

Maciej Stawicki

Tai Chi Mistrzów

Chińska sztuka zdrowia,
relaksu i harmonii

由今之視昔
感嘆其
悲矣故
欲時人
錄其所
述推世
殊事
異所以
興懷其
欽一也
漫之
隨



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Tai Chi Mistrzów

Maciej Stawicki

Tai Chi Mistrzów

Chińska sztuka zdrowia,
relaksu i harmonii




STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

由今之視昔
錄其所述
悲哉故
異所以興
懷其欽一也
法之流

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Piotr Pisiak
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
ILUSTRACJE ZE STRON 17, 70, 72: Szymon Łus

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8301-261-2

© Copyright for this edition by Studio Astropsychologii, Białystok, 2015.
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

OD AUTORA	7
HISTORIA TAI CHI	11
Założki praktyk chińskich	11
Początki Tai Chi Chuan	14
Prekursor stylu Yang	17
Generacje rodziny Yang	19
Modyfikacje sztuki	23
TEORIA TAI CHI	25
Pojęcie Tai Chi	25
System energetyczny	27
Chi Kung	32
Ciało, oddech, umysł	34
Tan Tien	39
Trzy zasady	42
Trzyście postaw	48
Yin-Yang w ruchu	61
Niebo, Ziemia, Człowiek	65
ZASADY RUCHU	67
Ruch w formie	67
Ustawienie ciała	69
Przemieszczanie się	75
Tempo	77
Ciągłość	79
Miętkość	80
Połączenie	81

ELEMENTY SYSTEMU	83
Chi Kung Tai Chi	83
Formy ręczne	85
Formy z bronią	86
Tui Schou	88
Walka z cieniem	91
Sparing	93
KORZYSCI ĆWICZEŃ	95
Ciało	95
Umysł	102
PRAKTYCZNE PORADY	107
Etapy praktyki	107
Wgląd w siebie	110
Odpowiednie warunki	112
Postawa ucznia	114
Przed praktyką	117
PRAKTYKA TAI CHI	121
Ćwiczenia wstępne	121
Chi Kung Tai Chi	131
Podstawowe postawy	149
Znaczenie ruchów	155
Automasaż	177
ŻAKOŃCZENIE	191

OD AUTORA

Od zarania dziejów ludzkość dąży do odkrycia metod zapewniających osiągnięcie doskonałego zdrowia i życia w szczęściu. Kultura chińska na przełomie wieków wypracowała w tym kierunku między innymi metody ćwiczeń nazwanych Tai Chi. Sztuka ta cieszy się dużym uznaniem w Państwie Środka, jak i coraz bardziej w krajach zachodnich. W tamtej kulturze ćwiczenia te są tak mocno zakorzenione, że codziennością jest obserwowanie milionów ludzi praktykujących je o poranku. Jest to tym bardziej niesamowite, że odbywają się one w każdym wolnym miejscu. Ludzie młodzi i starsi spotykają się razem w parkach i na placach, gdzie wspólnie kontynuują tradycję ćwiczeń zdrowotnych. Energia, jaka rozprzestrzenia się w tych miejscach, jest nie do opisania. Nieraz obserwowałem starców, którzy imponowali mi swoją sprawnością ciała i siłą umysłu. Ćwiczenia Tai Chi nie są zresztą jedynym sposobem spędzania czasu. Można spotkać tu ludzi tańczących, grających w paletki czy warcaby. Wiele osób ćwiczy również pokrewne sztuki wschodnie. Niemniej jednak to właśnie Tai Chi zawiera

w sobie tę dozę tajemniczości, która skłania miliony ludzi do ćwiczeń. Dla obserwatorów wykonywana forma Tai Chi jest utożsamieniem gracji, piękna i harmonii. W każdym ruchu przejawia się doskonałość połączenia ciała i umysłu.

Zafascynowany kulturą chińską i tamtym podejściem do życia, postanowiłem poznać bliżej założenia i tajemnice, kryjące się za murami Państwa Środka. Moja przygoda z poznawaniem sztuk wschodnich trwa już kilkanaście lat. Pomimo tego okresu wciąż jednak wiele się uczę, gdyż wiedza ta jest nieograniczona. Na łamach tej książki pragnę przekazać podstawy wiedzy Tai Chi, jaką zdobyłem przez te wszystkie lata. Moim przesłaniem jest, aby jak najwięcej ludzi osiągnęło to, co mi udało się wypracować przez ten okres wspaniałej przemiany dzięki Tai Chi.

