

Studie o šesti souladech
a osmi metodách



liuhebafa



Studie o šesti souladech a osmi metodách



liuhebafa



© Jan Pletánek, Štěpán Vyhlička

Tento materiál byl vytvořen v rámci tvoření malého dobra a setkání s krásou a krásnými věcmi, pro vnitřní potřeby kurzů taiji a taijiquan v Pardubicích.

Duben až prosinec 2021

Neprodejné.

www.taiji-pardubice.cz



OBSAH

Předmluva

Obecné informace o stylu a jeho názvu

Liuhebaquan

Obsah a principy stylu

Památeční kaligrafie a texty od mistrů a pro mistry

Předmluva Chen Yirena k jeho knize Studie o liehebafa

Genealogie umění

Chen Tuan

Další mistři

Wu Yihui

Chen Yiren

Různá pojetí liuhebafa

Čtyři diamantoví válečníci

Základní koncepty liuhebaquan - šest souladů a osm metod

Šest souladů

Šest souladů vnějších

Pět srdcí nebo též pět spojení

Devět kloubů

Šest vnitřních souladů

Šest vnitřních souladů – vysvětlení

Soulady a jednotlivé formy cvičení

Osm metod – vnějších

Osm metod – vnitřních

Osm metod vnitřních - vysvětlení

Texty liuhebafa

Vnitřní teorie liuhebafa

Prvotní zdroj

Paměť a porozumění

Jeskyně, kde se transformuje energie

Drak a tygr

Oheň a voda

Prvotní aktivní energie

Přirozenost

Úvod, uvozující náš pokus, o co nejuvěrnější překlad

Verše šesti spojení a osmi metod, Li Dongfeng

Podle knihy Chen Yirena přeložil Paul Brennan

Překlad a rozbor Štěpán Vyhlička

Překlady, přepis a vysvětlení Veršů šesti souladů a osmi metod

Přepis celé básně - Jan Pletánek

Dvacet znaků

Jak cvičit v šestnácti znacích

Verše pěti znaků

Úvod do Tajemství pěti znaků

Verše o pěti znacích (wuzijue) - překlad Štěpán Vyhlička

Základní čistý text

Verše o pěti znacích (podrobný překlad) – Štěpán Vyhlička

Wu Yinghuaovo tematické uspořádání základních textů

Paul Brennan – Překlad z Chen Yirenovy knihy

Přepis získaný porovnáním všech dostupných verzí a praxe - Jan Pletánek

Chen Yiren: Úvodní poznámky ke cvičení formy

Chen Yiren: Obecný popis sólo formy xinyi liuhebafa

Dodatek ke knize Chen Yirena od mistra Wu Zhaozhonga

Názvy pozic a sestava šedesáti šesti forem liuhebaquanu

Wu Yihui na obrázcích provedení formy liuhebafa

Chen Yiren na fotkách provedení formy liuhebafa

Manuál cvičení dvanácti pozic tří pásem

DODATKY

Chen Tuanův epitaf

Přehled pozic sestavy

Použité zdroje a odkazy

六合八法卷具有擊技和
保健等方面的作用
裴銘之書

Liuhebafa box rozvíjí jak bojové dovednosti, tak celoživotní zdraví.
Kaligrafie Pei Xirong.

Předmluva

Naše cesta k liuhebafa nebyla přímá. François Hainry, náš učitel, o liuhebafa mockrát mluvil a pokoušel se na různých seminářích učit různé kousky formy, ale naše rezistence a nepochopení bylo hlubšího charakteru. Jednak jsme měli co cvičit v jiných systémech a k sestavám jako 88 forem Yang Chengfu, forma podle Yang Luchana, Sunova taiji forma a pak Sanfengova forma plus spousta dalších sestav včetně těch se zbraněmi, sestavy ve dvojicích.... Proč přidávat do této škály něco dalšího, co se na povrch tvářilo jako něco podobného? Co může být lepší než taijiquan box nejvyššího vrcholu? K tomu materiály, které byly ohledně stylu k dispozici, byly žalostné a spíše odrazující (to byl také jeden z důvodů, proč vznikl tento materiál). François se občas zmínil a až ve Francii v rámci oslav 40 let od založení Bretaňské asociace taijiquan jsme na semináři liuhebafa dostali jako program. To byl říjen 2019. Když jsem se François ptal – proč?! A snažil se nějak diskutovat asertivním způsobem – proč si myslí, že potřebujeme studovat tento styl? Odpověděl, že nechci cvičit jinovou formu dělové pěsti, a proto mi chybí jinový aspekt, a liuhebafa je nazýván též vodní box. Nezbylo, než to akceptovat a věřit, že mistr ví, co dělá, a nejedná se jen o nějakou mistrovskou roztomilost. Materiál, ze kterého François čerpal, bylo výukové video od velkého mistra York Whyloo, které bylo natočeno a vydáno v roce 1985. Sestavu vyčistil a výrazně upravil, spíš by se mělo asi říci – opravil, ale to se takhle neříká.

Když jsme se do toho pustili, bylo to čiré utrpení. Pohyby se nám nedařilo zapamatovat a byli jsme z toho pološilní. Osobně nemám nejmenší problém si pamatovat pořadí forem, a pokud se můžu na něco v sobě spolehnout, je to moje pohybová paměť (zatím). Tady jsme byli úplně mimo. Po večerech a nocích mezi jednotlivými dny semináře jsem zkoušel znova a znova přijít na to, co tohle liuhebafa sakra je zač? I když jsem to cvičil ze svého standardního cvičebního levelu, nedávalo prostě smysl. Energie tekla opačně a vše šlo proti srsti. To, co jsem plodil, byl čistý chaos a opak jakéhokoli souladu, prostě přesně tak, jako je vidět na mnoha prezentačních videích na You Tube. Pak se mi podařilo během meditace napojit se a zvědomět v hlubším levelu a tím se dostat ke kvalitnější energii. Tak jsem pochopil, že zdroj, ze kterého sestava vyvěrá, je za úrovní taijiquanu a to i toho úplně nejpůvodnějšího – wudangského. Jenže jedna věc je být v určité úrovni vědomí a sebevnímání během meditace a jiný mít během něj stále jasné kontury formy a ještě se v něm pohybovat, a to koordinovaně, souladně a funkčně. No a tady náš příběh liuhebafa začíná. Jak jsem se později dozvěděl z pramenů, tvůrce liuhebafa Chen Tuan byl učitelem Chen Sanfenga. Historicky to pravda není a prostě být nemůže, ale na úrovni vědomí je to čistý fakt (Taiji se rodí z Wuji).

Následně François formu mnohokrát vyčistil a k její kompletní výuce došlo v létě 2020 na týdenní akci ve Vršově. Od té doby se pokoušíme obsah a formu liuhebafa obsáhnout.

V prosinci 2020 jsem vydal knihu Texty vnitřních umění. Měl jsem v plánu, že její součástí by měly být vedle xingyi, pakua a taiji právě i materiály týkající se liuhebafa, ale nestihnul jsem to zpracovat. Hned vysvětlím proč. Esenciální texty napsal Li Dongfeng a jedná se o Verše pěti znaků a několik dalších. Našel jsem různé zdroje, které se poměrně hodně lišily, objednal knihu z Ameriky od Paula Dillona, Liuhebafa tajemství pěti znaků, a pokusil se

o kompilaci a porovnání a vytvoření nějakého souvislého překladu textu. Úplně jsem ale pohořel. Přes všechnen nemalý čas s tím strávený, nic nedávalo téměř žádný smysl a byly to spíše výkřiky ze tmy do tmy. Cítíte zdroj, ale ten je tak zapatlaný, že se k němu nedá reálně dostat. Pak se na moji prosbu Štěpán Vyhlídka ponořil do hlubin čínského internetu a přes jednu známou se nám přímo z Číny podařilo objednat knihy. Z požadovaného množství knih přišly jen některé, ale byly mezi nimi Ilustrovaný liuhebafa s fotkami velmistra Wu Yihuie z roku 1979 a jedna reedice s fotkami jeho hlavního studenta Chen Yirena. Knihy byly poměrně drahé (4500 Kč), i když to byl antikvariát, a tak lepší časy měly rozhodně za sebou, a samozřejmě byly čínsky. Není bez zajímavosti, že když kniha v roce 1979 vyšla, stála tehdy 30 hongkongských dolarů, což byl v té době tamní průměrný měsíční příjem.

