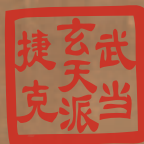
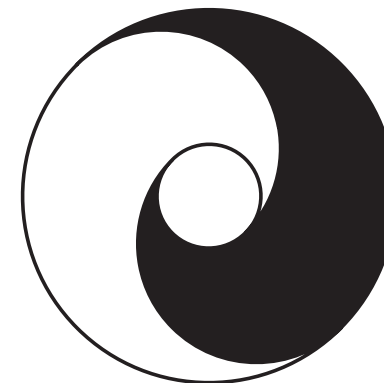


Texty vnitřních umění

xingyiquan, baquaquan, taijiquan





© Jan Pletánek

Pokud není uvedeno jinak, jedná se o překlady z anglických textů Paula Brennana (www.brennantranslation.wordpress.com)

Pokud není uvedeno jinak, na fotografiích je zachycen François Hainry (www.abtcc.fr)

Grafika a fotografie Jan Musil (www.honzafoto.cz)

Překlad do českého jazyka Milena Petržílková, Jan Pletánek a Jaroslav Kubínek

Překládáno, tvořeno a kompilováno mezi roky 2012 až 2020

Neprodejné, určeno pouze pro vnitřní potřebu kurzů taiji a qigong v Pardubicích (www.taiji-pardubice.cz)

Obsah

Xingyiquan

Umění xingyiquan, Li Jianqiu	12
Základy umění xingyiquan, Yue Fei	18
Příručka pěti prvků a pěti technik, Li Cunyi	40
Výběr hlavních principů xingyiquan, Sun Lutang	46
Důležité body cvičení xingyiquan, Sun Lutang	52
Správná cesta yiquan, Wang Xiangzhai	55
Pojednání o principu vzájemně se doplňující tvrdosti a měkkosti v bojových uměních, Wang Yuseng	81
Podstata bojových věd, Wang Xiangzhai	85

Baguaquan

Pravidla ruky, oka, těla, metody a kroku	116
Píseň o kruhové chůzi v baguaquan	118
Píseň o chůzi v kruhu v baguaquan	123
Píseň o aplikacích baguaquan	126
Píseň o baguaquan	129
Metoda osmi úderů v baguaquan	130
36 písní baguaquan	133
48 metod baguazhan	139
Taiji je stav, jediná qi je projev, Sun Lutang	149
Trigram Nebe, Lví forma	149
Trigram Země, Forma jednorožce	150
Trigram Voda, Hadí forma	151
Trigram Oheň, Forma krahujce	152
Trigram Bouře, Dračí forma	153
Trigram Hora, Medvědí forma	154
Trigram Větr, Forma fénixe	155
Trigram Jezero, Opičí forma	156
Tři nectnosti začátečníka otvírajícího dveře	157
Devět nezbytností cvičenců vnitřních bojových umění	158
Čtyři ctnosti	159

Taijiquan

Klasické texty o taiji	163
Pravý smysl taijiquan	163
Eseje o taijiquan	164
Třináct principů	165
Pojednání o taijiquan od Wang Zongyue	166
Píseň o třinácti principech	169
Vnitřní pohled do cvičení Třinácti pozic, Wu Yuxinag	171
Vysvětlení pěti pravidel, Li Yiyu	175
Tajná metoda uvolnění, Li Yiyu	177
Důležité body ve formě, aplikacích a tréninku síly, Li Yiyu	178
Jak dosáhnout ve cvičení taijiquan dokonalé jasnosti	180
Velké Taiji a malé Taiji	181
Vysvětlení taiji principů, Yang Banhou	182
Různé druhy síly v taijiquan, Chen Yanlin	225
Teorie devíti úrovní, François Hainry	260
Srovnání pozic Wuji a Taiji v xingyiquan, baguaquan a taijiquan, Sun Lutang	265
Studie o Wuji v xingyiquan	265
Studie o qi v prázdnotě v xingyiquan	266
Studie o Taiji v xingyiquan	267
Studie o Wuji (Bezmezném) v baguaquan	269
Vysvětlení k obrázku Studie o Wuji	270
Studie o Taiji (Velký předěl) v baguaquan	272
Studie o Taiji – vysvětlení pomocí obrázku	272
Studie o Wuji (Bezmezném) v taijiquan	276
Studie o Taiji v taijiquan	278
Sun styl taiji boxu, napsal Ju Hao	280

Dodatek

Proč se cvičí tak, jak se cvičí, a výuka probíhá tak, jak probíhá, Jan Pletánek	286
Čtrnáct básní Sun Buer, přepsal Jan Pletánek	293



Velký mistr You Xuande a François Hainry (You Lifa), Wudang 2003

Předmluva

Když byl náš učitel François Hainry v roce 2003 svěcen za žáka linie wudangských mistrů velkým mistrem You Xuande, stal se tak patnáctou generací a přijal jméno You Lifa. Během iniciace je prostor na kladení otázek žáka učiteli. François se zeptal, jak je to s vnitřními styly *xingyi*, *baqua* a *taiji* a jejich rozdělením. Mistr You odpověděl, že všechny jsou jedním systémem a jsou jen jednotlivými kroky k obsáhnutí celku. Ve wudangském systému nikdy nebyly rozděleny na jednotlivé části, styly. *Xingyi* učí pohyb po přímce a čtverci, *baqua* pohyb po kruhu a spirále, *taiji* spojuje oboje dohromady. Říká se, že *xingyi* je syn a *baqua* je dcera *taiji*.

Taktéž mistr Sun Lutang ve svých knihách opakuje, že *xingyi*, *baqua* a *taiji* mají rozdílnou formu, ale vycházejí ze stejného zdroje a mají stejnou podstatu.

Každý ze zmíněných systémů má vlastní historii a klade důraz na jiné věci, ale když se podíváme pod povrch a čteme klasické texty, zjišťujeme, že jsou si nápadně podobné. Například: „Pokud se pohybuje jedna část těla, pohybuje se celé tělo. Pokud jedna část stojí, stojí celé tělo.“

Je to logické, mechanika těla je daná jeho konstrukcí a strukturou, klouby se pohybují v jasně definovaných směrech a anatomicky vymezeným způsobem. Všechna umění mají společný cíl, a to je maximální efektivita pohybu, použití minimální síly k maximálnímu účinku, funkčnost ve smyslu použitelnosti, ekonomičnost, předcházení zraněním, propojení celého těla do funkčního celku. Této úrovni se říká „zjevná síla“ a je základem všech cvičení.

Míra uvolnění těla umožňuje přechod z mozkových vln beta do úrovně alfa, a tím se otevírá vnímání, kterému se ve starých systémech říká vnímání energie, případně „skrytá síla“. Energie se pohybuje podle daných vzorců, které se adept učí rozpoznávat a použít je ve svůj prospěch. Jsou zde daná pravidla, stejně jako u předchozího stupně. Nejedná se o nějakou mystiku, ale spíše o anatomii a fyziologii jemnější vrstvy reality, která je ovšem předobrazem světa tvarů, částic.

Třetí vrstvou je „síla proměny“. Je to úroveň mysli, srdce, pozornosti a vědomí. Staří mistři mluví o duchu. Jedná se o další praktickou aplikaci struktury reality, hlubší než dva předešlé stupně.

Když čteme klasické texty vnitřních umění, je třeba mít na paměti několik věcí.

Předně je třeba si klást otázku, kdo, kdy, komu a za jakých okolností tu kterou konkrétní radu a doporučení dával. Jednoduše – když budete mít přednášku pro základní školu, musíte mluvit jinak než pro studenty univerzity. I tam je kvalita materiálu rozdílná, stejně tak jejich motivace a schopnost pochopení a následná aplikace. Těž se podle povahy žáka musí uplatnit forma a někdy třeba jiné slovní spojení otevře prostor, který významově stejná věta po dlouhou dobu nedokázala.

Když jsem se kdysi dostal ke klasickým textům o *taijiquan*, nemohl jsem se, i přes mé nadšení, zbavit dojmu, že se jedná prakticky jen o názvy kapitol a že každá z vět by zasloužila rozvést na několik stránek, některé by daly i na celou knihu, aby bylo téma řádně vysvětleno a dalo se reálně použít. To se ukázalo jako správné tušení, když se objevil v září 2013 překlad do angličtiny Paula Brennana Vysvětlení Taiji principů od Yang Banhou. Text byl sepsán kolem roku 1875. Číňané se o tomto textu patrně zapomněli zmínit anebo neuznali za vhodné o něm dát vědět. Je to čínské dědictví a něco jako „rodinné stříbro“ se taky nepředává mimo rodinu (přesněji syny). Naštěstí pro nás se Paul Brennan, ač Číňan, narodil v Americe, má dva rodné jazyky a otevřené srdce pro sdílení a je si vědom, že jen skrze sdílení vědomostí je možné rozvíjet lidství a jeho hlubokou kvalitu. Děkuji, Paule, za tvou neskutečnou práci, kterou děláš. Materiál, který se vám dostal do rukou, je kompilací různých textů. Většina materiálu je překladem z angličtiny od právě zmíněného Paula Brennana.