Będąc nauczycielem, wielokrotnie przekonałem się o pozytywnym oddziaływaniu tej sztuki. Widziałem przemiany zarówno w obszarach fizycznych jak i psychicznych. Moi uczniowie wciąż mówią o wspaniałych doświadczeniach powiązanych z praktyką Tai Chi. Przez te kilkanaście lat pracy nauczycielskiej dostrzegłem zadziwiające właściwości lecznicze Tai Chi dające odczucie równowagi mentalnej. Jak się okazuje moje spostrzeżenia o zdrowotnych efektach ćwiczeń Tai Chi poparte są wieloma badaniami, przeprowadzanymi przez różne instytucje. Udowadniają one min. ścisłą zależność ciała i umysłu. Jako przykład owego nierozzerwalnego połączenia przytoczę badania, na podstawie których udowodniono, że 90% chorób wszelkiego rodzaju jest pochodzenia psychicznego. Nasze ciało bowiem jest tylko dołączone do umysłu, a nie na odwrót. Tak więc wszystkie choroby i wszystkie stany emocjonalne pochodzą z umysłu. Piszę o tym, ponieważ system, który tutaj przedstawiam, w dużej mierze kształtuje sferę psychiczną, mimo iż praktyka

wydawałaby się w większości cielesna. Nie ma tu jednak miejsca na manipulację. Ja po tylu latach praktyki stałem się zupełnie nową osobą, w pozytywnym tego słowa znaczeniu. Postrzeganie innych ludzi i otaczającego świata niesamowicie zmienia się wraz z pogłębianiem praktyki. Stan ciała fizycznego również ulega regeneracji, dzięki czemu możliwe jest życie bez najmniejszych napięć.

Młode osoby powinny już dziś zacząć poważnie myśleć o tym, jak chcą się czuć w wieku starszym. Rozpoczynając już teraz, mamy więcej czasu, by nadrobić zaległości i doprowadzić ciało do stanu idealnego. Oczywiście starsi również w znacznym stopniu odczuwają pozytywny wpływ tych ćwiczeń, jednakże, aby uzyskać znakomite efekty, będą musieli włożyć w ćwiczenia większy wysiłek.

Wewnętrzne style kładą nacisk na zachowanie zasad powiązanych z naturą i wykorzystywaniem wewnętrznej energii Chi. Praktyka wymaga wielu lat nauki, stałej koncentracji oraz wielokrotnych powtórzeń poszczególnych elementów.

Każdy ruch w stylach wewnętrznych został tak opracowany, by wykorzystać własną energię do odżywiania ciała. Dzięki właściwemu uprawianiu tego stylu osoba ćwicząca potrafi zjednoczyć się z wewnętrzną siłą ciała i ducha. Podczas wykonywania poszczególnych technik ciało płynie harmonijnie, jakby przemieszczało się, unikając wszelkich przeszkód wewnętrznych, tak jak woda omijająca kamienie stojące jej na drodze.

Na koniec wstępu pragnę przekazać wszystkim czytającym tę książkę bardzo mądrą myśl, która przyczynić się może do całkowitej zmiany dotychczasowego życia: *Każda istota może doskonalić swoją osobę lub pozostać tym, kim jest. Wszystko zależy od wyboru.* Niech każdy podąży za tą myślą i kroczy do osiągnięcia harmonii ciała i umysłu.

Maciej Stawicki

Rozdział I

HISTORIA TAI CHI

ZAŁĄŻKI PRAKTYK CHIŃSKICH

Tai Chi Chuan jest prastarą sztuką, której początki należy wiązać z powstaniem chińskiej cywilizacji. Choć pod nazwą Tai Chi doskonalona jest od stosunkowo niedługiego czasu, to jednak podstawy i zasady zaczerpnięte zostały z ponad czterotysięcznej tradycji kultury chińskiej. Społeczeństwo to od zarania dziejów pracowało nad składnikami życia, wciąż poszukując doskonałego środka na długowieczność. Na bazie tych poszukiwań powstało mnóstwo systemów zdrowotnych, bojowych czy medycznych. Ich celem było zrozumienie zależności pomiędzy Niebem, Ziemią, a Człowiekiem oraz dostosowanie się do nich w harmonijny sposób. Wiedzę tę wykorzystywano między innymi do tworzenia kalendarzy chińskich, przepowiedni, przygotowywania leków czy do sztuk walki. Wszelkie systemy chińskie wywodzą się właśnie ze zrozumienia tych zasad. Od samego początku mistrzowie chińscy badali zjawiska przyrodnicze w odniesieniu do możliwości od-

działywania na człowieka. Badacze ci zauważyli, że energia Nieba i Ziemi ma znaczący wpływ na funkcjonowanie wszelkich żywych organizmów. Oczywiście spostrzeżone zjawiska rozpatrywano pod kątem zdrowotnym, a w okresie późniejszym także i medycznym. Zauważono wówczas, że tak jak we wszechświecie, tak i w człowieku krąży potężna energia, która przyczynia się do określonego stanu zdrowia człowieka. Nazwano ją energią Chi. Wraz z pojęciem energii zaczęto również wykorzystywać oddech jako czynnik wyraźnie wpływający na krążenie jej wewnątrz ciała. Praktyka ta była jednak czymś więcej niż ćwiczeniami oddechowymi. Ćwiczeniom tym towarzyszył bowiem odpowiedni schemat koncentracji, który połączony był ze specyficznym ruchem. Zarówno oddech jak i same ruchy były powolne i płynne, co miało wpływać na zwiększenie właściwości ćwiczeń.

