



Jou Tsung Hwa

D R O G A

tai chi

D R O G A
tai chi

Jou Tsung Hwa
droga tai chi

James Morningstar
rebirthing
oddech światła i miłości

Jou Tsung Hwa

D R O G A
tai chi

pod redakcją
Shoshany Shapiro

przekład
Agnieszka Michalak

Tytuł oryginału:

The Tao of Tai-Chi Chuan. Way to Rejuvenation

Redakcja:

Ewa Miller

Korekta:

Jadwiga Osóbka-Olczyk

Projekt i wykonanie okładki:

Marcin Kostaciński (MediaLab)

Układ typograficzny i łamanie:

STUDIO Skowroński

Druk i oprawa:

Wojskowa Drukarnia w Łodzi

Wszelkie prawa zastrzczone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych, bez uprzedniego wyrażenia zgody przez właściciela praw.

Copyright © Jou Tsung Hwa & Tai Chi Foundation, Warwick, NY

First printing in Taiwan, April, 1981

Copyright © for the Polish edition by Wydawnictwo „Ravi” 1997

ISBN 83-85997-65-2

Wydanie I, Łódź 1997

Wydawnictwo Ravi

ul. Wróblewskiego 26

93-578 Łódź

tel. (0-42) 40 25 06, fax (0-42) 40 25 07



Spis treści

Wstęp	7
1. Korzenie	17
2. Filozofia	106
3. Podstawy	144
4. Dzieła klasyczne o tai-chi chuan	199
5. Doświadczenia	225
6. Pchające Dłonie	253



Wstęp

Byłem wykładowcą matematyki z dorobkiem około trzydziestu naukowych książek w języku chińskim, kiedy w wieku trzydziestu siedmiu lat, w roku 1964, poważnie zachorowałem. Miałem powiększone serce i opadnięcie żołądka, co było rezultatem wielu lat ciężkiej pracy i zbyt przeładowanego programu zajęć. Lekarze uznali, że moja choroba jest niemożliwa do wyleczenia metodami farmakologicznymi. W tym samym czasie jeden z moich przyjaciół, Lou Tsu-Feng, powiedział mi o tai-chi chuan i przedstawił mnie swojemu nauczycielowi tai-chi, Yuan Tao. Pan Yuan jest specjalistą *hsiung-i*; jego zdjęcie zostało zamieszczone w książce Roberta Smitha „Hsiung-I Chuan”. Pan Yuan miał wtedy ponad sześćdziesiąt lat, siwe włosy i brodę, ale zachował młodzieńczą żywotność i energię. Kiedy porównałem zdrowie i kondycję pana Yuana z moją, przy naszej różnicy wieku, uświadomiłem sobie, że ludzie, którzy dbają o siebie, mogą cieszyć się długim i szczęśliwym życiem.

Najpierw zacząłem się uczyć tai-chi chuan stylu Yang, po dwóch latach rozpocząłem naukę stylu Wu. Ćwiczyłem systematycznie przez trzy lata a następnie rozpocząłem studiowanie pierwszej formy stylu Chen,

jednak nie tak dogłębnie jak stylów Yang i Wu. Obecnie od piętnastu lat ćwiczę przez trzy godziny dziennie. Na początku wystarczało mi sił tylko na pół godziny treningu, ale już po dwóch tygodniach poprawił mi się apetyt, oraz zmniejszyła się częstotliwość i natężenie bólów żołądka. Po trzech latach całkowicie ustąpiły dolegliwości żołądkowe, a po pięciu zniknęły problemy kardiologiczne. Odzyskałem zdrowie bez pomocy leków. Z powodu moich osobistych doświadczeń zdecydowałem się poświęcić prawie całkowicie nauczaniu tai-chi chuan.

W naszych czasach tysiące ludzi pragną zachować zdrowie ale nie wiedzą, jak tego dokonać. Poszukują coraz to innych lekarzy, zażywają leki i próbują przeróżnych metod. Ponieważ tai-chi chuan jest sposobem nie tylko utrzymania ale także odzyskania zdrowia, chcę się nim dzielić ze wszystkimi ludźmi na świecie.

W 1972 roku, w rok po moim przybyciu do Stanów Zjednoczonych, Daniel Goode, mój pierwszy amerykański uczeń tai-chi i nauczyciel muzyki w Livingstone College na Uniwersytecie Rutgers, zarekomendował mnie do pracy na Wydziale Muzyki i Sztuki tejże uczelni. Rozpocząłem tam nauczanie tai-chi chuan w ramach kursu uniwersyteckiego. W 1973 roku profesor Phil Shinick, chcąc rozszerzyć program Studium Sportowego, przeniósł kurs tai-chi z Wydziału Muzyki i Sztuki do swego Studium. Elementarny kurs tai-chi został rozszerzony o lekcje miecza i sparringu. Co semestr zapisywało się na te zajęcia około trzystu osób, ale z powodu ograniczonej liczby miejsc – zaledwie trzydziestu na każdym kursie – większość nie mogła wziąć w nich udziału. Niestety, w roku 1975 głównie z powodów finansowych, Studium Sportowe nie zostało przekształcone w Studium Wychowania Fizycznego, a lekcje tai-chi zostały zlikwidowane.

Uniwersytecka komisja programowa w Livingstone College po przeczytaniu dostępnych materiałów o tai-chi odniosła wrażenie, że tai-chi chuan jest raczej zbiorem ćwiczeń a nie dziedziną studiów, za którą można przyznawać punkty¹ na studiach uniwersyteckich. Dostępne wówczas książki na ten temat zawierały głównie zdjęcia i rysunki pozycji oraz opisy ćwiczeń, a także podkreślały fizyczne aspekty tai-chi.

¹ System punktowy, stosowany w uczelniach amerykańskich, jest odpowiednikiem znanego nam systemu oceniania studentów za pomocą stopni. (przyp. pol. wyd.)

Po przeczytaniu wszystkich możliwych do zdobycia książek o tai-chi, zarówno po angielsku jak i po chińsku, zrozumiałem decyzję komisji. Publikacje wydane dotychczas nie wyjaśniają filozofii tai-chi chuan ani jej związku z codziennym życiem. Postanowiłem więc napisać książkę, która mogłaby służyć jako podręcznik uniwersytecki na kursach tai-chi chuan.

Początkowo pisanie po angielsku sprawiało mi ogromną trudność. Dr Shoshana Shapiro Adler, moja studentka, zaproponowała, żebym pisał po chińsku, a potem tłumaczył na angielski. Jej rada dodała mi odwagi i przyspieszyła pracę nad książką.

Tai-chi chuan jest chińską sztuką, której historia liczy tysiące lat. Ruchy tu stosowane są pełne wdzięku, tempo powolne, a korzyści, które daje jej uprawianie – ogromne. Jest to jedyna forma ćwiczeń fizycznych, gdzie nie należy używać siły. Postępy w tai-chi chuan zależą przede wszystkim od stanu wewnętrznej świadomości; w każdym ruchu przejawia się zasada yin yang. W świecie zachodnim ćwiczenia koncentrują się na ruchu zewnętrznym i rozwoju fizycznym; natomiast tai-chi rozwija i ciało, i umysł, wpływając korzystnie nie tylko na stan zdrowia, ale również na wszelkie aspekty codziennego życia. Na przykład pozycja *Lu*, czyli Zawinięcie uczy, żeby pod wpływem nacisku przeciwnika nie stawiać oporu ani nie uciekać. Po prostu, mając całkowitą świadomość działania przeciwnika, należy się rozluźnić. Ruch ten można porównać do pełnej wdzięku, precyzyjnej reakcji matadora. Kiedy byk atakuje, matador nie próbuje stawić mu czoła, bo to oznaczałoby pewną śmierć. Nie próbuje też uciekać, bo byk dogoniłby go i zabił. Matador wykonując półobroty i uniki pozwala, żeby byk go wyminął, bo w ten sposób jest świadomy działania byka i kontroluje je. Ważne jest, że przyjęta pozycja pozwala mu zarówno wycofać się, jak i atakować byka w momencie, kiedy ten przebiega obok. Owa zdolność do ataku w momencie wycofania zwana jest w taoizmie „Yang pośród Yin”.

Nauka płynąca z tai-chi może być przydatna w codziennym życiu. Pozostając przy rozpatrywanym przykładzie, rozważmy ataki słowne, z jakimi spotykamy się na co dzień. Jeśli ktoś cię krytykuje lub robi niesprawiedliwą czy obraźliwą uwagę, możesz zareagować na kilka sposobów. Jeśli reagujesz oporem i odpowiesz podobną krytyką, na pewno dojdzie do konfliktu. Sam zdenerwujesz się i niczego nie osiągniesz. Jeśli uciekniesz lub przestraszysz się i dojdiesz do wniosku, że musisz

przyjając czyjąś krzywdzącą opinię, poczujesz się zdenerwowany, sfrustrowany i zraniony. Filozofia taoistyczna proponuje trzecie wyjście, które nie jest ani atakiem, ani ucieczką. Zasada „Yang pośród Yin” uczy, jak być świadomym tego, co zostało powiedziane, rozważyć rzeczywiste znaczenie słów i odpowiednio zareagować. Odrzucisz stwierdzenie, jeśli jest fałszywe, a jeśli uznasz je za prawdziwe – wyciągniesz z niego naukę. W ten sposób potrafisz kontrolować siebie i swoje działanie.

Praktyka tai-chi ma, jak widać, wiele aspektów. Koncentrując się tylko na ćwiczeniach fizycznych, ograniczamy korzyści, jakie tai-chi może nam przynieść w innych dziedzinach. Studenci mogliby szczególnie skorzystać z poznawania klasycznej filozofii tai-chi, ponieważ znajdują się tym w okresie życia, kiedy najintensywniej rozwijają świadomość samych siebie, swojego świata i przyszłości. Praktyka tai-chi otworzyłaby ich umysły na nowy sposób myślenia. W dodatku, dzięki praktycznemu aspektowi tai-chi, mogliby lepiej sobie radzić z trudnościami życia akademickiego i dodatkowymi zajęciami. Tai-chi wspomaga rozwój całej osobowości, ma zastosowanie we wszystkich dziedzinach życia, więc zgłębianie tej sztuki nie tylko pomogłoby studentom w pracy naukowej, ale dostarczyłoby podstaw filozoficznych, z których mogliby potem korzystać przez całe życie, bez względu na to, jaki wybraliby sobie zawód. Ponieważ zadaniem uniwersytetu jest przygotowanie młodych ludzi do szczęśliwego życia, zaproponowanie nowych sposobów patrzenia na świat i umożliwienie rozwoju indywidualnego, okazja do poznania tai-chi powinna być ważną pozycją w programie studiów uniwersyteckich.

Tysiące ludzi praktykują tai-chi chuan w całej południowo-wschodniej Azji, w Chinach, na Tajwanie, w Hongkongu, Japonii i Korei. Ostatnio sztuka ta zdobywa zwolenników w Stanach Zjednoczonych i w całym świecie zachodnim. Długa tradycja tai-chi chuan i jej popularność sprawiły, że powstały rozmaite jej szkoły, nauczające różnych stylów. Jednak w każdej szkole nauczana jest ta sama podstawowa zasada: filozofia *I-Ching*, zasada ciągłej przemiany. Paradoksalnie zawiera ona w sobie ideę niezmienności podstaw, odnoszącą się szczególnie do nauki pozycji tai-chi. Opanowanie standardowych form jest konieczne jako płaszczyzna porozumienia między praktykującymi tai-chi w różnych stylach i różnych miejscach na świecie, niezależnie od szkoły.

Moja książka omawia trzy główne szkoły Tai-chi chuan: Chen, Yang i Wu. Tai-chi chuan rodziny Chen jest przedstawione przy pomocy ilustracji z książki Chen Chia Chenga „Chen's tai-chi chuan” („Tai-chi chuan rodu Chen”), wydanej w latach sześćdziesiątych. Pokazują one pierwszą formę tai-chi chuan stylu Chen i drugą formę *pao-twi* w wykonaniu słynnego mistrza Chen Fu-Ku (1887-1957) i jego syna Chen Chia-Kuei. Tai-chi chuan rodziny Yang jest zilustrowane pozycjami mistrza Yang Chen-Fu (1883-1936), Wu Chian-Chyana (1870-1940) i Cheng Man-Chinga (1901-1975). Tai-chi chuan rodziny Wu prezentują pozycje wnuka mistrza Hay Way Jena (1849 – 1920), Hay Shao-Ju, który nadal naucza tai-chi chuan w Szanghaju. Umyślnie nie zamieszczam tutaj fotografii z własnymi moimi pozycjami, gdyż zdecydowałem, że studenci powinni uczyć się od uznanych mistrzów, by dzięki ilustracjom przedstawiającym standardowe i klasyczne pozycje unikać naśladowania wariacji form.

Kiedy zaczynałem naukę tai-chi na Tajwanie, mistrz Cheng Man-Ching właśnie wyjechał do Nowego Yorku. Kiedy z kolei ja sam przybyłem do Ameryki w 1971 roku na studia matematyczne na uniwersytecie Rutgers w New Jersey, mistrz Cheng Man-Ching wrócił na Tajwan, aby wykładać *I-Ching* w Akademii Kultury Chińskiej (Chinese Cultural College). Odwiedziłem Tajwan trzykrotnie i udało mi się spędzić sporo czasu w domu mistrza w Taipei, szczególnie w soboty i niedziele, kiedy uczył swoich studentów formy Pchających Dłoni. Mistrz Cheng był drobny i bardzo łagodny, ale bez trudu odczuwało się jego siłę wewnętrzną. Demonstrując formę Pchających Dłoni z łatwością odrzucał każdego przeciwnika na duże odległości. Chociaż formalnie nie byłem jego studentem, jednak nazywałem go mistrzem i okazywałem mu należny szacunek. Dla ucznia tai-chi nie jest bowiem ważne, kto jest jego nauczycielem czy od ilu lat ćwiczy, ale jak sam rozumie zasady tej filozofii i jak gorliwie praktykuje je w życiu.

Muszę ostrzec czytelników przed jednym: chociaż praktykowanie tai-chi wpływa na poprawę zdrowia, nie pomoże ono ludziom, którzy o siebie nie dbają. O znakomitym mistrzu Yang Chen-Fu tak pisze z troską jego uczeń Tseng Chao-Jen w książce opublikowanej w 1939 roku: „Mój mistrz za młodu w pozycji Złotego Bazańta Stojącego na Jednej Nodze dotykał łokciem kolana. Jednak kiedy się zestarzał, brzuch urósł mu tak bardzo, że jego kolano i łokieć były od siebie oddalone o kilka

cali”. W przedmowie do swojej książki Tseng stwierdza: „Pytałem mojego mistrza o znaczenie każdej pozycji, a on mi je tłumaczył. Czego nie umiał wyjaśnić słowami, demonstrował. Po kilku ruchach zwykle brakowało mu oddechu. Przypominam to sobie wyraźnie, jakby się działo wczoraj, i myśląc o moim mistrzu mam łzy w oczach”. Yang Chen-Fu za młodu mieszkał w Pekinie i prowadził bardzo uregulowany tryb życia. Hsu Yu-Sen wspomina w swojej książce o tai-chi, wydanej w latach trzydziestych, że razem z Yangiem ćwiczyli formę indywidualną co najmniej dwanaście razy dziennie w świątyni Pao-Fu w Pekinie. Później Yang wyjechał do Nankingu, Szanghaju i kilku innych miast. Przeprowadzka ze spokojnej okolicy Pekinu na południe Chin oznaczała zmianę środowiska i stylu życia. Intensywnie podróżując, w wirze życia towarzyskiego, Yang Chen-Fu nie mógł już poświęcić tyle czasu na codzienne ćwiczenia tai-chi. Stopniowo roztył się i zmarł po pięćdziesiątce.

Inny przykład zasady, jak ważne jest dbanie o siebie, daje historia Cheng Man-Chinga, który był nie tylko uznanym mistrzem tai-chi chuan ale również poetą, malarzem, lekarzem i sławnym szachistą. Mistrz Cheng w przedmowie do swojej książki o tai-chi w języku chińskim, wydanej w 1946 roku, pisze o sobie: „Kiedy byłem młody, cierpiałem na krzywicę i reumatyzm. Jednak dzięki praktyce *yin-gin ching*, czyli Przemiany Ściągien, nabrałem sił i odzyskałem zdrowie. Zbliżając się do dwudziestki, zaraziłem się gruźlicą. Kaszlałem i plułem krwią. Zacząłem się uczyć tai-chi i znów odzyskałem zdrowie i siłę”. Dalej mistrz Cheng pisze o swoim zamiłowaniu do alkoholu: „W wieku siedmiu czy ośmiu lat mogłem wypić jedną lub dwie butelki wina; w wieku osiemnastu lat byłem bliski śmierci po pijaństwie bez przerwy przez całą dobę. Moja matka zmusiła mnie wtedy, abym rzucił alkohol. Nie piłem przez sześć lat, ale w wieku dwudziestu czterech lat zacząłem znowu sięgać po trunek. Częstotliwość picia i odporność na alkohol rosły. Mając czterdziestkę mogłem pić bardzo dużo i nie upijałem się. W roku 1946, kiedy miałem czterdzieści pięć lat, moja odporność zaczęła zanikać i teraz upijam się łatwo i często”.

Mistrz Cheng na Tajwanie uczył tai-chi bezpłatnie. Jego uczniowie, znając słabostkę mistrza, często dawali mu w prezencie drogie alkohole i wkrótce miał on w domu kolekcję znakomitych win. W końcu lekarz ostrzegł go, że ma zbyt wysokie ciśnienie i powinien całkowicie zerwać z na-

logiem. Mistrz Cheng nadal praktykował tai-chi, ale również nadal pił. W 1975 roku, w wieku siedemdziesięciu czterech lat, zmarł na atak serca.

Podałem te dwa przykłady nie po to, by krytykować wielkich mistrzów, ale dla podkreślenia, że obok praktykowania tai-chi należy unikać szkodliwych nałogów. Moim marzeniem jest, by Amerykanie w całym kraju ćwiczyli tai-chi codziennie, dla poprawy zdrowia i uzyskania dobrego samopoczucia. Dlatego właśnie od ośmiu lat nauczam tai-chi i w tym celu napisałem tę książkę. Podwórko na tyłach typowego amerykańskiego domu nadaje się idealnie do ćwiczeń tai-chi, a kiedy już ludzie uświadomią sobie, jak wielkie korzyści odnoszą dzięki ćwiczeniom, regularna praktyka tai-chi będzie się stawać coraz bardziej powszechna. Wyobrażam sobie czasy, kiedy nauczyciele tai-chi będą studiowali w Akademii Tai-Chi, a ludzie na całym świecie zaczną uczyć się tej sztuki, tak bardzo sprzyjającej zdrowiu ciała, umysłu i ducha.

Ponieważ angielski nie jest moim językiem ojczystym, napisanie tej książki było dla mnie wielkim wyzwaniem. Kiedy skończyłem przekład chińskiego oryginału na angielski, kilku moich studentów pomogło mi dopracować wersję angielską, chociaż niełatwo było znaleźć uczniów, biegłych zarówno w filozofii tai-chi, jak i w redagowaniu książki. Aż pięć lat trwała praca nad tekstem, który przedstawia moje poszukiwania i doświadczenia, a także przybliży czytelnikom filozofię tai-chi.

W pierwszych rozdziałach opisuję standardowe formy stylów Chen, Yang i Wu, aby zachęcić ludzi na całym świecie do praktyki, a następnie przechodzę od aspektu fizycznego do filozofii tai-chi. Nie jest ona łatwa do wytłumaczenia, ponieważ ludziom trudno uświadomić sobie, jak bardzo tai-chi chuan wpływa na nasze widzenie przestrzeni i czasu. Moja książka jako pierwsza zajmuje się tym tematem szczegółowo, gdyż dopiero po latach praktyki zyskuje się poczucie, że każdy ruch tai-chi jest ruchem wszechświata. Przepaść między ciałem, umysłem i duchem zanika, adept tai-chi osiąga harmonię wewnętrzną, a jednocześnie przestaje czuć się oddzielony od innych ludzi i reszty stworzenia. Kiedy staje na progu czterowymiarowego świata i dowiaduje się, że nasze potoczne rozumienie czasu jest ograniczone jedynie do postrzegania chwili obecnej, stopniowo uświadamia sobie ciągłość przeszłości, teraźniejszości i przyszłości. Tai-Chi daje mu nową świadomość przestrzeni i czasu oraz własnego miejsca w tej ciągłości.

Chciałbym specjalnie podziękować grupie osób za pomoc w napisaniu tej książki. Są to: Daren Driscoll, Elisabeth Boeke, Estelle Lader, James Birney, Jay Dunbar, Hess, Laurie Heddy, Leonard Hollander, Marsha Rosa, Mindy Sheps, Paul Albe, Richard Green, Shana, Stephen Berman, Sidney Austin, Susanna Thompson, Vector Franco, Suzanne, Wagner, Zollo i C.C. Chan. Szczególne wyrazy wdzięczności kieruję do Wang Chien-Changa za opracowanie rysunków.

Jou, Tung-Hwa

Rozdział pierwszy



Korzenie

Starożytni filozofowie chińscy po wnikliwych i intensywnych studiach nad otaczającym ich światem stworzyli pojęcie „tai-chi”, co można w przybliżeniu przetłumaczyć jako „wielki węzeł” lub „wspaniały cel”. Zrozumienie filozofii tai-chi, która wpłynęła na całokształt tradycyjnej kultury chińskiej, jest niezbędną podstawą do nauki tai-chi chuan. W przeciwieństwie do ograniczonych i nie łączących się ze sobą dziedzin każdej innej wiedzy, tai-chi proponuje kompleksowe wyjaśnienie wszystkich zjawisk zachodzących we wszechświecie. Może być więc słusznie uważane za korzeń drzewa mądrości, pozwalający na wzbogacenie każdej z istniejących dziedzin nauki.

Zasady filozofii tai-chi mogą być pomocne w rozwiązywaniu problemów świata natury i świata ludzkiego. Za dynastii Ein (200 rok p.n.e.) pojęć z zakresu tai-chi użyto przy tworzeniu chińskiego kalendarza i do prognozowania zaćmień Słońca i Księżycy. W akupunkturze, wynalezionej za dynastii Chow (696 rok p.n.e.) wykorzystano filozofię tai-chi do leczenia chorych i podtrzymywania ludzkiego zdrowia. Stworzenie systemu tai-chi chuan było kolejnym praktycznym zastosowaniem filozofii tai-chi.

Samo pojęcie tai-chi chuan można rozumieć jako „najwyższą” lub „najszlachetniejszą sztukę walki”. Opiera się ono na trzech zasadach:

na przemienności trygramów *I-Ching*, na symbolu tai-chi oraz na Pięciu Elementach. Cele tai-chi chuan to doprowadzenie do harmonii ciała i umysłu, podtrzymywanie zdrowia i leczenie chorób, odmładzanie i zapewnienie długowieczności. Przez stałą praktykę tai-chi chuan zaczyna się w pełni rozumieć głębokie idee chińskiej filozofii, które są niemożliwe do wyjaśnienia w sposób wyłącznie werbalny.

1. Chang San-Feng, pierwszy mistrz tai-chi chuan

Chociaż zachowało się wiele historii o powstaniu i początkach tai-chi chuan, Chang San-Feng z całą pewnością był największym mistrzem tego systemu i najbardziej zasłużonym z jego twórców. Znano go również pod imionami Chang Tung i Chang Chun-Pao. Jego przodkowie mieszkali na Górze Smoka i Tygrysa, w miejscu ważnym dla historii taoizmu, w prowincji Kiang-Hsi w południowo-wschodnich Chinach. Dziadek Changą przeniósł się do Yi Hsien w północno-wschodniej prowincji Liao-Lin, a jego ojciec, Chang Chung-Jen, człowiek wybitnie inteligentny, zdał egzamin ustanowiony przez rząd cesarza Tai-Chunga z dynastii Yuan (1279-1368) dla urzędników państwowych. Stała przed nim otworem kariera rządowa, lecz Chang Chun-Jen, pozbawiony światowych ambicji, wybrał życie w górach. Był za to powszechnie podziwiany, gdyż wykształceni Chińczycy uważali pustelnika, który wyrzekł się związków ze społeczeństwem, za ideał człowieka, a stanowisko urzędnika rządowego za znacznie mniej prestiżowe. Chang San-Feng urodził się o północy 9-go kwietnia 1247 roku. Do dnia dzisiejszego jego współcześni uczniowie świętują tę datę jedząc, pijąc i organizując pokazy tai-chi chuan.

Dla starożytnych Chińczyków wygląd zewnętrzny człowieka był odbiciem charakteru i poziomu jego inteligencji. Taka metoda oceny osobowości ma wiele wspólnego ze znaną sztuką czytania z dłoni, jakkolwiek Chińczycy patrzyli nie tylko na dłoń, ale na całe ciało. Legenda głosi, że Chang San-Feng posiadał wrodzoną mądrość, ponieważ miał plecy zaokrąglone jak żółw, a postawą przypominał żurawia. Jego duże, okrągłe oczy zapowiadały inteligencję i długowieczność. W wieku dwunastu lat zaczął studiować dzieła chińskich klasyków. Dzięki swojej dobrej pamięci i bystrości umysłu wkrótce mógł rozpocząć karierę

urzędniczą. Chang San-Feng spędził dłuższy czas, medytując i planując swoją przyszłość, na górze Ko-Hung, gdzie Ko-Hung, minister w rządzie cesarza Yuana (290-370 rok n.e.), zyskał nieśmiertelność (zob. rys. 1). Po śmierci rodziców Chang San-Feng zrezygnował ze stanowiska i powrócił w rodzinne strony tylko po to, by rozdać krewnym swój majątek. Dokonawszy tego, w towarzystwie dwóch młodych uczniów wyruszył na trzydziestoletnią wędrówkę po górach, odwiedzając stare świątynie i mając nadzieję, że spotka na swej drodze prawdziwego mędrca. Wreszcie osiadł na stałe w środkowo-zachodnich Chinach, w pięknych zielonych górach Pao-Gi, słynących z trzech ostrych szczytów (po chińsku San-Feng¹). Według tradycji opanował w tym czasie sztukę *Shao-Lin Chuan*.

Shao-Lin Chuan jest systemem ćwiczeń, który powstał w słynnej buddyjskiej świątyni Shao-Lin, zbudowanej za dynastii Wei w III wieku n.e. na górze Shiao-Si w północnej prowincji Ho-Nan. Za jego twórcę uchodzi Ta-Mo, hinduski bodhidarma², który przybył do Chin w 527 roku n.e. i nauczał w Shao-Lin przez wiele lat za dynastii Liang w VI wieku n.e. Kiedy zauważył, że wielu mnichów było tak słabych i chorowitych, że zdarzało im się zasypiać w trakcie nauk i medytacji, uznał, że zdrowe ciało jest konieczne do rozwoju duchowego. Zanim Ta-Mo docenił znaczenie siły, sprawności, energii fizycznej i prawidłowej postawy dla koncentracji umysłu, w praktyce buddyjskiej kładziono nacisk wyłącznie na rozwój duchowy, a zaniedbywano ciało. Ta-Mo, zachęcając mnichów do codziennych ćwiczeń fizycznych, stworzył kilka systemów:

- *yin-gin-ching*, czyli Przemianę Ściągnięć,
- *hsi-swi-ching*, czyli Oczyszczenie Szpiku,
- Osiemnaście Rąk Buddy.

Tak powstała sztuka walki *Shao-Lin Chuan*.

Po śmierci Ta-Mo jego uczniowie opuścili Shao-Lin, a stworzona tam sztuka walki poszła w zapomnienie na kilka wieków, do czasu, kiedy mnich Joy-Yuang, mistrz sztuki walki wręcz i szermierki, zaczął nauczać w świątyni. Dowiedział się o sztuce Osiemnastu Rąk Buddy i po-

¹ Ten sam źródłosłów występuje w przybranym w owym czasie przydomku mistrza. (przyp. wyd.)

² *Bodhidarma*: określenie stopnia doskonałości w byddyzmie; *Bodhi* (sansk.) - najwyższy etap życia psychicznego, kiedy w istocie ludzkiej w pełni odbija się Duch Absolutny, oraz *Dharma* (sansk.), trudno przetłumaczalny termin zarówno buddyjski, jak i hinduistyczny, wywodzący się od pierwiastka *dhr* (nosić, podtrzymywać). (przyp. pol. wyd.)

stanowił rozwinąć ten system, dodając własne ćwiczenia. W ten sposób *Shao-Lin Chuan* rozszerzyło się do siedemdziesięciu dwóch ćwiczeń i zyskało większy rozgłos. Jednym z licznych uczniów, przyciągniętych sławą Joy-Yuanga, był słynny Chang San-Feng, który przebywał w świątyni około dziesięciu lat i opanował mistrzowsko wszystkie ćwiczenia *Shao-Lin*.



Rysunek 1

Próbując znaleźć sposób na przedłużanie życia w nieskończoność, minister Ko-Hung wydestylował „pigułkę nieśmiertelności” na górze Ko-Hung. Rezultatem jego studiów była magia taoistyczna.

System powstały w świątyni Shao-Lin zwanano Pięcioma Chuanami lub Pięcioma Stylami. Każdy styl nosi nazwę zwierzęcia, którego cechy najlepiej go charakteryzują. Początkowo pojedynczy styl zawierał sześć pozycji, obecnie w każdym jest ich ponad sto. Po opanowaniu pozycji standardowych, ćwiczący może tworzyć własne liczne wariacje. Oryginalne style to:

- Styl Smoka – rozwijający uwagę i bystrość, kładący nacisk na lekkość oraz przemiany ruchu i bezruchu;
- Styl Tygrysa – wzmacniający kości, kładący nacisk na skoki;
- Styl Geparda – ćwiczący użycie siły, kładący nacisk na skoki i walkę;
- Styl Węża – ćwiczący wewnętrznego oddech, wydłużający ciało, rozwijający wrażliwość i aktywność;
- Styl Żurawia – rozwijający koncentrację, stabilność, dokładność i determinację w walce z przeciwnikiem.

Wszystkie współczesne style chińskich sztuk walki wywodzą się od *Shao-Lin Chuan*. Jednak teoria tai-chi chuan różni się od pozostałych, ponieważ Chang San-Feng włączył do niej zasady *I-Ching* i taoistyczną technikę oddychania, czyli *chi-kung*. Dlatego też praktyka tai-chi chuan wykracza poza samą sztukę walki i zmierza do kształcenia woli, umysłu i ciała, zbliżając się do praktyki tao³, czyli „drogi natury”.

Powróćmy jeszcze do Chang San-Fenga. W 1314 roku, w wieku sześćdziesięciu siedmiu lat, spotkał wreszcie taoistę, Ho-Lunga, którego imię oznacza „ognistego smoka”. Pustelnik nauczył Changą metody osiągnięcia nieśmiertelności¹, a ten praktykował ją w górach przez cztery lata, choć bez większych rezultatów. Przeniósł się więc na górę Wu-Tang i tam wreszcie, po kolejnych dziewięciu latach ćwiczeń, odnalazł prawdę i tao. Znow zaczął wędrówkę z północy na południe Chin, a kiedy powrócił w rodzinne strony, okazało się, że wszyscy jego krewni wymarli. W 1368 roku skończyła się dynastia Yuan i zaczęła dynastia Ming. Chang San-Feng, obawiając się, że zostanie wezwany do służby dworskiej jako słynny taoista, uważany za nieśmiertelny, zaczął udawać,

³ Tao: patrz słowniczek pojęć i terminów na końcu książki.

¹ Pojęcia „nieśmiertelność” nie należy rozumieć dosłownie. W taoizmie oznacza ono długowieczność, a także pośmiertną sławę. (przyp. tłum.)

że popadł w obłąd. Przeważano go wtedy pogardliwie „Rozchełstanyim taoistą”. W 1385 roku cesarz istotnie rozkazał mistrzowi pracować dla rządu, ale Chang ukrył się blisko granicy prowincji Yun-Nan w południowo-zachodnich Chinach, aż do roku 1399, kiedy to wybrał się w kolejną wędrówkę na górę Wu-Tang na spotkanie swojego najlepszego przyjaciela, Wan Pu-Tse. W 1407 roku cesarz Chen-Tsu wysłał dwóch urzędników do Changa na górę Wu-Tang, a kiedy nie udało im się go odnaleźć, rozkazał wznieść tam świątynię ku czci mistrza. W pięćdziesiąt lat później cesarz Yiu-Chung nadał Changowi tytuł nieśmiertelnego. Tak więc, zgodnie z legendą, Chang San-Feng urodzony pod koniec dynastii Sung, przeżył całą dynastię Yuan, aż do panowania Tein-Chunga z dynastii Ming, czyli żył w sumie ponad 200 lat.

Istnieją różne powieści o stworzeniu tai-chi chuan przez Changa. Jedna z nich, mówiąca, że ujrzał je we śnie, może się na pozór wydać nieprawdopodobna. Jednak tak jak francuski matematyk Pascal³, który stworzył swoją teorię geometryczną w wieku 16 lat we śnie, po całym dniu spędzonym na intensywnych rozmyślaniach, również Chang San-Feng, mając solidne podstawy w sztuce walki *Shao-Lin Chuan*, mógł użyć podświadomości, tworząc tai-chi chuan. Według innej wersji, podczas pobytu na górze Wu-Tang, Chang usłyszał ptaki świergoczące niezwykle głośno, i zobaczył, że wszystkie obserwują węża pełzającego po ziemi. Po chwili między jednym z ptaków, sroką, a wężem wywiązała się walka. Atakowany wąż balansował lekko w przód i w tył, w górę i w dół, unikając dzioba sroki i nie tracąc swej charakterystycznej postawy na zwiniętym koliście ognie. Kiedy Chang wyszedł za próg, sroka odleciała, a wąż zniknął. Chang uświadomił sobie wówczas, że miękkość ma przewagę nad twardością, i tak powstało tai-chi chuan. Inna legenda podaje, że Chang San-Feng przyglądając się mnichom ćwiczącym na górze Wu-Tang, doszedł do wniosku, że używają zbyt dużo siły zewnętrznej i przez to brak im równowagi. Gdyby yin i yang zostały lepiej zrównoważone wewnątrz ciała, ruchy ćwiczącego byłyby zręczniejsze. Użył więc zasad tao, symbolu tai-chi oraz *I-Ching* do pracy nad tai-chi chuan. Celem ruchów stosowanych w tai-chi

³ Blaise Pascal (1623-1622), matematyk, fizyk i filozof francuski; współtwórca rachunku prawdopodobieństwa, prekursor rachunku różniczkowego. Opisany przez Autora fakt jest bardzo prawdopodobny w świetle znanego mistycyzmu Pascala, który zasłynął jako gorliwy obrońca jansenizmu i krytyk jezuitów („Myśli”, „Prowincjałki”). (przyp. wyd.)

jest bowiem skierowanie *chi* (energii wewnętrznej) do *shen* (umysłu), i używanie raczej siły wewnętrznej niż zewnętrznej.

Po Chang San-Fengu, najślynniejszymi mistrzami tai-chi chuan byli Wang Tsung, Chen Tun-Chow, Chang Sung-Hsi, Yeh Chi-Ma, Wang Tsung-Yue i Chiang Fa, który nauczył tai-chi chuan rodzinę Chen.

2. Legendy o Chang San-Fengu

Opowieści o Chang San-Fengu przekazywano z pokolenia na pokolenie. Były one powszechnie znane i traktowane niezwykle serio. Większość z ich może się wydać niedorzeczna ludziom Zachodu, a nawet współczesnym Chińczykom, co zapewne wypływa z faktu, że mało kto miał okazję widzieć, do czego jest zdolna osoba praktykująca tai-chi nawet na średnim poziomie zaawansowania. Mimo wszelkich zastrzeżeń odnośnie wiarygodności, zaangażowani uczniowie mogą wykorzystywać legendy o osiągnięciach Chang San-Fenga do stawiania sobie celów we własnej praktyce. Wtedy opowieści te staną się przypowieściami dydaktycznymi, przypominającymi, że praktyka czyni mistrza.

Ponoć ulubionymi zajęciami Chang San-Fenga były: taniec z mieczem w świetle księżyca, ćwiczenie tai-chi chuan w ciemną noc, wspinanie się pod górę w wietrzną noc, czytanie dzieł klasycznych w deszczową noc i medytacja o północy. Wierzył, że pierwsza z tych czynności daje energię, druga siłę i żywotność, trzecia wydłuża oddech, czwarta oczyszcza umysł, a piąta krystalizuje osobowość. Taoista powinien nieustannie dążyć do owych pięciu celów. Jeśli ktoś jest bliski ich osiągnięcia, to znaczy, że zbliża się do tao.

Mroźną zimą, kiedy ścieżka przed świątynią była pokryta śniegiem, Chang lubił wychodzić i cieszyć się widokiem krajobrazu. Kiedy szedł ścieżką, nie zostawiał żadnych śladów. To zjawisko, nazywane Chodzeniem Po Śniegu Bez Pozostawiania Śladów, jest uważane za umiejętność mistrzowską. Potrafił również stopić śnieg używając wyłącznie siły wewnętrznej, Czystego Oddechu Yang. Ciepło wytwarzane przez jego ciało było tak intensywne, że po przejściu Chenga ścieżka wyglądała, jakby zaświeciło na nią gorące słońce. Podobno kiedy medytował o północy, *chi* promieniowało z niego i przenikało jego ubranie z szelestem podobnym do szumu wiatru. Co więcej, ściany jego pokoju drżały. Te

zjawiska wskazują, że siła wewnętrzna Chenga osiągnęła szczytowy poziom, gdzie *chi* było całkowicie kontrolowane przez umysł. Energia fizyczna i duchowa mistrza pozostawały w idealnej harmonii.

Pewnej nocy, kiedy gwałtowna burza spadła na górę Wu-Tang i zwała wiele drzew, ogromny głaz, ważący niemal tonę, potoczył się w stronę świątyni. Zablokował go inny ogromny kamień. Sytuacja zaczęła być krytyczna, ale Chang, którego pasję stanowiło wspinanie się po górach w wietrzne noce, wdrapał się na pierwszy głaz, a drugi podniósł i rzucił do potoku. Jego siła była doprawdy nadzwyczajna.

Chang San-Feng lubił małpy i żurawie, które zawsze go otaczały na górze Wu-Tang. Kiedy miesiącami odmawiał sobie gotowanego jedzenia, małpy przynosiły mu z lasu świeże owoce. Żurawie strzegły go, odpędzając węże. Jeśli zbliżył się pyton, żuraw ostrzegał Changa, a ten dusił gada gołymi rękami. Kiedy pyton podnosił głowę i uderzał, Chang szybko odsuwał się na bok, koncentrował się na sile wewnętrznej, wstrzymywał oddech i stosując technikę Dzikiego Koń Potrząsający Grzywą, łapał jedną ręką szyję węża, a drugą jego tułów. Następnie okręcał się, przytrzymując ogon węża nogami i rozciągając go na całą długość, aż wreszcie rzucał nim o skały, roztrzaskując na kilka kawałków. Dla każdego pytona lepiej byłoby ukryć się na wrzosowisku lub w wysokich górach, niż wejść Changowi w drogę. Inna legenda mówi, że Chang używał techniki Napinanie Łuku i Strzelanie do Tygrysa do zabijania drapieżników tylko przy pomocy rąk. Kiedy tygrys rzucał się na niego, mistrz robił krok do przodu i skręcał tułów w prawo, a tygrys chybiał celu. Chang chwycił go wtedy za tylne łapy i rozdzierał gołymi rękoma.

Chang wychował wielką małpę, która była tak inteligentna, że obserwując ćwiczenia mistrza zaczęła go naśladować. Chang nazwał ją Hsiao-Ting, co oznacza „sztuka stabilności”, ponieważ w naturze małpy leży zmienność i psotność, a on chciał, aby jego ulubienica stała się zrównoważona. Hsiao-Ting pomagała mu w różnych sytuacjach, między innymi kiedy ścinał drzewo bez użycia siekiery. Stosował do tego technikę Lot po Przekątnej: rozkładając ramiona i lekko rozchylając dłonie w prawo i w lewo, odłamywał gałęzie, które spadały na ziemię. Hsiao-Ting zbierała je i zanosila do domu.

Pewnego razu, kiedy Chang San-Feng zbierał lecznicze zioła, rodzina królewska z mongolskiej dynastii Yuan urządziła polowanie na górę Wu-

-Tang. Mistrz wiedział, że Mongołowie są świetnymi łucznikami, ale nie podobała mu się ich pycha. Kiedy stanął i przyglądał się orszakowi, Mongołowie kazali mu odejść. Rozgniewało to mistrza, ale powiedział z uśmiechem do księcia: „Wasza Wysokość poluje z łukiem i strzałami, a ja gołymi rękami”. W tym momencie nadleciała para sokołów: Chang podskoczył na kilka stóp⁶ i schwytał je, po czym opadł na ziemię bezszelestnie jak liść. Księżę był zaszokowany. Chang trzymał ptaki na otwartych dłoniach, a one mimo wysiłków nie mogły odlecieć. Wtedy mistrz powiedział: „Mam litość dla żywych stworzeń, nie chcę skrzywdzić sokołów” i cofnął ręce, pozwalając ptakom odlecieć. Jeden ze sług księcia rozszalony strzelił do Changa z łuku. Mistrz otworzył usta i chwycił strzałę zębami, a następnie, trzymając ją między palcem wskazującym i środkowym, odrzucił w kierunku drzewa, mówiąc: „Nie potrzeba mi żadnej broni”. Strzała wbiła się głęboko w pień.

3. Tai-chi chuan przed Chang San-Fengiem

Według tradycji, za dynastii Tang (618-905 rok n.e.) istniał styl walki podobny do tai-chi chuan. Pustelnik Hsa Suan-Ming, pochodzący z prowincji An-Huei w południowo-wschodnich Chinach, mieszkał na górze Tse-Yang i jadł tylko surowe pożywienie. Miał siedem stóp i pięć cali⁷ wzrostu, broda sięgała mu do pępka, a włosy do stóp. Hsa biegał tak szybko jak koń i często nosił drewno do miasta na sprzedaż. Śpiewał wtedy taką piosenkę:

Rano zanoszę drzewo na targ
O zachodzie przynoszę wino.
Gdzie jest mój dom?
W zielonych lasach między chmurami.

Li-Pai (701-762 rok n.e.), jeden z największych chińskich poetów za dynastii Tang, wybrał się w podróż specjalnie po to, żeby odwiedzić Hsa, a nie zastawszy pustelnika w domu, zostawił mu wiersz na pobliskim moście. Dziś most ten nosi nazwę Mostu Oczekującej Nieśmiertelności.

⁶ Stopa: angielska i amerykańska jednostka długości; nieco ponad 30 cm. (przyp.wyd.)

⁷ Powyżej 220 cm. (przyp.wyd.)

Sztuka walki Hsa nazywała się *san-hsi-chi* i składała się z trzydziestu siedmiu ruchów podobnych do trzynastu pozycji tai-chi chuan stylu Chen. Niektóre z nich to: Strzelanie z Łuku do Śnieżnej Gęsi, pozycja Śmietniczki, Wróbel Podnoszący Ogon, Pstryknięcie Palcami, Gniew Góry Tan, Mielący Młyn, Zwisanie z Drzewa i Kopanie. Metoda ćwiczenia polegała na stosowaniu pojedynczych pozycji: jeden ruch kończył się, a następny zaczynał bez żadnego przejścia. Po przećwiczeniu trzydziestu siedmiu pozycji, łączyło się je automatycznie w jeden ciąg, według zasady „Osiem Trygramów w Ramionach i Pięć Elementów pod Stopami”, co znaczyło, że wszystkie ruchy odbywają się zgodnie z zasadami *I-Ching*. Forma ta, jako tożsama z zasadą tai-chi, została nazwana Długim *Chuan*, czyli Długą Formą.

Li Tao-Tze stworzył również długą formę zwaną *hsien-tien chuan* (*hsien-tien* – stan sprzed stworzenia wszechświata), którą rodzina Yu przekazywała później z pokolenia na pokolenie. Według legendy, poeta przeżył całą dynastię Tang i Ming, w sumie ponad tysiąc lat. Rzadko rozmawiał z ludźmi, żywiąc się wyłącznie jęczmieniem, którego jadł kilka funtów⁸ dziennie. Kiedy musiał się odezwać, mówił tylko: „Życzę szczęścia”. Swojemu uczniowi Yu Lieu-Chu przekazał następujące wersy o wewnętrznym doświadczeniu Długiej Formy:

Jest bezdźwięczna i bezszelestna.
Ciało musi być przezroczyste jak powietrze.
Wszystkie ruchy naśladują naturę,
Tak jak dźwięk wielkiego dzwonu,
Który zwisa ze sklepienia starej świątyni.
Czasem bywa jak ryk tygrysa, albo krzyk małpy.
Nieruchoma woda dociera głęboko,
Morze wznosi się falami;
Dźwięk brzmi w ciele i w umyśle.

Legandy o Hsa Suan-Mingu i Li Tao-Tze świadczą o istnieniu za dynastii Tang sztuk walki podobnych do tai-chi chuan.

Za panowania dynastii Liang (907-921 rok n.e.) mistrz sztuk walki Hen Kon Yu stworzył formę Dziewięciu Małych Niebios. Jego uczniem był Chen Lin-Hsi, który nauczał z kolei Chen Mee (obaj są autentycznymi postaciami historycznymi). Forma Dziewięciu Małych Niebios skła-

⁸ Funt: anglosaska jednostka wagi; od 0,4 do 0,5 kg. (przyp.wyd.)

dała się z czternastu ruchów, między innymi Uniesienia Rąk, Prostego Bicza, Dużego i Nagłego Uderzenia Pięścią, i Chwywania Ptasięgo Ogoną, które istnieją również w formie stylu Yang. Co więcej, pozycje tai-chi chuan, takie jak Pięść pod Łokciem, czy Odepchnięcie Małpy, są odpowiednikami Kwiatu Między Liśćmi i Chmury nad Głową Małpy z formy *hen kon-yu*.

Chen Lin-Hsi stwierdził, że nie można opanować sztuki tai-chi chuan bez studiowania *I-Ching*, gdyż nad tai-chi chuan trzeba pracować również doskonaląc umysł, przy czym należy uświadomić sobie jasno własne cele, ale nikomu nie wolno ich wyjawiać. Zasady te są całkowicie aktualne do dnia dzisiejszego.

Wiadomo również, że Hu Chin-Tze stworzył sztukę walki zwaną *hu-tien fa*, chociaż nie przetrwały żadne szczegółowe informacje na jego temat. *Hu-tien* to „stan po stworzeniu wszechświata”, a *fa* oznacza „metodę”. *Hu-tien fa*, które składa się z siedemnastu pozycji, kładzie nacisk na ruchy łokci. Główne pozycje tej metody to: Odparcie, Zawinięcie, Nacisk, Pchnięcie, Pociągnięcie, Rozdzielenie, Uderzenie Łokciem, Uderzenie Barkiem. Ich funkcje są zbliżone do odpowiadających im ruchów z tai-chi chuan.

Podczas swojej podróży do Yang-Chow, słynącego z urody miasta na północnym brzegu w dolnym biegu rzeki Jangcy, Hu napisał wiersz:

Czas mija

Lecz nie dbamy o to, ani ty, ani ja.

Wędrując gdzie chcę, bez przeszkód,

Czuję wiosenny powiew

Kiedy gram na flecie na werandzie herbaciarni.

Tak więc przed Chang San-Fengiem istniało kilka systemów sztuki walki, ale to właśnie on połączył je w jedno tai-chi. Do prostych form dodał taoistyczne techniki oddychania (*chi-kung*) i wprowadził zasady *I-Ching*, aby, jak sam stwierdził, wzbogacić tai-chi i umożliwić ludziom cieszenie się długim i zdrowym życiem. Dlatego jest on do dzisiaj szanowany i uważany za założyciela tai-chi chuan.

Chang San-Feng przekształcił tai-chi chuan z prostej techniki walki w metodę pracy nad ciałem, umysłem i duchem, pozwalającą na osiągnięcie stanu harmonii, co w konsekwencji umożliwia wejście do czterowymiarowego świata.

4. Tai-chi chuan rodziny Chen

Tai-chi chuan istnieje w zapisach i dokumentach od czasów Chen Wang-Tinga. Chen urodził się w prowincji Ho-Nan w północnych Chinach pod koniec szesnastego wieku, a w 1618 roku został mianowany urzędnikiem wojskowym w prowincji San-Tung. Powrócił do swojego rodzinnego miasta po upadku dynastii Ming w 1644 roku i zaczął nauczać tai-chi chuan, składającego się z pięciu *lu*, czyli części. Uczył także dwóch dodatkowych *lu*, *pao-twi*, w którym uderzenia są tak szybkie i gwałtowne jak strzały armatnie, oraz Długiej Formy, składającej się ze 108 pozycji.

Z pokolenia na pokolenie w rodzinie Chen przybywało metod nauczania; wychowało się tu wielu wybitnych adeptów. Każde z pięciu pokoleń po Chen Wang-Tingu miało swojego eksperta⁹. Chen Chang-Hsin (1771-1853) ujednoczył i uprościł styl Chen do jednej części tai-chi chuan i jednej części *pao-twi*. Chen Yu-Ben uprościł formę jeszcze bardziej i uwspółcześnił ją, między innymi ograniczając ściśle wojskowe elementy treningu, ponieważ chińska sztuka wojskowa przeszła właśnie ogromną przemianę po wprowadzeniu broni palnej. Kolejny ekspert, Chen Chin-Ping włączył do stylu *shiao-jar*, formę o szybszych i bardziej oszczędnych ruchach. Zrobił to według zasady „nie zmieniania oryginalnego ruchu”, czyli pozostawił klasyczne nazwy, ale zreformował pozycje i do każdego kroku dodał kolisty ruch łączący. W ten sposób historyczny styl Chen rozgałęził się na Stary Styl mistrza Chen Chang-Hsina, Nowy Styl mistrza Chen Yu-Bena i *shiao-jar* mistrza Chen Chin-Pinga.

Pierwsza część tai-chi chuan Chen Chang-Hsina jest najstarszą znaną formą, z której wywodzą się wszystkie pozostałe. Składa się z prostych ruchów: Odparcia, Zawinięcia, Nacisku i Pchnięcia, zwanych również Czterema Kierunkami i ćwiczonych w pierwszej kolejności. W drugiej ćwiczy się Cztery Rogi, czyli: Uderzenie Łokciem, Rozdzielenie, Pociąganie, i Uderzenie Barkiem. Zarówno ilość, jak i charakter tych ruchów wymagają przewagi miękkości nad twardością.

⁹ W tekście oryginalnym określenie „ekspert” oznacza osobę mającą pełne uprawnienia do nauczania oraz znającą wszelkie tajniki stylu. Z kolei „mistrz” jest tytułem grzecznościowym, nadawanym przez uczniów ogólnie szanowanemu nauczycielowi za jego zgodą. W tekście polskim oba określenia bywają używane wymiennie. (przyp.wyd.)

Dla ucznia część ta jest encyklopedią nauki o ruchu, o technikach sztuk walki, a także o prawidłowym oddychaniu. Kluczem do jej rozumienia jest regularna praktyka *chan-ssu-chin* (Chin jedwabnego kokonu), która będzie opisana w rozdziale 3. Należy uczyć się ruchu jako całości, wyprowadzając go z centrum ciała i nadając kolistość ruchom rąk i nóg.

Uczeń, który regularnie praktykuje *chin*, stopniowo uczy się przestrzegać tych zasad intuicyjnie i bezpośrednio; dopiero po osiągnięciu tego stadium będzie gotowy do zgłębiania rozmaitych możliwości, które daje ta część formy.

Pozycje *chin* są łączone z rozmaitymi kopnięciami i uderzeniami pięścią, nieraz bardzo energicznymi, a także z podskokami lub tupnięciami. Inne części formy składają się z powolnych, umiarkowanych ruchów, których cel może się początkowo wydawać niejasny, ale które ilustrują zasadę ruchu po kole wewnątrz ciała.

Odrębną umiejętnością jest koordynacja oddechu z ruchem. Uczy jej pozycja czwarta, Otwarcie 60 na 40, która pojawia się w tej części formy siedem razy. Polega ona na prowadzeniu rąk w dół i na zewnątrz zza uszu podczas powolnego wydechu.

Należy unikać w tai-chi podwójnego ciężaru, czyli równomiernego rozłożenia ciężaru ciała na obie nogi, gdyż pozwala on przeciwnikowi na szybki atak. Podwójny ciężar pojawia się wielokrotnie w tej części formy, ale tylko jako przejście między pozycjami.

Część ta zaczyna się od ustawienia twarzą na północ, a kończy twarzą na południe. Po drugim powtórzeniu ćwiczący znajduje się znowu w miejscu i pozycji wyjścia.

Dzięki częstym i wyraźnym zmianom od szybkiego do powolnego tempa ruchu, uczeń ma możliwość obserwowania i uświadamiania sobie rozmaitych kombinacji yin i yang oraz sposobów ich tworzenia.

Załączona dalej seria ilustracji może przydać się nawet uczniom ćwiczącym z nauczycielami, jeśli zostaną one zapamiętane jako wzór i używane do wizualizacji własnego ruchu. Nacisk, jaki kładzie się w tai-chi na pracę wewnętrzną, znajduje potwierdzenie we współczesnej nauce o niemal nieograniczonych możliwościach ludzkiego ciała i umysłu: jedna z najnowszych prac na temat pamięci udowadnia na przykład, że przeciętny człowiek jest w stanie zapamiętać i odróżnić od 250 tysięcy do miliona ludzkich twarzy.

W pierwszej części formy stylu Chen, ciało prowadzi dłonie. Należy zapomnieć o ramionach i pozwolić dłoniom podążać za ruchem ciała. W ten sposób osiąga się płynność ruchów i lepiej uwidocznią zasadę yin yang.

Pozycje pierwszego *lu* są przedstawione poniżej; podane zostały ich nazwy i ilustracje. Numery na rysunkach odnoszą się do numerów na liście. Ilustracje przedstawiają postać Chen Chai-Kuei, syna mistrza Chen Fu-Ku (1887-1957) i są skopiowane z oryginalnych pierwowzorów autorstwa Chen Sina i Shen Chia-Jena.

Pierwsze *lu* tai-chi chuan stylu Chen:

1. Rozpoczęcie tai-chi
2. Pięść King-Konga Najeżona Gwoździami
3. Chwytnie Wróbla za Ogon
4. Otwarcie 60 na 40
5. Prosty Bicz
6. Pięść King-Konga Najeżona Gwoździami
7. Biały Żuraw Rozkładający Skrzydła
8. Pierwsze Przejście i Krok Ukośny
9. Pierwsze Zamknięcie
10. Kopnięcie w przód i Krok Ukośny
11. Drugie Przejście i Krok Ukośny
12. Drugie Zamknięcie
13. Kopnięcie w przód i Krok Ukośny
14. Ukryte Uderzenie Pięścią
15. Pięść King-Konga Najeżona Gwoździami
16. Cios Pięścią
17. Pochylenie Pleców i Uderzenie Barkiem
18. Niebieski Smok Wylatujący z Wody
19. Pchnięcie Dwiema Rękami
20. Trzy Przemiany Dłoni
21. Pięść pod Łokciem
22. Obrót Ramienia
23. Wycofanie Łokcia i Nacisk
24. Pozycja Pośrednia

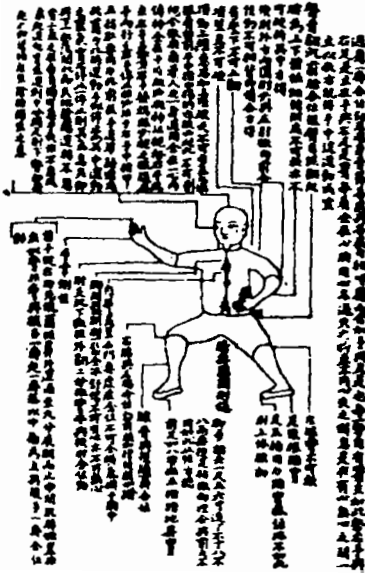
25. Biały Żuraw Rozkładający Skrzydła
26. Przejście i Krok Ukośny
27. Rozkładanie Wachlarza
28. Ukryte Uderzenie Pięścią
29. Otwarcie 60 na 40
30. Prosty Bicz
31. Przenoszenie Rąk Miękkich jak Chmury
32. Klepanie Końskiej Szyi
33. Dotknięcie Prawej Stopy
34. Dotknięcie Lewej Stopy
35. Obrót i Kopnięcie
36. Kopnięcie w Przód i Krok Ukośny
37. Uderzenie Ziemi Pięścią
38. Podskok i Podwójne Kopnięcie
39. Zwierzęca Głowa
40. Kopnięcie Huraganowe
41. Obrót i Kopnięcie
42. Ukryte Uderzenie Pięścią
43. Mały Chwył i Uderzenie
44. Objęcie Głowy i Pchnięcie Góry
45. Trzy Przemiany Dłoni
46. Otwarcie 60 na 40
47. Prosty Bicz
48. Pozycja Przednia
49. Pozycja Tylna
50. Dziki Koń Potrzęsający Grzywą
51. Otwarcie 60 na 40
52. Prosty Bicz
53. Podwójne Potrzęsanie Stopą
54. Piękna Pani z Czółtenkiem
55. Chwytywanie Wróbla za Ogon
56. Otwarcie 60 na 40
57. Prosty Bicz
58. Przenoszenie Rąk Miękkich jak Chmury
59. Zamiatanie Nogą i Kopnięcie na krzyż
60. Złoty Bazań Stojący na Jednej Nodze

61. Obrót Ramienia
62. Wycofanie Łokcia i Nacisk
63. Pozycja Pośrednia
64. Biały Żuraw Rozkładający Skrzydła
65. Przejście i Krok Ukośny
66. Rozkładanie Wachlarza
67. Ukryte Uderzenie Pięścią
68. Otwarcie 60 na 40
69. Prosty Bicz
70. Przenoszenie Rąk Miękkich jak Chmury
71. Klepanie Końskiej Szyi
72. Skrzyżowanie Rąk i Omiatanie Lotosu jedną nogą
73. Cios w Podbrzusze
74. Biała Małpa Podająca Owoce
75. Otwarcie 60 na 40
76. Prosty Bicz
77. Smok Wzlatujący z Ziemi
78. Siedem Gwiazd Wielkiej Niedźwiedzicy
79. Krok w Tył i Dosiadanie Tygrysa
80. Obrót i Omiatanie Lotosu
81. Wystrzał w Twarz Przeciwnika
82. Pięść King-Konga Najeżona Gwoździemi
83. Zamknięcie tai-chi

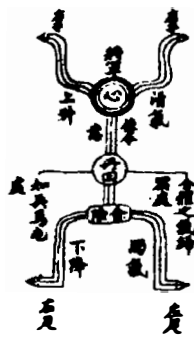
Pao-twi, druga część formy stylu Chen, jest bardziej skomplikowaną sekwencją ruchów, znacznie twardszą od pierwszego *lu*. Kładzie ona większy nacisk na atak, czyli na Cztery Rogi, niż na Cztery Kierunki, które grają rolę pomocniczą. Ilość i jakość ruchów wymagają stabilności i twardości, ważna jest też szybkość. W drugim *lu* ręce prowadzą ciało, które musi podążać za ciosem. Innymi słowy, ruch ataku, któremu zwykle towarzyszy skok, pociąga ciało do przodu. Dla obserwatora pierwsze *lu* jest powolne, miękkie i stabilne; drugie zaś szybkie, twarde i pełne wysokich skoków. Jeśli chodzi o ilość i jakość ruchów, w obu częściach miękkość i twardość są zrównoważone. Ruchy szybkie i wolne przeplatają się, tworząc wewnętrzną siłę tai-chi i pozwalając na szybką reakcję przy szybkim ataku, a powolną reakcję przy powolnym ataku.



第二功全期五圖



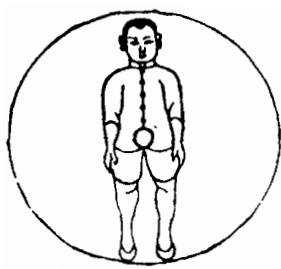
圖氣脈運



圖象極太



圖象極無



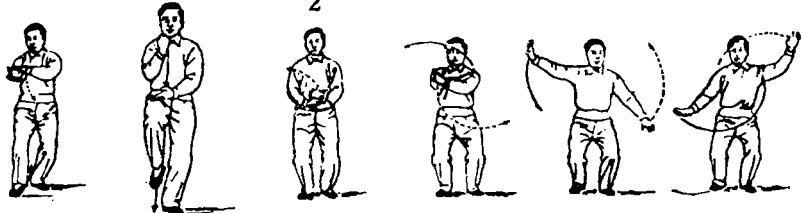
Rysunek 2

Te ilustracje pochodzą z książki Chen-Sina (1849-1929) „Tai-chi chuan rodu Chen”, wydanej w roku 1933 i przedstawiają pracę z koncentracją w praktyce tai-chi chuan. Wszystkie te pojęcia są niezwykle trudne do przetłumaczenia z języka chińskiego.

