na kultywacji zdrowia. Zdrowie widziane było na przykład jako niezbędny element umożliwiający wieloletnie zaangażowanie się w praktykę duchową.

Niektórzy mnisi, zarówno taoistyczni jak i buddyjscy, uprawiali także sztuki walki. W niektórych okresach historycznych była to konieczność. Trzeba było bronić klasztoru przed łupieżcami (w niektórych okresach klasztory gromadziły bogactwa) lub walczyć o przetrwanie w okresach prześladowań. Mnisi przenoszący relikwie do innego klasztoru musieli liczyć się z ryzykiem napaści. Z drugiej strony, po wojnach i powstaniach, wojownicy strony przegranej musieli szukać schronienia i bywało, że niektórzy z nich ukrywali się w klasztorach, zostając mnichami lub udając ich.

Sztuki walki uprawiane w klasztorach w oczywisty sposób opierały się na założeniach i podstawach teoretycznych w jakiś sposób spójnych z zasadami danego nurtu religijnego. Następowало przenikanie metod doskonalenia duchowego i ćwiczeń dla zdrowia z metodami doskonalenia umiejętności walki. Jednak ćwiczenia dla zdrowia, czy sztuki walki stanowiły tylko jeden z elementów większej całości. Nie były oderwane, czy w sprzeczności z podstawowymi zasadami doskonalenia duchowego. Pomimo spójności z ogólniejszymi założeniami i zbieżności z formami praktyk duchowych, ćwiczenia zdrowotne i sztuki walki same w sobie nie były przez mnichów traktowane jako droga duchowego rozwoju, jako autonomiczna metoda prowadząca do najwyższych osiągnięć na tej ścieżce.

Z tego należy zdawać sobie sprawę, jeśli chcemy w jakiś sensowny sposób skorzystać z tego, co oferuje qigong, taijiquan, yiquan, czy inne chińskie sztuki walki. Nie należy opierać swoich dążeń na potocznych wyobrażeniach ukształtowanych w dużej mierze przez plotki, fikcję filmową i specyficzny marketing.

Jeśli zatem chcesz się uczyć, rozwijać, doskonalić, to qigong, taijiquan, zhan zhuang, czy yiquan mogą zaoferować coś wartościowego. Będziesz ćwiczyć ciało i umysł, doskonalić charakter, poznawać siebie. Wiele pojęć taoizmu i buddyzmu stanie się dla Ciebie zrozumiałych. Nie uważaj jednak qigong lub sztuki walki za swoją nową religię, za coś co daje odpowiedź na wszelkie pytania i rozwiązuje wszystkie problemy. Jeśli będziesz tego tam szukać, łatwo możesz stać się ofiarą toksycznych sekt.

Rozdział X

WYKORZYSTANIE W TERAPII



Korzyści zdrowotne związane z wykorzystaniem metod treningowych wewnętrznych systemów sztuk walki były oczywiste dla ich przedstawicieli od dawna. Już na początku XX wieku, w związku ze wzrostem popularności taijiquan w Chinach, wiedza o tym zatoczyła szersze kręgi. Jeśli chodzi o yiquan, ten aspekt treningu zaczął przyciągać coraz więcej ludzi w latach 40. XX wieku. Począwszy od lat 50., nacisk na tę stronę systemu pozwolił na szerokie rozpowszechnienie podstawowych metod treningowych yiquan. Twórca yiquan Wang Xiangzhai mógł się wówczas utrzymać dzięki pracy jako instruktor metody zhan zhuang w szpitalach w Pekinie i w Baoding. Jego uczeń Yu Yongnian przeprowadził wstępne badania pozwalające stwierdzić terapeutyczną skuteczność tej metody i przyczynił się do jej akceptacji przez chińskie środowiska medyczne. Córką Wang Xiangzhai'a – Wang Yufang stała się szczególnie znana jako przedstawicielka metody zhan zhuang systemu yiquan, pomagając wielu ludziom powrócić do zdrowia. Aspekt zdrowotny jest bardzo istotny w nauczaniu szkół yiquan oferujących naukę pełnego systemu.

Ludzie z różnymi przewlekłymi schorzeniami często trafiają do punktów konsultacyjnych w parkach w Chinach, gdzie pod okiem instruktora mogą ćwiczyć zhan zhuang, shi li, moca bu. Często, gdy ich stan zdrowia ulega poprawie, rozpoczynają naukę także bardziej zaawansowanych metod systemu yiquan.