Praktycy różnorodnych systemów ćwiczeń wielką wagę przywiązywali do świata przyrody, gdyż na podstawie jego obserwacji zauważono ścisły związek człowieka z naturą, a także zależność od niej. Mistrzowie nauczyli się więc zbierać zioła o właściwościach leczniczych i przyrządzać z nich zdrowotne mikstury, wykorzystywali wiedzę przestrzeni, by w harmonii z energią budować domy oraz wykorzystywali obserwacje zwierząt dla przejęcia od nich pożądanых zachowań i ruchów. Tak między innymi powstały systemy oparte na poruszaniu się poszczególnych gatunków. Możemy tu wymienić np. styl Tygrysa, Węża, Żurawia, Lamparta, Modliszki, Niedźwiedzia, Małpy, Żaby i wiele innych. Wszelkie umiejętności przejęte od tych zwierząt stanowiły bogaty wachlarz ćwiczeń, które w dzisiejszych czasach mamy szansę poznawać.

Aby jednak zrozumieć sposób powstania Tai Chi Chuan, musimy cofnąć się daleko wstecz. Wielu załóżków zna-

nych chińskich systemów należy dopatrywać się w Indiach. Na początku naszej ery z tego właśnie państwa przybywało wielu mnichów, a z drugiej strony także wielu chińskich podróżników podążało do Indii, by doskonalić różnego rodzaju profesje. Ponieważ buddyzm w owych czasach przenikał do Chin, wymiana między tymi państwami była zauważalna. W Państwie Środka powstawały wówczas klasztory buddyjskie, w których indyjscy mnisi przekazywali swe nauki. Około 500 r. n.e. do nowo powstałego klasztoru Shaolin przybył mnich Da Mo. Był on indyjskim oświeconym, uważanym za Bodhisattwę szkoły Mahayana. W Chinach pragnął przekazać swoją wiedzę, by inni mogli zrozumieć sposoby osiągnięcia długowieczności i oświecenia. Zauważył wówczas, że pomimo uprawiania medytacji, mnisi są stosunkowo słabi. Legenda głosi, że oddalił się wtedy w odosobnienie na dziewięć lat, by stworzyć system ćwiczeń, który zmieni podejście do praktyki mnichów Shaolin. Po tym okresie powrócił w dwoma traktatami. Jeden z nich *Ji Jin Jing* zawierał ćwiczenia, dzięki którym mnisi stawali się silniejsi i mogli rozwijać ogromną siłę. Ćwiczenia te wykorzystywano wówczas również do sztuki walki. Drugi traktat *Xi Sui Jing* uczył, jak wykorzystać nagromadzoną energię Chi do oczyszczania szpiku kostnego i energetyzowania mózgu. Wykorzystanie wiedzy zawartej w obu tych traktatach miało doprowadzić ćwiczącego do osiągnięcia idealnego zdrowia, sprawności i oświecenia. Od tamtej pory klasztor Shaolin stawał się coraz bardziej sławny. Można stwierdzić, że sztuki zewnętrzne jak i wewnętrzne w większym lub mniejszym stopniu wywodzą się właśnie z tego miejsca. Rozwój Tai Chi Chuan, również powiązany jest z tą świątynią, choć najbardziej rozwinęło się ono w klasztorze na górze Wu Dang. Był to ośrodek wydzielony ze świątyni Shaolin, który znajdował się

w prowincji Henan. Przez długi czas pomiędzy tymi świątyniami następowała wymiana wiedzy z zakresu rozwijania siły wewnętrznej. Różnica między tymi metodami polegała na odmiennych sposobach ćwiczeń. W klasztorze Shaolin kultywowano siłę zewnętrzną, by wzmocnić siłę wewnętrzną. Z kolei w klasztorze Wu Dang pracowano nad siłą wewnętrzną, którą później przesyłano do całego ciała. Był to styl wewnętrzny, gdyż praca skupiała się na wzbudzeniu ogromnej ilości energii Chi w ciele ćwiczącego.

Przez stulecia praktyka sztuk wewnętrznych była rozwijana do coraz to większego poziomu. W późniejszych okresach powstawało wiele odmian i modyfikacji stylów. Nauki te w coraz większym stopniu rozprzestrzeniały się po całym Chinach. Dzisiaj praktycznie każdy może poznać wiele odmian systemów wewnętrznych takich jak: Chi Kung, Tai Chi czy Bagua.

