

# NOWY ROZDZIAŁ YIQUAN



**AKADEMIA YIQUAN**

# Nauki Wang Xiangzhai'a zapisane przez Qi Zhidu w roku 1939

## NOWY ROZDZIAŁ SZTUKI WALKI

Nauki Wang Xiangzhai'a zapisane przez Qi Zhidu w roku 1939

Przekład z chińskiego: Andrzej Kalisz – YIQUAN.PL

Spis treści:

Ogólna teoria	– 3 -
Objaśnienie sztuki walki	– 4 -
Yiquan	– 5 -
Sześć wymogów treningu sztuki walki	– 7 -
Etapy treningu sztuki walki	– 11 -
Wstęp do zhan zhuang	– 13 -
Huanyuan zhuang – 1	– 15 -
Hunyuan zhuang – 2	– 17 -
Hunyuan zhuang – 3	– 19 -
Podsumowanie zhan zhuang	– 21 -
Kultywowanie qi	– 23 -
O yi	– 26 -
Testowanie siły – shi li	– 30 -
Użycie siły	– 33 -
Umiejętność walki	– 40 -
Odpowiedź na działanie przeciwnika	– 43 -
Drobne teorie	– 46 -

## Ogólna teoria

Początki sztuki walki sięgają epoki Walczących Królestw. Potem Bodhidharma połączył metody „przemiany szpiku” i „przemiany ścięgien” z metodą ćwiczeń pięciu zwierząt Hua Tuo, dając początek naszej metodzie. Chociaż dziś istnieje wiele szkół, to wszystkie wywodzą się z jednego źródła. Niezależnie jak podzielone, to zawsze w nazwie jest quan – pięść. Każda akcja powinna być odpowiednia do sytuacji i skuteczna – to jest sens pojęcia quan. Powinna być równowaga pomiędzy ruchem i bezruchem, należy móc bronić się i atakować. To jest droga instynktownego użycia własnych możliwości, a nie ćwiczenia ustalonych form i rozprawiania o ustalonych technikach.

Droga sztuki walki nie powinna być traktowana jako coś niezwykle trudnego. Trzeba wiedzieć, że tak zwane niezwykle umiejętności faktycznie wynikają z rzeczy łatwych. Można ćwiczyć w każdym miejscu i w każdej chwili - idąc, stojąc, siedząc i leżąc. Przede wszystkim pozycja ciała powinna być prawidłowa, świadomość pusta, duch skupiony, oddech spokojny. Tak kultywowane jest wewnętrzne i zewnętrzne, eliminowane jest złe i brudne, mięśnie, kości i krew są trenowane bez treningu, kultywowane bez kultywowania, naturalny potencjał stopniowo się rozwija.

Na początku, niezależnie od tego w jakiej jesteśmy pozycji, wystarczy zwrócić uwagę, czy wszystkie stawy współpracują, czy występuje elastyczna siła wynikająca z kierowania świadomością, przepływu krwi i oddechu. Ogólnie mówiąc chodzi o osiągnięcie stanu wygody i siły. Obserwujemy świadomość, ciało jest jak drzewo sięgające nieba, podparte z wszystkich stron, a równocześnie jakby pływające, unoszące się na falach powietrza, włosy jakby wyciągają się daleko i kołyszą się, krew jak morze, jak ocean z nieustannymi falami i wirami, duch jak wielki piec hutniczy roztopiający wszystko, serce jak balon unoszący się na morzu, który w każdej chwili może przebić igłą. To są główne idee treningu umysłu i ciała. Trudno to osiągnąć bez oczyszczenia umysłu i zatopienia w naturze. Ale przede wszystkim należy wystrzegać się użycia siły, gdy używa się siły, to energia zostaje zablokowana, yi zatrzymane, duch złamany, wszystko jest nie tak. Nie można zapominać o równomierności w shi li, o strukturze, o wykorzystaniu relacji sił w fa li, o trójkątach i spiralach - wszystkich elementach składających się na jedną siłę. Trzeba zwrócić uwagę na napięcie i rozluźnienie, ugięcia powierzchni i wykorzystywać wszystko w starciu z przeciwnikiem. Trudno to opisać słowami i na piśmie. Ci, którzy chcą się uczyć, muszą to wytrwale studiować.

## Objaśnienie sztuki walki

Sztuki walki obecnie podzielone są na szkoły i style. Istnieją różne metody, ale wszystkie w nazwie mają quan – pięść. To pojęcie nie jest zwykle dogłębnie badane. Wyjaśniający najczęściej skupiają się na dosłownym znaczeniu znaku pięść, wskazując na dłoń zaciśniętą w pięść, albo mówią o odwadze i sile niezbędnej do walki z przeciwnikiem. To jest bardzo powierzchowne wyjaśnienie, a nie prawdziwie głęboki sens.

Głęboki sens polega na tym, by każda akcja była odpowiednia do sytuacji i skuteczna. Powinna być równowaga pomiędzy ruchem i bezruchem, należy móc bronić się i atakować. To jest droga instynktownego użycia własnych możliwości, a nie ćwiczenia ustalonych form i rozprawiania o ustalonych technikach. Równowaga między ruchem i bezruchem, móc bronić się i atakować to zasady. Bezruch-obrona, ruch-użycie (bezruch to ruch, ruch to bezruch) to użycie jednego. Odpowiedniość i skuteczność muszą być zawsze zachowane. To jest droga instynktownego użycia własnych możliwości, właściwa ścieżka w odróżnieniu od manowców ćwiczenia form i technik.

Nie chodzi o formę ruchu, a o wykorzystanie zmian rozluźnienia i napięcia, i jak umysł kieruje ruchem. Skupienie się na formie w treningu walki jest błędem, jest skupianiem się na rzeczach pobocznych, a lekceważeniem podstawy, w ten sposób nigdy nie osiągnie się celu. Bez podstawy nie ma mowy o praktycznym wykorzystaniu, o emisji siły odpowiednio do sytuacji, o zmianach odpowiednio do okoliczności. Tego nie osiągnie się przez ćwiczenie form i ustalonych technik.

## **Yiquan**

### *Pierwsza sekcja: Propozycja nazwy yiquan*

Ludzkie ciało to jedność na zewnątrz i wewnątrz, umysł i ruch są jednym. W ćwiczeniach i teorii istotna jest tylko prawda, nie można dzielić na wewnętrzne i zewnętrzne. Dlatego sprzeciwiam się użyciu nazw styl wewnętrzny lub styl zewnętrzny. Sprzeciwiam się też użyciu koncepcji, technik i form niezgodnych z praktycznym wykorzystaniem. Żeby wyjaśnić sens sztuki walki i zrobić coś dla rozwoju sztuki walki w 1926 roku zacząłem propagować yiquan. Użyłem słowa yi (intencja, umysł), by wyrazić w czym kryje się główna zasada sztuki walki. Jeśli chodzi o metody treningu, nacisk położyłem na zhan zhuang. W poszukiwaniu praktycznego zastosowania nie szukałem mnogości kombinacji formy. Niezależnie w ruchu, czy w bezruchu, wszystko prowadzone jest przez intencję. Intencja, energia i siła stają się jednym. Chodzi o biegłe wykorzystanie relacji sił. Dlatego nazwałem to yiquan. Chodziło o wyeliminowanie walk między stylami, o zachowanie prawdziwego sensu sztuki walki.

### *Druga sekcja: Metoda ćwiczeń zhan zhuang*

W metodzie ćwiczeń zhan zhuang nie rozpatrujemy rozdzielnie yin i yang, ruchu i bezruchu, pustego i pełnego, otwarcia i zamknięcia, oddechu i pulsowania – wszystko to jest wzajemnie zależne. Opiera się to na reagowaniu przy pomocy jednej idei, stąd nazwa yiquan.

### *Trzecia sekcja: Wyjaśnienie ruchu yi -idei*

Idea istnieje w Tobie, jest ruchem serca, oddziałuje na Ciebie. Niewątpliwie istnieje. Ćwiczący powinien przede wszystkim zrozumieć ideę. Wtedy ruch i bezruch zaczną być sensowny i korzystny dla ciała. Dobry stan zdrowia pozytywnie wpływa na ducha (serce), a zły stan ciała w dużej mierze wynika ze stanu ducha. Dlatego trzeba szukać ich harmonii. Harmonijne wykorzystanie umysłu i ciała to zdrowe wykorzystanie. By umysł i ciało były w harmonii, wykorzystanie serca powinno być w zgodzie z ideą, wykorzystanie ciała w zgodzie z harmonią umysłu i ciała. Jest to wykorzystanie korzystne dla zdrowia, odpowiadające naturalnym wymogom, w zgodzie z sytuacją. Idea jest ruchem serca, a mózg zarządza ideą całego ciała. Mózg jest kluczowym elementem, jest jak dowódca armii. Dlatego w sztuce walki podkreśla się, żeby głowa była wyprostowana, tak by ruch był swobodny, by nie wpływało na niego odczucie wymuszenia.

Gdy ruch jest naturalny, zgodny z potrzebami, jest w harmonii z ideą, decyzja jest podejmowana swobodnie, jest to działanie spontaniczne, instynktowne. Ta decyzja i działanie należą do danej osoby, można to odczuć i ciało się temu poddaje, bez słów.

Ruch ciała można podzielić na dwa rodzaje. Ruch w harmonii z ideą jest ruchem korzystnym, a ruch który nie jest w harmonii z ideą nie jest korzystny. Ruch, który nie jest w harmonii z ideą, to ruch wynikający z pragnienia, usiłowania. Dlatego mówimy, że jest nienaturalny, nie wynika ze swobodnej decyzji, jest „ślepy” ruchem. Ten rodzaj ruchu wymaga wysiłku, przepływ krwi wówczas jest zakłócony i układ nerwowy ponosi uszczerbek. Dlatego uprawiający sztukę walki powinni wystrzegać się ślepego ruchu i wysiłku.

#### *Czwarta sekcja: Ruch w harmonii z yi - ideą*

Ruch zgodny z yi psychologowie nazywają instynktownym ruchem. Yi (zdolność odczuwania i obserwacji ruchu) sprawdza potrzeby całego ciała, które są wspierane w zgodzie z yi, i służy ruchowi. Własna decyzja jest naturalna. Zatem w instynktownym ruchu ciało i umysł są jednym. Jest to ruch, który odpowiada potrzebom, korzystny, a nie szkodliwy. Taki ruch może być świadomy lub automatyczny. Świadomy ruch jest wspierany przez świadomość i intencję. Po osiągnięciu biegłości, staje się ruchem automatycznym, gdzie nie ma wrażenia świadomego kierowania nim, ale faktycznie jest on w zgodzie ze świadomością. Trening sztuki walki to praca nad rozwojem instynktownego ruchu. Bez automatyzacji ruchu nie można osiągnąć etapu „osiągnięcia siły, qi, ducha”, etapu „roztopienia” - najwyższego poziomu umiejętności.

## Sześć wymogów treningu sztuki walki

### 1. Trzeba rozumieć korzyść z uprawiania sztuki walki

„Kto nie uczy się sztuki walki jest głupcem, któremu nie zależy na życiu”. To wyjaśnia jak ważne jest uprawianie sztuki walki – pozwala ćwiczyć ciało i kultywować zdrowie. Wszyscy powinni o tym wiedzieć i ćwiczyć. Gdy poznałem radość uprawiania sztuki walki, korzyść z jej uprawiania, poświęciłem się treningowi, i nie byłbym w stanie przestać. Trening który wyczerpuje siły jest błędny, to są manowce, w sztuce walki nie powinno tego być.

Gdy osiągnie się wysoki poziom, inni nie widzą biegłości, uważają, że to brzydko wygląda. Dlatego trzeba wiedzieć, że ćwiczy się dla siebie, a nie dla innych, ćwiczy się dla samoobrony i dla zdrowia. Cały czas należy być pogrążonym w sztuce walki, kultywując energię, nie powinno być momentu, gdy nie ma sztuki walki. Umiejętności rozwijane w czasie ograniczonym nie dorównują umiejętnościom rozwijanym w czasie nieograniczonym. Dlatego nie musi być określonego czasu i miejsca ćwiczenia.

### 2. Trzeba rozumieć zasady sztuki walki

Sztuka walki ma zasady, metody, yi. Dopiero gdy się je pozna i opanuje można mówić o opanowaniu sztuki walki. Nie może być metody bez zasad, podobnie nie może być zasad bez yi. Ruch sztuki walki ma pewne zasady, opiera się na pewnych prawach. Zmiany między ruchem i bezruchem, dostosowanie do sytuacji, bez ustalonego sztywno kierunku, to wynika z natury, przejawia się w niezwykłej biegłości, kierowane jest przez jedno yi. Gdy opanowane są prawa i metody, wówczas możliwe jest użycie tego. Dlatego, gdy ćwiczy się sztukę walki, najważniejsze są te prawa. Prawa poznaje się poprzez reguły, gdy je się stamtąd wydobędzie, wówczas można odnieść sukces, samemu zrozumieć, samemu osiągnąć. Gdy się pozna prawa, wówczas można mówić o użyciu energii i siły. Jeśli nie ma zgodności z prawami, nie można mówić o użytecznej sile. A jeśli zna się prawa, a nie można użyć energii i siły, to nie są prawdziwe prawa. Prawa w harmonii z energią, energia współpracuje z siłą, ruch i bezruch w harmonii z prawami, wówczas energia i siła są użyteczne i niezwykła biegłość staje się oczywista. Dlatego ćwicząc siłę w sztuce walki, niezbędna jest dogłębna znajomość praw. Tylko wtedy jest coś za czym można podążać.