W szpitalach i sanatoriach, osoby chore, które nie są w stanie wykonywać innych form ćwiczeń, a czasem nawet chodzić, rozpoczynają od ćwiczeń w pozycjach leżących i siedzących, by stopniowo, gdy ich ciało wzmacnia się i stan zdrowia poprawia, przejść do ćwiczeń podpartych w staniu, a później ćwiczeń bez podparcia oraz innych metod ćwiczeń.

Nacisk w pierwszym etapie nauki kładzie się na ćwiczenia statyczne, zwłaszcza w pozycji stojącej, stąd powszechne określanie tej metody terapii mianem zhan zhuang. Odpowiednio do potrzeb stosuje się jednak także pozycje leżące, siedzące, podparte oraz ćwiczenia ruchowe.

Metoda ta nie skupia się na leczeniu części. Podstawą jest raczej założenie wpływania na całość, dążenie do przywrócenia pewnej harmonii, wykorzystania sił organizmu, by poprawić stan zdrowia. Ćwiczenia dostosowuje się do potrzeb pacjenta. Nie należy jednak sądzić, że odbywa się to na zasadzie, iż pewna pozycja służy leczeniu określonych schorzeń, że ma „przypisane do określonej choroby” własności terapeutyczne. Już Wang Xiangzhai zwracał uwagę na to nieporozumienie. Wieloletnia praktyka pozwoliła mu wprawdzie określić niektóre pozycje jako częściej wykorzystywane w przypadku osób z typowymi schorzeniami, jednak nie było to równoznaczne ze ścisłym określeniem tego typu właściwości terapeutycznych.

Właściwe dostosowanie ćwiczeń zhan zhuang do potrzeb pacjentów wymaga doświadczenia w wykorzystaniu tego rodzaju terapii i związane jest z modyfikowaniem ćwiczeń i sposobu ich wykonywania, odpowiednio do reakcji pacjenta, zmian jego stanu i jego odczuć. Zwrócę tutaj uwagę tylko na kilka bardzo prostych przykładów, by nieco przybliżyć Czytelnikowi perspektywę na której opiera się to dostosowanie ćwiczeń do potrzeb.

Dla osób początkujących ćwiczenia są męczące, czas wykonywania jest więc krótki. Natomiast ktoś, kto wykorzystuje te ćwiczenia od dłuższego czasu, wydłuży sesję treningową bez odczuwania zmęczenia. Początkujący będzie raczej wykorzystywał mniej wymagające pozycje, zaawansowany ćwiczący może w większym stopniu skupić się na ćwiczeniach bardziej intensywnych (np. pozycje niższe).

Ktoś osłabiony, np. w wyniku choroby, będzie ćwiczył krócej i wykorzystywał lżejsze ćwiczenia, a gdy jego stan zdrowia poprawi się i ciało wzmocni, może ćwiczyć dłużej i wykonywać ćwiczenia bardziej męczące.

Osoby ciężko chore czasem nie są w stanie wykonywać ćwiczeń w pozycji stojącej, więc odpowiednio do możliwości wykorzystują pozycje podparte, siedzące, lub w niektórych przypadkach tylko pozycje leżące.

Schorzenia lub obrażenia mogą powodować niemożliwość wykonywania ćwiczeń w niektórych pozycjach. Wówczas konieczne jest dobranie właściwej pozycji lub odpowiednia modyfikacja pozycji.

JAK TO DZIAŁA?

W Chinach uprawia się wiele rozmaitych systemów ćwiczeń, generalnie określanych wspólnym mianem qigong. Opierają się one na bardzo różnych koncepcjach i wykorzystują różne metody. Kładą nacisk na rozmaite elementy, traktowane w określonej metodzie jako kluczowe dla osiągnięcia pozytywnych efektów. Można jednak zauważyć, że mimo tego zróżnicowania osiągane są bardzo podobne rezultaty. Skłania do zastanowienia, co faktycznie decyduje o skuteczności ćwiczeń, które elementy są istotne, a które nie.

Zauważyć można, że wspólne dla niemal wszystkich form qigong (także taijiquan), które polecane są jako ćwiczenia zdrowotne, jest połączenie skupienia uwagi (uwaga w niewymuszony sposób ześrodkowana na ciele – koordynacja umysłu i ciała), pewnego relaksu, odprężenia i jednocześnie umiarkowanego wysiłku. W praktyce można się zatem przekonać, że nawet stosunkowo proste ćwiczenia, o ile łączą wspomniane elementy, przynoszą pozytywne efekty. Stąd rosnąca popularność ćwiczeń zhan zhuang pochodzących z systemu yiquan.