Poprosil jsem Štěpána o překlad Veršů pěti znaků a on se do toho neskutečně poctivě pustil. Očekával jsem tři stránky textu a přišla dokonale lingvisticky zpracovaná diplomová práce o mnoha stranách. Štěpán našel asi 6 různých zdrojů textu, ty vzájemně porovnal, opravil chyby a vše korunoval filologickým rozborem celého textu. Corona čas tomu přál, a tak základní osnový text byl s velkou pílí a precizností, se kterou se tomu věnoval, hotový v rozsahu února – dubna 2021.

Já během toho času poskytnul knihu Paulu Brennanovi, jako poděkování za jeho neskutečnou práci v překládání starých čínských knih. Měl z ní radost a rozhodně podnítila jeho zájem, ale k tomu, aby ji mohl přeložit a dát překlad veřejně k dispozici, byla příliš mladá. Autorská práva platí 50 let. Poslal jsem Paulovi všechny dostupné odkazy, které jsme ke knihám a jejich různým vydáním měli, a jemu se následně podařilo sehnat knihu vydanou 1. září 1969. Pak už stačil necelý měsíc a překlad do angličtiny byl na světě. 4. května 2021 ji dal k dispozici na své stránce www.brennantranslation.wordpress.com.

Materiál, který se vám dostává do ruky, je kompilace překladů Štěpána Vyhlídky, Paula Brennana a mého. Vnásím do systému svou interpretaci a současné chápání ve snaze očistit tak výjimečný zdroj, jakým liuhebafa beze všech pochyb je.

Vždy jsem říkal, že až najdu něco lepšího, než je taiji, začnu to dělat. Tak to tedy dělám.

Jan Pletánek



Francie – Bretagne říjen 2019, seminář liuhebafa



Česko – Vršov srpen 2020, seminář liuhebafa

Vysvětlivky zkratk v textu:

ŠV: Text napsal Štěpán Vyhlídka,

PB: Paul Brennan, překlad z jeho překladu

JP: Text, poznámky, vysvětlení, komentáře, přepis – Jan Pletánek



Obecné informace o stylu a jeho názvu

Liuhebafaqvan (Huayue Xiyimen liuhebafaqvan)

ŠV: Celým jménem se nazývá *Huayue Xiyimen xinyi liuhebafaqvan*, neboli Škola Xiyiho z Květinového vrcholu – styl/pěst [sjednocení] srdce a myšlenky, šesti spojení a osmi metod. Zkracuje se na styl šesti spojení a osmi metod *liuhebafaqvan*, čínsky 六合八法拳.

Podle Wu Yihuim prosazované teorie se zohledňuje zakladatel stylu a přidává se přívlastek *Huayue Xiyimen* tzn. škola Xiyiho (tj. Chen Tuana) z Květinového vrcholu (tj. z hory Huashan).

S historií stylu souvisejí i jeho další používané názvy. Také se stylu říká styl vody *shuiquan*. Těž je někdy nazývám „vodním boxem“

Umění *liuhebafaqvan* popularizoval ve 20. století Wu Yihui, který napsal pojednání o historii – Pátrání po původu *liuhebafaqvanu* (*Liuhebafaqvan zhi suyuan*). Vztahuje základy stylu k významnému taoistovi Chen Tuanovi až na počátek 10. stol.

Jiné prameny s tím však nesouhlasí. Slovník bojových umění uvádí, že jeho současník Bian Renjie ve dvou pojednáních jeho teorii vyvrací a tvrdí, že je „bezpochyby falešná“, podle jiných byl styl vytvořen z *taijiquanu*, převzetím prvků *xingyi* a *bagua*; případně, že vychází ze *xinyiliuhequanu* a přebírá prvky *taijiquanu* a *baguazhangu*.

JP: Potřeba, aby styl vznikl v dávné minulosti a aby ho vytvořil nějaký minimálně nesmrtelný, je pro čínskou historii typická. Pravdivost takového tvrzení není ničím podložitelná a odvoláváním se na ústní tradici je pro každého, kdo kdy hrál tichou poštu, roztomilá. Nejvražednější techniky šaolinského kláštera tak vytvořil patriarcha zenu Bodhidharma atd. Ač byla tato teorie vyvrácena již ve 30. letech minulého století, to na tom nic nezmění a bude dál žít. Je poněkud chybou na kráse přiznat, že mniši schovali uprchlé vrahy (ač vojáky [to jsou legální a legitimní vrazi] anebo regulérní renegáty) a výměnou za nevydání úřadům se oni od nich učili, jak bojovat a jak se bránit. Těžko akceptovat, že techniky útoků na vitální body se zkoušely na odsouzených na smrt anebo třeba ještě v nedávné historii v období druhé světové války na okupovaném území Číny Japonci, kteří tak vehementně protestovali proti obsazení Tibetu Čínou v 50. letech, jako by nikdy nebylo Nankingu.

Nechal bych ale téhle legendě o vzniku umění svůj půvab a zachoval ji. A upřímně, vlastně je to úplně jedno (pokud nejste historik a teoretik), jak umění vzniklo. Důležité je, že existuje a jde studovat. Chápu a mám hlubokou úctu k učiteli a umění. Člověk je zcela přirozeně vděčný za předání a své vlastní oživení skrze informace a transmise během praxe. Před začátkem cvičení zapalujeme vonné tyčinky a klaníme se, abychom vzdali hold a poděkovali všem, kteří umění zdědili před námi, a díky kterým ho můžeme praktikovat my.

A je třeba mít na paměti ještě jednu věc. Je těžké se umění naučit a obsáhnout, ale vymyslet ho, to je ještě úplně jiná úroveň vědomí.

Základní koncepty liuhebafaquan – šest souladů a osm metod

JP:

Jedná se o klíčové body systému *liuhebafa*. Wu Yihui říká: „V metodě *xinyi* pokládám šest spojení za základ teorie a osm metod za základ praxe. Jste-li schopni proniknout do jeho smyslu, objevíte v něm zázračnost v nejvyšší míře.“

Šest souladů (harmonii) i osm metod se oboje dělí na vnější a vnitřní.

Šest souladů

Někdy se slovo soulad zaměňuje za spojení. Vidím v tom významný významový rozdíl. To, že je něco spojené, ještě neznamená, že je to harmonické. Je to další krok.

Jednotlivé úrovně jsou: spojení, soulad, sjednocení, splynutí.

- 1) Nejdříve jsou věci v **chaosu**, každá funguje samostatně, odděleně.
- 2) Pak vznikne **spojení**, např. uvědomíme si temeno hlavy a chodidla. Obě části jsou ve vědomí.
- 3) Nastupuje interakce, a díky záměru nastává **soulad** mezi nimi. To znamená, že víme o obou, ale vnitřním propojením obě části spolupracují, podporuje jedna druhou, vylepšením jedné se vylepšuje druhá. Odpovídají si v časování, v 3D prostoru jsou spojeny konstrukčně a ve struktuře vytváří jednodlitou formu.
- 4) **Sjednocení** je dalším levellem. Kvalita jednoho od druhého nejsou k rozeznání. Pořád je zde dvojí, ale je viděno přes jediné. V předchozí úrovni je skrze dvojí nazíráno jedno, spojené do celku.
- 5) **Splynutí** je úroveň, kdy není žádných částí a vše je jediným nerozděleným celkem.