Pro jakýsi pořádek jsou kapitoly rozděleny podle zdrojů. Nicméně slova *xingyiquan*, *baguaquan* (*baquazhang*) či *taijiquan* můžete prakticky vzájemně zaměnit. V určité hloubce je totiž možné vidět stejný princip a kořen. Když jsem se ptal Françoise, proč nenapsal knihu o *taiji*, řekl, že to není potřeba, že ji už napsal pan Billeter. Je tedy vlastně o kaligrafii, ale pokud zaměním slovo kaligrafie slovem *taijiquan*, dozvím se všechno, co je třeba vědět. Následně doplnil, že k jeho velkým učitelům patří

kanadský pianista Glenn Gould. Zdrojem jeho velikého přínosu a inspirace jsou krom jeho hudby i jeho knižní rozhovory. (Knihu Rozhovorů jsem již nechal přeložit do češtiny a existuje v pdf verzi, na Billeterově knize se pomalu pracuje.)

Smyslem tohoto materiálu není řešit jednotlivé techniky toho či jiného druhu umění nebo jeho konkrétního stylu, ale jedná se o obecné všeprostupující principy a jsou uváděny rady pro celkové pochopení praxe. Techniku si může každý následně doplnit podle svého oblíbeného umění.

Je to svým způsobem zcela nový pohled na svět, který by v samotné Číně nebyl nikdy možný. Jeden cvičenec by nikdy neporadil nikomu mimo jeho styl či rodinu. Proč by to taky dělal?! My si můžeme vzájemně pomáhat a poradit. Je skvělé, že do kurzů chodí lidé, kteří praktikují jiná umění. Inspirujeme se s přáteli z jógy nebo aikido a čerpáme ze všech dostupných zdrojů, a jak s oblibou říká Jiřinka Vepřeková s hanáckou upřímností: „Mně je úplně jedno, jestli je to od Pepika nebo Lojzika, mě zajímá, jestli to funguje.“

Před nějakou dobou zavítal do České republiky jeden buddhistický mnich, v rámci dotazů dostal otázku, která ze škol buddhismu je lepší? Jestli mahájána, théraváda, vadžrajána... Chvilí se na člověka, který se tak zeptal, koukal a pak řekl: „Všichni jsme na jedné lodi, tak s tím, prosím, zbytečně nehoupejte.“

Když se ptali Dalajlámy, které náboženství je na světě nejlepší, řekl: „To, které z tebe udělá lepšího člověka“.

Když jsem se ptal Françoise, co pokládá na cestě za nejdůležitější, řekl: „Lidskost, ve významu laskavosti a milosrdenství.“ Budiž tento text jejich praktickým projevem a jako motto bych si půjčil verše Xu Xuanpinga, kterého uvádí Wu Tunan ve své knize, jako vůbec prvního člověka praktikujícího *taijiquan*:

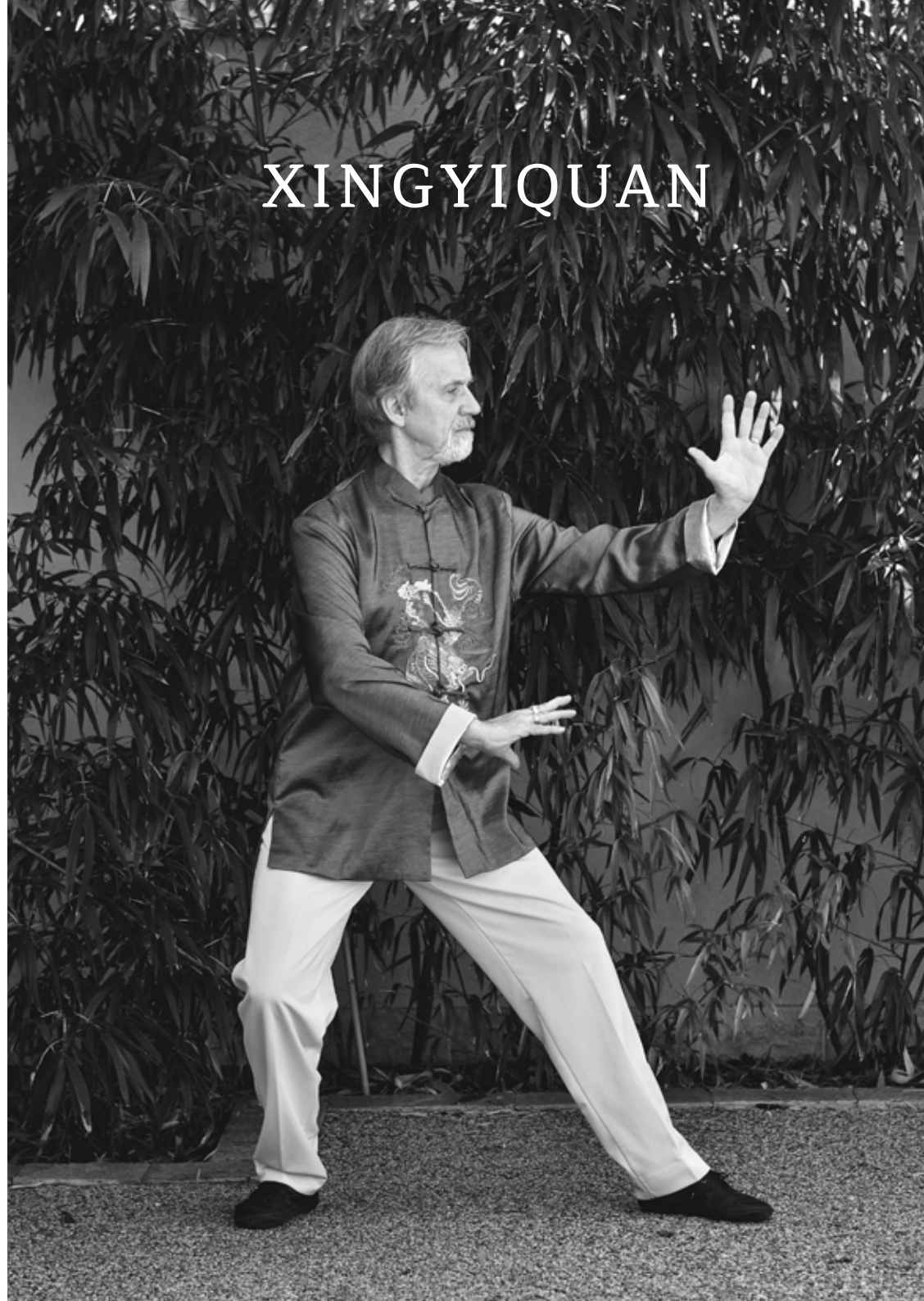
„Prosím, řekněte mi, jak se dostanu domů?
Jděte po horské cestě nahoru do mraků.“

Knihu bych rád věnoval těm, kteří se pokouší,
a přeji všem na jejich cestě mnoho štěstí

Jan Pletánek



XINGYIQUAN



Umění xingyiquan, Li Jianqiu (1919)

...Boxerské umění nikdy nebude bez hodnoty...

Použití umění xingyiquan

Různá cvičení, jako je běh na dlouhé vzdálenosti, sprint, trénink v dlouhém nebo vysokém skoku, překážkové závody, trénink ve střelbě, hod diskem nebo oštěpem, fotbal, basketbal, tenis, plavání, vzpírání a jízda na koni, všechny používají pro daný pohyb některé skupiny těla více a jiné méně nebo vůbec. V případě běhu a skákání je používána více spodní část těla než horní, při střelbě a házení se používá paže a rameno, zatímco nohy nejsou tak důležité.

Pokud cvičíte tyto druhy cvičení:

- Váš svalový rozvoj a posílení síly budou omezeny na konkrétní oblasti, ostatní oblasti zůstanou poměrně nevyužité.
- Abyste z toho měli jakýkoli prospěch, musíte si to plně přát a neustále cvičit, což váš čas nevyužívá ekonomicky.
- Prostředí a vybavení pro každé z těchto cvičení je svým způsobem jedinečné a musíte ho buď mít, anebo se nacházet v prostorách pro tu danou věc vybavených. To ztěžuje přístup a práci na tom, co jste si vybrali, a nezacvičíte si, pokud jste v prostoru, který je určený pro jiné cvičení.