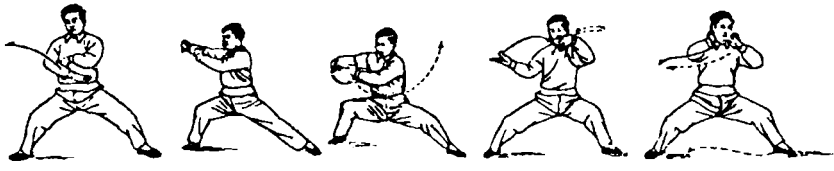
1



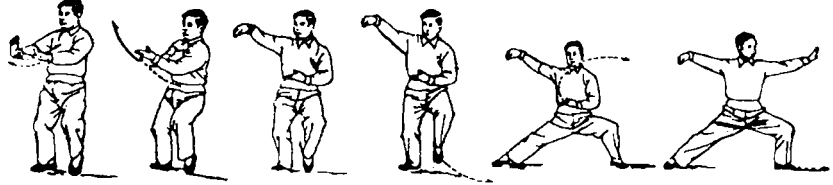
2



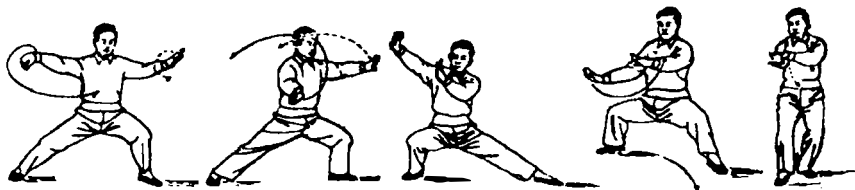
3



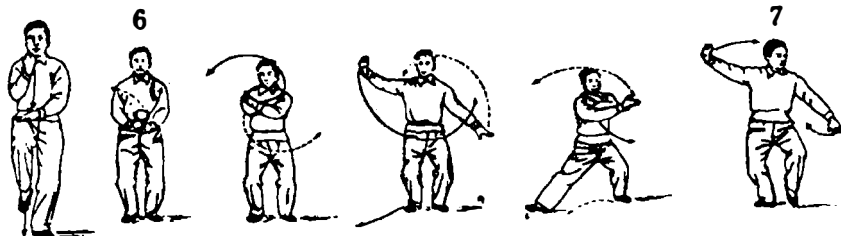
4



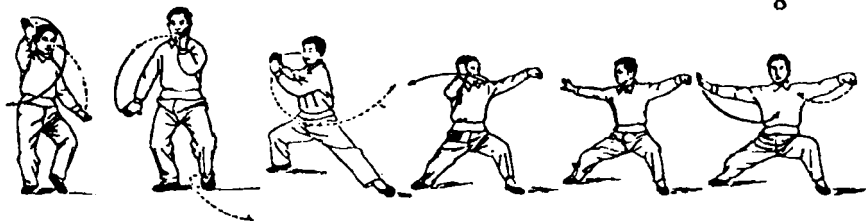
5



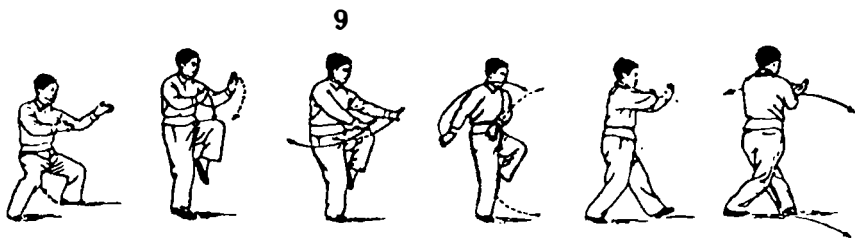
6



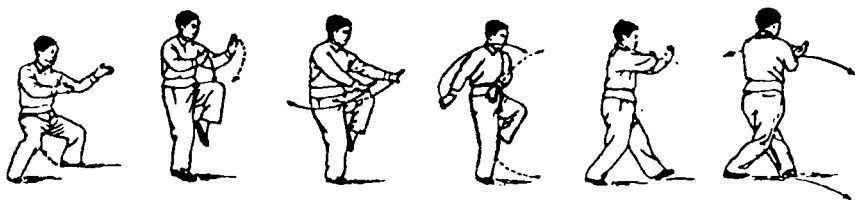
7



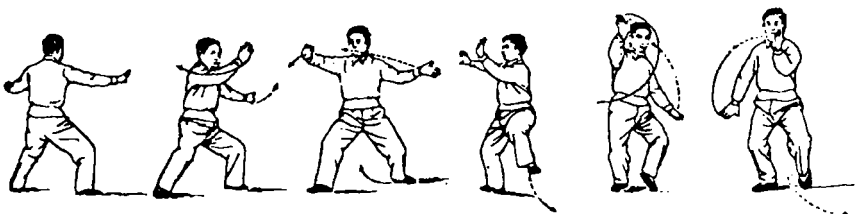
8



9

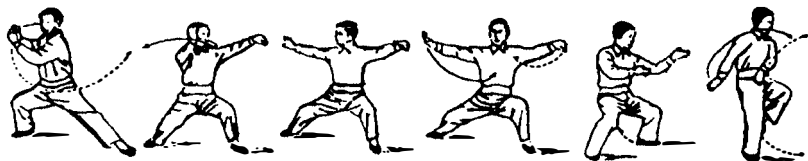


10

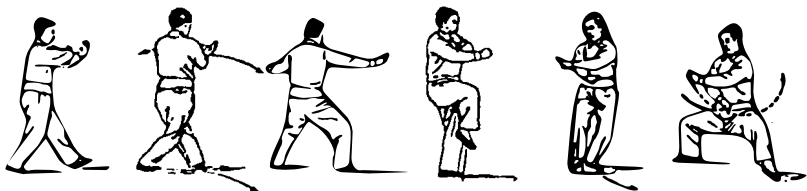


11

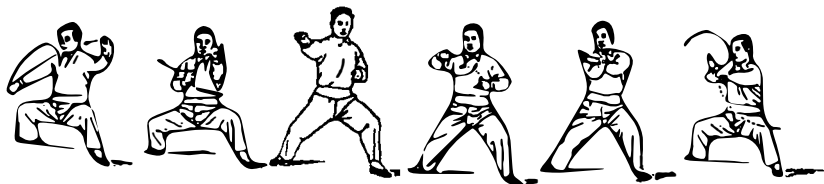
12



13



14



15



16



17



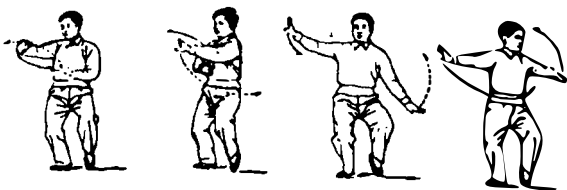
18



19



20



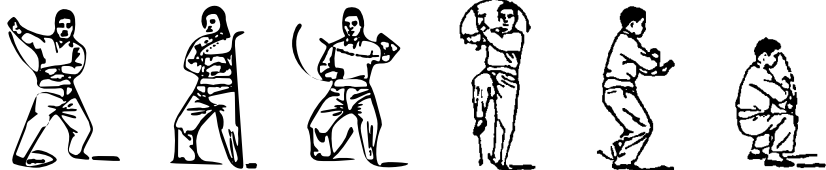
21



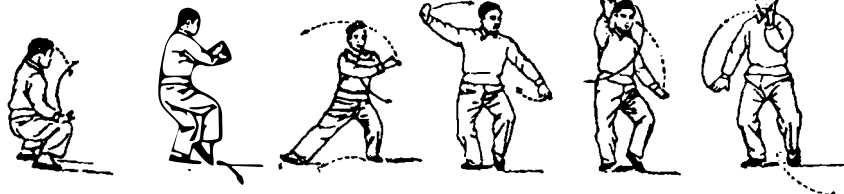
22



23



24



25



26



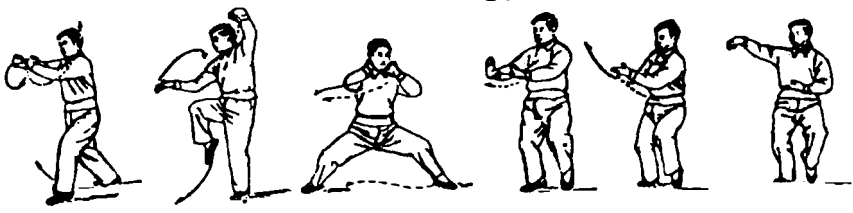
27



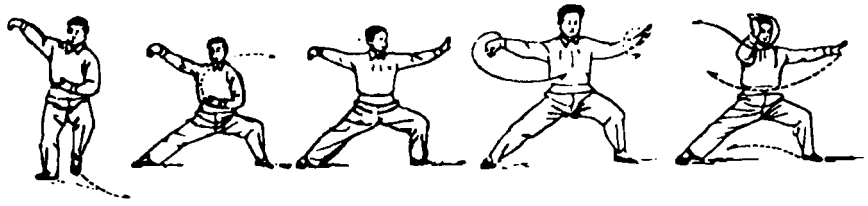
28



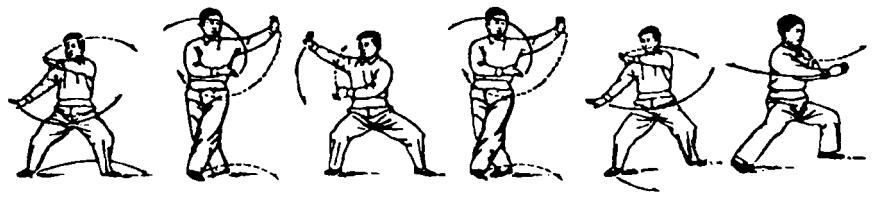
29



30



31



32



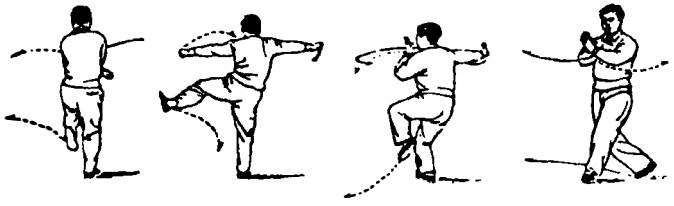
33



34



35



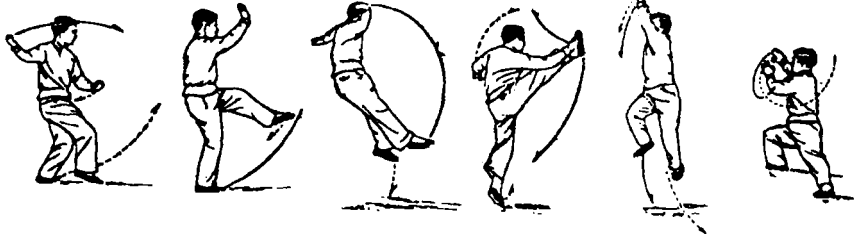
36



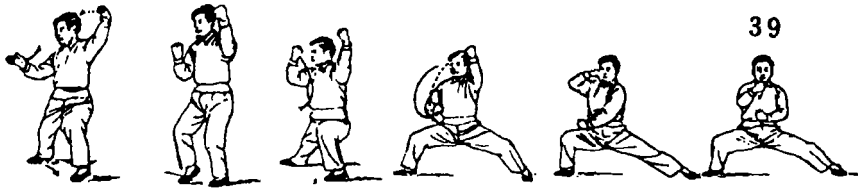
37

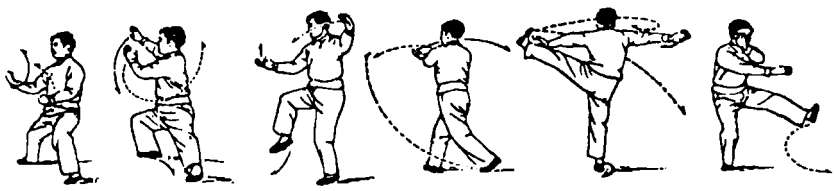


38



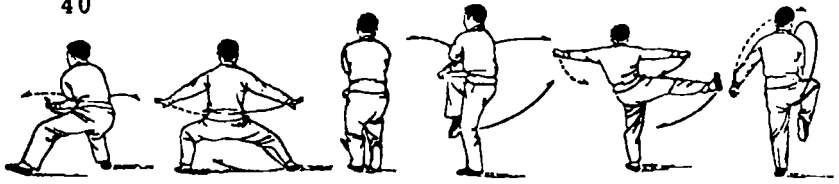
39



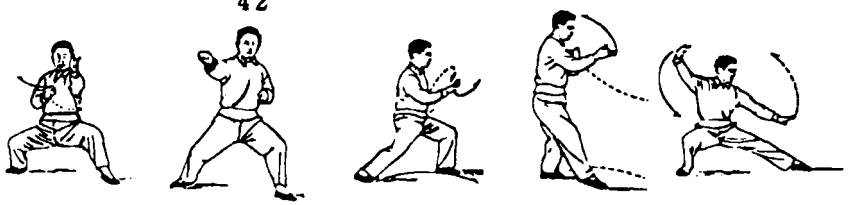


40

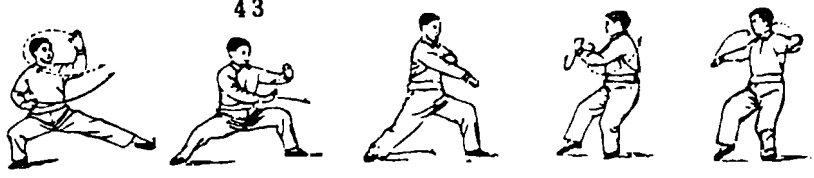
41



42



43



44



45



46



47



48



49





50



51



52



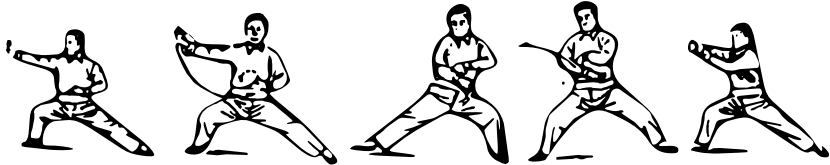
53



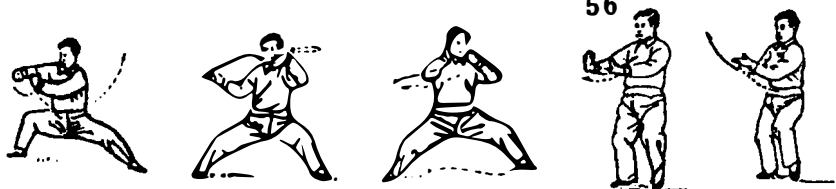
54



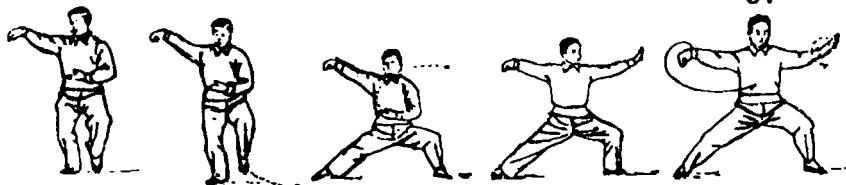
55



56



57



58



59



60



61



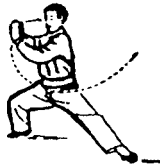
62



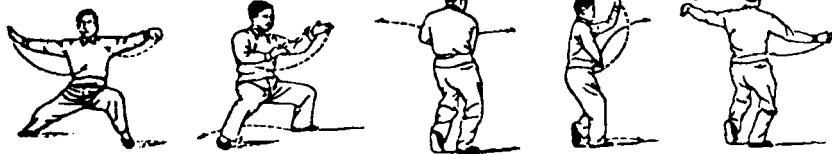
63



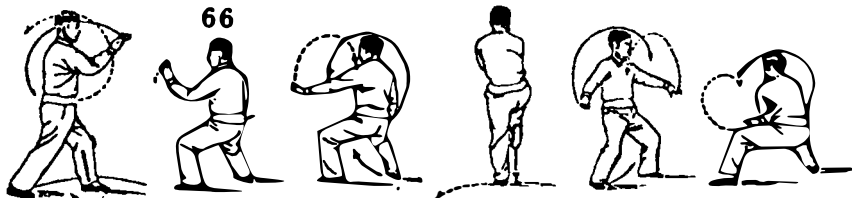
64



65



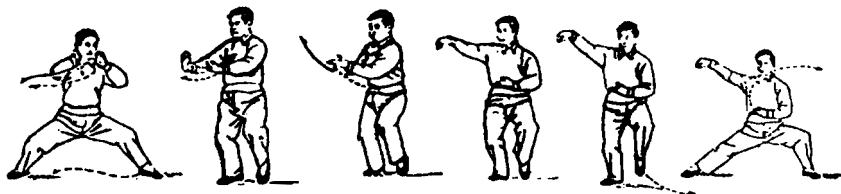
66



67

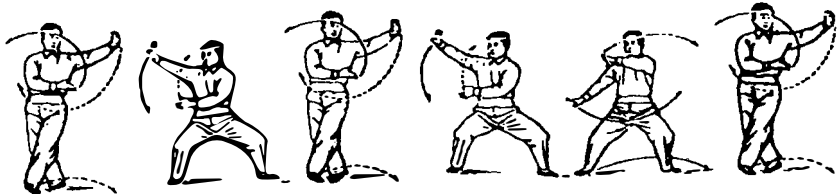


68

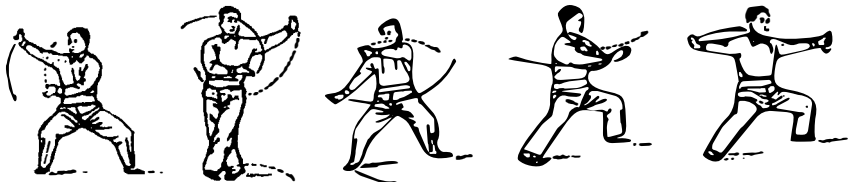


69

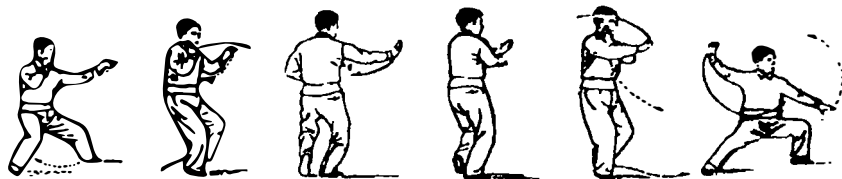




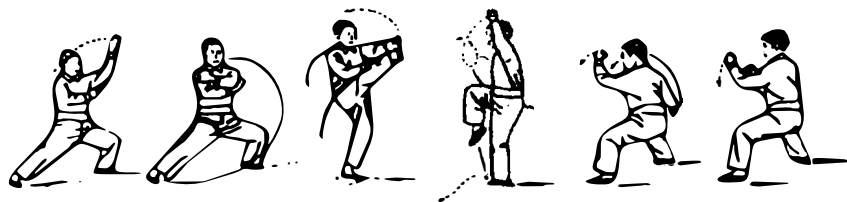
70



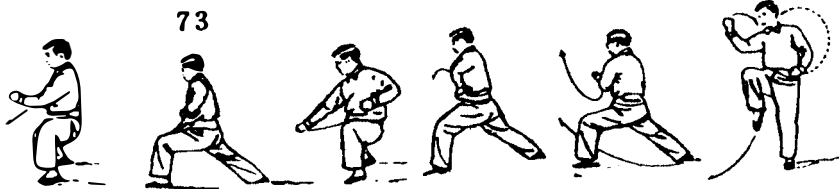
71

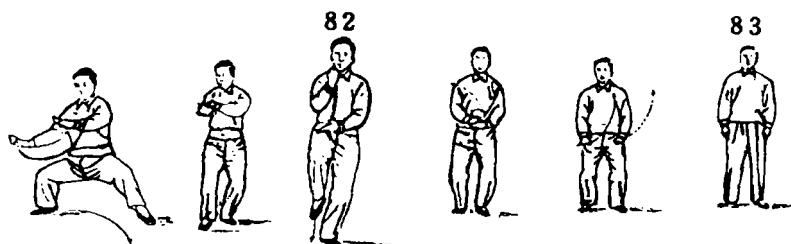
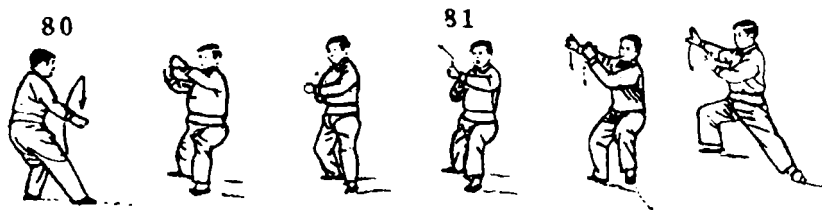
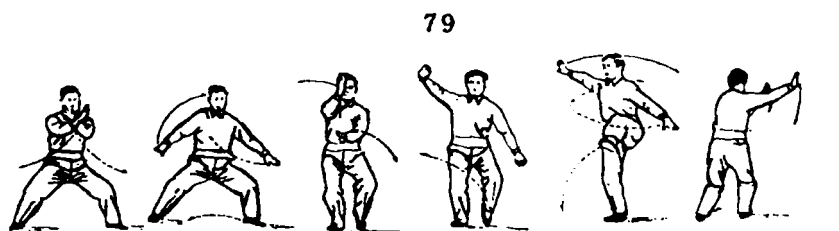
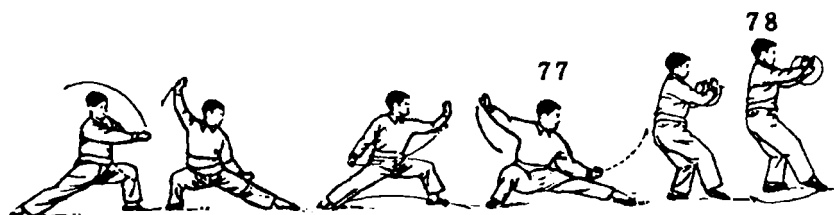


72



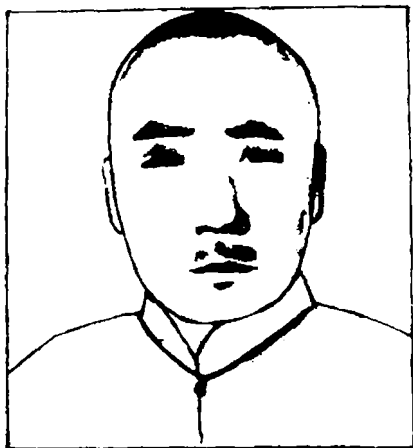
74





Pierwsze lu tai-chi chuan stylu chen

Pao-twi, obecnie niemal zupełnie zapomniane, jest zaprezentowane poniżej na rysunkach, których numery odpowiadają pozycjom z listy. Większość ilustracji przedstawia Chen Fu-Ku (zob. rys. 3), wnuka Chen Chang-Hsina. Podtrzymywał on i rozwijał rodzinne dziedzictwo ćwicząc formę indywidualną tai-chi chuan dwadzieścia razy dziennie, a po skończeniu sześćdziesięciu lat – dziesięć razy dziennie. Uczyło się u niego wielu słynnych ekspertów tai-chi.



Chen Fu-Ku (1887-1957)

Rysunek 3

Drugie *lu tai-chi chuan* stylu Chen (*pao-twi*):

1. Rozpoczęcie *pao-twi*
2. Pięść King-Konga Najeżona Gwoździami
3. Chwytnie Wróbla za Ogon
4. Otwarcie 60 na 40
5. Prosty Bicz
6. Skręcenie, Przechwycenie, Uderzenie
7. Uderzenie Osłaniające Serce
8. Przejście i Krok Ukośny
9. Atak Talii, Naciśnięcie Łokciem, Uderzenie
10. Uderzenie Drażące w dół

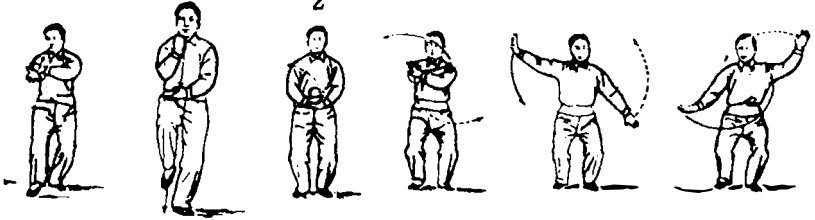
11. Kwiaty Śliwy Poruszane Wiatrem
12. Pięść King-Konga Najeżona Gwoździami
13. Ukryte Uderzenie Ciałem
14. Cios Pięścią
15. Odcięcie Dłoni
16. Rękawy Tańczące jak Kwiaty
17. Ukryte Uderzenie Pięścią
18. Fruwający Krok i Cios Łokciem
19. Przenoszenie Rąk Miękkich jak Chmury
20. Klepanie Końskiej Szyi
21. Przenoszenie Rąk Miękkich jak Chmury
22. Klepanie Końskiej Szyi
23. Wystrzał Armatni pierwszy
24. Wystrzał Armatni drugi
25. Wystrzał Armatni trzeci
26. Dosiadanie Jednorożca
27. Biały Wąż Wysuwający Język (1)
28. Biały Wąż Wysuwający Język (2)
29. Biały Wąż Wysuwający Język (3)
30. Obracanie Kwiatu na Dnie Morza
31. Ukryty Cios Pięścią
32. Obrót Tułowia
33. Pierwszy Fajerwerk w lewo
34. Drugi Fajerwerk w lewo
35. Pierwszy Fajerwerk w prawo
36. Drugi Fajerwerk w prawo
37. Zwierzęca Głowa
38. Wyrwanie Wnętrznosci
39. Rękawy Tańczące jak Kwiaty
40. Ukryta Ręka
41. Poskromiony Tygrys
42. Farbowanie Brwi na Czerwono
43. Żółty Smok Igrający w Wodzie w prawo
44. Żółty Smok Igrający w Wodzie w lewo
45. Obrót Tułowia i Kopnięcie w lewo
46. Obrót Tułowia i Kopnięcie w prawo

47. Zerwanie Kwiatu na Dnie Morza
48. Ukryte Uderzenie Pięścią
49. Zamiatanie Nogą
50. Ukryte Uderzenie Pięścią
51. Bieg w lewo
52. Bieg w prawo
53. Odwrócenie
54. Zerwanie Kwiatu na Dnie Morza
55. Ukryte Uderzenie Ręką
56. Pierwszy Chwyt za Ramię
57. Drugi Chwyt za Ramię
58. Wystrzał Armatni
59. Piękna Pani z Czółtenkiem
60. Poczwórnny Wystrzał Armatni
61. Piękna Pani z Czółtenkiem
62. Poczwórnny Wystrzał Armatni
63. Cios Pięścią
64. Skręcenie Łokcia
65. Ustępujący Łokieć
66. Cios Łokciem w Serce
67. Unoszenie Armaty
68. Cios Drażący w dół
69. Kwiaty Śliwy Poruszane Wiatrem
70. Pięść King-Konga Najeżona Gwoździami
71. Zamknięcie *pao-twi*

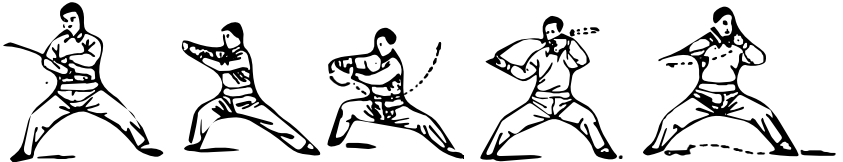
1



2



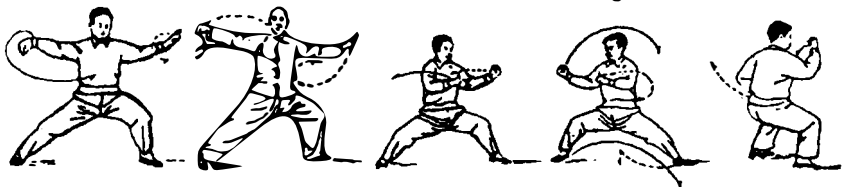
3



4



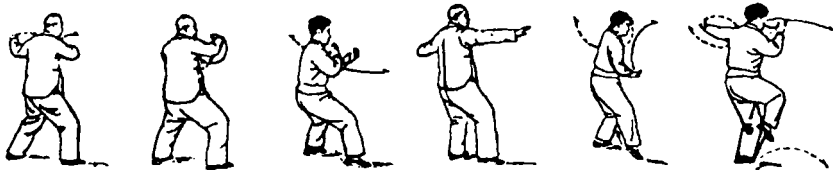
5



6



7



8



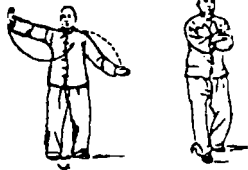
9



10



11



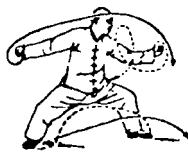
12



13



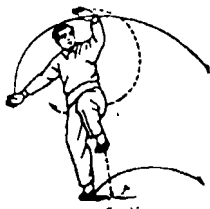
14



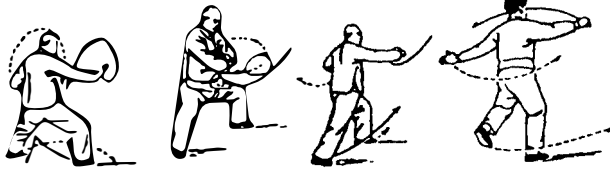
15



16



17



18



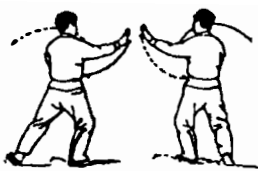
19



20



21



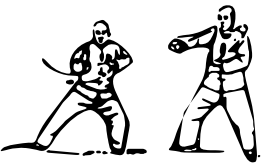
22



23



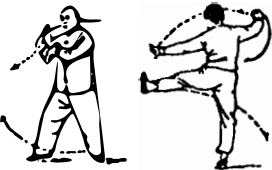
24



25



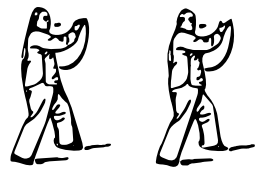
26



27



28



29



30



31



32



33



34



35



36



37



38



39



40



41



42





44

45



46

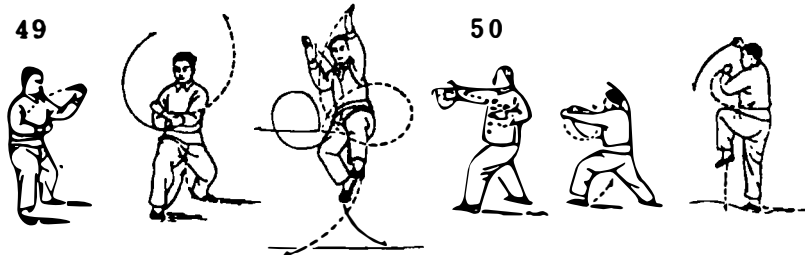
47

48



49

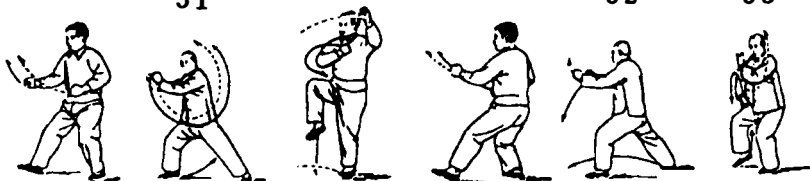
50



51

52

53



54



55



56



57



58



59



60



61



62



63



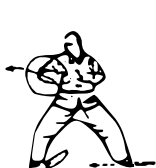
64



65



66



67



68



69



70



71



Drugie lu tai-chi chuan stylu Chen (*pao-twi*)

5. Tai-chi chuan rodziny Yang

Tai-chi chuan było uważane przez Chenów za skarb rodziny: trzymano je w sekrecie. Rzadko pokazywano formę komuś spoza rodziny, na przykład Chen Chang-Hsin uczył wyłącznie swoich synów i krewnych. Wśród jego uczniów były tylko dwie osoby o innych nazwiskach: Yang Lew-Shan i Li Pei-Kuei. Zwłaszcza ten pierwszy wykazywał nadzwyczajne zdolności, ogromną cierpliwość i zapał.

Yang Lew-Shan (1799-1872) urodził się w prowincji Ho-Pei w północnych Chinach, w rodzinie od pokoleń rolniczej. Był on niski i drobny, ale pasjonował się sztukami walki. Najpierw nauczył się trzydziestu trzech ruchów długiej formy z twardego stylu od Shao-Lina, starego nauczyciela, który uważał, że Yang ma wielki talent i mógłby odnieść sukcesy pod kierownictwem prawdziwego mistrza. Opowiedział mu więc o Chenach, a Yang wybrał się do nich w nadziei, że przyjmą go na ucznia. Chenowie odmówili, gdyż nie należał do ich rodu, więc zatrudnił się u nich jako robotnik rolny i czekał na okazję poznania tajników tai-chi chuan. Po jakimś czasie Chen Chang-Hsin odkrył pragnienia młodzieńca i będąc pod wrażeniem jego zapału, przyjął go na ucznia. Według legendy, Yang pracował u Chenów przez kilka lat bez żadnego dostępu do nauki tai-chi chuan, aż pewnej nocy obudziły go okrzyki *Heng-Haa* z sąsiedniego budynku. Zajrzał przez płot i zobaczył Chen Chang-Hsina uczącego swoich studentów tai-chi chuan. Od tej pory podglądał i naśladował ćwiczenia codziennie przed pójściem na spoczynek. Pewnego razu udało mu się pokonać zaawansowanych uczniów Chena, a wtedy mistrz uznał, że Yang ma talent i zgodził się przekazać mu sekrety tai-chi chuan.

Zakończywszy naukę u Cheng Chang-Hsina, Yang Lew-Shan wrócił w rodzinne strony i zaczął dawać lekcje swoim sąsiadom. Miał wielu uczniów. W tych czasach tai-chi chuan było nazywane *hua chuan*, czyli „neutralizująca” albo *mein chuan*, czyli „miękką sztuką walki”, ponieważ stosowało obronę jako atak i było miękkie jak bawełna. Po latach Yang wyjechał do Pekinu, gdzie uczył tai-chi rodzinę cesarską, dzięki czemu styl Yang stał się szeroko znany.

Yang, który miał silny charakter, bardzo lubił sprawdzać się w pojedynkach. Podróżował przez północne Chiny z torbą i włócznią na plecach, a usłyszawszy o świetnym zawodniku, odwiedzał go, żeby po-

równać umiejętności. Chociaż był znakomicie wytrenowany, nigdy niktogo poważnie nie zranił. Jego entuzjizm dla sztuki walki i poczucie honoru zjednały mu powszechny szacunek. Ponieważ nigdy nie przegrał żadnego pojedynku i nie-miał sobie równych, zasłużył sobie na przydomek Yang Wu-Ti, czyli Yang Bez Rywala. Chociaż nie wyglądał jak zapasnik, często podnosił swoich przeciwników i rzucał nimi, nawet jeśli ważyli dwa razy więcej od niego. Nikt nie wiedział, skąd bierze się jego energia. Warto przytoczyć kilka legend na temat Yanga.

W Pekinie żył człowiek o nazwisku Chang, który lubił sztukę walki i miał eskortę z ponad trzydziestu zawodników. Podziwiał on Yanga i zaprosił go do swojego domu. Kiedy jednak mistrz przybył, zlekceważono go, gdyż wyglądał na słabeusza, i podano mu bardzo skromny obiad. Yang zrozumiał doskonale, co znaczy to przyjęcie, ale udał, że nie przeszkadza mu takie traktowanie. Jadł i pił w dobrym nastroju. Chang odezwał się do niego niegrzecznie: „Doszła do mnie sława twojego szanownego imienia i sława miękkiego tai-chi chuan. Ale wątpię, czy ty i twoja sztuka potrafilibyście kogokolwiek pokonać”.

— Są tylko trzy rodzaje ludzi, których nie umiem pokonać — odpowiedział spokojnie Yang.

— Jakie? — zapytał gospodarz.

— Ludzie z brązu, z żelaza i z drewna. Z pozostałymi daję sobie radę.

— Mam eskortę z trzydziestu ludzi. Najlepszy z nich jest Liu, który potrafi podnieść trzysta funtów. Czy chcesz z nim walczyć?

— Oczywiście — zgodził się Yang.

Zaczęto zawody. Liu wbiegł szybko jak wiatr i wyglądał groźnie niczym tygrys. Kiedy zaatakował Yanga, ten skierował siłę natarcia w bok prawą dłońią i popchnął przeciwnika lekko lewą ręką. Natychmiast Liu przeleciał dziesięć stóp przez podwórze, jak latawiec, który zerwał się ze sznurka. Chang zaklaskał w dłonie i zaśmiał się: „Doprawdy, tai-chi jest zdumiewającą sztuką”. Rozkazał przygotować ucztę dla Yanga, którego tytułował odtąd mistrzem.

Yang był również mistrzem włóczni. Umiał podnosić lekkie przedmioty jedynie dotykając ich ostrzem, wykorzystując swoją energię przyciągania. Potrafił zburzyć włócznią ściany budynku, żeby zatrzymać pożar. Rzucał również strzały bez pomocy łuku i zawsze trafiał do celu.

W mieście Kwang-Piu wziął udział w zawodach, które odbywały się na murach miasta. Jego przeciwnik cofał się aż do krawędzi murów i w końcu upadł, tracąc równowagę. W tym momencie Yang doskoczył z odległości pięciu jardów¹⁰ i chwycił go za stopę, ratując mu życie.

Przy innych okazjach również wielokrotnie pokazywał swoją zręczność. Pewnego deszczowego dnia siedział w głównym pokoju, kiedy jego córka, wnosząc miedzianą misę pełną wody, poślizgnęła się na progu. Yang skoczył i przytrzymał ją za ramię, chroniąc od upadku. Z misy nie wylała się nawet jedna kropla. W czasie pobytu Yanga w Pekinie pewien zawodnik próbował pozbawić go tytułu „Bez Rywala”. Yang powiedział z uśmiechem: „Ponieważ tak nalegasz, pozwolę ci uderzyć mnie trzykrotnie”. Przeciwnik uderzył Yanga z całej mocy w brzuch, a ten zaśmiał się i używając tylko siły brzucha powalił go na ziemię. Innym razem, kiedy Yang łowił ryby na brzegu rzeki, nadeszli dwaj mężczyźni, którzy obawiając się mistrza chcieli zniszczyć jego reputację. Postanowili więc wrzucić go do rzeki i zaczęli skradać się od tyłu. Yang, który miał szczególne zdolności słuchowe, wiedział, że się zbliżają. Używając techniki Klepanie Końskiej Szyi nadstawił plecy, pochylił głowę i wrzucił obydwu do wody.

Z trzech synów Yang Lew-Shana najstarszy zmarł w dzieciństwie, a pozostali, Yang-Yu (1837-1892) i Yang Chian (1839-1917, zob. rys. 4), zasłynęli jako eksperci tai-chi.

Kiedy Yang Lew-Shan był bardzo stary, a ludzie nadal zabiegali, by uczyć się u niego, Yang-Yu przejął rolę nauczyciela. Mimo to uczniowie nadal uważali, że studiują u Yang Lew-Shana. Yang-Yu uczył się tai-chi chuan od swojego ojca, ćwicząc całymi dniami bez przerwy, bez względu na mrozy i upały. Yang Lew-Shan nigdy nie pozwalał synowi na odpoczynek i często karał go chłostą. Jego bezwzględność niemal doprowadziła do ucieczki starszego syna z domu. Yang-Yu, podobnie jak ojciec, miał silny charakter i lubił walczyć. Jego przeciwnicy często odnosili poważne kontuzje, kiedy odrzucał ich na odległość dziesięciu stóp. Yang-Yu jeszcze jako młodzieniec walczył z silnym zawodnikiem, który schwycił go za przegub. Mistrz zastosował wtedy Chłodną Siłę tai-chi, czyli nagły atak bez ostrzeżenia, i pokonał przeciwnika. Kiedy z dumą oznajmił

¹⁰ Jard (angielski lub amerykański): jednostka długości, około 91 cm. Odległość skoku wyniosła więc blisko 5 metrów. (przyp.wyd.)

ojcu, że wygrał, ojciec wyśmiał go i skrytykował, mówiąc: „Dobra nowina. Jednak nie użyłeś siły tai-chi, bo masz rozdarty rękaw.” Dopiero wtedy Yang-Yu zauważył, że jego rękaw był podarty z powodu użycia zbyt dużej siły. Chociaż uwaga ojca zniechęciła go, była również wyzwaniem. Ćwicząc dwa razy intensywniej niż poprzednio, osiągnął bardzo wysoki poziom. Nigdy nie polubił nauczania. Z przyjemnością natomiast poddawał się testom; na przykład kładąc sobie ziarna ryżu na brzuchu, podrzucał je do sufitu, używając wydechu *Haa*.

Yang-Chian był nazywany „Panem Numer Trzy”. Jego ojciec był tak surowy dla swoich synów, że Yang-Chian często czuł się wyczerpany i zrozpaczony. Kilkakrotnie próbował ogolić głowę i zostać mnichem buddyjskim, ale zawsze powstrzymywali go inni członkowie rodziny. Można sobie wyobrazić, ile musieli wycierpieć uczniowie Yanga. Przekraczało to niemal normalną ludzką wytrzymałość.



楊健侯先生遺像

Yan Chian
(1839-1917)

Rysunek 4



楊少侯先生遺像

Yang Chao-Hsiung
(1862-1930)

Rysunek 5

Yang-Chian, człowiek o łagodnym usposobieniu, miał wielu studentów. Nauczał trzech form: długiej, średniej i krótkiej. Osiągnął wysoki poziom równowagi między twardością a miękkością. Często używał ście-reczki do walk ze swoimi studentami uzbrojonymi w miecze, i zaskakiwał ich w biernej pozycji, niezdolnych do zbliżenia się do niego. Siła, z jaką rzucał włócznią i kijem, mogła powalić człowieka. Był również ekspertem w rzucaniu pociskami, zdolnym trafić jednocześnie trzy ptaki trzema kulami. Umiał również uwięzić ptaki na otwartej dłoni i nie

pozwał im odfrunąć, cofając dłón, kiedy ptak próbował odbić się do lotu. Jako stary człowiek praktykował siłę wewnętrzną leżąc w łózk. Słychać było wtedy dziwny, jakby burczący odgłos. Zmarł w 1917 roku naturalną śmiercią, w pełni zdrowia. Przewidziawszy swoją śmierć na kilka godzin wcześniej, zwołał rodzinę i uczniów, żeby się z nimi pożegnać. Wziął kąpiel, założył nowe ubranie i z uśmiechem zakończył życie.

Yang-Chian miał trzech synów: najstarszy nazywany był Chao-Hsiung, drugi zmarł młodo, trzeci miał na imię Chao-Chin. Chao-Hsiung (1862-1930, zob. rys. 5) uprawiał tai-chi od siódmego roku życia. Tak jak jego wuj Yang-Yu, miał silny charakter, lubił atakować pierwszy. Osiągnął mistrzostwo w aplikacji tai-chi; jego styl był oszczędny, ale pewny, a ruch szybki i trafny, ciągły i zwarty. Nauczał agresywnie i miał niewielu studentów, bo mało kto wytrzymał jego surowość. Jego technika stała na bardzo wysokim poziomie, ale nie znamy stosowanej przez niego metodyki, gdyż rzadko dawał lekcje. Podobno jakiś zawodnik z Nanking, którego Chao-Hsiung pokonał w walce, chciał się na nim zemścić. Rzucił mu w oczy pył wapienny i oślepił, a potem zaatakował jego twarz pięściami. Polegając tylko na słuchu, Yang unikał ciosów, a potem lekkimi ruchami rąk odrzucił napastnika o kilka stóp. Od tej pory mówiono, że styl Yang w tai-chi polega na pokonaniu przeciwnika z zamkniętymi oczami. Mówi się też, że zabił kopnięciem wściekłego psa, który rzucił się na niego. Potrafił przyciągać do siebie płomień świecy, a potem odepchnąć go i zgasić. Jest to przykład wysoko rozwiniętej siły duchowej, której sekret, niestety, zaginął.

Chao-Chin (1883-1936, zob. rys. 6) był również nazywany Chen-Fu. Z natury łagodny, jako dziecko nie interesował się tai-chi chuan. Jego filozofią było, że „nie warto uczyć się, jak walczyć z jednym wrogiem (jak w sparringu tai-chi); warto uczyć się, jak walczyć z tysiącami wrogów”. Jednak dzięki instrukcjom i radom dziadka uświadomił sobie, że tai-chi chuan mogłoby zapewnić mu zdrowie, a także poprawić kondycję fizyczną i duchową całego narodu. Zaczął praktykować tai-chi w wieku dwudziestu lat, chociaż docenił je dopiero po śmierci ojca. Ćwiczył wtedy dniem i nocą, żeby osiągnąć „na zewnątrz miękkość kłębka bawełny, a wewnątrz twardość żelaznej igły”. Chao-Chin jest przykładem największego naturalnego talentu, gdyż po śmierci ojca był wyłącznie sa-

moukiem. Jego osiągnięcia udowadniają, że choć trudno jest znaleźć dobrego nauczyciela, możemy samodzielnie robić postępy, jeśli rozumiemy i właściwie stosujemy zasady tai-chi chuan.

Ćwiczone obecnie formy stylu Yang zostały opracowane właśnie przez Chao-China (Yang Chen-Fu). Styl Yang, przyjemny, urozmaicony, lekki i stabilny, jest uważany za najłatwiejszy i najbardziej popularny.



楊澄甫先生五十四歲時像。



楊澄甫先生

Yang Chen-Fu

Rysunek 6

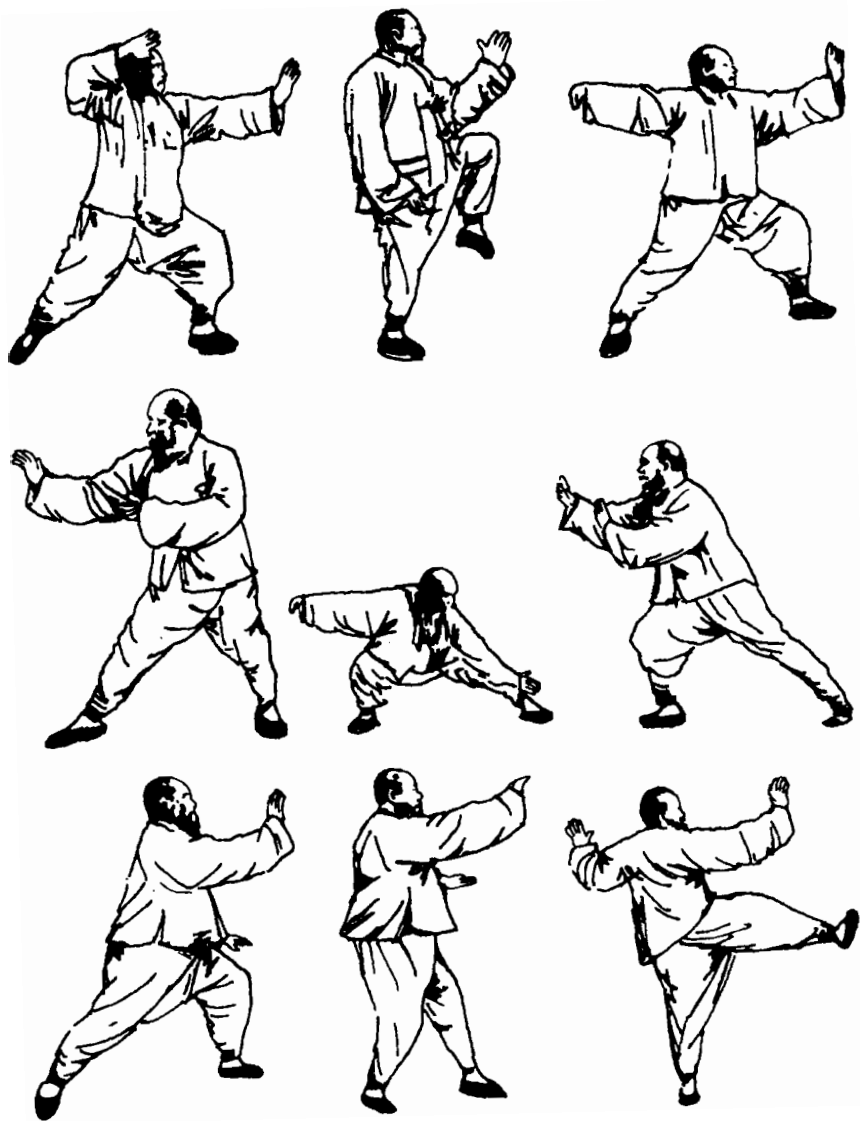
Yang Chao-Chin miał czterech synów, którzy obecnie uczą tai-chi w Hongkongu i na Hawajach. Ich umiejętności są stosunkowo wysokie jak na dzisiejsze standardy, ale wypadają blado w porównaniu do techniki ich przodków. Na szczęście jeden z uczniów Chao-China, Cheng Man-Ching (1901-1975), osiągnął współcześnie najwyższy poziom umiejętności. Często powtarzał swoim uczniom, że technika jego nauczyciela górowała nad jego własną o tyle, o ile on sam przewyższa swoich uczniów. Demonstrował im, że żaden nie potrafi dotknąć go dłonią, lecz, jak mówił, on sam nie umiał uniknąć dotknięcia Yang Chen-Fu ani uciec od jego ręki.

Styl Yang stał się bardzo popularny i uczy się go wiele osób. W rezultacie powstały liczne jego wariacje. Jedną z nich jest forma Wu Chian-Chyana, zwana wariacją *Wu*, popularna w południowych Chinach i w Hongkongu, oraz dobrze znana w Stanach Zjednoczonych. Jest to odgałęzienie szkoły Yang i nie należy go mylić z trzecim głównym stylem tai-chi chuan, który zostanie omówiony później.

Podsumowując, Yang Chen-Fu, wnuk Yang Lew-Shana, ujednolicił styl Yang i opracował jego długą formę.

Wu Chian-Chyan miał dwóch synów, Wu Kung Yi oraz Wu Kung Tsao, który w 1980 roku wydał książkę z dokładnym opisem wariacji *Wu* i fotografiami przedstawiającymi pozycje jego brata. Jeśli przyjrzeć się tym zdjęciom, od razu widać kontrast między sztywną, drewnianą postacią Wu Kung Yi a zrównoważoną, czujną sylwetką jego ojca na rysunku 7 w tej książce. Widać również odstępstwa od tradycyjnych zasad: przechylenie tułowia w przód lub w tył, pochylenie głowy; zdarza się też zamknięcie stawów kolanowych. Należy przyznać z żalem, że Wu Kung-Yi nie dorównał swemu ojcu. Uczniom, którzy ćwiczą wariację *Wu* stylu Yang zalecam, aby dotarli do oryginalnych zdjęć mistrza Wu Chian-Chyana wykonującego tę formę. Porównując pozycje Wu Chian-Chyana na rysunku 7 i pozycje Yang Chen-Fu na rysunku 8 widzimy, że obaj mistrzowie, mimo iż praktykowali różne wariacje stylu Yang, osiągnęli równie wysoki poziom umiejętności w *chan-ssu-chin*.

Jeśli jeszcze nigdy nie ćwiczyłeś z nauczycielem, spróbuj powtórzyć pozycje od 1 do 19 stylu Yang, wzorując się na ilustracjach podanych poniżej. Przedstawiają one samego Yang Chen-Fu. Rysunek 7 przedstawia Yang Chen-Fu, rysunek 8 – Wu Chian Chyana, 9 – to fotografia Cheng Man-Chinga. Na pewno zauważysz, że pominiawszy drobne indywidualne różnice, pozycje dwóch mistrzów, Yanga i Wu, są zasadniczo takie same.



Rysunek 7
Pozycje mistrza Yang Chen-Fu



Rysunek 8
Pozycja mistrza Wu Chian-Chyana



Rysunek 9
Pozycje mistrza Cheng Man-Chinga

Długa Forma tai-chi chuan stylu Yang:

1. Rozpoczęcie tai-chi
2. Odparcie w lewo
3. Odparcie w prawo
4. Naciśnięcie
5. Pchnięcie
6. Prosty Bicz
7. Uniesienie Rąk
8. Biały Żuraw Rozkładający Skrzydła
9. Omiatanie Kolana i Krok Ukośny, w prawo
10. Granie na Gitarze
11. Omiatanie Kolana i Krok Ukośny, w prawo
12. Omiatanie Kolana i Krok Ukośny, w lewo
13. Omiatanie Kolana i Krok Ukośny, w prawo
14. Granie na Gitarze
15. Omiatanie Kolana i Krok Ukośny, w prawo
16. Krok do przodu, Ugięcie, Przechwycenie i Uderzenie
17. Wycofanie i Pchnięcie
18. Skrzyżowanie Rąk
19. Powrót z Tygrysem w Góry
20. Chwywanie Wróbla za Ogon
21. Prosty Bicz, po przekątnej
22. Pięść pod Łokciem
23. Odepchnięcie Małpy, w prawo
24. Odepchnięcie Małpy, w lewo
25. Odepchnięcie Małpy, w prawo
26. Lot po Przekątnej
27. Uniesienie Rąk
28. Biały Żuraw Rozkładający Skrzydła
29. Omiatanie Kolana i Krok Ukośny
30. Igła na Dnie Morza
31. Rozkładanie Wachlarza
32. Obrót i Cięcie
33. Krok do przodu, Ugięcie, Przechwycenie i Uderzenie
34. Krok do przodu, Chwywanie Wróbla za Ogon

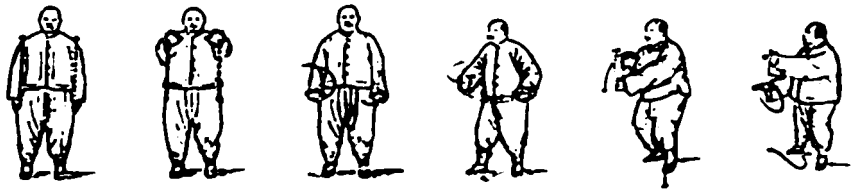


Chwywanie Wróbla za Ogon

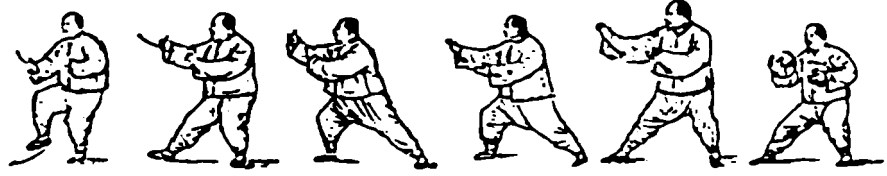
35. Prosty Bicz
36. Przenoszenie Rąk Miękkich jak Chmury (trzy razy)
37. Prosty Bicz
38. Kłępanie Końskiej Szyi
39. Rozdzielenie, prawą stopą
40. Rozdzielenie, lewą stopą
41. Obrót i Kopnięcie, lewą podeszwą
42. Omiatanie Kolana i Krok Ukośny, w prawo
43. Omiatanie Kolana i Krok Ukośny, w lewo
44. Krok do przodu i Uderzenie Pięścią w dół
45. Obrót i Cięcie
46. Krok do przodu, Ugięcie, Przechwycenie i Uderzenie
47. Kopnięcie prawą stopą
48. Uderzenie Tygrysa, w lewo
49. Uderzenie Tygrysa, w prawo
50. Kopnięcie prawą stopą
51. Atak na Uszy Przeciwnika
52. Kopnięcie lewą stopą
53. Obrót i Kopnięcie lewą podeszwą
54. Krok do przodu, Ugięcie, Przechwycenie i Uderzenie
55. Wycofanie i Pchnięcie
56. Skrzyżowanie Rąk
57. Powrót z Tygrysem w Góry
58. Chwywanie Wróbla za Ogon
59. Prosty Bicz, po przekątnej
60. Dziki Koń Potrzęsający Grzywą, w prawo
61. Dziki Koń Potrzęsający Grzywą, w lewo
62. Dziki Koń Potrzęsający Grzywą, w prawo
63. Chwywanie Wróbla za Ogon
64. Prosty Bicz
65. Piękna Pani z Czółtenkiem (1)
66. Piękna Pani z Czółtenkiem (2)
67. Piękna Pani z Czółtenkiem (3)
68. Piękna Pani z Czółtenkiem (4)
69. Chwywanie Wróbla za Ogon
70. Prosty Bicz

71. Przenoszenie Rąk Miękkich jak Chmury
72. Prosty Bicz
73. Pełzający Wąż
74. Żłoty Bażant Stojący na Jednej Nodze, w prawo
75. Żłoty Bażant Stojący na Jednej Nodze, w lewo
76. Odepchnięcie Małpy, w prawo
77. Odepchnięcie Małpy, w lewo
78. Odepchnięcie Małpy, w prawo
79. Lot po Przekątnej
80. Uniesienie Rąk
81. Biały Żuraw Rozkładający Skrzydła
82. Omiatanie Kolana i Krok Ukośny
83. Igła na Dnie Morza
84. Rozkładanie Wachlarza
85. Biały Wąż Wysuwający Język
86. Krok do przodu, Ugięcie, Przechwycenie i Uderzenie
87. Krok w przód i Chwywanie Wróbla za Ogon
88. Prosty Bicz
89. Przenoszenie Rąk Miękkich jak Chmury
90. Prosty Bicz
91. Klepanie Końskiej Szyi
92. Skrzyżowanie Dłoni
93. Obrót i Kopnięcie prawą podeszwą
94. Uderzenie w Pachwinę
95. Krok w przód i Chwywanie Wróbla za Ogon
96. Prosty Bicz
97. Pełzający Wąż
98. Wskazywanie Siedmiu Gwiazd Wielkiej Niedźwiedzicy
99. Krok w tył i Dosiadanie Tygrysa
100. Obrót i Kopnięcie Lotosu jedną nogą
101. Strzelanie do Tygrysa
102. Krok do przodu, Ugięcie, Przechwycenie i Uderzenie
103. Wycofanie i pchnięcie
104. Zamknięcie tai-chi

2



3



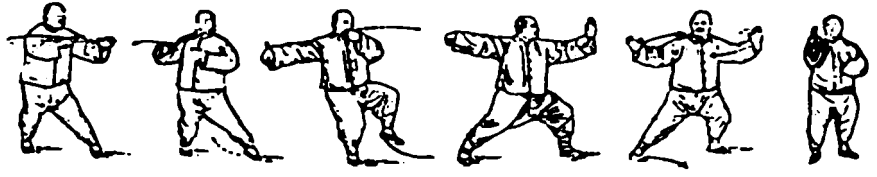
4

5



6

7



8

9



10

11



12



13

14



15

16



17



18



19



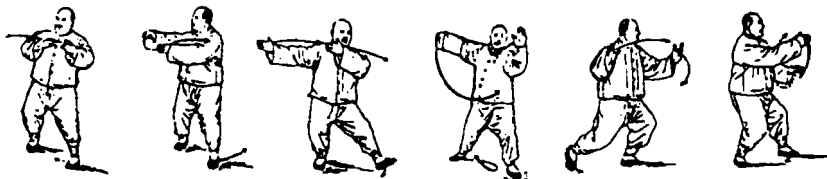
20



21



22



23



24



25



26



27



28



29



30



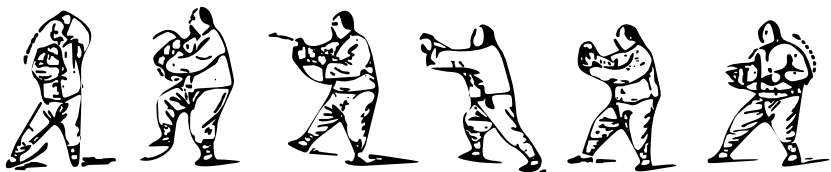
31



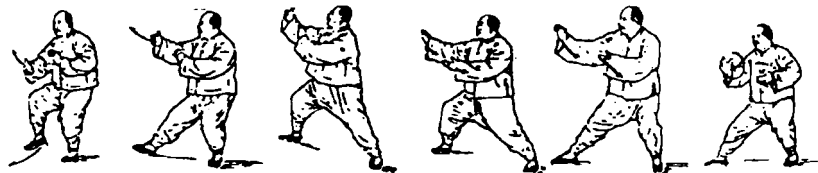
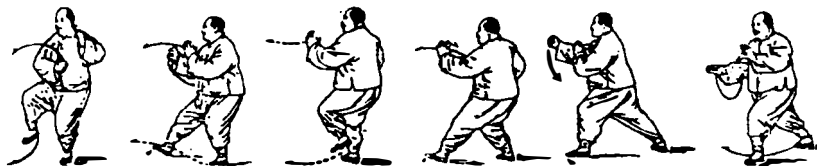
32



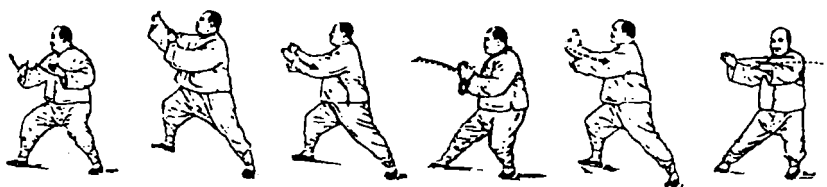
33



34

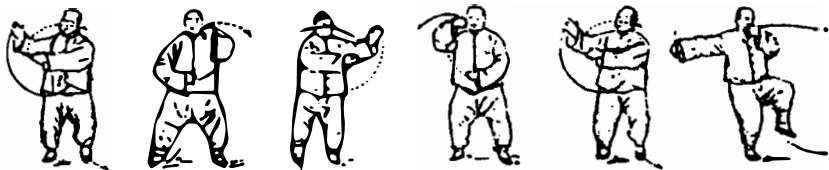


35



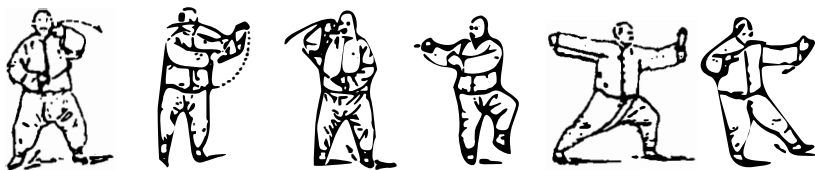
36





37

38



39



40



41

42



43

44



45

46



47

48



49



50



51



52



53



54



55



56



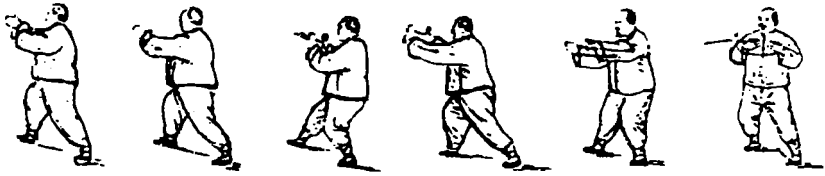
57



58



59



60



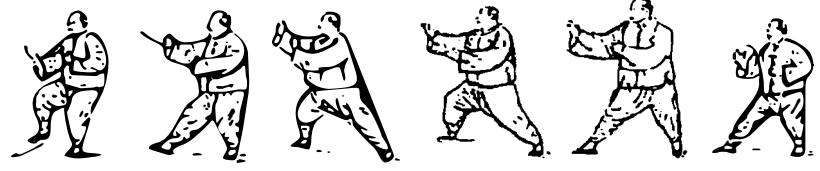
61



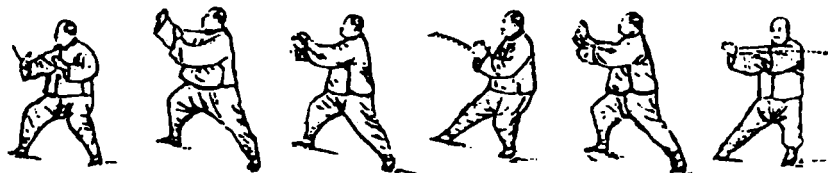
62



63



64



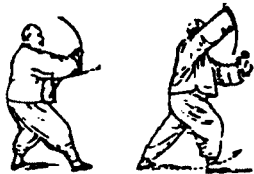
65



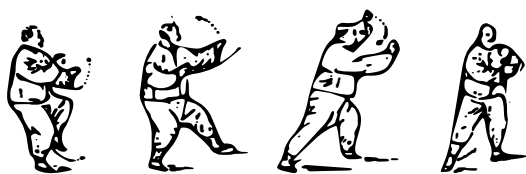
66



67

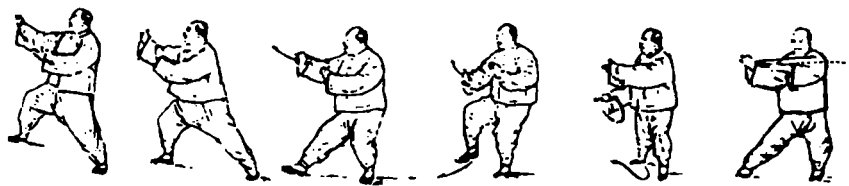


68



69

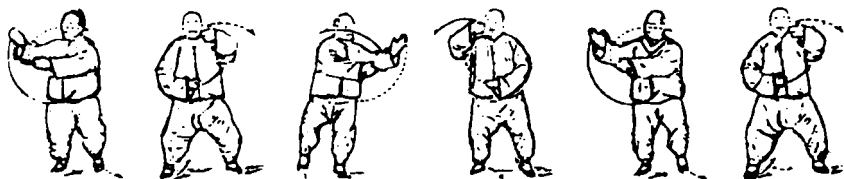




70



71



72



73



74



75



76



77



78



79



80



81



82



83

84



85



86



87



88



89



90



91



92



93



94



95



96



97



98



99



100



101

102



103



104



105



Długa forma tai-h\chi chuan stylu Jang

6. Tai-chi chuan rodziny Wu

Yang Lew-Shan miał ucznia Wu Yu-Hsinga (1812-1880), którego brat był urzędnikiem rządowym w prowincji Ho-Nang. Kiedyś Wu wybrał się w drogę, żeby odwiedzić swojego brata. Zamierzał przy tej okazji poznać Chen Chang-Hsina i nauczyć się od niego pierwszego *lu* stylu Chen i drugiego *lu pao-twi*. W połowie drogi, w miejscowości Chao-Pao dowiedział się, że Chen Chin-Ping, człowiek o wielkich umiejętnościach, naucza tam sztuki walki. Pozostał więc w Chao-Pao i studiował u Chen Chin-Pinga formę ze stylu Chen zwaną *shiao-jar* (*shiao* oznacza „mały”, a *jar* – „forma”). Styl stworzony przez Wu Yu-Hsinga wywodzi się więc ze stylu Chen, a nawet nosi nazwę *shiao-jar*.

W międzyczasie brat Wu natrafił przypadkiem w składzie solnym na książkę „Klasyka tai-chi chuan” autorstwa Wang Tsung-Yue i natychmiast przesłał ją do Wu. Studiując dzieło dokładnie i praktykując, Wu Yu-Hsing zyskał większą wiedzę o tai-chi chuan niż ktokolwiek przed nim. W późniejszym czasie zebrał własne doświadczenia w traktacie „Teoria Trzynastu Pozycji”, który opisuje praktykę i tajniki tai-chi chuan. Kopie obu książek wysłał swemu byłemu nauczycielowi, Yang Lew-Shanowi, który nauczał wtedy tai-chi w Pekinie. Yang opublikował obie książki, ujawniając w ten sposób tajniki tai-chi chuan i umożliwiając rozpowszechnienie tej sztuki.

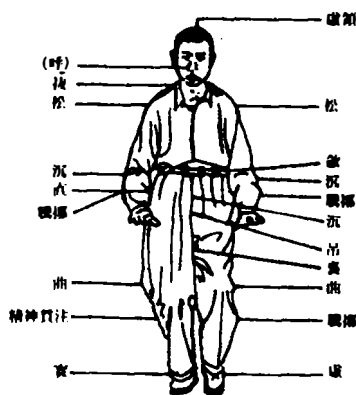
Chociaż Wu miał niewielu uczniów, jeden z nich, jego siostrzeniec Li Yi-Yu (1833-1892) zdobył rozgłos. Li napisał wiele artykułów o tai-chi chuan i od jego czasów teorie na ten temat są systematycznie spisywane.

Hay Way Jen miał ucznia Sun Lu Tanga, który poprzednio uczył się wewnętrznych stylów sztuki walki *pa kua* i *hsiung-i*. Sun Lu Tang włączył elementy tych stylów do stylu Wu i stworzył zupełnie nową formę. Mimo to uważam, że jedyną możliwością rozwoju szkoły Wu jest ewolucja w stronę bezformy, a osiągnięcia Sun Lu Tanga należy uznać za wariację, a nie za nowy, odrębny styl.

Każda pozycja stylu Wu ma cztery etapy: Rozpoczęcie, Połączenie, Otwarcie i Zamknięcie (zob. rys. 10). Każdy z nich symbolizuje jedną z zasad tai-chi. Rozpoczęcie jest przykładem przemiany wu-chi w tai-chi w momencie, kiedy zamiar ruchu powzięty przez ćwiczącego jest bliski spełnienia. Połączenie jest przykładem przejścia od tai-chi do zasady

yin-yang, według której każda część ciała staje się na przemian pełna (substancjalna) lub pusta (niesubstancjalna); Otwarcie jest przykładem rozpoczęcia ataku lub obrony; Zamknięcie jest przykładem trwającego ataku lub obrony. Pojęcia Otwarcia i Zamknięcia są bardzo skomplikowane i znacznie trudniejsze, niż mógłby to sugerować ich krótki opis (zob. rozdział 4).

Poniższe ilustracje przedstawiają Hay Shao-Ju, wnuka Hay Way-Jena (1849-1920), który był sławnym mistrzem stylu Wu i po śmierci dziadka kontynuował jego tradycję.



Rozpoczęcie



Połączenie



Otwarcie



Zamknięcie

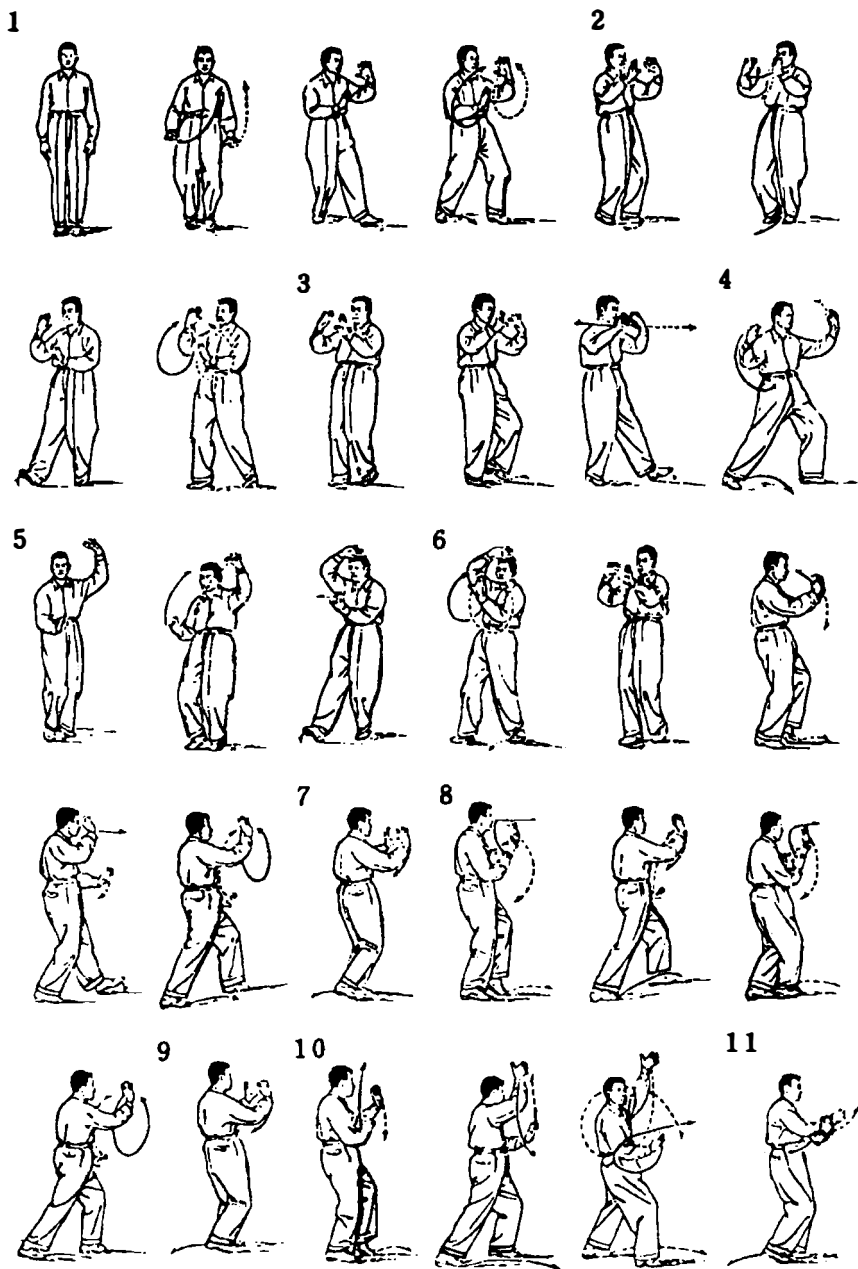
Rysunek 10

Tai-chi chuan rodziny Wu:

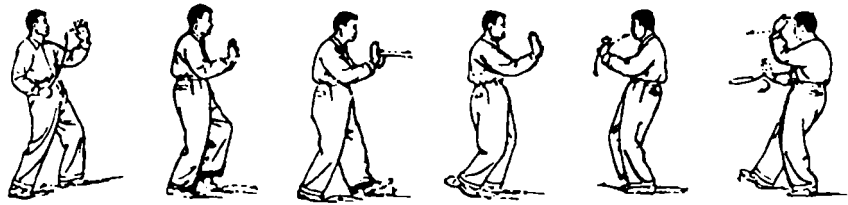
1. Rozpoczęcie tai-chi
2. Chwytywanie Wróbla za Ogon, w lewo
3. Chwytywanie Wróbla za Ogon, w prawo
4. Prosty Bicz
5. Uniesienie Rąk
6. Biała Gęś Rozpościerająca Skrzydła
7. Omiatanie Kolana i Krok Ukośny
8. Granie na Gitarze
9. Omiatanie Kolana i Krok Ukośny
10. Granie na Gitarze
11. Krok do przodu, Ugięcie, Przechwycenie i Uderzenie
12. Wycofanie i Pchnięcie
13. Uniesienie Tygrysa i Pchnięcie Góry
14. Granie na Gitarze
15. Chwytywanie Wróbla za Ogon, w prawo
16. Prosty Bicz
17. Uniesienie Rąk
18. Pięść pod Łokciem
19. Odepchnięcie Małpy, w prawo
20. Odepchnięcie Małpy, w lewo
21. Odepchnięcie Małpy, w prawo
22. Odepchnięcie Małpy, w lewo
23. Granie na Gitarze
24. Biała Gęś Rozpościerająca Skrzydła
25. Omiatanie Kolana i Krok Ukośny
26. Granie na Gitarze
27. Pchnięcie
28. Błękitny Smok Wylatujący z Wody
29. Obrót
30. Trzy Przemiany Pleców
31. Prosty Bicz
32. Obniżenie
33. Przenoszenie Rąk Miękkich jak Chmury
34. Prosty Bicz

35. Uniesienie Rąk
36. Klepanie Końskiej Szyi
37. Poskromiony Tygrys, w lewo
38. Kopnięcie i Rozdzielenie prawą stopą
39. Poskromiony Tygrys, w prawo
40. Rozdzielenie lewą stopą
41. Obrót i Kopnięcie prawą stopą
42. Prosty Bicz
43. Skok do przodu i Uderzenie w dół
44. Skok do góry i Podwójne Kopnięcie
45. Obrót
46. Wycofanie i Kopnięcie
47. Obrót i Kopnięcie prawą stopą
48. Krok do przodu, Ugięcie, Przechwycenie i Uderzenie
49. Wycofanie i Pchnięcie
50. Uniesienie Tygrysa i Pchnięcie Góry
51. Granie na Gitarze
52. Chwywanie Wróbla za Ogon, w prawo
53. Prosty Bicz, po przekątnej
54. Obniżenie
55. Dziki Koń Potrzęsający Grzywą
56. Prosty Bicz
57. Piękna Pani z Czółtenkiem
58. Granie na Gitarze
59. Chwywanie Wróbla za Ogon, w prawo
60. Prosty Bicz
61. Obniżenie
62. Przenoszenie Rąk Miękkich jak Chmury
63. Prosty Bicz
64. Obniżenie
65. Złoty Kogut Stojący na Jednej Nodze
66. Odepchnięcie Małpy, w lewo
67. Odepchnięcie Małpy, w prawo
68. Odepchnięcie Małpy, w lewo
69. Odepchnięcie Małpy, w prawo
70. Granie na Gitarze

71. Biała Gęś Rozpościerająca Skrzydła
72. Omiatanie Kolana i Krok Ukośny
73. Granie na Gitarze
74. Pchnięcie
75. Błękitny Smok Wylatujący z Wody
76. Obrót
77. Trzy Przemiany Pleców
78. Prosty Bicz
79. Obniżenie
80. Przenoszenie Rąk Miękkich jak Chmury
81. Prosty Bicz
82. Uniesienie Rąk
83. Klepanie Końskiej Szyi
84. Serce w Dłoni
85. Obrót i Kopnięcie Lotosu jedną nogą
86. Krok w przód i Kopnięcie w Pachwinę
87. Chwywanie Wróbla za Ogon, w prawo
88. Prosty Bicz
89. Obniżenie
90. Wskazywanie Siedmiu Gwiazd Wielkiej Niedźwiedzicy
91. Krok w tył i Dosiadanie Tygrysa
92. Kopnięcie Lotosu jedną nogą
93. Strzelanie do Tygrysa z Łuku
94. Podwójny Wystrzał Armatni
95. Granie na Gitarze
96. Zamknięcie tai-chi



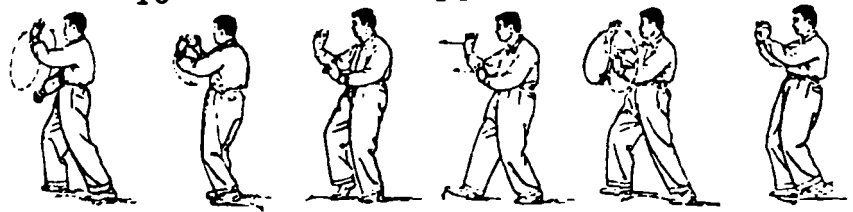
12



13

14

15



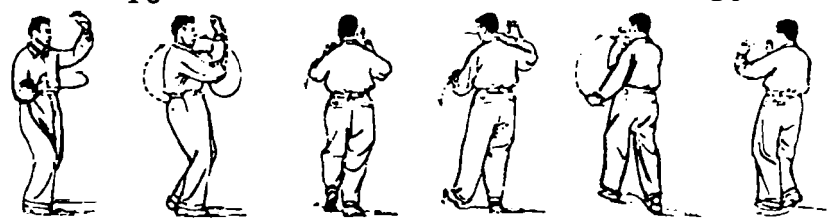
16

17

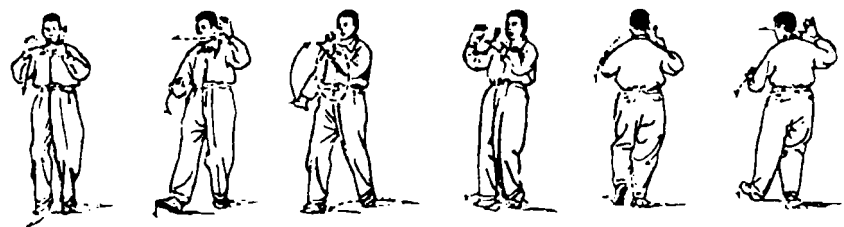


18

19



20



21



22



23



24



25



26



27



28



29



30



31

32



33



34



35



36



37



38



39



40



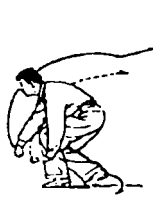
41



42



43



44



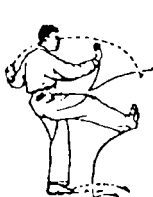
45



46



47



48



49



50



51



52



53



54



55



56



57



58



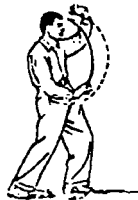
59



60



61



62



63



64



65



66



67



68

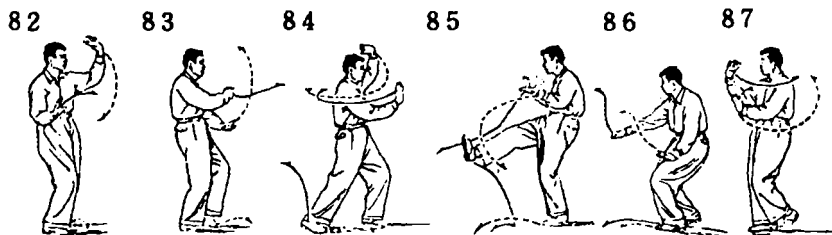
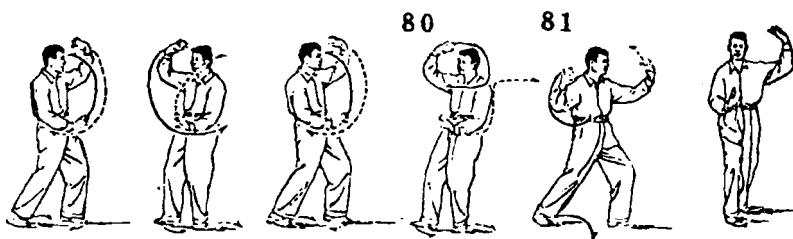
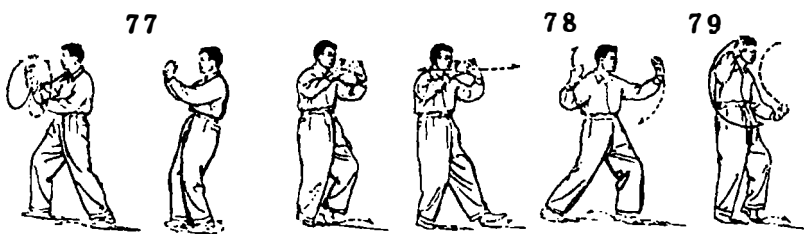
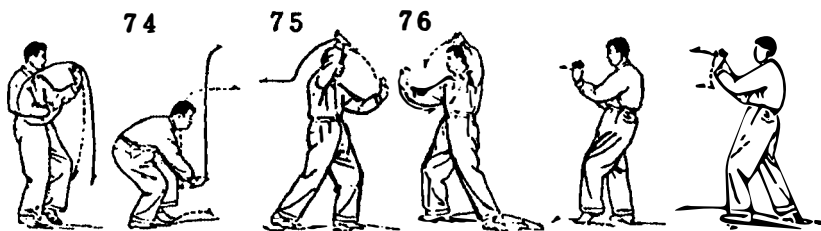
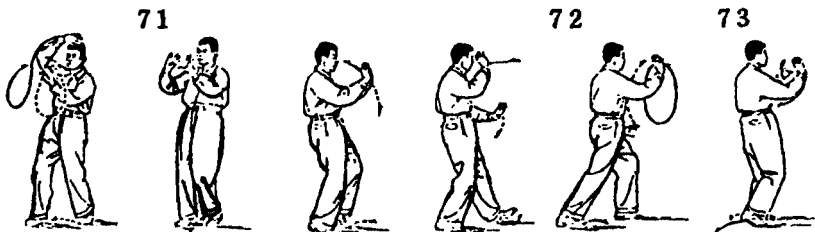


69



70



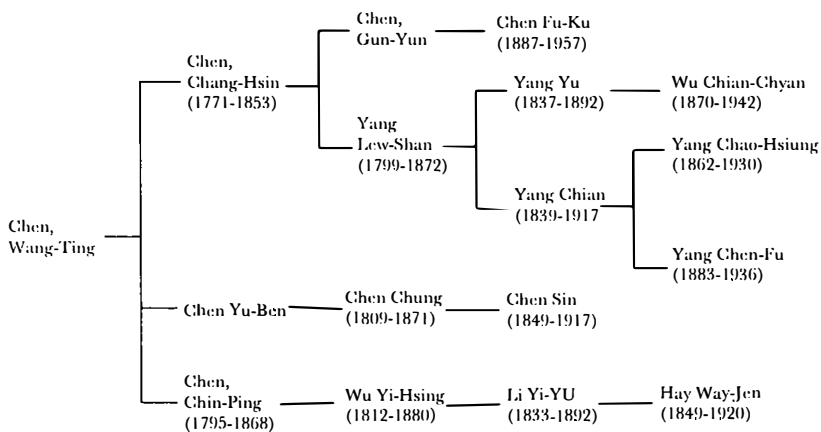




Tai-chio chuan rodziny Wu

7. Nauka form podstawowych

Wskutek różnic w stylach indywidualnych, w tai-chi chuan powstały trzy główne odgałęzienia: styl Chen, styl Yang i styl Wu, których genealogię przedstawia poniższy schemat.