Šest souladů vnějších

Jedná se o spojení jednotlivých částí těla do funkčního celku bez mezer a vypouklin (výčnělků a děr). Odpovídá to prohlášení – „pokud se pohybuje jedna část těla, pohybuje se celé tělo. Pokud se jedna část zastaví, zastaví se celé tělo“. V systému *liuhebafa* je to popisováno a technicky vysvětlováno jako devět perel (kloubů) a pět srdcí.

1. Soulad těla a kloubů (části páteře a klouby končetin)
2. Soulad kloubů paže – rameno, loket a zápěstí
3. Soulad kloubů nohy – kyčel, koleno a kotník
4. Soulad zápěstí a kotníků
5. Soulad loktů a kolen
6. Soulad kyčlí a ramen

Chen Yiren píše: Vnější harmonie jsou metody a objasnění aplikace devíti „kloubů“.

1. Soulad těla a kloubů (části páteře a klouby končetin)

Knih: „Tři ‚klouby‘ těla (trupu) jsou krční páteř (krk), hrudní páteř (horní část zad) a bederní páteř (dolní část zad). Tyto pasáže se musí pohybovat společně ve vzájemné harmonii.“

Osobně bych raději mluvil o příčných fasciích, které jsou nad sebou jako střechy. Jsou jimi pánevní dno, bránice a to čemu se říká „horní hrudní apertura“, a je to přechod trupu a krku. Funkčně k nim ale ještě patří horní patro a chodidla. Všechny by měly být spojeny a nerozdělit se během pohybu. Toto je kořen a opora pro končetiny a první soulad mluví o tom, že každý pohyb končetiny, ať horní nebo dolní, by měl vycházet z tohoto centra.

2. Soulad kloubů paže – rameno, loket a zápěstí

Tyto tři klouby se musí pohybovat společně, synchronně a vzájemně se podepírat. Je třeba zapojit krom pohybu dlaně za hřbetem a dlaní též tzv. dukce, tedy pohyb za palcem a za malíkem. Pohyb musí vycházet z kořene končetiny do periferie a je velice důležité, aby dobře fungovala lopatka, nebo přesněji lopatky. Je to totiž tak, že ve skutečnosti pohyb pravé ruky „dělá“ levá lopatka a opačně.

Pletenec pažní začíná funkčně od 12. hrudního obratle (tam se upínají dolní vlákna trapézového svalu) a jde až po 7. krční obratel. Jakákoli disbalance v této nemalé oblasti má vliv na nastavení paže a sílu, kterou disponuje.

3. Soulad kloubů nohy – kyčel, koleno a kotník

Opět by se dalo prostě napsat jako u předchozího bodu, že tyto tři klouby se musí pohybovat společně, synchronně a vzájemně se podepírat.

Pokud budeme trochu sdílnější a studentům chceme opravdu nějakou informaci předat, je třeba dodat, že pletenec kyčelní začíná od 11. hrudního obratle. Tam totiž začíná a upíná se šlacha svalu psoas major (bedrostehenního), který nám dělá pohyb kyčle do skrčení, ohnutí. Opět platí, že jakákoli disbalance má vliv na nastavení celého segmentu. Pohyb pravé nohy vytváří levá kyčel a opačně.

S dolními končetinami je to o to složitější, že vytvářejí oporu pro celé tělo a nefunguje-li funkční podepření, je celá konstrukce chybná a nemůže správně fungovat. Problém je, že prostým nastavením od chodidel ničeho nedosáhneme a kořenem postavení kyčle je pánev. Centraci kloubu pak dělá podepření chodila zemí.

4. Soulad zápěstí a kotníků

5. Soulad loktů a kolen

6. Soulad kyčlí a ramen

Tyto soulady vysvětlují základní mechanické pravidlo, že pokud vychází náš pohyb z kyčlí, síla dosáhne ramen. Pokud pohyb vychází z kolen, síla dosáhne do loktů a pokud vychází z chodidel a kotníků, dosáhne do zápěstí a prstů. Jedná se o spirální dynamiku a přenos vektoru síly skrz strukturu.

Každopádně by bylo asi lepší a pochopitelnější napsat to opačně, protože paže nemá na toto vliv a je jen příjemcem toho co dělají dolní končetiny. Jak je psáno: „Noha 7, ruka 3“. Tedy sedmi díly se na síle podílí nohy a jen třemi díly paže, případně „Síla vychází z chodidel, je kontrolována pasem, uvolňuje se ze zad a manifestuje se v prstech.“

Pět srdcí nebo též pět spojení

Chen Yiren: Pět srdcí je označováno též jako „vnitřní mechanismus“.

1. bod v centru levé dlaně (*laogong* – bod „palác práce“)
2. bod v centru pravé dlaně
3. bod na levém chodidle (*yongquan* – bod „bublající pramen“)
4. bod na pravém chodidle
5. bod hlavy (*baihui* – bod „sto setkání“)

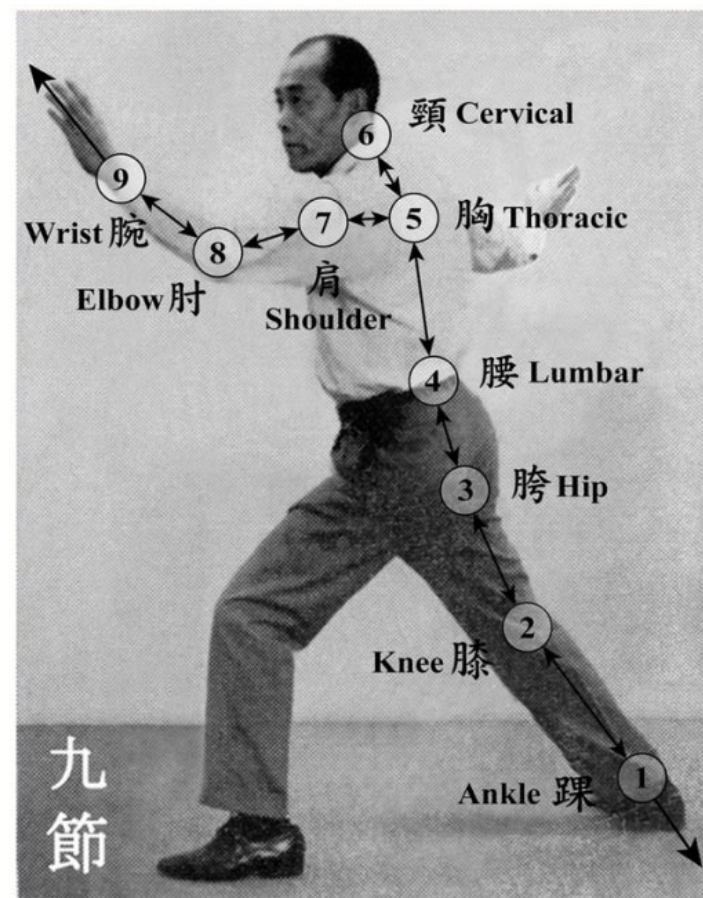
Podle mého souvisí s distribucí tlaku, vektorem síly vycházejím při nádechu z bránice, a tudíž by se dalo říci trochu nadneseně a nepřesně – volným plynutím dechu do těchto částí. Blíže se o tom zmíníme v další kapitole.



Wu Yihui - rok 1934

Devět kloubů

Chen Yiren: „Těchto 9 kloubů má jak statický prvek (podepření), který souvisí s kostmi (síla přijímání/směrování), tak prvek generování pohybu a vedení síly, který souvisí se šlachami (síla akceptace a návratu). Toto je přípravný rámec pro 5 srdcí, neboli vnitřní mechanismus *liuhebafa*, a devět kloubů je jeho infrastrukturou. Jsou to: 1. zápěstí, 2. loket, 3. rameno (včetně klíční kosti), 4. kotník, 5. koleno, 6. kyčel, 7. krční páteř (včetně týlního hrbolu), 8. hrudní páteř (včetně lopatky), 9. bederní páteř (včetně křížové kosti).“



Chen Yiren demonstruje spojení devíti kloubů

Samozřejmě, vše, co zde bylo napsáno, je pravda, jen je to klasická „čínská pravda“. Je konstatován výsledek, ale není zde popsán žádný způsob, jak ho dosáhnout. A opravdu jen tím, že se člověk informací dozví, ještě vůbec neznamená, že ji absorboval do svého těla, stala se mu vlastní a proměnila se ve znalost.

Musím přiznat, že jsem ve velkých rozpacích a je mi krajně nepříjemné a patrně mi ani nesluší kritizovat mistry, ale...

Zaprvé – je velký rozdíl být mistrem a být mistrem učitelem. Velký mistr by pak měl mít k těm předchozím úrovním ještě něco navíc. Ve smyslu rozšíření nebo prohloubení systému, a tím nemyslím dlouholetou činnost pro oddíl, nebo že se velkým mistrem stává automaticky každý mistr po uplynutí příslušného počtu let.

Takže při vši úctě a vědomí svých nebetyčných mezer a nedokonalostí je třeba říci, že fotografie na předchozí stránce je naprosto tragická a jsem naprosto zmaten a nevím, co si mám o tom myslet. Pokud má systém fungovat, musí fungovat gotika (integrováný stabilizační systém), dech se musí dostat do všech částí, měly by být funkční kyčle (kua), a pak lze tělo vnitřně funkčně propojit a dovést ho do ideálního biomechanického vzoru. Naprostá absence i těch nejelementárnějších věcí na prezentační fotografii mi nedává spát. A teď nevím – mistr nebyl mistr a skutečně nic nevěděl anebo něco věděl, ale nechtěl to ukázat? Pak ale proč psal knihu? Pro peníze? Nevím a nemohu se rozhodnout, který z důvodů je horší, který lepší. Rád bych byl shovívavý, třeba pak budou lidé shovívaví ke mně, ale už je konečně pro jednu třeba říci dost! Číňané nás mají za bílé psy, a na druhou stranu chtějí naše peníze. Hodí nám pár ohlodaných kostí a my vyjeme blahem a se vši vážností je opatrujeme jako klenoty. Že to jsou nesmysly a zcela nefunkční věci, je nám jedno a patří nám to, pokud jsme se vzdali inteligence, zdravého selského rozumu a vnímání a citění.

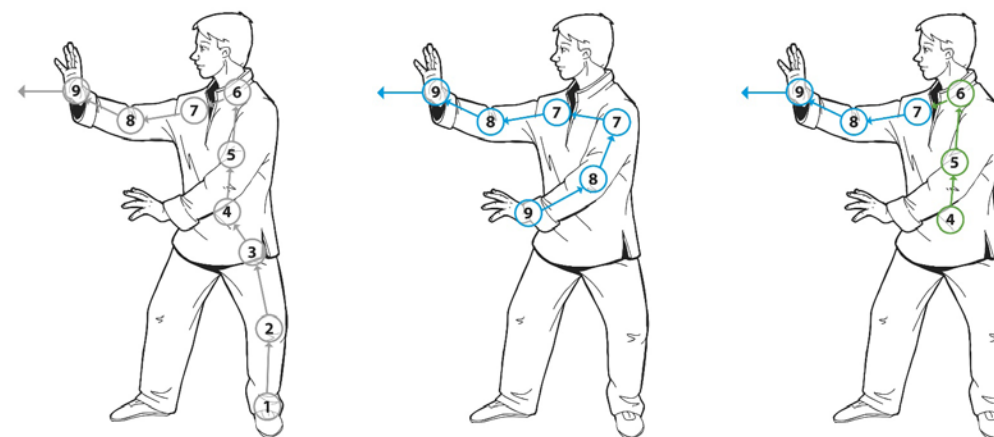
Pokud nemáte vytrénované oko z vašeho cvičení anebo nejste třeba fyzioterapeuti, kteří toto ke své profesi potřebují asi jako kovář kladivo a kovadlinu, tak nemusíte vidět, co je na obrázku špatně. Můžete si představovat, že síla přes vaše klouby prochází, ale jednoduché kladení odporu proti vašemu pohybu vám osvětlí, co je a není v pořádku. Správné nastavení devíti perel vypadá následovně:

První obrázek je totožný s tím, co koncepčně předvádí Chen Yiren.

Abyste ale obsáhli tuto dovednost, musíte mít bezpodmínečně zvládnuté předchozí kroky, které rozvinutí této schopnosti umožní. Jinak je to čistá fikce.

Předchozí kroky jsou:

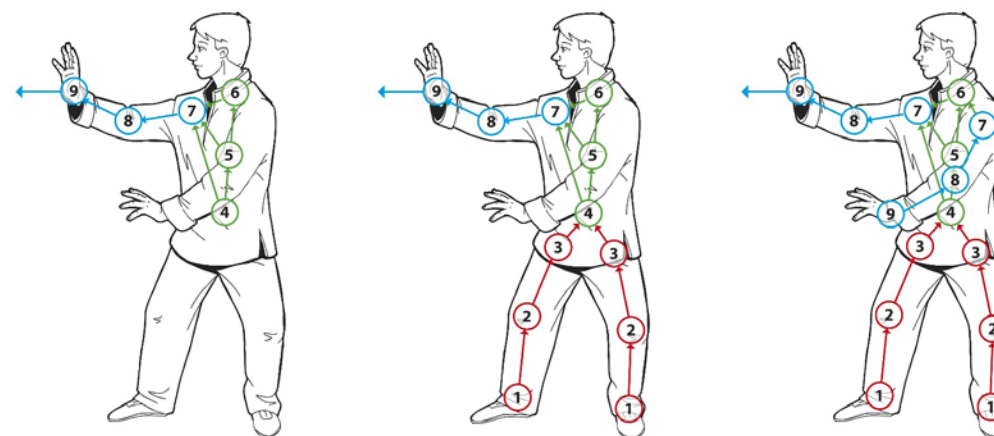
1. Tělo se hlásí do vědomí, ve vědomí se spojí a všechny části dostanou pozornost
2. Otevření – vědomý záměr vylepšit současné nastavené
3. Vycentrování – správné nastavení těla vůči gravitaci
4. Návrat do gotiky – zapnutí integrovaného stabilizačního systému, a to ve směru nahoru i dolů
5. Dech se musí dostat do všech částí těla – do chodidel, do prstů rukou a do temene hlavy. To je jiným způsobem popsáno oněch pět srdcí a toto je jejich skutečný význam.
6. V tuto chvíli máte dobře nastavenou statiku, ale pozice nemá potenciál pohybu a tato statika neobsahuje pohybovou složku. Je třeba „odjistit“ neboli funkčně zapojit kyčelní klouby.
7. Celá struktura by měla mít charakter třech rozměrů. Více viz 8 vnějších metod.
8. Až teď přichází na řadu devět perel. Je ale třeba říci, že jimi nastavení systému nekončí a dalším krokem je to, čemu se říká mateřské dlaně. Jedná se o vícerozměrné vektorové provázání devíti perel. Až toto umožní využít plně celý potenciál a pohyb získá maximální kvalitu v každém okamžiku.



První obrázek: metodicky je to to, co předvádí na fotografii Chen Yiren.

Druhý obrázek: Pokud jsem tělo náležitě ustavil (viz předchozí body 1 – 7), začnu spojením rukou. Tradičně se to nazývá „umění skryté dlaně“. Má to dvě části. První, statická, je to, že jedna ruka drží druhou, a dynamická, že jedna ruka vytváří pohyb druhé.

Třetí obrázek: Spojení paží zůstává, ale přidáme spojení ruky s páteří. Nejedná se ale jen o linii, která musí být přítomna, ale i o spojení jednotlivých částí přímo s paží, jak je vidět na obrázku čtyři.



Pátý obrázek: Spojení jde skrz nohy, nikoli jen jednu nohu. Obě nohy se podílejí na generování síly!

Šestý obrázek: Kompletní spojení devíti perel – tedy vektorů síly vycházejících a skládajících se v jednotlivých kloubech, spojených záměrem za určitým důvodem – například to, že chci natáhnout ruku.

Pokud je ve vnějších souladech, které nejsou ničím jiným než čistou biomechanikou, efektivním nastavením a zdravým propojením těla do funkčního celku, možné se setkat s tolika rozdílnými (des)interpretacemi, co teprve Šest vnitřních souladů, o metodách ani nemluvě.

Šest vnitřních souladů

1. Tělo je sladěné se srdcem/myšlí (*xin*)
2. Srdce/myšl je sladěná se záměrem (*yi*)
3. Záměr je sladěný s energií (*qi*)
4. Energie je sladěná s duchem (*shen*)
5. Duch je sladěný s pohybem
6. Pohyb je spojený Prázdností (*kong*)

Šest vnitřních souladů – vysvětlení

Evidentně se nejedná o něco, co by šlo a mělo být provedeno naráz, ale jedná se o praktický popis jednotlivých úrovní cesty v pořadí, jak na sebe jednotlivé kroky navazují. Jedná se o metodu, jak od tvaru přejít do beztvarosti, od jednotlivosti k celku. Následné vysvětlení je zevrubný popis, nejedná se o metodiku, ta by vydala na samostatnou knihu, na které se už pracuje a měla by se jmenovat Manuál vnitřních umění.

1. Tělo je sladěné se srdcem/myšlí (*xin*)

Mysl ví, kde tělo je, jeho části se hlásí do vědomí, kde se spojují a dostávají pozornost. Je to ctnost „snížení“. Necháte mysl klesnout, možná ještě lépe „ponořit“ do těla.

Mysl/srdce nebo srdce/myšl je místo, kde se v této realitě projevuje duch. V mysli je inspirací, pozorností, vědomím, rozlišováním, kreativitou. V srdci je to lidskost, laskavost, opravdovost, radost, odvaha. V tomto bodě ještě není rozlišení a dualita mysli a srdce, ale jsou stále spojeny a podporují jedno druhé.

2. Srdce/myšl je sladěná se záměrem (*yi*)

Zachycení, udržení jedné myšlenky a setrvání v záměru, úmyslu. Nedopustit, aby jiné myšlenky nebo něco jiného narušily úmysl.

3. Záměr je sladěný s energií (*qi*)

Přítomnost energie (*qi*), která se rozšiřuje a prostupuje a klesá do kostí.

4. Energie je sladěná s duchem (*shen*)

Aktivace a rozhojnění *qi* probouzí ducha. Záměr se snadněji udrží, prohloubí se přítomnost. Duch se odstředí z esence a formy, případně je to průchod mezi esencí a *qi*, pokud dosáhly patřičné kvality.

5. Duch je sladěný s pohybem

To, co se pohybuje, není tělo ani energie, ale je to duch. Úroveň „drak se probouzí ze sna“.

6. Pohyb je spojený Prázdností (*kong*)

Vědomá přítomnost základu života, esence bytí a vědomí. Lidské já je zapomenuto a nahrazeno životem samým, které je čistou zářivou prázdností.

Soulady a jednotlivé formy cvičení

Jak jsem již dříve podrobně popsal v kompilaci textů Texty vnitřních umění, jednotlivé kroky jsou procvičovány v různých sestavách *taijiquan*, a ty byly prakticky vytvořeny jako pomůcka pro zvědomění a obsáhnutí právě těchto jednotlivých úrovní. *Liuhebaifa* pak reprezentuje poslední z kroků.

Evidentně se zdá možné, že by jednotlivé soulady mohly být procvičeny jen samotnou formou *liuhebaifa*, ale to je stejně reálné, jako chtít po někom, kdo neumí kotrmelec, aby udělal trojitě salto se třemi vruty. Naprosto stejná situace je v aikido. Pro velmistra Ueshibu bylo aiki až završením jeho celoživotní cesty a studia bojových umění. Moderní pojetí aikido a *taiji* nejsou už ani ozvěnou ani stínem původního umění.

Ano, můžete po někom, kdo neumí zahrát ani ovčáky čtveráky, aby se učil Bachovy Goldbergovy variace, ale výsledek nebude něco, co byste chtěli poslouchat. Někoho s pár lekci jazyka můžete pozvat na odbornou přednášku v tom jazyce, ale asi z toho moc mít nebude. Může se o něco pokoušet, ale výsledek bude tristní. Má cenu, aby Picasso dával lekce někomu, kdo byl dvakrát na kreslení?

Život je tajemství a možné je všechno. Jak se píše právě ve Verších pěti znaků – „Dívejte se na nemožné jako na možné.“ Glenn Gould říkával: „Dejte mi klavír, tichou místnost a plnou pozornost a já vám za půl hodiny řeknu vše, co potřebujete vědět o hře na klavír.“ Je třeba zůstat otevřený, ale mít zpětnou vazbu, aby se nejednalo a pouhou fikci a iluzi.

Jen schematicky tedy jednotlivé soulady a formy:

1. Tělo je sladěné se srdcem/myšlí (*xin*)

2. Srdce/myšl je sladěná se záměrem (*yi*)

Obě tyto harmonie jsou základem formy 88 pohybů Yang Chengfu. Samozřejmě mluvíme o původní formě z počátku 20. století, nikoli o moderních variantách podivné a prazvláštní atletiky vytvořené v Pekingu na konci padesátých let.

3. Záměr je sladěný s energií (*qi*)

Původní forma stylu Yang Luchan. Případně by se dala použít kruhová forma *baguaquan*.

4. Energie je sladěná s duchem (*shen*)

Původní Sunova forma *taijiquan*.

5. Duch je sladěný s pohybem

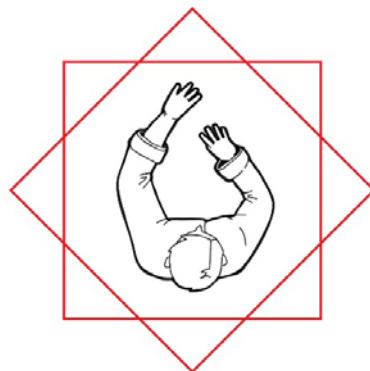
Originální Wudangská forma 99 pohybů vytvořená Chen Sanfengem. Forma obsahuje prvky všech vnitřních stylů (*xingyi*, *bagua*, *taiji*), je prastylem před jejich rozdělením.

6. Pohyb je spojený Prázdností (*kong*)

Liuhebaifaquan.