POCZĄTKI TAI CHI CHUAN

Przed powstaniem Tai Chi Chuan istniało wiele odmian ćwiczeń podobnych do systemu Tai Chi. Według zapisków historycznych od 7 w. n.e. istniały style przypominające Tai Chi. Poszczególne formy przechodziły z jednej w drugą, tworząc ciąg ruchów. Formy tworzone w tych okresach miały różną ilość ruchów. Jedne liczyły kilkanaście, inne – ponad trzydzieści technik. Nazewnictwo każdej z nich również było zbliżone do dziś istniejących. Przez wieki założenia danych technik pozostały niezmiennie, choć modyfikacje dotyczą każdego systemu.

Wśród praktyków Tai Chi przyjęło się kultywować teorię, iż twórcą tego systemu był legendarny Chang San Feng. Ponieważ postać ta jest dość istotna w świetle nauki Tai

Chi, przedstawię krótki życiorys Mistrza. Wiedza ta pomoże ćwiczącemu w lepszym zrozumieniu zasadności tworzenia poszczególnych technik.

Chang San Feng urodził się w 1247 r. Od młodości lat studiował klasyczne teksty chińskie, a ponieważ był bystrym człowiekiem, stała przed nim możliwość kariery urzędniczej, którą przyjął po latach nauki. Po śmierci rodziców zrezygnował jednak z posady, którą objął, i udał się w wędrowkę w celu poszukiwania mistrza. W zapiskach historycznych jest między innymi wzmianka o pobieraniu przez około dziesięć lat nauk w klasztorze Shaolin, a także na górze Wu Dang. Według zapisków ćwiczył wówczas wiele stylów, m.in: Shaolin Chuan. Doskonalał swoje umiejętności, wiele medytował i poszukiwał sposobu na nieśmiertelność. W swoich poszukiwaniach spotkał w końcu mistrza Ho-Lunga, który przekazał mu wiedzę obejmującą ćwiczenia długowieczności. Chang San Feng, przebywając w późniejszym okresie w górach Wu Dang, osiągnął zrozumienie całej dotychczasowej praktyki. Jako człowiek oświecony powrócił w rodzinne strony, lecz, jak się okazało w trakcie jego długoletniej wędrowki, wszyscy jego krewni już umarli. Gdy cesarz dowiedział się o powrocie Mistrza, nakazał mu przyjęcie pracy urzędniczej. Chang San Feng, nie chcąc spędzić reszty życia w taki sposób, zaszył się w górach. Pomimo wysyłania posłów nie udało się go odnaleźć. Cesarz wówczas uznał Mistrza za nieśmiertelnego.

Postać Chang San Fenga jest bardzo istotna, ponieważ jako pierwszy wykorzystał siłę wewnętrzną do technik zewnętrznych, rozumiejąc, że największym źródłem mocy jest właśnie wewnętrzna energia Chi. Ponieważ więc energia ta jest podstawą siły, należy ją najpierw rozbudować, by później wykorzystać do zamierzonych celów. Z wielu po-

znanych wcześniej stylów stworzył więc jedną całość, dodał taoistyczne techniki oddychania i opracował sposoby rozwijania energii.

Tak wysokie osiągnięcia można przypisać jego długim medytacjom, ćwiczeniom oraz rozważaniom. Przebywając w odosobnieniu, wciąż czerpał inspirację z przyrody i żyjących w pobliżu zwierząt.

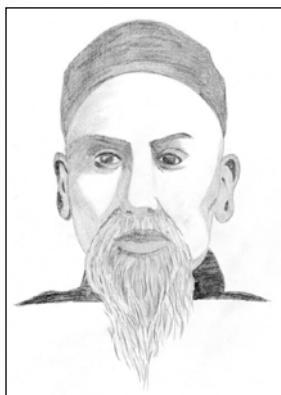
Jeżeli chodzi o sposób pełnego zrozumienia Tai Chi, to krąży na ten temat wiele legend. Jedna z nich opisuje, że Chang San Fengowi przyśnił się w nocy cały sens jego dotychczasowych praktyk. Kiedy się obudził, miał wówczas jasny obraz tego, co później stworzył. Wbrew pozorom nie jest to rzecz nadzwyczajna. Podczas snu podświadomość wciąż podpowiada nam wiele rozwiązań naszych problemów. Będąc otwartym, jesteśmy w stanie je zapamiętać i wykorzystać. Inna legenda głosi, że mistrz Chang przebywając na górze Wu Dang, zauważył walkę ptaka z wężem. Zaobserwował wówczas przewagę miękkości węża nad twardością ptaka. Zainspirowany tym widokiem stworzył system oparty na wykorzystaniu miękkości do pracy nad ciałem i umysłem.