Ponieważ tai-chi chuan opiera się na płynnych ruchach, rzeczą najważniejszą dla początkującego jest nauczyć się właściwego łączenia kolejnych pozycji. Przejścia, jako integralne części ciągu, są zbyt skomplikowane, aby je jasno opisać słowami, dlatego niezwykle trudno jest nauczyć się tai-chi chuan z podręcznika. Niemniej książka o tai-chi, zaopatrzona w fotografie, jest cennym źródłem informacji dla kogoś, kto już ćwiczył formę indywidualną z nauczycielem. Przykładem są zamieszczone wcześniej serie ilustracji, przedstawiające najważniejsze cechy każdego z trzech głównych stylów tai-chi chuan. Wraz z listami pozycji będą one dla doświadczonego adepta bazą do porównań, choć bez kompetentnego nauczyciela nie wystarczą do samodzielnego nauczania się tai-chi. Do celów szkoleniowych najlepiej nadawałyby się kasety video, i moim zamiarem jest przygotowanie tego typu filmów w przyszłości.

Praktyczne zastosowanie każdego z trzech głównych stylów jasno wynika z jego historii. Chen jest z nich najbardziej oryginalnym i dlatego najpełniejszym, skutecznym zarówno jako sztuka walki, sztuka leczenia i ćwiczenie sportowe. Wpływ *chan-ssu-chin* możemy wyraźnie zaobserwować w ruchach i sposobie oddychania w stylu Chen, a także w innych jego subtelnych cechach.

Rodzina Yang zrobiła najwięcej dla spopularyzowania tej niegdyś odkrytej tajemnicą sztuki, przenosząc się do Pekinu i nauczając dwór i rodzinę cesarską z dynastii Ching, a także szkoląc adeptów spoza arystokracji. Ta sytuacja zaważyła na kształcie formy Yang. Dworzanie cesarscy byli ludźmi przyzwyczajonymi do wygodnego życia, więc rygory stylu Chen byłyby dla nich nie do przyjęcia. Co więcej, dynastia Manchu należała do mniejszości rasowej. Ponieważ konflikty rasowe w Chinach były wtedy równie silne, jak współcześnie w RPA, rozpowszechnianie formy, która w oczywisty sposób służyła jako sztuka walki, mogłoby wzbudzić obawy panujących. W rezultacie powstała wdzięczna i zharmonizowana forma Yang jaką znamy dzisiaj, a jej popularność wielokrotnie przewyższa style Chen i Wu.

Najważniejszą funkcją stylu Yang jest jego aspekt zdrowotny. Jednak możliwość zastosowania go jako sztuki walki przejawia się w praktyce aplikowania każdej z pozycji do celów samoobrony. Przez wiele lat aplikacje te były trzymane w tajemnicy przed ogółem ćwiczących. Yang Chao Chin, zwany Yang Chen-Fu, który opracował i opisał formę Yang w takiej postaci, jaką znamy dziś, nie ujawniał jej wysoce skutecznych aplikacji ani technik sparringu.

Według legendy, Yang Chen-Fu trzymał opracowania aplikacji formy Yang zamknięte w szufladzie. Chen Yen-Lin (urodzony w roku 1906), nauczyciel dzieci Chen-Fu, zastał raz szufladę otwartą i odkrył sekret aplikacji. W latach dwudziestych naszego wieku Chen Yen-Lin napisał książkę o tai-chi chuan, w której, przy użyciu ilustracji z objaśnieniami, opublikował techniki sparringu rodziny Yang.

Kiedy w 1980 roku spotkałem się z Chen Yen-Linem w Szanghaju, powiedział mi, że legenda jest tylko legendą, a w rzeczywistości nauczył się aplikacji i sparringu bezpośrednio od wuja Yang Chen-Fu, Yang-Yu.

Aplikacje stylu Yang są równie piękne, co śmiertelnie niebezpieczne. Płynne ruchy dwóch partnerów ćwiczących aplikacje wyglądają jak taniec o precyzyjnym rytmie i skoordynowanych pozycjach. Jednak każdy z ruchów został zaprojektowany do samoobrony i tak zastosowany – może zabić lub zranić przeciwnika.

Nauka aplikacji wymaga długiej praktyki. Po pierwsze należy nauczyć się dwóch różnych sekwencji, zwykle nazywanych stroną A i stroną B, z których każda ma 44 pozycje. Pochodzą one bezpośrednio

z formy stylu Yang, ale ich kolejność została zmieniona w taki sposób, aby do każdej pozycji strony A pasowała pozycja strony B. Po opanowaniu sekwencji partnerzy A i B wykonują wspólnie płynne ćwiczenie sparringu tai-chi.

Połączenie 88 form w całość jest tak zawile, a jednocześnie skuteczne, że można tylko podziwiać talent rodziny Yang, która stworzyła ten system aplikacji.

Dzięki precyzyjnemu rytmowi i doskonałemu dopasowaniu ruchów, aplikacja tai-chi przygotowuje do neutralizacji (*hua*) siły przeciwnika, kontroli (*na*) i ataku (*fa*).

Naukę tai-chi bez aplikacji lub sparringu można porównać do robienia zakupów w sklepie z obuwem, skąd wraca się z pustym pudełkiem, bez butów. Praktyka aplikacji rozwija u ćwiczącego umiejętność skupiania uwagi i skuteczność w ćwiczeniu formy. Po dłuższej praktyce styl Yang może być równie efektywny jako sztuka walki i jako metoda zachowania doskonałego zdrowia.

Jednak aby dojść do najwyższych umiejętności, po zdobyciu solidnych podstaw stylu Chen i stylu Yang należy zwrócić się do stylu Wu. W formie stylu Wu ruch zewnętrzny ostatecznie zanika, podczas kiedy w umyśle trwa intensywne praktyka, zdyscyplinowana jak w innych stylach. Dlatego właśnie styl Wu nazywany jest *shiao-jar* („mała forma”).

Trzy główne style tai-chi chuan różnią się między sobą, ale pozostają w zgodzie z podstawymi zasadami i teorią *I-Ching*. Próba wprowadzenia zmian do tych stylów naruszyłaby ich skomplikowany i wyważony system, do stworzenia którego konieczne były wysokie umiejętności, talent, praktyczne i teoretyczne mistrzostwo w stosowaniu zasad tai-chi oraz praca kilku pokoleń.

Niektórym adeptom wydaje się, że modyfikowanie tai-chi chuan jest proste, i próbują tego dokonać na własną rękę. Ponieważ jednak tai-chi chuan jest sztuką, reformowanie jej przypominałoby zmienianie symfonii Beethovena. Pominięcie któregośkolwiek z trzech głównych stylów tai-chi chuan byłoby podobne do wymazania fragmentu wiersza. Nikt, kto nie ma za sobą wielu lat studiów nad sztuką tai-chi, nie powinien wprowadzać własnych wariacji do ustalonej formy, zwłaszcza jeśli uczy początkujących. Przypomina to nauczanie dzieci pisma. Nauczyciel, bez względu na własny charakter pisma, w klasie uczy standardowego

kształtu liter. W każdej bez wyjątku szkole dziecko nauczy się tego samego alfabetu, drukowanego i pisanego. Również w tai-chi chuan istnieje alfabet: formy stylów Chen, Yang i Wu. Obowiązkiem nauczycieli tai-chi chuan jest nauczanie jednej z nich, tak jak obowiązkiem nauczyciela kaligrafii jest nauczanie pięknego pisma. Do kaligrafii używa się tekstów z modelami kroju liter, a w nauce formy tai-chi można się wzorować na zachowanych fotografiach mistrzów szkół Chen, Yang i Wu. Na przykład adept stylu Yang powinien używać dostępnych fotografii Yang Chen-Fu wykonującej tę formę.

Jeśli komuś brakuje czasu na praktykowanie całej formy, lepiej zrobić ćwicząc część ciągu, niż zmieniając lub skracając podstawową formę. Jeśli nie mamy czasu na lekturę całej książki, lepiej przeczytać jeden rozdział, a potem wrócić do miejsca, gdzie się przerwało. Pomijanie części tekstu mogłoby zakłócić ciągłość narracji i spowodować przeoczenie ważnych dla całości fragmentów.

Jeśli ktoś uzna, że forma jest nie zrównoważona, powinien ćwiczyć ją i w prawo, i w lewo, zamiast dodawać do ciągu pozycje symetryczne.

Początkujący w tai-chi chuan powinien pilnie studiować jeden z głównych stylów, krok po kroku ucząc się formy. W ten sposób pozna w pełni wartość tai-chi chuan i lepiej zrozumie jego zasady. Co więcej, powinien zorientować się, czy jego nauczyciel uczy jednej z klasycznych form, czy indywidualnej wariacji. Twórcze podejście do tai-chi chuan jest bardzo cenne, ale nie może prowadzić do lekceważenia oryginalnej formy. Pamiętaj! Bez standardowego alfabetu i ortografii nie mógłbym napisać tych słów, a Ty, Czytelniku, nie zrozumiałbyś tekstu. Ilustracje, które zamieściłem w książce, mają służyć jako wzór do porównań, wybrałem więc ilustracje tych nauczycieli i praktyków, którzy najlepiej reprezentują omawiane style. Moim celem bowiem jest stworzenie płaszczyzny do lepszego porozumienia między wszystkimi praktykującymi tai-chi chuan i chciałbym zachęcić wszystkich studentów i nauczycieli tej sztuki do nawiązania kontaktu.

Rozdział drugi



Filozofia

Tai-chi chuan można porównać do okna o zaciągniętych zasłonach. Przechodzień nie może sprawdzić, co jest wewnątrz, zaglądając przez szybę, bo zasłony na to nie pozwalają. Podobnie nie można wyrobić sobie opinii o tai-chi chuan, patrząc z zewnątrz. Jednej osobie będzie się wydawać, że to ćwiczenie zdrowotne, drugiej, że sztuka walki, ale to tylko powierzchowne obserwacje. Rdzeniem tai-chi chuan jest jego filozofia; każdy ruch tai-chi jest przejawem filozofii czasu i przestrzeni. Próbować zrozumieć tai-chi chuan obserwując ruch zewnętrzny, to jakby zaglądać do pokoju przez zasłonięte okno. Należy wejść do środka, aby coś zobaczyć. Trzeba zrozumieć filozofię tai-chi, żeby mieć pełny obraz tej sztuki.

Głęboka filozofia tai-chi chuan łączy harmonijnie zachodnią naukę i starożytną chińską mądrość. Według tradycyjnej opinii te dwie dziedziny nie mają ze sobą nic wspólnego, jednak w rzeczywistości są sobie pokrewne. Tai-chi jest i nauką, i filozofią. Rozdział ten będzie więc próbą wyjaśnienia filozofii tai-chi w sposób naukowy, łatwy do przyjęcia dla umysłu człowieka Zachodu.

1. Zasada Yin-Yang a tai-chi

Starożytni filozofowie chińscy nazwali stan bezkształtnej pustki sprzed stworzenia świata wu-chi, czyli „krańcową nicością”, w której nie istniało nic, ale jednak coś istniało. Nie wiemy, czym owo coś było, ani skąd pochodziło. Mimo to na pewno istniało, choć jego obecność można tylko przeczuwać jak przez mgłę. Starożytni chińscy filozofowie określili to zjawisko jako nicość lub „rzecz z niczego”. Oznacza to, że ma ona formę, ale jest bez formy; ma kształt, ale jest bez kształtu; można też powiedzieć, że jest to „pogmatwana nieuchwytność”. Spotykasz ją, a ona nie ma przodu; podążasz za nią, a ona nie ma tyłu. To zjawisko nicości było źródłem ruchu i bezruchu. Wszystko we wszechświecie, łącznie z yin i yang, pochodzi z tego źródła. Lao Tzu nazwał je tao, w *I-Ching* nazywa się je tai-chi, a Wang Tsung-Yue, żyjący za dynastii Ching, w swoim traktacie o tai-chi chuan napisał:

Tai-Chi rodzi się z wu-chi, czyli z krańcowej nicości. Jest początkiem stanu dynamicznego i stanu statycznego, matką Yin i Yang. Jeśli Yin i Yang są w ruchu, rozdzielają się. Jeśli są w bezruchu, łączą się.

Ogólnie mówiąc, pojęcia wu-chi i tai-chi opisują nie tylko stworzenie świata, ale również relacje między ludźmi, między przedmiotami, oraz między ludźmi a przedmiotami. Na przykład pusty pokój jest w stanie wu-chi. Kiedy ludzie wejdą i napełnią go ruchem, zaczyna się stan tai-chi, który z kolei jest źródłem yin i yang. Relacja między człowiekiem a pianinem jest wu-chi, jeśli człowiek nie ma zamiaru grać, natomiast jeśli ma taką intencję lub rozpocznie grę, relacja zmienia się w tai-chi. Wu-chi istnieje zanim cokolwiek się wydarzy, gdyż nawet intencja działania wynika z wu-chi.

Jeśli coś powstanie z wu-chi, początkowy stan nicości kończy się. W tym momencie zaczyna się tai-chi. Sytuacja ta ma dwa aspekty: pustka wu-chi jest yin, a to co pochodzi z wu-chi, jest yang. Ogólnie mówiąc, yin i yang są uzupełniającymi się przeciwieństwami, które łączą się tworząc całość. Chociaż ich natury są przeciwne, pozostają ze sobą w harmonijnym związku. Na przykład, po dniu musi nadejść noc, a po nocy dzień: dzień jest yang, a noc jest yin. Relacja między dniem a nocą to relacja przeciwieństw, niemniej nie mogą one istnieć bez siebie nawzajem i są nierozdzielne jak dwie

strony monety. Innym przykładem yin i yang jest relacja między niebem a ziemią: niebo jest yang, a ziemia – yin. W związkach między ludźmi mężczyzna to yang, a kobieta – yin.

Cechy charakterystyczne dla yang to gorąco, ruch, siła odśrodkowa, natomiast dla yin – zimno, bezruch, siła dośrodkowa. Zasada Yin-Yang określa kolejne etapy ruchu: rozpoczęcie ruchu jest narodzeniem yang; zakończenie ruchu jest narodzeniem yin; początek bezruchu jest narodzeniem miękkości; koniec bezruchu jest narodzeniem twardości. Aspekty yin i yang można porównać do różnych postaci wody. W momencie wrzenia woda staje się parą i wytwarza olbrzymią siłę. Jest to yang. W momencie zamarzania woda staje się lodem i wkracza w stan bezruchu, równie potężny co stan wrzenia. Jest to yin.

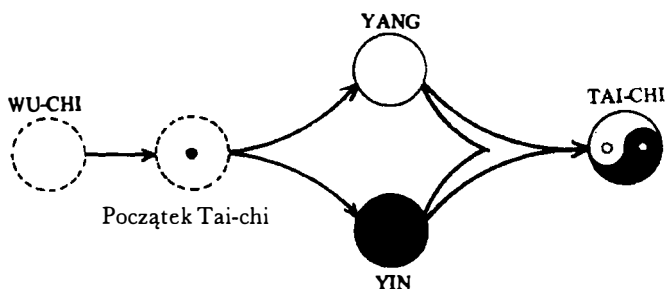
Człowiek w szczytowej formie jest pełen energii. Ma sprawny umysł, rozgrzane ciało, czynnego ducha. W tym okresie funkcje yang osiągają szczyt, a wspaniałe możliwości leżą w zasięgu ręki. Człowiek jest jak rzeka wezbrana po brzegi, może tylko dążyć do przodu.

Na przeciwnym krańcu znajduje się człowiek, któremu brakuje energii. Jego umysł jest chwiejny, ciało wyziębione, ruchy i usposobienie niepewne, a podejście do życia pełne pesymizmu. Funkcje yang są tu w najniższym punkcie, natomiast funkcje yin w najwyższym. W takiej sytuacji należy ograniczyć aktywność. Każde usiłowanie, żeby pójść naprzód, skończy się porażką. Takie wycofanie się nie musi być negatywne ani trwać stale. Jeśli wynika ze zrozumienia zasady yin, będzie miało dla człowieka pozytywne skutki.

Ponosząc drobne porażki, ludzie często uskarżają się na pecha. Czują się zagubieni, bo nie rozumieją procesu przemiany yin w yang. A przecież jeśli świeci słońce, należy spodziewać się deszczu. Po deszczu znowu zaświeci słońce.

Teoria Yin-Yang ma wiele bezpośrednich zastosowań w tai-chi chuan. Na przykład w Pchających Dłoniach uczymy się rozluźnić w momencie ataku przeciwnika i przesunąć na lepszą pozycję, ale nigdy nie uciekamy. Jak drzewo, które traci liście jesienią, czeka na wiosnę i na wypuszczenie nowych pąków, tak i my musimy poczekać na moment zwrotny, żeby zacząć działać. W momencie kiedy yin osiągnie szczyt, wyczujemy początek yang i zyskamy szansę na stawienie czoła przeciwnikowi.

Do tej pory wyjaśniałem interakcję między yin i yang na przykładzie zachowań ludzkich i zjawisk przyrody, ale można ją również zobrazować metodą graficzną nazywaną diagramem tai-chi *Fu Sze*, który jest starożytnym symbolem świata naturalnego (zob. rys. 11).



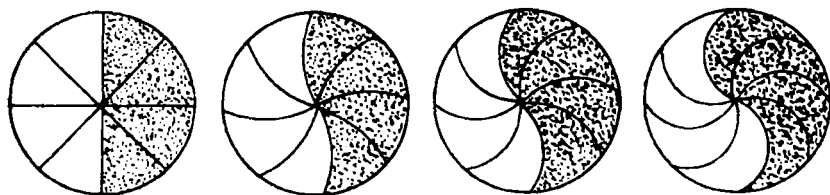
Rysunek 11

Omawiając symbol tai-chi należy wspomnieć o kilku podstawowych zasadach:

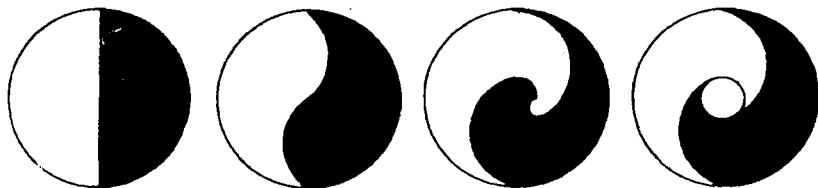
1. Linia oddzielająca yin od yang jest falista, nigdy prosta.

Prosta linia oznaczałaby, że tai-chi jest nieruchome. Linia falista wskazuje natomiast, że tai-chi jest w stanie dynamicznego ruchu po kole. Zmiany w krzywiznie linii odzwierciedlają różne prędkości ruchu. Mniejsza krzywizna oznacza wolniejszy ruch. To zjawisko można zademonstrować na dwa sposoby, które podaję poniżej.

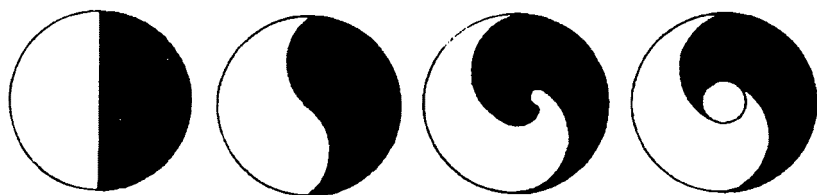
Po pierwsze, podziel koło na osiem równych części przy pomocy czterech średnic. Pokoloruj jedną połowę na biało, drugą na czarno. Ponieważ średnice są liniami prostymi, koło zdaje się być nieruchome, ale jeśli średnice zastąpimy czterema liniami falistymi przecinającymi środek koła, będzie ono robić wrażenie, jakby się poruszało. W miarę jak będziemy powiększać zakrzywienie linii, zacznie rosnać pozorna prędkość ruchu. Przedstawia to rysunek 12.



Rysunek 12



Ruch zgodny z kierunkiem wskazówek zegara (Yin)



Ruch przeciwny do kierunku wskazówek zegara (Yang)

Rysunek 13

Stosując drugi sposób mieszamy białą i czarną farbę w płytkim rondlu. Każdy z kolorów powinien zajmować połowę dna. Kiedy zacniemy kręcić rondlem, granica dzieląca czarny i biały kolor zacznie zmieniać się z linii prostej w falistą. W końcu na środku pojawi się niewielki okrąg. Rysunek 13 przedstawia zmiany zachodzące podczas ruchu rondla.

Z tych przykładów wynika jasno, że symbol tai-chi nie jest płaską, nieruchomą figurą geometryczną, ale bryłą poruszającą się podobnie jak globus. Ten typ rotacji charakteryzuje prędkość (wolną lub szybką) i kierunek (zgodny lub przeciwny do ruchu wskazówek zegara). Można zaobserwować, że symbol tai-chi przypomina kolisty ruch wielu obiektów, na przykład wiru wodnego czy spiralnej mgławicy.

Ciągła praktyka, prowadząca do mistrzostwa w tai-chi, rozwija u praktykującego wewnętrzną energię zwaną *chan-ssu-chin*, czyli „*Chin* jedwabnego kokonu”. Teoria i praktyka *chan-ssu-chin* będą opisane w rozdziale 3. Jak obracające się koło odrzuca przedmioty, które wejdą z nim w kontakt, tak mistrz tai-chi odrzuca przeciwników wzdłuż linii stycz-

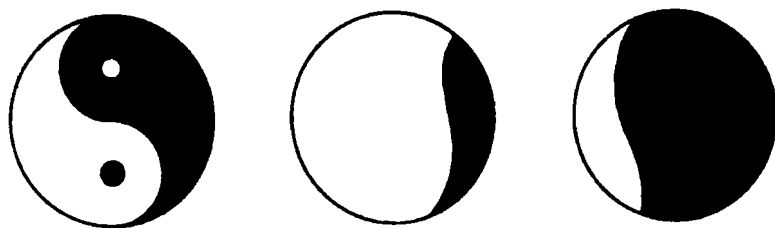
nych. Prawdziwy mistrz tai-chi może użyć ogromnej siły stojąc nieruchomo. Kiedy ktoś tylko dotknie jego ciała, natychmiast zostaje odrzucony o kilka stóp.

2. Obszary biały i czarny w symbolu tai-chi przedstawiają odpowiednio yin i yang.

Ponieważ każdy z nich ma kształt ryby, nazywa się je „dwieribkami Yin-Yang”. Są one w ciągłym ruchu, złączone, lecz przeciwstawne, pozostające w całkowitej równowadze.

Zachodnia lekkoatletyka, podobnie jak chińska sztuka sportowa, ma za zadanie przede wszystkim wzmocnić mięśnie ciała. Młodzi ludzie o wyrobionych mocnych mięśniach wyglądają zdrowo, ale kiedy przekroczą wiek średni, zwykle ćwiczą mniej intensywnie. Wtedy tkanka mięśniowa zmienia się w tłuszczową, a ciało staje się coraz słabsze. W przeszłości silne mięśnie były konieczne do wykonywania ciężkich prac fizycznych. W naszych czasach są mniej potrzebne, gdyż ciężkie prace przejęły maszyny.

Jeśli powłoka ludzkiego ciała jest yang, a organy wewnętrzne yin, łatwo zaobserwować, że nadmiernie rozwinięte mięśnie mogą spowodować zachwianie równowagi Yin-Yang. Organ wewnętrzny, takie jak serce lub nerki, muszą wykonywać dodatkową pracę i stopniowo słabną. Przeważające yang powoduje zanikanie yin. Silne yang i słabe yin, jak nazywa się tę sytuację, jest stanem nienormalnym. Silne yin i słabe yang jest również nienormalne. Jedynym właściwym i pożądanym stanem jest równowaga yin i yang. Wszystkie trzy sytuacje są przedstawione symbolicznie na rysunku 14.



Rysunek 14

W przeciwieństwie do większości innych systemów ćwiczeń, tai-chi Chan nie wymaga siły ani stosowania niewygodnych pozycji. Konieczne

jest natomiast całkowicie rozluźnienie: ćwiczący pozycje tai-chi chuan wyobraża sobie cel każdej z nich z pełną koncentracją umysłu. Po systematycznej praktyce dochodzi on do równowagi Yin-Yang. Wtedy na zewnątrz jest miękki jak bawełna, a wewnątrz twardy jak stal. Ten poziom zaawansowania nazywa się Igłą w Kłębku Bawełny, a adept, który go osiągnie, zachowa na długo młodość i zdrowie. Według tradycyjnych wierzeń jego ciało stanie się tak nieśmiertelne jak złoto i diamenty.

3. Na białym obszarze symbolu tai-chi znajduje się czarna kropka, podczas gdy czarne pole zawiera białą kropkę.

Oznacza to, że w yin jest zawsze odrobina yang, a w yang odrobina yin. Na przykład mężczyźni (yang) mają niewielką ilość hormonów żeńskich (yin), a kobiety (yin) hormonów męskich (yang).

Ten związek bardzo wyraźnie przejawia się w tai-chi chuan. Pozycje tai-chi nie są nigdy ani całkowicie rozluźnione (yin), ani całkowicie napięte (yang). Chodzi w nich o osiągnięcie takiego stanu, by rozluźnienie łączyło się ze świadomością Yin-Yang. Krok w przód wykonuje się więc z intencją wycofania, a krok w tył z intencją ruchu w przód. Osoba zaawansowana w technice Pchających Dłoni potrafi odrzucić przeciwnika o kilka stóp, robiąc mały krok w przód z lekkim wycofaniem ciała.

4. Obszar bieli w symbolu tai-chi zmienia się stopniowo od góry do dołu.

Tam, gdzie bieli jest najwięcej, pojawia się część czarna, która w punkcie swego maksimum daje początek części białej. W ten sposób skrajne yang jest początkiem yin, a skrajne yin – początkiem yang. Ilustracją tej zasady może być dzienna wędrówka słońca: w południe słońce jest najpotężniejsze, ale ta właśnie chwila jest początkiem zachodu. Innego przykładu dostarcza transport samochodowy w Stanach Zjednoczonych: Amerykanie mają obecnie autostrady i masową produkcję samochodów, a każda rodzina posiada co najmniej jeden pojazd. W rezultacie wygoda staje się niewygoda z powodu korków ulicznych, braku miejsc do parkowania, zanieczyszczeń powietrza i wysokich cen samochodów oraz paliwa. Jeżeli wygoda jest yang, to niewygoda jest yin. Skrajne yang daje początek yin. W niektórych krajach europejskich, na przykład w Holandii, zaczęto używać rowerów, zastępując nimi kłopotliwe samochody. Tym sposobem uporano się z wysokimi cenami benzyny

i rozwiązano problemem korków oraz braku parkingów. W tym wypadku skrajne yin stworzyło yang.

Zgodnie z zasadami tai-chi, po skrajnej miękkości następuje skrajna twardość. Dlatego w praktyce tai-chi należy wyrzec się stosowania siły fizycznej. Ciało powinno robić wrażenie miękkości, podczas gdy umysł jest w stanie silnej koncentracji. Im dłuższa praktyka, tym lepsze osiąga się rezultaty. Na najwyższym poziomie zaawansowania nie dostrzega się wielkiej siły ćwiczącego. Jego ruchy są nie do przewidzenia. Lekkie uniesienie czy przesunięcie rąk albo nóg będzie wyglądało miękko, wdzięcznie i bezsilnie, a jednak w tym momencie siłą tai-chi można pokonać każdy inny rodzaj siły.

5. Lao-Tzu powiedział w „Tao Te Ching” (Księżdzę Drogi i Cnoty):

„Tao zrodziło jedno, jedno stało się dwoma, dwa zrodziły trzecie. Z trzech powstała cała reszta.” „Tao zrodziło jedno” to opis, jak z wu-chi powstało tai-chi. Wu-chi, które istniało przed początkiem świata, choć niematerialne i niedotykalne, było źródłem stworzenia. Na początku ruchu powstało tai-chi, czyli „jedno”. Następnie stworzone zostały „dwa”, czyli yin i yang, kiedy ruch je rozdzielił. Ponieważ yin zawsze zawiera trochę yang, a yang trochę yin, yang mogło połączyć się z yin i stworzyć „trzecie”. „Dwa zrodziły trzecie”, jak para małżeńska dziecko. Kiedy z dwóch powstało troje, rozpoczął się cykl; rodzenie i odradzanie trwały bez przerwy, i bez końca powstawało coraz więcej istnień.

Lao-Tzu napisał: „Z tego, co jest, zrodził się świat rzeczy, ale to, co jest, wzięło początek z tego, co nie jest”. Wszystko powstało w cyklu, który zaczął się z niczego. Owo nic stało się niewytłumaczalnym czymś, źródłem wszystkiego. Wszystko pochodzi od trzech, troje od dwóch, dwa od jednego, jedno od niczego. Dlatego wszystko pochodzi z niczego. Na przykład na początku nie było cywilizacji, potem zaczęła się ona epoką kamienną i ewoluowała stopniowo aż do obecnej epoki atomowej, gdy człowiek wylądował na Księżycu i zostawił ślady w jego pyle. Tak zaawansowana technologia powstała z braku technologii i stała się na tyle skomplikowana, że używamy komputerów, aby ją kontrolować. Jednak komputer działa w systemie binarnym, używającym tylko dwóch cyfr, zera i jedynek, które są matematycznymi symbolami „tak” i „nie”, czyli powrotem do yin i yang. A zatem rozwój technologii jest cyklem od tai-chi do powstania wszystkiego i powrotem do tai-chi.

6. Jakie jest pełne znaczenie symbolu tai-chi?

Ilustruje on, w jaki sposób dwa przeciwieństwa mogą harmonijnie złączyć się w całość. Podobnie jak inne zasady tai-chi, również tę można odnieść do natury i do związków między ludźmi.

Na przykład bieguny elektryczne, dodatni i ujemny, można rozpatrzyć jako równowagę yin i yang. Żaden z nich nie może sam wytworzyć światła ani ciepła. Przeciwne ładunki potrzebują się nawzajem, aby powstała elektryczność.

Medytując nad zasadą yin i yang, adept tai-chi może znaleźć wskazówki w konfucjanizmie i taoizmie, dwóch głównych szkołach filozofii chińskiej. Konfucjanizm kładzie nacisk na wymiar i proporcję, tak zwaną „filozofię złotego środka”, która przejawia się w myśli zachodniej w rozwoju pojęć o proporcji. Taoizm podkreśla wagę ciągłej przemiany, a w związku z tym niewłaściwość wszelkich sztywnych wzorów zachowania. Te dwa podejścia można przedstawić na przykładzie człowieka, który zarobił sto dolarów. Ile powinien wydać, a ile odłożyć? Konfucjanista powiedziałby: „Niech wyda pięćdziesiąt i odłoży pięćdziesiąt”, a taoista: „Jeśli nie potrzeba mu niczego, niech nie wydaje ani centa. Jeśli ma pilne potrzeby, niech wyda wszystko”.

W tai-chi wyrazem tych dwóch koncepcji jest rozluźnienie i napięcie rąk. Po pierwsze, dłoń nigdy nie jest całkowicie miękka, bo wtedy ruch byłby bezużyteczny i martwy. Nie jest ona jednak nigdy trzymana całkowicie sztywno, nawet w ataku, gdyż spowodowałoby to zachwianie równowagi. Dłonie mistrzów Yang Chen-Fu i Wu Chian-Chyana, pokazane na rysunkach 7 i 8, są obrazem zachowania właściwych proporcji między miękkością i twardością.

Początkujący mogą praktykować cykl Yin-Yang, utrzymując dłoń sztywniej przy ruchu na zewnątrz i rozluźniając przy ruchu do wewnątrz. Przemiana yin w yang będzie polegała na jak najłagodniejszym przejściu od miękkości do twardości i odwrotnie.

Po dłuższej praktyce można zacząć ćwiczyć Brzuch Palców (*tan-tien* palców), który jest ćwiczeniem z formy stylu Chen. Zamiast napinać całą dłoń, usztywnia się tylko trzeci segment („brzuch”) czterech palców, natomiast reszta dłoni pozostaje elastyczna.

Jako ostatnią praktykuje się Twardą Dłoń. Robi ona wrażenie zupełnie rozluźnionej, ale wewnątrz jest napełniona siłą, która nie

prezjawia się zewnętrznie, choć można jej użyć w dowolnym momencie.

Symbol tai-chi może również przedstawiać związek małżeński. Uzupełniając się dzięki różnicom emocjonalnym i fizjologicznym, mąż i żona mogą żyć w harmonii i stworzyć szczęśliwą rodzinę. Choć tradycyjna interpretacja zasady Yin-Yang przypisywała kobiecie uległość i podporządkowanie mężczyźnie, związek małżonków może być stabilny na trzy sposoby: żona może podporządkować się mężowi, mąż może podporządkować się żonie, lub obydwójce mogą współpracować na zasadach partnerskich. W rzeczywistości każde małżeństwo jest kombinacją tych trzech układów, chociaż w różnych proporcjach. Te same zasady można odnieść do każdej innej relacji międzyludzkiej.

Najwyższe umiejętności w tai-chi są połączeniem cech yin i yang. Mistrz tai-chi wybiera sposób, w jaki chce odpowiedzieć na atak: może zniknąć jak mgła, stawić opór niczym góra, lub kontratakować jak tygrys, dzięki zrozumieniu, na czym polega rozdzielenie i połączenie yin i yang.

2. Pięć Elementów, czyli *Wu-Hsing*

Ponad dwa tysiące lat temu chińska szkoła naturalistyczna opracowała teorię *Wu-Hsing*. Pięć Elementów – woda, ogień, drewno, metal i ziemia, były rozważane nie jako martwa materia, ale jako dynamiczne procesy, na podstawie których można zrozumieć świat natury. (Pięć Elementów, najczęstsze tłumaczenie *Wu-Hsing*, nie zawiera pojęcia ruchu zawartego w słowie *hsing*¹). Cechy charakterystyczne dla każdego *hsing* pochodzą z uważnej obserwacji natury. Woda ma właściwość przenikania i spływania w dół. Ogień grzeje i porusza się w górę (płomienie zawsze wznoszą się w powietrze). Drewno można kształtować i wyginać. Metal daje się topić, wlewać w formę i utwardzać. Ziemia dostarcza pożywienia dzięki orce i siewowi. Pięciu Elementów używa się zarówno jako kategorii umożliwiających klasyfikowanie zjawisk, jak i do oznaczania siły sprawczej w opisie rozmaitych procesów.

Związki między Pięcioroma Elementami określone są przez cztery zasady: wzajemnego tworzenia, bliskości, niszczenia i obawy.

¹ *Wu-Hsing* tłumaczy się również jako Pięć Przemian lub Pięć Żywiołów. (przyp. tłum.)

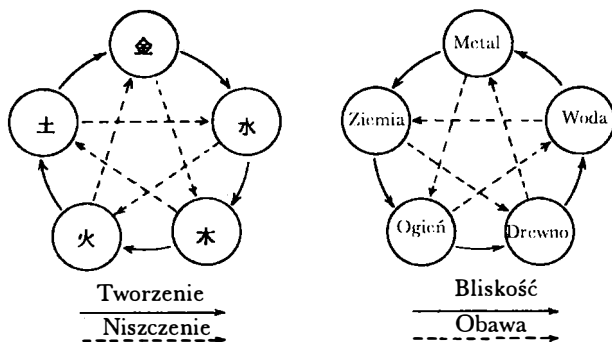
Zgodnie z zasadą wzajemnego tworzenia każdy z elementów rodzi następny: „Drewno rodzi ogień, ogień rodzi ziemię, ziemia rodzi metal, metal rodzi wodę, woda rodzi drewno”. Dwa potarte o siebie kawałki drewna zapalają się; popiół staje się częścią gleby, w której z kolei znajdują się rudy metali; metalowe zwierciadło wystawiane w nocy na dwór, jak w tradycyjnym chińskim rytuale, zbiera rosę; wreszcie woda odżywia rosnące drzewa.

Te same pary łączy zasada bliskości. Każdy z elementów jest bliski temu, od którego pochodzi: drewno wodzie, woda metalowi, metal ziemi, ziemia ogniovi, ogień drewnu. Związki między nimi przypominają relację między dzieckiem i matką.

Zasada wzajemnego niszczenia opisuje układ konfliktów między parami elementów. Drzewo osłabia ziemię czerpiąc z niej minerały; ziemia z kolei więzi wodę, trzymając ją w brzegach naturalnych zbiorników lub dostarczając budulca na tamy zbudowane przez człowieka (zgodnie ze znanym przysłowiem chińskim: „Kiedy nadchodzi woda, zatrzymuje ją ziemia”). Woda gasi ogień; ogień topi metal; metal w postaci noży i siekier ścina drzewo.

Według zasady wzajemnej obawy, każdy element czuje respekt przed tym, który może go zniszczyć: drewno obawia się metalu, metal ognia, ogień wody, woda ziemi, ziemia drzewa.

Cykle ilustrujące powyższe cztery zasady przedstawione są na rysunku 15. Podobieństwa i różnice między nimi można przeanalizować przy pomocy yin i yang: tworzenie i bliskość, jako związki konstruktywne, mają naturę yang, podczas gdy niszczenie i obawa, ich przeciwieństwa, mają naturę yin.



Rysunek 15

Pięć Elementów nie tylko symbolizuje siły przyrody; dostarcza także pojęć do opisu fizjologii, patologii, diagnozy i terapii w tradycyjnej medycynie chińskiej. W ciele ludzkim organy wewnętrzne dzielą się na dwie grupy: pięć *tsuan*, czyli organów pełnych i sześć *fu* – pustych. Każdy z organów yin lub yang przynależy do któregoś z pięciu elementów: serce (yin) i jelito cienkie (yang) kojarzone są z elementem ognia; śledziona (yin) i żołądek (yang) z ziemią; płuca (yin) i jelito grube (yang) z metalem; nerki (yin) i pęcherz (yang) z wodą; wątroba (yin) i pęcherzyk żółciowy (yang) z drewnem. (Zob. tabelę 1)

Tabela 1

Pięć Elementów	drewno	ogień	ziemia	metal	woda
Kierunki	wschód	południe	centrum	zachód	północ
Pory roku	wiosna	lato	późne lato	jesień	zima
Kolory	niebieski	czerwony	żółty	biały	czarny
Smaki	kwaśny	gorzki	słodki	ostry	słony
Narządy wewnętrzne	wątroba	serce	śledziona	płuca	nerki
Narządy zmysłów	oczy	język	usta	nos	uszy

Lekarze chińscy zaczęli stosować teorię Pięciu Elementów dla podtrzymania zdrowia i leczenia chorób już tysiące lat temu. Po pewnym czasie doświadczenie kliniczne pozwoliło na rozwój i dopracowanie tej teorii: na przykład model Pięciu Elementów kładzie nacisk na związki między narządami wewnętrznymi, a nie na ich indywidualne funkcje. Zgodnie z zasadą wzajemnego tworzenia i niszczenia, medycyna chińska uznaje, że zarówno nadmiar, jak i niedobór energii w jednym narządzie może mieć wpływ na funkcjonowanie innego, zatem chorobę jednego narządu można wyleczyć, wpływając na organ z nim związany. To podejście różni się od zachodniego, w którym medycyna zajmuje się tylko chorym narządem, nie rozpatrując jego związków z całym organizmem. Model Pięciu Elementów służy również do klasyfikowania lekarstw i ich wpływu na narządy wewnętrzne, a także pozwala chińskim lekarzom na zrozumienie harmonii w funkcjonowaniu organizmu ludzkiego jako systemu całościowego.

Jako system zdrowotny, tai-chi chuan stosuje nie tylko zasadę Yin-Yang, ale również teorię Pięciu Elementów. Każdy z podstawowych ruchów w tai-chi chuan symbolizuje jeden z elementów: krok w przód reprezentuje metal, krok w tył – drewno, spojrzenie w lewo – wodę, spojrzenie w prawo – ogień, a równowaga centrum – ziemię. Tai-chi chuan rozwija więc równowagę Yin-Yang między aktywnością umysłową a fizyczną oraz utrzymuje system narządów wewnętrznych w stanie dynamicznej harmonii, co zapobiega chorobom, podtrzymuje zdrowie, wydłuża życie i poprawia jego jakość.

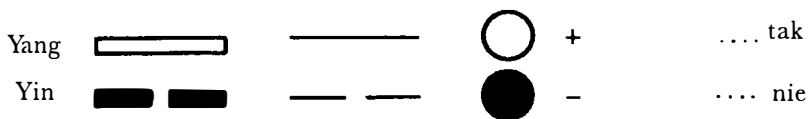
3. Osiem Trygramów

I-Ching (Księga Przemian) opisuje powstanie Ośmiu Trygramów, czyli *pa-kua*. Według *Ta-Chuan* („Wielkiego Traktatu”):

W systemie *I-Ching* istnieje tai-chi, czyli Wielki Cel, który dał początek Dwóm Formom – *liung-yi*. Te Dwie Formy stworzyły Cztery Symbole, czyli *ssu-hsiang*. Cztery Symbole z kolei stworzyły Osiem Trygramów, czyli *pa-kua*.

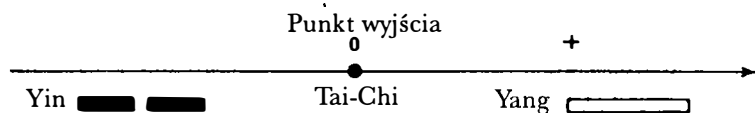
Z pustki wu-chi jako pierwsze wynurza się tai-chi. Zawiera ono w sobie siły stanu dynamicznego i stanu statycznego oraz jest źródłem yin i yang. W bezruchu yin i yang łączą się i stanowią całość, a w ruchu rozdzielają się tworząc dwie formy, czyli *liung-yi*.

Yang przedstawiane jest zwykle za pomocą linii lub białego kółka, a yin jako przerywana linia lub czarne kółko. Typowe symbole yin i yang pokazane są na rysunku 16.



Rysunek 16

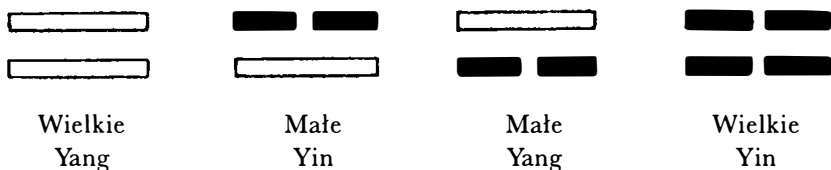
Cechy yin i yang można przedstawić przy pomocy prostej linii kierunkowej. Jeśli tai-chi uznamy za punkt wyjścia, to yin i yang wskazują kierunki ujemny i dodatni. Rysunek 17 pokazuje yang jako kierunek dodatni, a yin jako kierunek ujemny.



Rysunek 17

W starożytnym *I-Ching* używano symboli numerycznych, przedstawiając tai-chi jako zero, yang jako jedynkę (liczbę nieparzystą), a yin jako dwójkę (liczbę parzystą). Jednak dla zilustrowania cech yin i yang bardziej efektywny jest system binarny. Definiując yang jako zero, a yin jako jedynkę, lub odwrotnie, możemy dokładniej wyjaśnić teorię tai-chi, Dwóch Form i Czterech Symboli *ssu-hsiang*.

Cztery Symbole są to kombinacje Dwóch Form. Dwa yang umieszczone jedno nad drugim tworzą Wielkie Yang. Yin nad yang tworzy Małe Yin. Dwa yin, jedno nad drugim, tworzą Wielkie Yin. Yang nad yin tworzy Małe Yang. Cztery symbole przedstawione są na rysunku 18.



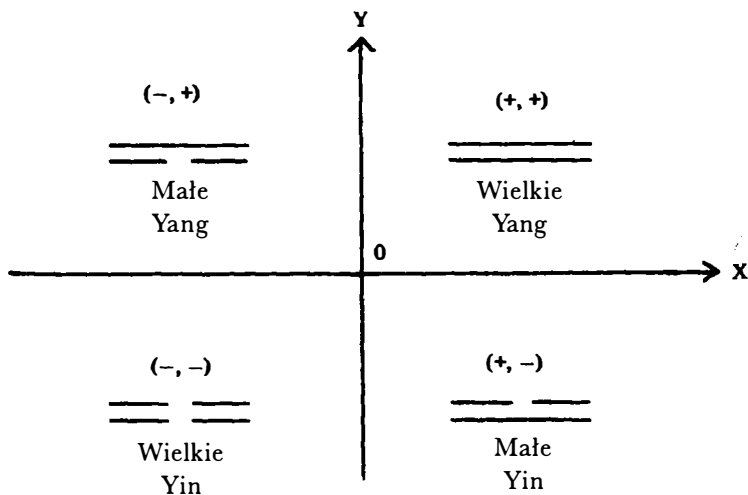
Rysunek 18

Zasadę Czterech Symboli można odnieść do każdego przedmiotu i sytuacji; również każde zjawisko można opisać przy pomocy czterech kombinacji yin i yang. Rozważmy prosty przykład, kiedy symbole yin i yang opisują cechy kilku różnych państw jako związek między wielkością terytorium i liczebnością populacji. Państwa takie jak Stany Zjednoczone i Chiny mają duże terytorium i dużą populację. Inne, jak Kanada i Australia, mają duże terytorium i małą populację. Japonia ma bardzo dużo ludności na małym obszarze, a Islandia mały obszar i mało mieszkańców. Przedstawiając terytorium przy pomocy dolnego symbolu (yang dla dużego obszaru, yin dla małego), a populację przy pomocy górnego (yang dla gęstego zaludnienia, yin dla rzadkiego), otrzymamy cztery symbole, jak na rysunku 19. Z diagramu wynika, że Chiny i Stany Zjednoczone mają cechy Wielkiego Yang, a Islandia Wielkiego Yin.

Ludność	_____	_____	_____	_____
Obszar	_____	_____	_____	_____
	Chiny lub USA	Kanada lub Australia	Japonia	Islandia

Rysunek 19

Geometrycznym odpowiednikiem czterech symboli są cztery ćwiartki prostokątnego układu współrzędnych. Tak jak w dwóch formach, yang symbolizuje kierunek dodatni, a yin ujemny. Rysunek 20 przedstawia podobieństwo między Czterema Symbolami a czterema ćwiartkami prostokątnego układu współrzędnych.







Rysunek 20

Jeśli zero symbolizuje yang, a jedynka yin, to cechy Czterech Symboli można przedstawić na sposób liczbowy.









Tabela 2

Własności liczbowe czterech symboli

Cztery Symbole	Symbol	System binarny	System dziesiętny	Kolejność	Parzystość/ nieparzystość
Wielkie Yang		00	0	1	parzyste
Małe Yin		01	1	2	nieparzyste
Małe Yang		10	2	3	parzyste
Wielkie Yin		11	3	4	nieparzyste

Jak w geometrii analitycznej, gdzie stosuje się metodę graficzną do rozwiązywania równań, tak w filozofii chińskiej trójwarstwowe symbole yin yang reprezentują każdą z kategorii systemu tai-chi. Symbole te nazywane są Ośmioma Trygramami Ä, a używają się ich do klasyfikowania wszystkich zjawisk wszechświata i analizowania zjawisk naturalnych oraz społecznych.

Starożytną techniką do zapamiętania kolejności Ośmiu Trygramów jest następujący wiersz:

乾三連	<i>Chien</i>	trzy ciągłe	
坤六斷	<i>Kun</i>	trzy złamane	
震仰杯	<i>Chen</i>	stojąca czarka	
艮覆碗	<i>Ken</i>	odwrócona miska	
離中斷	<i>Li</i>	pusty środek	
坎中滿	<i>Kan</i>	pełny środek	
兌上缺	<i>Tui</i>	złamany wierzch	
巽下斷	<i>Sun</i>	złamany spód	

Osiem Trygramów stanowi maksymalną ilość kombinacji, którą można utworzyć z dwóch typów linii w grupach po trzy. Cesarz Fu Hsi (2852-2738 rok p.n.e.) był pierwszym władcą w historii Chin, którzy połączył interpretację Ośmiu Trygramów i symbolu tai-chi, żeby przedstawić interakcję yin i yang. Stworzony przez niego kolisty układ Ośmiu Trygramów nazywany jest *Fu Hsi*. Inna nazwa tego ułożenia to Osiem

Trygramów *Hsien-Tien*, co oznacza „stan sprzed stworzenia wszechświata” (zob. rys. 21).

Chien – sama biel, trzy Yang

Sun – więcej bieli niż czerni,

Yin pod dwoma Yang

Kan – biel pośród czerni,

Yin pomiędzy Yang

Ken – więcej czerni niż bieli,

Yang nad Yin

Kun – sama czerń, trzy Yin

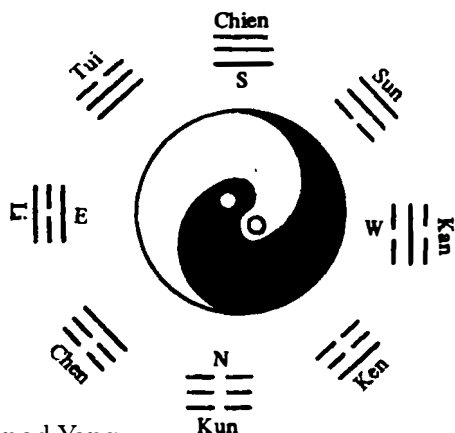
Chen – więcej czerni niż bieli,

dwa Yin nad Yang

Li – czerń pośród bieli,

Yang pomiędzy Yin

Tui – więcej bieli niż czerni, Yin nad Yang

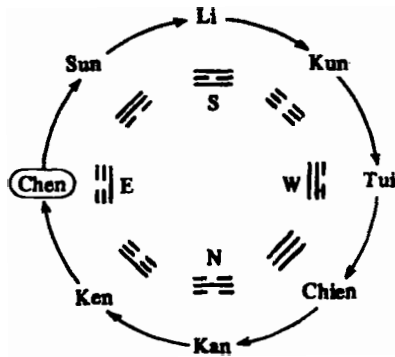


Rysunek 21

Istnieje jeszcze inny sposób ułożenia zwany Ośmioma Trygramami *Hu-Tien*. Zgodnie z legendą, narysował go Chou Wen-Wang, założyciel dynastii Chou, około 1143 roku p.n.e. Według cytatu z *I-Ching*:

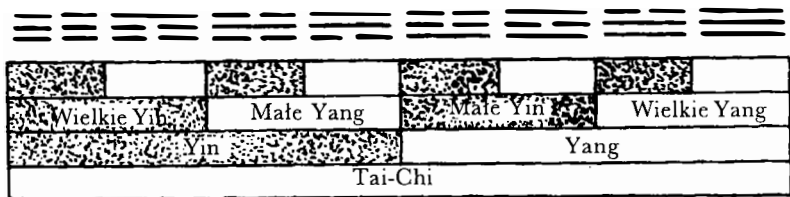
Władca przybywa w *Chen*, żeby rozpocząć dzieło. Dokonuje wszystkiego w *Sun*. Każe rzeczom widzieć się nawzajem w *Li* i służyć sobie nawzajem w *Kun*. Raduje się w *Tui* i walczy w *Chien*. Zażywa wygod i odpoczynku w *Kan* i kończy swą roczną pracę w *Ken*.

Osiem Trygramów *Hu-Tien* uporządkowanych jest zgodnie z ruchem wskazówek zegara, rozpoczynając od wschodu, co daje sekwencję *Chen*, *Sun*, *Li*, *Kun*, *Tui*, *Chien*, *Kan* i *Ken*. Ten porządek wyjaśnia zasadę ruchu wszechświata i jest podstawą kalendarza chińskiego. Rysunek 22 przedstawia okrąg *Hu-Tien*:

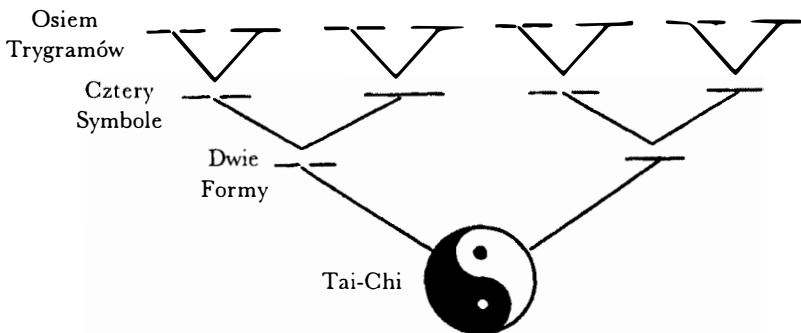


Rysunek 22

Diagram wyjaśniający rozwój systemu tai-chi pokazuje, jak z tai-chi powstały Dwie Formy, a z nich Cztery Symbole, które dały Osiem Trygramów. Proces ten można przedstawić na dwa sposoby, diagramem prostokątnym (rys. 23) lub rozgałęzionym (rys. 24).

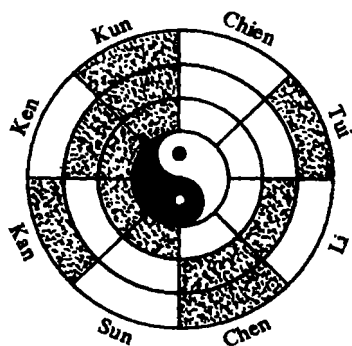


Rysunek 23



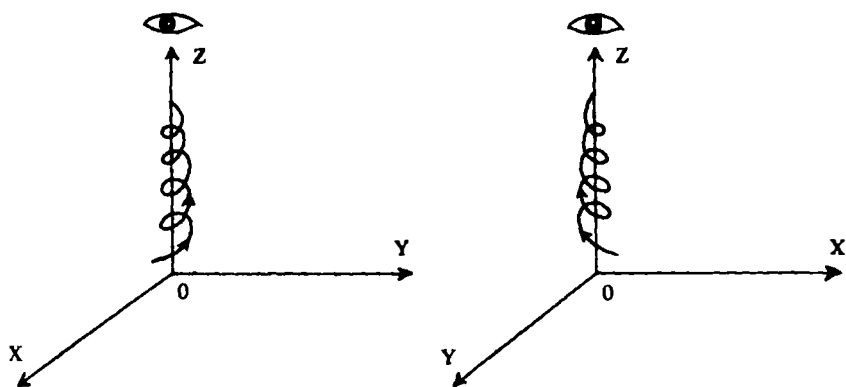
Rysunek 24

Kolisty schemat przedstawiony poniżej jest kolejną metodą wyjaśnienia związku między Ośmioma Trygramami a symbolem tai-chi (zob. rys. 25).



Rysunek 25

Zasady tai-chi odnoszą się również do związków przestrzennych w geometrii. Rysunek 26 przy pomocy trójwymiarowego układu współrzędnych przedstawia różnicę między systemem prawoskrętnym a lewoskrętnym.

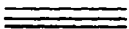

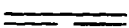







Rysunek 26

W obu przedstawionych systemach trzy płaszczyzny współrzędnych dzielą przestrzeń na osiem części zwanych oktantami. Matematycy do-
tąd jeszcze nie ustalili kolejności ich uporządkowania. Jednak jeśli
przyjmujemy, że yang jest kierunkiem dodatnim każdej z osi, yin ujem-

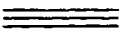


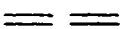

nym, a kolejność trygramów taka, jak w kolistym diagramie przedstawionym na rysunku 25, łatwo jest zdecydować, jaka powinna być kolejność oktantów.

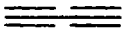
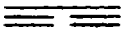
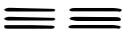
Tabela 3

Trygramy	Symbole	Znaki	Kolejność
<i>Chien</i>		(+,+,+)	1
<i>Tui</i>		(+,+,-)	2
<i>Li</i>		(+,-,+)	3
<i>Chen</i>		(+,-,-)	4
<i>Sun</i>		(-,+,+)	5
<i>Kan</i>		(-,+,-)	6
<i>Ken</i>		(-,-,+)	7
<i>Kun</i>		(-,-,-)	8

Podobnie jak w opisie Czterech Symboli, yang reprezentuje zero, a Yin jedynkę. Trygram czyta się od dołu do góry. Otrzymujemy więc zapis jak w systemie binarnym, np. *Kan* odpowiada liczbie 101 w systemie binarnym, albo 5 w systemie dziesiętnym. Jeśli n użyjemy jako podstawy, to *Kan* wynosi $n^2 + 1$. Analogicznie, *Chen* stanowi 011 w systemie binarnym, 3 w systemie dziesiętnym, i podstawę n w równaniu $n + 1$. Relacje te przedstawia tabela 4.









Tabela 4

Trygram	Symbol	System binarny	System dziesiętny	Kolejność	Podstawa n
<i>Chien</i>		000	0	1	0
<i>Tui</i>		001	1	2	1
<i>Li</i>		010	2	3	n
<i>Chen</i>		011	3	4	$n+1$
<i>Sun</i>		100	4	5	n^2

<i>Kan</i>		101	5	6	n^2+1
<i>Ken</i>		110	6	7	n^2+n
<i>Kun</i>		111	7	8	n^2+n+1

W Europie system binarny został opracowany przez niemieckiego matematyka Leibniza w dziewiętnastym wieku, natomiast w Chinach, dzięki Ośmiu Trygramom, znany jest od pięciu tysięcy lat. W dodatku każdy z trygramów, oprócz tego, że reprezentuje jakąś liczbę, jest symbolem grupy cech i przedmiotów. Związki między trygramami a innymi pojęciami, znane od tysięcy lat, przedstawia tabela 5.

Tabela 5

Trygram	Symbol	Obraz	Członek rodziny	Narząd lub część ciała	Zwierzę	Cecha
<i>Chien</i>		niebo	ojciec	głowa	koń	siła
<i>Tui</i>		jezioro	najmłodsza córka	usta	owca	przyjemność
<i>Li</i>		ogień	średnia córka	oko	bażant	przyleganie
<i>Chen</i>		grzmot	najstarszy syn	stopa	smok	potrząsanie
<i>Sun</i>		wiatr	najstarsza córka	udo	kogut	łagodność
<i>Kan</i>		woda	średni syn	ucho	sokół	otchłań
<i>Ken</i>		góra	najmłodszy syn	ręka	pies	bezruch
<i>Kun</i>		ziemia	matka	brzuch	krowa	akceptacja

Osiem podstawowych pozycji tai-chi chuan można przedstawić symbolicznie Ośmioma Trygramami: Odparcie (*Chien*); Zawinięcie i Ściągnięcie (*Kun*); Nacisk (*Kan*); Pchnięcie (*Li*); Pociągnięcie (*Sun*); Rozdzielenie (*Chen*); Uderzenie Łokciem (*Tui*); Uderzenie Barkiem (*Ken*). Pozycje te są bliżej omówione w rozdziale 6.

4. Wprowadzenie do *I-Ching*

Tekst *I-Ching* (Księgi Przemian) powstał prawdopodobnie około 1000 roku p.n.e., pod koniec panowania dynastii Shang (1766-1150 p.n.e.) albo na początku dynastii Chou (1150-249 p.n.e.). Jest to jedno z pięciu dzieł klasycznych wydanych przez Konfucjusza (551-479 p.n.e.), który

podobno żałował, że nie może żyć o pięćdziesiąt lat dłużej, żeby przestudiować je dokładnie. Od czasów Konfucjusza *I-Ching* nie utraciło swego znaczenia. Przedstawiciele wszystkich grup społecznych w Chinach, konfucjoniści, taoiści, uczeni, szamani uliczni, kapłani i osoby prywatne, wszyscy co jakiś czas zagląдают do *I-Ching* po poradę.

Chiński ideogram przedstawiający literę I powstał przez połączenie symbolu słońca i księżyca. Symbol słońca, reprezentujący siłę yang, został umieszczony nad symbolem księżyca, reprezentującym siłę yin. Naprzemienne pojawianie się słońca i księżyca na niebie odzwierciedla uzupełniające się yin i yang.

Księga Przemian zaczyna się od obserwacji zjawisk naturalnych i wydarzeń z życia codziennego. Te podstawowe informacje o życiu są proste i łatwe do zrozumienia, jak np. opis zwałonej wierzby, która wypuszcza pąki. *Ta Chuan* („Wielki Traktat”), jedno z największych dzieł współczesnych Księdze Przemian, tak mówi o podążaniu drogą łatwą i prostą:

Chien zna łatwą drogę.

Kun wykonuje rzeczy w prosty sposób.

Co jest łatwe, jest łatwe do poznania.

Co jest proste, jest proste do naśladowania.

Ten, kogo łatwo poznać, ma wielu przyjaciół.

Ten, kogo łatwo naśladować, dokonuje dobrych rzeczy.

Ten, kto ma przyjaciół, przetrwa wszystko.

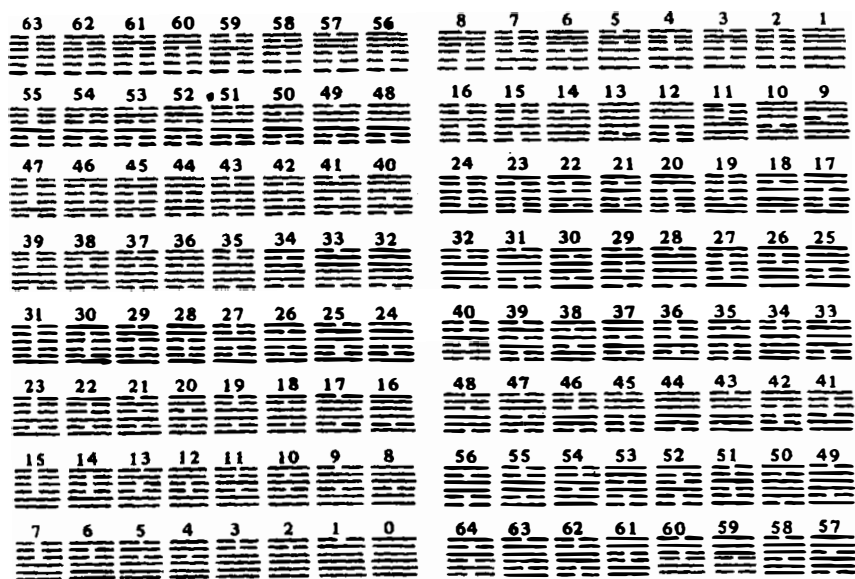
Ten, kto dokonuje dobrych rzeczy, stanie się wielki.

Jaka jest natura zmienności i stałości według *I-Ching*? Można by sądzić, że przeciwieństwem zmiany jest bezruch, jednak w filozofii chińskiej przeciwieństwem zmiany jest wzrost tego, co powinno zamierać, upadek tego, co powinno władać. Zmiana zatem nie jest zewnętrzną zasadą, która rządzi zjawiskami; jest to wewnętrzna skłonność, zgodnie z którą w naturalny sposób następuje rozwój. Chociaż zjawiska wszechświata podlegają ciągłym zmianom, rządzi nimi zasada stałości. Na przykład po błyskawicy zawsze następuje grzmot, po pełni księżyca – nów. Jeśli spróchniała wierzba wypuszcza pąki, to nie wystarczy jej soków, aby rozwinęły się w liście.

I-Ching nie jest dziełem religijnym, ale księgą mądrości, która opisuje naturę za pomocą symboli linearnych. Metodą stosowaną w *I-Ching*

jest analizowanie każdego zjawiska w sześciu etapach. Symbole yin i yang wskazują na proces zmiany. Nieistotne jest, jak bardzo skomplikowane okazuje się dane zjawisko – *I-Ching* potrafi odtworzyć jego przeszłość, wyjaśnić teraźniejszość i przewidzieć przyszłość. *Ta-Chuan* tak mówi o zastosowaniu *I-Ching*:

Wielka jest użyteczność *I*! Kiedy mówimy o tym, co dalekie, nie widać jego granic; kiedy mówimy o tym, co bliskie, *I* jest ustalone i poprawne; kiedy mówimy o tym, co jest między niebem z ziemią, *I* obejmuje wszystko.

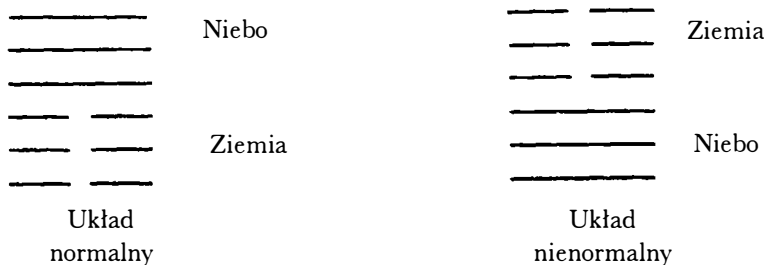


Rysunek 27

Z powyższych komentarzy wynika, że *I-Ching* jest tak samo głębokie i pojemne jak wszechświat. Nie tylko służy wyjaśnianiu związków między ludźmi, ale również tłumaczy istotę wiecznie zmieniających się zjawisk świata natury. W procesie przemian wszechświata *I-Ching* szuka nieziennej prawdy o ich początku, rozwoju i skutku.

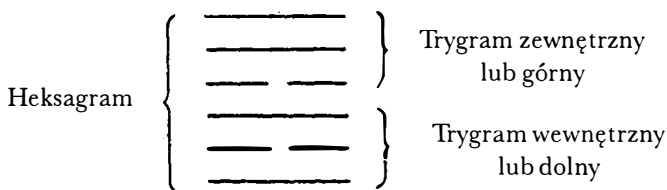
System pojęciowy *I-Ching* bazuje na tai-chi, z którego powstały Dwie Formy. One z kolei tworzą Cztery Symbole poprzedzające Osiem Trygramów. Z Ośmiu Trygramów formują się sześćdziesiąt cztery heksagramy, przedstawione na rysunku 27.

Z każdej pary trygramów można utworzyć logiczny i powiązany układ, który ma własne znaczenie i schemat rozwoju. Na przykład, jeśli ziemia jest poniżej, a niebo powyżej, heksagram symbolizuje równowagę. Jeśli odwrócić położenie trygramów, przeciwnie do porządku naturalnego, heksagram będzie oznaczał słabość (zob. rys. 28).



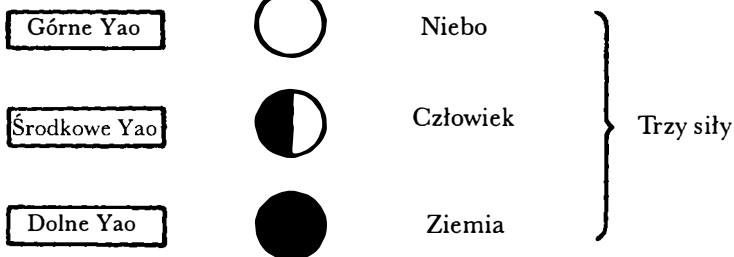
Rysunek 28

W heksagramie trygram górny nazywany jest zwykle zewnętrznym, a trygram dolny – wewnętrznym. Ich związek można przedstawić na przykładzie następującego zjawiska: kiedy wrzucimy kamień do wody, z miejsca, gdzie wpadł, rozejdą się koncentryczne, koliste fale. Prędkość i zasięg fal zależy od siły, z jaką rzucono kamień. Tak jak kamień w tym przykładzie, trygram wewnętrzny jest podstawą zjawiska, zewnętrzny natomiast, podobnie jak fale na wodzie, stanowi jego rozwinięcie. Rozwój sytuacji zależy od podstawy zjawiska, zatem trygram wewnętrzny jest pierwotny w stosunku do trygramu zewnętrznego.



Rysunek 29

Każdy trygram ma trzy pozycje, zwane *yao*, związane z ułożeniem linii yin i yang. Górne *yao* jest obrazem niebios lub nieba, dolne *yao* obrazem ziemi, a środkowe *yao* – ludzkości lub człowieka. Te trzy obrazy nazywa się trzema siłami. Ich układ przedstawia rysunek 30.



Rysunek 30

Shuo-Kua („Traktat o trygramach”) w następujący sposób wyjaśnia powstanie trygramów i heksagramów:

Kiedy starożytni mędrcy określili *I*, jego postacie zgadzały się z naturą ludzi i rzeczy i ich przeznaczeniem danym z Niebios. Wyjaśniały one drogę Niebios przy pomocy linii Yin i Yang; drogę Ziemi przy pomocy linii miękkości i twardości, drogę człowieka – jako prawość i dobrą wolę. Każdy z trygramów zawierał te trzy siły, więc pełna forma składała się z sześciu linii. Rozróżniono linie Yin i Yang, które miały formy słabe i mocne. Tak powstały wszystkie postacie heksagramów.

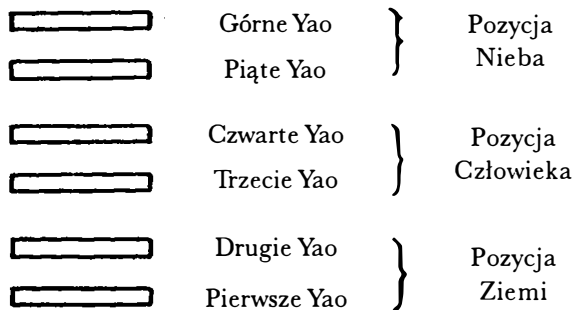
Każdy heksagram ma sześć pozycji, czyli sześć *yao*, których kolejność liczy się od dołu do góry. Reprezentują one sześć etapów rozwoju danego zjawiska. Według tradycyjnego komentarza do *I-Ching*:

Yao mówi o zmianach.

W trygramach linie te znajdują się wyżej lub niżej i określa się je według ich części składowych, Yin lub Yang.

Linie tworzą różne układy i powstają z nich eleganckie formy. Według położenia tych form tworzy się opis złej lub dobrej wróżby.

Linie *yao* w heksagramie ułożone są według analogicznego wzoru co w trygramie, z tym że każdą z tych sił symbolizują dwie linie. Ich pozycje przedstawia rysunek 31.



Rysunek 31

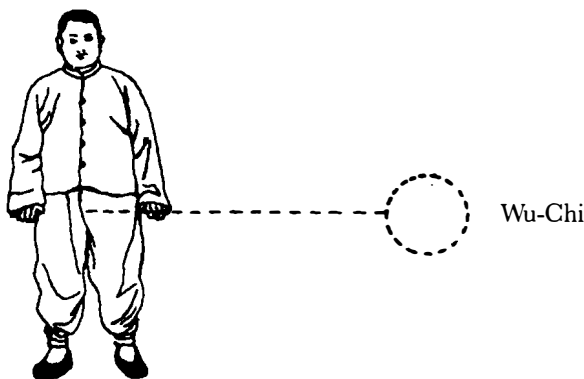
Tai-chi chuan rozwinęło się zgodnie z podstawowymi zasadami *I Ching*. W tai-chi trygram wewnętrzny przedstawia stan umysłu, a zewnętrzny – stan ciała. Oba zestawy trygramów przełożono na serię połączonych pozycji symbolizujących ciągłą zmienność yin i yang, która odnosi się zarówno do widocznego ruchu zewnętrznego, jak i do przemian zachodzących wewnątrz ciała i umysłu. Co więcej, harmonijne ruchy ciała i komfort psychiczny są ze sobą ściśle związane. Można porównać ciało do samochodu wiozącego pasażerów, którymi są narządy wewnętrzne, system nerwowy oraz umysł. Jeśli kierowca prowadzi miękko, pasażerom będzie wygodnie, natomiast szarpanie samochodu będzie im przeszkadzało. Dlatego też umysł powinien prowadzić ciało przez praktykę miękkich, ciągłych ruchów. Z drugiej strony, jeśli zadamy o stronę zewnętrzną, wpłynie ona na wewnątrz. Stosowanie zasad tai-chi w ustawieniu ciała ułatwia osiągnięcie spokoju umysłu, co z kolei może nam pomóc w życiu.

Zasady tai-chi są łatwe do przyswojenia, ale osiągnięcie poprawności w ruchu wymaga ciągłej praktyki. Stopniowo aspekt fizyczny oraz psychiczny łączą się w harmonijną całość. Dopiero wtedy współżyje się zgodnie z prawami nieba i natury.

5. Filozofia tai-chi chuan

Zanim zaczniesz ćwiczyć tai-chi, stań prosto twarzą ku północy. Trzymaj głowę, szyję i tułów w jednej linii, prostopadle do ziemi, ale tak rozluźnione, jak tylko potrafisz. Unikaj jakiegokolwiek napięcia ner-

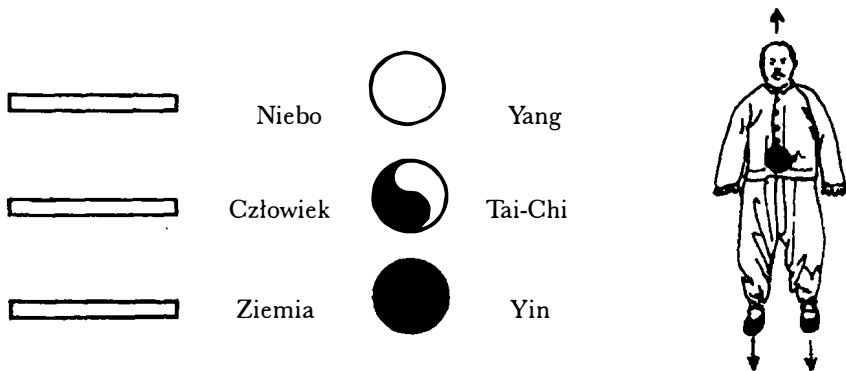
wów i mięśni. Wystrzegaj się świadomej mimiki i opróżnij umysł z myśli. W rezultacie twoja twarz przybierze wyraz pogody, symbolizujący stan wu-chi (zob. rys. 32).



Rysunek 32

Pierwszą fazę tai-chi chuan można porównać do posianego wiosną ziarna, które przemienia się, aby zakiełkować. Podobnie praktyka tai-chi zaczyna się w chwili pierwszej zmiany, kiedy następuje fizyczna i psychiczna mobilizacja organizmu. Owo przejście z zewnętrznego bezruchu do gotowości wykonania ruchu jest przemianą wu-chi w tai-chi.

Na początku wstępnej fazy tai-chi, ciężar ciała spoczywa na stopach lub, mówiąc obrazowo, ciało musi być zakorzenione w ziemi. Chińczycy powiadają: „Korzeń ciała tkwi w stopach”, a takie zakorzenienie przywodzi na myśl obraz ziemi. Kręgosłup powinien być prosty, a głowa jak gdyby podwieszona na opuszczonym z sufitu sznurku, aby umożliwić *shen*, czyli duchowi żywotności, dotarcie do sklepienia czaszki. Powiedzenie: „*Shen* sięga do czubka głowy” przywodzi na myśl obraz nieba. Osiągając całkowite rozluźnienie otwieramy wszystkie mięśnie i kości naszego ciała na przepływ energii wewnętrznej (*chi*), pozwalając jej przenikać aż do *tan-tienu*, czyli punktu położonego na trzy palce poniżej pępka i na dwa palce w głąb brzucha. Zasada: „*Chi* spływa aż do *tan-tienu*” przywodzi na myśl obraz człowieka. Te trzy obrazy, ziemi, człowieka i nieba, nazywa się Trzema Potęgami (zob. rys. 33).



Rysunek 33

Jest rzeczą znaczącą, że idea Trzech Potęg przedstawia człowieka umieszczonego między ziemią a niebem. Po wieloletniej praktyce tai-chi zaczniemy stopniowo odczuwać, że każdy nasz ruch i oddech jest ruchem wszechświata. Nasze ciało będzie poruszać się jak gałąź drzewa na wietrze. Uświadomimy sobie, że całe otoczenie bierze udział w kosmicznym tańcu. Utożsamimy się z wszechświatem, jak yin z yang w symbolu tai-chi.

Idea utożsamienia się z czymś nadrzędnym jest powszechnie znana. Wychowanie patriotyczne przygotowuje obywatela do identyfikacji ze swoim krajem. Wiele religii uczy swoich wyznawców utożsamiania się z Bogiem. Jednak te modele identyfikacji zachowują poczucie odrębności człowieka i jego kraju, osoby ludzkiej i Boga. Utożsamienie w filozofii tai-chi eliminuje dualizm. Ty jesteś tai-chi, a tai-chi jest tobą. Jeśli wszechświat jest tobą, to również wszystko, co on zawiera, jest tobą. Wszystkie istoty ludzkie są tożsame z tobą, a ty z nimi. Dlatego jeśli one cierpią – i ty cierpisz; jeśli one są szczęśliwe – i ty jesteś szczęśliwy. Nie jest to kwestia dostrzegania problemów innych; po prostu ich problemy stają się twoimi. Takie całkowite utożsamienie jest podstawą harmonii i pokoju w świecie, a także warunkiem, abyś mógł poczuć, że wszechświat jest piękny, a życie pełne sensu.

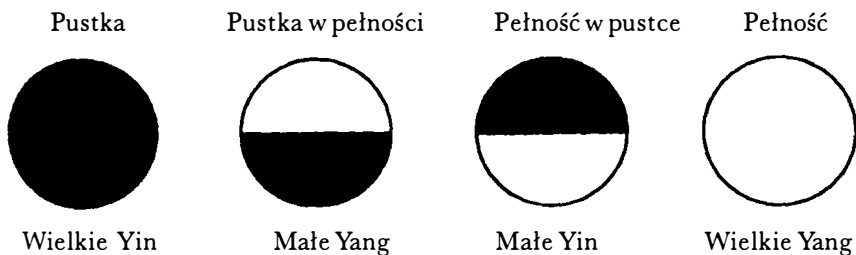
Kiedy rozpocznie się praktykę tai-chi chuan, w każdym ruchu pojawia się yin i yang. Pustka oddziela się od pełności, a więc: rozłożenie ramion jest yang, a złożenie yin; każdy ruch na zewnątrz jest yang, do

wewnątrz – yin; ruch do przodu to yang; do tyłu – Yin. Nic nie istnieje bez swego przeciwieństwa, wszystko zmienia się, aby trwać. Ten dualizm nazywany jest Dwoma Formami Yin i Yang.

Kolista symbol tai-chi składa się z dwóch kształtów przypominających ryby, pasujących idealnie do siebie. W związku z tym, wszystkie ruchy w tai-chi chuan odbywają się po kołach, łukach i liniach krzywych, oraz zachowują równowagę yin i yang, jak huśtawka, której jeden koniec musi poruszać się w górę, kiedy drugi sunie w dół.

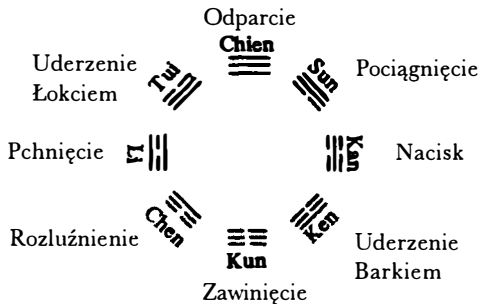
Ponieważ yang symbolizuje pełność, albo substancjalność, yin jest obrazem pustki, albo niesubstancjalności. Pełność i pustka, chociaż przeciwstawne, nie są sobie przeciwne. Mimo że są różne, uzupełniają się nawzajem. Trwa między nimi ciągły ruch, bez początku i bez końca. Kiedy yin osiąga szczyt, rodzi się yang. Kiedy yang dobiega końca, zaczyna się yin.

W praktyce tai-chi ważne jest odróżnianie pełności od pustki. Pełność zawiera pustkę, a pustka pełność, tak jak yin zawiera yang, a yang zawiera yin. Związek między nimi przedstawiony jest na rysunku 34 pod postacią Czterech Symboli.



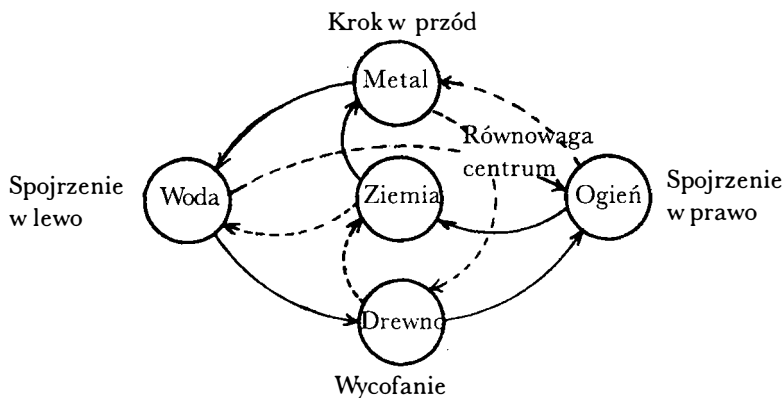
Rysunek 34

Przejsie od Czterech Symboli do Ośmiu Trygramów jest następnym krokiem w tai-chi chuan. Osiem Trygramów to symbole ośmiu pozycji w tai-chi chuan, zwanych również Ośmioma Bramami (*Pa-Men*). Są to: Odparcie (*Peng*), Zawinięcie (*Lu*), Nacisk (*Chi*), Pchnięcie (*An*), Pociągnięcie (*Tsai*), Rozdzielenie (*Lieh*), Uderzenie Łokciem (*Chou*) i Uderzenie Barkiem (*Kao*). Związek między Ośmioma Bramami a Ośmioma Trygramami przedstawia rysunek 35.



Rysunek 35

Odparcie, Zawinięcie, Nacisk i Pchnięcie są łączone ze stronami świata: południem, północą, zachodem i wschodem, stąd nazywane są Czterema Kierunkami (*Ssa Cheng*). Pociągnięcie, Rozdzielenie, Uderzenie Łokciem i Uderzenie Barkiem odpowiadają kierunkom na południowy wschód, północny zachód, południowy zachód i północny wschód, nazywa się je więc Czterema Rogami (*Ssa Yu*). Bardziej szczegółowe omówienie Ośmiu Bram zamieszczone zostało w rozdziale 6.



Rysunek 36

Według „Teorii tai-chi chuan” Chang San Fenga, „Pięć Kroków, czyli *Wu-Pu* tai-chi chuan, są to: Krok w Przód, Wycofanie, Spojrzenie w Lewo, Spojrzenie w Prawo i Równowaga Centrum”. Jak przedstawiono na rysunku 36, każdy z Pięciu Kroków symbolizuje jeden z Pięciu Elementów: metal, drewno, wodę, ogień i ziemię.

Osiem Bram i Pięć Kroków nazywane jest w tai-chi chuan Trzynastoma Pozycjami i stanowi bazę różnych stylów tai-chi. Ruch w tai-chi chuan jest syntezą symbolu tai-chi, Pięciu Elementów oraz *I-Ching*. Osiem Bram tworzy regularny ośmiokąt lub dwa kwadraty czyli Cztery Kierunki i Cztery Rogi, będąc podstawą ruchu rąk i tułowia. Pięć Kroków tworzy koło, które z kolei jest podstawą ruchu nóg. W praktyce tai-chi koło i kwadrat są wymienne. Z koła może powstać kwadrat i odwrotnie. W związku z powyższą zasadą ciało można przedstawić jako kwadrat i koło połączone środkami, co umożliwia ich niezależny ruch.

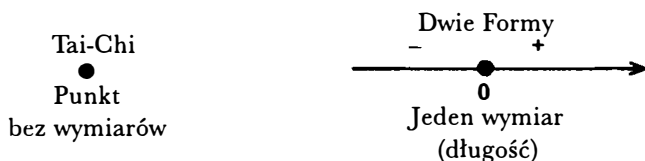
Zgodnie z *I-Ching* liczba kombinacji Ośmiu Bram i Pięciu Kroków jest nieograniczona, wszystkie jednak pochodzą od Ośmiu Trygramów i Czterech Symboli, które z kolei wywodzą się z Dwóch Form, a te z tai-chi. Rozwój z niczego do czegoś i powrót z czegoś do niczego jest podstawową koncepcją tai-chi chuan i filozofii taoistycznej. Wszystko, co istnieje, bierze udział w cyklicznym procesie przechodzenia od wu-chi do tai-chi i z powrotem do wu-chi.

Związek między tym procesem a tai-chi chuan ma wyraźne odbicie w pozycjach formy. Ćwicząc tai-chi chuan należy poruszać się niczym obłok na niebie albo jak woda spływająca z górskiego źródła i tworząca potok. Nikt nie wie, skąd pochodzi obłok albo woda i dokąd zmierzają. Przechodząc od wu-chi do tai-chi tworzy się tai-chi chuan tak naturalnie, jak przyroda tworzy obłok czy strumień. Ruch zewnętrzny nie ma początku ani końca, tak jak nie ma wyraźnej granicy między wu-chi i tai-chi. Co więcej, w czasie ćwiczeń umysł powinien być jak sokół krążący powoli i bez wysiłku pod niebem, ale spadający jak kamień w chwili, kiedy dojrzy w trawie królika. Bezruch kryje się w ciągłym, płynnym ruchu. Po dłuższej praktyce rozluźnienie ciała przy dużej koncentracji umysłu ilustruje powrót od tai-chi do wu-chi. Ruch kryje się za pozornym bezruchem, jak kot czekający nieruchomo przed myszą norą, gotowy do śmiertelnego skoku, kiedy tylko pojawi się mysz. W ten sposób należy się koncentrować, nie używając siły zewnętrznej. W rezultacie, ruchy początkowo zbyt obszerne staną się bardziej subtelne, aż w końcu ruch zewnętrzny zniknie. Mistrz tai-chi, kiedy się go dotknie, może odrzucić partnera przez cały pokój, stojąc nieruchomo.

Ostateczne efekty długiej praktyki i właściwego stosowania zasad tai-chi chuan stają się widoczne, kiedy praktykujący osiąga wewnętrzne

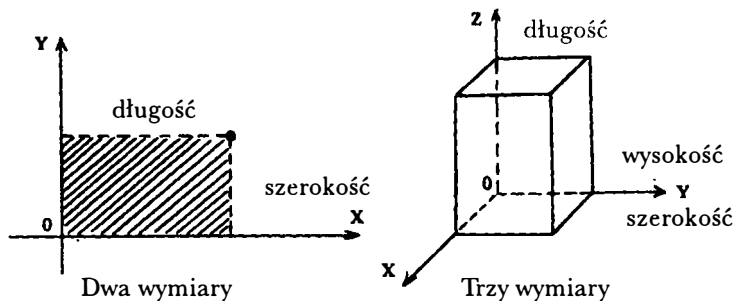
oczyszczenie przejawiające się jako jasny płomień. Jest to obraz jedności wewnętrznej, wynikającej z oderwania się od rozpraszającego otoczenia. Podczas ćwiczenia czas i przestrzeń przestają się liczyć; nie zauważa się nawet obecności innych ludzi. Żaden widok ani odgłos nie może przerwać koncentracji. W tym stanie praktykujący odczuwa jedność z wszechświatem, przeszedł bowiem od jedności wewnętrznej do utożsamienia ze wszystkim, co istnieje, i zbliżył się do czwartego wymiaru.

Jakie jest znaczenie czwartego wymiaru? Zgodnie z aksjomatami geometrii punkt nie ma wymiaru, chociaż wszystko we wszechświecie jest zbiorem punktów. W rzeczywistości punkt to tai-chi. Linia prosta ma tylko jeden wymiar – długość. Linia kierunkowa ma jednak kierunki, dodatni i ujemny, przedstawiające Dwie Formy, Yin i Yang (zob. rys. 37).



Rysunek 37

Płaszczyzna ma długość i szerokość, czyli dwa wymiary, a zatem jest dwuwymiarowa. Jeśli oznaczymy na niej układ współrzędnych, powstaną cztery ćwiartki, które są geometrycznym odpowiednikiem Czterech Symboli. Sześciąt, który ma długość, szerokość i wysokość, jest trójwymiarowy. Jeśli ustalimy układ w przestrzeni trójwymiarowej, powstanie osiem oktantów, które z kolei stanowią geometryczny odpowiednik Ośmiu Trygramów (zob. rys. 38).

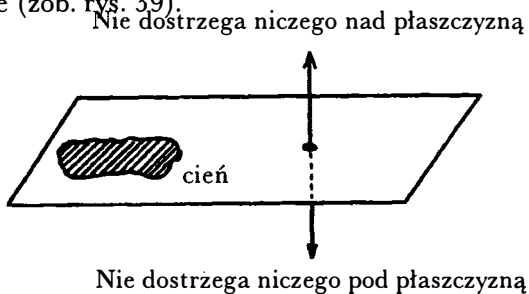


Rysunek 38

Żeby uzmysłwić sobie, czym jest czwarty wymiar, do długości, szerokości i wysokości należy dodać czynnik czasu.

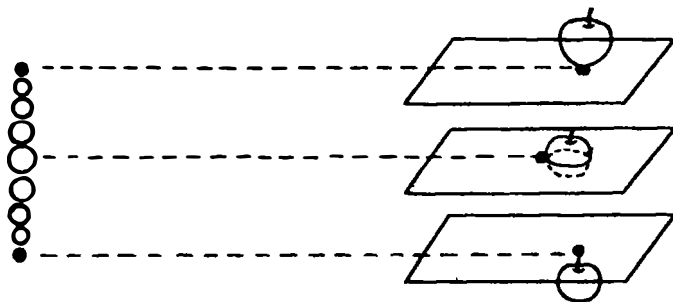
Wprawdzie żyjemy w trójwymiarowym świecie, ale ponieważ mamy ciągły kontakt z upływem czasu, nasz sposób myślenia obejmuje cztery wymiary. Teoria względności Einsteina dostarcza nam przykładów, w jaki sposób nasze myślenie rozciąga się na czwarty wymiar, lecz jest to trudne do przyjęcia dla większości ludzi nie obeznanych z zagadką związku między czasem a przestrzenią. Studia nad *I-Ching* i regularna praktyka tai-chi pozwalają jednak odkryć harmonię między mądrością Wschodu i nauką Zachodu.

Aby zrozumieć różnicę między wymiarami, spróbujmy się przyjrzeć światu dwuwymiarowemu. Załóżmy, że reprezentuje go cień, który ma tylko długość i szerokość. Wyobraźmy sobie, że ten cień umie myśleć i odczuwać jak człowiek. Jak zrozumiałby i odczuł jabłko spadające z drzewa? Z naszego punktu widzenia jest to zjawisko łatwe do opisanego, ale cień, który nie zna pojęcia wysokości, będzie widział jabłko tylko wtedy, gdy jego płaszczyzna będzie je przecinała. Inaczej mówiąc, cień postrzega tylko przekrój jabłka na płaszczyźnie, na której sam istnieje (zob. rys. 39).



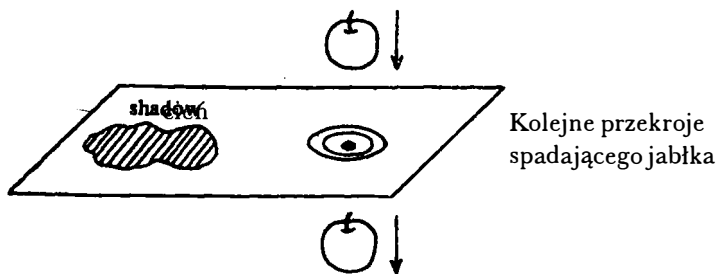
Rysunek 39

Najpierw cień dostrzeże punkt kontaktu jabłka i swojej płaszczyzny. W miarę spadania jabłka cień będzie widział ciągłą serię kół stanowiących przekroje dolnej części owocu. Będą one coraz większe aż do momentu, kiedy środek jabłka przetnie płaszczyznę cienia, a potem zaczną maleć. W końcu pozostaje jeden punkt, kiedy wierzch jabłka będzie opuszczał płaszczyznę cienia. Doświadczenie spadającego jabłka w dwóch wymiarach przedstawia rysunek 40.



Rysunek 40

Sytuacja „rzeczywista”, czyli taka, jaką widzimy w trzech wymiarach jest przedstawiona na rysunku 41

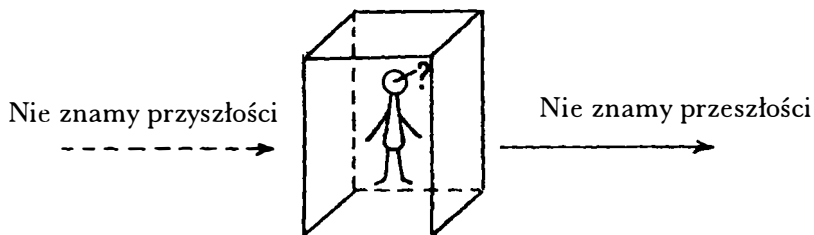


Rysunek 41

Cień nie potrafi pojąć procesu spadania jabłka z drzewa ani nawet uświadomić sobie jego rzeczywistego kształtu, ponieważ nie zna pojęcia wysokości, a jego doświadczenie ogranicza się do postrzegania dwóch wymiarów płaszczyzny. Nawet gdyby opowiedzieć cieniowi, jaki kształt ma jabłko, oraz wytłumaczyć, że najpierw rosło ono na drzewie, a potem spadło na ziemię, nie zmieniłoby to jego percepcji, gdyż operuje on pojęciami dwuwymiarowymi. Podobnie teoria względności Einsteina jest trudna do zrozumienia dla większości ludzi: ponieważ żyjemy w trójwymiarowym świecie długości, szerokości i wysokości, trudno nam postrzegać wymiar czasu, tak jak cieniowi wymiar wysokości. Nikt nigdy nie widział przeszłości; cień nie dostrzegł żadnego obiektu, dopóki ten nie dotknął jego płaszczyzny. Nikt nigdy nie pochwycił przeszłości; cień nie pojmuje, w jaki sposób jabłko przeniknęło przez jego płaszczyznę. My

postrzegamy czas jako ciągłą serię chwil obecnych, tak jak cień postrzega jabłko jako serię przekrojów na swojej płaszczyźnie. My nie możemy pojąć, czym jest „ciągła terażniejszość”, skąd przychodzi i dokąd zmierza, a cień nie może sobie wyobrazić kształtu jabłka.

Nie możemy zatrzymać terażniejszości



Na czym więc polega „ciągła terażniejszość”?

Rysunek 41

Odpowiedź na to pytanie mógłby dać jedynie ktoś żyjący w czterech wymiarach. Powiedziałby nam prawdę, ponieważ nie byłby ograniczony naszą percepcją czasu. Byłby dla nas tym, czym my jesteśmy dla cienia, a jego rozumienie czasu byłoby jak nasze rozumienie wysokości. Inaczej mówiąc, postrzegałby on procesy zachodzące w czasie tak, jak my widzimy jabłko odrywające się od drzewa, spadające w dół i leżące na ziemi. Osoba żyjąca w czterowymiarowym świecie zna przyszłość i przeszłość równie dobrze jak terażniejszość. Nas samych postrzegałaby jako podróżników przestrzeni, rodzących się w jednym miejscu, poruszających się przez całe życie i wreszcie pozostających w bezruchu po śmierci. W tym sensie ktoś żyjący w czterech wymiarach byłby dla nas istotą boską, według nowoczesnej i naukowej definicji, podobnie jak my dla cienia.

Czas i przestrzeń, które można postrzegać jako dwa odrębne systemy, powinny zostać omówione bardziej szczegółowo. Czas jest jedną fazą zjawisk wszechświata, które zmieniają się względem przestrzeni. Teoretycznie, z czterowymiarowego punktu widzenia, przestrzeń i czas są całkowicie równoważne i jednolite.

W naszym świecie czas ma trzy aspekty: biologiczny, psychologiczny i fizyczny.

Czas biologiczny określa się zmianami zachodzącymi w ludzkim ciele od początku do końca życia. Czas ten jest różny dla różnych osób, np. ktoś może osiwieć mając dwadzieścia kilka lat, a ktoś inny po pięćdziesiątce.

Czas psychologiczny określa się aktywnością ludzkiej świadomości. Tutaj miernikiem może być szybkie tempo upływu czasu przy przyjemnym zajęciu i powolne tempo, kiedy się na coś czeka. Czas psychologiczny zmienia się wraz z naszymi reakcjami na otoczenie.

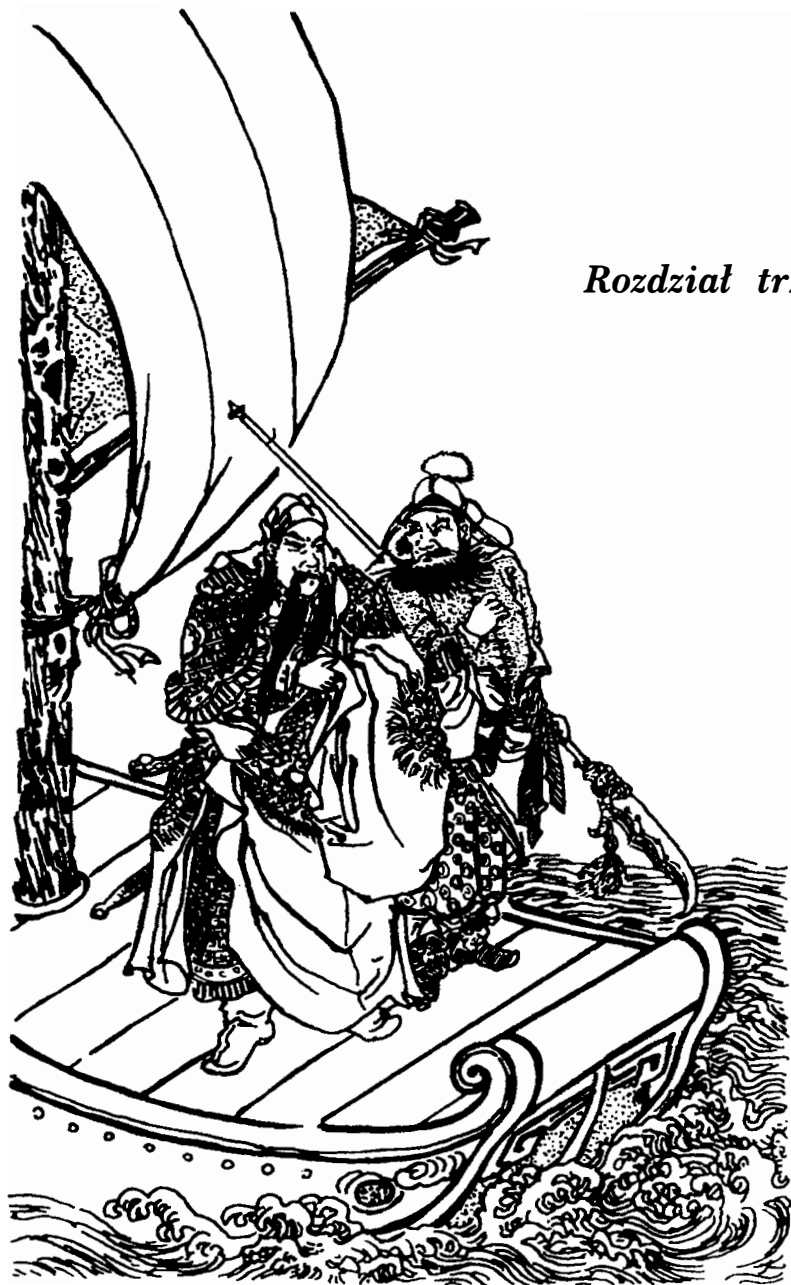
Czas fizyczny, niezbędny do obliczeń, odmierzany jest przez zegary. Według współczesnej fizyki, jeśli statek kosmiczny poruszałby się z prędkością bliską prędkości światła, czas na jego pokładzie płynąłby wolniej; gdyby osiągnął prędkość światła, czas stanąłby w miejscu; gdyby przekroczył prędkość światła, teoretycznie czas zacząłby się cofać, a pasażerowie na pokładzie stawaliby się coraz młodszy. Chociaż teoria ta udowadnia, że czas zmienia się zależnie od prędkości, w rzeczywistości nie powstała jeszcze rakietą, która mogłaby osiągnąć tak wielką szybkość.

Ponad dwa tysiące lat temu chiński filozof Chuang-Tzu odkrył, że cień lecącego ptaka jest właściwie nieruchomy. Niewiele osób zgodziłoby się od razu z tym stwierdzeniem, a jednak przy pomocy współczesnej nauki można uznać stwierdzenie Chuang-Tzu za poprawne. Zjawiska towarzyszące lotowi ptaka można porównać do percepcji filmu: kiedy poszczególne kadry, różniące się od siebie minimalnie, pokażemy w sekwencji z prędkością 24 klatek na sekundę, ludzkie oko odbierze je jako obraz ciągłego ruchu. Cień lecącego ptaka jest w rzeczywistości serią obrazów rzucanych przez niego na ziemię. Pojedynczy obraz jest nieruchomy, ale ponieważ ptak porusza się z pewną prędkością, obrazy następują szybko po sobie, tworząc iluzję ruchu. Na przelot z miejsca A do miejsca B ptak potrzebuje określonego czasu, ale cień ptaka, chociaż podąża za jego ruchem, nie wykonuje sam żadnej czynności, jest tylko serią kolejnych nieruchomych obrazów, na które czas nie ma wpływu.

Najważniejszą zasadą tai-chi chuan jest poszukiwanie bezruchu w ruchu. Zewnętrzny ruch tai-chi chuan jest miękkie i naturalny jak lecący ptak, ale w umyśle, który panuje nad ciałem, ruch przedstawia się jako seria poszczególnych pozycji. Ponieważ zgodnie z teorią względności przestrzeń i czas są nierozdzielne, ciało ćwiczącego ist-

nieje w czasie fizycznym, jednak jego ciało wewnętrzne jest nieruchome, jak cień lecącego ptaka i nie podlega czasowi biologicznemu ani psychicznemu. Inaczej mówiąc, czas biologiczny i psychiczny zbliżają się do prędkości zerowej, tworząc stan emocjonalnego bezruchu. Dlatego właśnie regularna praktyka tai-chi obdarza ćwiczącego pogodą ducha i młodością, a w przyszłości może zaowocować objawieniem związku między czasem i przestrzenią. Objawienie to będzie bramą, przez którą wejdziemy do czterowymiarowego świata.

Rozdział trzeci



Podstawy

Tai-chi chuan łączy w sobie *to-noa* i *tao-yie*, techniki opracowane przez mnichów taoistycznych. Aby osiągnąć najwyższy poziom zaawansowania, należy uwzględnić je obie w swojej praktyce. W przeciwnym razie nawet po dwudziestu czy trzydziestu latach gorliwych ćwiczeń nasze osiągnięcia w tai-chi ograniczą się do uzyskania dobrego zdrowia.

Według medycyny chińskiej specjalne formy ćwiczeń mogą zarówno leczyć, jak i zapobiegać chorobom, ułatwiając krążenie *chi* i krwi. Prawdopodobnie najlepiej znane jest ćwiczenie Pięciu Zwierząt, w którym naśladuje się ruchy tygrysa, niedźwiedzia, małpy, jelenia i żurawia.

Tao-yie to nazwa nadana taoistycznej formie uzdrawiającej całe ciało: poprawia ona ruchomość stawów i krążenie krwi oraz doprowadza tlen i *chi* do każdego narządu. Tai-chi chuan działa podobnie.

Tō-noa, uzupełnienie *tao-yie*, składa się z ćwiczeń oddechowych, czyli *chi-kung*. Przetłumaczone dosłownie *to* oznacza „wydychanie dwutlenku węgla”, a *noa* – „wdychanie świeżego powietrza”. *Tō-noa* obejmuje dwie główne dziedziny: ćwiczenia oddechowe i penetrację oddechem każdego narządu ciała.

1. *Chi-kung*

Chi-kung oznacza „użycie oddechu do pracy nad rozwinięciem *chi* w specjalnych celach, takich jak walka lub leczenie”. Możemy wyróżnić osiem technik oddychania. Niektóre z nich są spontaniczne: oddech naturalny, głęboki oddech naturalny, westchnienie (rodzaj oddechu oczyszczającego), głęboki wdech energetyzujący (rodzaj oddechu tonizującego). Inne techniki oddychania wymagają specjalnych ćwiczeń: oddech naprzemienny, oddech brzuszny pourodzeniowy i oddech przedurodzeniowy. Oddech tonizujący, który może występować spontanicznie, można ćwiczyć w połączeniu z oddechem przed- i pourodzeniowym. Najbardziej zaawansowaną techniką oddechową jest Oddech Żółwia. Każda z wymienionych ośmiu technik będzie opisana w dalszej części książki.

1. Oddech naturalny: regularny oddech, jaki wykonuje się nieświadomie.
2. Oddech oczyszczający: wdychanie powietrza przez nos i wydychanie przez usta.

Ten rodzaj oddechu kładzie nacisk na wydech, który trwa dłużej niż wdech. Jego celem jest rozluźnienie napięć wewnętrznych albo obniżenie gorączki. Westchnienie jest spontanicznym oddechem oczyszczającym.

3. Oddech tonizujący: wdychanie przez usta i wydychanie przez nos.

Ten typ oddechu kładzie nacisk na wdech, który trwa dłużej niż wydech. Pomaga on gromadzić energię i poprawia krążenie krwi. Sytuacje, w których ten rodzaj oddychania jest właściwy i następuje spontanicznie, to przygotowanie do podniesienia ciężaru lub do nurkowania w basenie.

4. Oddech naprzemienny: wdychanie jednym nozdrzem i wydychanie drugim.

Początkowo technikę tę ćwiczy się przy pomocy obu palców wskazujących. Prawy palec wskazujący przyciska prawe nozdrze, podczas gdy wdychamy powietrze lewym nozdrzem. Następnie lewy palec wskazujący zamyka lewe nozdrze i wydech następuje otwartym prawym nozdrzem. W późniejszej praktyce nie używa się palców. Dzięki tej metodzie, która jest dosyć trudna, oddech staje się długi, powolny i głęboki. Oddech naprzemienny może przynieść ulgę w bólu głowy. Jeśli ból występuje z prawej strony głowy, zrób wdech przez prawe nozdrze,

wstrzymaj powietrze, wyobrażając sobie, że miesza się ono z bólem, a następnie zrób wydech lewym nozdrzem. Ten rodzaj oddechu pomaga również usunąć zawroty głowy i stany przygnębienia.

5. Głęboki oddech naturalny.

Tęgo rodzaju oddechu nie trzeba opisywać i wyjaśniać. Kiedykolwiek znajdziemy się na świeżym powietrzu, w otwartej przestrzeni, w górach czy nad morzem, spontanicznie prostujemy ramiona i bierzemy głęboki oddech.

6. Długi oddech: oddychanie brzuszne pourodzeniowe.

Przy wdechu dolna część brzucha uwypukla się, przy wydechu brzuch jest wciągnięty.

7. Oddech przedurodzeniowy

Jest on również nazywany „oddechem odwróconym”, gdyż stanowi przeciwieństwo długiego oddechu. Brzuch wciąga się przy wdechu i uwypukla przy wydechu. Według teorii taoistycznej, oddech przedurodzeniowy naśladuje oddech płodu w łonie matki. Kiedy płód otrzymuje przez pępowinę tlen i pożywienie, musi „wciągnąć” brzuch. Pozbywając się dwutlenku węgla i innych metabolitów, musi „wypchnąć” brzuch. W momencie przecięcia pępowiny kończy się oddychanie przedurodzeniowe, a zaczyna się pourodzeniowe, przez nos i usta.

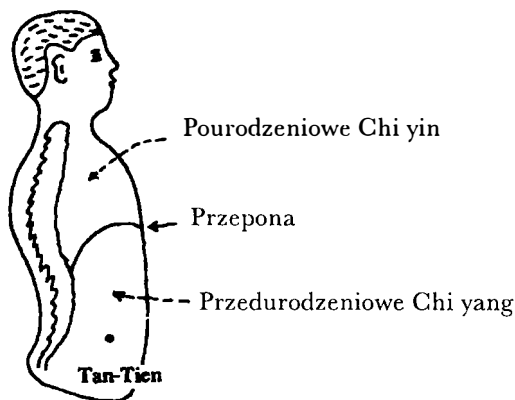
Ludzkie życie można porównać do podróży łodzią po rzece. Jeśli nie będziemy kierować nią za pomocą wiosel czy silnika, łódź będzie płynąć z prądem aż do ujścia rzeki; podobnie nasze życie w naturalny sposób płynie od urodzenia do śmierci. Przy pomocy wiosel możemy zwolnić bieg łódki, ale nie uda nam się płynąć pod prąd. Do tego potrzebny byłby silnik. Zgodnie z teorią taoistyczną takie metody jak dieta, ćwiczenia, i specjalne techniki oddechowe mogą zwolnić naturalny proces starzenia się. Jednak dopóki stosujemy oddychanie pourodzeniowe, nie uda nam się go odwrócić. Dopiero oddech przedurodzeniowy ma wystarczającą energię, aby rozpocząć proces odmładzania.

8. Oddech Żółtwa

Oddech przedurodzeniowy nie stanowi jeszcze najbardziej zaawansowanej techniki oddechowej. Po opanowaniu go do mistrzostwa należy o nim zapomnieć, by przejść do oddychania tzw. Techniką Żółtwa.

Ja sam, zaczynając praktykę tai-chi, nie wierzyłem w możliwości, które daje Oddech Żółwia. Po siedemnastu latach ćwiczeń nie osiągnąłem jeszcze tego etapu, choć zauważyłem u siebie ogromne zmiany i poprawę oddechu. Mój normalny oddech jest powolny i spokojny, jak u sportowca: wystarcza mi 3 do 4 oddechów na minutę, podczas gdy przeciętnie oddycha się od 16 do 18 razy na minutę. W dodatku nigdy nie zdarza mi się zadyszka, nawet po kilkugodzinnej ciężkiej pracy czy po krótszym intensywnym wysiłku.

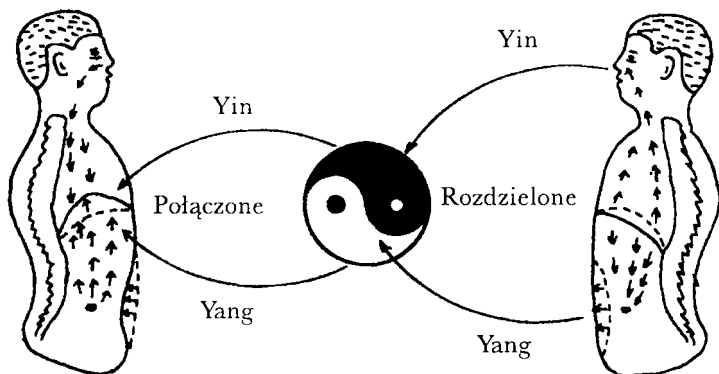
Jak już wspomniałem, w tai-chi chuan stosuje się technikę oddechu przedurodzeniowego. Ciśnienie atmosferyczne oraz gazy w jamie brzusznej i narządach wewnętrznych płodu nazywane są przedurodzeniowym *chi*, albo *hsien-tien chi*, mającym naturę yang. Powietrze wypełniające płuca dziecka, które już samodzielnie oddycha, nazywane jest pourodzeniowym *chi* (*hu-tuin chi*), i ma naturę yin. Przepona rozdziela te dwie warstwy *chi*, jak na rysunku 43.



Rysunek 43

Technikę oddechu przedurodzeniowego można opisać jako łączenie i rozdzielanie yin i yang. Podczas wdechu *chi* pourodzeniowe, które wypełnia płuca, powoli spływa do przepony. Jednocześnie wciągamy brzuch, podnosząc do przepony przedurodzeniowe *chi*. Tak więc ten typ oddechu łączy dwa rodzaje *chi* w jedno, czyli w tai-chi (jak to przedstawia symbol tai-chi) (zob. rys. 44, lewa strona). Podczas wydechu dwa rodzaje *chi* rozdzielają się: *chi* pourodzeniowe opuszcza ciało przez nos, a przeduro-

dzeniowej *chi* opada do *tan-tien*, wypuklając brzuch (zob. rys. 44, prawa strona).



Rysunek 44

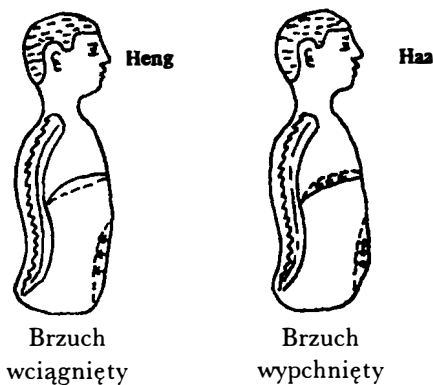
Technicznym terminem taoistycznym określającym tę technikę oddechową jest *chi-ton*. *Ton* oznacza „przenikać i mieszać”, więc *chi-ton* opisuje przenikanie i mieszanie przedurodzeniowego oraz pourodzeniowego *chi*. Oprócz ułatwienia kontroli nad oddechem, *chi-ton* wpływa korzystnie na narządy wewnętrzne, na zmianę uciskając je i rozluźniając. Ta wewnętrzna forma ćwiczeń tai-chi jest odmienna od większości innych systemów, które kładą nacisk na wzmacnianie mięśni.

Po długiej praktyce przedurodzeniowego *chi-kung*, zaczyna się wytwarzać ogromna energia zwana *chin*. Powstaje ona w zbiorniku przedurodzeniowego *chi*, w dole brzucha. Energia ta jest źródłem siły dla *shan-kung*, czyli Łuku Tułowia, co omówimy w rozdziale 4. *Chin* przejawia się jako stan nazywany w taoizmie *nau-ta* („wewnętrzna piłka”): podczas pchnięcia lub uderzenia brzuch robi wrażenie elastycznej piłki. Przy świadomej kontroli siła i możliwości *chin* są właściwie nieograniczone. Przykładem może być Yang Lew-Shan, który potrafił odrzucić najsilniejszego przeciwnika przez cały pokój, wypychając lekko brzuch w momencie ataku.

Do praktyki oddechu przedurodzeniowego należą dwa okrzyki: *Heng* i *Haa*. Przez wiele lat były one trzymane w tajemnicy; wspomniano o nich tylko w starej pieśni o tai-chi chuan, napisanej za czasów Chien-Lunga (1736-1795). Oto jej tłumaczenie:

Skup się na *tan-tienie* praktykując *chi-kung*.
Heng-Haa – dwa cudowne rodzaje *chi*
 Kiedy są w ruchu, rozdzielają się.
 Kiedy są w bezruchu, łączą się.
 Skłoń się i wyprostuj,
 Niech natura czyni swoje,
 Odpowiadaj powoli, ale szybko podążaj,
 Wtedy będziesz znał prawdę o wszystkim.

Wprawdzie autor pieśni zaleca, aby tajniki *Heng-Haa* przekazywać ustnie, jednakże chciałbym dodać tutaj krótkie wyjaśnienie. Pierwszym etapem w praktyce *Heng-Haa* jest wydawanie tych dźwięków podczas naturalnego oddechu: przy *Heng* brzuch należy wciągnąć, a przy *Haa* wypchnąć (zob. rys. 45).



Rysunek 45

Ćwiczenie to należy wykonywać przez trzy do pięciu minut, co najmniej trzy razy dziennie. Po mniej więcej dwóch tygodniach można przejść do drugiego etapu ćwiczeń, który wygląda następująco:

1. Połóż dłonie lekko na *tan-tienie*
2. Mówiąc *Heng* wciągnij brzuch, przepychając przedurodzeniowe *chi* z *tan-tienu* w górę do przepony.
3. Wciągnij powietrze przez nos, napełniając klatkę piersiową pourodzeniowym *chi*. Ten proces działa tonizująco i pozwala, aby przedurodzeniowe *chi* i pourodzeniowe *chi* zmieszały się.

4. Wypuść powietrze przez usta mówiąc *Haa*. Uwalniasz wtedy porodzeniowe *chi* i pozwalasz przedurodzeniowemu *chi* spłynąć do *tan-tieniu*. Brzuch jest teraz wypchnięty, a Yin i Yang rozdzielone.

W pierwszym etapie ćwiczeń *chi-kung* uczymy się oddychać w sposób przedurodzeniowy automatycznie. Oddech ten musi stać się integralną częścią twojego życia. W ciągu dnia jest mnóstwo okazji, aby go ćwiczyć. Po mniej więcej roku praktyki odkryjesz, że *chi* zaczyna zbierać się w twoim *tan-tieniu*, podobnie jak strumienie i rzeki spływają do oceanu.

Celem drugiego etapu ćwiczeń jest penetracja oddechem każdej części ciała. Technikę tę określa taoistyczny termin *tao-yie*, oznaczający „wyprowadzenie”. Jak łódka pilotująca statek z zatoki na morze lub odwrotnie, tak *tao-yie* oznacza prowadzenie oddechu do wewnątrz lub na zewnątrz ciała. W pierwszym przypadku *tao-yie* polega na wdechu, rozluźnieniu narządów wewnętrznych i prowadzeniu *chi* przez ruch zewnętrzny, np. rozłożenie ramion. W drugim przypadku koncentracja i ruch zewnętrzny prowadzą *chi* z wnętrza na zewnątrz ciała np. przez ramiona i ręce. Podczas medytacji uczymy się kontrolować *chi* tylko poprzez koncentrację, ale jeśli połączy się to z ruchem zewnętrznym, jak w tai-chi chuan, kontrola nad *chi* jest znacznie łatwiejsza.

2. Praktyka *chi-kung*

Kiedy zdobędziemy podstawy prawidłowego oddechu tai-chi dzięki praktyce okrzyków *Heng-Haa* zsynchronizowanych z odpowiednim ruchem brzucha, jesteśmy gotowi do nauki samego *chi-kung*.

Oddech w *chi-kung* jest właściwie identyczny z oddechem w tai-chi chuan. W obu oddycha się rytmicznie łącząc *to-noa* i *tao-yie* tak, aby ruch ciała prowadził oddech. Jednak w *chi-kung* koncentrujemy się wyłącznie na oddechu, podczas gdy w tai-chi chuan oddychanie jest jednym z kilku równie ważnych elementów każdego ćwiczenia.

Nauka *chi-kung* ułatwia praktykę tai-chi chuan. Dzięki *chi-kung* adept tai-chi chuan może zmienić się w „skrzydlatego tygrysa” to znaczy w kogoś, kto nie tylko biega i skacze jak tygrys, ale potrafi również latać. Jego postępy w tai-chi chuan będą szybsze i osiągnie on trzy umiejętności konieczne do mistrzostwa: równowagę *chi* i krwi, budowanie energii wewnętrznej i znajomość tajników *chi-kung*.

Chi-kung ożywia narządy wewnętrzne i wzmacnia mięśnie. Może ono przynieść ogromne korzyści osobom starym i chorym, nawet jeśli nie ćwiczą niczego poza tym. *Chi-kung* przywraca zdrowie, odmładza organizm i spowalnia proces starzenia. Dzięki regularnej praktyce nasza świadomość istnienia zmieni się w radosną ekspresję.

Przed rozpoczęciem nauki ruchów radzę zapoznać się z następującymi zasadami *chi-kung*:

1. Bądź naturalny, spokojny i rozluźniony.

Zwykle podczas czuwania, kiedy nie śpimy, nasze ciało i umysł są mniej lub bardziej aktywne. Związek między aktywnością a rozluźnieniem przedstawia symbol Yin-Yang: nie możemy być całkowicie rozluźnieni, jeśli jesteśmy choćby częściowo aktywni. Aby się rozluźnić, trzeba unieruchomić ciało i umysł. Musimy nauczyć się, jak pozbywać się napięć ciała i wprowadzać umysł w stan rozluźnionej czujności. W *chi-kung* uspokajamy również *shen*, ducha żywotności. W ten sposób zapobiegamy zmęczeniu, zachowujemy energię i osiągamy dobre samopoczucie.

2. Skoncentruj się na prowadzeniu *chi*.

Chi uwalnia się w momencie, kiedy przedurodzeniowe *chi* i pourodzeniowe *chi* mieszają się ze sobą. Do umiejętności tej dochodzi się przez wizualizację i praktykę. Prowadzenie i kontrola *chi* przez umysł po dłuższej praktyce odbywa się automatycznie. Kiedy oddech wewnętrzny i zewnętrzny całkowicie się połączą, zauważymy, że oddychamy powoli, spokojnie i głęboko.

3. Staraj się osiągnąć pełność i stabilność nóg oraz dolnej części tułowia.

„Jeśli opróżnisz serca i umysły ludzi, a napełnisz ich brzuch, wtedy osłabisz ich ambicje”. Ten cytat z Lao-Tzu odnosi się do oddychania przedurodzeniowego i jego wpływu na ciało i umysł. Według tradycyjnej medycyny chińskiej, przedurodzeniowe *chi* jest źródłem wszystkich procesów życiowych, zarówno twórczych, takich jak rodzenie czy wzrost, jak i niszczących: choroby, starzenia się i umierania. U niemowląt dolna część ciała jest pełna i ciężka w porównaniu z górną. Kiedy dziecko dorasta, pełność ta przenosi się do górnej części tułowia i do ramion. Niestabilny chód starych ludzi spowodowany jest słabością stóp i nóg podtrzymujących górną, cięższą połowę ciała. Praktyką *chi-kung* spowalnia, a nawet odwraca proces starzenia, zatrzymując więcej *chi* w *tan-tienie* i sprawiając, że dolna połowa ciała jest solidna i stabilna.

4. Poruszaj się powoli i pracuj nad równowagą.

Wszystkie ruchy w *chi-kung* muszą być celowe, powolne i rytmiczne, co sprawi, że oddech stanie się długi, spokojny i głęboki. Musimy nauczyć się wdychać i wydychać powietrze bez świadomego wysiłku. Podczas ćwiczeń umysł prowadzi ruch ciała przy minimalnym wysiłku wewnętrznym i z minimalną widoczną siłą zewnętrzną.

5. Ćwicz gorliwie i regularnie.

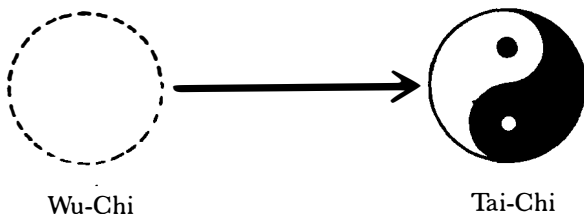
Koncentracja umysłu na ruchu fizycznym jest konieczna podczas całego ćwiczenia. Należy zdyscyplinować umysł, aby skupiał się na wykonywanej czynności eliminując inne myśli. Cierpliwość, wytrwałość i regularna codzienna praktyka są niezbędne, jeśli chcemy osiągnąć świadomą kontrolę nad *chi*.

6. Zachowuj umiar w ruchu zewnętrznym.

Zasięg poszczególnych ruchów należy ograniczyć w taki sposób, żeby ich wykonanie nie wymagało wysiłku. W przeciwnym razie zakłócony będzie stopniowy, naturalny rozwój możliwości ruchowych. Na przykład podczas skłonu nie powinno się wyciągać ramion na siłę, a tylko pozwolić im swobodnie zwisać. Regularne ćwiczenia pozwolą nam za jakiś czas bez wysiłku dotknąć podłogi. Ponieważ czas potrzebny do osiągnięcia tego jest różny u różnych osób, nie należy współzawodniczyć z innymi ćwiczącymi. W pracy nad *chi-kung* takie indywidualne różnice są bez znaczenia. Liczy się własna wytrwałość w dążeniu do mistrzostwa.

A oto prawidłowy sposób wykonywania ćwiczeń *chi-kung*.

Pozycja 1

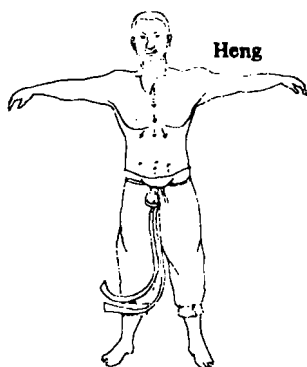


1. Ustaw stopy na szerokość barków; kolana naturalnie wyprostowane, ramiona wzdłuż boków. Ciało jest rozluźnione, głowa podwieszona, kręgosłup prosty. Oddychaj równo, skup się na *tan-tienie*.

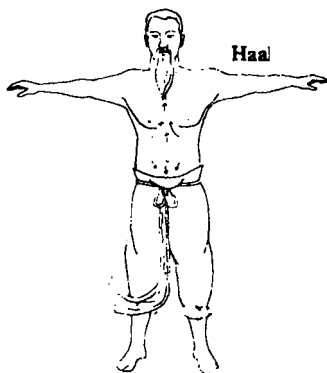


Pozycja 2

1. Kiedy wydajesz okrzyk *Heng*, powoli unieś ramiona; dłonie skierowane są w dół, palce wskazują podłogę, nadgarstki są rozluźnione. Kiedy ramiona poruszają się w górę, wdechasz pourodzeniowe *chi* (powietrze) przez nos. Przedurodzeniowe *chi* porusza się w górę z *tan-tien*u do przepony, podczas gdy brzuch kurczy się (pozycja 2a).



2a

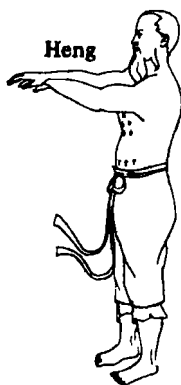


2b

2. Kiedy wydajesz okrzyk *Haa*, zrób wydech przez usta prostując nadgarstki, skierowując palce na zewnątrz i dłonie ku ziemi. Przedurodzeniowe *chi* spływa do *tan-tien*u a brzuch rozluźnia się i uwypukla (pozycja 2b).

Pozycja 3

1. Kiedy wydajesz okrzyk *Heng*, brzuch kurczy się. Przesuń ramiona poziomo przed siebie i skrzyżuj nadgarstki prawy nad lewym, dłońmi w dół. Wciągnij pourodzeniowe *chi* przez nos. Przedurodzeniowe *chi* przesuwa się z *tan-tienu* do przepony (pozycja 3a).
2. Mówiąc *Haa*, rozluźnij dłonie i nadgarstki. Pourodzeniowe *chi* wypuść przez usta; przedurodzeniowe *chi* spływa do *tan-tienu*; brzuch uwypukla się (pozycja 3b).



3a



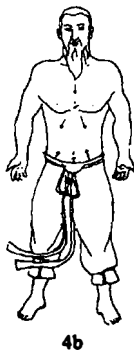
3b

Pozycja 4

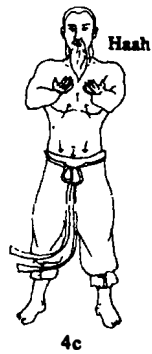
1. Z okrzykiem *Heng* wciągnij brzuch, opuść ramiona trzymając nadgarstki skrzyżowane i dłonie skierowane do siebie (pozycja 4a). Równocześnie ugnij kolana tak, jakbyś chciał usiąść, ale kręgosłup trzymaj prosto. Oddychaj naturalnie. Rozkładając ramiona na boki powoli wyprostuj kolana (pozycja 4b). Wciągnij pourodzeniowe *chi* przez nos i przeprowadź przedurodzeniowe *chi* z *tan-tienu* do przepony.
2. Powiedz *Haa*, zrób lekki przysiad, wyprostuj ramiona przed sobą, unieś dłonie skierowując je lekko na zewnątrz. Pourodzeniowe *chi* wypuść ustami, przedurodzeniowe *chi* spływa do *tan-tienu*. Brzuch uwypukla się (pozycja 4c).



4a



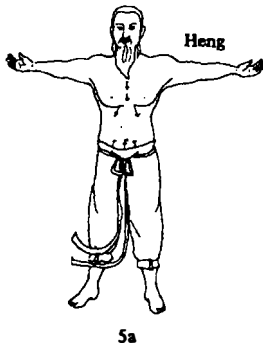
4b



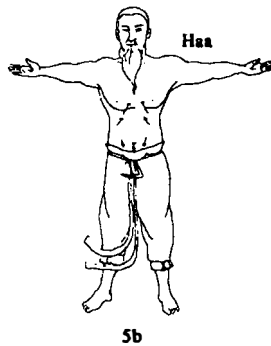
4c

Pozycja 5

1. Powiedz *Heng* i wciągnij brzuch. Zrób wdech, rozkładając szeroko ramiona dłońmi do góry; wyprostuj nogi. Przedurodzeniowe *chi* przepływa z *tan-tienu* do przepony (pozycja 5a).
2. Powiedz *Haa* robiąc wydech przez usta. Równocześnie wyprostuj ramiona, dłonie i palce, sięgając nimi jak najdalej (pozycja 5b). Przedurodzeniowe *chi* sływa do *tan-tienu*, brzuch się uwypukla.



5a

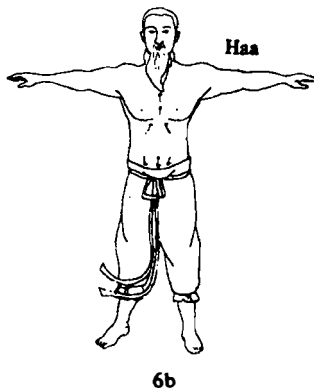
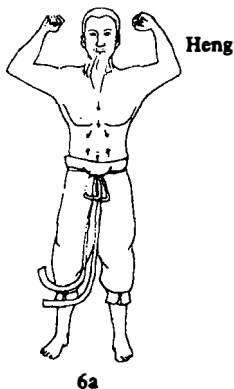


5b

Pozycja 6

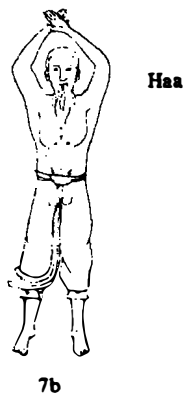
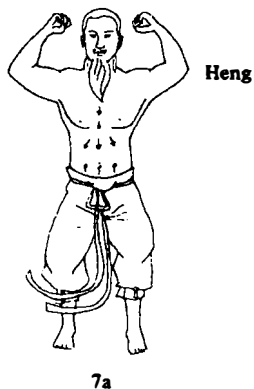
1. Mówiąc *Heng*, wciągnij brzuch i ugnij kolana, jakbyś chciał usiąść, trzymając głowę i kręgosłup prosto. Zrób wdech przez nos; przeprowadź przedurodzeniowe *chi* do przepony. Lekko domknięte pięści zbliż do głowy, z dłońmi skierowanymi najpierw do uszu, a potem przed siebie (pozycja 6a).

2. Powiedz *Haa*, zrób wydech przez usta i przeprowadź przedurodzeniowe *chi* z powrotem do *tan-tienu*, rozluźniając się i wypychając brzuch. Jednocześnie wyprostuj nogi i opuść ramiona do poziomu barków, otwierając dłonie i skierowując je w dół, oraz prostując palce (pozycja 6b).



Pozycja 7

1. Powiedz *Heng* i wciągnij brzuch. Powtórz pozycję 6a, ale po wdechu i zbliżeniu pięści do uszu unieś je nad głową (pozycja 7a).
2. Powiedz *Haa*, otwórz dłonie, wyprostuj nogi; stań na palcach unosząc dłonie i ramiona. Skrzyżuj ręce nad głową, z dłońmi skierowanymi do przodu (pozycja 7b). Pouredzeniowe *chi* wypuść ustami; przedurodzeniowe *chi* spływa do *tan-tienu*, brzuch uwypukla się.



Pozycja 8

1. Stój nadal na palcach; mówiąc *Heng* opuść ramiona opisując nimi koło, aż dłonie spotkają się przed brzuchem, lewa dłoń wewnątrz prawej, z kciukami złączonymi (pozycja 8a). Jednocześnie wciągnij pourodzeniowe *chi* przez nos, przeprowadź przedurodzeniowe *chi* z *tan-tienu* do przepony i wciągnij brzuch.
2. W tej samej pozycji, wydając okrzyk *Haa*, opadnij na pięty (pozycja 8b). Pourodzeniowe *chi* wypuść przez usta; przedurodzeniowe *chi* sprowadź do *tan-tienu*; wypchnij brzuch.



Pozycja 9

1. Stojąc nieruchomo powiedz *Heng*; obróć głowę w lewo spoglądając przez ramię na swoją lewą piętę. Zrób wdech i przeprowadź przedurodzeniowe *chi* do przepony (pozycja 9a).
2. Mówiąc *Haa* zrób wydech; stojąc nieruchomo przekręć głowę i spójrz przed siebie (pozycja 9b). Przedurodzeniowe *chi* wraca do *tan-tienu*; brzuch uwypukla się.
3. Powtórz pozycje 9a i 9b, tym razem patrząc w prawo i w przód. Forma lewa i prawa pozycji 9a i 9b uważane są za jedną sekwencję.
4. Sekwencję tę można powtórzyć trzy do pięciu razy, zawsze kończąc na spojrzeniu w prawo.



Heng

9a



Haa

9b

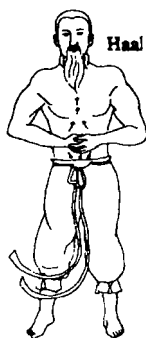
Pozycja 10

1. Stojąc w tej samej pozycji, powiedz *Heng* i wciągnij brzuch. Wciągnij powietrze przez nos, unosząc złączone dłonie do klatki piersiowej (pozycja 10a i 10b).
2. Powiedz *Haa* i zrób wydech przez usta obracając dłonie w dół; zrób skłon opuszczając dłonie do podłogi, trzymając kolana proste, ale nie zamknięte (pozycja 10c).
3. Tę serię można powtórzyć trzy do pięciu razy. Idealnie byłoby dotknąć podłogi dłońmi w ostatniej pozycji.



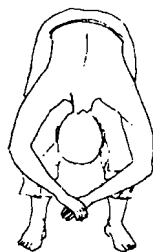
Heng

10a



Haa

10b



10c

Pozycja 11

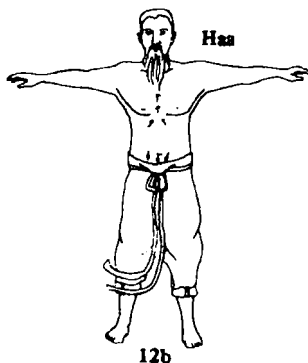
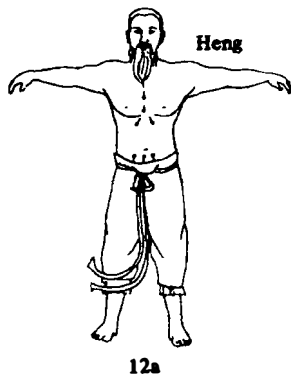
1. Powiedz *Heng* i wciągnij brzuch. Zrób wdech przez nos wyprostowując się. Ugnij kolana, jakbyś miał usiąść, krzyżując nadgarstki przed klatką piersiową, prawy nad lewym, dłońmi do siebie (pozycja 11a).

2. Powiedz *Haa* i zrób wydech przez usta, wyprostuj nogi, unieś lewą dłoń nad głową a prawą wykonaj pchnięcie w dół (pozycja 11b).
3. Powtórz pozycje 11a i 11b symetrycznie:
 - a) odwróć pozycję 11a, umieszczając lewy nadgarstek nad prawym (lewa ręka na zewnątrz, prawa wewnątrz).
 - b) w pozycji symetrycznej do 11b unieś prawą dłoń i opuść lewą.
4. Tę sekwencję powtarza się trzy razy, kończąc na uniesieniu prawej ręki.



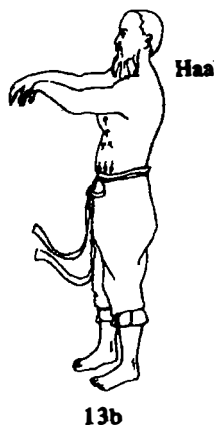
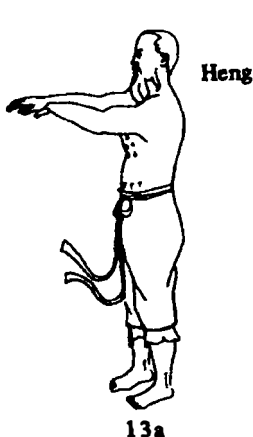
Pozycja 12

1. Stojąc nieruchomo powiedz *Heng* i wciągnij brzuch. Robiąc wdech przez nos opuść prawe ramię i unieś lewe, aż oba będą na poziomie barków; dłonie skieruj w dół i zegnij nadgarstki (pozycja 12a).
2. Powiedz *Haa* i zrób wydech przez usta. Wyprostuj dłonie i palce (pozycja 12b).



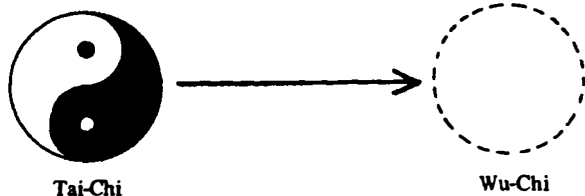
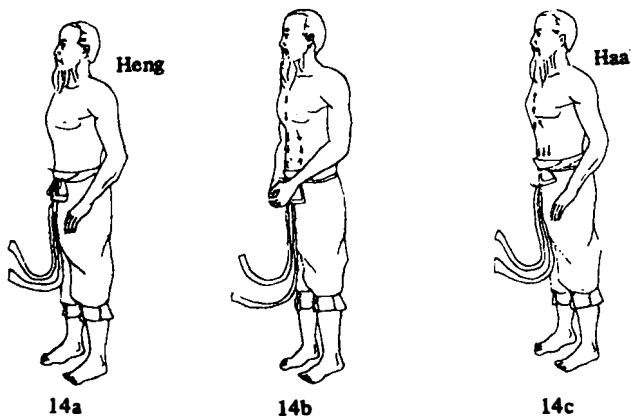
Pozycja 13

1. Powiedz *Heng* i wciągnij brzuch. Robiąc wydech przez nos powoli wyciągnij ramiona przed sobą, skrzyżuj nadgarstki prawy nad lewym, dłonie skieruj w dół (pozycja 13a, taka sama jak 3a).
2. Powiedz *Haa* i zrób wydech przez usta, rozluźniając dłonie i nadgarstki. Przedurodzeniowe *chi* opada, brzuch rozluźnia się i wypukla (pozycja 13b – taka sama jak 3b).



Pozycja 14

1. Powiedz *Heng* i wciągnij brzuch. Robiąc wdech przez nos opuść ręce i złóż dłonie, jednocześnie uginając kolana, jakbyś miał usiąść, ale trzymając plecy prosto. Kiedy ręce dotkną ud, umieść lewą dłoń w prawej, łącząc kciuki (pozycja 14a – taka sama jak 8a). Wyprostowując nogi unieś złączone dłonie do klatki piersiowej (pozycja 14b – taka sama jak 10a).
2. Powiedz *Haa* i zrób wydech przez usta, obracając złączone dłonie wnętrzem w dół. Rozdziel je i pozwól, aby ramiona powoli opadły wzdłuż boków (pozycja 14c).
3. Stój nieruchomo przez kilka chwil i poczuj, jak twoje ciało rozluźnia się i uspokaja. Jest to powrót od tai-chi do wu-chi.



3. Medytacja tai-chi

Głównym celem *chi-kung* i medytacji tai-chi, czyli *ching-tso*, jest praca nad przedurodzeniowym *chi* w *tan-tienie*. Jeśli uda ci się wytrwać w praktyce medytacji *chi-kung* dwa lub trzy razy dziennie, przedurodzeniowe *chi* wypełni twój brzuch, wznosząc się i opadając z twoim oddechem jak fale uderzające o brzeg. Dlatego właśnie taoiści nazwali dół brzucha „oceanem *chi*”, *chi-hai*. Kiedy osiągniesz ten etap, twój brzuch stanie się elastyczny, ze skłonnością do wypuklania się jak balon napełniony powietrzem. Poczujesz się wtedy pełen życia. Następnie trzeba będzie nauczyć się kierować przedurodzeniowe *chi* do wszystkich części ciała. *Chi-kung* i medytacja uzupełniają się nawzajem, jeśli są praktykowane równocześnie.

Podobnie jak tai-chi chuan lub inne ćwiczenia czy dziedziny sportu, medytacja wymaga nie tylko zrozumienia jej podstawowych zasad i metod, ale, co ważniejsze, intensywnej praktyki. Potraktuj własne ciało jak

laboratorium do poprowadzenia badań i obserwacji, których celem będzie rozwijanie twoich fizycznych i umysłowych zdolności. W rezultacie przedurodzeniowe *chi* popłynie do każdej części ciała, poprawiając stan zdrowia i zapewniając ci lepsze samopoczucie. Co więcej, pomoże rozwijać twoją świadomość i mądrość, a w końcu doprowadzi cię do rozumienia czterech wymiarów i do oświecenia. Choćbyś zaczynał medytację od najbardziej podstawowego poziomu, nie zapominaj o tym ostatecznym celu.

Medytacja ma różne dziedziny, a do każdej z nich dochodzi się odrębnymi metodami. Ponieważ tai-chi chuan jest owocem taoizmu, w niniejszym rozdziale zajmę się podstawowymi technikami medytacji taoistycznej, w pozycji stojącej i siedzącej.

Chińskim określeniem medytacji stojącej jest *jan-chung*, co oznacza stać (*jan*) jak słup (*chung*). Skoncentruj się na miękkim przyleganiu stóp do podłoża, wyobrażając sobie, że stopy utrzymują twój ciężar i lekko zapadają się w ziemię, łącząc cię z centrum ziemi. Stój tak dwadzieścia do trzydziestu minut dziennie.

Stań w pozycji Rozpoczęcie tai-chi, stopy ustaw równolegle na szerokość barków, wygodnie, bez napięcia i bólu mięśni. Trzymaj głowę tak, jakby była zawieszona z góry na sznurku. Rozluźnij i opuść ramiona, uwalniając od napięć kark i plecy. Klatka piersiowa nie jest ani wypchnięta do przodu, ani zapadnięta, brzuch nie powinien wystawać ani być wciągnięty. Ręce zwisają swobodnie, z rozluźnionymi łokciami, a wnętrza dłoni zwrócone są ku dołowi. Nogi utrzymuj wyprostowane, z elastycznymi kolanami. Żaden staw nie może być zamknięty ani usztywniony (zob. rys. 46).



Rysunek 46

Oddychaj naturalnie przez nos, trzymając usta i zęby lekko przy-
mknięte. Czubek języka dotyka podniebienia tuż nad zębami. Oczy pa-
trzą na wprost, koncentrując się na czymś zielonym, np. na drzewie lub
pagórku. Żeby wyeliminować myśli o problemach i ułatwić sobie kon-
centrację, myśl o tym, jak pewnie stoisz w pozycji. Po dłuższej praktyce
będziesz w tym momencie czuł przepływ przedurodzeniowego *chi*.

W medytacji stojącej w pozycji Rozpoczęcie tai-chi chodzi o to, żeby
doświadczyć przemiany nie-działania (*wu-chi*) w działanie (*tai-chi*).

Pozycja Prosty Bicz nazywana jest *kai-chan kung* („rozszerzające się
Kung”), ponieważ rozciąga stawy i całe ciało oraz pozwala przedurodze-
niowemu *chi* dotrzeć do kończyn. W prawej pozycji Prostego Bicza
osiemdziesiąt procent ciężaru ciała spoczywa na lewej nodze, której
kolano nie wysuwa się poza linię palców stopy. Oczy skupiają się na
lewej ręce. Prawa ręka, ułożona w hak, jest odsunięta do tyłu. Lewa
pozycja jest lustrzanym odbiciem prawej i należy ćwiczyć je obie (zob.
rys. 47).



Rysunek 47

Medytować można również w pozycji Uniesienie Rąk, która w walce
z przeciwnikiem jest używana do obrony. Przenies ciężar ciała całkowi-
cie na lewą stopę, a prawą piętą dotknij ziemi. Prawa dłoń powinna być
w linii prawej stopy, łokieć w linii kolana, ramię nad biodrem. To ułoże-
nie zwane jest *wai-san-ho*, czyli Trzy Zewnętrzne Koordynacje. Twoja
świadomość powinna łączyć się z wolą, wola z *chi*, a *chi* z aktywnym uży-
ciem energii. Owe trzy połączenia nazywają się *nei-san-ho*, czyli Trzy

Wewnętrzne Koordynacje. Uniesienie Rąk należy ćwiczyć na lewo i na prawo (zob. rys. 48).



Rysunek 48

Praktyka pozycji Trzymanie Dzbana, *pao-kang*, rozwija poczucie bezruchu w ruchu. Podobnie jak w Uniesieniu Rąk, ciężar ciała w tej pozycji spoczywa na lewej nodze, ale barki są skierowane do przodu, a ramiona zaokrąglone, jakby obejmowały wielki dzban. Przesuwaj się powoli do przodu, aż osiemdziesiąt procent ciężaru ciała przeniesie się na prawą nogę. Lewa pięta powinna przez cały czas pozostawać na ziemi. Potem wolno wróć do pozycji wyjściowej. Tę sekwencję należy powtarzać przez około pięć minut na lewą stronę i tyle samo na prawą (zob. rys. 49).



Rysunek 49

W medytacji siedzącej można przyjąć trzy różne pozycje:

1. *San-pan*, czyli Swobodny Siad ze Skrzyżowanymi Nogami: łydki są skrzyżowane, a pięty pod udami. Prawa łydka umieszczona jest przed lewą lub odwrotnie. W czasie medytacji ciało powinno być wyprostowane, barki rozluźnione, łokcie opuszczone, a dłonie oparte lekko na kolanach (zob. rys. 50).



Rysunek 50

2. W pozycji *tan-pan*, czyli Półłotosie nogi należy skrzyżować lewą nad prawą; palce lewej stopy umieszczone są na prawym kolanie, a prawa pięta pod lewym udem. Aby uniknąć drętwienia nóg podczas medytacji, można zmieniać tę pozycję na przeciwną. Dłonie powinny być ułożone w węzeł tai-chi i oparte na nodze bliższej brzucha (zob. rys. 51).



Rysunek 51

Węzeł tai-chi wykonuje się następująco:

- a) umieścić kciuk lewej dłoni przy drugim stawie palca wskazującego; pozostałe palce ułożyć w miseczkę
 - b) umieścić prawy kciuk wewnątrz lewej dłoni tak, aby oba kciuki stykały się czubkami
 - c) prawą dłoń ułożyć w miseczkę i umieścić ją pod lewą dłonią w taki sposób, żeby palce prawej dłoni leżały wzdłuż palców lewej.
3. W *shuang-pan*, albo Pełnym Lotosie nogi krzyżują się, a pięty umieszcza się na udach. Podeszwy stóp są zwrócone do góry. Następnie układa się dłonie lewą w prawej, wewnątrz do góry, z połączonymi kciukami, na nodze bliższej brzucha. W tej pozycji środki stóp i dłoni oraz język dotykają podniebienia, tworzą Pięć Środków Zwróconych ku Niebu (*wu-hsin-chao-tien*) (zob. rys. 52).



Rysunek 52

Każdy kierowca wie, że samochód należy rozpędzać stopniowo, potem trzeba jechać ze stałą prędkością i również stopniowo zwalniać aż do zatrzymania. Ten sposób prowadzenia jest korzystny dla samochodu i zapewnia wygodę pasażerom. Z medytacją jest podobnie: potrzeba do niej Trzech Stabilności, *san-wen*, co oznacza, że rozpoczęcie i zakończenie medytacji powinno być powolne i stopniowe. Przed medytacją należy pozbyć się wszystkich myśli. Jeśli nie potrafisz tego zrobić inaczej, pójdz na spacer w spokojne miejsce, na przykład do parku, na plażę, czy do ogrodu, aż twój umysł opróżni się i osiągnie stan wu-chi. Wtedy możesz

wrócić do domu na medytację. Najpierw zrób kilka wydechów przez usta. Pod koniec każdego wydechu pochyl się lekko, aby wypchnąć z płuc więcej powietrza. Wydechy te można robić siedząc ze skrzyżowanymi nogami i uciskając dłońmi dół brzucha, lub stojąc z opuszczonymi ramionami. Jeśli stoisz, potrząśnij rękami, rozluźnij barki i świadomie skoncentruj się na odczuciu, jak ciężar ciała spływa do stóp.

Można siedzieć w pozycji *san-pan*, *tan-pan*, lub *shuang-pan*, wybierając najwygodniejszą dla siebie. Pozycja dłoni powinna być dobrana do pozycji nóg. Jeśli siedzisz na dworze, okryj ramiona i kolana, które są najbardziej wrażliwe na chłód. Jeśli nie masz specjalnego stołka do medytacji, który utrzymuje pośladki sześć cali nad łydkami, usiądź na cienkiej poduszce, aby utrzymać kręgosłup prosto. Ustaw czubek nosa i pępek na linii prostopadłej do podłoża, aby rozluźnić napięcie systemu nerwowego. Usta powinny być zamknięte, a język dotykać lekko podniebienia. Oddychaj przez nos. Twój oddech w naturalny sposób stanie się wolniejszy, głębszy i lżejszy, w miarę postępów praktyki.

W czasie medytacji jest sprawą obojętną, czy mamy oczy otwarte, czy zamknięte. Tym, którzy łatwo zasypiają, zaleca się trzymać oczy otwarte. Jednak większości ludzi trudno jest skoncentrować się z otwartymi oczami.

Pomocą w skupieniu może być umieszczenie symbolu tai-chi na ścianie na wysokości wzroku. Kiedy otwieramy oczy, możemy patrzeć na symbol i próbować zrozumieć, jak yin i yang harmonijnie się przenikają. Kiedy zamykamy oczy, możemy wyobrazić sobie symbol tai-chi w *tan-tienie* (kobiety w czasie miesiączki powinny koncentrować się na punkcie między piersiami). Palenie kadzidła w czasie medytacji pomaga oczyścić umysł.

Nie należy praktykować medytacji, kiedy jest się zmęczonym. Najlepsza pora to wczesny ranek po dobrym śnie albo wieczór przed pójściem do łóżka. Jeśli czas pozwoli, można dodatkowo medytować po południu. Nie ma znaczenia, jak długo się medytuje – piętnaście minut, pół godziny czy godzinę.

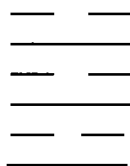
Osiągnięcie stanu umysłu zwanego *ju-ting* (Świadomość bez Myśli) jest cudownym doświadczeniem, które bardzo trudno opisać. Umysł jest wtedy pusty, całe ciało jakby zawieszony w próżni, a oddech niemal usta-je. Odczuwa się komfort fizyczny i psychiczny. Stan ten można opisać

jako odrobinę yang w yin. Nie reaguje się wtedy na dźwięk ani inne rozpraszające bodźce, ale również nie śpi się i zachowuje się pełną świadomości. Przypomina to sytuację, kiedy ktoś zagłębia się w ciekawą książkę i zapomina o świecie zewnętrznym.

W stanie medytacji (przed*ju-ting*) w ustach wydziela się więcej śliny i ma ona słodki smak. Taoiści uważali, że pojawienie się tej śliny, zwanej „słodką rosą”, jest skutkiem powstania *chi* z połączenia wody, czyli energii, i ognia, czyli świadomości. Zjawisko to nazwano „Woda i Ogień Już Obecne” (*chi-jii*). Heksagram *chi-jii* z *I-Ching* przedstawia ogień poniżej wody i symbolizuje to, co jest już obecne (zob. rys. 53).

W *I-Ching* znajdujemy następujące wyjaśnienie tego heksagramu:

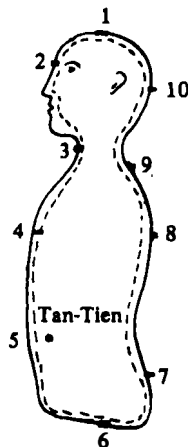
Chi-jii zwiastuje postęp i sukces w drobnych sprawach. Bycie stałym i poprawnym przynosi korzyść. Los sprzyja na początku, ale pod koniec może pojawić się chaos.



Rysunek 53

Chi-jii oznacza, że po osiągnięciu pewnego etapu w rozwoju nie można na nim pozostać. Tak jak ogień zmienia wodę w parę, praktykujący zmierza w kierunku *ju-ting*, chociaż zwykle uświadamia to sobie w nagłym olśnieniu. Doświadczenie to jest wielkim krokiem w stronę progę medytacji, zachowania *chi* w *tan-tienie* i wzrostu energii wewnętrznej. Wszystkie te procesy są bardzo ważne w tai-chi chuan. Jednak jeśli zatrzymamy się na tym etapie, rezultatem będzie chaos, ponieważ woda, czyli energia, wyschnie i wyczerpie się.

Następnym krokiem jest skierowanie przedurodzeniowego *chi* i zachowanie go w *tan-tienie*. Ścieżka zwana *hsiao-chou-tien*, czyli Małym Niebiańskim Okręgiem, składa się z dziesięciu punktów. Ponieważ chińskie nazwy tych punktów są trudne do wymówienia dla cudzoziemców, będziemy się posługiwać numerami przedstawionymi na rysunku 54.



Rysunek 54

Metodę tę najlepiej opanować pod kierunkiem doświadczonego nauczyciela, ponieważ jest zbyt skomplikowana, aby opisać ją słowami. Jeśli popełnimy błąd, mogą pojawić się niepożądane reakcje. Ćwicząc jedynie formę tai-chi chuan można osiągnąć pewien poziom zaawansowania, ale żeby praktykować *hsu-jing* (Próżnia i Bezruch, omówione w rozdziale 5), konieczna jest medytacja. Kiedy już osiągnięte zostanie świadomości bez myśli (*ju-ting*), dochodzi się do progu czterowymiarowego świata. Proces ten zależy od zaangażowania i prawidłowej praktyki. Po zakończeniu medytacji ważne jest, żeby pamiętać o następujących zasadach:

1. Zakończ medytację i wstań powoli, unikając jakiegokolwiek intensywnej czynności fizycznej lub umysłowej bezpośrednio po praktyce.
2. Pocieraj dłonie jedna o drugą aż będą rozgrzane, przykryj nimi oczy, a potem powoli unieś powieki.
3. Potrząśnij całym ciałem i stukaj zębami; rozmasuj te części ciała, które są zeszywniałe lub zdrętwiałe, zwłaszcza dłonie i stopy.
4. Ponieważ medytacja poprawia krążenie *chi* i krwi, temperatura ciała może być wyższa niż zwykle. Możesz się nawet spocić. Jeżeli tak się stanie, odpocznij chwilę aż poczujesz się normalnie.
5. Po zakończeniu medytacji bardzo polecam ćwiczenie tai-chi chuan jako kontynuację praktyki.

Jeżeli zlekceważy się powyższe zalecenia, w czasie kolejnej medytacji mogą pojawić się niepożądane reakcje: zdenerwowanie i zniecierpliwienie, albo może nie udać ci się praktykowanie równie długo lub osiągnięcie tak dobrego samopoczucia, co poprzednim razem. Początkujący powinni również pamiętać o tym, że kiedy zaczyna się medytację, nogi szybko drętwieją, a myśli łatwo rozpraszają się. Jest to nieuniknione i tylko praktyka może przynieść poprawę. Taoiści znają dodatkowe metody radzenia sobie z tymi trudnościami, ale ich omówienie wykracza poza ramy naszej książki. Zainteresowanych odsyłam do mojej książki o medytacji, zatytułowanej „Tao medytacji. Droga do oświecenia”.

4. *Chan-ssu-chin*

Z trzech stylów tai-chi chuan tylko szkoła Chen zajmuje się *chan-ssu-chin*, czyli „*Chin* jedwabnego kokonu”. Chen Hsin (1849-1929) napisał doskonałą książkę pt. „Teoria i ilustracje tai-chi chuan w stylu Chen”, która zawiera podstawowe zasady *chan-ssu-chin*. W moich objaśnieniach będą często robił odnośniki do książki Chena.

Jedna z klasycznych teorii tai-chi chuan (zob. rozdział 4 pkt. 4) twierdzi, że prowadzenie *chin*, czyli przepływ energii wewnętrznej, przypomina ruch jedwabnej nici wyciąganej z kokonu. Kiedy ciągniemy za nią, kokon obraca się, a więc ruch nici można opisać z dwóch punktów widzenia: jako siłę ciągnącą i jako obrót kokonu (zob. również rozdział 3, pkt. 7). W bardzo podobny sposób *chan-ssu-chin* łączy ruch po linii prostej i ruch obrotowy, które są przeciwstawne. Jak kula obracająca się wokół własnej osi i lecąca po paraboli, albo jak Ziemia kręcąca się jednocześnie dookoła Słońca i wokół własnej osi, tak *chan-ssu-chin* porusza się w przestrzeni po spirali.

Ruch charakterystyczny dla *chan-ssu-chin* odnosi się do całego tai-chi chuan, mimo że ćwiczący z reguły zdają sobie sprawę tylko z ruchu po kole. Co więcej, ruch tai-chi chuan jest napędzany „sрубą” – osią ciała.

Chang Man-Ching, prawdopodobnie największy mistrz tai-chi chuan ze znanych na Zachodzie, zawsze przypominał swoim uczniom, że głowa i ręce powinny się poruszać wraz z całym ciałem, nigdy osobno. Czasami mówił z naciskiem: „Jeśli wasze ręce poruszają się samodzielnie, a nie idą za ruchem ciała, to nadal jest to gimnastyka, a nie tai-chi

chuan”. Należy jeszcze dodać, że nawet jeśli ręce poruszają się z całym ciałem, ale dłonie nie zmieniają kierunku, a ramiona nie obracają się, zaś ciężar ciała nie jest przenoszony z nogi na nogę i zgrany ze spiralnym ruchem pięty, stawu skokowego, kolana i wszystkich stawów nogi, nadal jest to gimnastyka a nie tai-chi chuan. Co to oznacza? Ponieważ w ćwiczeniach takich, jak taniec, sport i zewnętrzne sztuki walki nie stosuje się zasady *chan-ssu-chin*, tai-chi chuan bez *chan-ssu-chin* również byłoby tylko formą ćwiczeń fizycznych. *Chan-ssu-chin* działa jak śruba, przekształcająca ruch posuwisty siły zewnętrznej na ruch po spirali.

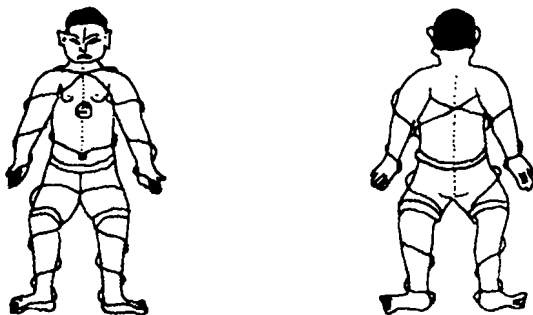
Kto opanował sztukę *chan-ssu-chin*, potrafi z łatwością uniknąć lub zneutralizować każdą siłę działającą z zewnątrz.

Na początku VI wieku p.n.e. Sun-Tzu napisał w swojej książce „Sztuka prowadzenia wojny”: „Nie jest najwyższą doskonałością walczyć i zwyciężać we wszystkich bitwach. Najwyższa doskonałość polega na złamaniu oporu wroga bez walki”. Tai-chi chuan stosuje tę samą zasadę, czyli łamie opór przeciwnika sprytem i techniką, a nie siłą. *Chan-ssu-chin* uczy, jak stosować tę zasadę w praktyce.

Istnieją dwa podstawowe rodzaje *chan-ssu-chin*: *shun-chan* (*chan-ssu-chin* zgodne z ruchem wskazówek zegara) i *ni-chan* (*chan-ssu-chin* przeciwnie do ruchu wskazówek zegara). *Shun-chan* ramienia można opisać następująco: wychodząc z *tan-tieniu*, *shun-chan* wznosi się do barku, okrąży ramię zgodnie z ruchem wskazówek zegara, idąc przez prawy bark od zewnątrz do wewnątrz, przechodzi przez łokieć i dociera do palców dłoni zwróconej na zewnątrz. W lewym ramieniu i lewej części ciała ruch *shun-chan* jest podobny, ale przeciwny do ruchu wskazówek zegara. *Shun-chan*, używane w ataku, jest rodzajem *Peng-chin* (energii Odparcia). *Ni-chan*, przeciwieństwo *shun-chan*, zaczyna się od palców, okrąży prawą rękę, mija łokieć, wznosi się do barku i wraca do *tan-tieniu*. *Ni-chan*, używane do neutralizacji, jest rodzajem *Lu-chin* (energii Zawinięcia). Zaczyna się ono w *tan-tienie* i dochodzi do punktu 6, wspomnianego w rozdziale 3 pkt. 3; następnie porusza się wzdłuż obu ud do wewnętrznej strony nóg, okrąży kolano, łydkę, kostkę, piętę, środek stopy, podszwę i dociera do wielkiego palca. Cały ten proces nazywany jest „*shun-chan* nogi”. Proces odwrotny, zaczynający się w wielkim palcu i wracający do *tan-tieniu*, nazywany jest *ni-chan*. Ogólnie *ni-chan* kojarzy się z wycofaniem,

a *shun-chan* z ruchem do przodu. Na przykład wkręcanie śruby jest jak *shun-chan*, a wykręcanie jak *ni-chan*.

Jeśli mowa o obrotowym aspekcie *chin*, wiadomo, że aby obracać dłoń, trzeba kręcić całym ramieniem. Aby obracać stopą, łydka i udo również muszą się kręcić. Gdy chcemy wykonać obrót w talii, intencja ruchu musi wyjść z *tan-tienu*. Kiedy wszystkie trzy procesy odbywają się równocześnie, ruch ten staje się spiralną krzywą w przestrzeni (zob. rys. 55).

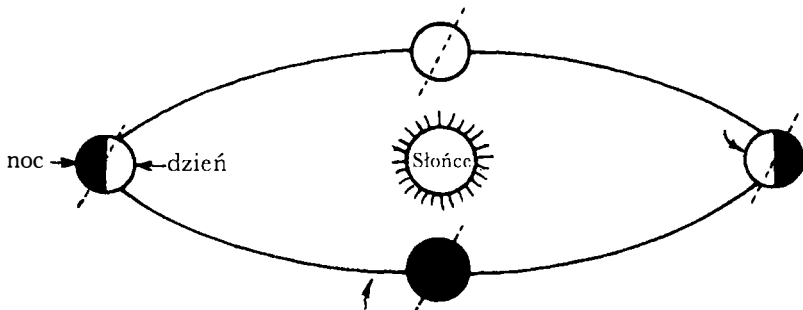


Rysunek 55

Zgodnie z dziełem „Teoria tai-chi chuan” Chang San-Fenga (zob. rozdział 4) „*Chin* jest zakorzenione w stopach, rozwija się w nogach, jest kontrolowane przez talię, a działa przez palce u rąk. Od stóp do nóg, od nóg do talii; wszystko powinno poruszać się jako całość”. Jest oczywiste, że zasady tej nie można nauczyć początkujących, którzy nie znają jeszcze podstaw tai-chi chuan ani metodyki ćwiczeń. Jedność ruchu można osiągnąć dopiero dzięki praktyce *chan-ssu-chin*.

5. Praktyka *chan-ssu-chin*

Chociaż książka Chena o tai-chi chuan omawia ogólne zasady *chan-ssu-chin*, nie wyjaśnia ona związku między *chan-ssu-chin* a symbolem tai-chi ani nie wspomina o metodzie ruchu dłonią zgodnie z zasadą Yin- - Yang i symbolem tai-chi. Chcę więc podać te informacje, aby początkujący wiedzieli, jak zacząć praktykę *chan-ssu-chin*. W drugiej części rozdziału omówię filozoficzne implikacje tego ćwiczenia.



Rysunek 56

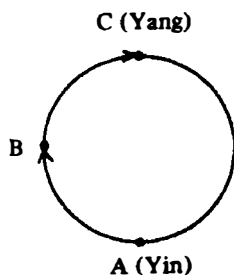
Rysunek 56 przedstawia ruch Ziemi dookoła Słońca i jego wpływ na zmiany pór dnia i pór roku. Zgodnie z chińską filozofią, dzień jest yang, a noc yin; upał jest yang, a zimno yin. Przemiany yin i yang zachodzą stopniowo, spowodowane ruchem obrotowym Ziemi wokół własnej osi i wokół Słońca. W praktyce *chan-ssu-chin* przyjmuje się, że symbol tai-chi przedstawia Słońce. Czarna część jest yin, a biała yang. Dłoń ćwiczącego przedstawia Ziemię. Wnętrze dłoni to yin, a wierzch dłoni yang. Tak jak Ziemia porusza się dookoła Słońca, dłoń rysuje kształt symbolu tai-chi, obracając się i naśladując przemiany Yin-Yang. Opracowałem trzyczęściowy plan ćwiczeń, pozwalający początkującym zrozumieć przemiany Yin-Yang i wyjaśniający, jak je praktykować.

I. Praktyka rąk w nieruchomej pozycji stojącej

1. Stań twarzą do ściany, na której na wysokości twojej klatki piersiowej zawieszony jest symbol tai-chi. Stój prosto, z podwieszoną głową i rozluźnionymi ramionami. Stopy ustaw równolegle na szerokość ramion. Łokcie lekko ugięte, ręce wzdłuż boków. Dłonie zwrócone są w dół, palce lekko wyprostowane, lecz rozluźnione. Powinieneś być rozluźniony, ale skoncentrowany.

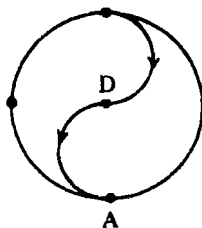
2. Prawa dłoń i całe ramię obracają się przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, aż dłoń całkowicie zwróci się ku górze. Palec wskazujący skierowany jest na punkt A (jak na rysunku 57). Prawa ręka i symbol tai-chi są teraz w skrajnej pozycji yin. Wiodąc wskazującym palcem od punktu A do B i C zakreśl łuk zgodnie z ruchem wskazówek zegara (w kierunku *shun-chan*). Yin-Yang dłoni zmienia się zgodnie z proporcja-

mi yin i yang w symbolu tai-chi. Kiedy palec wskazujący dotrze do punktu C, zarówno dłoń, jak i symbol tai-chi są w skrajnej pozycji yang.



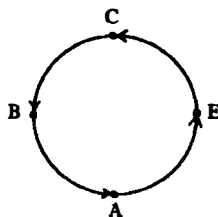
Rysunek 57

3. Prowadź ramię dalej (zgodnie z ruchem wskazówek zegara). Palec wskazujący przesuwa się od punktu C do punktu D. Dłoń, tuż przed punktem D, zwrócona jest w lewo. W tym momencie obróć dłoń zgodnie z ruchem wskazówek zegara tak, aby rysowała ona drugą część linii krzywej, zgodnie z *ni-chan*. Poprowadź palec wskazujący od punktu D do A, w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. W punkcie A dłoń znowu zwrócona jest do góry, więc punkt D pełni rolę punktu zwrotnego, jak to pokazuje rysunek 58.



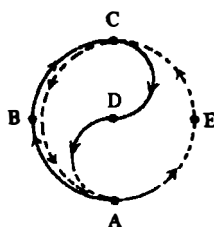
Rysunek 58

4. Prowadź ramię po kole, przeciwnie do kierunku wskazówek zegara, wiodąc palcem wskazującym od punktu A przez punkty E, C, B i z powrotem do A. W skrajnej pozycji yang (punkt C) dłoń zwrócona jest w dół, a w końcowym punkcie A ramię i dłoń znowu są zwrócone do góry. Tu kończy się część *ni-chan* (zob. rys. 59).



Rysunek 59

5. Podsumowując: zacznij od punktu A, kiedy ramię jest skręcone przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, a dłoń zwrócona ku górze. Prowadź ramię po okręgu zgodnie z ruchem wskazówek zegara, wiodąc palcem wskazującym przez punkty A, B, C do D. W punkcie C dłoń zwrócona jest w dół, a w punkcie D w lewo, zgodnie z *shun-chan*. W punkcie D obróć ramię o 180 stopni i poprowadź palec wskazujący od punktu D przez A, E, C i B, przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, aż do końcowego punktu A. Dłoń zwrócona jest do góry, kiedy dociera do punktu A po raz pierwszy; w punkcie C zwrócona jest w dół, a w końcowej pozycji w punkcie A znowu do góry, podczas gdy ramię jest obrócone w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Jest to ćwiczenie cykliczne (zob. rys. 60) i należy powtarzać je wielokrotnie.



ABCD – Shun-chan
DAECBA – Ni-chan
D: Punkt zwrotny

Rysunek 60

6. Podczas ćwiczenia *chan-ssu-chin* lewą ręką stosujemy tę samą metodę, chociaż proces przebiega odwrotnie. Zacznij z punktu A, z lewą dłonią zwróconą ku górze. W części *shun-chan* poprowadź ramię przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, od punktu A przez B i C (dłoń zwrócona w dół) do D (punkt zwrotny, dłoń zwrócona w prawo). Obróć ramię o 180 stopni przeciwnie do ruchu wskazówek zegara i zacznij *ni-chan*, wiodąc palcem wskazującym w dół od punktu D do A (ramię skręcone,

dłoń zwrócona do góry), E, C (dłoń zwrócona do dołu), B i A (dłoń do góry). Ćwiczenie to należy powtarzać.

7. Symbol tai-chi ma dwie postacie: zgodną i przeciwną do ruchu wskazówek zegara (zob. rys. 61).



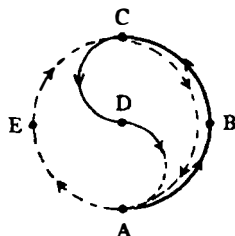
Rysunek 61

Jeżeli rysujemy dłonią tę drugą wersję, która jest lustrzanym odbiciem pierwszej, należy pamiętać o trzech zmianach:

Prawa ręka zaczyna ćwiczenie w pozycji dłonią do góry; lewa ręka zaczyna z obróconym ramieniem i dłonią do góry.

Palec wskazujący rysuje symbol tai-chi zaczynając z prawej strony, a ramię porusza się przeciwnie do ruchu wskazówek zegara.

Shun-chan staje się *ni-chan*, i odwrotnie. Rysunek 62 przedstawia tor ruchu palca wskazującego.



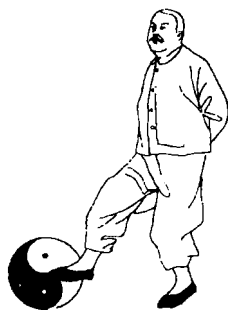
Rysunek 62

Chciałbym ostrzec czytelników, że prostota tego ćwiczenia jest myląca, i błędem byłoby poświęcenie mu zbyt małej ilości czasu i energii. Na praktykę w pozycji stojącej potrzeba około miesiąca ćwiczeń, dzięki którym symbol tai-chi zostanie na trwałe wrysowany w nasz umysł. W następnym etapie opanowujemy prawidłowy ruch ręki, w którym dłoń przedstawia przemiany Yin-Yang, przepływając gładko przez *shun-chan* do *ni-chan* i odwrotnie. Na początku palec wskazujący powinien rysować symbol tai-chi o jak największych rozmiarach, a potem, kiedy staw barkowy rozluźni się, a ręka nauczy się przemian Yin-Yang, rysunek w po-

wietrzy będzie stopniowo maleć. Na tym etapie możemy dostrzec podobieństwo między *shun-chan* a śrubą prawoskrętną. Kiedy śruba obraca się zgodnie z ruchem wskazówek zegara, porusza się do przodu; w *chan-ssu-chin* ruch zgodny z ruchem wskazówek zegara jest atakiem w stronę przeciwnika. I odwrotnie, *ni-chan* przypomina wykręcanie śruby w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara i jest wycofaniem się przed przeciwnikiem. Dostrzeżemy również, że ruch ten przypomina śrubę napędową silnika statku lub samolotu, która obraca się w prawo pchając statek do przodu, a w lewo pchając do tyłu. Kiedy wykonamy ćwiczenie poprawnie, rysowanie symbolu tai-chi połączy oba te kierunki w jeden pełny ruch. Przy owym połączeniu należy zwrócić uwagę na znaczenie punktu zwrotnego, w którym *shun-chan* przechodzi w *ni-chan* i odwrotnie. Po miesiącu codziennej praktyki można przejść do następnego etapu, w którym symbol tai-chi rysuje się stopą.

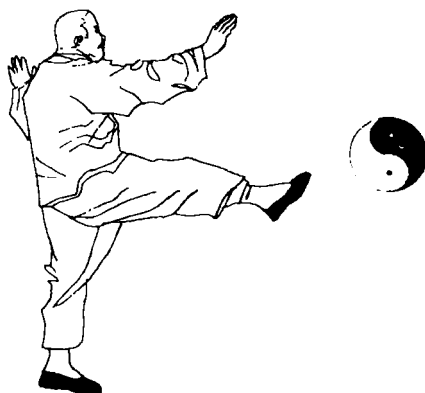
II. Praktyka nóg w nieruchomej pozycji stojącej

1. Stań w takiej samej pozycji, jak przy praktyce rąk, ale połącz ręce za sobą: przedramiona przylegają do siebie na wysokość krzyża, każda dłoń obejmuje przedramię drugiej ręki tuż pod łokciem.
2. Zaczynaj od rysowania symbolu tai-chi zgodnego z ruchem wskazówek zegara. Stań na lewej nodze i zacznij rysować symbol tai-chi prawą stopą, zaczynając kilka cali nad podłogą. Stopa zaznacza przemiany Yin-Yang w taki sam sposób jak dłoń. Powtarzaj ćwiczenie, aż poczujesz zmęczenie w nogach. Następnie zacznij ćwiczyć lewą nogą, rysując ten sam symbol, tak jak na rysunku 63.



Rysunek 63

3. Zmień tor ruchu, rysując symbol tai-chi przeciwny do ruchu wskazówek zegara, najpierw prawą, a potem lewą nogą.
4. Zmień płaszczyznę rysunku na pionową, krążąc stopą przed sobą, jak na rysunku 64. Używaj tej samej techniki ćwicząc na zmianę prawą i lewą nogą, rysując symbol tai-chi zgodny i przeciwny do ruchu wskazówek zegara.



Rysunek 64

5. Ćwiczenie nóg w nieruchomej pozycji stojącej przez miesiąc pozwoli ci opanować wszystkie możliwe rodzaje kopnięć (w przód, w bok, po łuku itd.) i nauczy wykonywać je naturalnie i bez wysiłku.

III. Praktyka z krokami

Rozpoczynając to ćwiczenie, powieś przed sobą na ścianie symbol tai-chi zgodny z ruchem wskazówek zegara. Ustaw stopy równolegle na szerokość ramion, a następnie wykonaj krok w przód prawą stopą, uginając kolano jak łuk. Siedemdziesiąt procent ciężaru powinno spoczywać na prawej nodze, a jej kolano nie powinno wysuwać się poza linię palców. Lewa noga jest prosta jak strzała. Ten krok nazywany jest Pozycją Łuku i Strzały. Stojąc w tej pozycji, wyciągnij przed siebie prawe ramię i skręć je lekko w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Poprowadź palec wskazujący z punktu A u dołu symbolu tai-chi, przez punkty B, C, D, A, E, C i wróć do punktu A. Nie poruszaj dłońią

i ramieniem, jak w praktyce w nieruchomej pozycji stojącej, ale obracaj się w talii i przenieś ciężar ciała z nogi na nogę, podążając za ruchem palca wskazującego. Talia i nogi muszą poruszać się jak jedna całość, kręgosłup i głowę trzymaj prosto. A oto szczegółowy opis ćwiczenia:

1. Ruch prawego palca wskazującego z punktu A (ramię lekko skrzycone, dłoń zwrócona w dół) do B jest spowodowany przeniesieniem ciężaru ciała z nogi ustawionej z przodu na nogę ustawioną z tyłu i skręceniem bioder w lewo. Dalsze skręcanie bioder do przodu bez przenoszenia ciężaru ciała sprawi, że palec wskazujący przesunie się z punktu B do punktu C (dłoń zwrócona w dół). Rozluźnij stawy biodrowe, jakbyś miał usiąść, ugnij prawy staw biodrowy, zwróć tułów lekko w prawo. Palec wskazujący przesunie się z punktu C do D (dłoń zwrócona w lewo) i do A (dłoń zwrócona do góry). Celem tego ruchu jest poprowadzenie palca wskazującego, który przechodzi od *shun-chan* do *ni-chan* w punkcie zwrotnym D, przez rozluźnienie biodra i lekkie obrócenie go w prawo. Następnie powolne przeniesienie ciężaru ciała na nogę z przodu spowoduje przesunięcie palca wskazującego z punktu A do E i do C (dłoń zwrócona w dół).

2. Przesuń prawą stopę lekko w prawo (około 30 stopni) i przenieś ciężar ciała na tę stopę, prowadząc palec wskazujący z punktu B do A (ramię skrzycone, dłoń zwrócona ku górze). Krok do przodu lewą nogą jest naturalną kontynuacją tego ruchu. Lewa ręka porusza się w przód, z dłonią zwróconą do góry. Przenieś ciężar ciała na prawą stopę. Lewy palec wskazujący przesuwa się przez punkty A, B, C (dłoń zwrócona w dół). Rozluźniając biodra i skręcając je w prawo, przeprowadzasz palec wskazujący przez punkt zwrotny: *shun-chan* zmienia się w *ni-chan*, dłoń zwrócona jest w lewo. W punkcie A ramię jest skrzycone, dłoń zwrócona ku górze. Przesuwając ciężar ciała z prawej nogi na lewą, przenosisz palec wskazujący z punktu A przez E do C (dłoń zwrócona w dół). Przesuń palce lewej stopy w bok (około 30 stopni), przeprowadzając palec wskazujący z punktu C przez B do A (dłoń zwrócona do góry). Krok w przód prawą nogą spowoduje ruch prawego ramienia do przodu. Prawe ramię lekko skrzycone, dłoń zwrócona do góry.

3. Ćwicz łącząc te dwie sekwencje w całość, nie robiąc przerw. Najlepiej wykonywać je na dworze, ponieważ do chodzenia potrzebna jest przestrzeń.

Chan-ssu-chin, oprócz tego, że uczy łączyć ruch stawów i poruszać ciałem jako całością, rozwija siłę wewnętrzną, nazywaną przez Chińczyków „*chin*”. *Chin*, nieznanne w zachodnich systemach ćwiczeń fizycznych, staje się rezerwuarem energii w czystej postaci i daje ćwiczącemu niezwykłą wytrzymałość. Przyjrzyjmy się zjawisku natury, które uświadomi nam, skąd bierze się owo źródło energii. Tornado jest potężnym wirym, który powstaje powoli z lekkich podmuchów. W miarę jak tornado rośnie, wiatry łączą się i nabierają rozpędu. Obroty słupa powietrznego stają się coraz szybsze, energia wzrasta, wir jest coraz większy. Szalejące tornado wygląda bardzo spokojnie z zewnątrz, ale ponieważ porusza się jako całość, ściana wiru i jego puste wnętrze mają ogromną siłę. Podobnie przebiega praktyka *chan-ssu-chin*. Ćwiczący robi wrażenie nieruchomego, ale ma wewnętrzny moment obrotowy.

Aby pracować nad tai-chi jako sztuką walki, należy zrozumieć i stosować zasady *chan-ssu-chin*. Praktyka ta składa się z dwóch etapów:

– *Ting-chin*, kiedy uświadamiamy sobie istnienie *chin* w swoim ciele, a następnie w ciele przeciwnika;

– *Tong-chin*, które właściwie nie posiada odpowiednika w językach europejskich. Zawiera ono jednocześnie pojęcie doświadczenia i zrozumienia na podstawowym poziomie.

Najpierw należy poznać samego siebie i pracować nad *tong-chin*, czyli próbować „zrozumieć” *chin* przeciwnika. Do tego konieczna jest intensywna praktyka formy indywidualnej i stosowanie *chan-ssu-chin* w każdym ruchu tai-chi chuan. Później *chan-ssu-chin* można wykorzystać w praktyce Pchających Dłoni, co zostanie omówione w rozdziale 6.

Dzięki praktyce *chan-ssu-chin* można zrozumieć niektóre z najważniejszych pojęć filozofii chińskiej, związanych z tai-chi, które są trudne do przekazania słowami. Jedno z tych pojęć to „szukanie bezruchu w ruchu”. Podczas praktyki w nieruchomej pozycji stojącej wydaje się, że ćwiczący rysuje symbol tai-chi samym ramieniem. Jednak na etapie praktyki z krokami uważny obserwator dostrzeże, że ramię nie porusza się niezależnie od ciała, ale przez połączenie z ruchem talii i nóg, więc właściwie samo jest nieruchome i jedynie podąża za ruchem ciała. Ważne jest, żeby bezruch zawarty w ruchu realizować nie tylko ciałem, lecz i umysłem. Aby to wyjaśnić, wyobraźmy sobie moment poślizgnięcia się na lodzie. Kiedy ciało wpada w poślizg i tracimy równowagę, umysł pra-

wie całkowicie przejmując kontrolę nad ciałem na poziomie podświadomości. Opróżniony jest wtedy ze wszystkich myśli, a ciało instynktownie próbuje odzyskać równowagę. Kiedy ćwiczymy *chan-ssu-chin* lub tai-chi chuan, powinniśmy zawsze szukać w sobie tego wewnętrznego bezruchu.

Inne pojęcie filozoficzne to „szukanie działania w nie-działaniu”. Wspomniałem już, że w praktyce z krokami ramię nie porusza się niezależnie od reszty ciała. Jest to przykład szukania nie-działania w działaniu. Jeśli jednak przyjrzymy się bliżej, stwierdzimy, że ramię wykonuje bardzo subtelny ruch obrotowy, pochodzący z ruchu talii i nóg. Tak więc ramię przedstawia działanie w nie-działaniu.

Trzecim pojęciem, które trzeba zrozumieć, aby robić postępy w praktyce *chan-ssu-chin*, jest „Wu-chi dające początek tai-chi”, co można przetłumaczyć jako „przejsie z niczego do czegoś”. Przykładem tej sytuacji jest proces uczenia się. Początkujący uczniowie *chan-ssu-chin* nie wiedzą nic, czyli na początku praktyki są w stanie wu-chi. Najpierw muszą opanować praktykę w pozycji nieruchomej, potem zaczynają praktykę z krokami i stopniowo próbują stosować wszystkie opisane powyżej zasady. Przechodzą więc od niewiedzy (stanu wu-chi) do wiedzy o *chan-ssu-chin* (stanu tai-chi).

Ostatnim pojęciem, które należy sobie przyswoić, jest „powrót od tai-chi do wu-chi” albo „powrót od czegoś do niczego”. Stanie się ono jaśniejsze dzięki praktyce *chan-ssu-chin*. Na początku ćwiczący rysuje symbol tai-chi bardzo obszernie. Potem stopniowo, w miarę wewnętrznego przyswojenia *chan-ssu-chin*, ruch staje się coraz oszczędniejszy. Ostateczny cel jest osiągnięty, kiedy ruch trwa, ale sprawia wrażenie bezruchu. Na tym pozbawionym formy etapie praktyki ćwiczący „wraca od czegoś do niczego”, czyli przechodzi od tai-chi do wu-chi.

6. Rozbudzenie siły umysłu

Powszechnie uważa się, że do działania z dużą siłą konieczne są silne mięśnie i siła fizyczna. Posłużmy się przykładem wbijania pała w ziemię przy pomocy ciężkiego młota. W tym procesie wyróżnić można dwa etapy:

- uniesienie młota jak najwyżej, aby miał maksymalną energię po tencjalną;

– opuszczenie młota jak najszybciej, aby miał maksymalną energię kinetyczną.

Obie te czynności wymagają siły fizycznej, a ta zależy od mięśni. Tak więc powszechnie uznaje się, że aby być silnym, należy pracować nad rozwojem mięśni.

Jednak w praktyce tai-chi chuan uczymy, żeby używać jak najmniej siły fizycznej, a tylko rozluźnić się i miękko poruszać. Na czym więc polega pozorna wielka siła mistrzów tai-chi? Posiadają oni *chin*, specjalny rodzaj energii wewnętrznej, osiągniętej przez praktykę i postępy w tai-chi chuan.

Wiadomo, że rozluźniając się i wykonując miękkie ruchy trenuje się mięśnie, aby działały jako mechanizm równoważący i podtrzymujący w taki sposób, by całe ciało w każdej chwili było gotowe do działania. Użycie siły fizycznej złamałoby zasady tai-chi chuan. Na co dzień mamy kontakt z wieloma typami energii, które jeszcze sto lat temu były nieznane. Elektryczność i magnetyzm to energia najczęściej używana w urządzeniach i maszynach. Uwalnianie energii przez rozbijanie jąder atomowych lub fuzję termojądrową staje się codziennością w miarę powstawania coraz większej liczby elektrowni jądrowych. Można założyć, że istnieje jeszcze wiele odmian i źródeł energii, o których na razie wiemy mało albo nic. A jakim rodzajem energii jest *chin*?

Chińscy taoiści, po eksperymentach trwających tysiąc lub więcej lat, doszli do wniosku, że ciało ludzkie jest cudowną maszyną zdolną do generowania wielu rodzajów energii. Jednak wyższość nad ciałem przyznali umysłowi, ponieważ jest on źródłem świadomości, która dzięki ćwiczeniom i odpowiedniemu kierowaniu nabiera mocy stwórczej. Osiągnięcie tej mocy, czyli koncentracji, jest głównym celem w praktyce tai-chi chuan. Na przykład kiedy ćwiczymy pchnięcie, dostajemy instrukcję, żebyśmy wyobrażali sobie, że odpychamy przeciwnika bez użycia siły fizycznej. Uczymy się prowadzić *chin* od stóp przez nogi, talię, ramiona, do dłoni. Jeśli będziemy regularnie ćwiczyć koncentrację, po roku czy dwóch zauważymy, że nasze dłonie rozgrzewają się lub wibrują w czasie pchnięcia. Kiedy ten rodzaj koncentracji będziemy rozwijać i praktykować w całej formie indywidualnej i połączymy go z codzienną praktyką *chi-kung*, medytacją tai-chi *ichan-ssu-chin*, po pięciu czy dziesię-

ciu latach zdobędziemy ogromną siłę i energię, zwaną po chińsku *chin*, czyli „energią psychiczną i duchową”. Podczas gdy energia mięśni jest zdecydowanie ograniczona, zarówno pod względem natężenia, jak i czasu trwania, *chin*, czyli energia psychiczna, nie ma granic. Jej natężenie rośnie wraz z praktyką.

Jak można pracować nad uzyskaniem *chin*? Sama koncentracja nie wystarczy. Zauważmy, jaka jest różnica w zachowaniu młodego kociaka i jego matki: chociaż kotka ma przewagę doświadczenia i potrafi skutecznie dążyć do celu, jednak w znacznym stopniu zatraciła chęć do reagowania na wszystkie odbierane bodźce. Młode kocię, przeciwnie, jest ustawicznie gotowe do działania, nawet bez wystąpienia bodźca. Ludzie mają ten sam problem: dzieci są pełne żywotności, czyli *shen*, która ma tendencję do słabnięcia z wiekiem. Dlatego też rozwijanie *chin* jest zadaniem dla *shen*: ruch musi być kontrolowany przez umysł, który nadzoruje każdą czynność i prowadzi ją do zamierzonego celu.

Aby rozwinąć duchową energię, czyli *chin*, należy ćwiczyć oba jej aspekty, fizyczny i psychiczny w taki sposób, aby uzupełniały się nawzajem i stanowiły harmonijną całość, tak jak wyobrażenie dynamicznego ruchu w symbolu tai-chi. Ta zasada odnosi się nie tylko do samego ćwiczenia tai-chi, ale powinna być zachowywana również w czasie spacerów, prowadzenia samochodu czy jazdy na rowerze, podczas czekania na autobus, zasiadania do stołu, a nawet we śnie i przy wykonywaniu codziennych czynności. Stan rozluźnionej czujności powinien być utrzymywany stale, jak u młodego kotka. Dopiero kiedy zaczniemy się czuć z nim dobrze, będziemy gotowi do rozwijania *chin* i wchodzenia na coraz wyższe poziomy świadomości.

Łatwo jest wytłumaczyć, na czym polega praktykowanie *chin*, jednak osiągnięcie postępów wymaga silnej woli. Zaczynamy ćwiczyć koncentrację, ale szybko męczymy się i rozpraszamy. Jest to zupełnie naturalne. Jednakże musimy wykonać wysiłek i wracać do praktyki za każdym razem, kiedy sobie uświadomimy, że ją przerwaliśmy. Stopniowo nauczymy się utrzymywać naszą świadomość w stanie czujności przez cały czas, co jest konieczne, aby robić postępy w pracy z energią psychiczną. Dotyczy to szczególnie osób w średnim wieku i starszych, jeśli chcą odzyskać młodość i spontaniczność.

W pozycji Prostejgo Bicza prawa ręka, której cztery palce dotykają czubka kciuka, tworzy hak. To ułożenie, według Chińczyków przedstawiające dziób żurawia, ma rozliczne zastosowania w sztuce walki: dłonią ułożoną w hak można zadać cios w oko lub inne czułe miejsce, wykonać chwyt itd. Oto przekład starej chińskiej pieśni o tej pozycji:

Składając razem pięć palców,

Stwórz obraz górskiego szczytu.

W tym punkcie zbierze się przedurodzeniowe *chi*,

Zwłaszcza kiedy skupisz w nim całą świadomość.

Medytacja nad tym obrazem jest bardzo cenna dla praktyki *chin*. Ustaw Dziób Żurawia w odległości około dziesięciu cali¹ od tułowia, z palcami zwróconymi w stronę twarzy. Rozluźnij łokieć i ramię. Spójrz bystro niczym szybujący jastrząb na swoją dłoń złożoną w hak, skupiając całą uwagę na palcach; powstrzymaj się od mrugania tak długo, jak zdołasz. Jednocześnie wyobraź sobie, że *chin*, zmagazynowane w *tan tienie* wznosi się z dolnej części tułowia przez plecy do oczu, a także do barku, ramienia i dłoni. Jak pole magnetyczne między dwoma biegunami, *chin* połączy oczy i palce złożone w hak. Tę medytację na siedząco należy ćwiczyć trzy razy dziennie, za każdym razem zmieniając rękę. Po pewnym czasie dojdziemy do medytacji trwającej przez dziesięć lub więcej minut dla każdej ręki. Wtedy poczujemy, że nasze palce są rozgrzane i doznamy nieznanego, wyjątkowego uczucia.

Można również wzmocnić swą siłę duchową, układając dłoń w Dziób Żurawia podczas ćwiczenia *chan-ssu-chin*. Kiedy ręka porusza się zgodnie z ruchem wskazówek zegara, kreśląc symbol tai-chi, wyobraźmy sobie, że energia płynie z *tan-tieniu* do czubków palców. Przy ruchu przeciwnym energia jest wchłaniana przez ciało i sprowadzana do *tan-tieniu*. Można to porównać do wkręcania i wykręcania śruby. Rozumienie takiego ruchu energii jest zaledwie początkiem praktyki. Jediną drogą do osiągnięcia dobrej techniki są regularne ćwiczenia.

Yang Lew-Shan, największy ze znanych mistrzów tai-chi, choć był niski, drobny i nie wyglądał jak zapaśnik, potrafił podnieść i odrzucić przeciwnika dwa razy cięższego od siebie. Skąd brał siłę? Był to efekt długiej i pilnej pracy nad energią psychiczną. Według książki Chen

¹ Cal (angielski): jednostka długości, popularna do dzisiaj w krajach anglosaskich, około 2,54 cm. (przyp.wyd.)

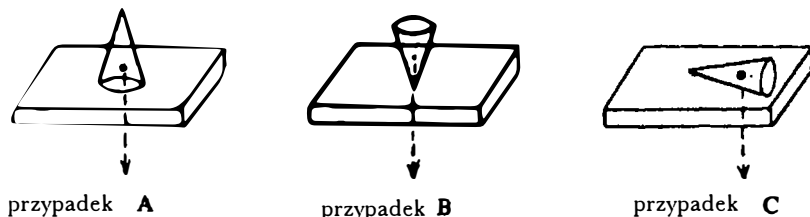
Yen-Lina o tai-chi chuan, Yang Lew-Shan potrafił odrzucić swoich uczniów głośnym okrzykiem *Haa*, nawet ich nie dotykając. Można podejrzewać, że było to zjawisko podobne do hipnozy, kiedy medium wprowadzane jest błyskawicznie w trans. Oczywiście głośny wydech *Haa* mógł działać znacznie mocniej na uczniów Yanga uwrażliwionych na pracę z energią, niż na przeciwników nie przygotowanych. Jednak Yang potrafił też z odległości jednej stopy przyciągnąć do siebie płomień świecy, przytrzymać go, odsunąć z powrotem i zgasić. Dowodzi to, że możliwe jest wypracowanie i kontrolowanie energii działającej zarówno na ludzi, jak na przedmioty.

Dziś nie spotyka się już mistrzów zdolnych do takich wyczynów. Powód jest prosty. Praca nad energią psychiczną przypomina naukę jazdy na rowerze z bardzo małą prędkością. Wymaga cierpliwości i długiej praktyki. Osiągnięcie mistrzostwa jest jak najbardziej możliwe, ale niewiele osób potrafi się na to zdobyć. Zwykle brak im wytrwałości.

7. Klucz do tai-chi chuan

Rozważmy następującą sytuację: wańka-wstańka, zabawka składająca się z dwóch kul, większej i przyczepionej do niej mniejszej, odchylona od pionu zawsze będzie wracać do początkowej pozycji, chociaż wydawałoby się, że powinna się przewrócić. Jej sekret zdradza analiza praw fizyki: środek ciężkości wańki-wstańki znajduje się tak nisko, że utrzymuje zabawkę w równowadze.

Problem równowagi statycznej ciała można omówić na trzech przykładach. Rozważmy bryłę w kształcie stożka ustawionego na platformie. W przypadku A stoi on na podstawie, w przypadku B na czubku, a w przypadku C na boku, jak to pokazuje rysunek 65.



Rysunek 65

Ułożenie A to stan równowagi statycznej, na którą wpływają dwa czynniki:

- środek ciężkości znajduje się względnie nisko;
- rzut środka ciężkości pada na powierzchnię podstawy stożka.

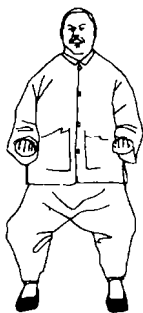
Trzeba użyć znacznej siły, aby wytrącić stożek ze stanu równowagi.

W przypadku B sytuacja jest odwrotna. Środek ciężkości znajduje się względnie wysoko, a rzut środka ciężkości można łatwo przesunąć poza punkt podparcia. To ułożenie jest więc niestabilne: możemy je nazwać chwiejną równowagą.

Ułożenie C ma pewną ważną cechę: stożek wprawdzie nierówno toczy się po powierzchni, ale pewne aspekty jego położenia pozostają niezmiennie: odległość od środka ciężkości do powierzchni platformy jest stała, a rzut pionowy środka ciężkości zawsze pada na obszar kontaktu stożka z podłożem, chociaż sam ten obszar przesuwa się, gdy stożek się toczy.

Aby zwiększyć stabilność w ułożeniu A należy sprawić, by odległość od środka ciężkości stożka do powierzchni platformy była jak najmniejsza, a podstawa stożka jest największa.

W większości sztuk walki nacisk kładzie się na *ma pu*, czyli Pozycję Jeźdźca. Nogi są tu rozstawione szeroko, kolana ugięte, a środek ciężkości ciała ustawiony jak najniżej (zob. rys. 66). Taka pozycja okazuje się bardzo stabilna przy ruchu w lewo lub prawo w płaszczyźnie pionowej, ponieważ rzut pionowy środka ciężkości przechodzi zawsze przez powierzchnię między stopami. Jednak będzie ona niestabilna przy ruchu w przód i w tył w płaszczyźnie pionowej. Jej równowagę statyczną łatwo zakłócić pchnięciem z przodu lub z tyłu, ponieważ podstawa tej pozycji ma szerokość równą długości stopy ćwiczącego, a więc względnie małą. Środek ciężkości łatwo jest więc wypchnąć poza podstawę.



Rysunek 66

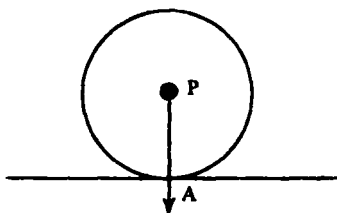


Rysunek 67

Alternatywą jest *kung-chien pu*, czyli Pozycja Łuku i Strzały. Palce stopy wykroczonej zwrócone są w kierunku ruchu, noga ugięta w kolanie na kształt łuku; noga zakroczna jest wyprostowana jak strzała, a jej palce zwrócone są na zewnątrz (zob. rys. 67). Ta pozycja różni się wyraźnie od *mapu*: zapewnia większą stabilność przy ruchu w przód i w tył, choć jest nieco słabsza przy ruchu w bok. W sumie jednak podstawa Pozycji Łuku i Strzały jest większa od podstawy Pozycji Jeźdźca, a w dodatku umożliwia ona wykonywanie kolistych ruchów tai-chi podczas obrony i ataku. W praktyce tai-chi chuan kładzie się więc nacisk na ćwiczenie w tej pozycji.

W klasycznej długiej formie stylu Yang pozycja Skrzyżowanie Rąk, w której występuje ustawienie nóg w *ma pu*, pojawia się tylko dwa razy, na początku i końcu formy. W bardziej współczesnych wariacjach Skrzyżowanie Rąk wykonuje się na końcu pierwszej i drugiej części formy, między pozycjami Wycofanie i Pchnięcie oraz Powrót z Tygrysem w Góry. Nawet jeśli pomija się klasyczną pozycję Skrzyżowanie Rąk, występuje ona między częściami długiej formy stylu Yang jako przejście i jest przykładem *wu-wei-er-wei*, czyli „działaniem z intencją nie-działania”. Jest to zasada filozoficzna, odnosząca się do wielu aspektów tai-chi chuan i medytacji tai-chi. Na przykład w medytacji nie można być ani za bardzo yang, czyli napiętym i świadomym, ani za bardzo yin, czyli rozluźnionym i nieświadomym siebie. Należy utrzymać równowagę między świadomością a rozluźnieniem, aby osiągnąć prawdziwy stan medytacji.

W sztuce walki tai-chi chuan dąży się do tego, aby zachwiać równowagę przeciwnika, a samemu jej nie stracić. Zasadę tę stosuje się, utrzymując środek ciężkości ciała zawsze nad jedną stopą. Czytelnicy zapytają zapewne, jak można zachować równowagę przy tak małej powierzchni podstawy? Odpowiedź na to można znaleźć w medytacji i symbolu tai-chi, co omówiono w rozdziale 2. W praktyce tai-chi trzeba nauczyć się naśladować ruch toczącej się kuli, która jest najbardziej zrównoważoną i najpiękniejszą z brył. Zauważmy, że środek ciężkości i punkt podparcia kuli pozostają zawsze w takim samym ustawieniu względem siebie, a odcinek je łączący jest zawsze prostopadły do podłoża. Nie można więc zachwiać równowagę kuli (zob. rys. 68).



Rysunek 68

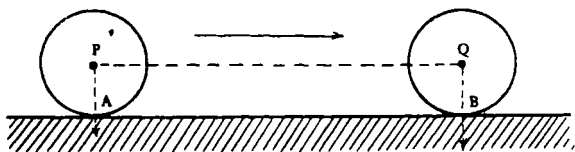
Jeśli nauczymy się poruszać jak tocząca się kula, w momencie ataku natychmiast odruchowo przyjmujemy pozycję zapewniającą równowagę. Kula ta na zewnątrz będzie miękka i stabilna, zaś wewnątrz twarda i dynamiczna. Spróbujmy zadać cios obracającej się kuli. Cały impet ataku rozpadnie się na dwie części składowe: moment obrotowy skieruje cios w bok, a elastyczna powierzchnia odbije energię uderzenia w stronę jej źródła. Yan Lew-Shan, twórca stylu Yang, reagował na atak właśnie w ten sposób. Wszelkie próby uderzenia go i wytrącenia z równowagi były nieskuteczne.

Jak można upodobnić się do toczącej się kuli z symbolu tai-chi? Należy mieć naturalny talent, spostrzegawczość, dobrą intuicję, wytrwałość i wytrzymałość, a także wysoką motywację, aby poddać się dyscyplinie tak długiego i trudnego treningu. Li Yi-Yu (1833-1892), mistrz tai-chi stylu Wu, twierdził, że w każdym stuleciu rodzi się tylko jedna lub dwie osoby, które dochodzą do absolutnego mistrzostwa w tai-chi

chuan. Jednak w dzisiejszych czasach, kiedy możemy się uczyć nie tylko od ekspertów tai-chi i studiować klasyczne teorie, ale również korzystać z osiągnięć nowoczesnej nauki, udało się opracować zwięzły i skuteczny plan praktyki prowadzącej do mistrzostwa. Składa się on z następujących punktów:

1. Należy być świadomym położenia środka ciężkości we własnym ciele. Według taoistów, punkt ten znajduje się w *tan-tienie* (zob. rozdział 3 pkt. 1). Początkujących uczy się, jak sprowadzać *chi* do *tan-tieniu* i koncentrować w nim umysł i wolę. Zasadę tę powtarza się tak często, że w końcu adepci zaczynają być świadomi *tan-tieniu* w każdym momencie, nawet we śnie. Koncentracja na *tan-tienie*, czyli na własnym wnętrzu, nie tylko pomaga nam w wykonywaniu ćwiczeń, ale również sprawia, że stajemy się pogodni i spokojni. W ten sposób w tai-chi chuan łączymy trzy aspekty tai-chi: ruch fizyczny, pracę umysłu i koncepcję filozoficzną.

2. Przeanalizujmy ruch kuli przedstawiony na rysunku 69.

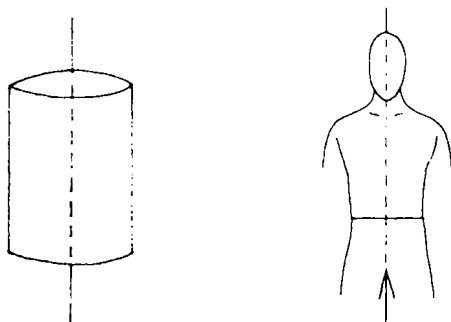


Rysunek 69

Odcinek PQ , wyznaczony przez środek ciężkości kuli poruszającej się po odcinku AB , znajduje się w stałej odległości, równej promieniowi kuli, od odcinka AB , jest do niego równoległy i leży w płaszczyźnie pionowej bezpośrednio nad nim. Jeżeli nawet kierunek ruchu kuli zmieni się, krzywa wyznaczona przez jej środek ciężkości nadal pozostanie równoległa do linii kontaktu z podłożem w płaszczyźnie poziomej. W tai-chi chuan uczymy się myśleć o sobie jako o kuli ze środkiem ciężkości w *tan-tienie*. Poruszając się w dowolnym kierunku (bez działania sił zewnętrznych) należy utrzymywać *tan-tien* w stałej odległości od podłoża. Nie wolno podnosić ani obniżać *tan-tieniu*, chyba że reagujemy na dużą siłę działającą z zewnątrz.

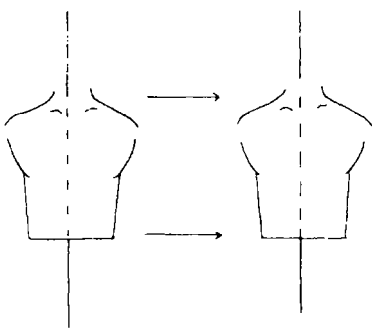
3. Głowa powinna być ustawiona tak, jakby wisała na sznurku związanym z sufitem, zaś kość ogonową należy ustawić pionowo bez odchylania w bok czy w tył. Te dwa punkty zawsze są wymieniane w klasycznych teoriach tai-chi chuan. Pomyślmy o własnym tułowie jak o cylindrze

z osią pionową. Jeśli skupimy się na osi głowa – kość ogonowa, to pozycja naszego ciała będzie wyprostowana (zob. rys. 70).

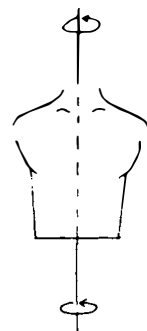


Rysunek 70

4. Przeanalizujemy dwa rodzaje ruchu: przesunięcie i obrót. Przesunięcie cylindra z pozycji A do B (zob. rys. 71) powoduje, że cylinder i jego oś poruszają się równolegle. Obrót definiuje się jako ruch dookoła osi, podczas gdy sama oś pozostaje nieruchoma (zob. rys. 72), np. ruch obrotowy koła zamachowego, którego oś nie porusza się. Według Wu Yu-Hsinga „Idąc w przód albo w tył, poruszaj się płynnie. Postępując do przodu lub wycofując się, obracaj tułowiem i urozmaicaj kroki” (zob. komentarz w rozdziale 4 pkt. 3). Stosując tę zasadę do przesunięcia i obrotu, należy uginać kolana, aby umożliwić prawidłowe przesunięcie osi ciała i utrzymanie *tan-tien* w stałej odległości od podłoża (jeśli nie została przyłożona siła zewnętrzna). Podczas takiego ruchu całe ciało, a szczególnie nogi, muszą być całkowicie rozluźnione, zaś umysł świadomy. W przeciwnym razie ruch nie zostanie wykonany prawidłowo. Natomiast podczas obrotu w stylu Yang porównuje się tułów do kamienia młyńskiego, który obraca się wokół własnej osi, podczas gdy sama oś pozostaje nieruchoma.



Rysunek 71



Rysunek 72

5. Linia łącząca rzut środka ciężkości i *tan-tien* jest równoległa do osi ciała. Jak już wspominałem, kula styka się z podłożem tylko w jednym punkcie. Wyobraź sobie, że jesteś kulą, a twoja stopa jest punktem kontaktu z podłożem. Następnie ustaw się tak, aby rzut środka ciężkości znajdował się pod stopą. Jeśli jest to w tej chwili niemożliwe, postaraj się umieścić go między stopami w takiej pozycji, w której możesz łatwo przenieść ciężar ciała z powrotem na jedną stopę.

Kończąc to teoretyczne wyjaśnienie, podam opis ćwiczeń w czterech podstawowych pozycjach:

1. Zaczynij od *kung-chien pu*, Pozycji Łuku i Strzały z prawą stopą z przodu. Ciało jest całkowicie rozluźnione, umysł w pełni świadomy. Rzut środka ciężkości jest jak najbliżej prawej pięty. Prawa łydka powinna być ustawiona prostopadłe do podłogi, jak na rys. 73.



Rysunek 73



Rysunek 74

2. Utrzymując *tan-tien* na stałej wysokości, przesunij tułów do tyłu, aby cały ciężar ciała spoczął na lewej nodze. Prawa noga jest teraz całkowicie rozluźniona czyli pusta, bez ciężaru, ale podeszwa prawej stopy przylega do podłogi, a kolano jest lekko ugięte. Ponieważ rzut środka ciężkości wypada teraz nad lewą stopą, staje się ona pełna (zob. rys. 74).



Rysunek 75

3. Obróć tułów dookoła osi w lewo, o około 50 stopni, nie zmieniając położenia środka ciężkości (zob. rys. 75).

4. Wróć do pozycji przedstawionej na rysunku 74, utrzymując rzut środka ciężkości nad lewą stopą.

5. Wróć do pozycji przedstawionej na rysunku 73. Ten ruch kończy cykl, który można powtarzać wielokrotnie, aż do bólu nóg. Wtedy należy powtórzyć całą sekwencję symetrycznie w Pozycji Łuku i Strzały z lewą nogą z przodu.

Spróbujmy teraz podsumować zasady treningu „kuli tai-chi”:

1. Wyobrażaj sobie, że twoje ciało jest jednorodną, pełną kulą ze środkiem ciężkości w *tan-tienie*.

2. Wszystkie ruchy wykonuj w taki sposób, żeby *tan-tien* poruszał się tylko poziomo, jeśli nie działa na ciebie żadna siła zewnętrzna.

3. Oś ciała łącząca czubek głowy i kość ogonową jest zawsze pionowa.

4. Rzut środka ciężkości zawsze wypada pod stopą lub jak najbliżej niej i nigdy nie wychodzi poza podstawę między stopami.

5. Każdy ruch ciała jest albo przesunięciem, albo obrotem wokół pionowej osi ciała.

Ćwicząc zgodnie z tymi zasadami postępujesz tak, jak zalecono w „Klasyce tai-chi chuan” (rozdział 4 pkt. 2): „Stój jak jęczyzek u wagi, a poruszaj się jak koło u wozu”.

8. Trzynastcie Metod

Szkoły tai-chi chuan stylów Chen i Yang opierają swoją metodykę na klasycznej teorii tai-chi. W stylu Wu dodatkowo stosuje się praktykę Trzynastu Metod, która ułatwia początkującym studentom ćwiczenie zgodne z dość wyrafinowanymi i abstrakcyjnymi zasadami klasycznymi. Trzynastcie Metod to seria technik pozwalających uczniowi na stopniowe, ale widoczne postępy. Wu Yu-Hsing (1807-1871), założyciel szkoły Wu, opracował osiem metod; Li Yi-Yu (1833-1892), jego siostrzeniec i uczeń, opisał kolejne pięć. Zasady wszystkich trzynastu podają poniżej.

Metoda 1. Lekko Zapadnięta Klatka Piersiowa (*han-hsing*)

Klatka piersiowa powyżej serca powinna być rozluźniona a nie wypchnięta do góry, jak u żołnierza stojącego na baczność. Ramiona powinny być skierowane lekko do przodu. Prawidłowe utrzymywanie tej postawy pozwoli umysłowi prowadzić *chi* do każdej części ciała. Wszyscy mamy tendencję do napinania klatki piersiowej i znamy uczucie głębokiego odprężenia, towarzyszące westchnieniu. Rozluźnienie klatki piersiowej, niezmiernie ważne podczas medytacji tai-chi, pozwoli nam się zrelaksować, zapomnieć o niepokojach i medytować dłużej.

Metoda 2. Podwieszenie Pleców (*pa-pei*)

Ćwicząc tai-chi należy pamiętać o trzech zasadach ustawienia pleców:

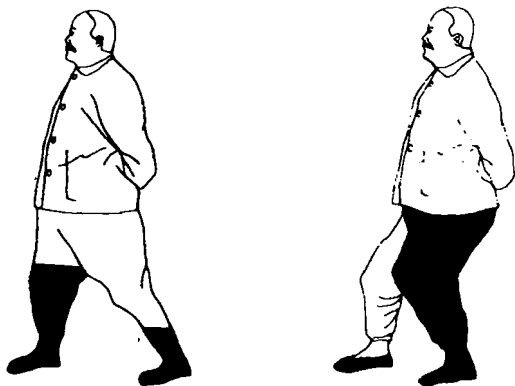
- górny odcinek kręgosłupa powinien kierować się do góry i na zewnątrz;
- ramiona powinny być rozluźnione, elastyczne i ruchliwe;
- nie wolno opuszczać głowy, lecz należy trzymać ją prosto.

Ponieważ pojęcie podwieszenia pleców może być trudne do zrozumienia, spróbuję wyjaśnić je przy pomocy instrukcji ćwiczenia: stań prosto, wyciągnij ramiona w przód, wyprostuj dłonie i złącz je jedna nad drugą. Następnie opuść ramiona, nie rozłączając dłoni. Na końcu roz-

łącz dłonie i rozluźnij ramiona wzdłuż boków. Poruszając w ten sposób ramionami w przód i w tył poczujesz, że są one połączone przez mięsień grzbietowy i tworzą jedną całość. Postaraj się mieć tego świadomość, kiedy ćwiczysz tai-chi.

Metoda 3: Osłanianie Krocza (*kuo-tang*)

Aby osłaniać krocze, kolana powinny być rozluźnione i niezbyt oddalone od siebie. W tej metodzie należy być świadomym, że nogi są połączone przez kość ogonową.



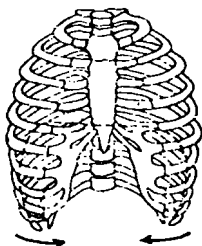
Rysunek 76

W pozycji, w której rzut środka ciężkości przechodzi przez jedną nogę, noga ta określana jest jako substancjalna lub pełna, podczas gdy drugą nogę, chwilowo nie obciążoną, nazywa się niesubstancjalną albo pustą. Wyobraź sobie, że obie twoje nogi są puste w środku, a ciężar ciała to płyn, przepływający przez nie, kiedy przenosisz ciężar ciała z jednej nogi na drugą (zob. rys. 76). W ten sposób możemy sobie uświadomić, że pustka i pełność następują po sobie na przemian dzięki połączeniu *kuo-tang*.

Metoda 4: Osłanianie Brzucha (*hu-chun*)

Stojąc w pozycji obronnej należy wyobrazić sobie, że dolne żeбра łączą się ze sobą, a górne „składają się” do środka, jak na rysunku 77. Wyobrażenie to da nam poczucie rozluźnienia i komfortu. Odślonięcie klatki piersiowej, które występuje w pozycji ataku, pozostawia tułów

otwarty na uderzenie z przodu, więc np. cios w żołądek jest wtedy o wiele boleśniesz niż w pozycji *hu-chun*.



Rysunek 77

Metoda 5: Podwieszenie Głowy (*ti-ting*)

Głowa i szyja powinny być wyprostowane tak, jakby zostały zawieszona na sznurku. Nie opuszczaj głowy ani nie podnoś zbyt wysoko brody. W naturalnej, rozluźnionej pozycji cały ciężar głowy spoczywa na kręgosłupie. Duch żywotności, czyli *shen*, unosi się pionowo przez czubek głowy, a ciało zachowuje się jak sieć rybacka podciągana do góry.

Metoda 6: Rozluźnienie Lędźwi (*tiao-tang*)

Im niżej odbywa się ruch, tym bardziej rozluźnione są wyższe partie ciała. Dzięki temu pozycja staje się bardziej stabilna. Przesuwając ciężar ciała z nogi na nogę skupiamy się na kolanach, a także wyobrażamy sobie, że przestrzeń między nogami jest kulista. Pośladki, miednicę i dół brzucha lekko wypychamy do przodu.

Metoda 7: Skoczność (*teng-no*)

Jak kot zaczajony na szczura, bądźmy w stanie rozluźnionej czujności, przygotowując się do akcji, ale czekając na właściwy moment. Wreszcie w odpowiedniej chwili wykonujemy „skok” i osiągamy cel.

Metoda 8: Wojna Błyskawiczna (*shan-chan*)

Kończyny i talia w ruchu powinny stanowić całość. Umysł, rozbudzony i czujny, jest w każdej chwili zdolny do uwolnienia energii, czyli *chin*, jak strzały wypuszczonej z łuku. Ciało i umysł są gotowe, żeby zadziałać z prędkością błyskawicy. Jak orzeł spadający na łup, poruszaj się z determinacją, aby nikt nie mógł stanąć na twojej drodze.

Metoda 9: Rozluźnienie Ramion (*sung-chien*)

Kiedy rozprostowujemy ramiona bez napinania mięśni, pozwalamy *chi* płynąć w dół. Ważne jest, żeby poszukiwać równowagi wewnętrznej przy pomocy świadomości, a nie sztywnej pozycji.

Metoda 10: Rozluźnienie Łokci (*chen-chou*)

Aby łokcie znalazły się w naturalnej pozycji, należy poprowadzić *chi* wzdłuż rąk. Rozluźnij ramiona, zachowując elastyczne nadgarstki. Wtedy poczujesz, że łokcie opadają i rozluźniają się w naturalny sposób.

Metoda 11: Ustawienie Kości Ogonowej

Zwykle mamy tendencje do odchylenia kości ogonowej na zewnątrz, lecz w tai-chi chuan ustawia się ją do środka. Spróbuj zlokalizować swój środek ciężkości i ustaw kość ogonową w jego centrum. Jest to proces całkowicie sterowany umysłem. Nauczmy się myśleć o kości ogonowej jako o kołyszce *tan-tienu*.

Metoda 12: Sprowadzanie *chi* do *tan-tienu*

Po opanowaniu metody 11, 1, 4, 9, 6, (w tej kolejności) umiemy już prowadzić *chi* do *tan-tienu*. Ćwiczący powinien teraz skupić się na prowadzeniu *chi* w dół i nie pozwalać jej płynąć w górę do klatki piersiowej.

Metoda 13: Rozróżnianie Pustki i Pełności

Ponieważ w yin zawsze tkwi ziarno yang, pusta noga zawsze jest trochę pełna. Mamy świadomość, że stopa pustej nogi całkowicie przylega do podłoża. Jednocześnie skupiamy się na połączeniu między górną częścią nogi a resztą ciała tak, aby całe ciało było elastyczne. Jeśli nie uzyskamy tego poczucia połączenia obu końców nogi, popełniamy błąd zwany „niepełnym ugruntowaniem”, czyli *pien-chen*. Noga pełna powinna podtrzymywać cały ciężar ciała, lecz wprowadzamy do niej pustkę kierując ducha żywotności, czyli *shen*, w górę do czubka głowy.

Nierozróżnianie pustki i pełności prowadzi do błędu podwójnego ciężaru. W dodatku, próbując tego uniknąć, często przenosimy cały ciężar ciała na jedną nogę bez świadomości yin w yang, popełniając kolejny błąd.

Rozdział czwarty



Dzieła klasyczne o tai-chi chuan

Rozdział ten zawiera cytaty z klasycznych dzieł o tai-chi. Wszystkie, z wyjątkiem ostatnich trzech, opatrzone są komentarzami. Każdy, kto ma zamiar poważnie zaangażować się w praktykę, powinien przestudować te teksty, gdyż mówią one o najważniejszych zasadach tai-chi.

1. „Tai-chi chuan *Lun*” (Teoria tai-chi chuan) Chang San-Fenga

Mieszkając na górze Wu-Tang, Chang San-Feng przygotował opis ćwiczeń i zaleceń dla uczniów tai-chi, którym zależało nie tylko na poznaniu sztuki walki, ale również na zapewnieniu sobie długiego, zdrowego i szczęśliwego życia.

„W każdym ruchu całe ciało powinno być lekkie (*ching*) i żwawe (*lin*). Powinieneś mieć poczucie, że twoje stawy łączą wszystkie części ciała w jedną całość.”

Każdy ruch tai-chi wyobraża przejście od wu-chi do tai-chi, czyli ze stanu przedświadomości do stanu świadomości. Umysł prowadzi ruch ciała, które porusza się jak jedna całość, a dłonie, ramiona i nogi nie wykonują ruchu samodzielnie. Ruch powinien być szybki i naturalny jak górski strumień.

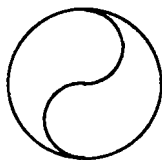
„Należy poruszyć *chi*. Duch żywotności, czyli *shen*, powinien być skupiony we wnętrzu.”

Poruszenie *chi* odbywa się na skutek ćwiczeń *chi-kung* (zob. rozdział 3 pkt. 2), dzięki którym przedurodzeniowe *chi* zaczyna krążyć w całym ciele. Medytacja może nam pomóc w koncentracji i w pracy nad rozwojem *shen*.

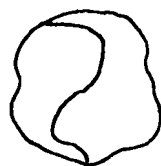
Istnieje teoria taoistyczna, która opisuje związki energetyczne łączące w pary organy i funkcje ciała. Są to: nerki i energia życiowa; serce i duch; wątroba i dusza; płuca i *po*, czyli „dusza nieświadoma”; śledziona i świadomość. Gdyby pary te mogły funkcjonować zgodnie ze swoją naturą, odczuwalibyśmy łączność z tao. Jednak harmonię zakłóca „pięciu złodziei”, którzy przeszkadzają w medytacji i w codziennych czynnościach. Są to oczy, uszy, nos, usta i umysł. Jeśli są one zbyt aktywne, kradną energię z ciała, dlatego należy zabezpieczyć się i trzymać je pod kontrolą. Należy chronić uszy przed słyszeniem, aby zachować energię w nerkach. Oczy trzeba chronić przed widzeniem, aby dusza skupiła się w wątrobie. Trzeba chronić nos przed odczuwaniem zapachów, aby *po* skierować do płuc. Należy również chronić umysł przed niepokojem, aby skupić świadomość w śledzionie.

„Strzeż się nieprawidłowego ruchu, po torze zbyt wklęsłym lub zbyt wypukłym. Nie wykonuj urywanych ruchów.”

Zalecenie to można lepiej zrozumieć ćwicząc *chan-ssu-chin*, w którym ręka powinna naśladować idealnie zarys symbolu tai-chi. „Nieprawidłowy ruch” oznacza zbaczanie z linii do środka lub na zewnątrz (zob. rys. 78). Można go porównać do wkładania kanciastego przedmiotu w okrągły otwór, albo do wkręcania śruby o wadliwym gwincie. Na nic się nie przyda użycie siły. Ćwicząc *chan-ssu-chin* nieprawidłowo, osłabimy *peng-chin* (wyjaśniam to w rozdziale 6) i stracimy szansę pokonania przeciwnika.

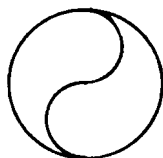


Prawidłowy tor ruchu

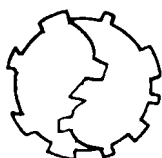


Nieprawidłowy tor ruchu (chwiejny)

Rysunek 78



Prawidłowy tor ruchu



Nieprawidłowy tor ruchu (chwiejny)

Rysunek 79

Tor ruchu w *chan-ssu-chin* powinien być gładki i elastyczny jak lasso, a ciało jak opona wypełniona powietrzem. W przeciwnym razie ruch przeciwnika zatrzyma cię i nie będziesz mógł się obracać jak śruba. W *chan-ssu-chin* ruchy są połączone, przechodzą jeden w drugi. Jeśli ćwiczysz urywanymi ruchami, robiąc przerwy, dajesz przeciwnikowi szansę na uderzenie.

„*Chin* jest zakorzenione w stopach, rozwija się w nogach, jest kontrolowane przez talię i działa w palcach. Od stóp, przez nogi i talię, wszystko porusza się jako całość. Wtedy możesz iść w przód albo w tył w najdogodniejszym dla siebie momencie i przyjąć najkorzystniejszą pozycję.”

Pojmowanie ciała jako całości łączy się z koncepcją płynnego ruchu. Obie te zasady realizuje się w ćwiczeniu *chan-ssu-chin*. Przyjrzyjmy się ruchowi *chin* w dolnej części ciała. Podczas gdy *chi* płynie przez nogi od stawu do stawu, *chin* wznosi się spiralnie, zaczynając od pięty, przez kostkę, oplata łydkę, kolano i udo, a następnie wspina się do pośladka. Ruch taki jest możliwy tylko wtedy, jeśli noga porusza się jako całość. W przeciwnym razie *chin* zostaje przerwane i pojawia się tylko w stawach.

„Jeśli trudno ci poruszać się we właściwym tempie i w prawidłowej pozycji, a twoje ciało nie działa jako całość, prawdopodobnie twoje nogi i talia są zbyt słabe i za mało elastyczne, a więc potrzebują intensywniejszych ćwiczeń. Słabe nogi i talia dają znać o sobie przy ruchu w górę i w dół, w przód i w tył, w lewo i w prawo.”

Początkujący adepci *chan-ssu-chin* mają czasem tendencję do poruszania talią bez ruchu nóg lub odwrotnie, a nawet do poruszania rękami bez łączności z resztą ciała. Mistrzowie tai-chi radzili swoim uczniom, aby w tej sytuacji próbowali ugruntować się (*chen*), czyli pozwalać, aby cały ciężar ciała sphywał do stóp. Dla wzmocnienia nóg i talii

zalecali ćwiczenie Pozycji Jeźdźca i Pozycji Łuku i Strzały oraz praktykę *chan-ssu-chin* i ćwiczenie Czterech Kierunków tak długo, aż umysł nauczy się kontrolować każdy ruch. Dzisiaj wielu uczniów tai-chi próbuje iść na skróty i pomija zasadę koordynacji ruchu talii i nóg, więc nawet po latach ćwiczeń nie potrafią oni wykonać płynnego ruchu całym ciałem.

„Ćwicz świadomość wewnętrzną, a nie zewnętrzną formę.”

W praktyce tai-chi kładzie się nacisk na rozwój świadomości i koncentracji. Ruch zewnętrzny stanowi jedynie wyraz „świadomości wewnętrznej.” Jeśli jesteśmy świadomi ruchu, to mamy nad nim kontrolę: gdy nie chcemy rozlać wody, wlewając ją przez mały otwór, skupiamy się na ruchu ręki.

„Tam, gdzie jest ruch w górę, musi być i ruch w dół. Tam, gdzie jest ruch w przód, musi być ruch w tył. Gdzie jest ruch w lewo, musi być i ruch w prawo. Jeśli masz zamiar poruszać się do góry, musisz jednocześnie przygotować się na ruch w dół, jak wtedy, gdy chcąc wyrwać drzewo, najpierw pchasz je w dół, aby osłabić korzenie.”

Według „*Tao Tē Ching*” Lao-Tzu:

To, co ma być skurczone, najpierw trzeba rozciągnąć,

To, co ma być osłabione, najpierw trzeba wzmocnić.

To, co ma być obalone, najpierw trzeba wzniesić.

To, co ma być zniesione, najpierw trzeba ustanowić.

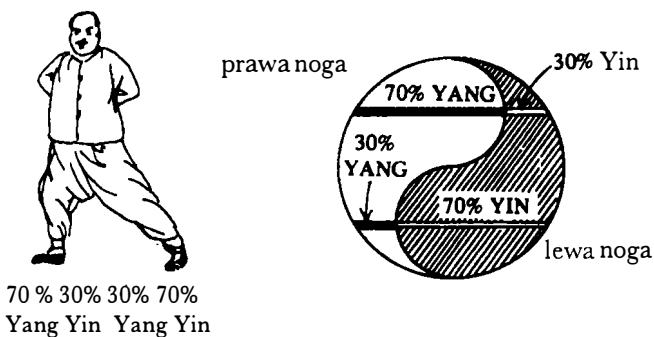
Yang oznacza ruch w górę, w przód, w prawo, a yin w dół, w tył i w lewo. Zgodnie z zasadą tai-chi, przeciwieństwa te są nierozdzielne. Jeśli chcemy wbić gwóźdź w ścianę, najpierw musimy wziąć zamach młotkiem, a dopiero potem nim uderzyć.

„Należy odróżniać pustkę od pełności. Tam, gdzie istnieje pustka, musi istnieć i pełność.”

Przyjmijmy na chwilę, że pustka, czyli niesubstancjalność, i pełność, czyli substancjalność, oznaczają fałsz i prawdę. Wyobraźmy sobie, że dwie osoby rozmawiają o pogodzie. Jeżeli jedna z nich powie: „Jutro będzie słonecznie”, a druga „Jutro będzie burza”, to wydawałoby się, że tylko jedna z nich może mieć rację. Jeśli nazajutrz na niebie pojawią się deszczowe chmury, ale nie będzie ani słońca ani deszczu, obie osoby będą miały rację w takim samym stopniu, w jakim obie się mylą. Można więc być jednocześnie „pustym” i „pełnym”.

Wyobraźmy sobie nasze ciało jako symbol tai-chi, w którym połowa jest yang, czyli pełna, a połowa yin, czyli pusta. Yin i yang w naszym ciele muszą być zrównoważone, więc kiedy jedna część jest pełna, inna część musi być w takim samym stopniu pusta.

Jeśli 70% ciężaru ciała przeniesiemy na prawą nogę, to będzie ona w 70% pełna a w 30% pusta, zaś lewa noga będzie w 70% pusta a w 30% pełna. Przedstawia to rysunek 80.



Rysunek 80

W każdym ruchu tai-chi zasada pustki i pełności przejawia się w symetrycznych częściach ciała: jeżeli prawa ręka jest pusta, to lewa będzie pełna. Dotyczy to stóp, nóg, ramion, dłoni itd. Początkujący powinni zacząć przyswajanie tej zasady od formy dużych kroków, stopniowo je zmniejszając, aż dojdą do etapu, kiedy będą oddzielać pustkę i pełność wewnętrznie, choć w ruchu zewnętrznym będą one nie do rozróżnienia.

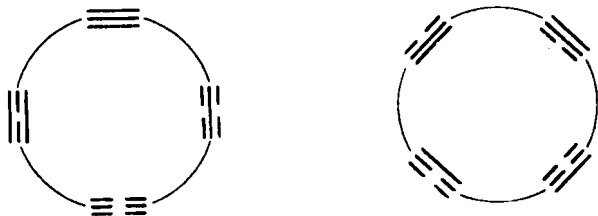
„Części ciała powinny być połączone stawami w całość. Nie rozdzielaj ich.”

Istotne jest ćwiczenie dziewięciu grup stawów: szyi, kręgosłupa, talii, bioder, kolan, kostek, barków, łokci i nadgarstków. Powinny one poruszać się jako całość dzięki talii, która umożliwia ruch wokół osi, i kręgosłupowi, który pozwala na zginanie tułowia w przód, w tył i na boki. O kręgach możemy myśleć jako o rzędzie paciorków połączonych sznurkiem *chi*. Ponieważ *chi* ma naturalną tendencję do przemieszczania się w górę, pozwala ono utrzymać kręgosłup pionowo. Tak więc talia i kręgosłup są najważniejszymi z dziewięciu grup stawów, i pozwalają *chi* krążyć w całym ciele.

„Długa forma, jak rzeka, płynnie nieustannie.”

Początkowo tai-chi chuan składało się tylko z ośmiu pozycji. W jaki więc sposób powstała Długa Forma? Według *I-Ching* z tai-chi powstały yin i yang, dwie formy, które zrodziły Cztery Symbole, które z kolei dały Osiem Trygramów (zob. rozdział 2 pkt. 3). Tai-chi chuan można ćwiczyć bez końca, tworząc kombinacje Ośmiu Bram i Pięciu Elementów. Formę tai-chi tworzy się, robiąc płynne przejścia między kolejnymi pozycjami, a ruchu w formie nie można zatrzymać ani przerwać, tak jak nie można znaleźć początku ani końca w symbolu tai-chi. Forma składająca się nawet z tysiąca pozycji, ale wykonywana bez zachowania ciągłości ruchu, nie może być uznana za długą formę.

„*Pa-men*, czyli Osiem Bram tai-chi chuan, to Odparcie, Zawinięcie, Nacisk, Pchnięcie, Pociągnięcie, Rozdzielenie, Uderzenie Łokciem, Uderzenie Barkiem. Pierwsze cztery z nich to Cztery Kierunki: południe, północ, zachód i wschód. Następne to Cztery Rogi: południowy zachód, północny wschód, północny zachód i południowy wschód” (zob. rys. 81).



Rysunek 81

„*Wu pu*, czyli Pięć Kroków tai-chi chuan, to Krok w Przód, Krok w Tył, Spojrzenie w Lewo, Spojrzenie w Prawo i Równowaga Centrum. Odpowiada im Pięć Elementów: metal, drewno, woda, ogień i ziemia. Osiem Bram i Pięć Kroków nazywane jest Trzynastoma Pozycjami tai-chi chuan”.

2. „Tai-chi chuan *Ching*” (Klasyka tai-chi chuan) Wanga Tsung Yue.

„Tai-chi powstało z wu-chi. Jest ono początkiem ruchu i bezruchu oraz matką Yin i Yang. Kiedy Yin i Yang są w ruchu, rozdzielają się.” Kiedy są w bezruchu, łączą się”. (zob. rozdział 2 pkt. 1).

„Nie wykonuj ruchu ani zbyt obszernie, ani zbyt wąsko. To co zgięte, powinno zostać wyprostowane.”

Zbyt obszerny ruch, czyli „silne yang, słabe yin”, jest równie nieprawidłowy, co ruch zbyt wąski, czyli „silne yin, słabe yang”. Jedynym stanem naturalnym i pożądanym jest równowaga między yin i yang, jak w symbolu tai-chi. Dlatego podczas ćwiczenia tai-chi chuan albo Pchających Dłoni dobrze jest pamiętać o równowadze centrum. Jeśli wykonamy ruch zbyt obszernie, stracimy równowagę. Aby ją przywrócić musimy albo wycofać się, albo wykonać krok do przodu. Jest to również prawda o wielu sytuacjach życiowych.

Pokonać siłę i twardość miękkością i łagodnością to inaczej „prowadzić ustępując” (*tsou*). Pozostawanie w najkorzystniejszej dla siebie pozycji i wytrącenie przeciwnika z równowagi to inaczej „przyklejenie” (*nien*).

W tai-chi chuan małe może pokonać wielkie, słabe może pokonać silne, miękkie może zwyciężyć twarde. Jak mamy rozumieć ten paradoks? Odpowiedzią jest *tsou* i *nien*. Jeśli zastosujemy *tsou* (wycofanie) w odpowiedzi na siłowy atak przeciwnika, zadziałamy jak obracająca się kula, która zmienia kierunek przyłożonej siły. Stosując *nien* (przyklejenie), będziemy kontrolować ruch przeciwnika. W ten sposób sami zachowamy równowagę i korzystną pozycję, podczas gdy przeciwnik je straci.

Metodę tę zastosowała armia Vietcongu w czasie wojny wietnamskiej. W porównaniu z armią amerykańską, była ona nieliczna i słabo uzbrojona. Wietnamczycy zastosowali strategię opartą na *tsou* i *nien* zgodnie z teorią Mao-Tse Tunga o wojnie partyzanckiej. Po pierwsze, walczyli tylko z małymi grupami żołnierzy. Kiedy Amerykanie atakowali, partyzanci porzucali obóz, wycofywali się w góry (*tsou*), a potem odpowiadali licznymi atakami. Amerykanie przegrali, gdyż „wykonywali zbyt obszerny ruch” w odpowiedzi na strategię Vietcongu, podobnie jak w tai-chi chuan przegrywa ten, który pozwoli, by jego ruch nie miał równowagi centrum. Kiedy żołnierze amerykańscy byli w odwrocie, partyzanci podążali za nimi, stosując *nien*.

Podobnej strategii użyli sami Amerykanie w wojnie z Wielką Brytanią o kolonie w Nowej Anglii (Wschodnie Wybrzeże Ameryki Północnej).

„Odpowiadaj szybko na szybki ruch, i wolno na wolny ruch. Choć przemiany są liczne, zasada pozostaje ta sama.”

Siła składa się z trzech elementów: wielkości, kierunku i punktu przyłożenia. Jeśli brakuje jednego z nich, nie możemy wtedy mówić o sile. Jedną z technik obronnych w tai-chi chuan są szybkie uniki, dzięki którym przeciwnik, nawet jeśli zadziała ogromną siłą, zostanie wytrącony z równowagi i upadnie w kierunku własnego uderzenia, nie znajdując punktu kontaktu. Jak można osiągnąć taką wrażliwość na poruszenia partnera? Należy trzymać się blisko niego i dostosowywać swój ruch do jego ruchu. Wyuczenie tego trwa bardzo długo, chyba że przyspieszymy postępy ćwicząc *chan-ssu-chin*.

„Rozumienie *chin* (*tong-chin*) osiąga się przez wytrwałe ćwiczenie. Tylko ciągła praktyka doprowadzi nas do oświecenia czyli boskiego stanu.”

Jak można się nauczyć poruszać dokładnie w tempie przeciwnika? Trzeba uważnie ćwiczyć formę indywidualną, *chan-ssu-chin* i *chi-kung*, a także Pchające Dłonie, ze zrozumieniem każdej pozycji i aplikacji. Zwłaszcza technika Pchających Dłoni jest pomocna w odczuwaniu *chin* własnego i przeciwnika.

„Duch (*shen*) dosięga czubka głowy, a *chi* spływa do *tan-tienu*.” (komentarz znajduje się w rozdziale 3 pkt. 7).

„Utrzymuj równowagę centrum. Nie ujawniaj przeciwnikowi pustki ani pełności. Jeśli zatakuję on na lewą stronę, uczynj ją pustą. Jeśli popchnie cię w górę lub w dół, niech czuje, że pcha nicość. Jeśli idzie do przodu, niech zobaczy, że odległość między wami rośnie. Jeśli się cofa, niech widzi, że jesteś przerażająco blisko. Niech twoje ciało będzie lekkie niczym piórko, tak, że nawet przysiadająca mucha sprawi je w ruch.”

Z instrukcji tej wynika, że stan kuli tai-chi osiągamy dzięki wrażliwości, pozwalającej nam neutralizować i unieszkodliwiać przyłożoną siłę, bez względu na jej prędkość. Skoro nawet mucha nie może znaleźć punktu kontaktu na twoim ciele, to kto potrafiłby cię zaatakować?

„Niech twój przeciwnik nie zna twoich intencji, ale ty przewiduj jego zamiary. Jeśli nauczysz się tego, staniesz się niezrównanym zawodnikiem.”

Yan Lew-Shan nosił tytuł Yang Bez Rywala, gdyż przewidywał następny ruch przeciwników, natomiast jego własne intencje były nie do

odgadnięcia. Sztuki tej można się nauczyć ćwicząc *chan-nien*, czyli „energię przyklejania”. Ten rodzaj *chin*, czasem nazywany również energią duchową albo siłą wewnętrzną, przejawia się w zdolności do „przyklejania się” do przeciwnika bez użycia siły. Trzeba stać się „lepkim jak klej”. W *chan-nien-chin* nie używa się siły, osiąga się je przez praktykę Pchających Dłoni i *chan-ssu-chin*.

Ćwicząc po raz pierwszy Pchające Dłonie z partnerem, nie będziemy mieli świadomości *chan-nien-chin*. Nasze dłonie i ramiona będą jak z drewna. Stopniowo, poczynając od dłoni, przez łokcie, klatkę piersiową i plecy, rozwinie się wrażliwość całego ciała. Nauczymy się przyklejania, czyli *nien*, i pokonywania nim przeciwnika. Po pewnym czasie *chan-nien-chin* zgromadzi się w skórze. Im bardziej zaawansowana będzie nasza technika, tym grubsza stanie się warstwa *chin* i tym większy obszar pokryje. W końcu nauczymy się odczuwać, czy nasz przeciwnik ma podobne *chan-nien-chin*. Wtedy zasada „Niech twój przeciwnik nie zna twoich intencji, ale ty przewiduj jego zamiary” stanie się jasna.

W boksie istnieje wiele technik, ale we wszystkich silniejszy pokonuje słabszego, a szybszy wolniejszego. Zwycięstwo takie zależy od cech fizycznych, a nie ćwiczeń i doświadczenia. Jest to o tyle niekorzystne dla zawodników, że siła i szybkość są związane z kondycją fizyczną, która z wiekiem pogarsza się. W tai-chi natomiast skuteczność techniki zależy od rozwoju *chi*, *chin* i *shen*, które rosną w miarę upływu czasu wraz z praktyką i wiekiem ćwiczącego.

Chociaż w różnych sztukach walki stosuje się różne pozycje, wszystkie one polegają na sile fizycznej i szybkim ruchu, którego celem jest pokonanie słabszego przeciwnika. Siła i szybkość oparte wyłącznie na kondycji fizycznej, z wiekiem muszą ulec pogorszeniu.

„Silnemu i szybkiemu nie sposób wytłumaczyć, jak odrzuca się ciężar tysięcy funtów siłą czterech uncji¹, albo w jaki sposób stary człowiek może pokonać zgraję napastników.”

Celem praktyki tai-chi jest wyćwiczenie techniki obracającej się kuli, dzięki której ćwiczący zmienia kierunek przyłożonej siły przez lekki obrót ciała. Ta technika znana jest również w *corridzie*: kiedy byk

¹ Uncja: angielska lub amerykańska jednostka masy, w zależności od regionu 28,3 - 31,1 g

szarżuje, torreador robi lekki unik i nieznaczny ruch kapą. W tai-chi nie porównuje się swojej siły fizycznej z siłą przeciwnika.

Podczas gdy uprawiający inne sztuki walki tracą siłę i refleks w miarę upływu lat, ćwiczący tai-chi zachowują do późnej starości silne ciało, jasny umysł i potrafią poradzić sobie nawet z liczną grupą napastników. Dzieje się tak, ponieważ tai-chi polega na kontroli umysłu nad ciałem i na treningu wewnętrznym.

„Stój jak jęczyczek u wagi, a poruszaj się jak koło u wozu.”

Aby zilustrować tę zasadę, podam przykład z własnego życia. W 1966 roku, wkrótce po rozpoczęciu praktyki tai-chi chuan, odwiedziłem eksperta tej sztuki, Cheng Man Chinga. Przyglądałem się, jak ćwiczy Pchające Dłonie ze swoim zaawansowanym uczniem – Chi Chang-Tao. Cheng uprzedził Chi, że nie zaatakuję go, ale skieruje w bok jego *hwa-chin* czyli „energię przylegania”. Cheng był niski i drobnej budowy, a Chi wysoki i chudy, o długich rękach i nogach. Mimo to, kiedy zaatakował mistrza, nie udało mu się nawet dotknąć jego ubrania. Technika Chenga to przykład idealnie zrównoważonej kuli tai-chi, którą przeciwnik łatwo może wprowadzić w ruch, ale niekoniecznie w taki sposób, jak zamierza.

„Kiedy twój środek ciężkości przemieszcza się w bok, stajesz się płynny. Kiedy stoisz w podwójnym ciężarze, jesteś w zastoju.”

Jeśli jedna strona twojego ciała jest pełna, możesz obrócić się wokół osi. Aby uniknąć wyrzucenia z pozycji, utrzymuj oś w linii stopy i obniż środek ciężkości. Jeśli jednak rozłożysz swój ciężar równomiernie na obie stopy, to mimo, że będziesz czuł, że jesteś w równowadze, będziesz znajdował się w podwójnym ciężarze i będzie ci trudno poruszyć się.

Tai-chi bazuje na *I-Ching*, zgodnie z którym to, co niezmienne, kontroluje to, co zmienne. Każdy ruch łamiący zasadę kuli tai-chi jest niepoprawny.

„Wiele osób, które praktykują tai-chi od lat, nie robi postępów i pozostaje w tyle za innymi, bo nieświadomie popełniają błąd podwójnego ciężaru.”

Wiele osób ćwiczących tai-chi chuan nie rozumie jego zasad i próbuje współzawodniczyć z innymi, porównując z nimi swoją siłę i szybkość. Gdyby osoby te nauczyły się techniki kuli tai-chi, przestałyby popełniać błąd podwójnego ciężaru i przegrywać.

„Aby uniknąć tego błędu, staraj się zrozumieć zależność między yin i yang. *Nien* współdziała z *tsou*, a *tsou* współdziała z *nien*. Yin nie można oddzielić od yang. Kiedy yin i yang uzupełniają się, wtedy twoja technika przyklejenia będzie prawidłowa.”

Możliwość wykorzystania zasady yin-yang w tai-chi chuan zostało przedstawione w rozdziale 2. Podobnie jak Yin i Yang, *tsou*, czyli ustępowanie, i *nien*, czyli przyklejenie, uzupełniają się nawzajem i każde zawiera w sobie ziarno swego przeciwieństwa. *Tsou* to umiejętność miękkiego wycofania się, kiedy przeciwnik zadziała z dużą siłą, i uniemożliwienie mu kontaktu. Następnie, ponieważ *tsou* bez *nien* byłoby marnowaniem szansy, przyklejamy się do tracącego równowagę przeciwnika i jeśli trzeba, atakujemy. Gdybyśmy zastosowali *nien* bez *tsou*, nastąpiłby wzajemny atak. Dwa przeciwieństwa muszą się łączyć i występować jednocześnie, jak w symbolu tai-chi. Po dłuższej praktyce nauczymy się wykonywać *tsou* i *nien* w tej samej chwili, w coraz krótszych cyklach, aż wreszcie złączą się one tak ściśle, że ktoś, kto nas zaatakuje, zostanie odrzucony, podczas gdy my będziemy stali nieruchomo. Przeciwieństwa znajdują się w równowadze.

„Im więcej ćwiczysz *tong-chin*, tym piękniejszy będzie twój rozwój. Umysł pracuje w ciszy i doświadczasz różnych uczuć, aż wreszcie potrafisz działać zgodnie ze swoją wolą.”

Na próg tai-chi chuan prowadzi droga od *tsou* i *nien*, przez Pchające Dłonie, *chan-ssu-chin* i *chan-nien-chin*. Ćwicz swój umysł. Kiedy medytujesz, wyobraź sobie, że przeciwnik wykonuje kopnięcie prawą nogą. Odpowiedz Omiataniem Kolana, zrób Krok Ukośny, i prawą dłonią pchnij jego klatkę piersiową. Ćwicz wizualizację tego ruchu, aż zauważysz poprawę w swojej technice.

„Zapomnij o sobie i ustępuj innym. Naucz się wykonywać tę technikę poprawnie, gdyż najmniejszy błąd będzie cię kosztował utratę pozycji.”

Nie pozwól przeciwnikowi znaleźć punktu kontaktu z twoim ciałem. Aby to zrobić swobodnie, zmyl przeciwnika sprowadzając go z linii ruchu przez obniżenie środka ciężkości.

„Każde zdanie jest istotne i każde słowo jest konieczne. Zrozumienie łatwo przychodzi tym, którzy gorliwie słuchają nauk.”

3. „Teoria Trzynastu Pozycji” Wu Yu-Hsinga

„Umysł kieruje ruchem *chi*, które spływa nisko, a następnie gromadzi się w kościach. Jeśli *chi* krąży w ciele bez przeszkód, daje się łatwo prowadzić umysłowi.”

Jeśli codziennie praktykujemy tai-chi chuan i medytację, połączone z *chi-kung*, nasz umysł stopniowo nauczy się prowadzić *chi*. Będzie to proces zwany Małymi Niebiosami. Krążenie *chi* powinno być łągodne i harmonijne. Koncentracja jest konieczna, aby umysł i ruch *chi* pasowały do siebie.

„Kiedy pracujemy nad *chi*, duch żywotności, *shen*, wznosi się w górę. Czujemy wtedy, że nasza głowa jest podwieszona. W ten sposób unikamy powolności i niezdarkości.”

Podwieszenie głowy można wykonać na dwa sposoby:

– wyobraź sobie, że u czubka twojej głowy zaczepiona jest nitka, za którą można cię podnieść do góry jak kukiełkę;

– wyobraź sobie, że niesiesz na głowie jakiś przedmiot i nie chcesz go upuścić.

W obu przypadkach chodzi o skupienie uwagi na utrzymaniu pionowej osi ciała w czasie przesunięcia lub obrotu. Koncentracja na kręgosłupie pomaga wzniesć ducha żywotności do czubka głowy.

„Umysł i *chi* łączą się i współdziałają podczas przemiany pustki w pełność i pełności w pustkę.”

Substancjalność, która jest cechą yang, oznacza pełność bez sztywności. Niesubstancjalność, która jest cechą yin, oznacza miękkość i pustkę, ale nie nicość. Przemiana pełności w pustkę pomaga zachować równowagę w ruchu i sprawia, że dolna część ciała staje się bardziej stabilna. Pełność zapowiada pustkę i odwrotnie. Pozornie są one swoimi przeciwieństwami, ale zależą od siebie nawzajem. Pozycja Prostego Biczka jest przykładem, w jaki sposób umysł kontroluje pustkę i pełność ruchu: jeśli koncentrujemy się na lewej ręce, to jest ona pełna, podczas gdy prawa jest pusta. Pustka i pełność istnieją dzięki zmianom pozycji ciała. Należy ćwiczyć umysł, aby rozumiał i kierował przemianami ruchu.

„Kiedy atakujesz, sprowadź energię w dół, a potem uwolnij ją i skieruj w jeden punkt.”

Uwolnienie *chan-ssu-chin* jest jak rzut kamieniem: nie można się wahać, gdzie celować. Wahając się, zakłócamy przepływ energii. Musi-

my być pewni siebie, jeśli chcemy wyczuć *chi* przeciwnika. Skoncentruj się, zakorzeń i nie patrz na podłogę, ale obserwuj przeciwnika.

„Kiedy stoisz, wyprostuj i rozluźnij ciało, aby mogło odpowiedzieć natychmiast na atak z którejkolwiek strony.”

Technika kuli tai-chi pomaga zachować równowagę pod działaniem siły. Aby umieć odpowiedzieć na atak z każdego kierunku, należy ćwiczyć w następujący sposób: postaw stopę na ziemi zdecydowanie, jakbyś chciał ją zanurzyć w podłoże. Twoja stopa musi być zakorzeniona, abyś mógł obrócić się w dowolną stronę.

„Prowadź *chi* przez ciało, jakbyś gładko i płynnie przewlekał nitkę przez perłę o dziewięciu krętych kanalikach. Wtedy twoja energia jest jak hartowana stukrotnie stal i możesz nią zniszczyć każdy przedmiot.”

Trudno jest przewleść nitkę przez perłę o dziewięciu kanalikach, chyba żeby wdmuchnąć ją jak powietrze. Również *chi* należy prowadzić umysłem tak, jakby powietrze przepływało przez ciało. Siła fizyczna potrzebuje prowadzenia, natomiast *chan-ssu-chin* – koncentracji umysłu.

„Bądź jak sokół spadający na zdobycz; twój duch niech będzie jak kot czający się na mysz.”

Podczas praktyki tai-chi dobrze jest wyobrazić sobie, że jest się sokołem albo kotem. Oba te zwierzęta robią wrażenie całkowicie rozluźnionych, ale działają z pełną koncentracją. W ten sam sposób powinniśmy poszukiwać bezruchu w ruchu i działać w skupieniu, nie używając siły fizycznej.

„Stój nieruchomo jak góra. Płyn jak prąd rzeki.”

Ruch powinien być zakorzeniony i płynny, stopy spokojne jak góry i ruchliwe jak rzeki.

„Gromadzenie energii potencjalnej, czyli *chin*, przypomina napinanie łuku; uwalnianie jej jest jak wypuszczanie strzały. Poszukuj linii prostych w krzywiźnie, gromadź *chin* zanim je uwolnisz.”

W stylach Chen i Wu uczy się, że ćwiczący powinien mieć pięć łuków: pierwszy z nich to tułów, a cztery pozostałe to nogi i ramiona. Wszystkie pięć powinny działać jako całość, aby zgromadzona energia mogła płynąć przez ciało.

Końce łuku-tułowia to kość ogonowa i cztery najwyższe kręgi. *Tan-tien* jest środkiem łuku. *Ming-men-hsue*, czyli punkt, który znajduje się na plecach na wysokości pępka, to punkt połączenia, gdzie osada strzały dotyka cięciwy a napięcie dochodzi do maksimum.

Łuk ten można naciągnąć przy pomocy *chi-kung*. Podczas wdechu, czyli napinania, łuk i ostrze strzały, które zbliżają się do siebie, połączone są z nerkami. Nerki z kolei działają jak tłoki. Podczas wydechu zwalnia się cięciwę, a łuk i czubek strzały oddalają się od siebie. W następnym cyklu będą połączone z nerkami w symetrycznym układzie, ale odwrotnie.

Końce łuku-ramienia to nadgarstek i staw łączący kość ramienia z obojczykiem. Łokieć jest środkiem łuku. Jak napina się ten łuk? Ramię od nadgarstka po obojczyk powinno być zawsze ugięte. Wyobraź sobie, że jest ono łukiem, a nadgarstek i obojczyk łączy cięciwa. Utrzymuj świadomość w łokciu, który powinien być rozluźniony, ale zawsze pod kontrolą. Jego ruch powinien podążać za ruchem ciała. Kiedy nauczysz się myśleć w ten sposób o swoich ramionach, zaczną się one poruszać jako całość. W rezultacie zwiększy się twoja wrażliwość na energię przeciwnika. Będiesz wtedy umiał kontrolować go, unikać lub atakować, zgodnie z potrzebą sytuacji.

Kolano jest środkiem łuku-nogi, którego końce to staw biodrowy i ścięgno Achillesa. Kiedy nauczymy się myśleć o nogach jako o łukach i połączymy je z talią, energia popłynie z zakorzenionych stóp przez całe ciało i będzie działać przez palce rąk.

Tułów jest najważniejszym z pięciu łuków, wszystkie jednak zależą od siebie nawzajem; dopóki łuki nóg i ramion nie są właściwie rozwinięte, tułów nie może gromadzić energii. Łuk tułowia należy utrzymywać zawsze w pozycji pionowej, co jest możliwe kiedy stawy kolanowe i łokciowe pozostają otwarte. Kiedy pięć łuków współdziała, energia płynie bez przeszkód.

„Siła pochodzi z kręgosłupa. Kroki muszą współgrać ze zmianami pozycji ciała.”

Nie używaj rąk do uwalniania siły. To kręgosłup i talia powinny uwalniać *shen*, czyli energię duchową, która powstaje z przedurodzeniowego *chi* i z *chan-ssu-chin*. Bądź rozluźniony ale skupiony; poruszaj stopami i nogami wraz z całym ciałem.

„Wycofanie jest atakiem, a atak – wycofaniem. Zdarza się, że *chin* zostaje przerwane, ale wtedy trzeba je natychmiast połączyć.”

Wycofanie jest rodzajem neutralizacji, czyli yin. Atak jest sposobem posuwania się do przodu, czyli yang. Wycofuj się, przygotowując atak, a atakując, szykuj się do wycofania. Jak yin i yang, które w symbolu tai-chi są nierozłączne i tworzą całość, tak wycofanie i atak muszą być blisko siebie. Wycofanie bez ataku jest zbyt słabe, za bardzo yin.

Atak bez wycofania staje się zbyt twardy, za bardzo yang. W tai-chi chuan skrajności nie są zalecane.

Anegdota o Yang Chianie daje przykład zrównoważenia ataku i wycofania. Pewnego dnia, kiedy Yang siedział w altanie i palił fajkę, przyszedł do niego uczeń i zapytał, jak się uwalnia *chin*. Mistrz Yang polecił, żeby uderzył go z całej siły w brzuch. W chwili gdy uczeń wymierzył cios, Yang uśmiechnął się i powiedział *Haa*, zaś młody człowiek, przyciągnięty i odepchnięty siłą energii Yanga, został odrzucony na dużą odległość. Yang nadal spokojnie palił fajkę.

„Idąc w przód lub w tył poruszaj się płynnie. Postępując do przodu lub wycofując się, obracaj tułowiem i urozmaicaj kroki.”

Zjeżdżając z autostrady należy skręcać po łuku, gdyż gwałtowna zmiana kierunku o 90 stopni mogłaby zaszkodzić pasażerom. Podobnie jest w tai-chi chuan: każde dwa ruchy muszą być połączone przejściem. Chińczycy nazywają łączenie ruchów „układaniem fałd” albo „plisowaniem”. Na przykład przechodząc od Odparcia do Zawinięcia, zrób ugięcie na prawo, potem na lewo i połącz gładko następne ruchy w dół i w tył. Inaczej mówiąc, zrób płynne przejście między działaniem w przód a ruchem w tył. Pamiętaj, że przejścia należy robić z odchyleniem w bok, po linii krzywej; nie wolno poruszać się w przód i w tył po linii prostej.

„Skrajna miękkość przechodzi w skrajną twardość.”

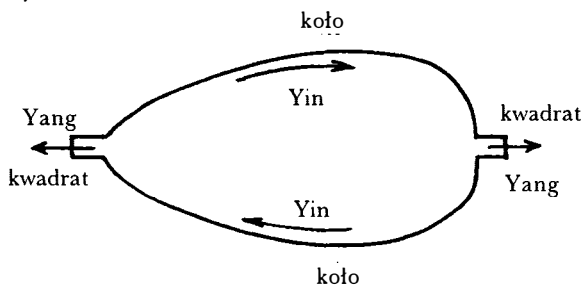
Ludzie Zachodu często nie rozumieją, jak twardość może powstać z miękkości. Wyjaśnia to symbol tai-chi, gdzie w punkcie maksimum yin rozpoczyna się yang. Stosując tę zasadę w tai-chi chuan, należy przede wszystkim unikać sztywnych i twardych ruchów. Jest to szczególnie trudne dla osób, które uprzednio ćwiczyły twarde style sztuk walki, takie jak *shao-lin*, karate, czy zapasy. Powinny one uwolnić się od nawyków przeniesionych z poprzedniego treningu.

Na początku praktyki, przez rok lub dwa, należy ćwiczyć pozycje i ruchy niezbyt obszernie, i z całkowitym rozluźnieniem. Im bardziej miękki jest ruch, tym łatwiej dostrzec błędy, takie jak sztywność, ruch siłowy czy nieprawidłowa pozycja. Z miękkością idzie w parze powolność. Szybko wykonana forma zawsze wygląda dobrze, gdyż prędkością można tuszować błędy techniczne. Kiedy już pozbedziemy się skłonności do używania siły i nauczymy się poruszać płynnie i powoli, osiągniemy spokój i lekkość w wykonaniu formy.

W następnym etapie, do którego przygotowujemy się ćwicząc miękkość ruchu, zaczynamy mobilizować ruch wewnętrzny i wydłużać pozycje. Konieczne jest rozciągnięcie wszystkich części ciała, nóg, ramion, tułowia itd. Na przykład sprowadzenie *chi* do *tan-tien*u przy podwieszanej głowie wymaga rozciągnięcia kręgosłupa. Dotyczy to ruchu wewnętrznego, ale jego aplikację zewnętrzną można zaobserwować w pozycji Rozdzielenie Prawą Stopą, gdzie ramiona i prawa noga są rozłożone szeroko z zachowaniem zasady „pięciu łuków”. Oczywiście, rozszerzanie pozycji odnosi się do wszystkich form. Praktyka ta przyniesie w rezultacie „elastyczną twardość”, czyli naturalną odporność, którą trudno jest opisać słowami, lecz trzeba odczuć samemu.

Istnieje analogia między ruchem w tai-chi chuan a uderzeniem bicia, który jest miękki podczas zamachu, twardy w momencie naprężenia i uderzenia, a potem znowu miękki. W tai-chi, kiedy wycofujesz się, bądź miękki, czyli yin; kiedy wykonujesz pchnięcie, bądź jak koniec bicia – miękki do ostatniej chwili, kiedy to stajesz się twardy, czyli yang. Następnie bądź znowu yin.

Z powyższej analogii wynika, że miękkość, yin, jest etapem początkowym. Kiedy już umiemy wykonywać ruch miękko, nadchodzi pora na nauczenie się twardości. Ale, jak w uderzeniu biczem, ruch powinien być twardy tylko przez chwilę. Stosując te zasadę nabędziemy wewnętrznej elastyczności, której nie można się nauczyć, ćwicząc wyłącznie miękki ruch. Technicznym terminem określającym miękki etap ruchu jest „okrąg”, a chwilę twardości nazywa się „kwadratem”. Mówi się więc, że z okręgu powstaje kwadrat, a z kwadratu okrąg. Cykl ten został przedstawiony na rysunku 82.



Rysunek 82

Podsumowując, tai-chi chuan jest sztuką tworzenia twardości z miękkości. Można je także porównać do sztuki budowania domu: im lepszy fundament, tym dom może być większy. Im bardziej miękko wykonujesz ruch, tym większą siłą możesz zadziałać. Ta zasada wyjaśnia sekret wielkich mistrzów, takich jak Yang Lew-Shan, którzy osiągnęli sławę niepokonanych w walce. Twardość powinna pojawiać się w ostatniej chwili i na krótko, gdyż w przeciwnym razie zakłócona zostanie równowaga między yin i yang.

„Swoboda ruchu pojawia się przy prawidłowym oddechu.”

Ćwicz *chi-kung* i medytację. Przedurodzeniowe *chi* połączy się z ruchem, który stanie się niedostrzegalny dla przeciwnika.

„*Chi* należy rozwijać w naturalny sposób, a wtedy nie odniesiesz urazów ciała.”

Kierowanie *chi* do *tan-tien*u jest zadaniem dla umysłu. Niech twój oddech, kiedy koncentrujesz się na nim, stanie się subtelny, długi, powolny i spokojny.

„*Chin* gromadzi się dzięki kolistym ruchom.”

Ruch w tai-chi nie powinien być ani zbyt prosty, ani zbyt zakrzywiony. Jeśli będzie nadmiernie prosty, *chin* zostanie przerwane. Jeśli będzie zanadto zakrzywiony, pozycje będą źle ustawione. Naturalny ruch po linii krzywej gromadzi *chin* w stawach, gdzie można go zachować do momentu działania.

„Umysł jest dowódcą, *chin* sztandarem, a talia masztem.”

Talia, pełniąca funkcje zawiasu, powinna być rozluźniona, aby mogła się łatwo obracać. Wtedy kręgosłup również nabierze elastyczności, a *chi* będzie krążyło w całym ciele. Cały ten proces powinien się odbywać pod kontrolą umysłu.

„Ruchy powinny być obszerne na początku, a później oszczędne. W ten sposób dochodzi się do doskonałości.”

Ćwicząc rozluźniaj całe ciało. Najpierw wykonuj obszerne, rozciągające ruchy, potem zawężaj ich zakres, jakbyś zwiększał i zmniejszał okrąg. Niech wewnętrzny ruch umysłu podąża za ruchem zewnętrznym, aż wreszcie ruch zewnętrzny zaniknie całkowicie.

„Mówi się również: „Skoncentruj najpierw umysł, a następnie ciało. Rozluźnij całkowicie brzuch; pozwól *chi* przylegać do kości. Zawsze pamiętaj o tych wskazówkach.”

Powtórzmy po raz kolejny, że najpierw następuje ruch umysłu, potem ruch tułowia, a dopiero na końcu ruch rąk i nóg. Skoncentruj się na *tan-tienie* i sprowadź do niego *chi*. Bądź swobodny i rozluźniony.

„Pamiętaj, że jeśli jedna część ciała porusza się, wszystkie inne również powinny być w ruchu; kiedy jedna część jest nieruchoma, pozostałe także powinny pozostać w bezruchu.”

Ruch w tai-chi można porównać do przekładni silnika: kiedy jedną się porusza, wszystkie inne również przesuwiają się, choć nie w dowolny sposób. Stać nieruchomo trzeba z pełną świadomością. Ruch w bezruchu istnieje, choć jest niewidoczny.

„Podczas ruchu w przód i w tył*chi* przylega do pleców i gromadzi się w kręgosłupie. Wewnętrznie koncentruj się na duchu, czyli *shen*, a na zewnątrz”trź bądź spokojny.”

Według tradycyjnej medycyny chińskiej codzienna, wytrwała i uważna praktyka tai-chi chuan sprawi, że *chi* będzie gromadzić się w kręgosłupie. Przypomina to regularne odkładanie pieniędzy na konto w banku. Im więcej ćwiczysz, tym więcej *chi* oszczędzasz.

Czy zauważyłeś kiedyś, że naprawdę bogaci ludzie nie popisują się swoimi pieniędzmi? Nie chcą zwracać na siebie uwagi i narażać się na wykorzystywanie. Podobnie ty sam, kiedy zgromadzisz *chi* i skoncentrujesz *shen*, staniesz się „bogaty”. Nie powinieneś wtedy popisywać się własnymi umiejętnościami. Zachowaj spokojną i uśmiechniętą twarz, nie dawaj się wciągać w walki. Demonstrowanie *chi* i *shen* wszystkim bez wyjątku przypomina noszenie metek na ubraniach. Niech twój obecny poziom techniczny będzie zawsze tylko punktem wyjścia do dalszych osiągnięć lub, w najlepszym przypadku, źródłem zdrowia i dobrego samopoczucia.

„Stąpaj jak kot; mobilizuj swoją energię, jakbyś wyciągał jedwabną nici z kokonu.”

Stąpać jak kot oznacza poruszać się lekko, żwawo i spokojnie. Nie można wyciągać nici z kokonu ani zbyt mocno, żeby jej nie zerwać, ani zbyt słabo, bo wtedy nie oddzieli się od kokonu. Lekkość ruchu pozwoli nam wydobywać energię bez przeszkód z wnętrza na zewnątrz.

„Należy skupić się na duchu (*shen*), a nie na oddechu (*chi*). Zbyt intensywna koncentracja na oddechu odbiera zręczność. Kiedy już nauczysz się tego, twoja energia będzie jak stal.”

Na początku praktyki tai-chi należy ćwiczyć coraz głębsze i powolniejsze oddychanie, aż wreszcie oddech ustanie. Przypomina to czubek obracającego się bąka, który przy największej prędkości wydaje się nieruchomy. Niech twój oddech stanie się subtelny jak oddech dziecka. Wtedy dopiero nadejdzie pora, żeby zająć się *shen*. Największa siła pochodzi z bezdechu, a największe osiągnięcia z nie-działania.

„*Chi* jest jak koło u wozu, a talia jak oś.”

Talia jest centralną częścią ciała. Jej ruch, jak obrót osi wozu, obraca całym ciałem.

„Mówi się, że jeśli twój przeciwnik nie porusza się, ty też stój bez ruchu. Jednak jeśli wykona najmniejszy ruch, ty powinieneś go wyprzedzić.”

Pomyśl o kocie polującym na ptaka. Kot czai się nieruchomo, ale wytęży uwagę, aby w chwili, kiedy ptak zerwie się do lotu, wyprzedzić jego ruch i skoczyć. Podobnie, kiedy ćwiczysz Pchające Dłonie, skup uwagę na punkcie kontaktu z partnerem. Będziesz wtedy mógł przewidzieć jego intencje i odpowiednio zareagować. Ty jesteś kotem, a on jest ptakiem.

„*Chin* wydaje się rozluźnione, lecz takie nie jest. Wydaje się rozciągnięte, lecz takie nie jest. Jeśli zostanie przerwane, umysł nadal będzie uważny.”

Przed uwolnieniem energia nie przejawia się zewnętrznie. Po uwolnieniu jest niewykrywalna. Jednak w momencie ataku energia, jak błyskawica, rozładowuje się w jednej chwili, podczas gdy umysł nadal koncentruje się na przeciwniku.

4. „Sekrety Pięciu Słów” Li Yi-Hu

1. Spokój (*hsin ching*)

Spokojny umysł to prawdziwy sekret praktyki tai-chi chuan. Bez niego koncentracja stanie się niemożliwa, a ruchy bezcelowe. Kiedy zaczynamy uczyć się Pchających Dłoni, uważaj na ruchy partnera. Nie stawiaj oporu ani nie trać z nim kontaktu. Jeśli użyje siły, odpowiedz elastycznością, bez stosowania siły fizycznej. Wtedy będziesz mógł przewidzieć atak. Najważniejsza jest koncentracja na punkcie kontaktu. Pamiętaj o stosowaniu techniki *tsou* i *nien*.

Po sześciu do dwunastu miesiącach praktyki Pchających Dłoni, będziesz potrafił kontrolować całe ciało. Kiedy wyćwiczysz umysł w uważności, będziesz odpowiadał miękkością na siłę. Miną lata, zanim nauczysz się rozumieć samego siebie.

2. Żwawość (*shen lin*)

Bez żwawości, czyli gotowości do działania, ruch nie będzie płynny. Ciało musi stać się wrażliwe i elastyczne. Kiedy przeciwnik lekko dotknie twojej skóry, twoja świadomość powinna przeniknąć aż do jego kości. Ramiona należy wspierać jedno na drugim, tworząc zamknięty obieg *chi*. Jeśli lewa strona twojego ciała poczuje nacisk przeciwnika, uczynj ją pustą i lekką (*ching*), jak gdybyś się poddawał, a prawej pozwól wykonać ruch na zasadzie huśtawki. Zawsze ustępuj zaatakowaną stronę ciała, a idź do przodu przeciwną. *Chi* jest jak koło napędzające całe ciało, które porusza się dzięki niemu jako całość. Jeśli tak się nie dzieje z powodu błędów w koordynacji ruchu lub osłabienia, należy ćwiczyć talię i nogi.

Kontroluj swoje ciało umysłem i idź za ruchem przeciwnika. W końcu ciało będzie wykonywało polecenie umysłu w tej samej chwili, gdy uświadamiasz sobie ruch przeciwnika. Kiedy poruszasz się sam, jesteś niezręczny, lecz jeśli idziesz za przeciwnikiem, jesteś żwawy. Jeśli potrafisz przylgnąć do niego, twoje ręce „zmierzą” wielkość i kierunek jego siły z dużą dokładnością. Będziesz wtedy wiedział, czy wycofać się, czy iść do przodu. Im więcej czasu spędzisz na praktyce, tym bliższy staniesz się doskonałości.

3. Gromadzenie *chi* (*chi lien*)

Jeśli w twoim ciele nie ma zmagazynowanego *chi*, twój ruch będzie nienaturalny i przerywany. Konieczne jest, żeby *chi* przenikało kości, więc niech twój oddech dociera do wszystkich części ciała. Aby to osiągnąć, kończ wszystkie ruchy zamykające wdechem, a ruchy otwierające wydechem. Podczas wdechu łatwo jest podnieść się samemu, a także unieść przeciwnika. Ćwicząc w ten sposób, jeszcze wyraźniej uświadamisz sobie, że twój ruch zależy od skupienia umysłu, a nie od zastosowanej siły fizycznej.

4. Koncentracja *chin* (*chin cheng*)

Ćwicząc *chin* musisz rozróżniać pustkę i pełność. *Chin* powinno wypływać z pięt, być kierowane przez talię, podparte kręgosłupem i działać przez palce rąk. Najważniejsze jednak, by umysł był skoncentrowany. Najlepszy moment na użycie *chin* następuje wtedy, kiedy przeciwnik zamierza zaatakować, ale jeszcze nie zaczął ruchu – nie wcześniej i nie później. Niech odpowiedzią na jego zamiar będzie twoje wycofanie i krok w przód, tworzące jedność. Szukaj linii prostej w krzywiźnie. Gromadź *chin*, zanim je uwolnisz. Używaj siły przeciwnika do kontrataku. Działaj siłą czterech uncji na siłę tysiąca funtów.

5. Rozwijanie *shen* (*shen chin*)

Kiedy przyswoisz już sobie cztery poprzednie zasady, przyjdzie czas, żeby zacząć rozwijać *shen*. Z odpowiednią koncentracją poprowadź *chi* do *shen* (*len chi hwa shen*), a nauczysz się odróżniać pustkę od pełności. Aby opróżnić lewą stronę, napełnij prawą. Nie należy jednak mylić pustki ze słabością: wewnątrz musisz być pewny, stabilny, silny i skupiony. Podobnie nie należy mylić pełności z siłą. Pełność to żywy ruch i przejaw silnego ducha. Każde działanie pochodzi z klatki piersiowej i z talii. *Chi* należy czerpać z kręgosłupa i łączyć z energią przeciwnika.

Jak uaktywnić *chi* z kręgosłupa? Jeśli poprowadzisz *chi* z ramion do kręgosłupa, ruch ten nazywa się Zamykaniem. Prowadzenie *chi* z kręgosłupa do ramion i palców nazywa się Otwieraniem (zob. rys. 83).



Zamknięcie



Otwarcie

Rysunek 83

Zamykanie łączy się z gromadzeniem energii, a Otwieranie stosuje się dla jej użycia. Pamiętaj, że zasada Yin-Yang odnosi się również do tych ruchów. Kiedy osiągniesz ten etap, zaczniesz szybko robić postępy.

5. Podsumowanie „Praktyki tai-chi chuan i Pchających Dłoni” Li I-Yu

Starożytny ekspert tai-chi powiedział: „Możesz użyć siły czterech uncji, aby kontrolować tysiąca funtów, jeśli tylko pozbawisz przeciwnika równowagi. Inaczej jest to niemożliwe.”

Spróbuję to wyjaśnić:

- Jeśli chcesz pozbawić przeciwnika równowagi i kontrolować tysiąc funtów siłą czterech uncji, najpierw musisz poznać przeciwnika tak dobrze, jak siebie samego.
 - Jeśli chcesz poznać przeciwnika tak dobrze jak siebie samego, po winienesz zapomnieć o sobie i podążać za nim.
 - Żeby podążać za przeciwnikiem, konieczne jest wycucie właściwej chwili, czujność i prawidłowa pozycja.
 - Aby to osiągnąć, ciało musi poruszać się jako całość. Oznacza to, że nie może być żadnych przerw w twoim ruchu.
 - Aby ruch był płynny, musisz pobudzić *chi* i wznieść ducha (*shen*).
- Osiągniesz to gromadząc *chi* w kręgosłupie.
- Gromadzenie *chi* w kręgosłupie jest możliwe, jeśli masz silne nogi i rozluźnione ramiona, które pozwalają *chi* opadać do *tan-tieniu*.

Chin wznosi się od stóp i płynie poprzez nogi do dolnej części tułowia. Przez pewien czas jest magazynowane w klatce piersiowej, a następnie płynie do ramion i rąk. Talia kontroluje ruch *chin*. Każda przemiana *chin* ma swój przejaw zewnętrzny. Proces gromadzenia energii nazywa się Zamykaniem, a uwalnianie energii Otwieraniem. Pamiętaj, że w Otwieraniu jest element Zamykania i odwrotnie, podobnie jak w yin i yang w symbolu tai-chi. Jeśli jedna część ciała jest nieruchoma, wszystkie inne również powinny być nieruchome. Jeśli jedna część poruszy się, wszystkie inne powinny podążać za nią.

Bezruch łączy się z Zamykaniem, a ruch z Otwieraniem. Ciągła praktyka sprawi, że staniesz się jak kula tai-chi, która obraca się swobodnie, jeśli się ją pchnie. Będziesz wtedy umiał pozbawić przeciwnika równowagi i kontrolować tysiąc funtów siłą czterech uncji.

Codzienna praktyka tai-chi chuan jest konieczna, jeśli chcesz zrozumieć siebie samego. Musisz zastanowić się nad poprawnością każdej pozycji, a błędnie wykonane od razu skorygować. Oczywiście, praktyka prowadzona w ten sposób będzie przebiegać bardzo powoli.

Poznanie samego siebie możesz przyspieszyć, ćwicząc Pchające Dłonie, które w dodatku nauczą cię przewidywać zamiary przeciwnika. Obie te umiejętności są od siebie nawzajem zależne. Ćwicząc Pchające Dłonie dobrze jest pamiętać o zachowaniu właściwego tempa (twój ruch musi zgadzać się idealnie z ruchem przeciwnika), oraz o najkorzystniejszej pozycji – należy unikać podwójnego ciężaru. Zachowując te zasady, możesz bez trudu wytrącić partnera z pozycji.

6. Dwie słynne pieśni o tai-chi chuan, nieznanymi autorów

1. Pieśń o trzynastu pozycjach

Nie lekceważ żadnej z trzynastu pozycji.

• ródłem woli jest talia.

Zwracaj uwagę na najmniejszą przemianę pustki i pełności.

Niech *chi* płynie stale przez całe ciało.

Bezruch zawiera ruch, a ruch zawiera bezruch.

Poszukuj bezruchu w ruchu.

Kiedy spotkasz przeciwnika, bądź gotów na niespodzianki.

Niech każdy twój ruch będzie świadomy i celowy.

Kiedy poruszasz się prawidłowo, nie będziesz czuł zmęczenia.

Stale skupiaj uwagę na talii.

Kiedy brzuch jest lekki i rozluźniony, uaktywnia się *chi*.

Kiedy kość ogonowa jest wyprostowana, *shen* wznosi się do czubka głowy.

Ciało powinno być elastyczne.

Trzymaj głowę jak podwieszoną na sznurku.

Bądź uważny i poszukuj sensu w tai-chi chuan.

Zgięte i Wyprostowane, Otwarte i Zamknięte,
Niech natura idzie swoją drogą.
Początkujący niech dostają ustne wskazówki.
Stopniowo będziesz umiał stosować coraz więcej zasad.
Technika zadba sama o siebie.
Jaka jest główna zasada tai-chi chuan?
Umysł gra główną rolę, a ciało drugorzędną.
Jaki jest cel i filozofia tai-chi chuan?
Odmłodzenie i przedłużenie życia poza przeciętną długość,
A także wieczna wiosna.
Każde słowo tej pieśni ma niezwykłą wartość i wagę.
Jeśli nie słuchasz jej uważnie, marnujesz czas.

2. Pieśń o Pchających Dłoniach

W Odparciu, Zawinięciu, Nacisku, Pchnięciu
niech każdy ruch będzie celowy i świadomy.
Każda część ciała w ruchu jest wspomagana przez inne części.
Wtedy nie będzie Otwarcia, przez które twój przeciwnik
mógłby cię zaatakować.
Jeśli twój przeciwnik używa siły przeciw tobie,
Użyj czterech uncji, aby odepchnąć tysiąc funtów.
Dopuszcz do siebie swojego przeciwnika i wytrąć go z równowagi.
Ustępuj i jednocześnie idź do przodu,
Nie zapominaj o technice *tsou* i *nien*.

Rozdział piąty



Doświadczenia

Podobnie jak w innych sztukach walki, w których ćwiczący zdobywają kolejne pasy, tak i w tai-chi chuan istnieją poziomy zaawansowania. Chang Man-Ching nazwał je Trzema Potęgami, a każdą z nich podzielił na trzy kategorie, co w sumie daje dziewięć poziomów. Trzy Potęgi to Człowiek, Ziemia i Niebo. Nie zamierzam używać tej koncepcji jako metody oceniania, ale raczej spróbuję określić, na jakie szczegóły techniczne powinien zwrócić uwagę uczeń początkujący, i jak powinien przebiegać naturalny tok praktyki dla uczniów bardziej zaawansowanych. W tym rozdziale koncepcja Trzech Potęg zostanie przedstawiona jako opis trzech etapów praktyki tai-chi.

1. Człowiek: zasady dla etapu pierwszego

Przestrzegając zasad dla etapu Człowieka, początkujący może przygotować sobie fundament do praktyki tai-chi chuan, musi jednak pamiętać, że więcej skorzysta ćwicząc regularnie według jednej lub dwóch metod, niż próbując naraz zbyt wielu. W konsekwentnej metodyce pracuje się dokładnie nad jedną zasadą zanim przejdzie się do następnej. Wszystkie zasady dla początkujących zostały opisane poniżej.

1. Lekkość (*ching*)

„Teoria tai-chi chuan” tak przedstawia pierwszą zasadę: „W każdym ruchu całe ciało powinno być lekkie (*ching*) i żwawe (*lin*)”. Najpierw należy skupić się na *ching*, gdyż lekkość jest trudniejsza do wyćwiczenia niż żwawość. Nawet praktykujący inne sztuki walki mają problemy z *ching*: chociaż są żwawi (*lin*) i poruszają się prędko, używają na ogół zbyt dużo siły fizycznej i za bardzo napinają mięśnie. Tymczasem w tai-chi chuan lekkość jest konieczna, bez względu na to, czy jest się atletą, czy nie.

Aby uzmysłwić sobie, czym jest *ching*, wyobraź sobie kotkę bawiącą się ze swymi kociętami: porusza się ona uważnie, żeby nie zrobić krzywdy młodym. Podobnie należy poruszać się w sparringu. *Ching* odnosi się również do sposobu chodzenia: nawet stara drewniana podłoga nie powinna zaskrzypieć, kiedy stąpasz się po niej z zachowaniem *ching*.

Aby zrozumieć, czym jest lekkość (która ma naturę yin), należy wprowadzić pojęcie ciężkości (o naturze yang). Używanie zbyt dużej siły w tai-chi chuan jest odbierane przez partnerów jako ciężkość. W naturze ciężkość jest cechą tornada, a lekkość kojarzy się z łagodnym wiosennym wiatrem.

Ching odnosi się nie tylko do ruchu zewnętrznego, ale przede wszystkim do świadomości. *Ching* umysłu przejawia się w lekkości ruchu. Jeśli kot ma zamiar walczyć, jego ugryzienie będzie bolesne i niebezpieczne, ale jeśli jest w nastroju do zabawy (*ching*), nawet jeśli ugryzie, nie sprawi bólu.

Głównym celem tai-chi chuan jest rozwijanie wrażliwości, a nie siły zewnętrznej. Wrażliwość osiąga się redukując siłę fizyczną w ruchu i eliminując niepotrzebne napięcie mięśni. I odwrotnie, działanie z dużą siłą fizyczną przytępia wrażliwość: np. walcząc z zaciśniętymi pięściami nie odczuwamy bólu. Dlatego właśnie na wstępie praktyki należy skupić się na rozluźnieniu. Niech nasze ruchy będą lekkie i naturalne, jak chmury płynące po niebie, albo jak gałęzie poruszane łagodnym wiatrem.

Tak jak opisano w „Klasyce tai-chi chuan”, praktyka *ching* otwiera drzwi do nadzwyczajnej wrażliwości: dochodzi się do stanu, w którym „czuje się dotyk piórka”. Stosując *ching* w każdym ruchu, przygotowujesz podstawy bardziej zaawansowanych technik. Używając siły fizycznej, zamykasz sobie drogę do wyższych etapów praktyki.

2. Powolność (*man*)

Ruch w tai-chi chuan powinien być powolny, szczególnie na etapie początkowym. Im wolniejszy ruch, tym lepiej możesz skupić się na szczegółach, a w dodatku, ćwicząc formę jak najwolniej, rozwijasz poczucie równowagi.

Stosowanie *man* w tai-chi chuan można porównać do powolnej jazdy na rowerze. Ćwicząc formę nie należy robić szybkich przejść, a następnie długo stać w pozycjach; szybkie pedałowanie, a potem zatrzymywanie roweru trudno nazwać powolną jazdą. Tylko ruch, który jest i powolny, i płynny, spełnia zasadę *man*.

Pewne doświadczenie *man* można zdobyć spacerując jak najwolniej, w równym tempie, zwracając uwagę na wszystkie części ciała. Wkrótce przekonasz się, że stosowanie *man* jest bardzo trudne. Kroki muszą być stawiane powoli, z rozmysłem i płynnie, jakby szło się w powietrzu, a ruch trzeba umieć zatrzymać w dowolnym momencie.

Ćwicz formę indywidualną stosując *man* i skupiając na nim umysł tak długo, dopóki nie spowoduje to łamania podstawowych zasad tai-chi. Jeśli wykonanie długiej formy stylu Yang z koncentracją na *man* i w tempie wolniejszym niż zwykle sprawia, że robisz błędy techniczne, to znaczy, że powinieneś przyspieszyć. I odwrotnie, jeśli czujesz, że z powodu zbyt szybkiego tempa popełniasz błędy, wróć do *man*. Taki cykl powinien stać się normalnym procesem praktyki. Ćwicz powoli tak długo, aż nie będziesz mógł nauczyć się niczego więcej dzięki powolności; następnie ćwicz szybko, aż poczujesz, że szybkość nic ci już nie daje. Wtedy wróć do *man*. W końcu dzięki *man* odkryjesz, że optymalnym czasem na wykonanie długiej formy stylu Yang jest mniej więcej jedna godzina.

Koncepcja *man* może wam być znana z innych rodzajów treningu, np. trenerzy tenisa czy golfa często filmują uczniów na wideo i analizują ich ruch w zwolnionym tempie. Jest to metoda dosyć kosztowna, natomiast zastosowanie *man* w tai-chi wymaga jedynie zrozumienia i wytrwałości. Co więcej, dzięki powolnemu ruchowi *man* uspokajamy ciało i umysł, myśli i emocje, a także stajemy się łagodniejsi. Wreszcie, powolne ćwiczenie formy doprowadzi nas do stanu, który nazywa się „aktywny na zewnątrz, pusty wewnątrz” lub „nie-działanie w działaniu”. Pod wpływem łagodnego ruchu zewnętrznego nasze wnętrze stanie się spokojne i nieruchome jak woda w starej studni. Na tym etapie dostrze-

żemy kolejną korzyść z praktyki *man*: będziemy umieli kierować przepływem *chi* przez ciało. Kiedy skupiamy uwagę na *tan-tienie*, a potem podążamy umysłem za *chi* promieniującym z ciała podczas ruchu, możemy wzmóc jego natężenie. Praktyka ta jest ilustracją zasady *tao-yie*.

Pamiętaj, że ruch na etapie początkowym musi być powolny i płynny, podobny do ptaka rzucającego w locie cień na ziemię (zob. rozdział 2 pkt. 5). Kiedy już zdobędziesz podstawy powolności i lekkości, nie będziesz miał problemów z utrzymaniem stałego tempa w szybkim ruchu.

Na etapie zaawansowanym zwalnianie ruchu nie jest konieczne, ponieważ ruch wypływa wtedy z wewnętrznego bezruchu.

3. Ruch po kole (*yuan*)

Wszystkie ruchy w tai-chi chuan odbywają się po kole, a nigdy po liniach prostych. Skutek *yuan*, czyli kolistego ruchu, w obronie i ataku można porównać do serwu z „podkręceniem” piłki w baseballu. Pitcher (rzucający) może podać niedoświadczonemu batterowi (odbijającemu) szybką piłkę, której ten nie będzie w stanie odbić. Jednak dla doświadczonego battera im szybsze, twardsze jest podanie, tym łatwiejsze staje się ono do odbicia. Pitcher serwuje więc podkręcone piłki, gdyż najtrudniej je odbić. Zwykle lecą one w innym kierunku niż powinny. Doświadczony adept tai-chi porusza się, jakby rzucał przeciwnikowi podkręcone piłki, podczas gdy w większości sztuk walki rzuca się „szybkie” piłki.

Ruch po kole lub po łuku ma znacznie większą siłę niż ruch po linii prostej. Zjawisko to można zauważyć w naturze, obserwując wodę i wiatr. Wiatr, nawet silny, jeśli wieje równomiernie z jednego kierunku, nie wyrządzi wielkich szkód, lecz tornado, cyklon czy huragan niszczą wszystko na swojej drodze. Jeśli woda płynie równym strumieniem, wtedy nawet przy wielkiej prędkości można ją kontrolować, natomiast wiry i fale są zdradliwe i niebezpieczne.

Kiedy zaczynasz ćwiczyć tai-chi chuan, wykonuj wszystkie ruchy po kole i po łuku. Pamiętając o *man* i *ching* poruszaj się tak szeroko, jak to możliwe przy zachowaniu prawidłowej pozycji. Po dłuższej praktyce i opanowaniu zasady *yuan*, ruch stanie się bardziej zwarty. Kolisty ruchy wydają się łatwe do wykonania, ale w rzeczywistości, aby wypadły naturalnie, wymagają długich ćwiczeń i koncentracji. Należy zacząć

poruszać rękami i nogami z intencją, że ruch będzie kolisty, aż stopniowo przeniknie on do całego ciała, a ręce i nogi będą podążać za tułowiem.

Zasady *yuan* najszybciej można się nauczyć dzięki codziennej praktyce *chan-ssu-chin*. Bez niej może się zdarzyć, że skupieni na kolistym ruchu rąk i nóg zapominamy, że powinny one podążać za tułowiem i pozwalamy im prowadzić. Ćwiczenie *chan-ssu-chin* nie dopuści do tego błędu i znacznie przyspieszy nasze postępy.

4. Stałe tempo (*yun*)

Yun, które dosłownie oznacza „homogeniczność”, „jednolitość”, odnosi się do równego tempa ruchu tai-chi chuan. Na co dzień większość ruchów wykonujemy automatycznie, bez ochoty, by się na nich skupić. Ale w tai-chi chuan, szczególnie podczas poznawania kolejności ruchu w formie, trzeba nauczyć się wykonywać ją powoli i z namysłem. Początkujący, nawet jeśli rozumie teorię *yun*, nie uniknie poruszania się w nierównym tempie, dlatego najpierw powinien praktykować ćwiczenie formy z pełną świadomością ruchu.

Właściwy sposób koncentracji polega na tym, że wyobrażamy sobie ruch jako serię fotografii, robionych co ułamek sekundy. Łatwiej to sobie uzmysłowisz, jeśli widziałeś ruch w świetle stroboskopowym. Po odbyciu regularnej praktyki będziemy zawsze widzieć ruch jako serię nieruchomych pozycji, bez świadomego wysiłku z naszej strony.

W codziennej wędrówce od wschodu do zachodu słońce pozornie porusza się po niebie w równym tempie, lecz trudno jest zaobserwować jego ruch. Uważny i spokojny obserwator może zamiast słońcu przyglądać się ruchowi cieni. Ćwicząc formę spróbujmy myśleć o sobie jako o słońcu, które jednostajnie płynie po niebie.

Kiedy opanujemy zasadę lekkości (*ching*), powolności (*man*), kolistości ruchu (*yuan*) i stałego tempa (*yun*), zakończymy pierwszy etap praktyki, etap Człowieka. Skąd możemy być pewni, że nadeszła ta chwila? Jeśli ćwicząc formę na dworze nie będziemy płoszyć ptaków ani innych zwierząt, jesteśmy wtedy gotowi do etapu Ziemi. Pamiętaj, że przeczytanie tych wskazówek trwa dziesięć minut, a wyćwiczenie ich może zabrać od trzech do pięciu lat.

2. Ziemia: zasady dla etapu drugiego

Etap Człowieka to podstawa dla dalszej praktyki. Jednak kiedy fundament jest gotowy, całą uwagę poświęca się dalszej budowie. Podobnie twoje dotychczasowe osiągnięcia, zdobyte z takim nakładem pracy, muszą zostać zapomniane, a wszystkie siły zmobilizowane do przejścia etapu Ziemi. Właściwie zrozumiane wskazówki dla tego etapu doprowadzą cię do doskonałości. Skup się na jednej zasadzie i opanuj ją, zanim przejdziesz do następnej. W końcu nauczysz się wykonywać formę bez wysiłku, automatycznie stosując wszystkie wymienione tu zasady.

1. Żwawość (*lin*)

Na skutek pracy nad *man i yun* w etapie Człowieka uczniowie często zaczynają poruszać się sztywno. Można im na to pozwolić przez pewien czas, ponieważ sztywność wynika z prób poruszania ciałem jako całością. Jednak w etapie Ziemi sztywność trzeba zrównoważyć żwawością ruchu (*lin*). Słowa „żwawość” nie można w tym wypadku rozumieć potocznie, jako zdolności do szybkiego raptownego ruchu, czy zręczności, która wynika z siły fizycznej. Przeciwnie, *lin* rozumie się zgodnie z opisem z „Klasyki tai-chi chuan”: „Stój jak u jęczyczek wagi, a poruszaj się jak koło u wozu”.

Jak w dobrze naoliwionej maszynie, żwawość jest całkowicie pozbawiona sztywności. Jeśli stoisz jak jęczyczek u wagi, to jesteś gotów do natychmiastowej reakcji. Jeśli poruszasz się jak dobrze nasmarowane koło, to znaczy, że nie zatrzymujesz się i obracasz się szybko i lekko.

Spłaszona ryba w dużym stawie natychmiast odpływa. Jest to przykład żwawego ruchu w potocznym rozumieniu. Ryba w akwarium czeka uważnie, kiedy ktoś wkłada rękę do zbiornika i dopiero kiedy próbujemy ją złapać, robi unik, odpływając tylko na niezbędny dystans. Na tym polega żwawość *lin*.

Przypomnij sobie matadora. Czeka on na atak byka, drażniąc go kapą i okrzykami. Kiedy byk szarżuje, matador wdzięcznym, płynnym ruchem robi unik. Jest to również przykład *lin*.

Znaczenie słowa *lin* jest szersze niż pojęcia „żwawość”. Zawiera ono również zasadę, że yin jest tożsame z yang, a yang z yin. W odniesieniu do aplikacji formy oznacza to, że jeśli przeciwnik chwytam mnie za ramię, ja znikam i jednocześnie chwytam jego ramię, przemieniając yin

w yang. Jeśli przeciwnik wykonuje pchnięcie w moją stronę, robię unik i jednocześnie uderzam go, zaczynając cały cykl od nowa. Jest to prawdziwe *lin*.

Bez *lin* ćwiczenie Pchających Dłoni i *ta-lu* traci sens, dlatego powinienś nieustannie zgłębiać tę zasadę. *Lin* można rozwijać przez praktykę *chan-ssu-chin* z następującymi rezultatami:

- ciężar ciała mocno zakorzeni się w stopach;
- wszystkie ruchy będą wypływały z ruchu talii, a kończyny przestaną poruszać się osobno;
- dłonie, ramiona i barki będą tworzyły linię, pozwalając energii płynąć do palców.

Kiedy zmobilizujesz swoje ciało takim właśnie kontrolowanym ruchem, staniesz na progu *lin* i zdobędziesz swobodę działania.

2. Rozluźnienie (*sung*)

Na treningach tai-chi chuan najczęściej słyszy się słowo „rozluźnienie”. Jego znaczenie jest jednak ciągle źle rozumiane, gdyż słowo „rozluźnienie” nie wyczerpuje znaczenia słowa *sung*. Dodatkową komplikację stanowi fakt, że przeciętny uczeń rzeczywiście potrzebuje rozluźnić niektóre grupy mięśni.

Większość ludzi na Zachodzie jest przekonanych, że rozluźnienie to ostateczny cel wschodnich systemów samodoskonalenia. W rezultacie, kiedy nauczyciel poleca „Rozluźnij się!”, uczeń próbuje zrelaksować ciało i umysł. Wtedy nauczyciel wprowadza go w konsternację, mówiąc: „Nie, nie w ten sposób. Masz się rozluźnić!”. Powód tego nieporozumienia jest prosty: dla ucznia rozluźnienie to uczucie, które ogarnia człowieka leżącego wygodnie na kanapie i marzącego o niebieskich migdałach.

Taki stan nigdy nie występuje w tai-chi chuan. *Sung* jest równowagą yin i yang, połączeniem twardości i miękkości. Choć łatwo to powiedzieć, trudniej wykonać. Na przykład „ręka-włócznia”, sztywna i napięta, przedstawią skrajne yang, a bezwładna „martwa ręka” skrajne yin. Ani żadna z tych skrajności, ani ich połączenie nie jest prawidłowe. Ręka, która jest *sung*, w dowolnej chwili może stać się yang, aby zaatakować, lub yin, aby zrobić unik, ale tylko na tyle, na ile jest to konieczne. W chwilę potem ręka znów znajdzie się w równowadze. Przykładów

dostarcza gra na pianinie lub pisanie na maszynie, które wymagają świadomego rozluźnienia dłoni. W tai-chi chuan zasada *sung* odnosi się do wszystkich części ciała oraz do umysłu.

Kiedy praktykujesz *sung*, gromadzisz swoją energię (*chi* i *chin*) jak pieniądze w banku. Nie musisz wtedy martwić się o oszczędności przechowywane w materacu, lecz działasz spokojnie i pogodnie, wiedząc, że są one bezpieczne na koncie. Początkujący często popełniają błąd, chcąc poprowadzić energię w napiętym ciele, ale jeśli systematycznie praktykujesz *sung*, coraz więcej twoich mięśni będzie się rozluźniać, a energia będzie płynąć do wszystkich części ciała. Wiadomo, że kiedy umysł i emocje są spokojne, mięśnie rozluźniają się automatycznie. Takie właśnie jest *sung*, do którego należy dążyć.

Stan rozluźnionej świadomości występuje również w naturze. Wąż hibernujący przez całą zimę nie rozluźnia się całkowicie, żeby nie umrzeć. Zachowuje on część energii, aby móc obronić się w razie ataku, a wiosną wyjść z kryjówki. Drzewo tracące liście jesienią nie wysycha ani nie umiera, ale odpoczywa, czekając na przebudzenie wiosenne.

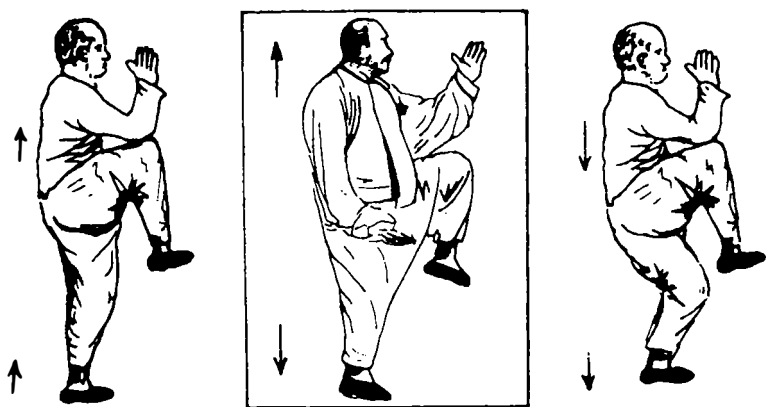
Ostateczne cele w tai-chi chuan to opanowanie sztuki walki i fizyczne odmłodzenie, a ściślej, harmonijne połączenie tych dwóch rzeczy. Świadomość obu celów jest integralną częścią *sung*. Osiągnięcie *sung* prowadzi do następnego kroku, *chen*, czyli ugruntowania, które (wraz z zakorzeniem) jest niezbędne w sztuce walki. Ponieważ zdolność do *chen* z wiekiem stopniowo maleje, *sung* pomaga nadrobić tę stratę i zachować energię, a więc przyczynia się do odmłodzenia organizmu ćwiczącego.

Kiedy już zrozumiemy istotę *sung* i włączymy je do praktyki, jesteśmy gotowi do opanowania trzeciego aspektu etapu Ziemi, czyli Trzech Potęg.

3. Trzy Potęgi

Aby osiągnąć równowagę na tym etapie praktyki tai-chi chuan, należy przyswoić sobie koncepcję Trzech Potęg, oznaczającą prowadzenie ciężaru ciała do stóp, co odnosi się do „Ziemi”; prowadzenie *shen* do czubka głowy, odnoszące się do „Nieba” i koncentrację na *tan-tienie*, czyli odwołanie do „Człowieka” (zob. rozdział 2 pkt. 5). Jeśli wykonamy to właściwie, nasza pozycja będzie prawidłowa, ani zbyt niska, ani zbyt wy-

soka, i nawiąże do wyobrażeń wszechświata, w którym, zgodnie z chińską filozofią, lżejsze substancje tworzą atmosferę, a cięższe stają się ziemią. Rysunek 84 przedstawia pozycję Złoty Bażant Stojący na Jednej Nodze, wykonaną prawidłowo przez Yang Chen-Fu (pośrodku) i nieprawidłowo (na rysunkach po bokach).



Rysunek 84

Koncepcja Trzech Potęg wyjaśnia pozorny paradoks, który sprawia kłopot wielu uczniom tai-chi chuan, narzucając konieczność jednoczesnego przestrzegania zasad *sung*, *lin* i *chen* w ćwiczeniu formy. Jak można równocześnie rozluźnić się, zwawo poruszać i zakorzeniać? Te pozornie sprzeczne wymagania zostaną spełnione, jeśli skupimy się na Trzech Potęgach: najpierw sprowadzamy ciężar ciała do stóp; następnie koncentrujemy się na *tan-tienie*; w końcu prowadzimy *shen* do czubka głowy i stajemy się zrównoważeni.

4. Przemiany

Koncepcja przemian wyrażona w *I-Ching* gra ważną rolę w systemie tai-chi. Według *I-Ching* wszystko podlega przemianie lub, inaczej mówiąc, rozwija się cyklicznie. Nic nie jest stałe, oprócz zmiany, a jednak sposób, w który owe zmiany zachodzą, jest stały. Tak więc *I-Ching* zaleca szukać niezmienności w zmienności.

Zastosowanie tej zasady, czyli jej aplikacja w tai-chi chuan, ma tyle aspektów, ile jest możliwości przemian. Inaczej mówiąc, aplikacji jest nieskończenie wiele. Omówię tutaj trzy teorie dotyczące przemian w tai-chi.

Po pierwsze, w tai-chi chuan kładzie się nacisk na indywidualny cykliczny rozwój, a nie na naśladowanie i jednolitość, których nauczyciele wymagają w szkołach baletowych, szkołach *kung-fu* oraz innych sztuk walki i sportów. Ta metodyka jest uzasadniona ze względu na cel treningu: uczeń ma nauczyć się dokładnie naśladować nauczyciela i powtarzać pozycję wielokrotnie, żeby doprowadzić ją do doskonałości. W takim podejściu do ćwiczeń nie bierze się jednak pod uwagę, że uczeń może przerosnąć mistrza oraz pomija się indywidualne różnice w budowie ciała uczniów, a także różnorodność ich zamiarów i pragnień. W ten sposób to, co żywe i dynamiczne zamienia się w martwe i statyczne. Natomiast w praktyce tai-chi chuan pojęcie przemiany jest podstawą metodyki. Uczniowi wyjaśnia się niezmiennie zasady tai-chi, a potem pozwala mu się dochodzić do nich we własnym cyklu przemian. Na przykład tłumaczy się, że w Pełzającym Wężu nie wolno łamać następujących zasad: stopy muszą przylegać do podłogi, tułów ma być wyprostowany, a *tan-tien* na stałej wysokości (zob. rys. 85, pozycja Yang Chen-Fu).



Rysunek 85

Wykonanie tej pozycji przy zachowaniu niezmiennych zasad jest dowolne, co pozwala uczniowi na zmianę i rozwój. Zamiast starać się

dokładnie naśladować nauczyciela, uczeń pracuje nad pozycją indywidualnie, powtarzając ją wielokrotnie, i w miarę ćwiczeń coraz lepiej stosuje zasady. Metoda ta liczy się z różną motywacją uczniów do ćwiczeń, bo np. osoba, której zależy na poprawie zdrowia, inaczej wykona tę pozycję niż ktoś, kto chce opanować sztukę walki. Oba wykonania będą poprawne, choćby wyglądały zupełnie inaczej, pod warunkiem, że ćwiczący zachowają podstawowe zasady tai-chi.

Po drugie, na przemian wolna i szybka praktyka formy prowadzi do stosowania zasady *man*. Aby wykonać formę naprawdę powoli, trzeba umieć wykonać ją szybko. Aby wykonać ją najszybciej jak to możliwe, trzeba umieć wykonać ją najwolniej, jak się da. Kiedy uczeń nie może już ćwiczyć wolniej, powinien zacząć ćwiczyć szybko. Jednak nawet wtedy jego celem jest nauczyć się wykonywać formę powoli. Dzięki tym cyklicznym przemianom tempa uczeń powoli dochodzi do *man*.

Po trzecie, rozszerzanie pozycji ma na celu dojście do „nie-pozycji”, czyli „bez-formy”. Najpierw rozszerza się pozycję do granic indywidualnych możliwości, a następnie zawęża się ją, aż stanie się „ciasna” i dalsze jej zawężanie złamałoby zasady tai-chi. Wtedy zaczyna się kolejny cykl, czyli rozszerzanie. W tym przykładzie szerokość pozycji jest zmienna, ale niezmienny pozostaje cel, czyli zawężanie pozycji aż do momentu, w którym będziemy stać bez pozycji.

Wynika stąd jasno, że stosowanie zasad tai-chi zależy wyłącznie od zamiarów i zdolności ucznia. Tylko sam ćwiczący może decydować, w jaki sposób praktykuje. Nikt nie uczył Chan San-Fenga; on sam odkrywał podstawowe zasady tai-chi. Takie podejście powinno być celem wszystkich ćwiczących. Należy szukać stałości w przemianie i trzymać się blisko źródeł przekazu, a wtedy przemiana stanie się najważniejszą techniką w twojej praktyce tai-chi.

Idee te mogą wydać się czytelnikom zbyt abstrakcyjne, więc na koniec podam konkretny przykład. Kiedy już nauczysz się kolejności ruchów w formie w prawą stronę przy pomocy nauczyciela, po długiej regularnej praktyce zacznij ćwiczyć ją w lewą stronę, ale samodzielnie, i próbuj dojść do takiego samego poziomu techniki. Tylko w ten sposób sprawdzisz, ile naprawdę umiesz i ile jest w formie twojej własnej pracy, a ile powierzchownego naśladowania nauczyciela.

3. Niebo: zasady dla etapu trzeciego

W etapach Człowieka i Ziemi kładzie się nacisk na pozycje, natomiast w etapie Nieba metodyka skupia się na treningu umysłu. Omówię tu następujące zasady dla zaawansowanej praktyki: czucie pustki i pełności, kontrola oddechu, dyscyplinowanie świadomości, poszukiwanie próżni i bezruchu.

1. Rozróżnianie pustki i pełności

W etapach Człowieka i Ziemi nasz ruch był ograniczony przez konieczność zachowania powolności i stałego tempa. Inne zasady, na które również należało zwracać uwagę, sprawiały, że ćwicząc nie czuliśmy się całkiem swobodnie i spokojnie. Pierwszy krok etapu Nieba to uspokojenie. Wynika ono z faktu, że podczas ćwiczenia koncentrujemy się wyłącznie na odróżnianiu tego, co substancjalne, czyli pełne, od tego, co niesubstancjalne, czyli puste, próbując zapomnieć o wszystkich poprzednio otrzymanych zasadach i wskazówkach.

Większość ćwiczących uświadamia sobie istnienie pustki i pełności tylko w związku z przenoszeniem ciężaru ciała: uczniowie wiedzą, że jeśli przeniosą ciężar ciała na jedną nogę, będzie ona pełna, a nieobciążona noga – pusta. W rzeczywistości zasada pustki i pełności zawiera więcej subtelnych szczegółów, np. na początku Pchnięcia dłonie są puste, ale pod koniec ruchu stają się pełne. Wtedy środek dłoni lekko się unosi. Jest to przejaw działania *chan-ssu-chin*, które „jest zakorzenione w stopach, rozwija się w nogach, jest kierowane przez talię i działa przez palce u rąk”. Wyciągnięcie dłoni to pełność, czyli skrajne yang. Kiedy wycofamy dłonie, wracając od pełności do pustki, skrajne yang rodzi yin. Napięte dłonie rozluźniają się i stają się yin.

Uderzenie Pięścią odbywa się według tej samej zasady. Na początku pięść musi być rozluźniona, czyli pusta, i dopiero pod koniec ruchu zaciska się, stając się pełną. Podczas wycofania pięść znowu rozluźnia się i przechodzi z pełności do pustki. Tak więc pięść rozluźnia się i zaciska zgodnie z przemianami yin i yang, które rządzą każdym ruchem. Co więcej, talia, nogi i wszystkie inne części ciała dostosowują się do pustki i pełności dłoni. Kiedy dłoń unosi się lekko, wskazując, że jest skrajnie pełna, należy napiąć całe ciało.

Pozycja szeroka i rozciągająca ciało nosi techniczną nazwę „otwartej”. Kiedy dłoń wycofuje się i rozluźnia wskazując, że skrajne yang przechodzi w yin, a pozycja zwięża się i zacieśnia, nazywamy to „zamknięciem”. Kiedy wykonujemy krok do przodu, podłogi dotyka najpierw pięta, potem środek stopy i na końcu palce, dopasowując się do przemiany dłoni. Wnętrze ciała przechodzi z zamknięcia do otwarcia. W ten sam sposób przy kroku w tył wewnątrz ciała zamyka się, dopasowując się do przemiany dłoni od pełności do pustki. Wszystkie te wewnętrzne oraz zewnętrzne otwarcia i zamknięcia zależą od działania *chan-ssu-chin*.

Kiedy nauczymy się wyczuwać pustkę i pełność, przeciwnik nie będzie w stanie przeszkodzić nam w zrobieniu otwarcia do ataku. Kiedy zamykamy pozycję, nie potrzebujemy już odskakiwać ani uchylać się, aby uniknąć ataku przeciwnika. Potrafimy zmienić kierunek jego siły tak, jakby została ona przyłożona do gwintu śruby.

Ćwicząc pamiętajmy o następującej zasadzie: zaczynamy od intencji ruchu, następnie otwieramy lub zamykamy wewnątrz naszego ciała, a potem ruchem zewnętrznym podążamy za wewnątrz. Jeśli jedna część ciała porusza się, automatycznie mobilizuje wszystkie inne części ciała, aby wspierały ją w działaniu. Ciało i umysł muszą być całkowicie zharmonizowane.

Pustka i pełność w tai-chi chuan przejawia się na wiele sposobów. Czasem prawa strona ciała jest pusta, a lewa pełna lub odwrotnie. Czasem prawe ramię i lewa noga są pełne, a lewe ramię i prawa noga puste lub na odwrót. Kiedy indziej pustka pojawia się pośrodku pełności, lub pełność pośrodku pustki, podobnie jak yin i yang, które podlegają przemianom w sposób niemożliwy do przewidzenia.

Na szczęście *I-Ching* radzi nam, żebyśmy wśród ciągle zmieniających się okoliczności postępowali według niezmiennych prawideł. Jednym z nich jest zasada, która określa przemiany otwierania i zamykania. Ponieważ w tai-chi chuan dążymy do tego, żeby poruszać się jak kula, nieskończoną ilość kombinacji pustki i pełności można sprowadzić do dwóch wskazówek:

– Niech rzut środka ciężkości twojego ciała pada zawsze na jedną stopę, która jest wtedy pełna. Druga, nieobciążona stopa pozostaje pusta.

- Kiedy idziesz w przód, w tył, w lewo lub w prawo, twój środek ciężkości czyli tan-tien powinien poruszać się równoległe do podłogi, jak środek toczącej się piłki.
- Jeśli zachowasz te dwie zasady, opanujesz przemiany pustki i pełni.

2. Oddychanie

Tai-chi chuan opiera się na filozofii Lao-Tzu, w której miękkość pokonuje twardość. Pozycje i forma tai-chi zostały stworzone w taki sposób, żeby rozwijać umiejętności fizyczne i umysłowe, oraz wzmacniać przepływy *chi*, a nie wzmacniać mięśnie. Długi i głęboki oddech poprawia metabolizm, krążenie i funkcjonowanie narządów wewnętrznych. W etapie Człowieka i etapie Ziemi nie wspominałem o oddechu, choć podkreślałem, że ruch powinien być miękki i powolny, a tempo równe. Jeśli poruszamy się w ten sposób, nasz oddech nie będzie płytki ani urywany. Dopiero w etapie Nieba ćwiczymy prowadzenie oddechu przez ruch, dostosowując go do przemian yin-yang i ruchu dłoni. Robimy wydech, kiedy dłoń przechodzi z pustki w pełność. Pod koniec wydechu wypychamy dół brzucha. Dłoń dochodzi wtedy do skrajnej pełni i lekko unosi się. Robimy wdech, kiedy dłoń przechodzi z pełni w pustkę, a kiedy osiąga skrajną pustkę, wdech kończy się wciągnięciem brzucha. Koordynacja oddechu z ruchem może wydawać się bardzo skomplikowana osobie początkującej, jednak jeśli praktykujemy *chi-kung* według wskazówek z rozdziału 3 pkt. 2, nie powinniśmy mieć z tym większych trudności. Natomiast bez *chi-kung* opanowanie tej koordynacji może nam zabrać nawet dziesięć lub więcej lat.

3. Świadomość

Kiedy zaczynamy ćwiczyć tai-chi chuan, skupiamy się na kolejności ruchu w formie i na prawidłowym wykonaniu pozycji, tak jak podczas nauki tańca czy innych sportów i sztuk walki. Jednak tai-chi chuan wymaga rozwoju duchowego i pracy nad poszerzeniem świadomości, które są ważniejsze od siły fizycznej. Jeśli mamy wykonać jakieś ćwiczenie szybko i z użyciem siły, możemy świadomie kontrolować ruch tylko na początku i na końcu. Ruch w tai-chi chuan jest inny, miękki i spokojny. Kiedy ćwiczymy przejście od działania do nie-działania lub odwrotnie, możemy zatrzymać się, wycofać, lub pójść do przodu w dowolnej chwili

i miejscu, przez cały czas całkowicie kontrolując ruch. Celem takiego ćwiczenia jest nabycie umiejętności wzmacniania ruchu ciała przez świadomość i osiągnięcie etapu, który w taoistycznej terminologii nazywa się „przemianą siły fizycznej w siłę duchową”. Drugi cel praktyki to wytworzenie dobrego nawyku wykonywania każdej czynności, nawet zwykłych zajęć codziennych, z pełną świadomością. Dochodzimy do tego, gdy ćwicząc formę tai-chi nie tylko wykonujemy ruch, ale przede wszystkim wyobrażamy go sobie, czyli używamy świadomości zamiast siły fizycznej. Na przykład chcąc, by ruch uniesienia dłoni był lżejszy, a więc bardziej *ching*, wyobraźmy sobie cały proces w zwolnionym tempie. Jeśli zamierzamy poprawić *chen*, czyli stać się bardziej ugruntowani przez pozbycie się napięć w górnej części ciała i przelanie ciężaru w nogi, musimy przeprowadzić umysł wzdłuż linii łączącej środek ciężkości naszego ciała ze środkiem ziemi, wyobrażając sobie, że każdy nasz ruch właśnie stamtąd bierze początek. Kiedy nauczymy się wzmacniać *ching* i *chen* przy pomocy świadomości i wyobraźni, możemy stosować tę technikę przy wszystkich innych działaniach, takich jak przemiana pustki i pełności, Otwieranie i Zamykanie, itd.

4. Próżnia i bezruch (*hsu-jing*)

Poszukiwanie pustki w pełności nazywa się również poszukiwaniem „próżni”, czyli *hsu*. Szukanie nie-działania w działaniu jest nazywane dążeniem do „bezruchu”, czyli *jing*. W ruchu tai-chi chuan, jak już wielokrotnie wspominałem, nie używa się siły, lecz świadomości. Na zaawansowanym etapie sam ruch, bez siły fizycznej, zwraca się napastnika przeciw niemu.

W tai-chi chuan poszukujemy bezruchu w ruchu, aby opanować działanie przez nie-działanie. Z zasady tej wynika, że skutkiem formy zewnętrznej powinien być wewnętrzny bezruch. Dlatego praktykując *hsu-jing* należy skoncentrować się na jednym zadaniu: wszystkie rodzaje ruchu, działanie i nie-działanie, powinny stać się bezruchem. Działanie, które jest yang i nie-działanie, które jest yin, stale przemieniają się. Po długiej praktyce będziemy umieli kierować tymi przemianami przy pomocy świadomości. Powinniśmy stać się spokojni wewnątrz, aby mieć wpływ na to, co znajduje się zewnątrz. Stopniowo ruch zewnętrzny zacznie odzwierciedlać ruch wewnętrzny odbywający się w świadomo-

ści. W rezultacie, duch rozkwitnie i stanie się spokojny. W ten sposób tai-chi-chuan, przez opanowanie sztuki walki i poprawę zdrowia, doprowadzi nas na wyższy poziom duchowy i do realizacji tao.

Lao-Tzu napisał: „By dotknąć ostatecznej pustki, trwaj w bezruchu”. Jeśli umiesz poszukiwać *hsu-jing*, stopniowo nauczysz się przewidywać bieg wszystkich wydarzeń pod słońcem, nawet bardzo skomplikowanych. Próżnia i bezruch, które są istotą tao, odnoszą się do każdego człowieka, przedmiotu i zjawiska. Jeśli postępujemy zgodnie z tao, wtedy z łatwością dostrzegamy początek każdego bytu, ponieważ wszystko wraca do swoich korzeni. Ta zasada odnosi się również do tai-chi chuan. Ruch płynie jak rzeka Jangcy, stale i bez końca, przez działanie i nie-działanie, Otwarcie i Zamknięcie, pełność i pustkę, i wiele innych par przeciwieństw. Może się to wydawać bardzo skomplikowane, ale wszystko powróci do stanu pierwotnego, do Yin - Yang i do tai-chi. Lao-Tzu powiedział:

Wszystkie rzeczy działają razem.

Patrzyłem jak powracają,

I widziałem jak rozkwitają.

A potem znowu wracają, każda do swoich korzeni.

Mówię: Oto jest spokój.

Wrócić do swoich korzeni,

Lub lepiej, wrócić do woli tao

Wszystkie rzeczy należą do wszechświata i do niego wracają. Jest to prawo natury, a więc musi być sprawiedliwe. Również ludzie, choć dzielą się na biednych i bogatych, nie posiadają nic, kiedy się rodzą i kiedy umierają. Jeśli to rozumiesz, będziesz potrafił współistnieć ze światem; w przeciwnym razie możesz się znaleźć w niebezpieczeństwie. Prawo natury przenika wszystko, a ten, kto go przestrzega, zbliża się do istoty tao. Tao przenika czas i przestrzeń, a człowiek musi iść za nim, aby żyć szczęśliwie.

Na etapie Nieba w tai-chi chuan stosujemy zasadę *hsu-jing*. Choć na zewnątrz zachodzą zmiany, nie dotyczą one nas i wewnątrz pozostajemy spokojni i puści. Po takiej praktyce będziemy przygotowani do wejścia w czterowymiarowy świat. Jak powiedział Chang San-Feng: „Jeśli interesuje cię tylko sztuka walki, stracisz z oczu najważniejsze aspekty filozofii tai-chi chuan”.

Zeby wprowadzić się w stan *hsu-jing*, wybierz spokojne miejsce, gdzie nic nie będzie cię rozpraszać – park, plażę lub zbocze góry. Oddal od siebie wszystkie myśli i uspokój się. Zapomnij o zasadach, których uczyłeś się do tej pory. Musisz wrócić do stanu pierwotnego i zamienić złożoność na prostotę. Skup się tylko na przemianach Yin-Yang wewnątrz i na zewnątrz, oraz na przemianach działania i nie-działania. Odkryj, jak ruch wraca do swoich korzeni.

4. Doświadczenie praktyki tai-chi chuan

W tym podrozdziale przedstawiam streszczenie książki „Tai-chi chuan” napisanej przez Chen Yen-Lina (ur. w 1906 r., obecnie naucza tai-chi chuan w Szanghaju. Zob. rys. 86) w latach dwudziestych; autor opisuje w niej własne doświadczenia oraz podaje cenne informacje i wskazówki dla praktyki tai-chi chuan.



Rysunek 86

W dzisiejszych czasach uczniowie tai-chi chuan zaczynają ćwiczenia od Trzynastu Pozycji i uczą się ich względnie szybko. Często po trzech lub czterech miesiącach znają kolejność ruchów w formie i są przekonani, że nauczyli się wszystkiego, co warto wiedzieć o tai-chi. Nie przychodzi im do głowy, że skoro tai-chi chuan było tworzone przez naszych przodków przez stulecia z wielkim nakładem pracy, to

niemożliwe jest, żeby początkujący opanował tę sztukę w trzy lub cztery miesiące. Podejście takie wyda nam się tym bardziej błędne, jeśli przypomnimy sobie, jakich metod używano oryginalnie w nauczaniu tai-chi chuan jako sztuki walki. Zaczynano wtedy od *ma-pu*, Pozycji Jeźdźca, która uczy stabilności i zakorzeniania nóg, i ćwiczano ją co najmniej przez miesiąc, a czasem nawet przez rok. Kiedy uczeń umiał już pewnie stać, przechodził do pozycji Uniesienie Rąk, którą ćwiczył przez kolejny miesiąc, ucząc się, jak uczynić jedną nogę pustą i zakorzenić się na nodze pełnej. Po zademonstrowaniu, że umie skutecznie używać obu tych pozycji, studiował kolejno każdą z Trzynastu Pozycji i ich aplikacje. Znowu każda pozycja była ćwiczona przez co najmniej miesiąc. Dopiero wtedy przystępowano do nauki całej formy, a po ukończeniu jej, co trwało zwykle kilka lat, uczeń rozpoczynał zaawansowane ćwiczenia, takie jak Pchające Dłonie, *ta-lu*, i sparring tai-chi, a następnie formę z bronią.

W oryginalnym stylu Yang pozycje ćwiczy się wysoko, średnio i nisko. Uczniowie zaczynają od wysokich pozycji, w których kolana są tylko lekko ugięte, następnie przechodzą do średnich pozycji, nazywanych czasem Pozycjami Czterech Poziomów, a w końcu do pozycji niskich. Każdy z tych trzech sposobów należy do innego stylu ćwiczenia: wielkiego, średniego i małego. Styl wielki, nauczany przez Yang Chen-Fu, składa się z pozycji rozciągniętych. Ma on działanie uspokajające i uzdrawiające. Styl średni, nauczany przez Yang-Yu, wymaga znajomości filozofii tai-chi, a jego skutkiem jest umiarkowanie. W stylu tym koncentracja na *tan-tienie* nie pozwala, by zbyt wiele energii płynęło do czubka głowy. Styl mały, nauczany przez Yang Chiena, wymaga wąskich pozycji i szybkich ruchów. Szczególny nacisk kładzie się na poruszanie talią, ramionami i nogami jako całością. Z tych trzech stylów mały uchodzi za najtrudniejszy, gdyż jego ruch jest skondensowany i wykonany tak szybko, że rozwija intensywną siłę wewnętrzną, *chin*.

Nauka wszystkich trzech stylów zajmuje dużo czasu. Na początku wystarczają codzienne lekcje pozycji, ponieważ ćwiczenie zbyt wielu rzeczy naraz powoduje błędy w wykonaniu formy. Na tym etapie szybkie ćwiczenie i używanie siły fizycznej nie są dozwolone, ponieważ hamują przepływ *chi*, a wysiłek związany z ich wykonaniem uszkadza krew. Jeśli

postępuje się według tej metody, można skorzystać więcej, ćwicząc jedną czy dwie pozycje, niż ćwicząc całą formę tai-chi kilkakrotnie.

Podczas ćwiczenia zwróć uwagę na następujące szczegóły techniczne: dotknij językiem podniebienia, domknij zęby i wargi, oddychaj przez nos, wyprostuj ciało, podwieś klatkę piersiową i plecy, rozluźnij ramiona i łokcie; szyję i głowę trzymaj prosto. Wykonuj ruch całym ciałem, pamiętając o lekkości (*ching*). Patrz przed siebie. Rozróżniaj pustkę i pełność, yin i yang. Skoncentruj się, aby wzmocnić świadomość, i oczyścić umysł z wszelkich myśli. Bądź przygotowany do wytrwałej pracy ciała i ducha. Uwolnij się od wszystkich napięć i wykonuj ruch bez użycia siły fizycznej. Ćwicz regularnie kontrolę oddechu. Podczas ćwiczenia formy pozwól, żeby atmosfera rozluźnienia i łagodności przenikała z zewnątrz do wnętrza twojego ciała. Jeśli będziesz ćwiczył w ten sposób, zwiększy się twoja żywotność, *chi* i krew zharmonizują się, a ciało i umysł staną się zdrowe. W przeciwnym razie twój duch, (*shen*), i umysł będą zakłócone, nieuporządkowane i niespokojne, a także mogą wystąpić u ciebie niepożądane reakcje.

Z powyższej metodyki wynika, że nauka pozycji tai-chi chuan zabiera co najmniej pół roku, bez względu na talent i przygotowanie teoretyczne ucznia. Biegłość zależy ściśle od częstotliwości ćwiczeń: im więcej praktyki, tym lepiej wykonuje się pozycje. Jeśli zależy ci na opanowaniu sztuki walki, powtarzaj formę co najmniej trzy razy przy każdym ćwiczeniu. Pierwsze powtórzenie działa rozciągająco, a dopiero kolejne wzmagają energię i poprawiają technikę. Jeśli ćwiczysz dla zdrowia, wystarczy ci wykonanie połowy formy.

Początkujący potrzebują do ćwiczeń świeżego powietrza i przestrzeni. Jeśli pomieszczenie, w którym ćwiczą, jest zbyt małe, aby wykonać formę płynnie, trudno im się skoncentrować i czasem myślą im się kierunki. Jednak na wyższym poziomie praktyki można ćwiczyć na każdej powierzchni. Można praktykować nawet siedząc lub leżąc, ponieważ koncentrujemy się wtedy na pracy umysłu.

Dobrze jest ćwiczyć dwa razy dziennie: pół godziny po przebudzeniu i godzinę przed pójściem spać, za każdym razem po 20 do 25 minut.

Ćwicząc formę należy utrzymać stałe tempo. Przejścia między pozycjami powinny być płynne, a pozycje muszą być wykonane prawidłowo.

Nie wykonuj ruchu ani zbyt obszernie ani zbyt wąsko. Nie przerywaj ruchu i ćwicz z pełną świadomością.

Konieczne jest, aby znać aplikację każdej pozycji i czuć zasadę yin-yang w każdym ruchu. Początkujący niech nie zajmują się techniką oddychania, najważniejszą rzeczą dla nich jest płynne wykonanie formy. Niech twoje ciało napełni się *chi*, i pozostaje w harmonii z umysłem. Ćwicz formę również w lewą stronę, wykonując pozycje symetrycznie. Ćwiczenie „lustra” pomaga osiągnąć wyższy poziom techniczny. W końcu możesz uczyć się Pchających Dłoni z krokami i bez kroków, *ta-lu*, sparringu tai-chi i formy z bronią. Jeśli tai-chi ma przynieść pożądane efekty, należy powoli przechodzić przez kolejne etapy.

Początkujący często odczuwają osłabienie i ból mięśni nóg po ćwiczeniach. Czasem reakcje te utrzymują się przez kilka miesięcy, ale nie należy się nimi martwić, ponieważ są one objawem regeneracji organizmu, który zastępuje stare tkanki nowymi. Innym powodem bólu mogą być napięcia, których wszyscy mamy za dużo. Po dwóch lub trzech godzinach odpoczynku ból i osłabienie znikną, a zamiast nich pojawi się przypływ energii i dobre samopoczucie. Inne częste reakcje to wzmożony apetyt i potrzeba dłuższego snu, spowodowana przyspieszonym krążeniem krwi. Należy wtedy spać 8 do 9-ciu godzin na dobę. Stopniowo wraca się do normalnej długości snu, a na zaawansowanym poziomie praktyki wystarcza 4 do 5 godzin.

Chen Yen-Lin uważa, że osoby praktykujące tai-chi chuan mogą prowadzić normalne życie seksualne. Jednak jeśli ktoś chce oszczędzać energię, powinien współżyć rzadziej niż ludzie o przeciętnym zdrowiu, a w czasie choroby lub rekonwalescencji niech całkowicie z niego zrezygnuje. Palenie i picie są dozwolone, ale należy zrobić trzydziestominutową przerwę przed i po praktyce tai-chi. W przeciwnym razie mogą zostać uszkodzone narządy wewnętrzne.

Początkujący mogą doświadczyć drętwienia palców ramion i nóg po ćwiczeniu z powodu używania siły. Żeby pozbyć się zdrętwienia, „wytrząsaj” ręce i nogi przez kilka minut. Zdarza się również, że początkujący, koncentrując się na poprawnym wykonaniu pozycji, zapominają, jaki jest następny ruch. Na początku praktyki lepiej jest oddychać naturalnie przez nos i na pewien czas zapomnieć o długim, głębokim oddechu skoordynowanym z ruchem tułowia i kończyn, ponieważ skupienie na

tej technice często przeszkadza początkującym myśleć o pozycjach. W dodatku na wyższym poziomie technicznym, kiedy ruch ciała kieruje oddechem, forma zewnętrzna staje się swobodna i płynna, a oddech głęboki i ciągły. Odradzam początkującym sprowadzanie *chi* do *tan-tien*, ponieważ wykonanie tego w niewłaściwej chwili może być szkodliwe. Jeśli jest ci niewygodnie w pozycji, poproś nauczyciela o wskazówki i korektę. Nie stój w pozycji na siłę, jeśli czujesz, że coś jest nie w porządku.

Chen Yen-Lin przedstawia listę fałszywych wyobrażeń o tai-chi chuan, które sam miał przed rozpoczęciem praktyki:

1. Ruch w tai-chi chuan jest taki miękki i powolny. Jak to możliwe, że poprawia on zdrowie i działa wzmacniająco?

2. Skoro w tai-chi stosuje się tylko nieagresywne działania, jak może ono być sztuką walki?

3. Czy wklęsłe ustawienie klatki piersiowej (*han-hsiung*) podczas ćwiczenia nie jest szkodliwe dla płuc?

4. Co znaczy *tan-tien*? Czy nie jest to po prostu „jelito grube”?

Po zdobyciu pewnego doświadczenia doszedł do następujących wniosków:

1. W miarę jak uczymy się poruszać bez wysiłku, w wygodnej pozycji i z naturalnym oddechem, bez niepotrzebnych napięć, krew i *chi* łatwiej krążą w naszym ciele. Dzięki temu nasze zdrowie poprawia się i rośnie nasza siła fizyczna.

2. Powolny ruch w tai-chi chuan jest sposobem na poszukiwanie bezruchu, jednak po dłuższej praktyce można go wykonać szybko, jeśli jest to konieczne. Co więcej, w tai-chi chuan rozwija się umiejętność „słuchania energii przeciwnika” (*ting-chin*) i „rozumienia energii przeciwnika” (*tong-chin*). Siła rozwija się z łagodności. W powolnym ruchu ukryta jest potencjalna prędkość, ponieważ ruch w tai-chi chuan pochodzi z centrum ciała i jest kontrolowany przez talię, a nie przez kończyny. Podobnie dzieje się z napędem maszyny, której główna oś obraca się powoli, a kółka zębate połączone z nią przekładniami obracają się bardzo prędko.

3. Prostowanie pleców i wypychanie klatki piersiowej przy napiętych ramionach i łokciach jest szkodliwe dla zdrowia. Jeśli chcemy oddychać naturalnie, należy rozluźnić klatkę piersiową i całe ciało.

4. Na początku praktyki Chen Yen-Lin miał wrażenie, że dolna część tułowia jest pusta. Nie wiedział nic na temat *tan-tien*u, i dopiero po trzech latach dowiedział się, że jest on centralnym punktem ciała, w którym można gromadzić, przechowywać i wytwarzać *chi*. Jeśli zmagazynujemy dużą ilość *chi* w *tan-tien*ie, możemy wtedy uderzać w brzuch jak w bęben. Oddech eksperta tai-chi, który odycha *tan-tien*em, przypomina oddech noworodka, oddychającego brzuchem. W miarę dojrzewania oddech oddala się od *tan-tien*u, aż w końcu sędziwi ludzie oddychają nosem i gardłem. Stąd wniosek, że istnieje ścisły związek między oddechem z *tan-tien*u a poziomem energii życiowej. Na początku praktyki sam autor nie potrafił magazynować *chi* w *tan-tien*ie, jak można bowiem określić smak potrawy, zanim się jej spróbowało, albo opisać pejzaż, którego się nie widziało?

Rozbiegane myśli są spowodowane niepokojem wewnętrznym. Aby się ich pozbyć, patrz prosto przed siebie, jak gdybyś stał naprzeciwko wroga. Kiedy poznasz wszystkie pozycje tai-chi, osiągniesz spokój umysłu. Możesz również doświadczyć wzmożonego przyływu śliny pod językiem po przećwiczeniu kilku pozycji. Nazywa się ją „złotą rosą”. Ma ona działanie uspokajające i uzdrawiające, syci i gasi pragnienie. Jeśli wykonujesz pozycje prawidłowo, jesteś rozluźniony i stosujesz oddychanie przedurodzeniowe, zjawiska te będą dla ciebie codziennym doświadczeniem, jako dowód, że zaczniesz rozwijać się wewnętrzną oraz wzmacniać ciało i umysł. Proces ten nazywa się przemianą yin w yang, albo „przemianą ołowiu w rtęć”.

Następnym etapem praktyki są Pchające Dłonie bez kroków. Na początku trudno jest odróżnić Cztery Kierunki, czyli Odparcie, Zawinięcie, Nacisk i Pchnięcie, a także robić między nimi płynne połączenia. Najlepiej więc ćwiczyć z bardziej zaawansowanym partnerem i naśladować go. Nauczyciel powinien zademonstrować każdy z Czterech Kierunków osobno, podkreślając różnice między nimi i wyjaśniając, na czym polega ich wykonanie. Po tym wstępie uczeń powinien ćwiczyć je jednym ciągiem, łącząc płynnie w jeden ruch. Należy pamiętać o rozluźnieniu i ruchu talii i nóg, gdyż bez tego niemożliwa jest praktyka *hwa* (energii neutralizującej), polegająca na umiejętności wycofania się przed atakiem lub przyjęcia go, oraz

nien (energii przyklejenia), która jest umiejętnością podążania za przeciwnikiem jak cień. Po opanowaniu tych technik przychodzi pora na praktykę *na* i *fa*.

Na jest techniką, w której lokalizuje się wybraną część ciała przeciwnika, zwaną punktem aplikacji, i „przykleja się” do niej. *Na* jest również „przytrzymaniem”, gdyż na punkt aplikacji nie działa się w żaden inny sposób. Po opanowaniu *na* można wykonać *fa*, czyli pchnięcie lub nacisk w punkcie „przytrzymanym” przez *na*. Tak więc *fa* jest atakiem na punkt wybrany w *na*. Nie można nauczyć się tych technik bez szczegółowej demonstracji. Uczeń powinien obserwować, jak nauczyciel wykonuje wspólnie z nim *na* i *fa*, przykleja się do niego i wytrąca z pozycji. Uczeń jest wtedy jednocześnie badaczem i obiektem studiów: powinien próbować odróżnić *na* i *fa*, a potem wielokrotnie ćwiczyć je jako odrębne techniki z partnerem, który będzie pomagał mu w nauce. Jeśli prawidłowo opanuje się podstawy, będzie można zastosować dowolną technikę na dowolną część ciała przeciwnika. Potrzeba na to wiele czasu, więc nie należy się spieszyć. W pośpiechu niczego wartościowego się nie osiągnie.

Według Chen Yen-Lina, podstawą wszelkich osiągnięć w tai-chi chuan jest ćwiczenie Pchających Dłoni bez kroków, radzi więc, żeby poświęcić mu jak najwięcej czasu i ćwiczyć z jak największą liczbą osób. Należy dobierać sobie partnerów na niższym, wyższym i takim samym poziomie zaawansowania, ćwiczących twardo i miękko, niskich i wysokich. Dobrze jest często ich zmieniać, ponieważ znając sposób poruszania się jednej osoby będziemy stosować stale tę samą technikę, co na tym etapie uniemożliwi nam dalszy rozwój.

W Pchających Dłoniach z krokami całe ciało – nogi, talia, ramiona – muszą poruszać się jako całość.

Jeśli walczymy naprawdę, wręcz lub z bronią, należy stosować technikę określoną przez chińskie przysłowie: „Kiedy poruszasz dłonią, musisz widzieć czerwień”. Znaczy to, że każdy twój ruch musi ranić przeciwnika. Niech umysł również stosuje się do tej zasady: bądź poważny i zdeterminowany, nie oszczędzaj przeciwnika jak podczas ćwiczeń, i nie bój się. W przeciwnym razie nie będziesz umiał zaatakować w momencie, kiedy przeciwnik przerwie obronę. Energia przyklejenia, *nien chin*, musi być stale podtrzymywana, ponieważ przerywając ją, tracimy

kontakt z przeciwnikiem i nie będziemy mogli wyczuć (*ting*) jego intencji ataku lub wycofania.

Sparring tai-chi ćwiczymy początkowo ucząc się formy. Jednak w nauce aplikacji każdą pozycję trzeba ćwiczyć osobno, zwracając uwagę na dłonie, ramiona, tułów i nogi przeciwnika, oraz obserwując, czy jego ramiona są w pozycji wysokiej czy niskiej, czy wykonuje krok do przodu czy do tyłu, czy ustawiony jest przodem, czy bokiem. W każdej chwili i wszelkimi sposobami należy ustawiać się w korzystniejszej pozycji niż przeciwnik. Aby to osiągnąć, trzeba wykonywać koliste ruchy rękami, a ciałem i nogami należy poruszać w taki sposób, by tułów zawsze był w pionowej pozycji i wyprostowany. Pozycja ta jest jak zamknięta brama, broniąca wstępu do domu: nie daje przeciwnikowi szansy na atak. Każda z twoich pozycji musi być poprawna, ale ruch łączący je powinien być płynny. Pamiętaj o pustce i pełni, oraz o zasadzie Yin - Yang. Ruch wewnętrzny musi być energiczny i ciągły.

Jeśli w ćwiczeniu Pchających Dłoni skupisz się na ruchu zewnętrznym, nawet po dziesięciu latach praktyki będziesz miał problemy zdrowotne. Co więcej, nigdy nie osiągniesz *tong-chin*, „zdolności do rozumienia”, ponieważ wymaga ona treningu wewnętrznego i pracy umysłu. Opanowanie techniki zewnętrznej jest łatwe, ale technika wewnętrzna jest trudna.

Początkujący często pytają, jak praktyka tai-chi chuan wpływa na zdrowie i na wagę ciała. Otóż po roku ćwiczeń zbyt chude osoby przybierają na wadze, a ich kruchość zmienia się w siłę; yin przechodzi w yang. Zbyt otyli ludzie tracą nadwagę i stają się silniejsi; puste stają się pełne. Skutkiem tai-chi chuan jest wewnętrzne i zewnętrzne odrodzenie organizmu, wynikające ze zrównowżenia. Kiedy, dzięki praktyce, organizm wydobędzie się ze stanu nierównowagi i rozchwianego funkcjonowania, zaczniesz sam korygować nieprawidłową wagę i usuwać wszelkie inne problemy zdrowotne.

- Podczas praktyki tai-chi chuan warto przestrzegać następujących zasad:
- Posiłki należy jeść co najmniej trzydzieści minut przed i po ćwiczeniu.
- Po ćwiczeniu nie wolno:

pić zimnych napojów i jeść zimnych potraw i owoców, stać w przeciagu, brać zimnego prysznicu czy kąpieli, intensywnie pracować umysłowo.

- Dopóki puls nie wróci do normy po ćwiczeniu, nie należy siedzieć ani leżeć, tylko spacerować. W przeciwnym razie ciśnienie może się za bardzo podnieść.
- Konieczna jest wystarczająca ilość snu, aby zrekompensować utratę energii zużytej podczas ćwiczeń. Osoby chodzące późno spać często rezygnują z powodu zniechęcenia i zmęczenia psychicznego.
- Nie ćwicz tai-chi chuan kiedy czujesz się wyczerpany.

Aby odnieść sukces, należy pamiętać o następujących punktach:

1. **Wytrwałość** jest podstawą praktyki tai-chi chuan. Bez niej rozpoczynanie treningu jest stratą czasu i energii, a początkowy etap praktyki wydaje się nieopisanie nudny. Jeśli będziesz ćwiczył z determinacją, zainteresowanie zastąpi nudę po roku, po pięciu latach osiągniesz biegłość, a po dwudziestu latach codziennych ćwiczeń doskonałość. Według Chen Yen-Lina, trzy najtrudniejsze sytuacje to:

pierwsze miesiące praktyki;

niespodziewane komplikacje życiowe;

podróże, które całkowicie zakłócają plan dnia i uniemożliwiają codzienną praktykę.

2. **Koncentracja** przyspiesza postępy dwukrotnie.

3. **Pogoda**: ćwicz przy każdej pogodzie i we wszystkich porach roku.

4. **Studia** nad tai-chi chuan powinny być intensywne. Zapomnij o innych sprawach. Zmartwienia przeszkadzają w koncentracji. Ostatecznym celem jest prostota i biegłość.

5. **Jeden krok na raz**: nie pomijaj żadnego etapu praktyki. Rób postępy stopniowo i nie staraj się dojść do celu w zbyt krótkim czasie. Nie próbuj poznawać nowych pozycji, kiedy jeszcze nie przyswoiłeś sobie poprzednich, ani nie ćwicz sparringu, kiedy jeszcze nie znasz wszystkich pozycji. Wspinaczkę zaczyna się od podnóża góry, a daleką wyprawę od pierwszego kroku. Pośpiech prowadzi donikąd. Nie rób wszystkiego na raz, a wtedy będziesz dobry w tym, co robisz.

Autor „Tai-chi chuan” nie wspomina, jak ważne jest mieć dobrego nauczyciela. Zanim rozpoczniesz naukę, przyjrzyj się umiętnościom

nauczyciela: czy jest doświadczony, wykształcony, doskonały technicznie? Czy potrafi przekazać wiedzę, która przechodziła z pokolenia na pokolenie? Jeśli znajdziesz dobrego nauczyciela, ucz się u niego i nie szukaj innych. W przeciwnym razie nic nie zyskasz, a tylko zmęczysz się i zmarnujesz czas i pieniądze. Pamiętaj, że nawet świetne nauczanie będzie bezużyteczne, jeśli uczniowi zabraknie pokory. Kiedy dojdiesz już do wyższego poziomu praktyki, powinieneś zacząć pracować nad skromnością i dyscypliną. Celem praktyki tai-chi chuan jest trening umysłu i psychiki, a nie osiągnięcie przewagi nad kimkolwiek. Miej umysł otwarty jak dolinę, staraj się wyglądać niepozornie, i nigdy się nie popisuj. Nie próbuj robić wrażenia na ludziach, bo duma zawsze prowadzi do upadku. Każdy, kto ćwiczy tai-chi, powinien rozumieć sens tej zasady.

* * *

Oprócz doświadczeń opisanych przez Chen Yen-Lina, sam zaobserwowałem następujące objawy: po paru miesiącach ćwiczeń, trwających po trzydzieści minut dziennie, może pojawić się strzelanie w stawach. Oznacza to, że *chi* przedurodzeniowe krąży coraz lepiej. Burczenie w brzuchu świadczy o wzmożonej pracy *tan-tienu*. Praktyka *ching*, czyli lekkości, może spowodować przejściowe wrażenie, że stąpa się po elastycznym podłożu. Nie przerywaj ćwiczeń z powodu bólu nóg czy pleców; przeminie on po kilku tygodniach. Niepożądane objawy nie występują u wszystkich ćwiczących, a nawet jeśli pojawią się, to czas ich trwania jest różny. Dlatego nie należy z góry się ich obawiać ani przywiązywać do nich wagi.

Rozdział szósty



Pchające Dłonie

1. Osiem Bram, czyli *Pa-Men*

„Teoria tai-chi chuan” Chang San-Fenga zawiera następujące wyjaśnienie, czym jest *Pa-Men*:

„Osiem Bram tai-chi chuan to Odparcie, Zawinięcie, Nacisk, Pchnięcie, Pociągnięcie, Rozdzielenie, Uderzenie Łokciem i Uderzenie Barkiem. Pierwsze cztery bramy reprezentują Cztery Kierunki: południe, północ, zachód i wschód. Następne cztery to Cztery Rogi: południowy wschód, północny zachód, południowy zachód i północny wschód”.

Zajmijmy się najpierw pojęciem Czterech Kierunków, z odpowiadającymi im trygramami i stronami świata:

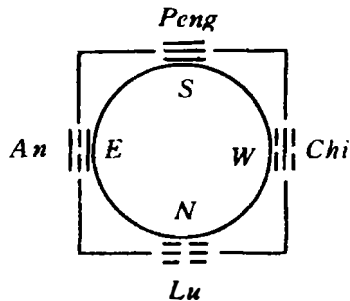
Peng, czyli Odparcie, przedstawione przez *Chien*, czyli „niebo”, leży na południu.

Lu, czyli Zawinięcie, przedstawione przez *Kun*, czyli „ziemię”, leży na północy.

Chi, czyli Nacisk, przedstawione przez *Kan*, czyli „wodę”, leży na zachodzie.

An, czyli Pchnięcie, przedstawione przez *Li*, czyli „ogień”, leży na wschodzie.

Związki między Czerema Kierunkami, trygramami i stronami świata przedstawia rysunek 87.



Rysunek 87

Chociaż większość ćwiczących zdaje sobie sprawę, że każdy ruch w tai-chi chuan jest kolisty, niewiele osób wie, że jednocześnie są to ruchy „kwadratowe”. Spójrzmy na rysunek 87, na którym kwadrat zawiera wpisany w niego okrąg. Diagram ten przedstawia zasadę, że ruchy zewnętrzne *Peng*, *Lu*, *Chi* i *An* początkowo tworzą kwadrat, ale później dają początek kolistemu ruchowi. Na etapie kwadratu ruch powinien być otwarty: obszerny do granic możliwości; na etapie okręgu ruch jest zamknięty i zwarty.

Zrozumienie Czterech Kierunków jest ogromnie ważne, ponieważ stanowią one bazę wszystkich technik tai-chi chuan. Jedyny sposób, aby poznać Cztery Kierunki, to ćwiczenie Pchających Dłoni (zob. rozdział 6 pkt. 3), a po dłuższej praktyce również nauka *ta-lu*, które oparte jest na technice Czterech Rogów (zob. rozdział 6 pkt. 4). Cztery Rogi oraz odpowiadające im trygramy i strony świata są przedstawione poniżej.

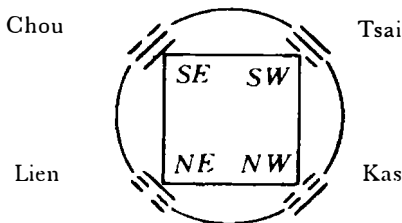
Chou, czyli Uderzenie Łokciem, przedstawione przez *Tui*, czyli „jezioro”, leży na południowym wschodzie.

Lie, czyli Rozdzielenie, przedstawione przez *Chen*, czyli „grzmot”, leży na północnym wschodzie.

Tsai, czyli Pociągnięcie, przedstawione przez *Sun*, czyli „wiatr”, leży na południowym zachodzie.

Kao, czyli Uderzenie Barkiem, przedstawione przez *Ken*, czyli „górze”, leży na północnym zachodzie.

Zewnętrznym obrazem Czterech Rogów jest koło, a wewnętrznym kwadrat. Związki między Czterema Rogami, stronami świata i trygramami przedstawia rysunek 88.



Rysunek 88

Ćwicząc Pchające Dłonie i *ta-lu* stopniowo zrozumiemy, w jaki sposób kwadrat tworzy okrąg, a okrąg tworzy kwadrat. Procesy te są odbiciem przemian yin i yang na symbolu tai-chi. Pchające Dłonie i *ta-lu* pomagają również zgłębić inne pojęcia z *I-Ching*.

W następnej części rozdziału zostaną wyjaśnione po kolei pozycje Ośmiu Bram.

1. *Peng*, czyli Odparcie

W „Sekrecie Pchających Dłoni” czytamy:

„Aby odbić siłę przeciwnika, przyjmij ją i skieruj do góry; nie pozwól jej zbliżyć się do siebie. Pozycja, której należy użyć, to *Peng*, czyli odparcie”.

Trygram *Chien*, obrazujący niebo, składa się z trzech *yang-yao* (linii ciągłych). Dlatego właśnie *Peng* oznacza siłę, moc i niewyczerpaną energię. *Peng* przypomina nadmuchaną piłkę: jest elastyczne i skoczne. Kiedy je naciśniesz, odbije twoją siłę i nie pozwoli jej przeniknąć do środka. Jeśli naciśniesz w jednym punkcie, podskoczy i skieruje twoją siłę w bok. Każdy, kto jako dziecko próbował uścisnąć na piłce plażowej, pamięta, jak szybko z niej spadał, kiedy jego ciężar (siła działająca na piłkę) został skierowany w dół. W pozycji *Peng* należy reagować jak piłka, i nie pozwolić przeciwnikowi przeniknąć do środka.

Pozycja Odparcia z prawą ręką z przodu nazywana jest „prawym *Peng*”, a z lewą ręką z przodu – „lewym *Peng*”. Rysunek 89 przedstawia pozycję lewego *Peng* w wykonaniu Yang Chen Fu.

☯
☯
☯
棚
PENG



Rysunek 89

Oto słynna pieśń opisująca *Peng*:

Peng jest jak woda kołysząca łódź.

Najpierw sprowadź *chi* do *tan-tienu*.

Potem podwieś głowę, jakby zwisała z góry na sznurku.

Całe ciało musi być pełne elastycznej energii,

„Otwierając się” i „zamykając się” w tej samej chwili.

Łatwo jest płynąć

Nawet pod naciskiem tysiąca funtów.

Kiedy już opanujesz pozycję *Peng*, możesz wykonać następny krok i studiować *Peng-chin*, czyli energię *Peng*. Sama pozycja nie wystarczy dla wykonania aplikacji. Jest ona tylko punktem równowagi, z którego wypływa energia potrzebna do obrony lub ataku. Żeby nauczyć się używać *Peng-chin*, przypomnij sobie doświadczenie zdobyte podczas ćwiczeń *chan-ssu-chin*.

W *Peng-chin* ręka, która wykonuje Odparcie, musi obrócić się na zewnątrz: wewnątrz dłoni najpierw zwrócone jest w stronę tułowia, a potem przedramię obraca się i wewnątrz dłoni skierowane zostaje na zewnątrz. Tułów jest rozciągnięty przez *chi*, skierowane do *tan-tienu* i *shen*, dążące do czubka głowy. Lędźwie muszą być zaokrąglone i lekko wysunięte do przodu, aby *chan-ssu-chin* mogło działać w nogach. Jeśli spełnisz wszystkie te warunki jednocześnie, w twoim ciele powstanie *Peng-chin*.

Jeśli zostaniesz zaatakowany podczas wykonywania *Peng-chin*, automatycznie wytworzysz energię obronną, ponieważ twoje całe ciało będzie znajdowało się w stanie równowagi. Jeśli jakaś siła zadziała na nie,

wprawiając je w ruch i zakłócając równowagę, samo wróci do pierwotnej pozycji. Wracając do równowagi, skieruje działającą na nie siłę w bok.

Peng-chin ataku powstaje z *Peng-chin* obrony, kiedy obniżymy pozycję a potem wykonamy obrót przedramienia, jednocześnie wracając do wyższej pozycji. Ruch ten zwraca siłę ataku w stronę napastnika i wykorzystania go. Twoje ciało, wracając do równowagi, kontroluje kierunek działającej na nie siły i odbija ją do punktu wyjścia.

2. Lu, czyli Zawinięcie

Trygram *Lu*, obrazujący ziemię, składa się z trzech *yin-yao* (linii przerywanych). Dlatego *Lu* oznacza miękkość i uległość. *Lu* to posłuszeństwo, ponieważ nigdy się nie przeciwstawia.



Rysunek 90

W pozycji *Lu* można kontrolować siłę tysiąca funtów siłą czterech uncji. Podobnie jest w *corridzie*: matador nie ma szans na wygraną, jeśli będzie próbował mocować się z bykiem, zbyt dużym i zbyt szybkim. Aby zwyciężyć, musi ustąpić, zrobić unik i zmylić byka czerwoną kapą. W *Lu* postępuje się nieco inaczej: należy ustąpić, ale potem nie robi się uniku i utrzymuje się kontakt, aby móc kontrolować ruch przeciwnika. Zachowuje się pozycję, z której można kontratakować w razie potrzeby. Pozycja *Lu* przedstawiona jest na rysunku 90.

W „Pieśni o *Lu*” znajduje się następująca instrukcja:

Pozwól przeciwnikowi zbliżyć się;

Potem obróć jego siłę.

Nie stawiaj oporu, ale nie trać kontaktu.

Musisz być lekki i żwawy.
Pozwól, niech jego siła rozwinie się i osiągnie maksimum;
A potem wyczerpie się.
Kiedy jego siła stanie się pusta,
Możesz pozwolić mu upaść
Albo możesz zaatakować, jeśli chcesz,
Lecz musisz zachować równowagę
I nie dać mu szansy na wygraną.

Bez zrozumienia *Lu* zawsze będziesz przegrywał w Pchających Dłoniach. Po pierwsze, pozwolisz twojemu przeciwnikowi znaleźć punkt aplikacji, w który będzie mógł pchnąć. Po drugie, będziesz odpowiadał na atak siłą. Aby skorygować te błędy, postaraj się postępować według następujących wskazówek dotyczących pozycji *Lu*:

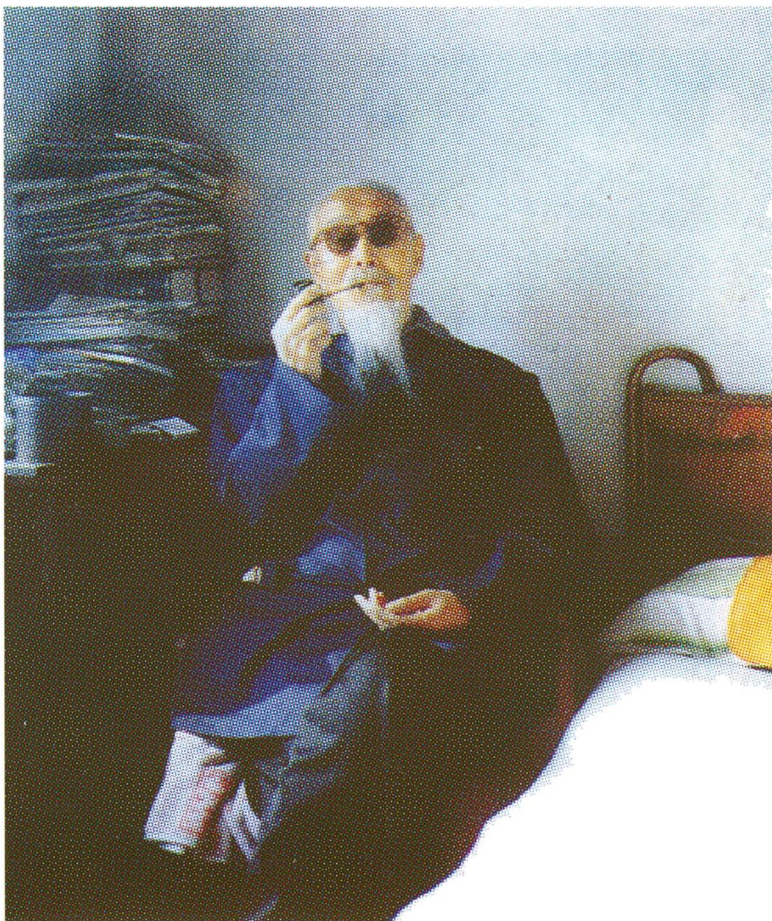
Zanim wykonasz *Lu*, przez moment użyj *Peng*. Ten ruch skłoni przeciwnika do użycia siły. W momencie kiedy zdecyduje się na atak, unieś się nieco, a potem ugruntuj pozycję, wprowadzając ciężar ciała w stopy. Następnie obróć całe ciało, razem z talią i nogami. Ważne jest, żeby początkujący obracali się jak najmniej i unikali obszernych ruchów ramion, żeby nie stracić równowagi i nie wystawiać boków na atak. Należy utkwić wzrok w przeciwniku i nie spuszczać z niego oczu od pierwszej chwili ataku, nawet jeśli upadnie. Obserwując go, automatycznie skupiamy na nim uwagę.

Energia *Lu*, czyli *Lu-chin*, uzupełnia *Peng-chin*. Energia Odparcia rozszerza się, a energia Zawinięcia kurczy się. *Peng-chin* jest twarde, czyli yang, a *Lu-chin* miękkie, czyli yin. W *chan-ssu-chin* ruch do przodu (*shun-chan*) rodzi *Peng-chin*, a ruch do tyłu (*ni-chan*) rodzi *Lu-chin*. W *Lu-chin*, kiedy ręka wykonuje ruch do przodu, wewnątrz dłoni zwrócone jest na zewnątrz; potem, podczas Zawinięcia, przedramię obraca się, a dłoń zwraca się do wewnątrz.

Tak jak yin pochodzi od yang, tak *Lu-chin* zaczyna się od *Peng-chin*. Najpierw wytwarzamy energię Odparcia, a potem, zwracając wewnątrz dłoni do środka, wytwarzamy energię Zawinięcia.

3. *Chi*, czyli Nacisk

Technika Nacisku to przyłgnięcie do przeciwnika dłonią, ramieniem, barkiem, lub plecami, i pchnięcie go, zanim zdola się poru-



Wu Do-Nan w wieku 102 lat zachował dobry wzrok, słuch i znakomitą pamięć. Bez zastanowienia przypomina sobie imiona znajomych sprzed wielu lat. gdy siedzi czy stoi, jego kręgosłup jest zawsze wyprostowany. Choć mieszka na dziewiątym piętrze, dwa razy dziennie schodzi do parku ćwiczyć tai-chi. Zapytaliśmy o sekret jego długowieczności. Odpowiedział prosto: „tai-chi, tai-chi, tai-chi!”



Autor wraz z mistrzem Cheng Man-Ching na dziedzińcu Hotelu Yuan-San w Taipei, Tajwan, 1972 r.

szyć. Obraz *Chi*, trygram *Kan*, oznaczający wodę, składa się z jednego *yang-yao*, umieszczonego między dwoma *yin-yao*. Lao-Tzu tak mówi o wodzie:

Nic nie jest słabsze niż woda.

Jednak jeśli zaatakuje, nic jej się nie oprze
i nie zdoła zmienić jej drogi.

Woda robi wrażenie miękkiej i uległej, podczas gdy jej prawdziwa natura jest niebezpieczna. *WI-Ching* trygram *Kan* nazywany jest „niszczącym”, i uważa się go za symbol największego zagrożenia. Przysłowiowa stała się woda spadająca kroplami i rozbijająca najtwardsze powierzchnie. Te cechy wody są również cechami tai-chi chuan, a szczególnie pozycji *Chi*. Ruch tai-chi chuan, pozornie miękki i łagodny, kryje w sobie skuteczną i niebezpieczną sztukę walki, a z Ośmiu Bram *Chi* najlepiej oddaje naturę wody. Wykonując pozycję *Chi*, bądź jak woda wpływająca w szczelinę skały: przyłgnij do jej zewnętrznej powierzchni, a potem wpłynij do środka, aby ją zniszczyć. Stań jak w pozycji *Peng*, z prawą ręką z przodu, a potem dotknij lewą dłonią jej nadgarstka. Lewy łokieć powinien być rozluźniony i opadać w dół. Pozycję *Chi* przedstawia rysunek 91.

☵☵
擠
CHI



Rysunek 91

W pieśni o *Chi* czytamy takie wyjaśnienie:

Chi można wykonać na dwa sposoby.

Sposób bezpośredni to ruch z intencją,

Jednoczesne Otwarcie i Zamknięcie.

Sposób pośredni to reakcja.

Jak gumowa piłka odbijająca się od ściany

Albo moneta spadająca na bęben.

Niech twój przeciwnik będzie jak moneta,

Którą odbijesz z głośnym brzękiem.

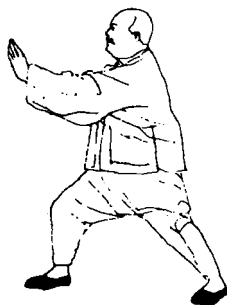
Nacisk jest podstawową techniką w Pchających Dłoniach bez kroków, w których stosuje się wszystkie Cztery Kierunki. Bez prawidłowego wykonania Nacisku w Pchających Dłoniach; nie będziesz potrafił poruszać się po okręgu. Jednak nie nauczysz się „tworzyć okręgu z kwadratu”, jeśli twój partner nie będzie właściwie naciskał, ani „tworzyć kwadratu z okręgu”, jeśli ty sam nie będziesz naciskał wystarczająco silnie.

Chi-chin składa się z *Peng-chin* w obu ramionach i dłoniach. Dłonie umieszczone są blisko siebie i obracają się lekko, jak w *Peng*, ale w *Chi-chin* siła przyłożona jest do jednego punktu centralnego. *Peng-chin* jest podstawą *Chi-chin*, dlatego łatwo nauczyć się *Chi-chin* po opanowaniu *Peng-chin*.

4. *An*, czyli Pchnięcie

Pozycja *An* wygląda tak, jakby ktoś miał zamiar wykonać zwykłe pchnięcie. Jedna lub obie ręce są wyciągnięte do przodu, a łokcie rozluźnione. Obraz *An*, trygram *Li*, czyli ogień, zawiera *yin-yao* między dwoma *yang-yao*. Ogień to agresja: gorąco rozchodzi się we wszystkie strony a płomienie sięgają wysoko. W trygramie *An* dwa *yang-yao* symbolizują dwie siły napierające na siebie, ale środkowe *yin-yao* oznacza ustępowanie. Jest rzeczą oczywistą, że silny zawodnik może popchnąć słabszego i nie potrzebuje do tego żadnej specjalnej techniki. Jednak i słabszy może pchnąć silniejszego, jeśli użyje techniki *An*: tak jak w trygramie *An*, najpierw działasz siłą (*yang-yao*), ale przekonujesz się, że przeciwnik jest silniejszy, więc ustępujesz i rozluźniasz się na moment (*yin-yao*), w którym twój przeciwnik, nadal pchając, straci równowagę i będzie próbował ją odzyskać. Wykorzystujesz tę sytuację i znowu używasz siły (*yang-yao*), aby go ostatecznie wyrzucić z pozycji. Należy pamiętać, że wyczucie właściwej chwili jest kluczem do opanowania *An*. Prawidłowo wykonaną pozycję *An* przedstawia rysunek 92.

☰
按
AN



Rysunek 92

W pieśni o *An* czytamy:
An jest jak siła rzeki,
Która płynie powoli
Ale jakże wielką siłę kryje w sobie!
Trudno zatrzymać rwący potok.
Zakrywa on wielkie głązy swoją falą.
I pędzi w dół, żeby wypełnić podziemne grotty.
Woda zwycięża wszystko!

An jest bardzo ważną techniką w Pchających Dłoniach. Należy przede wszystkim pamiętać o ogólnych zasadach ruchu podczas wykonywania Pchnięcia: ramiona muszą poruszać się jednocześnie z całym ciałem i nie wolno ich wyciągać poza linię kolan. Należy zawsze unikać urywanych i gwałtownych ruchów.

Ćwicząc Pchające Dłonie z krokami wykonujemy pionowy okrąg, w którym najpierw wycofujemy ramię w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, tworząc neutralne półkole, a następnie zamykamy okrąg robiąc krok do przodu z jednoczesnym pchnięciem. *An* musi być wykonane zdecydowanie, dlatego należy pamiętać o podwieszeniu głowy i skupieniu wzroku na kierunku ruchu. A oto inne wskazówki:

- Wykorzeniaj partnera przy pomocy rotacji z *chan-ssu-chin*; nie wykonuj prostych pchnięć.
- Unikaj nagłych urywanych ruchów, ponieważ pozwalają one przeciwnikowi przewidzieć twój zamiar i wykorzystać go.
- Nie wychylaj się poza swój środek ciężkości, żeby nie stracić równowagi.

– Ręce powinny podążać za ruchem nóg i talii; ty sam podążaj za ruchem partnera, czekając na moment kiedy będziesz bezbronny.

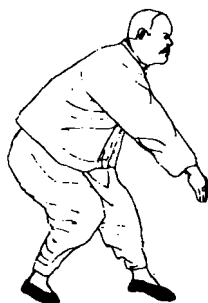
W *An-chin*, które jest formą *Peng-chin*, dłoń zwrócona wnętrzem do ciała obraca się na zewnątrz. W ten sposób odpychamy przeciwnika nie wykonując ruchu zewnętrznego.

5. *Tsai*, czyli Pociągnięcie

Tsai można ćwiczyć na dwa sposoby. Pierwsza technika, identyczna z pozycją Igła na Dnie Morza ze stylu Yang, służy do skierowania siły przeciwnika w dół. Druga, używana jako odpowiedź na atak w okolicy krocza, polega na chwyceniu przeciwnika za nadgarstek i za ramię, następnie na pociągnięciu go w dół i w bok. Cel obu tych technik jest taki sam: nagły ruch ściągający w dół ma zaskoczyć przeciwnika, zakłócić jego koncentrację i wytrącić go z równowagi.

Obraz *Tsai*, trygram *Sun*, symbolizuje wiatr, który z łatwością zmienia kierunek. Porusza delikatne liście na drzewach, ale omija twarde pień. *Yin-yao*, które jest podstawą *Sun*, dźwiga na sobie dwa *yang-yao*. Obraz ten oznacza, że zasadą *Sun* jest swoboda i płynność. Pozycji tej nie można określić ani jako yin, ani jako yang, dlatego, kiedy przeciwnik działa siłą, odpowiadamy ściągając go w dół ruchem yang, a kiedy podąża za naszym ruchem, wycofujemy się i prowadzimy jego ruch w bok i jak najdalej za siebie, rezygnując z *Tsai* i nie ryzykując kontrataku. Rysunek 93 przedstawia prawidłową pozycję *Tsai*.

☳
探
TSAI



Rysunek 93

Słynna pieśń tak mówi o *Tsai*:

Tsai jest jak wskazówka wagi.

Czy waży duży ciężar, czy mały, zawsze stanie w równowadze.

Twój partner może działać siłą tysiąca funtów,

Ale ty pokonasz go siłą czterech uncji.

Jak to możliwe?

Odpowiedzią jest zasada dźwigni:

Oddal się od punktu podparcia

A znajdziesz równowagę.

Tsai jest główną techniką *ta-lu*. Wykonując ją, należy pamiętać o przestrzeganiu kilku zasad, zgodnych z pozostałymi regułami tai-chi. Ważne jest, żeby ustawić się centralnie i stabilnie, oraz ugiąć stawy biodrowe, jakbyśmy przysiadali. Łokcie należy rozluźnić i skierować w dół. Talia i barki powinny być rozluźnione, aby *chi* mogło swobodnie płynąć z *tan-tien*u. Wykonując *Tsai* poruszaj ciałem jako całością, i polegaj na sile nóg i talii. Technika ta nie uda się, jeśli będziesz działał siłą ramion, szczególnie kiedy przeciwnik będzie silniejszy od ciebie. Pamiętaj, że w *Tsai* pociąga się tylko jedną rękę przeciwnika, nie dając mu w ten sposób szansy na atak. Wreszcie, pozycja ta musi być wykonana zdecydowanie: nie zaczynaj *Tsai*, jeśli nie zamierzasz ściągnąć przeciwnika na ziemię. Gdy zadziałamy niepewnie, technika *Tsai* będzie nieskuteczna. Pamiętaj, żeby patrzeć na przeciwnika przez cały czas, również wtedy, kiedy już znajdzie się na ziemi.

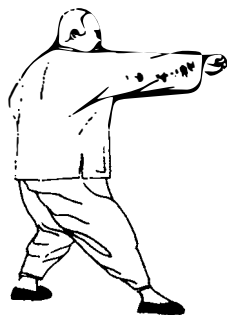
Będziesz miał pewność, że wykonałeś *Tsai* prawidłowo, jeśli przeciwnik został zaskoczony i oszołomiony, oraz jeśli wykorzystałeś go i wytrąciłeś z równowagi swoim atakiem. Jak zawsze w *Tsai* trzeba wykorzystać właściwy moment, a po nim wykonać Pchnięcie lub Nacisk, np. Rozkładanie Wachlarza, które w formie stylu Yang występuje po Igle na Dnie Morza.

6. *Lie*, czyli Rozdzielenie

Pozycja ta składa się z trzech wyraźnie rozróżnionych części. Po pierwsze, chwyta się i skręca nadgarstek przeciwnika. Po drugie, staje się za przeciwnikiem, nie pozwalając mu ani wycofać się, ani zaatakować. W końcu, kiedy przeciwnik jest unieruchomiony, wykonuje się uderzenie albo pchnięcie ramieniem w jego klatkę piersiową i przewraca

się go przez podstawioną wcześniej nogę. Jeśli wykona się *Lie* prawidłowo, przeciwnik upada na plecy.

Chen, trygram obrazujący *Lie*, symbolizuje grzmot i jego ryczącą, powalającą siłę. Dwa *yin-yao* naciskają z góry na *yang-yao*, które wybucha gniewem i odpowiada z gwałtowną determinacją, chcąc przerwać *yin-yao* i rozdrzeć je na kawałki. Wtedy *yin-yao* uderza jak grzmot z niespodziewaną wściekłością. Pozycja *Lie* przedstawiona jest na rysunku 94.



Rysunek 94

Pieśń o *Lie*, czyli Rozdzieleniu, pomoże nam zrozumieć tę technikę:

Lie jest jak koło zamachowe,
Obraca się stale wokół własnej osi,
Ale odrzuci cię daleko
Jeśli zbyt blisko podejdziesz

Lie jest jak wir wodny
Skręcający fale
Strzeż się, ten spiralny prąd
Zatopi cię bez wahania.

Lie powinno być używane *wta-lu* jako odpowiedź na Zawinięcie albo Pociągnięcie. Jest również bardzo skuteczne jako przejście z obrony do ataku: kiedy przeciwnik wykona formę Dziki Koń Potrząsający Grzywą, żeby nie stracić pozycji, możesz zrobić krok do tyłu i zastosować *Lie*. Zamiast bronić się przed odepchnięciem, możesz zaatakować, ściągając przeciwnika na ziemię, zgodnie z przysłowiem: „cokolwiek zrobisz, wróci to do ciebie”.

Należy pamiętać o kilku wskazówkach dotyczących *Lie*. Aby technika ta była skuteczna, należy pracować nogami i talią, a nie ramionami. Trzeba zachować bezpieczną odległość od przeciwnika, ponieważ jeśli podejdziesz zbyt blisko, *Lie* będzie bezużyteczne. Musisz również zdawać sobie sprawę, że wykonując *Lie* ma się odsłoniętą klatkę piersiową, co naraża to miejsce na atak.

Wyobraź sobie *Lie-chin* jako *Peng-chin* ciasno zwinięte w spiralę. Musisz je nagle uwolnić i pozwolić mu rozkręcić się, a wtedy zadziała.

7. *Chou*, czyli Uderzenie Łokciem

Znaczenia tej pozycji nie potrzeba wyjaśniać: używa się w niej łokcia, żeby zaatakować lub odepchnąć przeciwnika. Nie wolno okazać, że ma się zamiar wykonać tę pozycję. Intencja *Chou* musi być ukryta przed przeciwnikiem, obecna w naszej świadomości, ale nie w ruchu zewnętrznym.

Trygram *Tui*, obraz *Chou*, symbolizuje jezioro. Jedno *yin-yao* przykrywające dwa *yang-yao* oznacza miękkość maskującą wielką siłę.

Prawidłowa pozycja *Chou* przedstawiona jest na rysunku 95.

☵ ☲
肘
CHOU



Rysunek 95

Pojęcie *Chou* wyjaśnione jest w następującej pieśni:

Okrąg w kwadracie rodzi Pięć Elementów.

Ważne jest, żeby rozróżniać yin i yang, górę i dół,
pustkę i pełność.

Kiedy łokieć i pięść poruszają się jak połączone łańcuchem,
Nie można im się oprzeć.

Pięść może zakwitnąć jak kwiat
A jej uderzenie może być straszne.
Kiedy zrozumiesz Zawinięcie, Nacisk, Pchnięcie,
Pociągnięcie i Odparcie,
Będiesz mógł używać *Chou* bez ograniczeń.

Uważa się, że dłońie z powodu ich największych możliwości ruchowych, grają główną rolę w ataku. Palcami można dźgnąć w czuły punkt, dłonią chwycić, pięścią uderzyć; wierzch i bok dłoni również mogą zadawać ciosy. Jednak w wielu wypadkach, np. kiedy przeciwnik podejdzie bardzo blisko, możliwość działania dłońmi jest znacznie ograniczona. W takiej sytuacji należy użyć łokcia jako drugiej linii obrony. Łokieć ma ogromną siłę, zwłaszcza jeśli uderzy się nim w spłot słoneczny. Cios ten jest szczególnie okrutny, ponieważ można nim zabić. Z tego powodu uderzenie łokciem jest ukryte w formie i ćwiczy się je tylko w wewnętrznej świadomości.

Jedną z podstawowych zasad tai-chi, poruszanie całym ciałem jako całością, jest szczególnie ważna w *Chou*. Ruch nóg i talii oraz świadomość muszą być skoordynowane z ruchem łokcia. Trzymaj tułów i głowę prosto. Pamiętaj, żeby obserwować przeciwnika, koncentrując się na kierunku, w którym masz zamiar uderzyć. Zwróć szczególną uwagę, aby łokieć współdziałał z kolanem, tzn. żeby nie wysuwał się poza linię kolana.

Kiedy w ćwiczeniu Pchających Dłoni partner przytrzyma twoją rękę i zbliży się, możesz odpowiedzieć Uderzeniem Łokcia w jego klatkę piersiową. W *ta-lu* można wykonać *Chou*, kiedy partner próbuje wykonać Zawinięcie.

Chou-chin to rozwinięcie *Peng-chin* w łokciu. Kiedy pierwsza linia obrony, czyli ręce, są zablokowane, wyślij *Peng-chin* na drugą linię obrony, czyli do łokcia, a tam stanie się ono *Chou-chin*.

8. Kao, czyli Uderzenie Barkiem

W *Kao* najbardziej oczywistą techniką jest uderzenie barkiem, jednak należy pamiętać, że musi z nim współdziałać biodro. Technika ta jest najskuteczniejsza, kiedy przeciwnik jest bardzo blisko. Kluczem do *Kao* jest prawidłowe wykonanie kroku: jeśli to możliwe, umieść nogę

między nogami przeciwnika, a oś twojego ciała niech będzie ustawiona równoległe do jego osi. Wtedy będziesz mógł pełniej wykorzystać siłę tej pozycji.

三
靠
KAO



Rysunek 96

Trygram *Ken*, obraz *Kao*, symbolizuje górę. W dawnych czasach góry były uciążliwą przeszkodą dla podróżujących, dlatego obraz góry sugeruje zatrzymanie. *Kao* zatrzymuje przeciwnika i stanowi przeszkodę dla ataku.

Uderzenie Barkiem przedstawia rysunek 96.

Jak już wspomniałem, ręce są pierwszą linią obrony, łokieć drugą, a bark i biodro mogą być użyte jako trzecia i ostatnia linia obrony. Uderzenie Łokciem jest szczególnie brutalną formą ataku, lecz Uderzenie Barkiem jest jeszcze bardziej niebezpieczne.

Pieśń tak mówi o znaczeniu *Kao*:

Technika *Kao* łączy ruch barku i pleców.

Tak więc uderzaj barkiem w pozycji Lot po Przekątnej

Ale pamiętaj o plecach.

Technika ta zadziała

Tylko we właściwym momencie

Jak skała uderzająca o skałę.

Pamiętaj, wszystko przypadnie bez równowagi.

Kiedy przeciwnik podejdzie bardzo blisko i zablokuje twoje ręce i łokcie, możesz polegać na sile swojego barku. Wykonując uderzenie

pracuj nogami i talią, prowadząc ruch umysłem. Nie wolno zapomnieć o wyprostowaniu osi ciała i oprzeć się ramieniem o przeciwnika. Skoncentruj się na symbolu *Ken*, a twoja pozycja będzie jak góra – nie do ruszenia.

Trzeba pamiętać, że w technice *Kao* dwa miejsca są bezbronne: przeciwnik z łatwością może zaatakować twoją twarz, jeśli ma wolne ręce, albo złamać ci ramię. Aby zapobiec złamaniu, podpieraj łokieć od wewnątrz drugą ręką, tak jak to przedstawia ilustracja. Kiedy udoskonalisz technikę *Kao*, będzie ona miała potężną siłę, zdolną do pokonania znacznie silniejszego przeciwnika.

Kao-chin, jak łatwo się domyśleć, jest rozwinięciem *Peng-chin* w barku. Kiedy ręce i łokcie są zablokowane, *Peng-chin* płynie do barku i tam przejawia się jako *Kao-chin*.

2. Zasady Pchających Dłoni

Według filozofii chińskiej wszechświatem rządzą dwie siły zwane yin i yang. Choć są one przeciwstawne, współdziałają harmonijnie i nie można ich rozdzielić. Co więcej, są one dla siebie nawzajem przyczyną i skutkiem, a związek ich można przedstawić jako kolisty symbol, choć zwykle przyczynę i skutek przedstawia się linearnie. Yang jest początkiem yin, yin jest korzeniem yang. Stanowią one uzupełniające się przeciwieństwa, np. nie-działanie i działanie, miękkość i twardość, pustkę i pełność, lekkość i ciężkość, zamknięcie i otwarcie. Są ze sobą w zawity sposób połączone, nawzajem zależą od swoich funkcji i jednocześnie je hamują. Ich związek polega na całkowitej jedności. Pomagają sobie nawzajem osiągnąć równowagę. Przykładem sił yin i yang może być dzień i noc: choć są przeciwieństwami, jedno nieustannie przechodzi w drugie. Ten ciągły ruch jednoczy je i łączy w całość.

Pojęcie Yin-Yang stanowi fundament teoretyczny tai-chi chuan. Yin i yang muszą współistnieć. Gdzie jest yin, musi być i yang. Gdzie jest yang, musi być yin. Powinieneś stale dążyć do harmonii tych dwóch sił. Osiągnięcie równowagi yin i yang, znane jako *tong-chin*, jest uważane w tai-chi chuan za duże osiągnięcie. Na bardzo wysokim poziomie technicznym yin i yang są jak gwiazda, która pojawia się i znika w oddali.

Migotanie gwiazdy oznacza, że yin i yang raczej współistnieją, niż następują po sobie. Gwiazda istnieje, ale ponieważ w warstwie zewnętrznej składa się z gazów i nie ma wyraźnej formy, to równocześnie nie istnieje. Yin i yang nie przemieniają się jedno w drugie, co sugerowałoby rozdzielenie, ale są jednością.

Ćwicząc tai-chi chuan należy równoważyć yin i yang. Ruch nie może być ani zbyt miękki, ani zbyt twardy. Jeśli ktoś kładzie nacisk tylko na jeden z tych aspektów, jego forma jest niepełna i nie powinna w ogóle nazywać się formą tai-chi chuan. W prawdziwym tai-chi chuan miękkość i twardość łączą się, tworząc tai-chi. Aby to osiągnąć, należy zacząć ćwiczyć miękko i doprowadzić do skrajnego yin. Następnie z korzenia yin, czyli z miękkości, należy wyprowadzić yang, czyli zacząć ćwiczyć twardo, przechodząc do drugiej skrajności. Proces ten przypomina kucie podkowy: kowal najpierw rozgrzewa surowe żelazo w ogniu aż do miękkości, następnie kładzie je na kowadle i bije młotem, usuwając zanieczyszczenia. Żelazo znów twardnieje, ale jego struktura jest już bardziej jednolita. Kowal powtarza cały proces wielokrotnie, dopóki nie ukuje mocnej stalowej podkowy, zdolnej udźwignąć ciężar konia.

Ćwicząc tai-chi chuan powinieneś być twardy i wytrzymały, ale jednocześnie elastyczny jak dobra stal, która daje się giąć. Powinieneś również być uważny jak kot, czający się na mysz. Aby w pełni realizować zasady tai-chi chuan, należy pamiętać o symbolu kowala kującego podkowy i polującego kota oraz łączyć miękkość z twardością, tak jak yin i yang łączą się w symbolu tai-chi. Wtedy będziesz przygotowany do praktyki Pchających Dłoni, która jest niezbędna, aby robić postępy w tai-chi chuan.

Ćwicząc Pchające Dłonie stań naprzeciwko partnera w Pozycji Łuku i Strzały. Połączcie dłonie i na przemian wykonujcie po jednym z Czterech Kierunków.

Cele Pchających Dłoni są następujące:

- Podobnie jak *chan-ssu-chin*, ćwiczenie to rozwija wrażliwość całego ciała: zewnętrźnie zmysł dotyku, a wewnętrznie świadomość kontaktu z ciałem partnera.
- Uczy, jak poruszać się bez użycia siły fizycznej.
- Uczy zauważać przemiany i równowagę Yin-Yang w codziennych sytuacjach, a przez to poprawia jakość życia.

Istnieją dwie opinie, kiedy należy wprowadzić ćwiczenie Pchających Dłoni do praktyki. Według pierwszej, uczeń powinien najpierw osiągnąć biegłość w formie, a całą praktykę rozpocząć od stania w pozycjach. Według drugiej opinii, Pchających Dłoni i formy należy uczyć się jednocześnie, ponieważ uzupełniają się one nawzajem, pomagając uczniowi lepiej zrozumieć sens ruchu.

Praktyka Pchających Dłoni łączy wszystkie zasady i techniki tai-chi chuan, opisane do tej pory: Trzyście Metod, *chi-kung*, *chan-ssu-chin* itd. Co więcej, Pchające Dłonie przyczyniają się do postępów w formie. Przedstawię teraz dodatkowe zasady tej praktyki, w takiej kolejności, w jakiej należy wprowadzać je do ćwiczenia.

1. *Ting*, czyli „słuchanie”

Do wygrania walki konieczna jest obiektywna ocena samego siebie i znajomość mocnych i słabych stron przeciwnika. W „Sztuce prowadzenia wojny” Sun-Tzu napisał:

Jeśli znasz swego wroga i samego siebie, nie musisz obawiać się o rezultat stu bitew. Jeśli znasz siebie, a nie znasz swego wroga, na każde two zwycięstwo przypadnie jedna klęska. Jeśli nie znasz ani siebie, ani wroga, przegrasz każdą bitwę.

Ting, czyli „słuchanie”, polega na tym, że zachowujesz się jak szpieg, który próbuje zdobyć cenne informacje, stale czujny i gotów, żeby pójść każdym tropem. Ćwicząc Pchające Dłonie, nie słuchasz jedynie uszami: słuchasz oczami, nieustannie obserwując ruch partnera, skórą, rozwijając wrażliwość na dotyk, i umysłem, próbując przewidzieć zamiar przeciwnika. Widać stąd, że sztuka *ting* dotyczy i ciała, i umysłu.

Znaczenie *ting* można przedstawić na następującym przykładzie: jeśli dwie osoby przeczytają tę samą książkę i jedna z nich zapamięta treść i zrozumie pointę, a druga nie odniesie żadnej korzyści z lektury, to różnica między nimi jest właśnie kwestią *ting*. Pierwsza osoba umie „słuchać” książki, druga nie.

Ćwicząc Pchające Dłonie uwolnij niepotrzebne napięcia, rozluźniając nogi i talię oraz unikając niezręcznych ruchów. W stanie rozluźnionej świadomości możesz skupić się i „słuchać”, żeby zrozumieć siebie i partnera. Kiedy zrobisz postępy w tej sztuce, twój system nerwowy

stanie się bardziej wrażliwy. Na zaawansowanym poziomie będziesz czujny i szybki jak ryba albo mucha.

2. Tsou, czyli „prowadzenie przez wycofanie”

W „Klasyce tai-chi chuan”, *tsou* opisane jest jako „przewyciężenie tego, co silne i twarde tym, co łagodne i miękkie”. Kiedy przeciwnik działa siłą, *tsou* podpowiada, żeby zrezygnować z oporu i unikać otwartego konfliktu. Wtedy siła przeciwnika, choćby największa, nie będzie skuteczna, a nawet może stać się przyczyną jego upadku.

Tsou zaczynamy praktykować po *ting*, ponieważ nie można uniknąć konfliktu z przeciwnikiem, jeśli nie zna się natężenia i kierunku działania jego siły. Tak więc, ćwicząc Pchające Dłonie, najpierw „słuchaj” siły przeciwnika (*ting*), a potem uniknij jej, wycofując się i nie stawiając oporu (*tsou*).

Praktykując *tsou*, bierz przykład z matadora, który nie próbuje pokonać byka siłą, ale usuwa się na bok, unikając ataku. W Pchających Dłoniach nie porównuj swojej siły z siłą przeciwnika. Powtarzam to tak wiele razy dlatego, że na atak instynktownie reagujemy oporem. Musimy odwrócić tę tendencję i nauczyć się ulegać, czyli *tsou*, żeby wygrać.

Tsou dotyczy całego ciała. Rozluźnienie samych ramion przy usztywnionym tułowi jest bezcelowe, ponieważ przeciwnik pchnie wtedy tułów. Gdyby matador poruszył tylko kapą, a nie zszedł bykowi z drogi, zostałby natychmiast stratowany. Naucz się obracać w talii, uginać kolana i rozluźniać jednocześnie wszystkie części ciała, praktykując *chan-ssu-chin*.

3. Nien, czyli „przyklejenie”

W „Klasyce tai-chi chuan” znajdujemy wyjaśnienie, że „*Nien* to pozostawanie w najkorzystniejszej pozycji i utrzymanie przeciwnika w najmniej korzystnej pozycji”. „*Przyklejenie*” lub „*przyleganie*” uzupełnia *tsou*. W *tsou* wycofujemy się, kiedy przeciwnik idzie do przodu, i działamy miękko, kiedy atakuje siłą. W *nien* idziemy do przodu, kiedy przeciwnik wycofuje się, i ścigamy go, kiedy ucieka. *Tsou* ma naturę yin, ponieważ jest bierne i podąża za siłą, podczas gdy *nien* ma naturę yang, ponieważ samo inicjuje ruch i idzie do przodu z własnej woli. Tak więc, choć *tsou* i *nien* są sobie przeciwne, następują po sobie i tworzą pełny cykl.

Tak jak yin jest korzeniem yang, *tsou* jest korzeniem *nien*. Zeby używać *nien* skutecznie, trzeba najpierw opanować *tsou*. Kiedy przeciwnik pcha, poprowadź go ustępując (*tsou*), z zamiarem utrzymania go w niekorzystnej pozycji i wytrącenia z równowagi. Jednak jeśli wycofujesz się zbyt szybko, stracisz kontakt z przeciwnikiem i szansę na „przyklejenie” (*nien*).

W *nien*, podobnie jak w *tsou*, używa się techniki *ting*, aby wyczuć, w jakim kierunku i z jaką prędkością wycofuje się przeciwnik. Wyczucie właściwego momentu jest z kolei najważniejszym czynnikiem w *nien*, ponieważ, jeśli rozpoczniemy ruch zbyt wcześnie, natrafimy na opór. Ideałem jest atak w tej samej sekundzie, w której przeciwnik traci pozycję.

Nien można porównać do sposobu, w jaki pająk chwyta owady. Pająk czeka czujnie, aż owad zbliży się do jego sieci. Jeśli utknie w niej i nie stawia oporu, pająk atakuje natychmiast; jeśli jednak próbuje się wyrwać, pająk tylko wzmacnia sieć dodatkowymi nićmi, aż owad w końcu zapłącze się całkowicie i nie ma szans na ucieczkę. Sieć, jak *nien*, przykleja się do wszystkiego, co w nią wpadnie. Pająk symbolizuje umysł, czyli świadomość, która kontroluje *nien*.

Nie zapomnij! Pająk jest zawsze w korzystniejszej pozycji.

4. *Hua*, czyli „neutralizacja”

W „Klasyce tai-chi chuan” czytamy:

Trzeba zrozumieć relacje między yin i yang. *Nien* to *tsou*, a *tsou* to *nien*. Yin nie można oddzielić od yang, a yang od yin. Kiedy zrozumiesz, że yin i yang uzupełniają się, będziesz umiał używać *tong-chin*, energii przylegania.

„Neutralizacja”, to połączenie *nien* i *tsou*. Kiedy przeciwnik wykonuje pchnięcie, należy wycofać się (*tsou*), ale utrzymać kontakt (*nien*). Kiedy przeciwnik wycofuje się podczas twojego pchnięcia, przyklej się do niego (*nien*), lecz bądź gotów do ustąpienia (*tsou*). Dlatego właśnie mówimy, że *tsou* i *nien* są tożsame. Kiedy chcemy rozwinąć *tong-chin*, należy pamiętać o trzech rzeczach:

- wycofaniu (*tsou*),
- przyklejeniu (*nien*),
- neutralizacji (*hua*).

Tsou, które ma naturę yin, oznacza starannie przemyślany odwrót. Uczymy się intuicyjnej odpowiedzi na pchnięcie przeciwnika, nie pozwalając na zerwanie kontaktu, ani nie marnując energii na opór. W *nien*, które ma naturę yang, idziemy za przeciwnikiem, który ustępuje, i również utrzymujemy z nim kontakt, używając jak najmniej energii. *Hua* to zrozumienie, że *tsou* i *nien* są tożsame, i że pozostają we wzajemnej cyklicznej zależności. Z pojęcia tego wynika, że należy zawsze utrzymać korzystniejszą pozycję, aby w odpowiedniej chwili móc chwycić przeciwnika, jak pajak chwytą owada.

Aby lepiej zrozumieć *tong-chin* przypomnijmy sobie, jak kot reaguje na głaskanie. Jeśli dotykamy go delikatnie, kot ustępuje i poddaje się dotknięciu (*tsou*), jednocześnie przylegając do ręki (*nien*). Ludzie również rodzą się z umiejętnością *hua*, ale instykt ten zanika, gdyż jest nieużywany. Ćwicząc Pchające Dłonie dobrze jest pamiętać o reakcji kota, aby odzyskać zapomniane *tong-chin*. Kiedy opanujesz *hua*, udaremnisz nawet gwałtowny atak przeciwnika.

Początkujący zwykle myślą o ataku i wycofaniu jako o sekwencji. Tymczasem *hua* jest ruchem, który przedstawia linia krzywa biegnąca przez środek symbolu tai-chi. Łącząc *tsou*, czyli „wycofanie”, z *nien*, czyli „przyklejeniem”, potrafimy ustąpić zachowując pozycje. W miarę jak doskonalimy *hua*, ruch zewnętrzny stopniowo zanika. Wreszcie *hua* staje się ruchem umysłu, bez formy zewnętrznej.

Hua, połączenie ustępowania i przylegania, jest jedną z głównych cech tai-chi chuan. Wykonując *hua* pamiętaj, żeby używać *Peng-chin*, które rozwija się z *chan-ssu-chin*. W ruchu tym ważne jest, żeby rozpoczynać go w nogach i talii i poruszać ciałem jako całością. Żeby zneutralizować siłę przeciwnika, musisz poruszać się prawidłowo i wyczuć odpowiedni moment. Jeśli ustąpisz zbyt wcześnie, stracisz kontakt. Jeśli zbyt późno, możesz zostać popchnięty. W obu przypadkach nie realizujesz *hua*. Sekret polega na gotowości do użycia siły oraz na jednoczesnym powstrzymaniu tej siły i oszczędzaniu energii aż do właściwego momentu.

Celem *hua* jest przyłapanie przeciwnika w pozycji, w której jest on nieprzygotowany do wykonania następnego ruchu, podczas gdy samemu utrzymuje się pozycję obronną na wypadek nieprzewidzianego ataku. Zasada ta jest znana jako miękki aspekt tai-chi chuan. Pchające Dłonie dają dobrą podstawę do *hua*, a zatem i do obrony. Cheng Man-

-Ching uczył swoich studentów, aby akceptowali ciągłe porażki. W czasie praktyki należy być cały czas przygotowanym na przegraną. Kiedy oswoimy się z porażką, nauczymy się jej unikać i zdobędziemy swobodę konieczną do pokonania przeciwnika. Ten aspekt chińskiej filozofii może być bardzo cenny dla tych społeczeństw, w których konkurencja i „wyścig szczurów”, obecne w codziennym życiu, powodują nadmierne napięcie. Jeśli zaakceptujemy i docenimy porażkę i stratę, zyskamy szersze spojrzenie na sens życia. Uświadomimy sobie wtedy piękno i użyteczność współpracy, prowadzącej do spokoju i harmonii w związkach, w których wszyscy wygrywają.

5. *Fa*, czyli „atak”

Klasyczna zasada strategii wojskowej mówi, że najlepszą obroną jest atak. Po opanowaniu *hua*, czyli obrony, uczymy się *fa*, czyli ataku. *Hua bez fa* to yin bez yang. Po opanowaniu obu technik, musimy je połączyć w całość, przedstawioną w symbolu tai-chi, której połowa to *hua* (Yin) a druga połowa to *fa* (Yang). Po dłuższej praktyce *hua* i *fa*, kolisty ruch, początkowo obszerny, stopniowo zanika, natomiast *chin* rośnie, aż do momentu, kiedy nie potrzebujemy już wykonywać żadnego ruchu, aby pokonać przeciwnika. Oznacza to, że jeśli twoje *chin* jest wystarczająco silne, możesz wykorzenić przeciwnika i odrzucić go na dużą odległość bez ruchu zewnętrznego.

Fa, czyli „atak”, składa się z trzech czynników:

- wyczucia sytuacji,
- wyczucia kierunku,
- wyczucia właściwego momentu.

Wyczucie sytuacji jest wykorzystaniem chwili, gdy przeciwnik stracił równowagę lub usztwytnił się w pozycji obronnej: łatwo go wtedy wytrącić z równowagi, używając niewielkiej siły. Należy skupić się na błędach pozycji przeciwnika i pchnąć, kiedy jest ona za bardzo wycofana, albo pociągnąć, kiedy jest zbyt wysunięta do przodu. Podążając za ruchem przeciwnika, można go wykorzenić przez popchnięcie w odpowiedniej chwili w bok. Należy pamiętać, że jeśli pchniemy zbyt wcześnie, zmarnujemy energię, albo będziemy siłować się z przeciwnikiem; jeśli pchniemy zbyt późno, damy przeciwnikowi czas na skorygowanie pozycji i stworzymy okazję, żeby wykorzystał nasze nieskuteczne pchnię-

cie. Tak więc trzeba połączyć wszystkie trzy czynniki, aby osiągnąć cel. Bez ukierunkowanego ataku nie uda ci się wykorzystać nieprawidłowej pozycji przeciwnika; doprowadzisz do siłowania, albo sam stracisz pozycję. Bez wyczucia właściwego momentu zmarnujesz okazję, nawet jeśli wykonasz pchnięcie w odpowiednim kierunku i w odpowiednie miejsce na ciele przeciwnika. Połączone trzy czynniki tworzą *fa*, atak wykonany bez wysiłku, jak podrzucenie przedmiotu w dłoń.

Połączenie tych trzech umiejętności można zilustrować następującym przykładem: wyobraźmy sobie dwie osoby rozdzielone drzwiami wahadłowymi, i ćwiczące Pchające Dłonie. Osoba, która wycofuje się, przykleja się i neutralizuje atak, a drzwi otwierają się w jej stronę. Można je wtedy z łatwością zamknąć. Gdyby jednak próbowała zamknąć je zbyt wcześnie, i obrona, i atak byłyby nieskuteczne. Zamknięcie zbyt późne doprowadziłoby do siłowania. Jeśli kontrolujesz sytuację, kierunek i moment, to w chwili, kiedy przeciwnik zbliża się do drzwi lekko wychylony do przodu i z uniesioną stopą, jeszcze nie całkiem zdecydowany czy wejść, możesz zamknąć drzwi i pchnąć je wykonując *fa*. Przewróci się na pewno.

Dla *fa* ma również znaczenie dystans między partnerami: zbyt duża albo zbyt mała odległość sprawia, że atak będzie nieskuteczny. Inny istotny czynnik to wzrost partnerów: jeśli przeciwnik jest niski, atak w naturalny sposób skierowany będzie na górną część tułowia, jeśli wysoki – w środek lub dół tułowia. Zwróćmy również uwagę na to, czy barki, ręce i klatka piersiowa przeciwnika są mniej, bardziej czy równie silne, jak jego nogi. Jeśli górna część ciała jest silniejsza, należy ją zaatakować i wykorzystać słabsze nogi. Jeśli ma silne nogi, atak musi być skierowany nisko. Jeśli przeciwnik jest zrównoważony, należy atakować centrum ciała.

Najważniejszą rzeczą jest zmobilizowanie i uwalnianie *chin* z wnętrza ciała tak, jakbyśmy strzelali z łuku. *Fa* musi nieść całą naszą energię, czyli *chin*; nie może być po prostu ciosem z ramienia.

Skuteczne *fa* musi być wykonane z całkowitym przekonaniem o sukcesie. Nie ma czasu na rozważania o sile przeciwnika i jego zamiarach. Musisz być przekonany, że nawet gdyby góra stanęła ci na drodze, przesuń ją siłą swojego *fa*.

3. Jak praktykować Pchające Dłonie

W Pchających Dłoniach uczymy się aplikacji Czterech Kierunków: Odparcia, Zawinięcia, Nacisku i Pchnięcia. Rozwijają one również technikę *ting*, *tsou*, *nien*, *hua* i *fa*, opisane w rozdziale 6 pkt. 2. Wciele nie tych zasad do praktyki jest niezbędne, jeśli chcesz dojść do doskonałości w tai-chi chuan.

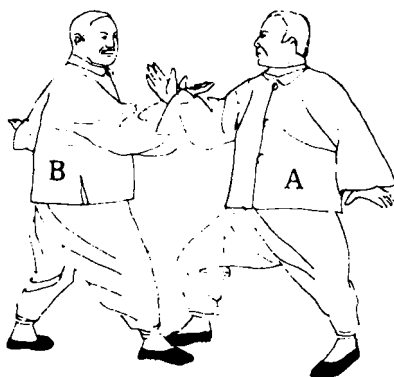
Staraj się ćwiczyć Pchające Dłonie z jak największą liczbą partnerów, gdyż jednym z głównych celów tego ćwiczenia jest rozwinięcie wrażliwości i umiejętności reakcji na dowolny rodzaj ataku. Chęć ćwiczenia z każdym i w każdej chwili rozszerza nasze doświadczenie. Gdybyśmy ćwiczyli tylko z jedną osobą, dostosowalibyśmy się do jej *chin* i szybko przestalibyśmy robić postępy. Ćwicząc z partnerami o różnej sile i budowie, szybko nauczymy się rozróżniać typy *chin* i dostosowywać się do nich, a oprócz tego staniemy się spokojniejsi.

Pchające Dłonie to więcej niż tylko trening sztuki walki. Dzięki nim zaczynamy dostrzegać, że zasady tai-chi chuan mogłyby zmienić świat. Jeśli ktoś nas atakuje fizycznie lub psychicznie, naszą naturalną reakcją jest kontratak. Kiedy chcemy coś zdobyć, gniewamy się i złościśmy na każdego, kto nam utrudnia osiągnięcie celu. Marnujemy mnóstwo energii rzucając się na przeszkody nie do pokonania i wplątując się w chaotyczne i frustrujące sytuacje, nad którymi nie mamy kontroli. Pchające Dłonie dają nam spokój, opanowanie i wyciszenie. Uczą nas wycucia, kiedy najlepiej wycofać się, a kiedy iść do przodu. Aż wreszcie, będąc podstawą do sztuki walki, która sama w sobie kojarzy się z brutalnością i agresją, Pchające Dłonie uczą współpracy.

Istnieją dwie główne formy Pchających Dłoni: na jedną rękę, gdzie każdy z partnerów dotyka drugiego jedną dłonią, oraz na dwie ręce. Formy te mają dalsze wariacje, np. Pchające Dłonie z krokami i bez kroków.

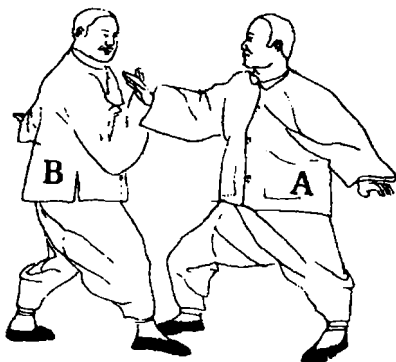
Praktyka Peng-An, czyli Odparcie-Pchnięcie na jedną rękę

1. Partnerzy A i B stają w pozycji Łuku i Strzały, bokiem, ale z twarzami zwróconymi do siebie. Prawa noga z przodu, stopy rozsunięte na szerokość ramion. Prawe ręce wyciągnięte przed siebie, stykające się wierzchami nadgarstków. Lewe ręce są lekko odwiedzione do tyłu, a dłonie otwarte, jak na rysunku 97.



Rysunek 97

2. Utrzymując kontakt (*nien*), partner A obraca rękę w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aż dłoń jego dotknie nadgarstka B i zwróci się w stronę jego klatki piersiowej. B przyjmuje pozycję *Peng*. A przenosi ciężar ciała na nogę z przodu (prawą), zaś jego dłoń zbliża się do klatki piersiowej B. Pchnięcie to wykonuje całe ciało, a nie sama ręka, która tylko przesuwa się wraz z tułowiem (zob. rys. 98).



Rysunek 98

3. Podczas kiedy A pcha, B ustępuje (*tsou*) przenosząc ciężar ciała na lewą nogę i utrzymując stałą odległość między tułowiem a prawą dłońią. Kiedy ciężar ciała spoczywa już całkowicie na nodze z tyłu, B wykonuje obrót w talii utrzymując prostą oś ciała. Równocześnie jego dłoń również obraca się wnętrzem w stronę A. Wtedy B przenosi ciężar ciała na nogę z przodu, pchając nadgarstek A, który ustępuje (*Peng*), czyli przenosi ciężar ciała na nogę z tyłu (*tsou*). Następnie cały cykl powtarza się i ćwiczący na zmianę pchają i wycofują się.

Ćwiczenie to służy do opanowania *An* i *Peng* przez rozwijanie *ting*, czyli umiejętności „słuchania” przeciwnika. Rozwija ono również *tsou*, czyli uleganie przeciwnikowi, *nien*, czyli utrzymywanie kontaktu, i *hua*, czyli neutralizowanie jego siły. W tym ćwiczeniu początkujący praktykują *tsou*, *nien* i *hua*, aby w końcu nauczyć się atakować, czyli *fa*. Uczniowie zaawansowani ćwiczą równowagę między *hua* i *fa*.

Pchające Dłonie na jedną rękę mają cztery wariacje. Wersję na prawą rękę i prawą pozycję Łuku i Strzały przedstawiliśmy powyżej. Inne kombinacje, które również należy praktykować, ćwiczą następujące części ciała: lewą rękę i prawą nogę, prawą rękę i lewą nogę oraz lewą rękę i lewą nogę. Ćwiczenie wszystkich tych kombinacji symetrycznie rozwija *chin* i zwiększa wrażliwość na dotyk.

Wariacje Pchających Dłoni na jedną rękę

W tej formie partnerzy przez cały czas stykają się wierzchami dłoni. Przesuwając ciężar ciała na nogę z przodu, A wykonuje pchnięcie dłonią do góry, jakby miał zamiar przebić palcami gardło lub klatkę piersiową B. Równocześnie B ustępuje, w pozycji odparcia, ale z dłonią zwróconą w dół, jak to jest opisane w ćwiczeniu *Peng-An*.

W kolejnej wariacji partnerzy również stykają się wierzchami dłoni, lecz A atakuje brzuch B, a B głowę A. Ręce zakreślają więc pionową elipsę, od głowy jednego partnera do brzucha drugiego. Kiedy A przesuwając ciężar ciała na nogę z przodu wykonując pchnięcie, jego dłoń ustawiona jest pionowo, jak do uścisku dłoni, a palce zwrócone w stronę brzucha B. Ten wykonuje odparcie, zataczając ramieniem półkole i pcha dłonią skierowaną w górę w stronę głowy A. Pozycja, w której A unika uderzenia w głowę, to Odepchnięcie Mał- py. Pozycja, w której B unika uderzenia w brzuch, to Pełzają-

cy Wąż. Ta wersja ćwiczenia uczy uginania stawów biodrowych i rozluźnienia w lekkim przysiadzie.

Kolejna wariacja nazywa się *Chou / Tang-Pien / An*, czyli Uderzenie Łokciem / Prosty Bicz / Pchnięcie. Ponieważ ćwiczenie to jest skomplikowane i zawiera sześć kroków, opiszę poszczególne pozycje.

1. Stań w pozycji Łuku i Strzały z prawą ręką z przodu. Nadgarstek na wysokości brody; łokieć opuszczony. Ciężar ciała powinien spoczywać na nodze z tyłu.
2. Obróć się w talii w prawo wokół własnej osi o około 45°. Prawe ramię powinno podążyć za ruchem tułowia, wykonując odparcie w prawo.
3. Utrzymując ciężar ciała na nodze z tyłu, obróć biodra i tułów w lewo, i podążaj za tym ruchem prawym ramieniem. Twoja prawa dłoń zwrócona w lewo przesunie się przed tobą wykonując pchnięcie w lewo.
4. Obniż lekko pozycję, jakbyś chciał przysiąść na krześle i wysuń prawy łokieć przed siebie, jakbyś chciał nim uderzyć. Dłoń trzymaj blisko tułowia. Przesuń ciężar ciała na nogę z przodu, kierując łokieć ku klatce piersiowej przeciwnika.
5. Wyciągnij prawe ramię z dłonią skierowaną do góry, jakbyś chciał przebić palcami szyję przeciwnika.
6. Z ciężarem ciała na nodze z przodu i z wyciągniętą ręką, zmień układ prawej dłoni i wykonaj Dziób Żurawia, czyli pozycję Prosty Bicz, pchając w klatkę piersiową przeciwnika drugimi stawami palców.

Pozycje opisane powyżej wykonywane są kolejno przez obu ćwiczących: podczas gdy A wykonuje polecenie 1, 2 i 3, B wykonuje 4, 5, i 6. Powstaje w ten sposób ruch cykliczny, w którym A atakuje, gdy B broni się, i odwrotnie.

Lu na obie ręce, czyli praktyka Zawinięcia

1. Przyjmij taką samą pozycję, jak w ćwiczeniu na jedną rękę. Niech ręka twoja i ręka partnera zetkną się wierzchami nadgarstków. A chwyci lewą ręką za lewy nadgarstek B i wykonuje *Tsai*, pociągając rękę B w dół i w lewo. Prawe przedramię A ustawione jest tuż ponad lewym łokciem B, kontrolując go, z ukrytym zamiarem złamania ręki B. Aby tego uniknąć, B podpira swój lewy łokieć od wewnątrz prawą dłonią, z palcami zwróconymi do góry.

2. Aby odwrócić niekorzystną dla siebie sytuację, B musi zmienić kierunek ruchu pchając w lewo w stronę swojego lewego łokcia, obracając się w talii w lewo i jednocześnie chwytając lewy nadgarstek A lewą dłonią, i obracając ją w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Ten ruch ustawia B w pozycji, w której może on złamać lewe ramię A swoim prawym przedramieniem. A broni się przed tym, podpierając swój lewy łokieć prawą dłonią itd.

Lu na dwie ręce można ćwiczyć tak samo, jak technikę na jedną rękę, czyli cyklicznie. Ćwiczenie zaczyna się od zetknięcia prawych nadgarstków, ale potem należy poświęcić tyle samo czasu na praktykę w lewą stronę, aby opanować tę technikę symetrycznie. *Lu* na dwie ręce uczy aplikacji Zawinięcia jako ataku i obrony. Jest to również praktyka *Tsai*, czyli Pociągnięcia. Pamiętaj, aby w tym ćwiczeniu stosować zasady *ting*, *tsou*, *nien* i *hua*.

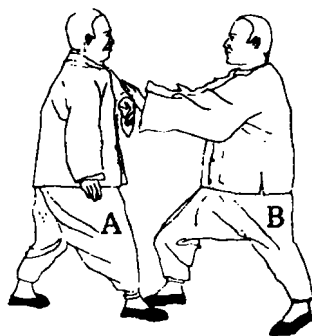
Wariacje Pchających Dłoni na dwie ręce

1. Pierwsza wariacja nazywana jest *Lu-An*, czyli Zawinięcie i Pchnięcie. Wykonaj instrukcje podane w punkcie 1. W *Lu* na obie ręce: A wykonuje Zawinięcie z intencją złamania ręki B, wtedy B podpira swój łokieć. Wykonując punkt 2, B zaczyna obracać się w talii w lewo. Kiedy jest już zwrócony twarzą do A, wykonuje *Peng* lewym ramieniem. W odpowiedzi A wykonuje *An* obiema rękami. B kontynuuje *Lu* na obie ręce, obracając się w lewo w talii, a przy tym chwytając lewy nadgarstek A i obracając go przeciwnie do ruchu wskazówek zegara. Wariację tę można również ćwiczyć cyklicznie, tak jak *Lu* na obie ręce.

2. Kolejna wariacja to *Lu-Chi*, czyli Zawinięcie i Nacisk. Gdy A stoi w najkorzystniejszej pozycji, czyli kiedy jego prawe przedramię kontroluje łokieć B, A wypuszcza nadgarstek B z lewej dłoni i dotyka barku B wierzchem lewej dłoni. A kończy pozycję Nacisku zwracając prawą rękę do góry i łącząc dłonie, a następnie naciska lewy bark B. B odpowiada wykonując obrót w talii w lewo, i skierowując nacisk A w dół i za siebie, w kierunku nacisku A i wykorzystując jego siłę. B kontynuuje ćwiczenie wykonując Zawinięcie i Pociągnięcie, prowadząc lewe ramię A przy swoim lewym boku itd. Można rozwijać i ćwiczyć wiele wariacji tej techniki, np. A może najpierw użyć *Lu*, a B wykonać *Chi*, następnie A dopowiada wykonując *Chi*, a B przechodzi do *Lu*, tworząc zamknięty cykl.

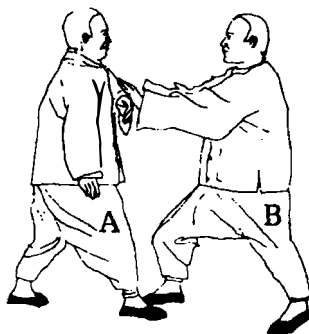
3. Praktyka Czterech Kierunków

a) Stań w pozycji opisanej w praktyce na jedną rękę. A rozpoczyna od lewego *Peng* (Odparcie w lewo z prawą nogą z przodu), utrzymując większość ciężaru ciała na prawej nodze. B stoi w pozycji *An*, opierając dłoń na lewym nadgarstku A, a drugą w pobliżu jego lewego łokcia, i wykonuje pchnięcie do przodu (zob. rys. 99).



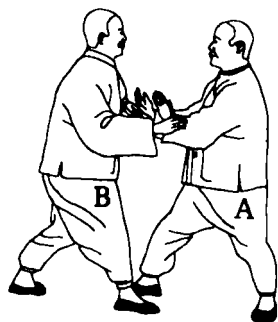
Rysunek 99

b) A odpowiada na ruch B uginając stawy biodrowe, jakby chciał przysiąść. Następnie unosi prawe ramię i dotyka swoim prawym łokciem lewego łokcia B, obracając się w talii i sprowadzając ruch B w lewo przy pomocy *Lu* (zob. rys. 100).



Rysunek 100

c) B zmienia kierunek ruchu, obracając lewą dłoń przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, aż wierzch jego dłoni zwróci się do klatki piersiowej A. B dotyka wtedy lewej dłoni prawą i wykonuje Nacisk, czyli *Chi*, jak na rysunku 101.



Rysunek 101

d) A odpowiada opuszczając prawą rękę tak, aby dłoń przykrywała obie dłonie B i obraca się w talii, aż stanie twarzą w twarz z B. Wtedy ugina stawy biodrowe, jakby chciał przysiąść, i obraca prawą rękę w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, utrzymując kontakt z prawą ręką B.

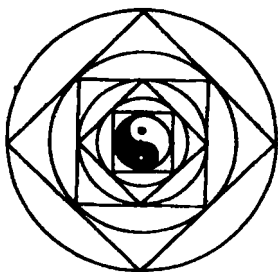
e) B reaguje wycofaniem i wykonuje *Peng*. Cykl zamyka się, kiedy dłonie A opierają się na nadgarstku i łokciu B. Sekwencję tę można powtarzać zaczynając od punktu a.

4. Metoda *ta-lu*, czyli Cztery Rogi

Praktykę *ta-lu* można zacząć mając już pewne doświadczenie w Pchających Dłoniach, tzn. umiając płynnie wykonywać aplikacje Czterech Kierunków w tym ćwiczeniu. Wykonując *Peng*, *Lu*, *Chi* i *An* w Pchających Dłoniach, rysujemy ruchem kwadrat, który ilustruje nazwę Czterech Kierunków. Na wyższym poziomie próbujemy zrozumieć subtelniejsze znaczenie tego kwadratu dzięki wpisanemu w niego okręgowi, który sugeruje, że Cztery Kierunki powinny być wykonane płynnie i kolistym ruchem.

Pozycje *ta-lu*, czyli Czterech Rogów przedstawione są jako kwadrat wpisany w okrąg (zob. rys. 102).

Zasada cyklicznych przemian okręgu i kwadratu może być przedstawiona geometrycznie. Wyobraźmy sobie kwadrat jako wielokąt. Odkryjemy, że zwiększając stopniowo liczbę jego boków, w końcu otrzymamy okrąg. Odwracając ten proces zaczniemy od okręgu i wyobraźmy sobie jego powiększenie. W miarę jak rośnie jego obwód, można przyjąć, że okrąg jest w każdym punkcie odcinkiem linii prostej, czyli w rzeczywistości wielokątem o nieskończonej ilości boków. Zmniejszając stopniowo ilość boków, w końcu otrzymamy kwadrat.



Rysunek 101

Myśląc o przekształceniach kwadratu w okrąg i okręgu w kwadrat, możemy zrozumieć absolutną harmonię yin i yang, które przemieniają się jedno w drugie. Na początku metoda *ta-lu* wydaje się bardzo skomplikowana i początkujący uczeń może dojść do wniosku, że jest dla niego zbyt trudna. Jednak kompetentny nauczyciel powinien dać mu jasne instrukcje i uprościć to, co wydaje się zawiłym ruchem. Jeśli nie masz nauczyciela, nie zniechęcaj się. Możesz robić postępy, wytrwale studiując tę książkę i próbując zrozumieć opisane w niej zasady. Najważniejsza jest głęboka koncentracja. Jeśli opanowałeś Trzyście Metod, metody ramion i nóg itd., potrafisz zrozumieć sens jedności całego świata. Poruszanie ciałem jako całością jest dobrym przygotowaniem do *ta-lu* i do rozwoju wykraczającego poza ćwiczenie Pchających Dłoni. Odkryjesz, że *ta-lu* jest ciekawsze od Pchających Dłoni, ponieważ zawiera Cztery Kierunki i Cztery Rogi. Co więcej, w *ta-lu* ćwiczy się również *Shau*, czyli Uderzenie Gromu, i *Chue*, czyli Złamanie. *Shau* i *Chue*

używane są najczęściej jako odpowiedź na Uderzenie Barkiem. *Shau*, polegające na uderzeniu przeciwnika w twarz otwartą dłońią, wykonuje się, kiedy ręka ma możliwość wykonania ruchu do góry. Pamiętaj, że ramię musi podążać za ruchem tułowia, i że ruch ten musi być szybki jak błyskawica.

Chue natomiast, jeśli jest wykonane prawidłowo, służy do złamania przeciwnikowi ręki. W tej technice umieszcza się rękę pod nadgarstkiem przeciwnika i podnosi się ją. Przedramię drugiej ręki umieszcza się w okolicy łokcia przeciwnika i naciska się w dół. Jego ramię chwyczone w ten sposób, na pewno złamie się, jeśli zadziałamy z dużą siłą.

Ważne jest, żeby pamiętać o zasadach *ting*, *tsou*, *nien* i *hua*, opisanych w rozdziale 6 pkt. 2. Twoje ręce muszą utrzymywać stały kontakt z przeciwnikiem, jednak dotyk powinien być lekki, bez użycia siły. Konieczna jest świadomość własnego ciała. Każda jego część może służyć do obrony: np. podczas Uderzenia Barkiem, czyli *Kao*, podeprzyj łokieć od środka dłońią, aby uniemożliwić przeciwnikowi wykonanie *Chue*.

Niemożliwe jest opisanie wszystkich kombinacji *ta-lu*. Nauczyciel może pomóc prezentując rozmaite aplikacje służące do ataku i obrony. Jeśli nie masz nauczyciela, wystarczy, że będziesz wciąż na nowo próbował zrozumieć zasady i tworzyć własne aplikacje.

Poniżej przedstawiam podstawową metodę praktyki *ta-lu*. Próbując uprościć ją maksymalnie, podaję kierunek ruchu i rozróżniam pozycje partnerów A i B. Ćwicząc, należy połączyć opisane pozycje w płynny ruch.

A. Praktyka indywidualna

Pamiętaj: W ćwiczeniu *ta-lu* opisanym poniżej, całe ciało podąża za ruchem stóp, a ramiona za ruchem tułowia, tak jak we wszystkich ruchach tai-chi.

Pozycja wyjściowa: Stań twarzą do północy, ze złączonymi piętami. Wyciągnij prawe ramię do góry przed sobą na wysokość głowy, z lekko ugiętym łokciem; nadgarstek powinien być rozluźniony ale wyprostowany. Wnętrze dłoni zwróć na zachód. Lekko ugnij kolana.

Krok I: Z ciężarem ciała na prawej nodze okręć się na śródstopiu lewej nogi, przesuując piętę o około 90° tak, żeby palce lewej stopy wskazywały północny wschód. Przenieś ciężar ciała na lewą nogę.

Krok II: Zrób krok do tyłu prawą nogą i stań w pozycji Łuku i Strzały, z twarzą zwróconą na północny wschód. Podczas gdy przenosisz ciężar ciała na prawą nogę, obróć tułów zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a twoje wyciągnięte ramię niech podąża za ruchem ciała rysując łuk wygięty w dół, na wysokości talii, przeciwnie do ruchu wskazówek zegara.

Krok III: Przenieś ciężar ciała na lewą nogę. Nie odrywając lewej stopy od podłogi zrób krok prawą nogą, a prawym ramieniem zatocz łuk wygięty w górę, zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Jesteś znowu w pozycji wyjściowej, twarzą na wschód.

Krok IV: Zrób krok do przodu lewą nogą.

Krok V: Dostaw prawą nogę i złącz stopy. Jesteś znowu w pozycji wyjściowej. Przenieś ciężar ciała na prawą nogę, podczas gdy lewa dłoń naciska prawy łokieć od wewnątrz. Pozycja ta nazywana jest Uderzeniem Barkiem. Pamiętaj, żeby trzymać plecy proste.

Krok VI: Przenieś ciężar ciała na lewą nogę. Wycofaj prawą nogę i złącz stopy. Prawe ramię zatacza łuk wygięty do góry, przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, wykonując *Peng*, czyli Odparcie. Na końcu jesteś znowu w pozycji wyjściowej.

B. Praktyka z partnerem

Ćwiczenie polega na tym, że partner A wykonuje Krok I, a partner B odpowiada Krokiem IV. A wykonuje Krok II, a B Krok V; A wykonuje Krok III, B odpowiada Krokiem VI; A wykonuje Krok IV, a B – Krok I, itd. Ważne jest, żeby podążać za ruchem partnera i ćwiczyć płynnie.

Pozycja wyjściowa: A i B stają w tej pozycji, stykając się wierzchami nadgarstków.

Krok I (A)/IV(B): A wykonuje Krok I. B wykonuje Krok IV, z lewą nogą z przodu.

Krok II (A)/V(B): A chwyta B za nadgarstek i robi krok do tyłu stając w pozycji Łuku i Strzały, pociągając ramię B w dół (*Tai*). B łączy stopy, a następnie wykonuje Krok V, czyli Uderzenie Barkiem. A dotyka wierzchem lewego przedramienia ramienia B powyżej łokcia, obejmując prawą dłoń wewnątrz prawego nadgarstka B, z zamiarem złamania mu ręki (*Chue*). B broni się podpierając prawy łokieć od wewnątrz lewą dłoń.

Krok III (A)/VI (B): A puszcza nadgarstek B i rysuje łuk wygięty do góry, przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, chcąc uderzyć B w twarz

otwartą dłonią (Uderzenie Gromu, czyli *Shan*). Równocześnie B wykonuje Krok VI blokując uderzenie A przy pomocy *Peng*. W tym momencie B powinien stać twarzą do A. Jeśli tak nie jest, B może skorygować pozycję przesuwając lekko lewą piętę, zanim wycofa się z Uderzenia Barkiem.

5. Tai-chi Chin

Chi-kung wzmacnia *chi*, zarówno pourodzeniowe, jak i przedurodzeniowe. Podobną rolę odgrywa medytacja, która dodatkowo rozprawdza *chi* do wszystkich części ciała. Kiedy zaczynamy ćwiczyć *chan-ssu-chin*, nasze ciało porusza się jako całość. Indywidualna forma tai-chi łączy energię (*chi*) i świadomość, tworząc *chin*, które z kolei składa się z dwóch przeciwieństw: 1. Twardość w miękkości lub miękkość zawierająca twardość, nazywane *tan-chin*, albo „elastycznym *chin*”. Jego symbolem jest uderzający bicz, poruszający się miękko i płynnie ale zakończony twardym żądłem. 2. Miękkość w twardości, albo twardość zawierająca miękkość, nazywana jest *jin-chin*, czyli „ciągliwym *chin*”. Jego symbolem jest sztaba kowalnej stali.

Chin gromadzi się w *tan-tienie* jak woda w zbiorniku. Ćwiczenie Pchających Dłoni i *ta-lu* można porównać do wytwarzania ciśnienia wody w rurach. Dzięki regularnej i długiej praktyce, *chin* staje się łatwe do prowadzenia, miękkie ale ciężkie, jak fala oceanu, wyglądająca wdzięcznie, choć posiadająca ogromną siłę. Chińczycy porównują je również do żelaznej sztaby owiniętej w bawełnę. Kiedy osiągniemy ten poziom techniczny, *chin* uzdrowi nas i odmłodzi, a jeśli użyjemy go w walce, nie napotkamy oporu. Potrzeba dziesięciu lat, aby wyrosło drzewo, a rozwój *chin* może potrwać dwa razy dłużej.

Jeśli ćwiczymy Pchające Dłonie bez tai-chi *chin*, robimy to zupełnie biernie, pozwalając przeciwnikowi kontrolować sytuację. Jesteśmy wtedy jak piechur, który niesie tylko lekką broń, zamiast być jak żołnierz pancerny z ciężkim uzbrojeniem.

Cechy yin w tai-chi chuan to płynność i ruchliwość, które ilustrują obłoki płynące po niebie, i które przejawiają się w *tsou* i *hua*. Cechą yang w tai-chi chuan jest ciężkość, ale bez twardości. Przejawia się ona w *nien* i *hua*, które są zdecydowane i agresywne, i w *fa*, potężnym jak

grzmot. Symbol tai-chi przedstawia yin i yang uzupełniające się nawzajem i tworzące koło, a także zawierające ziarno swego przeciwieństwa. Tę samą równowagę trzeba osiągnąć w Pchających Dłoniach. Jest to łatwe. Jeśli będziesz za bardzo yang, twojemu przeciwnikowi wystarczy zneutralizować twoją siłę przy pomocy *hua*, żeby wyrzucić cię z pozycji. Jeśli będziesz za bardzo yin, zdołasz tylko bronić się bez szansy na atak, czyli *fa*. Jeśli będziesz na zmianę yin i yang, w końcu uda ci się kontrolować ruch przeciwnika i kiedy straci równowagę, wyrzucić go z pozycji. Gdy już osiągniesz równowagę yin i yang i rozwiniesz *chin*, żaden przeciwnik nie będzie w stanie cię dotknąć, a ty sam będziesz mógł zaatakować w każdej chwili. Ekspertem tai-chi zostaje się dzięki długiej i wytrwałej praktyce.

Słowniczek ważniejszych terminów chińskich¹

An – Pchnięcie²

chan-ssu-chin – „energia jedwabnego kokonu”; przepływ energii wewnętrznej

chen – ugruntowanie

Chen – nazwisko rodowe; nazwa najstarszego z trzech głównych stylów tai-chi chuan

Chen – trygram „grzmot”

chi – energia życiowa/biologiczna

Chi – Nacisk

Chien – trygram „niebo”

chi-kung – taoistyczna technika oddychania

chin – energia psychiczna i duchowa, wytwarzana po dłuższej praktyce tai-chi chuan

ching – lekkość

Chou – Uderzenie Łokciem

fa – atak

hua – neutralizacja

hsu-jing – próżnia i bezruch

hsing – element (jeden z Pięciu Elementów)

hsing-i – jeden z wewnętrznych stylów walki

hu-tien – 1.stan po stworzeniu wszechświata

2.układ Ośmiu Trygramów wg Chou Wen-Wanga

hsien-tien – 1.stan sprzed stworzenia wszechświata

2.układ Ośmiu Trygramów wg cesarza Fu-Hsi

Kan – trygram „woda”

Kao – Uderzenie Barkiem

Ken – trygram „góra”

Kun – trygram „ziemia”

Kung-Chien-Pu – Pozycja Łuku i Strzały

Li – trygram „ogień”

Lie – Rozdzielenie

lin – zwawość

Liung-Yi – Dwie Formy (Yin i Yang)

lu – forma

¹ Słowniczek zawiera terminy wielokrotnie powtarzające się w tekście. Podane wyjaśnienia pochodzą od Autora.

² Nazwy Trzynastu Pozycji znajdują się również w tabeli na str. 286, w zestawieniu z Ośmioma Trygramami i Pięcioma Elementami.

Lu – Zawinięcie
Ma-Pu – Pozycja Jeźdźca
man – powolność
ming-men-hsue – punkt na plecach na wysokości pępka
na – przytrzymanie
ni-chan – *chan-ssu-chin* przeciwne do ruchu wskazówek zegara
nien – przyklejenie
pa-kua – jeden z wewnętrznych stylów walki
Pa-Kua – Osiem Trygramów
Pa-Men – Osiem Bram
pao-twi – druga forma stylu Chen
Peng – Odparcie
po – „dusza nieświadoma”
shen – „duch żywotności”
shiao-jar – „mała forma” stylu Chen, włączona do stylu Wu
shun-chan – *chan-ssu-chin* zgodne z ruchem wskazówek zegara
Ssa-Cheng – Cztery Kierunki
Ssa-Yu – Cztery Rogi
Ssu-Hsiang – Cztery Symbole (Wielkie Yang, Małe Yin, Wielkie Yin, Małe Yang)
Sun – trygram „wiatr”
sung – rozluźnienie
tai-chi – „wielki węzeł”, „wspaniały cel”
tai-chi-chuan – „najwyższa sztuka walki”
ta-lu – ćwiczenie oparte na Czterech Rogach
tan-tien -centrum energetyczne, punkt znajdujący się w odległości trzech palców poniżej pępka i dwa palce w głąb brzucha
ting – słuchanie
tong – rozumienie
Tsai – Pociągnięcie
tsou – prowadzić ustępując
Tui – trygram „jezioro”
Wu – nazwisko rodowe; jeden z trzech głównych stylów tai-chi chuan
Wu – jedna z wariacji stylu Yang, stworzona przez Wu Chian-Chyana
Wu-Chi – „krańcowa nicość”
Wu-Hsing – Pięć Elementów
Wu-Pu – Pięć Kroków
Yang – nazwisko rodowe; jeden z trzech głównych stylów tai-chi chuan
yao – linia
yuan – ruch po kole
yun – stałe tempo ruchu

	Numer pozycji	Osiem Bram Pa-Men		Osiem Trygramów Pa-Kua		
		Nazwa polska	Nazwa chińska	Obraz	Trygram	Kierunek
Cztery Kierunki (Ssa-Cheng)	1	Odparcie	Peng	niebo	Chien	południe
	2	Zawinięcie	Lu	ziemia	Kun	północ
	3	Nacisk	Chi	woda	Kan	zachód
	4	Pchnięcie	An	ogień	Li	wschód
Cztery Rogi (Ssa-Yu)	5	Uderzenie Łokciem	Chou	jezioro	Tui	pd-wsch
	6	Rozdzielenie	Lie	grzmot	Chen	pn-wsch
	7	Pociągnięcie	Tsai	wiatr	Sun	pd-zach
	8	Uderzenie Barkiem	Kao	góra	Ken	pd-wsch

	Pięć Kroków (Wu-Pu)		Pięć Elementów (Wu-Hsing)	Kierunki
9	krok w przód		ogień	południe
10	krok w tył		woda	północ
11	spojrzenie w prawo		metal	zachód
12	spojrzenie w lewo		drewno	wschód
13	równowaga centrum		ziemia	środek

tai chi

*Na początku było wu-chi;
z niego spontanicznie wyłoniło się tai-chi,
które rozdziwiło się na jin i jang,
od których z kolei pochodzi sto tysięcy rzeczy.*

Lao-tsy

Tai-chi oznacza fundamentalną zjednoczoną aktywność, która jest pierwotna wobec wszelkich rozdwojeń i podziałów na czas i przetrzeń, przeszłość i przyszłość, energię i formę, świadomość i ciało. Zaś **tai-chi chuan** to starodawna chińska sztuka równoważenia wewnętrznej energii dzięki cyklom płynnych ruchów całego ciała. Osiągnięcie mistrzostwa w tej sztuce niesie zdrowie, długowieczność i pogodę ducha, ale przede wszystkim oznacza przekroczenie bariery między umysłem a światem zewnętrznym i rozpoznawanie w każdej żywej istocie siebie samego.

Jou Tsung Hwa, chiński nauczyciel matematyki i autor książek z tej dziedziny, w wieku 37 lat zapadł na poważną chorobę, nie poddającą się leczeniu farmakologicznemu. Za namową przyjaciela zaczął ćwiczyć tai-chi chuan pod kierunkiem największych mistrzów. W ciągu kilku lat wrócił do zdrowia, stając się zarazem wielkim entuzjastą tej sztuki. Od ponad dwudziestu lat naucza jej w USA. Pisząc tę książkę postawił sobie za cel ukazanie ćwiczeń tai-chi chuan na tle uniwersalnej filozofii tai-chi, a zarazem w odniesieniu do potrzeb codziennego życia.