W yiquan i metodzie zhan zhuang nie posługujemy się klasycznymi pojęciami, które współczesnym ludziom trudno zrozumieć i zaakceptować. W ćwiczeniach nie przywiązujemy wagi do punktów i kanałów energii znanych z akupunktury. Nie ma potrzeby posługiwania się koncepcją qi. Dzięki temu ćwiczenia te są doskonałą ofertą dla osób nie mających przekonania do „tradycyjnej chińskiego”.

Metoda zhan zhuang, podobnie jak i bardziej złożone formy chińskich ćwiczeń, opiera się na traktowaniu człowieka jako całości, gdzie wszystkie elementy są z sobą powiązane i wzajemnie na siebie wpływają. Najbardziej podstawowym założeniem jest pewna harmonia, której należy strzec, by w wyniku jej zakłócenia nie wystąpiły negatywne zmiany. Gdy pojawi się choroba, nie należy myśleć o leczeniu tylko części, ale wpływać równocześnie na całość. Organizm posiada pewną odporność, zdolność do obrony przed czynnikami chorobotwórczymi i powrotu do stanu zdrowia. Ćwiczenia o których mówimy mają za zadanie tę naturalną zdolność podtrzymać i wzmocnić.

Wraz ze wzrostem popularności yiquan i metody zhan zhuang na całym świecie z pewnością prowadzonych będzie więcej badań, co pozwoli jeszcze lepiej te ćwiczenia poznać i wykorzystać. Tutaj tylko wskażę na kilka aspektów, na które zwracają uwagę chińscy eksperci.

Kora mózgowa sprawuje kontrolę nad całym układem nerwowym, kierując i koordynując funkcje wszystkich organów ciała. Nadmierne pobudzenie i zmęczenie kory mózgowej zakłóca jej funkcjonowanie. Cierpią na tym różne funkcje całego organizmu, co często skutkuje rozwojem objawów patologicznych. Z kolei choroba lub zaburzenia w funkcjonowaniu organów są źródłem sygnałów, które wywołują jeszcze większe zakłócenie działania kory mózgowej. Ćwiczenia medytacyjne, taijiquan, qigong, zhan zhuang, pozwalają na osłabienie tego sprzężenia zwrotnego. Pozwala to korze mózgowej odpocząć, i przywrócić prawidłowe funkcjonowanie.

Podczas wykonywania podstawowych ćwiczeń typu zhan zhuang i shi li oddech powinien być spokojny i swobodny. Nie kładzie się nacisku na kontrolowanie oddechu. Jednak stosowanie się do pozostałych wymogów ćwiczenia (np. utrzymanie ramion w określonej pozycji w połączeniu z relaksem i swobodnym oddychaniem) sprawia, że oddech w naturalny sposób staje się stopniowo bardziej przeponowy, bez blokowania naturalnej funkcji klatki piersiowej.

Gdy wykonuje się ćwiczenia w pozycji stojącej konsumpcja tlenu wzrasta, i jest ona w pełni zaspokojona, oddech jest głęboki, jego tempo automatycznie dostosowuje się do zapotrzebowania (nie należy go sztucznie kontrolować, spowalniać). Nacisk położony jest na relaks ciała, co sprzyja poprawie krążenia krwi. W przypadku pozycji stojących, jednocześnie wykonywany jest umiarkowany wysiłek, co powoduje pewien wzrost tętna. Po zakończeniu ćwiczenia tętno nie spada od razu. Nie następuje nagłe rozszerzenie prawej komory serca, jak wtedy, gdy przerwane zostają bardziej intensywne ćwiczenia.

W trakcie wykonywania ćwiczeń w pozycjach siedzących i leżących konsumpcja tlenu zwykle spada. Oddech pozostaje głęboki, ale spowalnia się. Jednak w przypadku osób chorych, osłabionych, niektóre warianty pozycji leżących i siedzących mogą być dostatecznie intensywne, by osiągnąć efekty przypisywane ćwiczeniom w pozycji stojącej.

Głęboki oddech pomaga w transportowaniu krwi i wywołuje masaż narządów wewnętrznych. Rytm spokojnego oddechu jest też pozytywnym czynnikiem stymulującym układ nerwowy.