Osm metod – vnějších

Oficiálně se říká toto: „Vnějších osm metod se týká směrů síly. Ačkoli v systému existují metody, které tyto směry izolují a zvědomují, jsou všechny vždy do určité míry přítomné a trénink jejich vědomého použití vede k simultánní vícesměrné síle. Pokud je jeden ze směrů slabý nebo nedostatečně rozvinutý, sníží to celek. Vnějších osm metod podle Chen Yirena jsou tedy:



1. vpřed, 2. vzad, 3. nahoru, 4. dolů, 5. doleva, 6. doprava, 7. rovně, 8. po kruhu

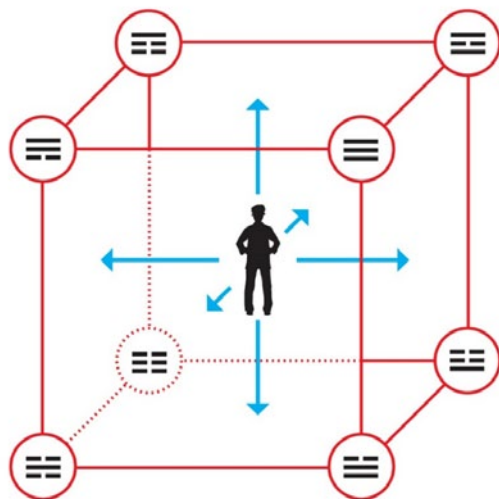
Informace je zcela pravdivá, ale aby vám k něčemu byla, musel byste být nadprůměrný jasnozřivec anebo systém dopodrobna znát (pak ale není potřeba vám to psát). Dovolím si tedy vysvětlit.

Ve sdílnějších popisech se mluví o přímých směrech a rozích. Můžeme si představit, že stojíme na kompasu a z jeho středu vnímáme a kontrolujeme všechny směry. Ale ani to není celá pravda.

Dalším kamenem úrazu je, že standardní vnímání by takto mělo být nastaveno, ale skutečnost taková mnohdy není. Mozek se svým polohocitem a pohybovitem vnímá realitu skrze to, jak se mu jednotlivé části těla hlásí do vědomí. Často tak neobsahuje ani základních šest směrů a trochu nadneseně, ale ne moc daleko od pravdy, by se dalo říci, že pořádně ani neví, kde je nahoře a kde dole. To se samozřejmě promítá do kvality polohy těla a schopnosti nějakého koordinovanějšího pohybu. Stačí se podívat, jak se lidé zvedají ze židlí nebo vystupují ze svých aut.

Materiál nemá mít výukový charakter, a tak se opět nebudu pouštět do kompletního vysvětlování; více v Manuálu vnitřních umění...

Každopádně – vnímání jen kompasově nestačí. To by stačilo, kdybychom byli dvojrozměrní, ale naše tělo má 3D charakter. Takže nejde jen od osm směrů kompasu, ale o osm rohů pomyslné krychle, ve které se tělo vektorově nachází v 3D prostoru. Tímto způsobem vnímáme tělo jako prostorový objekt, kterým také skutečně je.



Osm metod – vnitřních

Opět začneme tím, co o osmi metodách říká ve své knize Chen Yiren:

1. **Energie:** použijte koncentraci ducha k nasměrování toku energie.
2. **Kosti:** použijte svou kosterní strukturu k ukládání energie.
3. **Tvar:** neustálá transformace, napodobování (přírody, zvířat, slavných lidí atd.).
4. **Následování:** přizpůsobte se a pokračujte v pohybu soupeře.
5. **Stoupat:** zavěste hlavu, čímž vyvoláte pocit vznášení se ve vzduchu.
6. **Návrat:** chodit tam a zpět, obracet všechno. Vše, o co se snaží, aby se to odrazilo a vrátilo k němu.
7. **Držet otěže:** uklidněte se a udržujte prázdnotu.
8. **Skrýt:** zmizet a skrýt, co se chystáte udělat.

Během otevírání a zavírání, stoupání a spouštění přeměňte svou formu na prázdnotu.

Nechte ducha nabrat tvar a mysl se vyjasní.

V pohybu buďte stabilní, v klidu prorážte (projděte).

Doslovný přesný překlad od Štěpána Vyhlídky z čínštiny:

1.	Qi	Rozproudit qi a naučit se praktikovat vznášení ducha	气	Qì	行气习神	xíngqì xíshén
2.	KOSTI	Sílu kostí stáhnout dovnitř	骨	GŮ	骨劲内敛	gǔ jìn nèiliǎn
3.	FORMA	Transformovat vnější vzhled a napodobit formu	形	XÍNG	化象模形	huà xiàng mó xíng
4.	NÁSLEDOVAT	Přizpůsobivá taktika, splynout	随	SUÍ	圆通政策	yuántōng zhèngcè
5.	ZDVIHAT	Vrcholek hlavy/temeno zavěšené v prázdnotě (xukong)	提	TÍ	顶悬虚空	dǐng xuán xūkōng
6.	VRACET	Opakování tam a zpět, zas a znovu	还	HUÁN	往来反复	wǎnglái fǎnfù
7.	DRŽET NA UZDĚ (TICHO)	Ustálit klid a střežit kotlík (tj. možná spíše lu 炉, resp. athanor, alchymistickou pícku)	勒	LÈ	定静守壺	dìng jìng shǒu hú
8.	ČÍHAT (SKRÝT)	Neprojevit skrytou techniku/taktiku	伏	FÚ	隐现藏机	yǐnxiàn cáng jī

Osm metod vnitřních – vysvětlení

JP:

1. metoda – Qi

Jako první, co je třeba, je aktivovat a rozhojnit energii. Energie naplňuje celé tělo a vědomí, váže se na „naše“ energie. Léčí, uvádí do souladu, dostáváme se do stavu zdraví a kondice. Přináší sílu a vlastnosti, které jsou pro cestu třeba a potenciál praxi začít a zdárně dokončit. Aktivace *qi* probouzí ducha a umožní vytvořit a udržet záměr. Tok energie odstraňuje z našeho systému překážky a bloky, které zviditelní a dá nám potenciál se jich zbavit.

2. metoda – Kosti

Energie klesá do kostí. Zvědomí jejich vnitřní strukturu a dovolí vytvořit funkční spojení. Energie umožní lepší vnímání těla. Dojde k harmonizaci základních směrů, vyvážení struktury a může začít vznikat koordinovaný vědomý pohyb těla jako celku. Sem patří 5 srdcí, 9 perel a všechny další biomechanické předpoklady pro náležitý pohyb.

„Pokud se jedna část pohne, všechno se pohne, pokud jedna část stojí, vše se zastaví.“

3. metoda – Tvar

Třetí metodou je tvar. Obecně jde říci, že se jedná o zvládnutí jednotlivých forem a technik sestavy. Tyto tvary následně slouží jako repertoár, kam si naše vnímání může sáhnout pro spontánní reakci, která je třeba použít v konkrétní situaci, ději. V praxi se jedná o jakousi inspirovanou intuici. Ta ale musí mít k dispozici právě škálu technik, z které může vybírat.

Kdybychom to přirovnali k tanci – tanečník nechá pohybovat tělo v rytmu hudby, ale choreografie a jeho představení mohou být jen tak dobré, jak dobrá je v první řadě jeho technika. Pokud techniku postrádá, je to jen zmítání se a nepřináší divákovi žádný pocit krásy.

Pokud jako terapeut přijmu pacienta a vidím funkční blokády na jeho páteři, vyberu z repertoáru technik tu, která pomůže daný segment opravit. V každém případě ale musím respektovat jeho jedinečnost a nikdy nemůže být technika úplně stejná a reálně bude každá naprostým a neopakovatelným originálem.

Jak bylo popsáno v šesti souladech a je jejich završením – soulad pohybu s prázdnotou. Tedy nemám konkrétní záměr, zůstávám otevřený, v plné důvěře v život a čekám, co mi přinese do cesty. Možná právě dostatečná praxe technik mi umožní se náležitě uvolnit a být vůči tomu, co přichází, vnímavý a nechat tělo, aby provedlo náležitou akci samo.