Pokud se však trénujete v boxerském umění, pak musí celé vaše tělo vyvinout stejné úsilí (pracuje jako jeden celek), musíte soustředit svého ducha a shromáždit energii. Vaše oči budou ostražitě, vaše končetiny budou živé, váš krk se bude hladce otáčet a vaše břicho bude pevné. Když je vaše tělo takto spojeno, pak vyvstane sjednocený duch, rozhodná vůle, mohutná energie a síla trpělivosti. Navíc můžete cvičit kdekoli, protože to nevyžaduje zvláštní prostor. A protože trénink nevyžaduje ani speciální vybavení, vaše tělo je jediné, co k tomu potřebujete. Je něco pohodlnějšího než tohle?

Pokud jde o jeho praktické použití, můžete s ním nejen chránit sebe, ale také ostatní ochránit proti šikaně a vystupovat rytířsky. Díky těmto aspektům, na kterých je boxerské umění založeno, jsou jasné výhody jeho tréninku a jeho zjevné přínosy oproti různým jiným cvičením.

...Lze ho cvičit, ať jste muž nebo žena, mladý nebo starý, a v rámci bojového střetnutí vám dá značnou výhodu. V čem je výhoda této metody a odlišnost od běžného boxerského umění? *Xingyiquan* neobsahuje žádné skoky, podmety ani sklouznutí po zemi, ale spíše hledá praktickou funkčnost než předvádění. Pokud obsáhnete principy tohoto umění do hloubky, nebude pro vás obtížné bojovat a porazíte protivníky fyzicky silnější, než jste vy sami. Když se rozhodnete podmanit si soupeře, je to stejně snadné, jako otočit ruku.

Pokud jde o účinky *xingyiquan*, jsou nekonečné. Je velmi prospěšné v posilování vašeho ducha, čímž se předchází nemocem a prodlužuje se život, umožňuje překonávat překážky s obratností, čímž vám umožňuje uspět ve světě. Toto je jeho nejobecnější použití.

...Tvar (*xing*) znamená držení těla. Postoj je vnější a je tím, co lidé vidí. Záměr (*yi*) znamená vůli, záměr. Záměr není tvar, protože ho nikdo neuvidí. Záměr ovládá tvar. Tvar nemůže jednat sám o sobě. Pohyb tvaru je vždy způsoben záměrem. Pohyb vaší formy je vždy věcí vašich svalů. Pokud jsou vaše svaly silné, přesto váš záměr není dostatečný (citlivý), pak, i když je vaše síla velká, váš pohyb je nedostatečný, neadekvátní. Ale i když jsou vaše svaly silné a váš záměr je citlivý, stále to není

úplně dokonalé. Předpokládejme, že jste nuceni jednat se zkušeným a obratným soupeřem a situace tudíž vyžaduje, abyste byli krom předešlého rychlí. Za normálních okolností bude pro vás obtížné reagovat odpovídajícím způsobem. Je to podobná situace jako u výuky dětí, které se ještě nic nenaučily, a přesto se začíná testováním jejich manuální zručnosti. Je těžké donutit mysl a tělo, aby vzájemně koordinovaly. Avšak pro někoho, kdo praktikuje *xingyiquan* po určitou dobu, by nemělo být obtížné takovou koordinaci uskutečňovat.

Všichni moderní pedagogové dělají maximum pro propagaci řemesel. V uměleckém díle je nezbytná koordinace mysli a ruky. Pokud tedy máte zkušenosti s uměním *xingyiquan* a poté jej aplikujete na umělecká díla, mělo by to být pro vás snazší. Když se na to podíváme z tohoto hlediska, rozsah tohoto umění je větší, než jen posilovat tělo a bránit se...

...Pokud nasbíráte energii do hrudníku, budete lapat po dechu a dlouho ji neudržíte. Nasbíráte-li energii do břicha, zůstane po dlouhou dobu a nebude vám bránit v dýchání. Bude se postupně hromadit, dokud nebude hojná. Tento druh energie je obrovský a je snadněji veden záměrem. Při úderu jej vedte do ruky. Není to nic jiného než síla celého vašeho těla. Když to ovládnete, shromáždí se v kloubech vaší ruky a síla bude mohutná a nezastavitelná.

Pokud onemocníte, pak navádějte svým vědomím energii do nemocné oblasti a to dovede do oblasti krev, jejíž bílé krvinky budou schopny eliminovat bakterie a léčit tak nemoc.

Energie je navíc neúprosná a přímá, zaplňuje každý prostor a dává vám sílu postoje a zářivost tváře. Je to jako prohlášení od Mencie: „Jak by mě mohl oklamat?“ Jinými slovy, když jste zdraví, je to jasně zřejmé. Též začnete být schopni nést odpovědnost za sebe a za ostatní a své úkoly budete schopni bez pochybnosti zvládnout.

Uvádím pouze obecné myšlenky. Vaše další pochopení závisí hlavně na vaší vlastní kapacitě k realizaci.

Hlavní body xingyiquan – konstantní základy

Testováním každého z těchto bodů jeden po druhém pochopíte.

1. Vaše ústa jsou zavřená, jazyk se dotýká horního patra. Když jsou vaše ústa zavřená, zabraňuje to úniku vaší energie, dýcháme nosem, a tak se zabraňuje vnikání špinavého vzduchu do plic. Takto by to mělo být nejen při praktickém tréninku, ale mělo by tomu tak být vždy, když nepoužíváte ústa. Když se váš jazyk dotkne horního patra, vytvoří se sliny, které zabrání vyschnutí úst. Polykání pak udržuje vaše hrdlo vlhké.

2. Zabalte lokty, zavěste ramena, uvolněte a nechte volně pohybovat břicho a otevřete hrudník. Zabalením v loktech budou vaše paže drženy v ohnutém stavu a mírným ohnutím může být energie z vašich ramen přenášena do vašich rukou. Toto je klíčový bod, který je v boxerské škole *xingyiquan* nepostradatelný. Například v sekací technice to musí být tak, aby se síla celého vašeho těla dokázala dostat do vašich prstů. Jak může člověk se slabou silou prstů udeřit na soupeře a odhodit ho přes deset stop daleko? Když budete ignorovat slabost vašich prstů a použijete sílu celého těla náležitým způsobem, nebudete s tím mít žádný problém. Ale pokud nebudete mít lokty postavené správným způsobem, vaše paže budou ztuhlé, síla nepůjde dále než vaše paže a nebude schopna se vyjádřit navenek.

3. Zavěšení ramen umožňuje energii klesající dolů shromáždit se ve vašem břiše. Ukotvuje se a ukládá, místo aby se vznášela. Pokud ramena nezavěsíte, bude těžké paže dlouho držet.

4. Uvolněné a volně se pohybující (dmoucí) břicho znamená shromažďování energie do vašeho podbřišku. Lidské tělo má dvě místa pro ukládání energie, jedna jsou plíce a druhá spodní břicho pod pupkem. Když je energie uložena v plicích, musí se po ne příliš dlouhé době uvolnit. Pokud je však energie uložena v dolním břiše, dýchání ji nebude moci volně vypustit a akumulace energie tímto způsobem

nebude nijak bránit dýchání. Pokud je energie dostatečně uvolněná, budete ji moci dlouhodobě využívat. Pokud ne, pak budete při boji lapat po dechu, vaše tvář a uši zčervenají, váš tep bude bušit a vaše žíly znepokojivě vyskočí.

5. Otevření hrudníku znamená zabránit hromadění energie v horní části a předejít narušenému dýchání. Vždy byste měli shromažďovat energii do spodního břicha, ale pokud tlačíte energii z plic dolů do břicha přehnaně, hrudník bude plochý. (Přestože by váš hrudník neměl vyčnívat, neměl by být ani zmáčknutý.) To má za následek to, že se vaše plíce nebudou moci rozšiřovat, což bude bránit dýchání. To je pro tělo velmi škodlivé. I když v dolním břiše probudíte energii, musí být vaše plíce volné. Tím budete osvobozeni od sebepoškozování.

6. Vaše nohy se stisknou (přitisknou) k sobě a vaše prsty uchopí zemi. Vaše nohy se sevrou, aby se vaše tělo nemohlo naklonit do žádného směru. Je to patrné, když statný muž bojuje s někým, kdo je slabší, ale aktivnější – ač by jeho síla a strategie měla být dostatečná, aby porazil takového soupeře, vždy se ztratí, pokud se při použití své síly nakloní. Když postupujete a tělo se naklání dopředu, budete zcela bez síly pro návrat dozadu, soupeř využije vaši sílu a půjde spolu s vaší hybností, aby vás strhnul. Vaše prsty nohou se drží země (popadnou zem), tělo je tak mnohem stabilnější.

7. Vaše oči by měly být jasné a ostrážené. Čím více takto jsou, tím více se vaše mysl a ruce budou navzájem koordinovat. Boj je zcela záležitostí tohoto spojení mysli a rukou, které závisí především na vašich očích. Pokud vaše oči nejsou jasné a ostrážené, vaše mysl a ruce nebudou ve vzájemném souladu a zřídka budete mít možnost vyhrát. Toto je princip, který všichni pochopí, ale jak se mají oči během boje používat?

To jsou body, které je třeba studovat:

1. Pozorujte soupeřovy oči nahoře
(směr, kterým se jeho oči dívají, je to, kam jeho ruce půjdou).
2. Jeho hrud' uprostřed
(oblast před jeho hrudníkem je místo, odkud vycházejí ruce a kam se zas budou vracet).
3. A jeho nohy dole
(postavení jeho nohou směřuje k tomu, kam jeho tělo půjde).

Tři základní body xingyiquan a jejich srovnání s běžně užívaným uměním boxu

1. *Xingyiquan* stabilizuje vaše tělo a vyrovnává vaši energii. Často vidíme, jak se praktikující běžného boxerského umění točí a skákají, a kdykoli kopnou na soupeře, není to nic jiného než hezké. To lze považovat pouze za druh cvičení a není to pro boj dostatečné. Vyčerpával bych se, zatímco soupeři ulehčil, ohrožoval sebe sama, zatímco soupeř zůstává v bezpečí. Není lehké být během boje dostatečně stabilní, jakou by pak mělo výhodu zvedat jednu ze svých nohou, abych kopnul na soupeře? Pokud kopnete, ale nejste stabilní, bezesporu určitě prohrajete. Stačí tiše sledovat soupeřovy akce a posoudit, jak reagovat. Proč skákat a opotřebovávat se? *Xingyi* je bez těchto druhů zbytečných akcí.

2. Metoda boxu *xingyiquan* je jednoduchá a přímá. Co se týče boje v běžném boxerském umění, obrana je jedna akce a útok akce druhá. To znamená, že pokud na mě soupeř útočí, nejprve se bráním a následně útočím. *Xingyiquan* takhle nefunguje. Útok je obrana a obrana je útok. Jedna technika obsahuje obě funkce.

3. Vyživuje vaši energii a posiluje vaši vůli. *Xingyiquan* není pouze fyzické cvičení. Prostřednictvím něj můžete získat mnohé vnitřní dovednosti.

Základy umění xingyiquan, Yue Fei

V létě 1915 jsem se vrátil na jih, a když jsem projížděl svým rodným městem, lidé mě uznávali jako významného odborníka, protože jsem studoval obsah Yue Feiova návodu k bojovému umění. Obsahuje devět kapitol se základními principy a jednu kapitolu týkající se boje. Ačkoli obsah spisu má své nedokonalosti, styl psaní je úžasný, silný a hladký, a jak se na dílo Yue Fei sluší, teorie je propracovaná a podrobná. Rozhodně se nedá říct, že by Yue Fei neuměl komunikovat. Dovolím si tvrdit, že vybaveni tímto starým návodem k *xingyiquan* i vy dosáhnete takové úrovně jasnosti.

Bojové umění *xingyiquan* se časem stává stále významnějším a teď je pro nás nutné zaznamenat ho a záznamy vzít do Pekingu, aby jak znalci a lidé běžně praktikující, tak obyčejní lidé mohli studovat a obdivovat. Pokud budeme tento materiál opatrovat a nenecháme ho zmizet, můžeme pomoci budoucím studentům dostat se k prameni.

S úctou zapsal Zheng Lianpu

Poznámka: *Xingyi* z Hebei bylo předáno ze Shanxi, a *xingyi* ze Shanxi bylo předáno z Henan. Proto byly různé části z manuálu *xingyiquan* nalezeny většinou v Henan a Hebei, okolnosti to tak způsobily. Ale po mnoho generací spisy nesystematicky přibývaly a v procesu dalšího přepisování vzniklo mnoho chyb. Původních deset kapitol nestačí k tomu, aby nám poskytlo celkový obraz o bojovém umění, a proto ho nemůžeme z manuálu kompletně získat. Jeho kapitoly jsou proto zredukovány z křídel na pouhé rybí šupiny, ty jsou však skutečně hodny toho, aby byly opatrovány.

Nejsem žádný literát, takže pokud byste byli tak laskaví, abyste tuto knihu alespoň podrželi v rukách, považoval bych to za velký kompliment.

1. Pojednání o základech – jednotnost

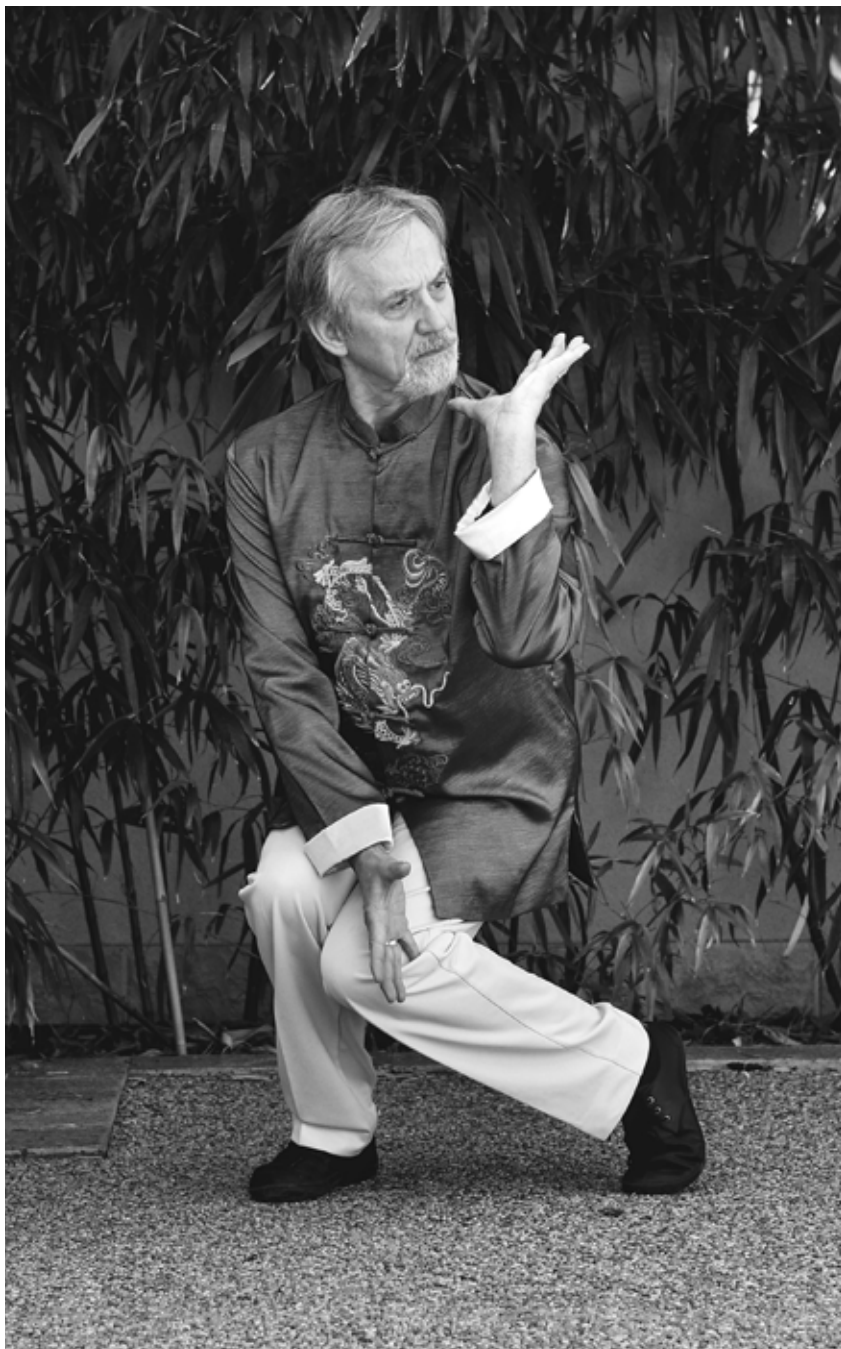
Vždy je tomu tak, že co se rozptýlí, se přirozeně zase znovu sjednotí, co se rozdělí, se zase znovu spojí – tak to na světě chodí. Existují čtyři světové strany, pak osm směrů, potom příliš mnoho, než by se dalo sledovat, ale každý má své místo. Věci jsou četné, potom nesčetné, zakryty závojem bezvýznamných detailů, ale všechny věci mají svůj původ a vycházejí z jediného základního zdroje, do něhož se to nakonec nevyhnutelně navrací.

Obsah bojových umění je velmi komplexní, ale ve skutečnosti se ty nekonečné variace sjednocují na věc pozice a energie, a ačkoli existuje mnoho pozic, energie je jen jedna. Tato jediná energie běží od hlavy k chodidlu, přičemž zevnitř plní orgány a tkáně, zevně pokrývá svaly a kůži a vše, od vašich pěti smyslů až po početné kosti, je spojené dohromady, aby vedlo k jedinému („jediná nit“). Pokud do toho udeříte, nezůstane mezera. Pokud do toho narazíte, nerozlomí se to.

Když se horní část vašeho těla chystá pohnout, spodní část těla přirozeně následuje tento pohyb. Když se chystá pohnout dolní část těla, horní část se přirozeně ujímá pohybu. Jakmile je vaše horní a dolní část těla v pohybu, střední část útočí. Když se hýbe střední část, horní a dolní část těla pracují ve vzájemném souladu.

Vnitřek a vnějšek jsou navzájem propojené. Přední a zadní část se na sebe navzájem spoléhají. Když hovoříme o propojení v jedno, znamená to právě tohle. Ale podstatné je, že si nevynucujete, aby se to stalo, ani se na to nesnažíte vyzrát, protože to nebude fungovat.

Když přijde chvíle na klid, buďte tiší a klidní, zůstaňte stát pevně jako hora. Když pak přijde chvíle pro pohyb, buďte jako hrom nebo lavina, vyjádřete se rychle jako blesk. Když jste v klidu, všechny části jsou v klidu – uvnitř i venku, nahoře i dole, a žádnou část nevnímáte jako oddělenou. Když jste v pohybu, pohybují se všechny části, vlevo i vpravo, vpředu i vzadu, aniž by některá část přetahovala pozici. Ve skutečnosti je to jako voda, když teče směrem dolů, je jí příliš mnoho na to, aby tomu šlo odolat, nebo jako když vystřelí kanón, příliš rychle na to, abyste si stihli přikrýt uši.



Text je součástí Taiji manuálu rodiny Yang
sepsané Chen Yanlinem v roce 1943

Různé druhy síly v taijiquan

1. Lepení

Lepení je energií, díky které nevycházíte ze středu. Je to základní energie v *taiji* a rozvíjíme ji prostřednictvím *tuishou*. V začátcích cvičení vaše ruce většinou nic necítí a mají vnímání kusu dřeva. Vnímavost ale bude postupně vzrůstat na kůži rukou, paží, hrudi a zad a nakonec v celém těle. Se vzrůstající vnímavostí vzrůstá i schopnost k Lepení, se kterou budete schopni vlákat soupeře, abyste ho ovládli. Jakmile pokročíte s tréninkem na slušnou úroveň, energie na povrchu kůže bude jako mrak nebo mlha a vy přilnete k soupeřovi jako lepidlo (myšleno, že se od něho neodpojíte). Čím vyšší je vaše úroveň, tím bohatší energii budete mít a i větší pokrytí celého těla. Tato energie není vidět, jen cítit. Je to nejdůležitější energie v *tuishou*, musí být trénována jako první, jinak neporozumíte ostatním energiím. Toto musí být studováno s dobrým učitelem.

2. Naslouchání

Tento druh naslouchání se neděje skrz uši, ale celým tělem. Před výukou Naslouchání je třeba plně zvládnout Lepení. Řídícím principem *tuishou* je rozpoznávání energií. Pokud neporozumíte Naslouchání, nebudete schopni rozpoznat změny v soupeřových pohybech. Je to jako s cizím jazykem, pokud pozorně neposloucháte, nebudete schopni porozumět, o čem s vámi hovoří. Proto, pokud si přejete rozpoznávat energie, nemůžete toho dosáhnout bez naslouchání. V případě naslouchání samého, pokud se nezbavíte ztuhlosti a hrubé

síly, tak ani uvolnění pasu a nohou, ani utišení mysli a usebrání ducha vám nepomůže k naslouchání. A když neumíte Naslouchat, jak byste mohli Rozpoznávat a dále Vytěžovat a Neutralizovat a nakonec Vycházet. Z toho je vidět, jak extrémně důležité je Naslouchání, a je tedy třeba tomu věnovat důkladnou pozornost.

3. Rozpoznávání

Pokud umíte Naslouchat, budete schopni i Rozpoznávat. To je stálý princip. Ale jestliže Naslouchání není dostatečné, k Rozpoznávání se nedostanete. Proto je metoda Rozpoznávání energií neobyčejně obtížná. Bez osobního vedení znalého učitele toho nebudete schopni dosáhnout.

V textu u *tuishou* se říká: „Předtím než budete rozlišovat energie, budou pro vás typické chyby rozbití, zborcení, opuštění a odpor. Když umíte rozpoznávat energie, možná ještě pořád děláte chyby přerušení/odpojení, spojení/napojení, předklonění, otevření se dozadu/zaklonění.“ (Vysvětlení Taiji principů Yang Banhou, odstavec III) To znamená, že vypadáte, jako že Rozpoznáváte, ale ve skutečnosti neRozpoznáváte, vaše Odpojení a Podvázání nebude dostatečné, protože vidění a slyšení není dostatečné a neposkytuje vám podmínky ke skutečnému Rozpoznávání.

Když jste schopni vyhýbání, kontrování, podněcování, uzavření, otáčení, švihání, výpadu a ústupu s lehkostí a cvičíte to, co to jde, můžete v tomto bodě uvažovat o skutečném Rozpoznávání. Jakmile skutečně Rozpoznáváte, získáte jemné vnímání ohnutí a natažení, pohybu a klidu, otevření a zavření i stoupání a klesání. (Opět citace z Vysvětlení Taiji principů Yang Banhou, odstavec II:) „...Odvedte jeho útok stranou, když ho vidíte vstupovat, potom s ním splyňte, když se bude snažit uniknout. Klesejte, když vidíte vstupovat jeho útok, potom stoupejte, když se stahuje.“ Pokud dosáhnete tohoto stavu, vstoupili jste do hájemství zázraku. Jak se říká v Klasických textech o Taiji: „Jakmile rozpoznáváte energie, tak čím víc cvičíte, tím účinnější vaše schopnost bude.“ To je přesně tento případ.

(Vysvětlení Taiji principů Yang Banhou, odstavec III:) „Pokud usilujete o zmenšení měřítka před rozlišováním energií, váš úspěch bude malý a budete mít jen povrchní znalost bojových dovedností. Předtím než budete schopni rozlišovat energie, nebudete schopni odhadnout protivníka ani na úrovni stopy. Když dospějete k rozlišování energií, budete mít zázračné pochopení a automaticky budete mít schopnost snížit měřítko. Potom budete schopni kontrolovat, uchopit, zachytit a zapečetit.“ Jakmile dosáhnete této úrovně, Rozpoznávání se dělí do dvou částí – Rozpoznávání svých energií a energií soupeřů. Rozpoznávání vlastních energií vám přináší vhled do vyrovnaní *yinového* aspektu vlastního těla. Jak se také říká (Vysvětlení Taiji principů Yang Banhou, odstavec 15:) „S vodou a ohněm ve stavu vzájemné podpory je nebeské a pozemské ve vzájemném klidu a ryzost životní esence je zachována.“ Toto je tajemství kultivace Tao.

4. Podvolení

Podvolení je protiklad zhroucení a je to druh ustoupení. Je založeno na energii Rozpoznávání, protože pokud nerozpoznáte, co k vám přichází, jak byste se tomu mohli Podvolit. Protivník může zaútočit nahoru nebo dolů, přímo nebo ze strany, zleva či zprava, z dálky nebo může zkrátit vzdálenost. Nic z toho nemá předdefinovaný vzorec, a když neumíte identifikovat situaci, nemůžete jí ani čelit.

Podvolení znamená vyhnout se protivníkově převládající síle tak, že jí neodporujete. Proto, když vstoupíte v kontakt s oponentem a vaše ruka cítí jakýkoliv záměr tlaku, okamžitě se vyprázdní. Jestliže čelíte tlaku ze strany, tu stranu uvolníte. Při tlaku na obě strany na jedné straně poklesnete, tím odvedete pryč jeho sílu. Necháte jí tak proudit pryč tím směrem, kterým je namířena, bez jediné známky odporu, což způsobí ztrátu jeho rovnováhy a on nedosáhne ničeho z toho, co zamýšlel.

Jak se říká v Klasických textech o Taiji: „Pokud jde tlak zleva, levou vyprázdniš, pokud jde zprava, vpravo zmizíš.“ Ale na začátku nejde Podvolení dobře, dokud k tomu není k dispozici dostatečně velká protivníková síla. Proto máte stále tendenci k rezistenci místo k citlivému Podvolení.

Klíč k Podvolení leží v pase a nohách. Pokud s tím neumíte pracovat, jde vaše snaha vniveč. Tomuto musíte dostatečně porozumět.

5. Neutralizování nebo změna energie

Neutralizování je založeno na Lepení a Podvolení. Není to ani odpojení ani vlámání; jen vnímat, co se děje, a neutralizovat to. Tyto dvě věci jdou neoddělitelně spolu, zatímco útočíme, ustupujeme nebo se pohybujeme do stran. Klíč k Neutralizaci leží v celkovém zjemnění, jakmile protivník zhrubne. Pokud tohoto dosáhnete, tak ani když proti vám použijí tisíc liber síly, nebudou úspěšní. Proto je Neutralizování základem *taiji*.

Nicméně Neutralizování musí obsahovat trochu Odpružení, protože bez něho by nešlo neutralizovat. Také nemůžeme Neutralizovat pouze rukama nebo rameny, ale celý pohyb závisí na práci nohou a pasu. Jinak dojde ke strnulému vychýlení, což není to, oč usilujeme.

Pokud následujete soupeřovu techniku, tak ačkoli je vysoko či nízko, křížem či přímo, přizpůsobte se jeho rychlosti, přilepte se k němu a neutralizujte ho. Pokud jste příliš rychlí, nezvládnete ho vtáhnout k sobě a najít k němu cestu. Pokud jste příliš pomalí, zanecháte ho nedostatečně neutralizovaného. V případě přímého útoku, neutralizujte kruhovitě, což způsobí, že jeho energie změní směr a můžete tak využít nové situace.

Po Neutralizování můžete přejít k energii Uchopení a Vyslání síly. Ale pozor – vaše Neutralizování nesmí dosáhnout svého limitu (nesmí se zastavit), jinak energie Lepení bude přerušena a vy budete odhozeni. Nebo nebudete schopni dotáhnout vaši Neutralizaci do bodu, kdy se stažení změní ve výpad (a zůstanete vzadu).

Neutralizování soupeřova útoku musí být v pravý okamžik, teprve když se jeho síla plně vyjádří. Pokud zareagujete dříve, jeho energie k vám nedorazí a vy nemáte co neutralizovat. Pokud pozdě, jeho technika je u konce a vy už nemáte, na co byste reagovali.

Co se týká velikosti kruhu, kterým neutralizujete, tak čím jsou vaše schopnosti větší, tím menší kruh potřebujete.

6. Vlákání

Energie Vlákání se použije, když se soupeř nehýbe a my ho chceme vlákat do akce. Nebo když už zaútočil a my ho chceme navnadit, aby se choval tak, jak my chceme. Lidé většinou tuto energii neznají a neumějí s ní pracovat. Energie Vlákání leží na pomezí mezi Neutralizováním a Uchopením a je obtížnější než Neutralizování. Pokud nejste schopni následovat protivníkovu sílu tak, jak byste si přáli, potom ho musíte nalákat tam, kde to ovládáte.

Co se týká metody, musíte nejdříve neutralizovat soupeřovu sílu do té míry, že je téměř strávena, ale ne zcela, a potom ji nalákat k sobě a spoutat ji, což se snadněji řekne, než udělá. Prioritou je dosáhnout cíle dříve, než se soupeř stáhne. Soupeře lákáte nahoru, zatímco zaútočíte spodem, a opačně. Nebo můžete předstírat falešný úder, jeho energie v *dantianu* začne stoupat, což způsobí okamžik paniky a ztrátu jeho rovnováhy. A to je okamžik, který dále využijete. Pokud je soupeř kvalitní, musíte být velmi jemní, přinutit energii jeho *dantianu*, aby stoupala, a on ztratil rovnováhu, a tím ho zaskočít.

7. Uchopení

Tato energie je mnohem těžší na zvládnutí než předcházející. Ale je velmi důležitá – bez Uchopení není Vycházení/Vyslání síly. Pokud se Uchopení povede, soupeř tápe a váhá, zatímco vy jdete za svým záměrem a vaše Vycházení/Vyslání síly se nemine účinkem.

Nicméně musíte jednat velmi citlivě a jemně, protože pokud je tam zbytečně moc tlaku, soupeř vás okamžitě prokousne. Problém leží v okamžiku mezi záměrem vyslání energie Uchopení a okamžikem, než ji vyšlu. Proto je nutné pracovat s velkou jemností, aby byla použita v okamžiku, kdy to soupeř nečeká. Uchopte jeho aktivní klouby, jako zápěstí, loket či rameno. Když použijete obě ruce, je to jako váha o nanejvýš dlouhých ramenech, kdy menší hmotnost převáží větší hmotnost.

Při Uchopení se v pozadí za koncentrací záměru a shromažďováním energie nachází pozornost upřená do vašeho centra. Osa páteře musí být rovná, temeno zavěšeno a postoj musí být pevný. Motorem Uchopení je práce pasu a nohou a je řízeno záměrem. Stejně důležitá je práce nohou, manévrování těla a celková orientace, což je potřeba se učit pod odborným vedením.

Člověk s velkými zkušenostmi často používá pouze Uchopení a vyhýbá se Vycházení/Vyslání síly. Je to proto, že často stačí, když soupeř pozná, že jeho technika selhala, a vzdá se. Potom jakákoli další technika je zbytečná a vede už jenom k ponížení. To je cesta ušlechtilého muže.

Uchopení se dělí do dvou aspektů, zjevné a skryté formy.

Co se týká zjevné formy, tak čím vyšší schopnosti, tím je menší „kruhovitost“ Uchopení. A naopak.

Co se týká skryté formy, tak když spolu soupeři vejdou v kontakt a oba provádějí Vlákání a Uchopení, tak kruh (po kterém jsou prováděny techniky) bojovníka s nižšími schopnostmi je blokován soupeřem s vyššími schopnostmi. I když budete mít schopného učitele, bez vytrvalého cvičení toho nebudete schopni dosáhnout.



François Hainry a Erle Montague

8. Vycházení ve smyslu výdej, vysílání či vypuštění energie

Pokud si přejete zaútočit na protivníka, nemůžete to provést bez síly Vycházení/Vyslání síly, a proto pokud nerozumíte síle Vycházení/Vyslání síly, jak byste mohli vůbec pomyslet na útok. Pokud cvičíte *taiji* pro zdraví nebo jen na odvrácení útoku, nemusíte o tom nic vědět.

Energie Vycházení/Vyslání síly se v *taiji* rozděluje do podkategorií. Jedná se o odtrhnutí, roztažení, klesání, vrtání, krátký pohyb (na vzdálenost jednoho palce), rozdělení, zpevnění, přerušení, třesení, atd. V porovnání energií je např. odtrhnutí více silové než roztažení, vrtání krutější než klesání a rozdělení je tvrdší než krátký pohyb.

Vycházení/Vyslání síly, které může být vysláno na protivníka, aby se odlepil od země a odlétl pryč, je nejlepší. Pokud nedostanete jeho chodidla ze země a on jen ustoupí, je to horší. Znamená to, že vaše síla je neadekvátní a není schopna zlomit jeho zakořenění a zvednout jeho těžiště.

Zpevňující energie obsahuje vlákání a vystřelení, když je protivník nepozorný. Tato technika je velmi agresivní a je obtížné jí dosáhnout. Důvod je, že při vysoké úrovni vašeho *taiji* už vás její použití neláká, protože zrazuje vaše gentlemanské ideály.

Energie přerušení je, když lehce přestříhnete vlákno protivníkovy vnitřní energie poté, co ho vlákáte k sobě. Potom Vydání znamená použít všechnu vaši nahromaděnou energii do jeho těla. Tato energie je neobyčejně prudká na ty, kteří nerozumějí *taiji*, ale je obtížné ji natrénovat. Ale zase, jedná se o lstivost, která je nehodná bojovníka.

Tradice vypráví, že Yang Banghou byl schopen odhodit protivníky i na deset metrů a lidé oceňovali jeho rozvinuté schopnosti. Ale Yang Luchan byl opačného názoru a nepovažoval jeho techniky za čisté.

Vedle toho je tu třesení. Zatímco se lepíte na soupeřovu energii, použijete energii kyčlí na zatřesení. Soupeř povyskočí oběma nohama tak, že při opětovném dopadu chodidla plácnou do země, jako když plácneme do míče. Zkušenější bojovníci vyšlou energii, když soupeř ještě nedopadl na zem, a odhodí ho pryč. Tato energie je proto velmi jemná.

Když se učíte Vycházení/Vyslání síly, měli byste nejdříve poznat cesty energií. Co je kořen, kde větve a kde listí celého těla? A jak je to u spodní části těla? A jak u horní? Kořen celého těla jsou chodidla, kmen (větve) jsou tělo a listí je hlava. Kořen horního těla je rameno, větev loket a listí ruce. U dolního těla je kořenem kyčel, větví koleno a listím chodidlo. Proto, když chcete uchopit protivníka a odhodit ho pryč, je nezbytné ovládnout jeho kořeny. To je způsob, jak dosáhnout vyšších schopností poražení soupeře zrušením jeho kořenů. Jakmile pochopíte tento princip, budete schopni správného Vydání energie na soupeře. Jinak to bude marné jako „lézt na strom, abyste chytili rybu“.

Když používáte energii Vycházení/Vyslání síly, jsou nutné tři základní požadavky: 1. příležitost, 2. směr, 3. načasování.

Příležitost použijete tehdy, když je vaše energie jemná a protivníková drsná, když jeho rovnováha je nakloněna víc k jedné straně nebo když je nějaká část těla nehybná – to je čas, kdy je potřeba využít příležitosti.

Směr znamená, že sledujete ten vektor, kde je soupeřova energie hrubá a zlomená.

Načasování musí být přesně ve správný moment. Když je protivníková stará energie vyčerpaná a nová se ještě nezrodila nebo když se protivník dostal do stavu bezmyšlenkové pauzy. Nesmí to být ani brzy ani pozdě. Pokud je brzy, tak soupeř ještě není ve špatné pozici a snadno odvede vaše pokusy. Pokud pozdě, dokáže se adaptovat a vypořádat se s vámi.

Všechny tři požadavky nesmíme pominout a musí být nerozlučně spojené. Důležitou věcí je i vzdálenost od soupeře. Pokud jste daleko, nedosáhnete, pokud jste blízko, vaše energie bude zapečetěna a vy ji nedokážete uvolnit.

Když vysíláte energii, musíte zapojit celé tělo jako jednu spontánní jednotku. Čím méně síly bude v mysli, tím hůře ji příjemce bude identifikovat. Na druhou stranu, čím více si budete vědomi své síly, tím agresivněji se projeví, takže budete snadno identifikovatelní a soupeř rozpozná váhu vašeho útoku. Vědomá síla neprojde, ale nevědomá síla se dostane skrz. Proto se říká: „Vydání síly je jako vypuštění šípu. Uvnitř zakřivení, hledějte přímost.“

Měli byste vyslat sílu pořádně a bez prodlení, které se skrývá ve vašich končetinách. Pokud vydání není jemné, hledejte „trojitě zdržení“. V rukách se skrývá v rameni, lokti a zápěstí (hráškové kosti). V nohách je to kyčel, koleno a pata. V trupu se zastavení odehrává v hrudi, břiše a v elixírovém poli.

Co se týká polohy těla, měli byste vystředit kostrč, tlačit vzhůru temeno hlavy, obejmout hrud' a povytáhnout záda. Ramena klesají a lokty jsou spuštěné, zápěstí je zasazené a prsty povytažené. Vlastně byste celou ruku měli spíše protáhnout, než ji držet staženou. Pas je posazen a kyčle uvolněné tak, aby generovaly sílu z nohou, podobnou síle střely z pušky. Ale nesmíte posadit pas vzad, protože vám to znemožní generovat sílu vpřed.

Jsou dva způsoby pohybu vnitřní energie při Vysílání síly. Jeden jde zpátečním směrem (od vrozeného do získaného), kdy energie klesá do elixírového pole a následně je uvolněna skrze končetiny. Druhá jde vpřed (od získaného do vrozeného), což je energie stažená do páteře a potom uvolněná skrze končetiny.

Pohled musí směřovat na soupeře a ne k zemi, protože energie by směřovala k zemi. Jde zde o soustředění ducha, protože kamkoli směřuje duch, záměr a energie následuje. I když vyšlete energii, záměr neoslabuje. Protože klasici říkají: „Ačkoli síla končí, záměr přetrvává.“ Ale i když záměr uvadne, váš duch musí pokračovat.

9. Zapůjčení

Toto je nejvyšší i nejhlubší úroveň Vycházení/Vyslání síly energie v *taiji* a pokud nejste obzvláště dobří, tak budete mít problém ji aplikovat. To proto, že Zapůjčení je součástí energie Vycházení/Vyslání síly, která neobsahuje ani Lákání, ani Uchopení, obsahuje pouze ždibec Neutralizování. Když vypouštíme energii na soupeře v okamžiku, když zaútočí, nepřidáme k tomu ani stéblo myšlenky, je to rychlé jako blesk. Využijeme soupeřovu pozici a vypůjčíme si jeho sílu. Vezmeme ji nahore, když jde nahoru, dole, když jde dolů. Není zapotřebí hledat cíl, kam poslat energii, která ho odhodí – takhle ani neví, co se stalo, a letí k zemi.

Pro toho, kdo je na této vysoké úrovni *taiji*, není problém zvládnout protivníka, když zaútočí, a dokonce jen když na útok pomyslí. Umí si taky vypůjčit jakoukoli část soupeřova těla a vést útok tam. Dokonalé načasování je nutné. Pokud je předčasné, není si co vypůjčit, a pokud je opožděné, je pozdě cokoli dělat. Správný čas je, když se soupeř chystá vyjádřit, ale ještě neudělal první krok. V tomto krátkém okamžiku je vypuštění vaší síly nejefektivnější. Je to, jako když chce někdo vstoupit do pokoje a v tom okamžiku se zabouchnou dveře. Člověk zůstane v šoku po úderu dveřmi. Nebo jako když chce někdo promluvit a vy mu v poslední chvíli ucpete pusku. Zůstane nejen ticho, ale v šoku lapá po dechu. Je tedy jasné, že Zapůjčení není snadnou záležitostí.



Erle Montaigue

10. Otevření

Když vidíte, že se soupeř otevírá, otevřete se. Jinými slovy, jakmile si všimnete, že soupeřova síla jde k vám, neutralizujte ji roztáhnutím do stran. Otevření je energie přímá (čtvercová), záměr roztáhnutí se používá, abychom se dostali dovnitř soupeře, a tato technika je neobyčejně drzá.

Pokud roztáhnete soupeře do stran, okamžitě zaútočte. Pokud to přeženete, snadno přetrhnete svoji vlastní sílu, a ta se stane neúčinnou. Pokud to nedotáhnete, protivník využije příležitosti a zaútočí. Obecně řečeno, Otevření je jen takové, aby vaše energie zůstala jemná a soupeřova hrubá.

Otevření může být realizováno přímo v soupeřově těle nebo tam, kde se rozhodnete ho realizovat. Ti, kdo jsou na vysoké úrovni, mohou úmyslně otevřít svoje vlastní dvířka a čekat, až jimi bude chtít soupeř vejít, a okamžitě mu to vrátit. Tato metoda protiúderu má základ v Knize o Tao a ctnosti (kap. 36) „Pokud si chcete něco vzít, musíte nejdříve něco dát.“ Nebo to připomíná metodu chytání zloděje. Pokud nevstoupí do domu, jak ho chcete chytit. Musíte počkat, až vnikne dovnitř a vztáhne ruku na první věc. Pak je dopaden při činu a odsouzení je snadné.

Otevření se často používá v sestavě jako je třeba pozice Bílého jeřába nebo zvednutí rukou. Nejzřetelnější je v první části pozice Zdánlivé uzavření, ale je třeba to testovat na vlastní kůži. Otevření není jen pro neutralizaci protivnickovy síly, ale je to též forma útoku. Vyslání energie však obsahuje záměr odražení útoku. Jakmile otevřete, musíte zaútočit. Jinak promarníte příležitost.

11. Uzavření ve smyslu zavřít i spojit dohromady

Opakem Otevření je Uzavření, považováno za reprezentanta *yinu*. Otevření je *yang*. Tam, kde je otevření, musí být i uzavření a oba aspekty jsou ve vzájemném vztahu.

Za odhozením soupeře je vždy Uzavření. Doslova přiblížení a sjednocení se soupeřem, když útočí. Uzavření je kruhová/zaoblená energie se záměrem být kompaktní. Když uzavíráte soupeře, použijte sílu pasu a nohou, obejměte hrudník a povytáhněte záda a hlavně stáhněte energii do páteře. V sestavě je Uzavření v pozici Brnknutí na loutnu a v pozici Zdánlivé ukončení, ve všech je přítomen záměr Uzavření. Tato energie je důležitá v *taiji*, protože vysílání energie obsahuje tento záměr. Pokud chci vyslat energii celého svého těla, musím ji spojit, sjednotit a pak ji vyslat na cíl. Proto se v Klasických textech o *Taiji* říká: „Veďte energii, jako byste ji chtěli protáhnout dírou v korálku (perlového náhrdelníku), tak, aby pronikla do nejhlubšího koutu.“ Přemýšlejte o tom, když spojujete energii do jedné mocně přetékající síly, jako byste nastavovali korálky k provléknutí. (A síla bude tak koncentrovaná, že jimi projde). Pokud tomu tak nebude, jakýkoli útok bude roztříštěný a neefektivní.

12. Zdvižení

Zdvižení, tak, jak je popsáno (v Yang Banhou, sekce 4), je složkou energie Lepení v *taiji*. Jeho účinkem je vytáhnout soupeře z jeho kořenů tak, aby ztratil rovnováhu. Jakmile ztratí rovnováhu, jeho techniky selžou. Je ovšem snadné zvednout někoho lehčího, ale když je soupeř těžký, vyžaduje to dovednost. Tento druh dovednosti spočívá v zúročení soupeřova nedostatku pozornosti při útoku, když vyšlete z nohou a pasu energii Lepení a zdvihnete ho, aby na okamžik ztratil rovnováhu.

Pochopitelně nesmíte použít jenom ruce, jinak budete přemoženi. Proto když Zdviháte, měli byste mít pevný postoj a nechat klesnout energii do elixírového pole. Potom prudce zatlačit temeno vzhůru a stáhnout energii do páteře a vystředit kostrč. Váš duch musí být soustředěn

a hledíte na soupeře se silným záměrem zvednout horu z kořenů. Mimo tyto body je důležitá vzdálenost a směr soupeřova útoku, proto musíte od soupeře dostat podnět, jinak je tato technika neefektivní.

Ale pro tuto techniku musíte být pokročilí, jinak soupeř lehce využije mezeru ve vašem pohybu a zvedne vás. Věnujte tomuto pozornost.



Erle Montague a François Hainry

13. Klesání

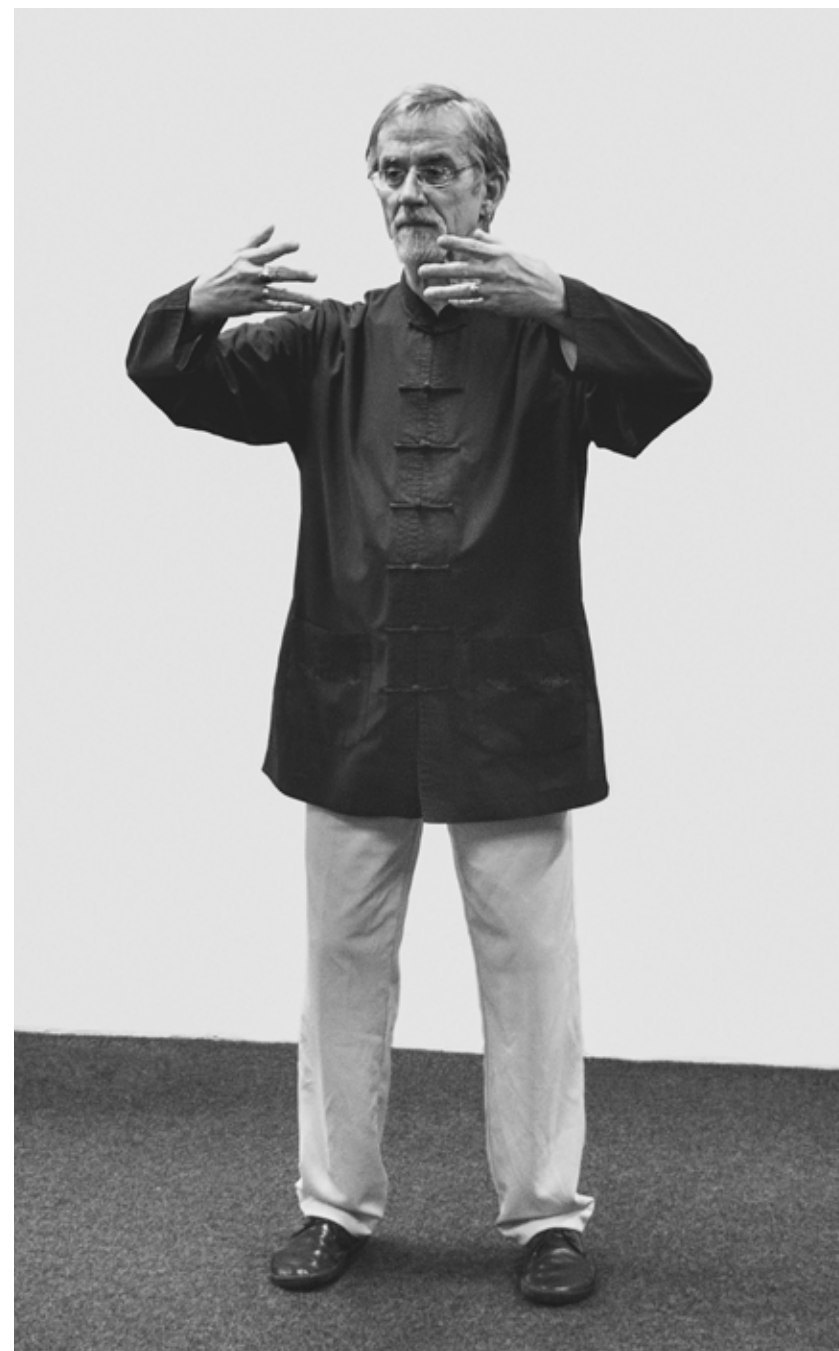
Klesání a zatížení jsou považovány za jednu a tutéž věc, ale není to pravda. Tíha je viditelná, Klesání neviditelné. Snaha o zatížení je hrubá a pomalá. Klesání je živé, vypadá jako uvolnění, ale není to uvolnění, je v tom napětí, ale bez napětí. Takže to očividně není to samé jako zatížení.

Když studujete *tuishou*, budete většinou neschopni rozlišit mezi klesáním a zatížením, lehkostí a vznášením (bez kořenů), a proto budete často zmatení. Proto podávám vysvětlení (z Yang Banhou, Vysvětlení Taiji principů, oddíl 22 – viz dříve v této knize).

Pokud si to shrneme, tak vaše vnitřní hbitost nesmí být zastřená, potom se bude navenek projevat jako čistá energie proudící do vašich končetin.

Energie vychází z elixírového pole skrze záda do paže, ruky a soupeře. Je to jako plácnutí do míče. Čím více plácnete, tím výše míč vyskočí. Tato energie je velmi prudká a je podstatnou částí Vycházení/ Vyslání síly. Pokud si osvojíte schopnost Klesání, když vysíláte sílu do protivníka, bude odhozen s daleko větší silou.

Jak je řečeno v Klasických textech o Taiji: „Pokud je vaším záměrem jít nahoru, potom musíte tento záměr zakotvit dole, jako když saháte co nehlouběji pro těžký předmět, abyste ho mohli lépe chytit a zvednout. Tímto také kladete překážku soupeřovu záměru, takže si sám odřízne kořeny.“ Toto popisuje základní myšlenku, která musí být následována.



14. Odpružení

Tato energie je mimořádně důležitá v *tuishou*. Pokud není přítomná energie Odpružení a soupeř zatlačí, dojde ke zborcení. Avšak odpružení soupeře není otázkou paží, nýbrž vychází z paží a nohou a je podporováno záměrem, aby soupeř nenašel způsob proniknutí dovnitř.

Toto popisuje obranný aspekt Odpružení. Pokud byste místo toho přáli vyslat sílu do protivníka, měli byste se před odpružením stáhnout vzad a dolů, čímž ho nalákáte a přimějete, aby odkryl své záměry. Jeho odhalená síla pak bude snadno odpružena.

Cílem Odpružení jsou soupeřovy pružné klouby, obzvláště pokud jsou zrotované přes míru a znemožňují mu efektivně neutralizovat vaši energii nebo se stáhnout. Potom musíte okamžitě vyslat svoji energii, pokud nepromarníte příležitost. Když vysíláte Odpružení, musíte zaměřit svoji energii a soustředit svůj záměr proti soupeři, a proto váš pohled musí směřovat přímo na něj. Pokud ne, váš pokus bude neefektivní.