O Chang San Fengu krąży wiele legend, przedstawiających go jako osobę o nadprzyrodzonych umiejętnościach. Podobno jego energia była tak mocna, że w zimie pod jego śladami topniał śnieg, ścinał drzewa bez używania siekiery, miotał dużymi głazami oraz chwycił zębami strzałę. Wiele z opowieści o Chang San Fengu wydaje się wręcz nieprawdopodobnych. Należy mieć jednak na uwadze, że życie i praktyka dawnych mistrzów różniła się od praktyki w obecnych czasach. W dawnych Chinach na ćwiczenia przeznaczano wiele godzin, a ciągłe przebywanie wśród przyrody wzmacniało produkcję nieograniczonej mocy, sprzyjało przemysłom i pobudzało do działania.

Warto na koniec tego podrozdziału wspomnieć, że kolejne pokolenia po Chang San Fengu doskonały sztukę Tai Chi. Przez okres kilkunastu pokoleń kolejni mistrzowie wprowadzali wiele ulepszeń i modyfikacji sztuki, co znacząco wpłynęło na obraz i odbiór Tai Chi w dzisiejszym świecie.

PREKURSOR STYLU YANG

Każdy styl, niezależnie od formy, kształtował się poprzez głębokie i indywidualne rozumienie danej sztuki przez poszczególnych prekursorów. Wiele systemów wciąż było przeobrażanych i ulepszanych tak, by jak najlepiej dostosować się do panujących warunków. Tak jak w świecie przyrody, gdzie każde stworzenie udoskonala swój organizm, tak samo Tai Chi podlegało przeobrażeniom i modyfikacjom. Podobnie też było ze stworzeniem systemu Yang i jego twórcą – człowiekiem, który perfekcyjnie opanował Tai Chi Chuan.



Aby przedstawić historię powstania stylu Yang, musimy poznać życie i dokonania prekursora tego systemu – Yang Luchana (Yang Fu Kui). Dowiemy się wówczas, jak kształtował się rozwój Tai Chi owego stylu, czym było Tai Chi w owych czasach oraz jakie podwaliny stworzył ten człowiek.

Mistrz Yang Luchan żył w latach 1799-1872. Był to dość burzliwy okres w dziejach Chin, a on sam pochodził z ubogiej rodziny. Według zapisków historycznych od młodości uczył się różnych sztuk walki, między innymi w klasztorze Shaolin. Uważa się, że naukę Tai Chi rozpoczęła u Chen Chang Xinga – osoby uznawanej wówczas za

wielkiego Mistrza Tai Chi. Yang Luchan był wtedy na służbie w posiadłości leżącej w rodzinnej wiosce rodziny Chen. Ponieważ nie był jednak spokrewniony z tą rodziną, nie mógł pobierać nauk owego stylu.

Młody Yang, zafascynowany umiejętnościami rodziny Chen, koniecznie chciał poznać tajniki tej sztuki. Według legendy w tym celu nocami potajemnie podpatrywał szkolenia Mistrza Chen, spoglądając zza muru. Pewnego dnia Mistrz, wracając do domu, zauważył go podczas ćwiczeń przy lesie. Kiedy rozpoznał ruchy swojego stylu, zorientował się jednocześnie, że nie jest to żaden z jego uczniów. Warto wspomnieć, że w ówczesnych czasach kradzież technik danego stylu była karana śmiercią. W tym jednak przypadku zaskoczenie Mistrza Chen było bardzo duże, gdy obserwował bardzo dobry poziom wykonania technik przez Yanga. Mistrz dał mu więc szansę i zaproponował sprawdzenie przechwyconych potajemnie umiejętności podczas pojedynku z jego synami. Ku zdziwieniu Yang Luchan pokonał wszystkich. Dzięki temu mógł przystąpić do nauki Tai Chi Chuan stylu Chen. W ten sposób uczył się i pracował, powtarzając poznane ruchy w wolnych chwilach. Jego upór i determinacja były wielkie i chłonał całą wiedzę przekazaną przez Mistrza. Pierwszy okres jego nauki trwał podobno sześć lat. W kolejnych latach dwukrotnie wyjeżdżał i powracał do swojego Mistrza, by zgłębiać praktykę. W okresach pomiędzy naukami staczał wiele pojedynków, z których nie zawsze wychodził zwycięsko. Kolejne porażki zmuszały go więc do powrotu na dalsze nauki u Chen Chang Xinga. Na zakończenie przebytych nauk Mistrz wręczył mu kopie rodowych zapisków dotyczących systemu Tai Chi rodziny Chen, symbolicznie zamykając tym gestem proces przekazywania swojej wiedzy. Opierając się na historycznych informacjach, można przyjąć, że nauka u Mistrza Chen trwała około 20 lat. W odniesieniu do tamtych

czasów należy zaznaczyć, że dwudziestoletni okres nauczania w owych czasach oznaczał ciężką, wielogodzinną pracę, która w żaden sposób nie może równać się z pojmowaniem ćwiczeń uprawianych przez dzisiejszych sztukmistrzów Tai Chi.