Tvar a jeho přesnost a vyváženost je dána předchozími metodami, *qi* a kostmi. Pohyb by měl být lehký, pružný, rychlý podle potřeby. Postoje mohou být vysoké nebo nízké, můžeme libovolně zpomalovat nebo zrychlovat. Pohyb by měl být plynulý, nohy stále pevně spojené se zemí. Jednoduše řečeno – měli bychom se stát svobodnými ve svých pohybech a přitom současně neopouštět ideální biomechanický vzor.

4. metoda – Následování

Prakticky jsem to již popsal v předcházejícím bodě. Tedy nemám ze mě vycházející konkrétní záměr něco dělat, ale následuji, zůstávám ve středu a sílu středu nechávám působit (*taiji*) nebo v hlubším levelu nechám působit prázdnotu (*wuji*).

V klasických textech o taijiquan je tato dovednost popisována „Vzdát se sebe a následovat pohyby soupeře je kouzelné.“

Současně je to opravdový význam tzv. „chyby dvojité váhy“. Často to bývá vysvětlováno, že váha nemá být na obou nohách stejně rozložena, ale postavte se na dvě váhy a zjistíte, že to vůbec není snadné a opravdu není potřeba toto jako chybu zmiňovat. Jedná se o dvě těžiště, dva středy. V tu chvíli se stáváme pohybující se monádou a jen ji necháváme působit. Jak se píše: Soupeř pak padá do prázdna a k odvedení 1000 liber je třeba použít jen 4 unce.“

Jak jsem psal už u souladů a jednotlivých levelů – vrcholem je pak splynutí.

Zde můžeme pochopit, proč se liuhebafa říká také „vodní box“. Voda jednoduše teče, nechte ji a nebraňte jejímu plynutí. Voda je jedním z esenciálních príměrů mistrů tao. Laozi mu věnuje osmou kapitolu. Zde je můj přepis:

„Nejvyšší ctnost se podobá vodě,
všemu prospívá a s ničím nesoupeří.
Spokojuje se s nejnižšími místy,
jimiž mnozí pohrdají.
Je projevem Tao.“

Ve spočívání je místem,
v srdci hloubkou.
ve vztazích je laskavostí,
v řeči upřímností.

Ve vládě je řádem,
v konání způsobilostí,
v pohybu načasováním.

Nebojuje, proto je bezchybná.“



Laozi

Technicky se jedná o pohyby po kruzích a spirálách.

Současně nevzniká problém s načasováním. Pokud následujete, není ani rychle ani pomalu, jste vždycky včas, tam, kde máte být, a akorát.

„V *qigong* je to absorpce a přepnutí ze sympatiku do parasympatiku.“

5. metoda – Zdvížení

„Vrchol hlavy je zavěšen v prázdnotě.“

Zde mi to nedá se nezmínit o genialitě klasických textů. Stále stejná věta – platí ve všech levelech.

Zavěšená hlava v úrovni formy je tím, že do hlavy může proudit krev všemi čtyřmi tepnami, hlava je jako marioneta zavěšená a současně podepřená páteří. Říká se „Hlava je lehce tlačena vzhůru.“ Primární je nicméně pohyb odshora dolů.

V úrovni energie se jedná o to, že hlava je zavěšená za první bránu, tedy za maximální energetický rozsah, kam až naše vnímání energie sahá.

V úrovni ducha se jedná o to, že duch naplňuje hlavu, září vám oči a duch je povznesen k tomu, aby velel. Jak se píše: „Všechny pohyby vycházejí z ducha.“

V úrovni prázdnoty platí již zmíněné: „Hlava je zavěšena v prázdnotě.“ Toto vnitřní nastavení přinese úplně jinou perspektivu a je stálým připomenutím skutečného stavu věcí.

6. metoda – Návrat

Jedná se o starou, nicméně stále platnou metodu rozvinutí a opětovného návratu vědomí k sobě samému bez ozdob a zrcadel, jakými jsou tvar, energie a duch. Nejprve se esence vrací do energie, energie do ducha a následně duch do prázdnoty. Posledním následným krokem je metoda popsána v kroku 8.

Nejčastěji je to popisováno technicky a mluví se o pokračování čtvrté metody. Za sebe bych to viděl jako návrat k prázdnému středu. Pak přirozeně po jinu přichází jang a po jangu opět jin. Systém se sám drží v harmonii a vrací se do neutrálu, do bodu nula.

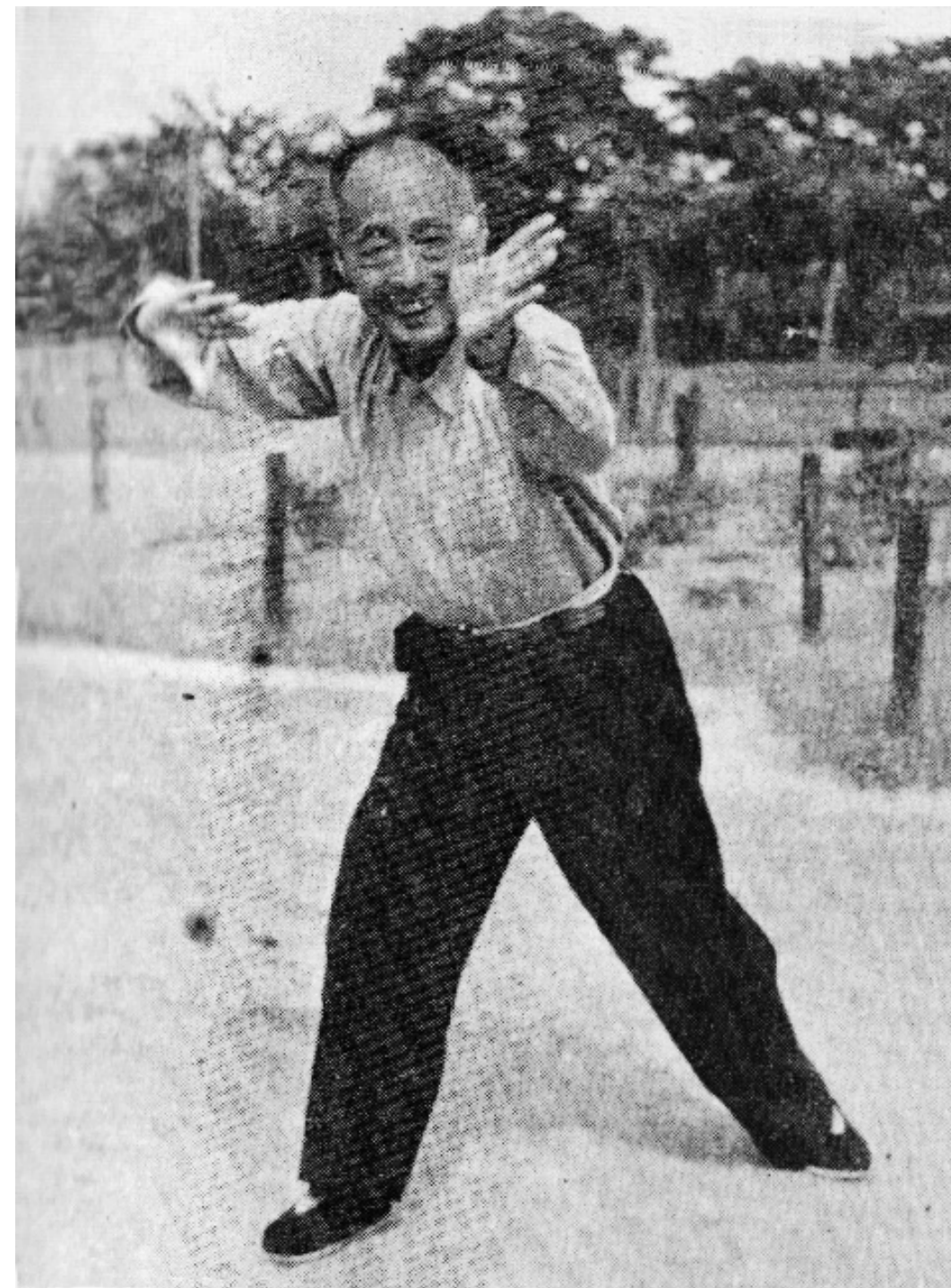
7. metoda – Tichost

Někdy je též překládána jako „zadržet“ nebo „držet na uzdě“ nebo „Zůstat usazen, strážit pokoru.“

Osobně bych se přiklonil k „tichu“. Předchozí překlady již musely být dávno splněny, než jsme dorazili do tohoto bodu. Ticho je projevem předešlého stavu prázdnoty, pokud dosáhne patřičné hloubky. Vztaženo na současnou dobu – není třeba nic komentovat, mít na všechno názor. Vnitřní klid (ticho) není narušen, a když, tak návrat zpět trvá co nejkratší dobu. Říká se, že „mudrc jde kolabujícím apokalyptickým světem s rukama v kapsách a píská si“. Též by se dalo zmínit šamanské – být nedostupný pro svět. Neznamená to nebytí na tržišti a v mumraji světa, ale jde o to, aby tržiště nebylo a nežilo v nás.

8. metoda – Skrýt

Nejčastěji je to popisováno jako „skrytí“ záměru, aby soupeř nepoznal, co se chystám udělat, nebo „číhání“ na příležitost, kdy ho definitivně rozdrťím... Osobní záměr se již ale dávno v třetím souladu rozpustil v energii. „Skrýtí“ je poslední z transformací, které jsme si popsali v bodě Návrat, kdy se esence změnila na energii, energie na ducha a duch na prázdnotu, a jedná se o „rozpuštění prázdnoty“. Někdy se též udává „rozdrčení prázdnoty“, ale jak



Wu Yihui při praktikování formy liuhebafa

chcete nadrtit prázdnotu? Navzdory neexistenci ničeho zůstává stále přítomno vědomí, které si je vědomo existence. Je to zdroj Života samotného, je to Život sám. Znamená to, že prázdnota, ke které bylo doputováno, je spatřována ve všem. Takže prázdnota vše prolíná a je základem všech věcí, které z ní povstaly a v každém okamžiku znova a znova povstávají. Takže kvalita hloubky, do které se vědomí ponořilo a vlastně se jen vrátilo do svého zdroje, je stále vnímána a prožívána, ač se zdá být skrytá.

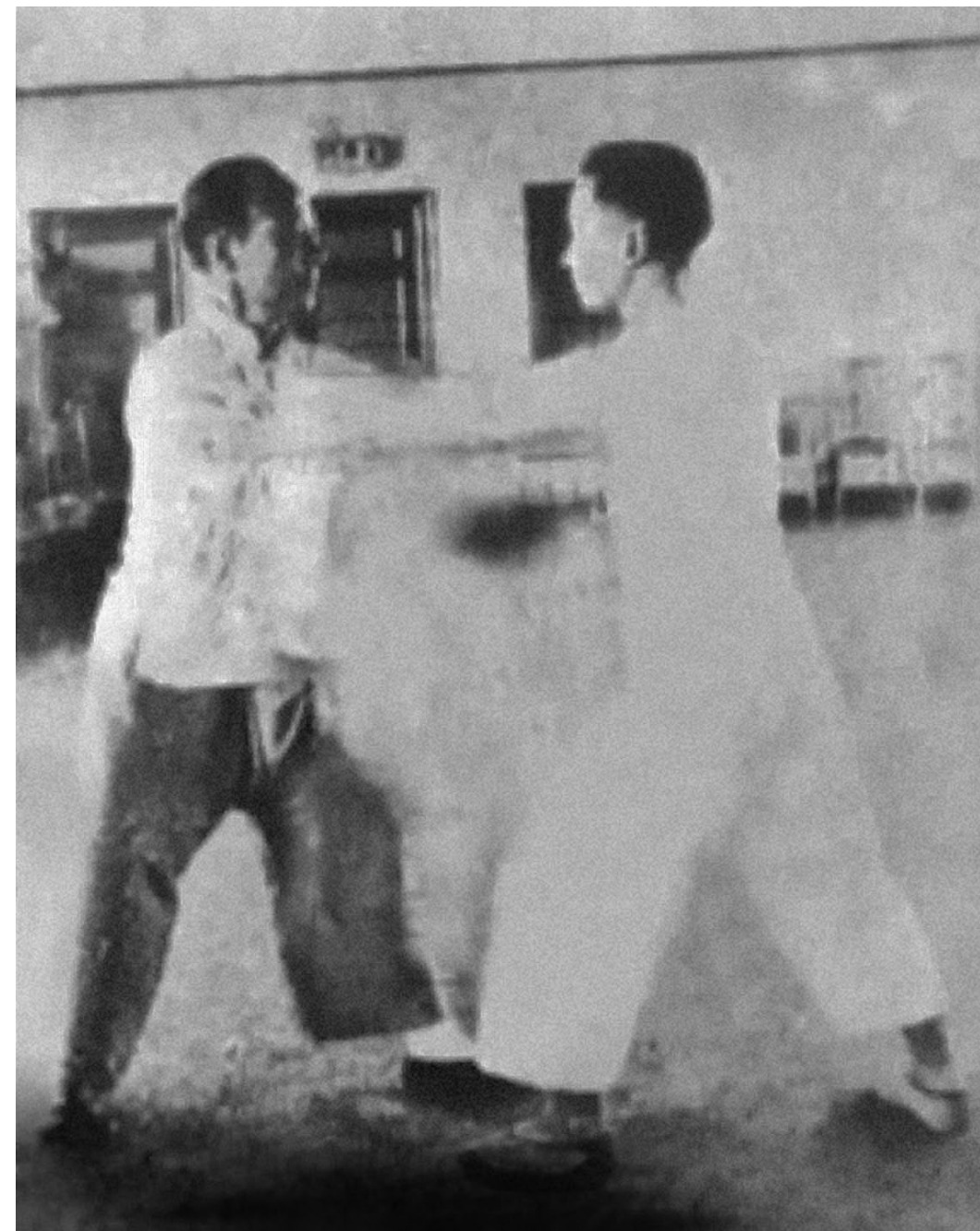
Prakticky jde též o jedno ze základních šamanských pravidel, že „správný šaman se pozná podle toho, že se nepozná“. Taoisté to poněkud až téměř romanticky označují jako „Skrýt květ pod list“. Tato technika je součástí nejedné sestavy a skrývá tento význam. Z tohoto pohledu je svět jen lyrickým obrazem s náznaky děje, s úfijší mistři pak z této perspektivy říkají, že „svět je od toho, aby představoval krásu“. Zkuste se podívat na vesmír a život, jako by vznikly jen a jen proto, aby se vrabčáci mohli honit v břechťanu, a láska je, když padá listí ze stromů.

Na základě předchozího jsem si dovilil Osm metod přepsat do významového celku a vytvořil jakousi nerýmovanou báseň:

Báseň osmi metod

Qi klesne do kostí
a ty vytvoří **tvar**,
který **následuje**, co je třeba.

Zdvižení zavěšením hlavy v prázdnotě,
přinese **návrat** a přejde v **tichost**.
Tak prázdnota, ač stále přítomná, zůstává **skrytá**.



Wu Yihui - cvičení ve dvojicích (tuishou)