Rozdział XI

POZA PODSTAWY



Przedstawiłem tutaj tylko wybrane przykłady ćwiczeń, od których początkujący rozpoczynają naukę. Jeśli zechcesz poznać cały system yiquan, jeszcze pełniej wykorzystać to co on oferuje, będziesz uczyć się także innych metod treningowych, stopniowo lepiej zrozumiesz ścisły związek pomiędzy ćwiczeniami z różnych grup, poznasz głębsze zasady systemu i rozwiniesz umiejętności przydatne w wielu dziedzinach.

W ćwiczeniach zhan zhuang będziesz pracować z różnymi sytuacjami „względnego bezruchu”, będziesz „szukać siły” w podstawowych kierunkach, a potem zmieniając kierunki. Będziesz rozwijać i pogłębiać odczucie „siły całościowej” – jednocześnie w całym ciele i we wszystkich kierunkach. Będzie to stan czujności i gotowości do działania, dotyczący każdej, najmniejszej nawet części ciała.

W podstawowych ćwiczeniach zhan zhuang będziesz coraz bardziej zbliżać się do stanu, który twórca yiquan – Wang Xiangzhai opisał następująco:

„Jakbyś był zawieszony w powietrzu. Zaczynasz doświadczać i uczyć się testować siłę. W całym ciele zrównoważona rozpierająca siła, wszelkie płaszczyzny są ukośne. Czujesz się jakbyś unosił się na obłoku, oddychasz niezwykle delikatnie, odczuwasz harmonijną wygodę. Jesteś jakby zdumiony, umysł oczyszczony z przeszkadzających myśli. Jesteś skupiony jakbyś słuchał spadania kropli delikatnego deszczu. Całe ciało zwinne, jakby puste, jeśli spadnie na nie piórko, to się nie utrzyma. Jeśli widać formę, jesteś jak płynąca woda. Jeśli nie widać formy, jesteś jak powietrze. Duch miękki, trochę jakbyś był pijany, jakbyś unosił się w wodzie. Milczący w przestrzeni wszechświata, pusty i zwinny, z ustabilizowanym umysłem. Ciało jak wielki piec hutniczy, w którym wszystko się roztopia. Wewnątrz umysłu zachodzą naturalne zmiany, oddech spokojny, wsłuchujesz się w ciszę”.



W bardziej zaawansowanych ćwiczeniach zhan zhuang, Twoim celem będzie:

„Ciało zrównoważone, puste i zwinne, duch pełny. Jesteś czujny jak lampart poruszający się we mgle, jesteś jak zwinny szarżujący nosorożec, jak galopujący koń, jak smok. Głowa wyprostowana, na czubku głowy odczuwasz pewien nacisk, całe ciało pulsuje jakby tańczyło, wszystko jest połączone, palce stóp jakby chwytają podłoże, kolana jakby obejmowały coś wewnątrz i jednocześnie rozpięły na zewnątrz, jednocześnie jest tam siła unoszenia do góry, pięty lekko uniesione. Odczuwasz siłę jakby tornado za chwilę miało wyrwać drzewo z korzeniami, jakbyś na moment przysiadł na ziemi, by zaraz wzlecieć w powietrze. Czujesz siłę tak potężną jakby niebo i ziemia ze sobą walczyły. Gdy poruszysz się, będziesz jak gwałtowny tygrys, jakbyś chciał rozbić uderzeniem zbocze góry. Ciało jak zaniepokojony zwinny wąż, jakby płonęło, jak smok rzucający gromy i wzlatujący. Mięśnie pulsują, siła jak proch strzelniczy, ręce jak pociski. Lekki ruch ciała i ptak nie będzie mógł znaleźć oparcia, by odbić się i odlecieć. Jesteś pełen niezwyklej odwagi. Z czymkolwiek się zetkniesz, umysł jest jak sieć z której nic nie może uciec, jak taniec gałęzi pioruna, jak łuski ryby pokrywające jej ciało, jak śnieg i szron pokrywające trawę i drzewa”.