Po tym czasie Yang zyskał sławę w całych Chinach. Staczając pojedynki z wieloma przeciwnikami, nigdy jednak nikogo nie ranił. Jego moc była potężna i z wszystkich potyczek wychodził zwycięsko. W końcu został uznany za niepokonanego. Przebywając w Pekinie, uczył również rodzinę królewską. Jego uczniami byli wówczas książęta najeźdźców mandżurskich.

Na podstawie tych danych historycznych można byłoby wywnioskować, że styl Yang jest zniekształceniem stylu Chen. Obserwując formy obu stylów, rzeczywiście można wysnuć taki wniosek. Należy jednak dodać, że praktyka u Mistrza Chen była tylko jednym z etapów nauki praktyk wewnętrznych Yang Luchana. Niektóre źródła przekazują, że przebywał on również w klasztorach taoistycznych, poznając wewnętrzne praktyki. Panuje przekonanie, że do swoich ćwiczeń dołączył wiele wewnętrznych elementów poznanych w późniejszym okresie. Dlatego też styl Yang nie może być postrzegany jako modyfikacja stylu rodziny Chen. Zawiera on bowiem unikatowe ćwiczenia i zasady, które nie występują w innych stylach, a jednocześnie są bardzo odmienne od nich.

Dzięki solidnej praktyce Mistrz Yang Luchan do dziś jest autorytetem dla studentów ćwiczących Tai Chi stylu Yang.

GENERACJE RODZINY YANG

Począwszy od Yang Luchana, sekrety Tai Chi były przekazywane potomkom rodziny. Pomimo wzrastającej liczby uczniów tego stylu, największe sekrety były pilnie strzeżo-

ne przez rodzinę Yang i tylko nieliczni mieli możliwość poznania tajników sztuki. Trzeba w tym miejscu zaznaczyć, że w owych czasach sekrety Tai Chi Chuan owiane były tajemnicą, co miało przyczynić się do zapewnienia rodzinie Yang wysokiego poziomu umiejętności w tej sztuce oraz statusu społecznego.

Yang Luchan miał trzech synów. Byli nimi: Yang Qi, Yang Yu i Yang Jiana. Najstarszy z nich zmarł w młodości. Poniżej przedstawione zostaną sylwetki pokoleń rodziny Yang.

YANG YU (*Yang Ban Hou*)

Urodził się w 1837 roku. Od młodzieńczych lat pilnie studiował Tai Chi. Uczył się sztuki od swojego ojca, ćwicząc całymi dniami, bez względu na mrozy i upały. Yang Luchan nigdy nie pozwalał synowi na dłuższy odpoczynek. Z powodu ostrego reżimu ojca kilkakrotnie próbował uciec z domu. Yang Yu miał trudny charakter, co przejawiało się stosowaniem przemocy podczas nauczania Tai Chi. Kiedy Yang Luchan był już stary, Yang Yu przejął rolę nauczyciela. Jego sztuka została przekazana Yang Zhao Pengowi (Yang Ling Xiao). Spoza rodziny sztukę Tai Chi poznał również Wu Jian Chuan. Ponieważ jednak sposoby nauczania Yang Yu były surowe, nie miał wielu prawdziwych uczniów. Twierdzi się, że od mistrza Yu rozpoczęło się kształtowanie stylu Wu.

YANG YIAN (*Yang Yian Hou*)

Urodził się w 1839 roku. Podobnie jak starszy brat od wczesnych lat pobierał nauki u ojca. Miał tak ułożone treningi, że nie było czasu na odpoczynek, a surowość ojca sprawiała, że Yang Yian często był zrozpaczony i wyczerpany, gdyż jego treningi przekraczały niemal ludzką wytrzymałość. Kilkakrotnie nawet próbował ogolić głowę, by zostać mni-

chem buddyjskim. Zawsze jednak powstrzymywali go inni członkowie rodziny. Yang Yian pozostawił po sobie jednak wielu uczniów. Tak jak jego ojciec był mistrzem włóczni. Potrafił przenosić energię i uwalniać ją poprzez włócznię w taki sposób, że jakakolwiek broń skrzyżowana z jego, wypadła oponentowi z ręki. Jako stary człowiek praktykował dalej doskonalenie siły wewnętrznej, leżąc w łóżku. Zmarł spokojną śmiercią w 1917 roku.

Yang Yian miał trzech synów: Yang Zhao Xionga, Yang Zhao Yuana i Yang Zhao Qinga. Średni syn zmarł w młodości.