### 3. Trzeba cenić podstawowe prawa zhan zhuang

Ludzie uważają sztukę walki za technikę. Tego nie warto ćwiczyć. Sztuka walki to początek ruchu. Prawa sztuki walki są proste i jasne. Tajemnicze polega na subtelności. Dlatego, gdy rozprawiamy o sztuce walki, mówiąc o głębi, opiera się ona na subtelności. Jeśli mówimy płytko, opiera się na podstawowych prawach. Podstawowe prawa to najprostsze metody ruchu. Gdy opanuje się podstawowe prawa możliwe są nieograniczone zmiany. Ale to nie są obecnie uprawiane formy i techniki. To jest metoda zhan zhuang. Ponieważ jest tak łatwa, jest lekceważona. Najwspanialsze umiejętności rodzą się z tego stania. Ucząc się sztuki walki trzeba od czegoś zacząć, by wejść w bramę solidnych umiejętności. W sztuce walki jest to zhan zhuang. Długotrwałe stanie, to brama do osiągnięcia solidnych umiejętności. Bez tego obawiam się nie ma możliwości wejścia na tą drogę. Dlatego uczący się powinien to poznać, powinien mieć wolę iść tą drogą, a wówczas w końcu osiągnie sukces. Taka jest droga nauki sztuki walki.

### 4. Trzeba doświadczać

Ćwicząc sztukę walki trzeba wiedzieć, że „serce transmituje, yi prowadzi”. To jest klucz do osiągnięcia siły. Jest to związane z doświadczeniem. Doświadczenie to rodzaj praktykowania. Używa się kierowania przy pomocy yi by rozwinąć naturalne zdolności i mądrość własnego ciała. Układ nerwowy przyjmuje, a ciało realizuje. Własnym ciałem sprawdzamy co wie i szukamy czego nie wie. Trzeba wiedzieć, że przekaz ustny to nie jest prawdziwa wiedza. Trzeba samemu praktykować, tylko wtedy jest to realna nauka, realna wiedza. Dlatego w nauce sztuki walki przywiązuje się wagę do doświadczenia. Bo inaczej łatwo jest wziąć wyobrażenia za rzeczywistość. Wszelkie przemiany siły nie będą naturalne, samoistne, jeśli nie będą wynikały z osobistego doświadczenia.

Doświadczenie obejmuje wewnętrzną obserwację, zewnętrzną obserwację, testowanie. Żadnego nie może zabraknąć. Wewnętrzna obserwacja dotyczy własnej obserwacji. Zewnętrzna obserwacja dotyczy innej osoby, stanowi dopełnienie wewnętrznej obserwacji. Testowanie to połączenie tego co zostało osiągnięte przez wewnętrzną i zewnętrzną obserwację i sprawdzanie praktycznych rezultatów.

W nauce sztuki walki są rzeczy które uzyskujemy dzięki nauczycielowi i są rzeczy które uzyskujemy dzięki sobie. Od nauczyciela otrzymujemy reguły. Sami je poznajemy, doświadczamy,



osiągamy efekty. Jeśli nie pracujemy sami, to metoda nie będzie użyteczna.

Gdy mówimy o doświadczaniu, są trzy etapy: siła, energia, duch. Gdy się o nich mówi oddzielnie, to jest to niski poziom. Faktycznie są one nierozdzielne. Jest to jedna energia. Równocześnie ćwiczone jest układ nerwowy, regulowany jest przepływ krwi i trenowane jest ciało. Zhan zhuang kultywuje tę energię i jest podstawą zdrowia.

#### 5. Trzeba wyeliminować 3 problemy

W ćwiczeniu sztuki walki są trzy problemy: wymuszone oddychanie, niezręczne wysiłanie się, wypinanie klatki piersiowej, podnoszenie brzucha. One sprawiają, że działania nie są zgodne z naturalnymi prawami, trudno jest wykorzystać naturalną siłę. Niezręczne wysiłanie się jest wielkim problemem w sztuce walki. Ostatnio nauczający sztuki walki koncentrują się na szybkim użyciu siły, a to jest błędem w nauczaniu początkujących. Trzeba wiedzieć, że jeśli używa się siły, to prawdziwa naturalna siła zostaje zablokowana. Jeśli to kontynuować, jest to niezwykle szkodliwe. Ćwiczący dziś sztukę walki powinni sobie z tego zdawać sprawę, i unikać tego, by nie zejść na manowce.

Ćwiczący dziś sztuki walki najczęściej dążą do nauki form, używają gwałtownych ruchów, dążą do szybkości i zewnętrznego piękna ruchów. Pory na całym ciele są przez to blokowane, zakłócany jest przepływ krwi. Ci którzy używają gwałtownej siły, wytrzeszczają oczy i mrużą brwi, tupią i wydają okrzyki, zużywają energię i siłę, po ćwiczeniu mają zadyszkę. To szkodzi pierwotnej energii. Dlatego po kilkudziesięciu latach treningu nadal są jak laik w sztuce walki.

#### 6. Ćwiczenie powinno być realne

Jeśli ćwiczący stara się osiągnąć wysoki poziom zbyt szybko, obawiam się, że nie osiągnie tego. Pewien uczeń prosił o zademonstrowanie fa li. Odpowiedziałem: już możesz poznać posmak umiejętności, masz pewność siebie, ale jeśli chodzi o wymogi fa li, obawiam się, że jeszcze nie jesteś w stanie tego zrozumieć. Ponieważ jest wiele rodzajów fa li, jeśli nie ma doświadczenia w użyciu, ośmielę się kategorycznie stwierdzić, że trudno jest to zrozumieć. Mam nadzieję, że będziesz uważnie ćwiczył, a wtedy z pewnością to dokładnie wyjaśnię. Jeśli teraz to omówię, i tak nie zrozumiesz, a nawet jeśli nie zrozumiesz, nie będziesz w stanie wykonać. Gdy chce się zbyt wiele od razu, niewiele się osiąga. Należy ćwiczyć długo i wytrwale, a następować będą postępy.

Mówi się: tylko mając cierpliwość i wytrwałość możesz osiągnąć umiejętność niezliczonych zmian. Gdy odczuwasz, że krew krąży w całym ciele (coś jest w ciele), duch wypoczywa skupiony, w ciele nie ma stagnacji, to jest podstawowy poziom. Jeśli w całym ciele jakby słychać było trzaski i jesteś w stanie odrzucić kogoś niezależnie czy stoisz, czy siedzisz, to jest średni poziom. Gdy czujesz energię wokół, jakbyś promieniował, gdy spojrzysz na przeciwnika, on czuje zagubienie, to stopniowo możesz osiągnąć najwyższy poziom.

## **Etapy treningu sztuki walki**

### *Pierwsza sekcja: Podstawy*

Siła człowieka rodzi się z qi i krwi, naturalnie porusza, od wewnątrz na zewnątrz, dlatego odblokowanie przepływu krwi, ćwiczenie ścięgien i kości są podstawą treningu sztuki walki. Metodą jest zhan zhuang. Gdy ćwiczymy zhan zhuang musimy przyjąć odpowiednią postawę, by w bezruchu uporządkować pracę układu nerwowego, wyregulować oddychanie, odżywić qi i krew, ćwiczyć ścięgna i kości, zjednoczyć wewnętrzne z zewnętrznym, by niezgrabne zmieniło się w zwinne, słabe zmieniło się w silne.

### *Druga sekcja: Shi li - testowanie siły*

Gdy osiągniemy biegłość w podstawach, trzeba kontynuować naukę użycia siły, wstępnym etapem jest testowanie siły, poprzez testowanie siły poznajemy ją i rozwijamy, jej naturalne emitowanie tym bardziej opiera się na poznaniu możliwości jej użycia, dlatego testowanie siły jest najbardziej kluczowym elementem w nauce sztuki walki.

### *Trzecia sekcja: Praktyczne umiejętności*

Gdy w ciele nie ma blokad, a tylko wygoda, jest siła i umiejętność jej zmian, wówczas można zacząć myśleć o jej użyciu odpowiednio do sytuacji. Trzeba opanować zagadnienia powolności i szybkości, delikatności i solidności, użycia umysłu, działania odpowiednio do sytuacji, aż rozluźnienie i napięcie, ruch i bezruch wzajemnie staną się dla siebie podstawą. Trzeba analizować zależność pomiędzy siłą i wyobraźnią. Niezbędne jest poważne podejście do nauki sztuki walki. Gdy ćwiczymy zhan zhuang chociaż forma się nie zmienia, to jednak ścięgna i mięśnie, qi i krew i wszystkie komórki pracują. Jak obracające się koło, gdy osiągnie dużą szybkość, wydaje się jakby było nieruchome. To jest ruch w bezruchu. Na to trzeba zwrócić uwagę ucząc się sztuki walki. Niewielki brak może spowodować, że przez całe życie nie wyjdzie się poza podstawy.

Podczas starcia z przeciwnikiem trzeba być jak mała, jak zając, jak smok, jak wąż, siła fizyczna i mentalna muszą być skupione, zachowując spokój trzeba rozpoznać przeciwnika, siła całego ciała zebrana, by móc wykonać działanie odpowiednio do ruchu przeciwnika, emitując siłę w odpowiednim momencie. Chociaż trzeba umieć poruszać się z jak największą szybkością, wysoko i

nisko, w lewo i w prawo, na boki i na wprost, to i ciało i umysł muszą być spokojne, odprężone, bezruch to praktyczna umiejętność. Powyższe to podstawy.

Testowanie siły jest zbyt złożone by krótko je opisać. Należy powiedzieć, że nie powinno być bezwzględnej siły. Trzeba rozpoznawać, czy siła w całym ciele jest krągła i pełna, czy jest odczucie, że włoski na całym ciele podnoszą się, czy jesteśmy w stanie emitować siłę w dowolny momencie, czy jest odczucie, jakby ciało poruszało się w powietrzu czując jego opór, czy jest nastawienie, że dowolną częścią ciała możemy zetrzeć się z przeciwnikiem, czy duch, umysł są w ruchu, podczas gdy ciało jeszcze nie poruszyło się. Jeśli się nie ćwiczy w ten sposób, nie ma właściwego testowania siły. Nie można tego lekceważyć.

## **Wstęp do zhan zhuang**

*Zhan zhuang to ćwiczenie całego ciała.*

Chociaż ciało dzielimy na korpus, ręce, stopy, szyję, wydzielamy wewnętrzne organy, to w gruncie rzeczy to wszystko stanowi jedną całość, stąd nie można tych części rozpatrywać całkowicie w oderwaniu od reszty, tym bardziej trening nie powinien skupiać się na oddzielonych częściach. To rozstrzyga o tym, czy koncepcje sztuki walki są słuszne, czy nie, czy ćwiczący będzie w stanie osiągnąć istotę.

W ćwiczeniach zhan zhuang w yiquan jednoczymy umysł, wolę, ruch, siłę, energię. To jest podstawa sztuki walki. To jest metoda zjednoczenia i wzmocnienia wszystkich możliwości ciała i umysłu. Sztuka walki polega na ruchu całego ciała. Wewnętrzne organy, kończyny, palce, a nawet małe włoski na ciele – wszystkie one odgrywają swoją rolę. Jeśli jedno się nie poruszy, nie będzie całościowego ruchu. Ciało podlega kierowaniu, intencja, wola jest pośrednikiem, serce to łączy, qi porusza, duch to odczuwa, reakcja jest naturalna. Dlatego gdy ćwiczymy, ćwiczymy ciało, ćwiczymy serce, ćwiczymy ręce, ćwiczymy nogi – całe ciało jest ćwiczone równocześnie, nie można tego rozdzielać, nie można zbyt wiele uwagi poświęcać jednemu. W ten sposób w pełni może zostać ujawniony naturalny potencjał – całość jest zjednoczona. Jeśli każde działa oddzielnie, to jakby ciało zostało poćwiartowane na części, nie ma wtedy co mówić o umiejętnościach w sztuce walki.

*Trzeba być świadomym pozycji ciała*

Ćwicząc sztukę walki, trzeba sobie zdawać sprawę z pozycji swojego ciała. Stoimy pomiędzy niebem, a ziemią, pośrodku przestrzeni pomiędzy górą i dołem, przodem i tyłem, lewym i prawym. Wszyscy o tym wiedzą, nie wymaga to więc wyjaśnienia. Ćwiczący sztukę walki powinien przede wszystkim zadbać o pozycję ciała, o bycie w centrum, panowanie nad centrum, używanie centrum. Umiejętności z tego wynikające są nieograniczone.

*Trzeba zdawać sobie sprawę z ruchu i bezruchu, łuków i prostych*

Ćwiczący sztukę walki powinien sobie zdawać sprawę z tego, że możliwość życia opiera się na możliwości ruchu. Ruch zaczyna się od bezruchu. Bezruch jest prosty, ruch wygięty. Na przemian

następują zmiany między prostym i ugiętym (forma ugięta, a siła prosta). W tym zawiera się istota sztuki walki. Dlatego ćwiczący sztukę walki ćwiczy bezruch, żeby uporządkować qi, ćwiczy ruch, by użyć qi. Qi wprawia w ruch krew, zwiększa siłę, porusza całym ciałem. Ruch i bezruch wzajemnie są swoją przyczyną i wzajemnie dają sobie życie. Dlatego ćwiczymy ruch i bezruch. Gdy ćwiczymy bezruch i ruch, musimy uważnie obserwować jego początek, jak z prostego pojawia się ugięte, jak z bezruchu wyłania się ruch. Forma ugięta, siła prosta, ruch to początek bezruchu. W bezruchu jest ruch, w ruchu jest bezruch. Metodą poznania i opanowania tego jest zhan zhuang.

### *Zhan zhuang podstawą nauki sztuki walki*

Gdy ćwiczymy zhan zhuang, świadomie obserwujemy ruch i bezruch w całym ciele. Gdy osiągniemy prawdziwe umiejętności, wtedy zdajemy sobie sprawę, że w zhan zhuang zawierają się wszelkie metody, wszelkie umiejętności. Jeśli zatem chcemy osiągnąć biegłość w sztuce walki, najpierw musimy skupić się na nauce zhan zhuang. Wszelkie formy ruchu zaczynają się od tego. To nie jest jakaś zwodnicza teoria, którą wymyśliłem. To starożytni doszli do tego poprzez praktykę, odnajdując tę metodę z którą nic się nie równa. W sztuce walki zhan zhuang jest podstawą, natomiast w praktyce stosowany jest ruch. Jeśli podstawy nie są solidne, to nie będzie fundamentu dla dalszej budowy. Dlatego ćwicząc sztukę walki nie można nie ćwiczyć zhan zhuang. Bez tego będzie to samooszukiwanie się. Umiejętności będą prawdziwe, tylko jeśli będą miały solidną podstawę.