Ćwiczenia shi li rozpoczniesz od bardzo prostych ruchów. Dzięki temu łatwo będzie skupić się na istocie ćwiczenia, nie gubiąc istotnego odczucia, poprzez które następuje koordynacja umysłu i ciała. Stopniowo poznasz kolejne ruchy, od prostych przechodząc do bardziej złożonych, od ruchu prostoliniowego do rotacji i ruchu spiralnego. Będziesz też wykonywać jednocześnie ruchy shi li i kroki mocabu. Najpierw zaczniesz od wielokrotnego powtarzania poszczególnych ruchów, potem będziesz je łączyć w rodzaj improwizowanej formy, za każdym razem w innej kolejności. Po pewnym czasie, gdy dobrze zrozumiesz ich zasady, zaczniesz wykraczać poza ściśle ustaloną formę, improwizując, a jednocześnie nie gubiąc istoty ćwiczenia.

W zhan zhuang zaczniesz od spokojnego kontrolowania odczucia „siły”, a potem będziesz „szukać ruchu w bezruchu”. W shi li zaczniesz szukać „zmian”, w każdym momencie ruchu zachowując gotowość do zatrzymania, do zmiany kierunku, czy przejścia do zupełnie innego ruchu. Później dojdzie także gotowość do zmian tempa ruchu, i do eksplozywnej „emisji siły”. Niektóre te zmiany faktycznie nastąpią. Nawet jednak, gdy nie następują, w każdym punkcie ruchu zachowany jest ten stan czujności i gotowości do działania odpowiedniego do sytuacji, która potencjalnie może się zmienić.

Gdy nie ograniczysz się do nauki tylko podstaw yiquan, ale pójdziesz dalej, poznasz zasady dynamicznej, eksplozywnej „emisji siły” – fa li, zasady adaptacji swoich działań w interakcji z partnerem w ćwiczeniach tui shou, a jeśli Twój stan zdrowia na to pozwala i interesuje Ciebie ten aspekt, możesz ćwiczyć także wolną walkę san shou, ucząc się działać w sytuacji krytycznej, stawiającej przed Tobą najwyższe wyzwania.

POLECANA LITERATURA DOTYCZĄCA METODY ZHAN ZHUANG

王芡斋专集选

WANG XIANGZHAI ZHUAN JI XUAN, Pekin 1995

意拳养生

Yao Zongxun – YIQUAN YANGSHENG, Pekin 1995

意拳站桩

Wang Yufang – YIQUAN ZHANZHUANG, Pekin 1989

王芡斋站桩功

Wang Yufang (redakcja) – WANG XIANGZHAI ZHANZHUANGGONG, Pekin 1989

站桩养生法

Yu Yongnian – ZHANZHUANG YANGSHENG FA, Pekin 1989

王芡斋养生健身站桩功

Sun Changyou – WANG XIANGZHAI YANGSHENG JIANSHEN ZHANZHUANGGONG, Pekin 1994

Bogata literatura dotycząca pełnego systemu yiquan zostanie przytoczona w kolejnych publikacjach.

O AUTORZE

Andrzej Kalisz jest jednym z nielicznych w Polsce instruktorów, którzy kwalifikacje zdobywali w Chinach. Swą przygodę ze wschodnimi sztukami walki i formami ćwiczeń dla zdrowia zaczął na początku lat 80. W 1985 roku rozpoczął naukę taijiquan i równocześnie studia orientalistyczne. W latach 1989-1991 przebywał na stypendium naukowym w Chinach, kontynuując naukę taijiquan i qigong. Rozpoczął wówczas także naukę yiquan. Następnie wielokrotnie podróżował do Chin, by doskonalić znajomość systemu yiquan oraz będącej jego częścią składową metody zhan zhuang. Od 1998 roku współpracuje ze słynnym mistrzem Yao Chengguang, spadkobiercą głównej linii przekazu systemu yiquan, prezesem Towarzystwa Badawczego Yiquan w Pekinie, szefem szkoły Zongxun Wuguan. Jest obecnie jego głównym zagranicznym przedstawicielem.

Andrzej Kalisz prowadzi zajęcia yiquan i metody zhan zhuang qigong w Warszawie. Jego seminaria i obozy szkoleniowe organizowane są w Polsce, Austrii, Belgii, Czechach, Grecji, Holandii, Niemczech, Rosji, we Włoszech, na Węgrzech i na Ukrainie. Uczestniczą w nich osoby także z wielu innych krajów. Od kilku lat w jego dorocznych wyjazdach szkoleniowych do Chin towarzyszą mu także uczniowie z Polski i z zagranicy.

Dzięki znajomości nie tylko współczesnego, ale także klasycznego języka chińskiego, Andrzej Kalisz ma bezpośredni dostęp do autentycznych dzieł dotyczących systemów wewnętrznych, qigong, chińskiej filozofii i kultury. Jest autorem przekładów wielu materiałów szkoleniowych oraz klasycznych prac. Opublikował kilkadziesiąt artykułów. Współpracuje m.in. z „European Internal Arts Journal”. Artykuł przedstawiający jego sylwetkę ukazał się w Chinach w piśmie "Zhonghua Wushu" (numer 3/2005).

CHINESE WUSHU

一个波兰人的意拳情缘

认识卡力是一个偶然的机会,那是2002年4月,来自世界各地的意拳爱好者云集北京前门大街太庙后街“意拳大厦”。

“姚老师待人非常平和,从不以武术大师自居,从不保守,不管你是中国人也好,外国人也好,他都一视同仁,而

——记波兰意拳学院院长卡力

拳的真正认识。因为在这边有真正的武术——意拳,日本的空手道在波兰很普及

功夫。清醒之后,我非常激动!

逐步扩大了意拳在波兰的影响。意拳学院的学生也与日俱增。

随着意拳学院在波兰影响力的不断扩大,致使越来越多的人开始关注意拳的健身与技击功能。但是,西方人学习、不光对有价值的东西有兴趣,有时甚至因为他们可能不接受,神秘的东西他们却会有兴趣,但这并不是主张将意拳神秘化,而是要逐步提高人们对意

拳的认识。意拳学院的学生也分为业余和职业,主要开设业余班,学员岁左右,一周训练3-5次,术只是把它当成一种的方式,很少有像中国过,卡力以后打算多行专业的意拳训练,比赛。现在,卡力在美国、波兰等国家的意拳推广组织,总之,“模式和影响力是越来越广。卡力在积极推广意拳的同时,不忘自身的提高与进步,都要通过不断的训练



卡力演练意拳养生桩

卡力演练意拳正男式力

AKADEMIA YIQUAN

ANDRZEJA KALISZA OFERUJE:

- Stale zajęcia **yiquan** i metody **zhan zhuang**
- Szkolenia weekendowe i dłuższe szkolenia wakacyjne
- Ustawiczne podnoszenie kwalifikacji dla adeptów i instruktorów
- Szkolenia organizowane dla potrzeb szkół, firm, stowarzyszeń i innych instytucji
- Możliwość utworzenia niezależnych autoryzowanych ośrodków

NA STRONACH AKADEMII ZNAJDZIESZ

- Aktualne informacje o zajęciach, seminariach i obozach
- Informacje o autoryzowanych ośrodkach
- Więcej informacji o metodzie zhan zhuang i yiquan
- Ciągłe nowe artykuły
- Wewnętrzne forum i materiały szkoleniowe dla uczniów Akademii

ODWIEDŹ STRONĘ:

WWW.YIQUAN.PL

ZHAN ZHUANG QIGONG

Publikacja udostępniana bezpłatnie

Wersja 1.07.

(4.12.2010)

Copyright © by Andrzej Kalisz, 2005-2010

Autor wyraża zgodę na rozpowszechnianie publikacji bez modyfikacji.

Dozwolone jest kopiowanie i przekazywanie dokumentu innym osobom oraz instytucjom za pośrednictwem e-mail oraz z wykorzystaniem nośników danych (dyskietki, płyty CD, DVD, karty pamięci oraz inne). Dotyczy to także nośników danych dołączanych do czasopism i książek oraz publikacji na podobnych nośnikach, rozprowadzanych na zasadach komercyjnych.

Dozwolone jest umieszczenie dokumentu na stronach internetowych (także serwerach FTP i w serwisach udostępniania plików), zarówno prywatnych, jak i komercyjnych, w celu prywatnego lub publicznego udostępniania.

Warunkiem jest zachowanie integralności dokumentu, bez dokonywania modyfikacji.

Autor nie będzie wnosił roszczeń związanych z rozpowszechnianiem tego dokumentu w **niezmienionej formie** przez jakiekolwiek osoby i instytucje.

Cytowanie krótkich fragmentów dopuszczone jest na ogólnie przyjętych zasadach, z podaniem źródła.

Dozwolony jest wydruk dokumentu do użytku własnego.

Rozpowszechnianie publikacji w formie drukowanej dozwolone jest tylko pod warunkiem zamieszczenia całości tekstu niniejszego dokumentu.

AKADEMIA YIQUAN