YANG ZHAO XIONG (Yang Shao Hou)

Urodził się w 1862 roku. Tai Chi uprawiał od siódmego roku życia. Miał silny charakter, co przejawiało się w skuteczności jego technik. Ruchy charakteryzowała szybkość, ciągłość i trafność. Ponieważ rzadko dawał lekcje, nieznaną są stosowane przez niego metody nauczania. Krążą legendy, że kiedyś jeden z zawodników z Nenking, którego Yang pokonał w walce, chciał się zemścić, rzucając mu w oczy pył wapienny. Kiedy go zaatakował, Yang, polegając wyłącznie na słuchu, lekkimi ruchami odrzucił oponenta na dużą odległość. Od tego wydarzenia uznawano, że styl Yang polega na pracy z zamkniętymi oczami, wykorzystując miękkość. Mistrz Xiong zmarł w 1930 roku.

YANG ZHAO QING (Yang Cheng Fu)

Urodził się w 1883 roku. Miał bardzo łagodny charakter. Był ogromnej postury, o stalowych mięśniach, zewnątrznie miły i łagodny, wewnątrznie twardy i wytrzymały. Jako dziecko nie przejawiał zainteresowania Tai Chi Chuan. Zaczął poznawać je dopiero w wieku 20 lat. Za życia ojca nie przykładał się do nauki, a dopiero po jego śmierci obudziła się w nim wielka pasja do poznawania tej sztuki. Poprzez

ciężki trening poznał dogłębnie cały system. Dzięki instrukcjom dziadka, uświadomił sobie, że Tai Chi może zapewnić zdrowie, kondycję fizyczną i duchową całego narodu. Jego nauki rozeszły się po całych Chinach. Yang Cheng Fu miał bardzo wielu uczniów. Jego przekaz nazywany jest wielkim udoskonalonym stylem Yang, ponieważ ćwiczone obecnie formy zostały przekształcone i opracowane właśnie przez niego. Mistrz Qing umarł w 1936 roku. Yang Cheng Fu miał czterech synów: Yang Zhen Minga, Yang Zhej Yi, Yang Zhen Duo oraz Yang Zhen Guo. Spoza rodziny jego największymi uczniami byli: Cheng Man Ching i Fu Zhong Wen. Obecnie nauczanie przekazu Yang Cheng Fu odbywa się poprzez kolejne pokolenia w rodzinie Yang oraz poza nią.

Przedstawianie sylwetek największych mistrzów Tai Chi zakończymy w tym miejscu, gdyż panują duże rozbieżności w ustaleniu tej jedynej linii przekazania z pokolenia na pokolenie wiedzy z zachowaniem całkowitego przekazu z Mistrza na ucznia. Dla dobra Tai Chi pominię więc wiele faktów związanych z linią przekazu stylu Yang.

Istnieją pewne różnice w praktyce stylu Yang w zależności od osoby nauczającej. Na przykład założyciel stylu Yang Luchan skupiał się na nauczaniu Starej Formy, Yang Ban Hou – na Małej Formie, Yang Chien Hou – na Średniej, Yang Shao Hou – na Małej Formie, Yang Cheng Fu – na Długiej, a Yang Sau Chung – na Średniej. Przez cztery pokolenia sześć osób nauczało czterech wariacji stylu Yang. Twierdzi się, że początkujący uczyli się najpierw Długiej Formy. Z tego względu forma ta nazywana jest Drzwiami Wejściowymi. Nazywa się tak również dlatego, że jest bardziej wymagająca pod kątem fizycznym.

W obecnych czasach mnogość stylów jak i ich odmian jest ogromna. Można powiedzieć, że każda generacja i każdy nauczyciel wprowadzał do swojego stylu wartości wynikające

z indywidualnego zrozumienia sztuki Tai Chi. Pomimo tego każdy z tych stylów niesie ze sobą nieocenione wartości.

MODYFIKACJE SZTUKI

Tai Chi, tak jak wszystkie sztuki walki na świecie, wciąż ulegało przemianom. Do danych systemów dodawano wiele nowych elementów, które tworzyły się na bazie doświadczeń kolejnych pokoleń. Tak samo odrzucane były te elementy i techniki, które okazywały się niedoskonałe. Dzięki temu widzimy dzisiaj tak ogromny arsenał możliwości wypracowanych przez wiele stuleci.

Tai Chi Chuan również w wielkim stopniu ulegało silnym wpływom zmieniającego się świata. Modyfikacje dotyczyły w tym przypadku nie tylko form, lecz całościowego postrzegania Tai Chi przez społeczeństwo. Wiadomym jest, że w dawnych Chinach Tai Chi Chuan było bardzo efektywną i cenioną sztuką walki. Świadczą o tym między innymi legendy oraz fakty historyczne, które np. opisywały wysokie stanowiska, jakie zajmowali mistrzowie tej sztuki.