## Hunyuan zhuang – 1

Pierwsza pozycja hunyuan zhuang to prosta pozycja stojąca, nazywana też po prostu pozycją stojącą – li shi - stajemy w podstawowej pozycji ćwiczeń, z ramionami opuszczonymi, piętami stóp złączonymi, palcami stóp skierowanymi na zewnątrz, kąt około 60 stopni. Należy zachować spokój i stabilność, oddech spokojny, duch pogodny. Jakbyś był zjednoczony z niebem i ziemią. Należy zwrócić uwagę na następujące punkty:

- głowa jest najwyżej położoną częścią ciała, zarządza całym ciałem, nie powinna się pochylać, powinna być pewna siła napierania czubkiem głowy do góry („jakby napierał, jakby nie napierał”, trochę jakby głowa była podwieszona na sznurku), podbródek lekko ściągnięty, szyja wyprostowana, głowa prowadzi „intencję” całego ciała,

- stopy równo oparte o podłoże, duży palec wyciągnięty, mały palec podkurczony, centrum stopy puste, pięta lekko uniesiona, kolana lekko ugięte i jakby podciągane do góry, ścięzna i mięśnie wygodnie rozciągnięte, nie powinno być uciążliwego wysiłku, jeśli w nogach odczuwa się wysiłek, trudno o stabilność. Trzeba wiedzieć, że gdy w nogach odczuwa się uciążliwy wysiłek, centrum się podnosi, traci się poczucie wygody w ciele, siła jest blokowana, ciało traci zwinność, jak wówczas można szukać stabilności w zhan zhuang, gdy mówi się, że stopy powinny być ciężkie nie chodzi o uciążliwy wysiłek.

- kręgosłup znajduje się w centrum ciała, jest osłoną układu nerwowego, który kieruje górnymi i dolnymi kończynami, kręgosłup powinien być wyprostowany, barki równe, podbródek podciągnięty, szyja wyprostowana, splot słoneczny lekko ściągnięty, tak że klatka piersiowa jest swobodna, a podbrzusze zrelaksowane i zaokrąglone, w naturalny sposób nie będzie wtedy załamanej talii, wypiętej nienaturalnie klatki piersiowej, ściśniętych pleców.

- ręce opuszczone, jakbyśmy chcieli wbić palce w podłoże, a równocześnie jakby wyciągnąć z podłoża, w ten sposób łokcie będą lekko ugięte, meridiany mięśniowo-powięziowe odblokowane, jest też idea rozpierania na zewnątrz i zawijania do wewnątrz, równe barki, prawidłowo ustawione ramiona, pachy rozluźnione, otwarte, jakbyśmy przytrzymywali tam delikatnie małe piłki.

- górne i dolne zęby łączą się, ale nie są zaciśnięte, zaciskanie zębów i wytrzeszczanie oczu, to największy błąd,

- czubek języka lekko podwinięty, łączy się z górnym podniebieniem, jakby naciskał, jakby nie naciskał, trzeba uświadomić sobie pewną ideę jakby przyciągania,

- nos zarządza powietrzem, oddech powinien być równy i bezgłośny, qi nie powinno się podnosić, a równocześnie nie powinno opadać, zasadą jest równomierność i naturalność, do oddechu należy podchodzić z najwyższym szacunkiem, tylko wtedy można opanować związane z tym umiejętności, w żadnym wypadku nie należy oddychać przez usta, bo wówczas oddech utraci swą zasadę, nos przestanie zarządzać, łatwo o chorobę, trzeba o tym pamiętać,

- wzrok skierowany w przód, nie powinien być przyciągany przez różne rzeczy (nie patrzymy na różne rzeczy, nie obracamy gałkami ocznymi), wówczas zachowany będzie naturalny spokój,

- uszy jakby słuchały delikatnych dźwięków z wszystkich kierunków, duch musi być skupiony.



## Hunyuan zhuang – 2

Zacznij od pierwszej pozycji, stój stabilnie, rozsuń stopy w lewo i prawo (odstawienie stopy w bok), ugnij kolana i przysiadź, tworzy się pozycja konnej jazdy, podnieś wysoko ręce, całe ciało będzie czuło się wygodnie rozciągnięte, qi i krew będą swobodnie płynąć. Istota tego ćwiczenia polega na poprawieniu przepływu qi i zwiększeniu siły, a także delikatnie kultywowane są ścięgna i mięśnie, ćwiczony jest układ nerwowy, wszystkie komórki w ciele pracują. W czasie ćwiczenia należy zwrócić uwagę na następujące punkty:

- gdy odstawiamy stopę w bok, przyjmując pozycję, ustawiamy stopy na jednej poprzecznej linii, nie może być jedna stopa bardziej wysunięta do przodu, dystans między stopami ustalamy odpowiednio do długości stopy, na około jedną stopę i siedem lub osiem cali, otwieramy biodra, uginamy kolana i spokojnie stoimy. Jeśli kroki są zbyt długie, nie są zwinne. Podczas kroków przednia stopa wykonuje ruch do przodu, a druga za nią podąża, największy dystans między stopami to około 1 stopa, 2 lub 3 cale. Gdy mówimy o ruchu, to nie przekracza zwykle 7, 8 cali. Jeśli obydwie stopy stoją na jednej linii, trudno o stabilność, powinny być nieco rozsunięte w lewo - prawo. Odpowiednie jest rozstawienie na szerokość barków.

- ręce są wysunięte tak, że nie przechodzą przez linię nosa, żeby chronić środkową linię, nie są wyżej niż brwi, ani niżej niż pępek, do przodu nie wysuwają się za palce stóp, przyciągnięte, nie przyklejają się do brzucha, to są najważniejsze zasady, których nie można złamać. Nie może też być płaskich powierzchni, wszędzie są łuki. Poznaje się zasadę „ostrze we wszystkich kierunkach”. Gdy zmieniamy dłoń w pięść, palce po kolei jakby zwijały mahua (rodzaj zwijanego ciasta), siła jak u niemowlęcia, które coś chwyta (taki sposób zwijania pięści sprzyja emisji siły), nie można sztywno zaciskać pięści, nie powinno być uciążliwego wysiłku, wówczas zachowane jest zaokrąglenie ramion i swobodny ruch, siła swobodnie dociera do celu. Ręce i stopy wzajemnie z sobą współgrają. Łokcie ugięte, jakbyś obejmował bęben. Niezależnie jakie zmiany następują, łokcie powinny zachowywać siłę rozpierającą na boki, nie mogą nagle znajdować się blisko, nagle daleko, by nie wychodzić poza odpowiednią przestrzeń i nie tracić okazji w walce.

- to czy w ramionach będzie siła podczas kroków związane jest z barkami. Zasadą jest rozluźnienie barków. Gdy barki są rozluźnione, ramiona opadają, pod pachami zachowana jest przestrzeń, jakbyśmy przytrzymał tam małe piłki. Gdy ramiona mają tę przestrzeń, działania mogą być swobodne. Splot słoneczny lekko ściągnięty, klatka piersiowa pusta, plecy lekko zaokrąglone, barki

równe, ciało wypełnia siła przekazywana do dłoni.

- siła rodzi się w kościach i przekazywana jest do ścięgien, gdy ścięgna są długie, siła jest duża, kości ciężkie, ścięgna zwinne, gdy ścięgna się rozciągają, kości się kurczą, siła jest wówczas solidna, gdy rozciągasz ścięgna, naciągasz nadgarstki (przez nadgarstki rozumie się też stawy skokowe i szyję), to meridiany mięśniowo-ścięgnowe są rozciągnięte, ramiona rozpierają na zewnątrz i unoszą się – jest w tym zawarta siła obejmowania, otwierania i zamykania, rozciągania i kurczenia, w nogach zawarte są siły podnoszenia, zaciskania, chwytania podłoża, kurczenia, brodzenia, kruszenia, skręcania i zawijania, barki rozpierają, biodra opadają, kość ogonowa ześrodkowana, niczego nie można lekceważyć. Kości jak łuk, ścięgna napinają się jak cięciwa, ruch jak napinanie łuku, ręce atakują jak strzała wypuszczona z łuku, użycie siły jak wyciąganie nici z jedwabnego kokona, ręce jakby rozrywały kłaczki bawełny. Gdy stoimy w tej pozycji, wszystkie części ciała reagują na to co się dzieje w innych – góra i dół, przód-tył, lewo-prawo i wszystkie kierunki, głowa i stopy, głowa i ręce, ręce i biodra, barki i kolana, łokcie i biodra, jakby to wszystko było powiązane linkami. Albo idea, że ktoś chce popchnąć, i nie może poruszyć. W rzeczywistości nie ma tych linek, ani kogoś kto próbuje pchać, ale jest taka idea, taka intencja. Ale nie można zachowywać się tak, jakby ktoś mocno pchał, czy linki mocno ciągnęły – to byłoby błędem, to byłoby oparte na pragnieniu, nieświadomie doprowadziłoby to do uciążliwego wysiłku, utracona zostałaby naturalność. Jeśli w opisany sposób rozpocząć doświadczanie, łatwo osiągnąć całościowe uporządkowanie. Jeśli długo się tak ćwiczy, osiąga się intencję wielokierunkową. Wówczas siła jest ześrodkowaną, zjednoczoną siłą yi, qi, li. Gdy ciało porusza się korzystając ze swojej naturalnej przestrzeni, głowa, nogi, ciało i ręce przyjmują swoje naturalne powierzchnie. Ponieważ funkcje głowy, nóg, ciała, rąk są różne, to i te przestrzenie, powierzchnie są różne. Jeśli chodzi o siły „kłójące się” i wzajemne powiązanie różnych części, są różne ze względu na złożone przyczyny. Jeśli chce się to zrozumieć, trzeba tego szukać w trzech pozycjach hunyuan. Wszystkie ruchy mają tę podstawę. Nie można tego lekceważyć.

## Hunyuan – 3

Po opanowaniu powyższych dwóch ćwiczeń, możesz przejść do nauki kolejnego. Rozpocznij w pierwszej pozycji, stań stabilnie, wysuń jedną nogę do przodu, ugnij kolana, przysiądź nieco, obydwie ramiona jakby coś obejmowały, jest rozpięcie na boki, skręcanie, zawijanie i wyciąganie do przodu, ścięgna i mięśnie są jakby skręcone, wszędzie są łuki, wszędzie są kąty rozwarte (ponad 90 stopni, nie powinno być kątów ostrych), nigdzie nie ma płaskich powierzchni, tym bardziej nie ma bezwzględnej siły. Wszędzie ugięcia i wszystko tworzy naturalną całość, zawierają się w tym funkcje dwóch poprzednich pozycji, jesteś w stanie użyć umiejętności gdy pojawi się okazja, możliwe są niezliczone zmiany, wygodnie jest to użyć w walce, można wykazać biegłość w ataku i obronie. Ćwicząc tę pozycję należy przestrzegać zasad dotyczących dwóch wcześniejszych pozycji, zasad dotyczących talii i pępka oraz poniższych zasad:

- duch odprężony i czysty – całe ciało zrelaksowane i lekkie, tak że nie da się tego opisać. Li Shugu napisał: „pozbyć się złych wpływów, poruszyć krew w arteriach, odprężyć ducha, kultywować cnotę środkowej harmonii, skorygować skłonności temperamentu”. Takiej jest też działanie zhan zhuang.

- gdy rozpoczyna się naukę zhan zhuang, qi i krew nie mogą jeszcze swobodnie przepływać, gdy napotykać na blokadę, pojawia się drżenie, trzeba wiedzieć, że ten rodzaj drżenia to nie błąd. Gdy jednak ćwiczy się długo, a wciąż występuje takie zjawisko, przepływ qi i krwi nie może się uspokoić, to wówczas obawiam się, że nie zostanie osiągnięty pozytywny cel ćwiczenia. Dlatego gdy wystąpi drżenie, można użyć umysłu, żeby je delikatnie złagodzić. Jeśli nadal nie ustępuje, można spróbować zmienić pozycję. Można też użyć równocześnie odpowiedniej aktywności mentalnej i zmiany pozycji. Koniecznie trzeba to drżenie uspokoić.

- gdy ćwiczy się różne specjalne metody sztuki walki, czasem trudno jest uniknąć zjawiska pojawiania się dziwnych, złudnych wrażeń, to może mieć miejsce, gdy zhan zhuang nie został jeszcze prawidłowo opanowany. Gdy ćwiczysz, musisz się uspokoić, wyciszyć, spokojny temperament, a równocześnie odwaga, gdy serce jest spokojne, duch jest czysty, jeśli się tego przestrzega nie utraci się harmonii. Jeśli nie ćwiczy się sztuki walki w ten sposób, jest to zbaczanie na manowce, marnowanie sił.

- rozpoczynający naukę zhan zhuang czuje się słaby i obolały, ale nawet gdy człowiek słaby rozpocznie naukę, to stopniowo krążenie qi i krwi się poprawia, pojawia się prawdziwa siła (to znaczy naturalnie pojawiająca się siła kości, ścięgien, qi i krwi kierowana umysłem), wówczas zarówno w bezruchu jak i w ruchu siła przepętnia ciało, i trudno sobie nawet wyobrazić rozmiar tej siły, przychodzi to naturalnie, tego powinien szukać uczący się,

- ćwiczyć można w codziennym życiu, jeśli duch jest skupiony jak podczas ćwiczenia zhan zhuang, nie ma chaotycznego ruchu, qi nie unosi się, duch nie wędruje, wtedy nie ma pozycji zhan zhuang, ale osiągnięty jest efekt ćwiczenia, aż trudno sobie wyobrazić.

- ćwiczący może nie zdawać sobie z tego sprawy, ale jego duch może skupiać się na rękach, zamiast na talii i na całym ciele. Gdy w ćwiczeniu umysł się porusza, a ciało nie porusza się, jest to bezużyteczne. Gdy ciało się porusza, a umysł się nie porusza, również jest to bezużyteczne. Poza zhan zhuang nie ma drugiej metody, która tak jednoczy umysł i ciało. Porusza się umysł, porusza się ciało – ścięgna, kości, stawy, w harmonii z tym porusza się qi i krew. Dlatego ucząc się sztuki walki, trzeba rozpocząć od zhan zhuang. W przeciwnym razie poświęci się uwagę bezużytecznemu.

- zhan zhuang sprawia, że wewnętrzny ruch jest czysty, naturalny, zgodny z fizjologią. Dlatego w przypadku doskonałej sztuki walki adepta wypełnia siła, jego duch jest pełny, skóra miękka i elastyczna, kości i ścięgna mocne, z pewnością nie zauważymy stwardniałej skóry i nabrzmiąłych mięśni jak żelazo czy kamienie.

- zhan zhuang to podstawa nauki sztuki walki, jedna pozycja może zmienić się w tysiąc pozycji, a setki i tysiące pozycji sprowadzają się do jednej pozycji. Trzeba pilnie uczyć się i sprawdzać wszystko w praktyce (znać teorię i praktykę), tylko wtedy jest to prawdziwa nauka o sztuce walki.

## **Podsumowanie rozdziału o zhan zhuang**

Im dłużej ćwiczy się zhan zhuang, tym więcej niezwykłych umiejętności się pojawia. Od poziomu zaawansowania zależy co się dzieje w ciele. Początkujący już po kilku minutach stania poci się, po kilku następnych minutach odczuwa ruch w brzuchu albo całe ciało zaczyna się poruszać. Ktoś kto ćwiczy długo ma wrażenie jakby ciało wydawało lekkie dźwięki, jak przesuwające się i ocierające o siebie nitki, że krew krąży jakby płynęła woda ze strumienia. U początkującego qi i krew nie krążą swobodnie, szybko może poczuć zmęczenie i zdrętwienie nóg, więc może trochę odpocząć, i potem znów kontynuować ćwiczenie zhan zhuang, tak by nie przeciążać się, nie doprowadzać do pojawienia się uciążliwego wysiłku. Efekty wynikają z akumulowania się codziennego treningu przez długi okres. Najważniejsze to ćwiczyć regularnie. Natomiast czas wykonywania ćwiczeń zhan zhuang należy zwiększać stopniowo. Po zakończeniu ćwiczenia umysł, ciało i oddech powinny być stabilne.

Otwarte biodra, ugięte kolana. W pozycji konnej jazdy krocze chce być nisko, przysiadamy, biodra podciągamy nieco do tyłu, z przodu jakbyśmy coś zawijali, i równocześnie biodra rozpierają na boki (poziomo), kolana jakby coś obejmowały, lekko przyciskały, a równocześnie jest idea rozpierania na zewnątrz. Trzeba dokładnie obserwować siły w okolicy kolana. Od kolana do stopy, od stopy do kolana jest siła rozpierająca. Równocześnie jest idea prostowania nogi i jakby przywiązania kolana do stopy, które nie pozwala na wyprost nogi. Część nogi powyżej kolana jakby chciała się unieść, ale równocześnie jest silna idea siadania. Kolana jakby chciały się zgiąć do środka, jakby uda i podudzia chciały się do siebie zbliżyć, ale równocześnie jest odwrotna siła, rozpierająca na zewnątrz. Takie siły w naturalny sposób wzajemnie się rodzą, wzajemnie są od siebie zależne, nazywane jest to „przeciwstawnymi siłami” lub „kłóiącymi się siłami”. Gdy osiągnię się odpowiedni poziom umiejętności, naturalnie stanie się to zrozumiałe. Cały problem tkwi w trudności opisaną.

Talia jest osią, centrum dla ruchu kończyn, dla ruchu góry i dołu ciała. Tam jest linia centralna, tam jest środek ciężkości. Nie należy wyginać talii, głowa prosta, barki rozluźnione, biodra osiadają (nie powinny wysuwać się do przodu), wówczas talia jest prosta, dół i góra są połączone.

**Pozycja podniesienia rąk.** Ręce podniesione, by rozciągnąć ścięgna i mięśnie, i zgodnie z kierunkiem barków wyciągają się w lewo i prawo, z przodu lekko coś jakby obejmują, łokcie zgięte, nadgarstki jakby coś naciskały, palce rozpostarte i wyciągnięte do góry. To podstawowa

pozycja zhanzhuang. Różne pozycje, niezależnie od tego, że ścięgna i mięśnie oraz kości są równo rozciągnięte, jeśli nie ma skręcania i zawijania, odnoszą się do tej pozycji.

**Pozycja naciskania.** Dłonie podniesione z przodu na poziomie pępka. Kciuki skierowane ku pępkowi, wnętrza dłoni skierowane do dołu, palce obydwu dłoni skierowane wzajemnie ku sobie, ramiona zaokrąglone, opuszczone.

**Pozycja unoszenia.** Ręce podniesione do poziomu splotu słonecznego. Wnętrza dłoni skierowane do góry. Palce obydwu dłoni skierowane wzajemnie ku sobie. Ramiona zaokrąglone, opuszczone.

W dwóch poprzednich pozycjach, w przypadku pozycji podnoszenia mały palec, a w przypadku pozycji naciskania kciuk znajdują się około 4 cale od ciała. Odległość między palcami obydwu dłoni około 3 cale, nie powinny się za bardzo zbliżać.

**Pozycja pchania.** Podnosimy ramiona. Po ich wyciągnięciu do przodu kierujemy czubki palców obydwu dłoni wzajemnie ku sobie. Wnętrza dłoni skierowane na zewnątrz. Nadgarstki i łokcie równo, forma ugięta jak łuk.

**Pozycja obejmowania.** Wyciągamy obydwie ramiona przed sobą, dłonie skierowane ku ciału, czubki palców obydwu dłoni skierowane wzajemnie ku sobie, nadgarstki i dłonie równo, kształt jakbyśmy coś obejmowali.

**Pozycja podnoszenia.** Ramiona opuszczone, łokcie lekko ugięte, palce lekko zaokrąglone, jakbyśmy coś podnosili.

**Pozycja wynoszenia.** Ramiona uniesione nad głowę, łokcie lekko ugięte (nie powinny się za bardzo zbliżać do głowy), czubki palców obydwu dłoni wzajemnie skierowane ku sobie, wnętrza dłoni skierowane do góry. Palce powinny być rozpostarte, tak żeby mogło pojawić się odczucie żywej siły, równocześnie powinny być lekko ugięte, jakby coś przytrzymywały, jakby zahaczały, paszcza tygrysa (miejsce między kciukiem, a palcem wskazującym) zaokrąglona. Palce lekko ugięte, wnętrza dłoni lekko wklęsłe. Intencja jest taka jakbyśmy chcieli coś przytrzymać i równocześnie upuścić. We wnętrzu dłoni jest jakby wsysająca siła, palce wyciągają się na zewnątrz, a równocześnie jakby nie mogły się wyciągnąć, jakby skrępowane miękkimi nićmi. Biegłość osiąga się, gdy taki taki stan (jest to umiejętne użycie „kłócących się sił”) przychodzi w sposób naturalny.

## Kultywowanie Qi

Uprawiający sztuki walki mówią wiele o ćwiczeniu qi. Istnieje wiele opinii. Generalnie należałoby używać łącznie terminów yi, qi i li, bądź używać połączenia qi li. Ale jeśli szczególnie podkreśla się qi i zasady kultywowania qi, nie ma w tym szkody. Metoda jest bardzo prosta i naturalna.

Oddychamy przez nos, bardzo delikatnie, bezgłośnie. Kluczem jest równomierność, spokój, naturalność. Gdy mówimy o qi, trzeba wiedzieć, że chodzi o oddychanie. Trzeba też wyjaśnić zasadę połączenia ruchu i oddechu, kultywowania qi przez ćwiczenie sztuki walki, regulowania oddechu by wykorzystać sprężystą siłę tworzoną przez oddychanie, by móc osiągnąć biegłość w sztuce walki. To nie jest tak jak często myślą ludzie, że wielki brzuch jest oznaką mistrza qi.

Pełne qi, mocna siła, to efekt uprawiania sztuki walki. To wiąże się z siłą lub słabością, odwagą lub tchórzliwością. Także ruch ciała, kości i ścięgien opiera się na tym. Jeśli brak qi, nie ma czego użyć. Qi w człowieku jest nieograniczone. Stąd rodzi się siła. Jeśli chcemy osiągnąć wielką siłę, musimy zacząć od kultywowania qi, to nie wymaga wyjaśnienia.

Kultywowanie qi można też nazwać zarządzaniem qi. Qi wiąże się z oddychaniem. Wcześniej już mówiliśmy, że dzięki oddychaniu qi przepływa obficie wewnątrz i na zewnątrz. To poprawia przepływ krwi w całym ciele. Stąd możemy zaobserwować zmiany qi wewnątrz lub na zewnątrz ciała. Niemal nie ma formy, niemal nie ma dźwięku, czerpane z zewnątrz wypełnia wnętrze. Gdy mistrz prezentuje sztukę walki, jego ruchy są zwinne i nieprzewidywalne, w bezruchu jest pełen powagi, nikt go nie jest w stanie poruszyć. To wszystko ma źródło w qi. Jeśli nie kultywuje się go, jak można by osiągnąć taki poziom? Dlatego nie można lekceważyć kultywowania qi.

Wiele jest koncepcji kultywowania qi. Jedni mówią o pracy klatki piersiowej, osiągając pulsowanie płuc. Inni o opadaniu qi do podbrzusza, by osiągnąć tam wypełnienie. Ale qi ulega wtedy zablokowaniu, i nie przenika przez całe ciało. To wynika z braku rozumienia kultywowania qi. Zasada kultywowania qi polega na oddychaniu naturalnym. Nie można wymuszać pulsowania. Nie można za bardzo się skupiać, nie można się starać i spieszyć. To wszystko powinno odbywać się powoli, naturalnie. Tak, że nie jesteśmy świadomi oddychania, a oddychamy. Wówczas krew w całym ciele pulsuje, następuje skoordynowanie z oddechem, rozwijają się prawdziwe umiejętności, osiąga się to o czym mówili starożytni.

Ludzie często wykorzystują ćwiczenia w siedzeniu chan (w języku japońskim zen). Uważają, że osiągnęli szczyt. Ale faktycznie oni tylko mówią o naturalności, a nie zdają sobie sprawy, że pozycja lotosu w której ćwiczą jest nienaturalna. Nawet jeśli nie jest to szkodliwe, to nie jest też zbyt korzystne. Można osiągnąć czystość umysłu i spokój oddechu, ale nie jest to całościowe ćwiczenie. Kluczem kultuwowania qi jest przenikanie qi przez całe ciało, nie odbywa się to właściwie gdy qi nie może swobodnie przepływać przez stawy. Oddech powoduje, że krew pulsuje i komórki całego ciała też równocześnie z tym pulsują. Ten rodzaj ruchu związanego z oddechem jest podstawą sztuki walki. Działanie które z tego wynika jest samoistne, swobodne, a potem qi nieustannie się rodzi, i wówczas poznaje się prawdziwy smak tego o czym mówię.

Otwierają się pory w skórze, całe ciało oddycha w harmonii z oddychaniem przez nos. Oddychanie przez skórę jest funkcją organizmu, jest większe niż oddychanie przez nos, ale tego nie jesteśmy świadomi. Stąd gdy mowa o ćwiczeniu qi, zwykle mówi się o oddychaniu przez nos, a rzadziej o oddychaniu przez skórę. Kluczem w oddychaniu jest delikatność. Unika się wymuszenia, pośpiechu, skracania. Aktywność płuc zwiększa się i współgra z oddychaniem przez skórę. Dlatego mówi się, że oddychanie przez nos jest spokojne, oddychanie przez skórę równe. Jeśli tylko zajmować się oddychaniem przez nos, bez wiedzy o oddychaniu przez skórę, trudno osiągnąć wysokie umiejętności jeśli chodzi o użycie qi i li, czy zrozumieć kultuwowanie qi w ciele i poza nim.

Zwiększenie aktywności płuc związane jest opuszczeniem barków i odczuciem „pustej” klatki piersiowej (splot słoneczny delikatnie wciągnięty). Błędem jest wysilanie się i ściskanie klatki piersiowej. Spróbuj, a sam zrozumiesz. W sztuce walki należy w „pustym” szukać qi. Qi jest solidnością, która wypełnia pustkę. Podczas ruchu przemieszcza się poza ciało. Siłę, energię należy oszczędzać, nigdy nie zużywać od końca. Włoski na całym ciele podnoszą się jak ostrza (gdy qi osiąga krańce, mówi się, że qi jest pełne), nie widać gdzie jest siła, a ona tam jest, oddychamy bez świadomości oddychania. W ten sposób kontynuujemy rozwijanie umiejętności.

Używamy umysłu, a nie siły, w ten sposób kultuwujemy qi i regulujemy oddech, przepływ nie zatrzymuje się, a umysł jest w harmonii z qi. Tak osiąga się prawdziwe kierowanie i mistrzostwo w jego użyciu. W kultuwowaniu qi, o którym mówiliśmy, nie można wysilać się w użyciu umysłu. Ale gdy mowa o użyciu ducha shen i umysłu yi, nacisk kładzie się na yi. W tym wcale nie ma sprzeczności. To, że nie można wysilać się w użyciu umysłu oznacza, że nie powinniśmy skupiać się na poruszaniu qi, by nie doszło do stagnacji, blokady i utraty naturalności. Właściwe użycie



umysłu polega na tym, że sprawdzamy czy wszystko odbywa się naturalnie, że w całym ciele zachowana jest równomierność i spokój. Chociaż sformułowania są podobne, chodzi o coś innego. W jednym przypadku jest nadmierne działanie, które prowadzi do zaburzenia qi, w drugim nie ma niczego co jest niedopatrzone, jest naturalność i spokojne qi. To trzeba wiedzieć.

Kultywowanie qi skupia się na spokojnym oddechu, a nie na szukaniu na zewnątrz. W ten sposób qi nie musi być regulowane, a jest regulowane. Metoda polega na tym, że wzrok skierowany jest w dal, jakby na jakiś odległy cel. Duch, umysł i wzrok są w harmonii. Gdy poruszam się, cel również przemieszcza się. Powiększamy go i zmniejszamy, a wzrok dostosowuje się. Cel znajduje się w odległości około 10 zhangów (zhang to jednostka miary odpowiadająca 10 stopom) od ciała, na wysokości oczu. Gdy długo się ćwiczy, można zacząć pracować z przyciąganiem tego celu bliżej lub odpychaniem dalej, podnoszeniem i opuszczaniem. Gdy tak się robi, qi jest ćwiczone bez specjalnego ćwiczenia, jest kultywowane bez specjalnego kultywowania.

Dziś zajmujący się sztukami walki często mówią o qi przenikającym do dantian lub o opuszczaniu qi do dantian. Trzeba wiedzieć, że podnoszenie qi jest błędem, ale opuszczanie także jest błędem. Jeśli dąży się do opuszczania qi, traci się naturalność. Lepiej podążać za naturalnością, nie skupiając się na tym. Zatem gdy mówi się o poruszaniu qi, nie jest to najlepsza metoda. Dawni filozofowie mówili: „Jeśli nie kultywować qi, jak wypełni ono ciało?” Nie tak, jak obecnie ćwiczący sztuki walki, którzy mówią tylko o dantian. Więc jeśli mówimy o drodze kultywowania, to gdy osiągnięta jest naturalność, qi wypełnia i przenika całe ciało. Tylko w podbrzuszu, odpowiednio do emisji siły, mamy do czynienia z rozróżnieniem na rozluźnioną krągłość i solidną krągłość.

Rozluźniona krągłość: gdy qi jest spokojne, przenika całe ciało, wszystko jest jednolitą całością, to jest zwykły stan.

Solidna krągłość: gdy qi zaczyna się poruszać, klatka piersiowa jest szeroka, podbrzusze solidne. To następuje w momencie emisji siły. Czubek głowy jakby coś podpierał, stopy naciskają na podłogę, dłonie rozpościerają się, talia jakbyśmy przysiadali, qi skupia się w podbrzuszu, by wesprzeć siłę, to jest zmieniony stan.

## O Yi

Istotę sztuki walki najlepiej wyjaśnia użycie ducha i energii ciała. Gdy kończyny się poruszają ciało rozciąga się i kurczy, krew swobodnie przepływa, poprawia się zdrowie i wzmacnia ciało – to przynależy do aspektu energii ciała. Jeśli zaś chodzi o źródło ruchu ciała, to przynależy do aspektu ducha, umysłu. Ruch ciała kierowany przez yi – umysł. Umysł wszystko rozważa. Umysł to ogólne określenie wszelkich aspektów zjawisk psychicznych. Tam gdzie kieruje się yi, tam podąża duch shen. W oparciu o to całe ciało porusza się i emitowana jest siła, naturalnie wyrażając się na zewnątrz ciała. Widzimy, że ruch ma źródło w umyśle, umysł jednoczy cały ruch. Wiedza, obserwacja, reagowanie, puste i pełne, ruch i bezruch wzajemnie są dla siebie podstawą, to wszystko ma źródło w umyśle. By osiągnąć biegłość w użyciu tego, trzeba zrozumieć jak rodzą się przeciwstawne siły oraz na czym polega mentalne kierowanie. By zastosować umysł, energię, siłę poza ciałem, potrzebna jest przestrzeń do użycia, trzeba dbać o zrównoważenie i jedność. Bez pracy w tej przestrzeni nie uda się osiągnąć tych wspaniałych umiejętności. Zatem w treningu sztuki walki niezbędne jest użycie przestrzeni na zewnątrz ciała, by móc osiągnąć pełną biegłość.

Ćwiczymy, jakbyśmy pływali w powietrzu, świadomość wykracza na zewnątrz ciała, ale zachowane jest ześrodkowanie, ciało jest naturalnie uporządkowane. Mówi się, że ćwicząc sztukę walki trzeba robić to świadomie. Jeśli świadomość odrywa się od ciała, nie jest to sensowne, jeśli jednak zbyt skupia się na ciele, jest to jeszcze bardziej niewłaściwe.

Gdy ćwiczymy sztukę walki duch musi być w harmonii z energią, kultywowanie i trening muszą stać się jednym, tylko wtedy będzie to prawdziwa sztuka walki. Żeby to osiągnąć, trzeba ćwiczyć świadomie. Gdy o tym mówimy, trzeba zwrócić uwagę na typowy błąd – pośpiech w dążeniu do osiągnięcia efektu. Wówczas w umyśle i ciele pojawia się nadmierny wysiłek, przepływ krwi zostaje zaburzony i prawdziwa siła nie może być wyrażona. Jeśli zbyt się staramy i spieszymy, to nie osiągniemy celu. Dlatego pierwszym wymogiem jest zrezygnowanie z użycia siły. Metodą jest świadome ćwiczenie. Świadomość sprawdza stan ciała – jeśli odczujesz odrobinę nadmiernego wysiłku, wróć do stanu przed rozpoczęciem akcji. Gdy zaczniesz ruch, staraj się czuć co się dzieje, i odpowiednio do tego dokonuj zmian. Gdy będziesz ćwiczył długo w taki sposób, powrócisz do naturalności, w całym ciele będzie poczucie wygody, jakbyś w ogóle nie używał siły. A wtedy siła będzie przenikać całe ciało i będzie wyrażana na zewnątrz. Dlatego nie należy się starać używać siły, bo jest to szkodliwe. Ćwiczący powinni zdawać sobie z tego sprawę. Zasadą jest, że świadomość jest przed ruchem. W setkach i tysiącach maksym wyrażali to starożytni.

Trzeba wiedzieć, że siła rodzi się wraz z ruchem. Podstawą są siły przeciwstawne, a rzeczą główną jest wykorzystanie energii ruchu. Z bezruchu rodzi się ruch, ruch przechodzi w bezruch, tak rodzi się ta energia. Gdy korzysta się z tego, jest to ruch podążający za świadomością, wszędzie jest siła. To jest świadome ćwiczenie, bez zbędnego wysiłku. To się określa jako „gdy ręce reagują kierowane przez umysł, wtedy osiąga się cel”. Jeśli chcesz użyć siły w lewo, świadomość powinna najpierw zwrócić się w prawo, jeśli chcesz użyć siły w prawo, wpierw zwróć uwagę na lewo. Jeśli siła ma być skierowana w górę, to poprzedza to opadanie, jeśli do dołu, to unoszenie. Nie należy będąc w danej pozycji skłaniać się tylko ku jednemu kierunkowi. Stary traktat mówi „Używać siły tak jak jedwabnik tworzy nić”. Także: „Siła jak przy noszeniu koromysła”, „kroki jak poruszanie się robaka huai”. Z pustego czerp pełne, używaj energii ruchu, niech przemiany będą zjednoczone. Najpierw zgodnie, potem przeciwstawnie. To jest szczegółowe wyjaśnienie użycia energii. Działania zgodne i przeciwstawne wzajemnie na sobie się opierają, stosowane są równocześnie.

Ucząc się sztuki walki należy zdawać sobie sprawę z energii przychodzącej i odchodzącej. Te pojęcia przychodzenia i odchodzenia mają głębokie znaczenie. Świadome ćwiczenie związane jest z tym przychodzeniem i odchodzeniem. Jeśli tylko od początku do końca używać siły, będzie to błędne (Świadomość jest przed ruchem, nawet gdy ruch się zatrzyma, świadomość to wciąż istnieje. To są wskazówki dla początkującego. Trzeba to poznać, doświadczać, używać).

Sztukę walki należy opanować do takiego stopnia, by działać spontanicznie. Świadomość nie przychodzi z zewnątrz do wewnątrz, ale z wewnątrz przejawia się na zewnątrz. Musimy być świadomi tego co na zewnątrz, ta świadomość musi też dotyczyć ciała”. Ćwiczący powinni to dobrze zrozumieć.

Ucząc się sztuki walki trzeba poznać zasady, użycie umysłu i formę. Gdy świadomość obserwuje przestrzeń wokół ciała, powinno to osiągnąć taki poziom jak obserwacja ciała. Jeśli skupiać się na nauce zewnętrznej formy, nie znając zasad oraz sposobu użycia świadomości, umysł będzie przeciążony i chaos zapanuje w myślach. Nie tylko nie osiągnie się korzyści, ale może to nawet być szkodliwe dla ciała i umysłu.

Pełnia świadomości, a nie podobieństwo formy. Gdy świadomość jest pełna, to w ruchu będzie jedność i skuteczność. Bez szukania jedności, jedność naturalnie się pojawi. Ćwicząc sztukę walki trzeba regularnie myśleć: „dlaczego jest taki ruch?”, „jaki jest cel takiego ruchu?” Jeśli pilnie się pracuje, na pewno osiągnie się cel.

W sztuce walki podkreśla się świadome ćwiczenie. Przed tymi, którzy to opanują jest perspektywa wielkich osiągnięć. Trzeba opanować tę umiejętność świadomego ćwiczenia. Jeśli jej się nie opanuje, jak mówić o jej wykorzystaniu? Co to znaczy opanować umiejętność świadomego ćwiczenia? Wcześniej już o tym mówiłem, nie będę więc tutaj powtarzał. Szukać tego trzeba w zmianach bezruchu i ruchu. Jeśli ma nastąpić ruch, trzeba zadać pytanie: „dlaczego taki ruch?” Trzeba zapytać czy ten ruch odpowiada wymogom, jaką funkcję spełniają ugięcia i wyprosty, ustawienia powierzchni, gdzie działa siła? A przede wszystkim trzeba zapytać, czy ten ruch jest odpowiedni w danym momencie, w danej sytuacji? Szczególnie trzeba skontrolować, czy po ruchu ciało zachowuje stan wygody, tak jak podczas bezruchu.

Jeśli tak się ćwiczy, osiągnie się umiejętność świadomego ćwiczenia. Aż osiągnie się poziom, gdy świadomość jest wszędzie, a w ciele odczuwa się pełnię i wygodę w bezruchu i w ruchu. Nie osiągną tego ci, którzy nie umieją ćwiczyć świadomie. Świadomość sprawdza ciało, ciało podporządkowuje się. Powinno to odbywać się samoistnie. Gdy świadome ćwiczenie nie bierze się ze starania się, wówczas można osiągnąć najbardziej subtelne umiejętności. Dlatego ci, którzy myślą o świadomym ćwiczeniu nie są w stanie ćwiczyć świadomie. Więc jeśli się o tym pomyśli, to będzie błędne użycie świadomości. Ćwiczący kolejno poznają sposób świadomego ćwiczenia, osiągają tę umiejętność, a potem ją utrzymują. Następnie jest utrzymywanie bez świadomego utrzymywania. Dopiero wtedy można mówić o prawdziwym rozumieniu świadomego ćwiczenia i utrzymywaniu świadomości w ćwiczeniu. Gdy jest forma, gdy jest starająca się świadomość, jest to pozorne świadome ćwiczenie. Dopiero gdy świadome ćwiczenie osiągnie poziom nieświadomy zaczyna się objawiać niezwykle.

Dawni filozofowie mówili: „pilnować jedności ducha”. To opisuje stan po osiągnięciu umiejętności świadomego ćwiczenia. Jeśli nie osiągnie się tego etapu nie ma mowy o naturalności. Ruch ciała i świadomość wzajemnie się wtedy zaniedbują. Trzeba osiągnąć stan, gdy nic nie jest zaniedbane, stan bez szkodliwego starania się.

Gdy mowa jest o świadomym ćwiczeniu, o utrzymywaniu świadomości, może powstać nieporozumienie, że chodzi o rodzaj pragnienia. Trzeba zatem wiedzieć, że błąd nadmiernego starania się rodzi się właśnie z pragnienia, oczekiwania. Należy uspokoić się, osiągnąć stan bez oczekiwań, by uniknąć nadmiernego starania się. „Bez myśli, bez oczekiwań” – to sformułowanie wyraża prawdziwy sens. Czyli należy pozbyć się oczekiwań, by osiągnąć poziom niezwykle

umiejętności. Gdy reguluje się oddech, myśli uspokajają się, duch staje się klarowny, umysł stabilny. Gdy umysł jest stabilny, w ruchu jest pełnia energii, odczucie jest takie jakbyś był w bezruchu. Wtedy w ruchu serce nie galopuje, umysł nie myśli o zewnętrznych sprawach, duch nie wędruje na manowce, nie ma bezsensownego ruchu. Rozpoczynając od świadomego ćwiczenia można w końcu osiągnąć wielkie umiejętności.

## Shi li – testowanie siły

Gdy opanowane zostaną ćwiczenia zhan zhuang, należy ćwiczyć też użycie siły. Podstawą jest tutaj testowanie siły – shi li. Poprzez shi li poznajemy siłę, która sama się rodzi. Dzięki poznaniu możemy siłę efektywnie użyć. Dlatego testowanie siły jest kluczowym elementem nauki sztuki walki.

Na początku trzeba zadbać o to, żeby całe ciało pracowało równomiernie, w sposób uporządkowany, by stawy miały swobodę ruchu, by kości tworzyły strukturę sił rozpierających, ścięgni i kości kurczyły się i wygodnie rozciągały. Dzięki temu siła będzie mogła być w naturalny sposób emitowana. Lepszy jest ruch wolny niż szybki, a przede wszystkim nie powinno następować przerywania intencji – yi, zwinność nie może być zagubiona, ruch w jednym miejscu powinien pociągać za sobą ruch całego ciała. Nie ma niczego co nie poruszałyby się, a równocześnie ruch jest jak bezruch. Jeśli osiągnie się ten etap, cała siła jest zjednoczona, istnieje równowaga pomiędzy ruchem i bezruchem, osiągnięta zostaje biegłość w testowaniu siły.

Równomierna, uporządkowana praca całego ciała, swoboda ruchu stawów, kości tworzące strukturę sił rozpierających, ścięgni i kości kurczące się i wygodnie rozciągające się, to wszystko wiąże pojęcie jedności ciała, nie da się tych aspektów rozdzielić. Jeśli ucząc się sztuki walki rozpoczynamy od praktycznego doświadczania, opanujemy umiejętność opierania ruchu na jednej intencji, tak że ciało porusza się naturalnie, bez blokad. Na wyższym etapie nie ma nawet świadomości tego, że ćwiczy się shi li, ciało powoli się porusza, a jednocześnie odpoczywa się, intencja wszystko prowadzi, układ nerwowy wspiera ruch całego ciała. Mały ruch jest lepszy od dużego ruchu, wolny ruch jest lepszy od szybkiego ruchu, im subtelniejszy ruch, tym pełniejszy duch. Jeśli osiągnie się ruch w bezruchu, będzie to wciąż rodzący się i nieustający ruch. Umysł zauważa wszystko, siła jest zjednoczona, wszystko jest uporządkowane i „krągłe”, nie ma niczego co byłoby pominięte. Wówczas siła jest zjednoczona w kręgu (środku), pomiędzy ruchem i bezruchem, nie ma „ślepego” ruchu. Wówczas nie pojawiają się niewłaściwe siły.

Gdy siła jest zjednoczona w środku, nie ma „ślepego” ruchu, ruch jest odpowiedni. To jest zasada bezruchu jako podstawy, ruchu dla zastosowania. Gdy nie ma odczucia użycia siły (wysiłku), to jest siła hunyuan.

Ćwicząc shi li trzeba szczególną uwagę zwrócić na doświadczanie wszystkiego w powolnym ruchu. W przeciwnym razie nie da się w pełni odczuć siły i nauczyć jej stosowania.

Jeśli się zbyt spieszymy, pojawi nie potrzebny wysiłek, jeśli pojawia się taki wysiłek, nie ma naturalności, siła hunyuan nie może być użyta. Przy użyciu siły możliwe są różne zmiany – yin i yang, puste i pełne, otwarcia i zamknięcia, zgodnie i przeciwnie – to wszystko jest dla siebie wzajemnie podstawą, wszystko jest naturalne i płynie bez przerwy. Chociaż zmiany są różnorodne, używane są ręce, barki, łokcie, biodra, rozciągają się i kurczą stawy, kości i ścięgna całego ciała, qi i krew pulsuje, w każdej płaszczyźnie pojawiają się krawędzi siły, wszystkie one wzajemnie na siebie oddziałują i odnoszą się do środka. Takie siły wzajemnie się na sobie opierają. Mówimy o walczących, czy kłócących się siłach, siłach wzajemnie oddziałujących na siebie, inaczej mówimy o sile hunyuan, W całym ciele są wzajemnie połączone i zależne od siebie siły we wszystkich kierunkach. Na początku nauki szukamy dwóch takich przeciwnych sił. Gdy ręka wysuwa się do przodu, powinien też być ruch do tyłu, gdy jest podnoszenie, powinno też być naciskanie w dół, rozpieraniu na zewnątrz powinno towarzyszyć obejmowanie do wewnątrz – wszystko zaczyna się od jednego centrum, wszystko wzajemnie się łączy. Po opanowaniu dwóch przeciwnych sił zaczynamy równocześnie szukać ich we wszystkich częściach ciała, we wszystkich płaszczyznach. Wszystkie te siły powinny być w harmonii, stanowić jedność hunyuan, odnosić się do jednego centrum, w całym ciele nie powinno być jakichkolwiek niedostatków. Gdy opanuje się te „walczące siły”, wówczas naprawdę wszystko się łączy, wtedy można to nazwać prawdziwym opanowaniem środka, prawdziwym opanowaniem siły.

Siła nie może być tylko jednostronna, jeśli zlekceważy się tę zasadę, to utraci się niezwykle możliwości tkwiące w tej sile wielokierunkowej, utraci się podstawę dla wzajemnie uzależnionego użycia rozdzielania i łączenia, pustego i pełnego. Gdy jedno się poruszy, całe ciało się porusza. Powinno to się odbywać jakby pomiędzy działaniem świadomym, a nieświadomym. Dopiero wtedy można mówić o osiągnięciu najwyższego poziomu.

Gdy rozpoczynamy naukę shi li, można użyć odrobiny siły od nadgarstka do koniuszków palców. W ten sposób łatwo opanować podstawy. Nie można niczego lekceważyć, ale i nie można starać przesadnie, wówczas ruch i bezruch będą właściwe, wszędzie będzie stan wzajemnej jedności i zależności hunyuan. Wtedy zacznie się opanowywać umiejętności poza formą, wykraczać poza ciało, poza sztukę walki. To wszystko opiera się na shi – testowaniu, jeśli przez testowanie się to osiągnie, można mówić o wejściu na drogę sztuki walki.

Ucząc sztuki walki trzeba wyjaśnić użycie „walczących sił”, by siła działała naturalnie. To jest prawdziwa tajemnica sztuki walki. Dzisiaj ją ujawniam. Wiele słów trzeba użyć, ale metoda jest prosta. Ale opanowanie zależy od ćwiczącego, jak poważnie podejdzie on do praktyki doświadczania.



## Użycie siły

Gdy opanujemy siłę, dopiero możliwe jest mówienie o jej użyciu. Siła porusza się wewnątrz ciała, jest zwinna na zewnątrz, a duch przenika użycie. Bezruch jest podstawą ruchu, ruch jest efektem bezruchu. Ucząc się, skupiamy się na bezruchu, ale właściwie jest to poszukiwanie ruchu. Gdy qi i siła są pełne, bezruch jest pełny, ruch nie zostawia śladów. Kto opanuje bezruch, potrafi się poruszać. Bezruch jest początkiem nieograniczonych przemian. Już omawialiśmy zhan zhuang. Ruch ciała i kończyn musi opierać się na użyciu intencji – yi, by wszystko połączyło jedno qi. W użyciu głównym elementem jest brzuch. Gdy mówi się o przekształceniu ciała – o to właśnie chodzi. Gdy ręce emitują siłę, użyta jest siła całego ciała, nie jest to wyrzucanie i cofanie rąk, a opiera się na ruchu i obrocie talii. Gdy ręce wysuwają się i cofają, faktycznie nie jest to częściowy, lokalny ruch. Należy wystrzegać się „pustego” wysuwania i cofania rąk. Podczas użycia możliwe są różne zmiany, użyte mogą być pięści, otwarta dłoń lub palce, ale ręce nie powinny podnosić się zbyt wysoko, ani opuszczać zbyt nisko. Mówi się nie wyżej niż brwi, nie niżej niż pępek, na zewnątrz nie poza barki. Jeśli chodzi o kroki, trzeba wiedzieć, że długie kroki i pozycje nie są zwinne, stąd jeśli jedna stopa wysunie się do przodu, druga powinna zostać podciągnięta. Puste i pełne w obydwu stopach wzajemnie od siebie zależą. Stopa nogi wykroczonej jest zwykle pusta, stopa nogi zakroczonej jest zwykle pełna. Pustka to zwinność, pełnia to stabilność jak góra. Chociaż jest podział na przód i tył, puste i pełne, siła jest jedna. Obszar pomiędzy pępkiem i barkami jest miejscem niezwykłych zmian, jest też siedzibą centralnego układu nerwowego, który na górze sięga rąk, na dole sięga stóp, tworząc linię przewodów nerwowych, nazywaną centralną linią. Jeśli pilnuje się tej linii, można uniknąć straty. Jeśli chodzi o rękę, niezależnie czy używamy pięści, czy dłoni, czy palców, nie można zbyt zaciskać dłoni. Tylko jeśli nie ma nadmiernego wysiłku, siła może swobodnie być przenoszona do kończyn. Wśród wymogów sztuki walki mowa jest o krokach lekkich jak kocie – jest w tym głęboki sens. Jeśli w obszarze nóg pojawi się nadmierny wysiłek, kroki nie będą zwinne, a może to także zaszkodzić układowi nerwowemu i spowodować choroby mózgu, ponieważ podrażnienia w końcówkach przewodów nerwowych powodują reakcję w centralnym układzie nerwowym.

Ćwicząc sztukę walki trzeba opanować sheng – dźwięk i shi – moc. Na razie nie będziemy omawiać sheng, najpierw omówimy shi. Gdy używamy siły, mówimy o mocy lub o sile. Moc rodzi się podczas użycia, rodzi się z qi, kierowana jest przez intencję yi, przejawia się na zewnątrz przy zmianach ruchu i bezruchu. Chociaż są różne shi, to wynikają z jednego qi.

Mówi się o wewnętrznych i zewnętrznych harmoniach lub połączeniach. Pomiedzy xin (sercem) i yi (intencją), yi i qi, qi i li (siłą) – to są wewnętrzne połączenia. Pomiedzy rękoma i stopami, łokciami i kolanami, barkami i biodrami – tą są zewnętrzne połączenia. Ponadto pomiedzy kośćmi i ścięgnami, skórą i mięśniami, płucami i ciałem, wątrobą i nerkami – to są wewnętrzne połączenia. Pomiedzy głową i rękoma, rękoma i ciałem, ciałem i nogami – to są zewnętrzne połączenia. Ale to nie są najwyższe wymogi sztuki walki. Właściwa harmonia jest gdy wszystko jest połączone – li, qi, shen, sheng, shi zjednoczone w jednym yi. Jeśli szuka się tego tylko w formie, jak można nazwać to harmonią.

Mówi się: „Yiquan to poszukiwanie zasad życia w znaku krzyża”. To jest prawdziwa mądrość. Znak krzyża, to wyjaśnienie użycia „powiązanych sił”, użycia środka kręgu. Możliwości użycia środka kręgu są nieograniczone. Co to jest środek? Co to jest krąg? Krąg, to to co potocznie nazywane jest kołem, jego centrum to środek. Gdy jest krąg, jest też środek. Siła kręgu łączy się w środku, i tworzy się szereg krzyży. W ludzkim ciele górne kończyny mają dłonie, nadgarstki, łokcie, ramiona, dolne kończyny mają stopy, kostki, kolana, biodra. Każda część ciała ma pewien krąg i środek, które trzeba połączyć w jedność. W sztuce walki chodzi o to, żeby zapanować nad centrum i kręgiem przeciwnika, a nie dać jemu szansy zapanować nad naszym centrum i kręgiem. Centrum należy do bezruchu, krąg należy do ruchu. Kto potrafi opanować bezruch, opanuje ruch, tak by odpowiednio reagować we właściwym momencie. Jak opanować centrum i krąg? Trzeba poprzez centrum dążyć do opanowania kręgu, i poprzez krąg dążyć do opanowania centrum. Gdy obydwa staną się jednym można mówić o opanowaniu środka i kręgu. Metodą prowadzącą do tego jest zhan zhuang.

Gdy dochodzi do kontaktu siły twojej i przeciwnika, okazuje się kto jest lepszy. Gdy dochodzi do kontaktu sił, występuje tak zwana punktowa siła. To siła całego ciała przekazana do punktu kontaktu. Obydwaj przeciwnicy szukają środka, a umiejętność opiera się na obracaniu. Gdy siła przeciwnika się pojawia, dokonuje obrotu, tak że ta siła przestaje istnieć. Obracanie dotyczy rąk, nadgarstków, talii, ramion, głowy. Całe ciało przemieszcza się, obraca, odczuwamy przeciwieństwa rozluźnienia i napięcia. Czasem siła przejawia się w formie, a czasem pozostaje ukryta. Gdy jedna część się poruszy, całe ciało współpracuje, każda część reaguje. Gdy każda część reaguje, odnosi się to do siły w punkcie oddziaływania pochodzi od siły nacisku stopy na podłoże. Czasem jakby nie każda część reaguje, a jednak okazuje się, że wszystkie poruszają się razem. Czasem nie widać zmiany formy, ale wewnątrz są bardzo subtelne umiejętności. Zwykle mówi się o technikach uderzenia pięścią, uderzenia łokciem, ale nam nie chodzi o jawne użycie siły, nie opieramy się na

częściowych działaniach.

Siła nie powinna rozprzestrzeniać się z wewnątrz na zewnątrz, ale powinna być ściągana do środka, wówczas można emitować siłę na zewnątrz. Zatem „gdy dochodzi do walki, nie można emitować siły bezpośrednio w kierunku przeciwnika, wtedy można reagować w odpowiednim momencie, odpowiednio do sytuacji”. Dlatego jeśli chodzi o użycie siły, należy postawić na uważność, a nie wysiłanie się. Ponadto nie należy myśleć o przeciwniku. Jeśli myślimy o przeciwniku, trudno uniknąć zablokowania własnej siły. Nastawienie powinno być takie, jakby wokół nikogo nie było, wówczas przeciwnikowi trudno przechwycić twoją siłę, a ty możesz rozwinąć siłę, której nie można się przeciwstawić. Wówczas opanujesz niezwykłą biegłość w użyciu siły. Zależnie od sposobu użycia siły mówimy o jej trzech rodzajach, które określamy jako „pusty środek”, „pełny środek” lub „neutralizujący środek”. Zależnie od działań przeciwnika, dostosowujemy się do jego siły, forma zmienia się na niezliczone sposoby, całe ciało porusza się równocześnie w niezwykle zwinny sposób. Użycie siły opiera się na przemianach pomiędzy twardym i miękkim, prostym i krągłym, na wykorzystaniu skośnych płaszczyzn i ruchu spiralnego, akumulowaniu siły, wykorzystaniu siły sprężystej, i siły zaskakującej. Chociaż zmian może być wiele, wszystko opiera się na dostosowaniu do niezliczonych sytuacji przez wykorzystanie kręgu i centrum. Można to podzielić tak:

- twarda, prosta siła, jak wbijanie gwoźdźcia, włosy na całym ciele podnoszą się jak ostrza, taka siła jest ostra, wyraźnie widoczna na zewnątrz,
- miękka, krótka siła, jest zwinna, sprężysta, włosy na ciele kołyszają się, siła ukryta jest wewnątrz,
- skośna siła polega na atakowaniu prostego skośnym, jest to wspaniała umiejętność, łatwa do zastosowania w ataku,
- siła spiralna, ramiona atakując skręcają się, siła może być miękka lub twarda, wykorzystuje się lukę, łatwo jest w ten sposób uzyskać siłę, może wciągać, odrzucać, skręcać, zwijać.
- zakumulowana siła, skierowana do środka, jeszcze nie wysyłana na zewnątrz, na zewnątrz twarda, a wewnątrz miękka, spokojem reagujemy na ruch i dokonujemy zmiany, może wytworzyć siłę prostą, a także siłę „klejącą” i wciągającą. Jej zalety polegają na tym, że w delikatny, zwinny sposób „pilnujemy środka”, łatwo jest dokonywać zmian, dlatego mówi się „pusty środek”,

- sprężysta siła, nazywana też prostującą siłą, jak siła ściśniętej sprężyny, która się prostuje, ta siła rodzi się z wibracji, na zewnątrz jest miękka, a wewnątrz twarda, jak żelazo zawinięte w bawełnę, używana jest w pasywnym kontrataku, dlatego mówi się „pełny środek”,

- zaskakująca siła, przejawia się w kończynach, ale główny ruch odbywa się w talii, jak wąż, jak smok, twardość i miękkość wzajemnie się dopełniają, yin i yang, puste i pełne wzajemnie się na sobie opierają, odkrywa się błędy przeciwnika, w bliskim kontakcie stosuje się obracanie, zawijanie, skręcanie, odbywa się to niezwykle szybko, dlatego mówi się „neutralizujący środek”.

Naukę o sztuce walki przenikają idee „Księgi przemian”. Użycie siły opiera się na trygramach qian (yang, niebo) i kun (yin, ziemia). Qian to jedna siła, kun, druga siła, ale są one w gruncie rzeczy jednym. Okrągłe wynika z qian, kwadratowe wynika z kun. Kun wmieszane jest w qian. Zatem kwadratowe okrążone jest przez okrągłe. Gdy znamy kwadratowe i okrągłe, w starciu z przeciwnikiem jesteśmy w stanie dokonywać rozlicznych zmian. W ruchu następuje rozdzielenie, w bezruchu połączenie. Yin i yang wzajemnie się przenikają, ruch odbywa się między qian i kun.

Dziś rozprawiający o sztuce walki mówią, że pewna technika rodzi inną technikę lub że pewna technika pokonuje inną technikę. Wydawać się może, że jest w tym sens, ale to opiera się na stosowaniu ustalonych technik. Gdy w walce dochodzi do kontaktu ramion, jakże można by to zastosować? Gdy najpierw zobaczymy, podejmiemy decyzję i dopiero wykonamy ruch, trudno uwierzyć, że to się uda, zwłaszcza że kierunek i sposób działania przeciwnika mogą się zmienić w trakcie wykonywanej akcji. Jakże więc można opierać się na stosowaniu określonej techniki przeciw określonej technice. To jest wprowadzanie w błąd i oszukiwanie ludzi. Natomiast jeśli potrafimy rozwinąć przeciwstawne siły, jeśli potrafimy pilnować środka, możemy zapanować nad przeciwnikiem naturalnie, spontanicznie. Ci którzy mówią o dobieraniu technik w zależności od tego jaką techniką atakuje przeciwnik nie mają pojęcia o sztuce walki.

Biegłość w użyciu siły polega na jej zjednoczeniu i nieustannych, zaskakujących zmianach. Jakbyś chciał wykonać ruch, a zatrzymujesz go, yin i yang, miękkość i twardość, w formie nie ma wyraźnego kierunku. Dlatego ucząc się sztuki walki, nie należy szukać cudów, należy skupić się na intencji – na zaangażowaniu umysłu, umysł jest nieograniczony, możesz go nieustannie używać, a nie wyczerpie się. Początkujący powinien wiedzieć, że jeśli wysilamy się, to znaczy że siła traci środek, jeśli nie wysilamy się, to siła samoistnie staje się pełna.

Siła całego ciała powinna być jednolita – hunyuan. Siła hunyuan to siły przeciwstawne. Ruch i bezruch się różnią. W bezruchu siła przenika całość, to jest bezruch, spokój. W ruchu, we wszystkich stawach, we wszystkich częściach ciała muszą być siły przeciwstawne we wszystkich kierunkach. Siła przenika całość, to jest ruch. Siłę bezruchu i ruchu, w zależności od różnego sposobu użycia możemy podzielić na pięć rodzajów: metal, drewno, woda, ogień i ziemia, ale faktycznie jest to jedna siła przeciwstawna.

1. Siła metalu: ścięgna i kości są silne i twarde, w umyśle jest idea metalu, kamienia, siła z pustego środka zmienia się w siłę pełnego środka, umożliwia twarde ataki, ma charakter metalu, dlatego nazywana jest siłą metalu. Mówi się, że skóra i mięśnie są miękkie, ale ścięgna i kości jak stal.

2. Siła drzewa: wszędzie w ciele są części proste i ugięte, jak w drzewie, siła jest pełna i zawiera ruch, ma charakter drzewa, dlatego nazywana jest siłą drzewa.

3. Siła wody: ciało porusza się jak niebiański smok płynący w przestworzach, jak wąż płynący w wodzie, nie ma ustalonych form, jest zwinność i zmiany, jak płynąca woda, jest to siła pustego środka, ma charakter wody, dlatego nazywana jest siłą wody.

4. Siła ognia: ręce atakują jak wybuchająca bomba, ciało jakby płonęło, jest w tym niezwykła gwałtowność, siła zmienia się od pustego środka do pełnego środka i powraca do pustego środka, ruchy są nadzwyczaj szybkie, ta siła ma charakter ognia, nazywamy ją więc siłą ognia.

5. Siła ziemi: jest pełna, ciężka, solidna, w umyśle jest idea ciężkiej góry, wszędzie kryją się ostrza, to jest siła neutralizującego środka, zawiera umiejętne użycie pustego i solidnego, ma charakter ziemi, dlatego nazywana jest siłą ziemi.

W ruchu jak płynąca woda, w bezruchu jakby woda się zatrzymała, ciało jak smok, energia jak długa tęcza, jeśli opanuje się umiejętne użycie, ruch i bezruch naturalnie stają się dla siebie podstawą, a jeśli chodzi o siłę całego ciała, o środek, o neutralizację, wszystko jest w harmonii z niebem i ziemią, gdy ciało się porusza, wzajemnie oddziałuje z niebem i ziemią – to jest użycie praw fizyki. Do tego dochodzi wsparcie pracy mentalnej. Trudno to zrozumieć, bez głębokiego doświadczenia.

W użyciu siły przemiany są niezliczone, yin i yang, puste i pełne, otwarcia i zamknięcia, twarde i miękkie, poziome i pionowe itd. W yin zawiera się yang, w yang zawiera się yin, yin i yang przechodzą jedno w drugie. Ruch jest podstawą dla bezruchu, a z bezruchu rodzi się ruch. Pełne używa pustego, puste opiera się na pełnym. W zmianach pustego i pełnego kryją się fantastyczne możliwości. Jak zamknąć bez otwierania? Jak otwierać bez zamykania? Otwieranie i zamykanie przenikają się. Twardość musi zawierać się w miękkim, miękkość może pokonać twardość, miękkość i twardość spotykają się jak małżonkowie. Poziome nie może zostać oddzielone od pionowego, pionowe nie może być oderwane od poziomego. Poziome i pionowe wzajemnie sobie pomagają. Jest jeszcze długie i krótkie, opadanie i wznoszenie, z lewej miękkie, z prawej twarde, albo końcowa sekcja ciała może być twarda, a środkowa miękka, albo może być czasem miękkie, czasem twarde, czy też na wpół miękkie i na wpół twarde. Miękkie się cofa, twarde następuje, twarde z lewej, a miękkie z prawej, najpierw miękkie, a potem twarde. Gdy spotykasz pełne, to reagujesz twardym, ale przedtem jest miękkie. To co jest zbyt twarde, łatwo się łamie. To co jest zbyt miękkie, nie jest w stanie zdecydowanie następować, użycie miękkiego i twardego wzajemnie od siebie zależy, zmiany następują odpowiednio do sytuacji, wszystko współdziała, następują nieoczekiwane zmiany, jakbyś chciał się poruszyć i równocześnie jakby zatrzymać, w zmianach nie ma widocznej formy, a w umyśle jest stała pustka. Umiejętność użycia opiera się na tym „by nie utracić środka, by środkowa linia nie została złamana”.

Niebo rodzi dziesięć tysięcy rzeczy, mają one swoje właściwości i swoje możliwości. W sztuce walki opieramy się na pewnych obrazach - zjawiskach, wykorzystując zawarte w nich przemiany, łącząc harmonijnie formę z właściwościami ciała. Gdy ćwiczymy trzeba zwrócić uwagę na połączenie ruchu z odpowiednim nastawieniem mentalnym, wówczas można panować nad energią zmian ruchu i bezruchu. Panowanie nad energią to panowanie nad siłą, na tym opiera się umiejętne użycie. Na przykład jeśli chodzi o formę ruchów w changquan (długa pięść) już utracona została prawda, forma nie jest odpowiednią formą, utracony został sens wynikający ze zjawisk. Mówi się, że ćwiczenie formy to fałszywa droga, ćwiczenie ducha to prawdziwa droga. Jeśli ćwiczący odnajdzie właściwą metodę nietrudno będzie to opanować (smok się czai, tygrys przysiada, jastrząb wypatruje ofiarę, żywy duch małpy, kot miękko kroczy, koń galopuje, kogut podnosi nogi, wąż się wiję).

Ludzkie ciało porusza się w otaczającym powietrzu. Gdy ciało obraca się w lewo, powietrze jakby obracało się w prawo. Odczucie tej siły powinno być w harmonii z siłą ciała. Mówi się o tym, że w ciele rodzi się siła i na zewnątrz ciała jest siła. Obroty i skręty jak płynąca w powietrzu pajęczyna,

lekki ruch, jak lecący, jak wznoszący się smok, bez uchwytnych schematów ruchu. Gdy umysł jest zjednoczony, wówczas siła może być duża. Tajemnicą jest jak sprawić by siła rodziła się z pustki, z pustego umysłu. Należy ćwiczyć, jakbyśmy walczyli z otaczającym powietrzem, a równocześnie jakby ciało i otaczające powietrze były jednym. To jest trochę tak, jak wtedy gdy pływamy w wodzie. Ktoś biegły w pływaniu, jakby zapomina o wodzie. Gdy pływając nie myślisz o wodzie, wówczas duch może być pełny, wtedy można pływać.

## Umiejętność walki

Częścią sztuki walki jest trening walki z przeciwnikiem, przygotowanie do rzeczywistej walki. Należy zdać sobie sprawę z różnicy pomiędzy pustymi formami, a faktycznymi umiejętnościami. Jedno z tradycyjnych powiedzeń brzmi: „Gdy dochodzi do prawdziwej walki, zapomina się o technikach walki”. To dobitnie ujawnia problem dotyczący pustych form i kwiecistych technik, że to co ładnie wygląda nie musi być praktyczne, że to co praktyczne, nie musi ładnie wyglądać. W sztuce walki chodzi o to, by móc swobodnie zareagować na działanie przeciwnika, żeby odnieść zwycięstwo w obliczu wroga. Emisja siły nie może nastąpić zbyt wcześnie, ani zbyt późno, trzeba wykorzystać właściwy moment, korzystać z okazji, i stosować niezliczone zmiany.

Tylko gdy osiągnie się biegłość w działaniu trudnym do przewidzenia, można mówić o umiejętności właściwego reagowania. Można znać wiele kwiecistych metod, znać sposoby zwrotów ciała, przeskoków i uderzania, ćwiczyć formy w których jeden z przeciwników atakuje, a drugi się odpowiednio przemieszcza, ale nie tylko nie przynosi to korzyści, ale jest szkodliwe i wprowadzające ćwiczących w błąd. Te sztywno ustalone formy są nie do zastosowania. Jeśli zmiany nie są odpowiednie do sytuacji, nie jest to właściwy ruch.

Badając źródło kwiecistych technik, widzimy, że dla ćwiczenia praktycznego zastosowania zaczęto odgrywać sytuacje walki. Ale zmieniło się to tylko w ćwiczenie kwiecistych technik radujących oczy widzów. Stąd obecne ćwiczenia form to raczej forma występów artystycznych. Problem tkwi w tym, że cenione są kwieciste techniki, a właściwe metody są nieznanne. Popularność zdobywają kwieciste techniki, nie mające wiele wspólnego z metodami treningu faktycznych umiejętności. Dyskutowane są puste formy, więc mało kto jest w stanie osiągnąć prawdziwe umiejętności.

Gdy ćwiczy się umiejętność przeciwstawienia się przeciwnikowi, chodzi o możliwość praktycznego użycia. Niezbędnym wymogiem jest porównanie umiejętności. Trening powinien być jak najbardziej zbliżony do rzeczywistości. W ten sposób uniknie się pustych form i bezużytecznych kwiecistych technik, które mogą tylko wywrzeć wrażenie na widzu, a nie mają praktycznego znaczenia.

Gdy się ćwiczy, w umyśle powinien być świadomość jakby z wszystkich stron znajdowali się napastnicy. „Gdy wykonujesz ruch, powinien być czuć jakbyś z powietrzem (przeciwnikiem) walczył o miejsce. Gdy długo ćwiczysz w ten sposób, to twój ruch staje się nie do powstrzymania”. W



wolnym czasie, gdy siedzisz, leżysz, bawisz się, to też staje się treningiem. Wtedy gdy ćwiczysz w określonym miejscu i czasie, nazywa się to określonym treningiem.

W sztuce walki podkreśla się znaczenie centrum. Użycie środka, pilnowanie środka, duch chroniący środek, nie tracić energii środka, nie tracić siły środka, nie tracić ducha środka, skupić się na środku. W walce trzeba zwrócić uwagę na pilnowanie własnego środka, żeby przeciwnik nie mógł na niego wpłynąć. Równocześnie należy starać się doprowadzić do jego porażki poprzez wpływanie na jego środek. Na początku nauki dobrze jest utożsamić linię centralną z przeciwnikiem. Atakuj tak, by wpłynąć na środek. Nie atakuj ślepo. Gdy tylko się poruszysz, musisz wpłynąć na jego serce i wolę. Jest powiedzenie: „bez techniki, bez pozycji, po prostu jeden ruch”. To jest wyjaśnienie zasady. Żeby osiągnąć „jeden ruch”, trzeba wiedzieć, że dziesięć tysięcy sprowadza się do jednego.

Centralna linia jest tam gdzie nos. Wystarczy atak odprowadzić w bok o 7-8 cali, by nie sięgnął ciała. Mówi się: „biegłość mieści się na przestrzeni jednego cala”. Gdy się to rozumie, nie trzeba wykonywać dużych ruchów. Mawiano: „nie chodzi o to by z daleka ładnie wyglądało, chodzi o subtelne zmiany tuż przed oczyma”. Jest też powiedzenie: „nie ważne czy pozycja jest dobra, czy zła, ważny jest sens ruchu i zmian między pustym, a pełnym”. Nie ważne czy ruch jest złożony, czy prosty, ważne, żeby był swobodny, żeby była w nim siła. Ci którzy dążą do tego by ruchy ładnie wyglądały nie są w stanie wykorzystać ich w praktyce.

Ucząc się sztuki walki można opanować wykorzystanie kręgów. To powiedzenie ma wyrafinowany sens. Trzeba wiedzieć, że od kręgu lepszy jest mały krąg. Od małego kręgu lepszy jest krąg tak mały, że nie widać jego formy. Od kręgów, których formy nie widać lepszy jest ruch całego ciała. Cały duch, cała energia, cała siła, to jest droga szukania środka, użycia środka.

Rou shou to metoda poznania środkowej linii własnej i przeciwnika. Może też być formą próby porównania umiejętności z przeciwnikiem. Należy wystrzegać się pustych pozycji i ruchów, trzeba szukać praktycznego i prawdziwego. Obydwaj przeciwnicy szukają słabych punktów drugiego i starają się je wykorzystać. Wykonując atak, starasz się nie stracić właściwej okazji. Ćwicząc nie należy przejmować się porażkami i nadmiernie cieszyć wygranymi. Trzeba zwracać uwagę na przyczyny zwycięstw i przyczyny porażek, by móc wyciągnąć wnioski i dokonać zmian w treningu, by stopniowo osiągnąć biegłość, wtedy odwaga naturalnie wzrośnie, osiągnie się stan bez obawy przed przeciwnikiem. Jeśli tylko ćwiczysz się puste, wyreżyserowane układy, to nie ma z tego korzyści, po co to ćwiczysz?

Mówi się: „Jeśli nie jesteś na poziomie zbliżonym do przeciwnika, nie pokonasz go”. Jeśli opanuje cię strach, obawa, albo w swoim treningu oszukujesz siebie i innych, nie osiągniesz zwycięstwa. Po rozpoczęciu walki, gdy ręce wykonują ruchy, nogi wykonują kroki, talia się skręca, tylko jeśli wszystko to ma swoją przyczynę i swój cel, przynosi to korzyść. Jeśli można opanować sposób użycia ciała, rąk, kroków, po co szukać czegoś obok?

„Obroty i ruchy ciała, jakby pływanie w powietrzu” - to wyrażenie zasady „zwinności i żywości”. Ruch i bezruch stają się jednym, emisja siły następuje stosownie do sytuacji, ruchy są zwinne, siły zmieniają się i opierają się na sobie wzajemnie”. Ruch w lewo nie jest oderwany od kierunku w prawo, ruch w prawo bierze początek z lewa. Uwaga powinna obejmować wszystkie strony: lewo, prawo, góra, dół. Nie może być tak, że skupisz się całkowicie na jednym, a zapomnisz o innym. To jest użycie „kłócących się sił”. „Kłójące się siły” odnoszą się do środka, są podstawą do reagowania na niezliczone możliwości.

W ruchu nie powinno być prostego ataku i prostego powrotu – siły należy szukać w kręgach i łukach. Równocześnie w prostym należy szukać łuków. Proste i ugięte wzajemnie się warunkują, ich zmiany są bezforemne, a siła kryje się wewnątrz. Forma ugięta, siła prosta – to wyraża tę zasadę. Należy doskonalić zdolność percepcji, osobistego doświadczenia, wówczas nie będzie trudno opanować „kłójące się siły”.

W trakcie treningu walki trzeba zdawać sobie sprawę, że jeśli uderzymy głowę, żebra, klatkę piersiową, podbrzusze, splot słoneczny, w ciężkim przypadku można nawet spowodować śmierć, w lżejszym spowodować wewnętrzne obrażenia. Dlatego ćwicząc ruchy ataków na obszary witalne, należy pamiętać o tym, by nie spowodować obrażeń. Jest to niezmiernie istotne.

## Odpowiedź na działanie przeciwnika

Niezależnie jak dużo mówić o walce, to nie wykracza to poza trzymanie się zasady: kontrolować przeciwnika i nie być przez niego kontrolowanym. Wobec przeciwnika trzeba zachowywać czujność. W jaki sposób? Potrzebna jest uwaga. Ale dzisiaj gdy ludzie mówią o czujności, myślą o tym jak zareagować na działanie przeciwnika, nie zdając sobie sprawy, że czujność dotyczy pilnowania zrównoważenia (środk). Umysł i ciało powinny przestrzegać zasady zrównoważenia, to musi być zachowane podczas ruchu rąk, kroków, obrotów talii. Gdy jest stabilizacja, jakby nie było ruchu, to potencjalna emisja siły następuje ze stanu gdzie wszystko jest zrównoważone, gdzie wszystko jest korzystne. Gdy osiągnie się biegłość, to powinno stać się naturalne.

Gdy jest świadomość wszystkich stron, to zwinność pojawia się naturalnie, nie ma potrzeby rozprawiania o tym. Jeśli być czujnym wobec czegoś, to jest tylko część tej umiejętności. Skoncentrowanie się tylko na czujności wobec czegoś jest błędem. Mistrzowie mówią, gdy widzisz przeciwnika, można wykonać ruch ręką, gdy w świadomości masz przeciwnika, możesz rozpocząć krok. To jest ta umiejętność uważności. Wtedy ruch ma przyczynę, nie ma pochopnego ruchu i działania, jest uważność.

W reagowaniu na działanie przeciwnika trzeba rozumieć przeciwnika i siebie, podążać za energią przeciwnika, korzystać z jego siły. Korzystać z jego siły to znaczy przekierować ją i wykorzystać ją przeciwko niemu, to jest tak zwane przekierowanie tysiąca funtów przy pomocy jednego palca. Trzeba zwinnie i szybko reagować na zaistniałą sytuację. Trzeba umieć zmienić wejście w wycofanie, nie można tylko pośpiesznie atakować. Wycofać się i wejść, obserwować sytuację, obserwować przeciwnika, rozdzielać jego siłę i wykorzystywać ją, także wycofać się jako przygotowanie do wycofania. To jest droga do bycia niezwyciężonym. Użycie siły powinno być dostosowane do sytuacji. Później rozpoczynasz, ale cel osiągasz wcześniej. Nie można wykonać akcji zbyt wcześnie, a szczególnie nie można jej wykonać zbyt późno. A przede wszystkim niezależnie, czy przeciwnik atakuje dłonią, czy pięścią, trzeba rozpoznawać całe jego ciało, i wykorzystać właściwy moment. Nie należy się wysilać, na ruch odpowiadać spokojem, subtelnie. Reakcja we właściwym momencie, odpowiednio do sytuacji opiera się na wykorzystaniu „yi” - świadomości. Yi odczuwa, yi reaguje, nie ma wtedy niezręczności, a jest możliwość zmiennego zastosowania. Kto umie rozpoznać i wykorzystać okazję, posiada niezwykle umiejętności.

Jeśli będziesz odczuwać strach, zostaniesz poniżony. Jeśli w obliczu wroga okażesz się tchórzem, z

pewnością przegrasz. Ćwiczący sztukę walki dążą do biegłości, ale gdy dochodzi do walki nogi robią im się miękkie, a ciało zaczyna się trząść, nie są pewni swoich umiejętności i nie są w stanie wykorzystać swojej sztuki. Brak odwagi prowadzi do utraty umiejętności. Ale jeśli masz naprawdę solidne umiejętności, jesteś ich pewien, wówczas w walce zachowasz odwagę.

W walce używa się głosu by wpłynąć na psychikę przeciwnika i pobudzić własną moc. Musi to nastąpić w odpowiednim momencie, bez wysiłku, nie zakłócając działającej siły. Przeciwnik może utracić serce do walki i jego odwaga może zostać zmrożona. Starożytni mówili o tym „uderzyć dźwiękiem”. Ale gdy robi się to zanim dojdzie do starcia, faktycznie wynika to ze strachu i jest objawem słabości. Tego należy się wystrzegać. To może doprowadzić do porażki.

W walce musisz być uważny i pewny. Musisz mieć takie nastawienie: głowa chce uderzyć, ręce chcą uderzyć, ciało chce zmiażdżyć, nogi chcą przejść przez przeciwnika, stopy chcą go zdeptać, duch chce go przytłoczyć, energia chce go zaatakować. Musisz być gotowy do emisji siły we właściwym momencie, z nastawieniem, że to ty decydujesz o zwycięstwie, tak się stanie, nie może być wątpliwości. Mówi się: podczas walki nie można się zastanawiać, kto się zastanawia, nie jest w stanie sensownie wykonać nawet małego kroku. W ruchach nie może być wyraźna forma. Nie wygrasz, jeśli forma jest zauważalna. Musisz być jak tygrys i smok, a ruchy nie mogą mieć wyraźnie ustalonej formy, musisz poruszać się odpowiednio do sytuacji, nawet jeśli siła zostanie przerwana, intencja nie może być przerwana, a jeśli intencja zostanie przerwana, duch nadal powinien jakby wyrażać ciągłość. Gdy duch jest pełny, to ciało jest bezpieczne, jak wówczas mógłbyś nie zwyciężyć. Jeśli rozumiesz okazję, wówczas możesz kontrolować przeciwnika, nie przeoczysz wówczas okazji, zauważysz silne i słabe punkty przeciwnika. To wszystko pomiędzy świadomym a nieświadomym. Gdy jesteś nieruchomy, jesteś gotów do ruchu. Gdy się poruszasz, jest w tym zawarty bezruch. Wycofanie staje się wejściem, wejście zmienia się w wycofanie, proste wyjście, a wejście z boków, skośne wejście, a proste uderzenie, miękki ruch i nagły wstrząs, twardy ruch zmienia się w płynny krąg, wewnątrz jakby kurczenie kości, a siła wyzwala się na zewnątrz, kondensacja to emisja. Podczas emisji siły sięga do kości i szpiku. Świadomość kilka stóp na zewnątrz, ciało przeciwnika jakby oplecione twoją świadomością, jakby wówczas mógł uciec? Pomyśl o tym.

Gdy dwaj przeciwnicy walczą, jeśli ten, który nie uczył się sztuki walki wygrywa, a ten który uczył się przegrywa, to jaka jest przyczyna? Ponieważ nie jest on w stanie użyć tych umiejętności odpowiednio do sytuacji. W walce trzeba być zdecydowanym i bezwzględny (trzeba zachować

spokój, ale równocześnie być bezwzględny, a ruchy powinny być precyzyjne). Li Guang strzelił z łuku tak, że strzała wbiła się w kamień, gdy myślał, że to tygrys. Nie był w stanie tego zrobić, gdy wiedział, że to kamień. Zwycięstwo lub porażka rozstrzygają się w ułamku sekundy, a w tym momencie mogą zaistnieć różnorodne i złożone zmiany. Niezbędna jest głęboka wiedza i potężna techniczna siła. Jeśli jednak jest wiedza i taka siła, ale brak doświadczenia, to też nie wystarczy. Jeśli jest doświadczenie, ale nie udaje się reagowanie odpowiednie do nieoczekiwanych zmian, duch nie jest pełny, to też nie wystarczy. Dlatego czasem nie można oceniać sztuki tylko na podstawie jednorazowego zwycięstwa lub porażki. Taka jest prawda.

W reagowaniu na działanie przeciwnika najważniejsze jest „pilnować środka, używać środka”, umysł i ciało muszą być zjednoczone. Ręce, łokcie, barki, nadgarstki i wszystkie stawy w ciele – wszędzie tam jakby były ostre krawędzie. Głowa, kość ogonowa i stopa na jednej linii. Wszędzie, w kierunkach przód-tył, lewo-prawo, góra-dół występują antagonistyczne siły, trójkąty i spirale. Wtedy całe ciało jest zjednoczone, i nie traci się „środką”, niespodziewanie uzyskuje się kontrolę nad „środkiem” przeciwnika, zwyciężając jednym ruchem. To jest zjednoczenie kości, mięśni, siły, energii całego ciała. Gdy to się osiągnie, jesteś naturalnie zdolny do niezliczonych zmian. Nieustannie następują zmiany, ruch się rodzi i zmienia. Jest to całość, której nie można pokonać. Ważne jest, żeby twoje działanie było prawidłowe, niezależnie od tego co robi przeciwnik.

## **Drobne teorie**

1. Promować naukę o sztuce walki, przeciwstawiać się ćwiczaniu form, propagować zasady i metody.
2. Skuteczne użycie sztuki walki opiera się na użyciu całości, na pielęgnowaniu energii, na zjednoczeniu serca i woli.
3. Sztuka pięści i miecza, różne ale oparte na tym samym, gdy się ćwiczy, trzeba mieć jednolitą siłę całego ciała, ale z drugiej strony można je podzielić na sekcje, ale wszystko musi współpracować. Ogólnie mówiąc końcowe sekcje wyciągają się i atakują, środkowa sekcja się obraca, wykorzystana jest siła dolnej sekcji i całego ciała. Jeśli chodzi o różne sposoby użycia, trudno to opisać słowami, wymaga to zademonstrowania.
4. Uprawiający sztuki walki powinni odrzucić sekciarskie poglądy i wspólnie studiować prawdziwą istotę tej sztuki, niech teorie będą jasne, w ten sposób chińska sztuka walki będzie mogła przetrwać i rozwijać się. Moim zadaniem jest uczciwie do tego podchodzić i nie zbaczać z tej drogi, a nie przekonywać innych o swojej niezwyciężoności w walce.

Przekład z chińskiego:

**Andrzej Kalisz**

**AKADEMIA YIQUAN**  
**YIQUAN.PL**