Sama sztuka Tai Chi przez pokolenia zmieniała się dość istotnie. Dzisiaj Tai Chi postrzegane jest jako ćwiczenia rekreacyjne mające zbawienny wpływ na zdrowie fizyczne i psychikę. W czasach większej świadomości społecznej dotyczącej człowieka i ekologii aspekt zdrowotny Tai Chi stał się wizytówką tej sztuki. Stało się tak również na skutek zmian, jakie dokonały się w świecie w ostatnich stuleciach. Dużą rolę odegrało tutaj wprowadzenie nowych regulacji prawnych. Ustanowione prawo zabraniało wykorzystywać poznane nauki do porachunków między ludźmi. Mimo tego w XIX i XX wieku w Chinach wiele szkół rywalizowało między sobą o przetrwanie i zachowanie statusu społecznego.

Często dochodziło między nimi do walk, które niejednokrotnie kończyły się ciężkimi obrażeniami.

Formy Tai Chi stylu Yang, które dzisiaj znamy, są inne niż w dawnych czasach. Prawdopodobnie dwie pierwsze generacje Yang w większości pozostawały przy nauczaniu stylu Chen, którego to Yang Luchan nauczył się od mistrza Chen Chang Xinga. Formy pierwszych mistrzów stylu Yang były postrzegane jako szybkie i twarde, zawierały między innymi skoki, niszczące okrzyki oraz zmienną prędkość.

Największych modyfikacji stylu Yang dokonał jednak wspomniany wyżej Yang Cheng Fu żyjący w latach 1883-1936. Poprzez zmiany, jakie wprowadził do Tai Chi, forma stała się bardzo miękka i powolna. Nie było w niej również przyspieszeń. Forma ta została nazwana stylem Tygrysa. Yang Cheng Fu, modyfikując formę, miał zapewne na uwadze zmieniające się społeczeństwo oraz chęć poprawy sprawności fizycznej jak największej ilości rodaków. Warto jednak wspomnieć, że mimo rosnącej fali praktykantów Tai Chi, prawdziwa nauka była zarezerwowana tylko dla nielicznych studentów.

Na obecne postrzeganie Tai Chi oraz sposób praktyki duży wpływ miały również tzw. zachodnie nurty filozofii miłości i pokoju oraz era New Age, które włączyły praktyki wschodnie do swoich narzędzi osiągnięcia harmonii ciała i ducha. Poprzez przekazywanie niepełnych założeń sztuk wschodnich uzyskaliśmy obraz Tai Chi, jaki powszechnie uznaje większość społeczeństwa.

Obecnie Tai Chi w większości praktykowane jest jako forma zachowania doskonałej sprawności ruchowej oraz ponadprzeciętnej świadomości umysłu. Ćwiczący, zauważając pozytywny wpływ Tai Chi na zdrowie, kultywują tę sztukę, dążąc do osiągnięcia dobrego stanu ciała i umysłu przez wszystkie dni życia.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Maciej Stawicki jest nauczycielem Tai Chi Chuan, eksper-tem stylu Yang oraz założycielem szkoły Dao Yang Academy w Świdnicy. Autor książek i wielu profesjonalnych opracowań. Prowadzi bloga o nazwie *Tai Chi Secret*. Stale pogłębia swoją wiedzę studiując klasyczne chińskie zapisy, tamtejszą filozofię, medycynę i kulturę.

Tai Chi to aktywna medytacja kształtująca ciało i uspokajająca duszę. Obecnie znana jest na całym świecie i cieszy się dużym zainteresowaniem wśród ludzi w różnym wieku. Polega na wykonywaniu powolnych ruchów, które pozytywnie wpływają na poprawę i utrzymanie zdrowia fizycznego oraz psychicznego.

Tai Chi Chuan zaprezentowane w książce, usprawnia nie tylko ciało, ale wyraźnie wpływa na zwiększenie witalności, wyciszenie, relaksację, a także uspokojenie umysłu. Autor w praktyczny sposób wprowadza w tajniki tej aktywnej medytacji, dzięki czemu twoje ciało i umysł osiągną idealny stan równowagi i harmonii, a wykonywanie określonych ruchów zapewni ci odprężenie i odpoczynek. Wszelkie napięcia natychmiast ustąpią, a ty całkowicie się rozluźnisz. Praktykowanie Tai Chi zapewnia duże korzyści dla układu mięśniowego, kostnego czy krążenia. Metoda ta jest idealna dla osób, które preferują łagodne ćwiczenia, a nie wyczerpujący trening na siłowni.

TAI CHI – TRADYCJA I NOWOCZESNOŚĆ

Patroni:

