

Dlaň osmi trigramů

BAGUAZHAN

Sbírka k teorii



Text určen pro vnitřní potřebu kurzů Taiji v Pardubicích
Texty přeložil a z různých zdrojů zkompiloval Jan Pletánek

Na přelomu roku hada a koně v téměř jarní zimě 2014

Pravidla ruky, oka, těla, metody a kroku

1) Pravidlo úvodního pohybu

Tělo je vzpřímené v pozici s dlaní ve formě pěsti,
jin a jang jsou na svých (správných) místech.
Sledujte gesto jasně a víte, kdy uhnout.
Chraňte slabiny těla sledováním hranic/limitů.
Postupujte, stlačujte a zdvihejte za pomoci chůze polovičních kroků.
Dokonale vstupte, udeřte, rozdělte a pronikněte.
Abyste se vyvarovali zmatení mysli a rukou v reálné situaci,
pečlivě a trpělivě studujte tyto písně.

2) Pravidlo ruky

Použijte úder do slabin a pozvedající dlaň jako vítr a kouř.
Rozdělení, proniknutí, uchopení a zachycení - to všechno jsou cenné dovednosti.
Postupujte do strany.
Nohy krácejí pevně při postupu vpřed i při stažení vzad.
Zaháknutí, stažení, napojení, tažení, řezání a rozdělení jedno po druhém.
Pečlivě rozvíjejte vnitřně a navenek tři části těla.
Směřujte údery do všech směrů, dopředu, dozadu, vysoko a nízko.
Pokud budete po tři roky cvičit tímto způsobem a neodpočínáte si ani na den,
pak snadno pohnete horou pouhým natažením ruky.

3) Pravidlo oka

Oči jsou doširoka otevřené jako jasné hvězdy,
aby mohla hlava lépe sledovat pohyby.
Hlídejte si prostor před sebou a buďte si vědomi prostoru vzadu
pohledem rychlým jako blesk,
Tělo se pohybuje a otáčí jako kolo.
Nepřetržitě sledujte protivníkovu tělo, ruce a nohy,
hledejte příležitost a neváhejte zaútočit.
Je těžké postupovat proti soupeři ve skutečném boji,
ale vše je možné s prudkou silou v očích, které jsou jasné.

4) Pravidlo těla

Hlava a tvář míří rovně, ruce jsou natažené od sebe,
tělo je vzpřímené a stehna chrání rozkrok.
Chodidla jsou od sebe v šikmé pozici,
jako když jedete na koni a natahujete luk.
Když chodidla a stehna neplavou, tělo je stabilní,
chodidla našlapují při manévrování aktivně a hbitě.
Pata vykračuje a stahuje se společně s chodidlem
a pas a hýždě se pohybují ve spojení s rameny.
Uvolněte tělo hned po otočení těla a vtáhněte břicho tak,
aby uhýbání a skákání při úniku bylo snadné,
Cvičte jako byste bojovali s mnoha nepřáteli,
neúnavně útočte do strany a směřujte údery přímo před sebe.

5) Pravidlo metody

Důkladná znalost je tajemství ukryté hluboko,
Umění boje baguazhan se můžete naučit jen od mistra
a pouze díky pečlivému studiu.
Jsou stovky metod boje a je nemožné naučit se je všechny,
jsou stovky triků a je složité je vysvětlit.

Kde teče voda, tam se za tři roky objeví koryto,
ocel musí být zakalená, aby mohla sekat pevně.
Obecně cvičení dělá mistra,
vše se vzájemně ovlivňuje a vše je propojené.

6) Pravidlo nohy

Obě kolena ohnutá přirozenou silou.
Postupujte v pokrčení a ustupujte v napnutí,
abyste mohli cvičit tak pevně, jak jen je možné.
Při klikaté chůzi následuje úhyb hladký pohyb a skok do pohyblivého kroku.
Při složité klikaté chůzi útočte šikmo, pak se vraťte do kruhu.
Ramena zůstávají dole a ve stejné rovině, i když se točíte a přetáčíte,
se silnými koleny, rovnými patami a zaoblenýma nohama.



Píseň o kruhové chůzi v baguazhan

Kruhová chůze se opírá o jin a jang,
pět elementů a šest harmonií,
sedm hvězd a osm schodů z devíti paláců.

Rozlišujeme pevnost a jemnost uvnitř a navenek na třech úrovních těla.

Vše se sjednocuje do jediné energie, která je opěrným základem.

Čtyři aspekty a čtyři úhly stabilizují osm směrů.

Tělo následuje kroky *koubu*.

Uvolněte sílu do čtyř cípů a zesilujte energii otáčením a chůzí.

Přední dlaň se natahuje při svých prázdných a plných gestech jako jazyk vola, zadní ruka je držena pod loktem.

Postupujte vpřed běžným způsobem a ustupujte za pomoci metod, měňte a otáčejte dlaň v jin a jang.

Šikmé vypadá zepředu jako rovné a vzpřímené, příčné a ohnuté.

Otáčení a rotace v kruhovém pohybu jsou kontrolovány pasem a boky.

Vnitřně se pět elementů projevuje v končetinách, navenek se pět elementů rozlišuje pozorováním.

Qi uvnitř putuje do všech tří částí, navenek se metody rukou rozlišují v jin a jang.

Chůze po kruhu se rozděluje do osmi směrů.

Při pohybu těla věnujte pozornost záměru a qi.

Buďte pružní při otáčení a změně, nepřestávejte držet pozici, generujte nekonečnou sílu vysoko, nízko, daleko a blízko.

Pohyb pasu koordinuje všechny čtyři končetiny, oči sledují osm směrů.

Práce rukou je v souladu s měnící se situací, aplikace se mění podle toho, jak je třeba chránit levou a pravou stranu.

Práce ramen by měla být v souladu se změnou jin a jang.

Práce těla by měla ladit, abyste v otáčení měli sílu.

Práce boků by měla být sladěná, abyste se mohli dostat blízko k protivníkovi.

Kolen by měla pracovat tak, aby se dostala blízko stran jeho těla.

Práce nohou by měla ladit v rychlém ústupu a postupu.

Síla pasu a boků proniká uhýbáním, natažením, skákáním a posunováním.

Při úderu na hlavu, vede pohyb záměr a síla vychází z pasu a boků,

Při stoupání a klesání, udržujte centrální rovnováhu.

Chodidla vás dovedou do brány protivníkovy středu, takže stojíte v lepší pozici, ruka se vymrští přímo dopředu v pronikající dlani a rychle udeří vysoko a nízko.

Když protivníková dlaň udeří, vedoucí ruka chrání hlavu, zatímco loket udeří se záměrem projít hrudníkem.

Záda zůstávají roztažená, hrudník uvolněný a páteř je vytažena vzhůru.

Ramena a boky vytváří údery splývají s jin a jang.

Na správné práci těla závisí, zda je obsažena qi.

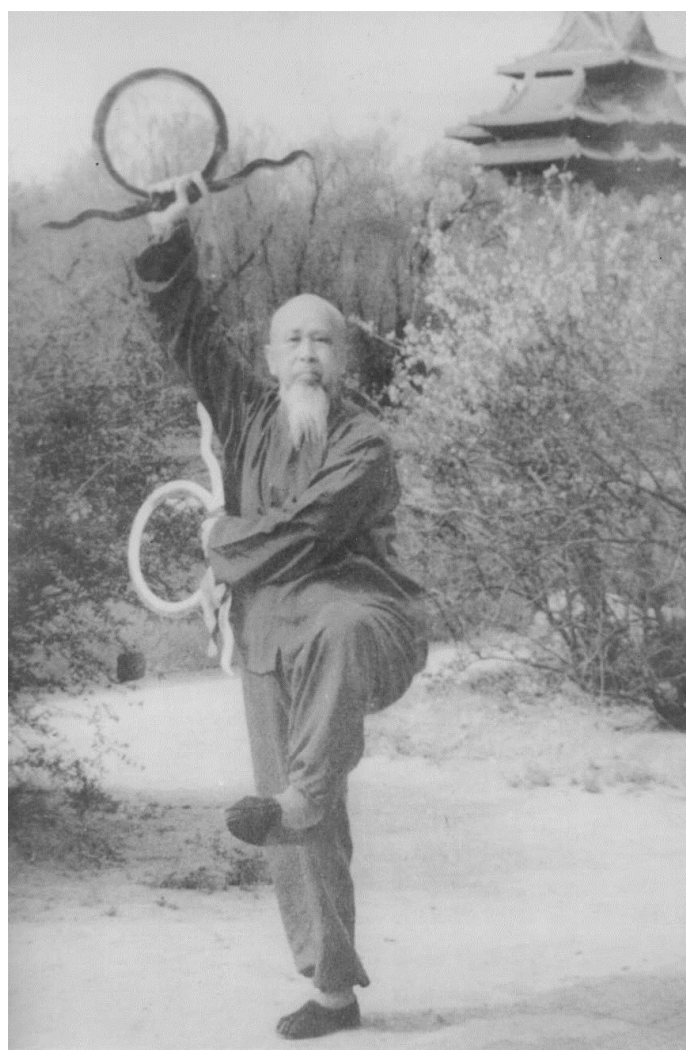
Obě ruce zůstávají před hrudníkem.

Tlak, vytlačení, vedení a usměrnění – vše následuje sílu těla.

Ustupte, zablokujte, rozdělte a postupujte rychle, vysoko a nízko.

Osm pozic a osm základních dlaní vychází z nepřetržitého otáčení.

Používejte techniky beze zbraně jako základ pro pochopení kopí a meče.



Pokud studujete tradiční spisy, můžete pochopit teorii Dlaně osmi diagramů, a použijete-li tuto teorii v boji, můžete pochopit princip změny a zvítězit.

Dnes jsou předávány bojové dovednosti starých mistrů, obyčejní lidé ale mohou jen zřídka uchopit pravdu. Nehaňte tradiční myšlenky předků, pouze litujte toho, že jsme dostatečně necvičili naše bojová umění.

Abyste pochopili logiku a porozuměli teorii, je nutné si uvědomit,
že pokud má strom bujné listy a větve, musí jeho kořeny sahat hluboko.

Dlaň osmi diagramů začíná kruhovou chůzí
a pouze prostřednictvím důkladného studia této metody můžete pochopit její skutečný přínos.

Zvedněte hlavu, svěste ramena a směřujte energii dolů.
Veďte qi do oblasti dantien, aby mohlo dojít k rovnoměrnému plynutí dovnitř a ven.

Paži rozdělujeme kvůli praktické aplikaci na tři části.

Práce těla se musí projevit ve všech čtyřech končetinách rovnoměrně.

Kruh, kolem kterého se chodí, je rozdělen do osmi směrů,
z nichž každý je reprezentován určitým znakem.

Ruka a tělo se pohybují společně a vše je naplněno vitalitou.

Stáhněte a přizvedněte konečník (Chuej jin), abyste mohli zadržet prvotní qi,

Paže jsou natažené jako u opice, záda jsou široká jako u medvěda,
tělo se pohybuje se silou tygra a grácií draka.

Když jste tváří k protivníkovi, je vhodné vyhledat zápěstí,
pohybovat rukama a najít výhodu v práci nohou.
Pohybujte se nahoru, dolů, dozadu, dopředu, vpravo, vlevo
a současně se pohybujte dovnitř a ven, útočte rameny, lokty, kolena a boky.

Natáhněte stehno, aniž by to bylo vidět,
v baguazhuan je stehno od začátku do konce kořen.

V Třiceti šesti pohybech dopředu, dozadu, vpravo a vlevo
se chodidlo pohybuje diagonálně a zvedá se hladce a s jistotou.

Postupujte a ustupujte, zachyťte a zvedejte se zjevnou a skrytou prací nohou,
neustále střídáte jin a jang, přičemž otáčejte tělo.

Dupání, úder do strany, vykopnutí rovně patou, otáčení, ohýbání, proniknutí, podražení -
tohle všechno můžete libovolně využít, pokud jste to dovedli k dokonalosti.

I když jste velmi zdatní v bojových uměních,
musíte studenty neustále metodicky učit,
abyste jim zabránili plýtvání časem a namáhat se zbytečně.

Dovednosti jsou získávány při studiu bojovým uměním,
měly by však být rozvíjeny ve správném pořadí tak,
aby jedna dovednost nebránila rozvíjení druhé.

Každý respektuje výjimečné dovednosti.
Pokud je proces učení na vysoké úrovni,
je možné překonat všechny ostatní.

Píseň o chůzi v kruhu v baguazhan

Spojené dlaně baguazhan se dělí podle pěti elementů.
Ukazují nekonečné změny v cyklech tvoření a potlačení.

Šest harmonií fungujících jako jedna jsou pravým kořenem
s jasným odlišením jin a jang.

Nebe se vytváří z Větru a přechází do Ohně a Vody.
Hora se pohybuje k Zemi a vychází ze stejného zdroje jako Hrom a Jezero.

Projděte osmi branami nejprve rovně, pak šikmo, rovnou dopředu, pak dozadu,
vyskočte dopředu našikmo a vyražte přímo
a současně manévrujte libovolně dozadu a dopředu a ze strany na stranu.

Práce nohou se pro metodu dlaně odvozuje od devíti paláců
a poskytují přesné změny při rotaci těla vpravo a vlevo.

Udeřte ve směru nebo proti směru pohybu soupeře, tak že se ruce se pohybují s tělem.
Vykročte dopředu nebo dozadu a zároveň koordinujte čtyři končetiny.

Noha kope skrytě,
dlaň udeří bez varování.

Při otáčení a rotaci těla nejsou pozice nikdy pevně stanovené.

Při vykonávání práce nohou do čtyř rohů a čtyř stran jste neproniknutelní.
Můžete se natáhnout a udeřit daleko nebo udeřit z malé vzdálenosti.
Tento zázračný efekt přináší práce nohou pěti prvků.

Z třiceti šesti triků je nejlepším plánem se vyhnout.
Nezaujímejte žádné pozice, nedržte žádný postoj, nenechte žádnou díru.

Údery by měly vycházet z těla,
Je vhodné, aby ruka a noha dopadaly současně.

Tělo je jako silný luk a ruka je jako šíp,
síla se pak odvozuje z tlaku zadní nohy.

Chod'te bez formy a ukračujte bez stínu,
pohybujte se jako vzdušný vír.

Nikdy nezvedejte ruku nebo nepokládejte nohu bez důvodu.

Přecházejte ze strany na stranu tak, abyste chránili levou i pravou stranu.

Technika bude plynout ve svém vlastním tempu
a povede vás nahoru a dolů podle situace.

Chůze následuje změny protivníkova těla
s nohou tlučící sedm a rukou tři.

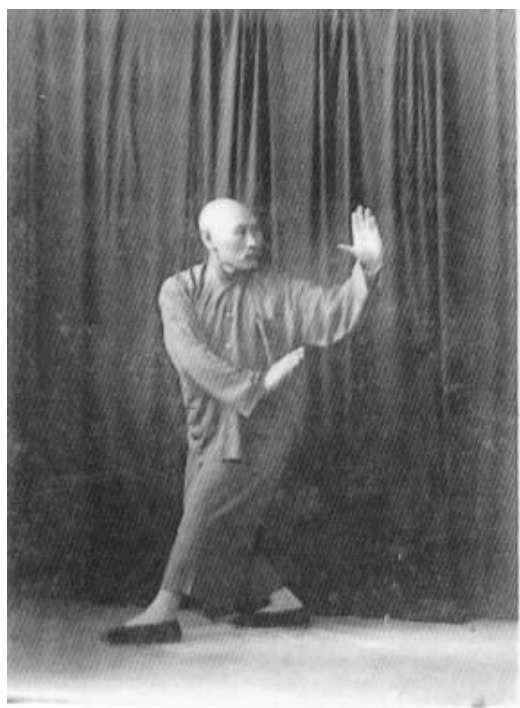
Těžké údery a neutuchající postup přinesou rychlé vítězství.

Přesto však ten, kdo je přizpůsobivější, může uhnout a získat horní ruku.

Používání všech tří částí paže při úderu ukazuje dovednost, kdy nelze vidět ani stín ani tvar v nepřetržitém útoku.

Tělo neustále krouží a pohybuje se s lehkostí doleva a doprava, na stranu a rovně.

Uhýbejte se jako divoká kočka a postupujte jako tygr,



Kopejte a našlapujte bez chyb.

Postupujte skrytě,
udeřte, aniž by dlaň nebo pěst byly zpozorovány.

Pohybujte rukama a nohama bez vědomého konání,
jako ve snu.

V boji neexistují žádné triky, je to hra o centimetry.
Kdo udeří první, vyhraje.

Musíte znát kroky pro vstup dovnitř a odchod ven.
Když natahujete dlaň, ustupujte jako voda a postupujte jako vítr.

Neplývejte kroky na skákání a přeskakování.

Používejte různou práci rukou pro účinné uhýbání, natahování a obcházení.

Když kráčíte rychle, otáčejte se za použití nůžkového kroku.

Buďte vynalézaví v metodě úderů sedmi kroků.

Naklánění se na stranu nebo kolébání se je důsledkem nesprávné chůze.
Naklánět tělo dopředu a dozadu, je také chybou.

Chodidlo a pěst by měly dopadnout synchronně bez toho, aby to protivníkovi sdělovaly dopředu.
Pokud to nedokážete udělat, vaše schopnosti nejsou dostatečně rozvinuté.

Spící drak je probuzen hromem,
silný vítr ohýbá větve i velkých stromů.

Učiňte uvnitř opatření tím, že navenek budete udržovat stabilitu.

Rozlišujte prázdné a plné (falešné a pravdivé) v každé konkrétní situaci.

Jednu ruku lze použít osmi způsoby.

Pohybovat se nepřetržitě a bez plýtvání silou vyžaduje skutečnou dovednost.

Tisíc úderů se nemůže vyrovnat jednomu výtečnému úderu.
Deset tisíc úderů nestačí, pokud nejsou efektivní.

Dvě paže mohou vykonat práci mnoha rukou,
skutečné dovednosti se projeví dokonalou prací loktů.

Pokud pochopíte tento nedostižný systém,
uspějete všude, kam půjdete.



Píseň o aplikacích baguazhan

Techniky dlaně jsou rozděleny na osm pohybů, jejichž základem je rotace.

V rotaci doleva a doprava je nutné stlačit tělo.

V boji dvou lidí vyhledejte zápěstí.

Vítězství v boji závisí na práci nohou.

Je nutné se naučit pravdu o tajemných osmi trigramech.

Chůze, proniknutí, otáčení a přetáčení ztěžují nepříteli proniknutí.

Nezáleží na tom, jak velká je soupeřova síla,
když útočí, ustoupím tak, že se otočím a kroužím, abych se dostal blízko k jeho straně.

Osm forem v osmi diagramech je vytvářeno jin a jang,
s pravdou ukrytou v šedesáti čtyřech dlaních.

Když jsou šlachy a kosti rozvíjeny intenzivně,
qi může téct tělem, plynout vodorovně i svisle.

Vrozená qi musí být kultivována,
aby mohla být pečlivě prozkoumána kombinace pevnosti a jemnosti.

Pokud znáte metody dlaně nazpaměť,
nemusíte se obávat brutálního nepřítele.

Zvenčí věnujte pozornost ruce, oku, tělu, metodě a noze,
uvnitř kultivujte ducha, mysl a vůli.

Kultivujte vnitřní energii pomocí pohybů stoupání, klesání, otevírání a zavírání.

Pokud je poklad v oblasti dantien, tajemství může být nekonečné.

Pokud máte „hun“ a „haa“ ve spojení se sáním a vyhozením,
můžete zasáhnout nepřítele jako blesk.

Nebe, Země, Hora a Větr jsou rozděleny do čtyř rohů,
Voda, Oheň, Bouře a Jezero dovršují osm trigramů.

Při nácviku dovedností je nutné pochopit tajemství tří kroků -
qi horního a spodního se nemůže oddělit od středu.
V baguazhan je trénink těchto tří částí považován za nejdůležitější,
tři části a tři oddíly se dále dělí na tři.

Zvládnutí tří částí záleží na nohách.
Pracujte s nohama za použití techniky šlapání bláta a soustředěním na dantien.

Tři dantiény jsou vzájemně podporovány vodou a ohněm,

Mocná síla dlaně proudí z Yangquanu (Ledviny 1).

Pečlivě procvičujte toto umění, abyste odkryli tajemství,
pochopení jeho doktrín pak může podpořit dlouhověkost.

Vyhledejte pevnost v jemnosti,
dovednost spočívá v malých pohybech, spojitosti, poddajnosti a měkkosti.

Síla devíti oddílů může být uskutečněna
díky pochopení principů.

Dlaň, pěst, loket a zápěstí,
rameno, pas, bok, koleno a chodidlo.

Ruka, oko, tělo, metoda a krok,
to všechno jsou součástí pohybu bojového umění.

Celé tělo projevuje sjednocenou sílu,
kterou lze postupně získat zevnitř.

V pohybu nalevo a napravo jsou variace nekonečné,
pohybujte lokty rychleji než opice nebo kočka.

Otáčejte se stabilními kroky,
stůjte pevně jako hora Taishan.

Mouchy a hmyz na vás nemohou sednout bez povšimnutí,
váš dotek je však lehký jako pírko.

Pokud studujete baguazhan,
vaše dovednosti předčí ostatní.



Píseň o baguazhan

V baguazhan je pohyblivost primární.

Sesbírejte a pak uvolněte, vyhněte se a pak se vraťte.

Prázdná a plná změna uvnitř kroků.

Pohybujte se jako vítr, na místě stůjte jako přibití.

Práce nohou při bai, kou, proniknutí a přetočení musí být vytříbená.

S pasem jako osou a qi jako praporem,
oči sledují cestu, ruka a noha jsou první.

Pohybujte se jako drak, přikrčte se jako tygr,

plyňte jako řeka a buďte klidní jako hora.

Ruce jin a jang se otáčejí nahoru a dolů.

Ramena nechte klesnout a lokty spusťte dolů s energií soustředěnou do dantien.

Pokud máte šest harmonií a vyhýbáte se rozptýlení a vyrušení, energie plyne přirozeně v celém těle.

Kroky kou a bai by měly být přesné.

Rotace, změna, postup a ústup závisí na pasu.

Ruce udeří tři, nohy kopnou sedm.

Ruku a nohu natáhněte současně, ani jedna nedopadne později.

Bok útočí v chůzi, rameno útočí v nárazu.

Celé tělo by se mělo stlačit v zavření, kolena pak mohou udeřit, aniž by byly vidět.

Neblokujte údery a kopy.

První prioritou je zavřít protivníka.

Těchto několik slov o tajných způsobech je klíčem k bojovým schopnostem, bylo by to zbytečné bez použití čisté dovednosti.



Metoda osmi úderů v baguazhan

1) Hlava

Metoda úderu na hlavu proniká do středu.
Nakloňte horu a najděte akupresurní body vedle dvou volných žeber,
nad prsy a pod prsy.
Hlava je králem dlaně.

2) Rameno

Jedno rameno zasáhne jang a druhé se stane jin.
Vedoucí paže vede ruku, aby uvolnila cestu.
Když přecházíte z ruky na rameno, rameno musí udeřit přesně,
Život s jistotou skomírá, když rameno udeří přibližující se hlavu.

3) Ruka

Natáhněte ruku k zachycení, udeřte, chytněte a držte.
Je to opravdové umění, když ruka a noha dopadnou zároveň.
Pěst je jako dělo, zatímco tělo se ohýbá jako drak,
Ruka se natahuje dopředu, aby rozštípla horu.

4) Loket

Loket zasáhne tři části, aniž by byl vidět.
Je nutné být přesný při úderu přímo, napříč a šikmo.
V metodě „tygr objímá svoji hlavu“ je záměr v loktech.
Pronikněte lesem, abyste prošli srdcem.

5) Bok

Bok zasáhne prostřední část a je následován ramenem.
Kombinace síly jin a jang může zničit horu.
Zatímco se jeden bok stahuje, druhý bok se pohybuje dopředu.
Tělo se otáčí jako orel, aby došlo ke změně pozice.

6) Koleno

Je těžké odhadnout, kam by mohlo koleno udeřit,
Úder kolenem může být rána ohrožující život.
Když chcete zasáhnout kolenem šikmo žebra, použijte sílu boků,
jako divoký tygr vyskakující z klece.

7) Chodidlo

Udeřte s rychlostí větru.
Úder zadní nohy zaslouží pozornost.
Pošlapejte protivníka s chodidlem našlapujícím dolů.
Bylo by to naprosto zbytečné, pokud nemáte žádné skutečné dovednosti.

8) Noha

Původně bylo v práci nohou sedmdesát dva změn
pro polapení protivníka pomocí kroků koubu a baibu.
Smetení dolů a úder nahoru mají svůj význam,
práce rukou však musí předcházet naprosto každému pokusu.



36 písní baguazhan

Píseň 1

Udržujte prázdnou hrud', zdvihněte záda, zavěste vrcholek hlavy a snižte pas.
Otočte se v bocích, zavřete kolena a chytněte se pevně země.
Spusťte ramena a nechte loket klesnout dolů, natáhněte přední dlaň.
Pohled směřuje mezi palec a ukazovák.

Píseň 2

Nejprve narovnejte zadní loket tak, aby zakrýval srdce,
ruka se pak otočí a klesne, aby se mohla posunout dopředu.
Následujte podporou přední loket se silou přidržení.
Přední ruka a zadní ruka spojují shromážděného ducha.

Píseň 3

Jděte vpřed zaoblenými kroky a rovnými chodidly,
jako když tlačíte mlýnský kámen.
Ohněte koleno, následujte bok a pas otočí chodidlo.
Oči sledují tři směry bez kymáčení těla.

Píseň 4

Dospět k cíli přímým pohybem není ničím mimořádným,
plynule kroužit vlevo a vpravo je vhodnější.
Levá se mění v pravou a pravá v levou,
Natažené tělo s ustupujícími kroky vytváří správnou příležitost.

Jiná verze prvních dvou řádků:

Cvičit jednu pozici - „jednoduchý bič“ nestačí k tomu, aby to bylo úžasné,
je třeba cvičit nalevo i napravo.

Píseň 5

Vykročte, pak se otočte a ruce budou následovat.
Zadní dlaň proniká ven a přední dlaň se stahuje.
Ustupování a vstup bez varování,
jako šíp vystřelený z luku.

Jiná verze třetího řádku:
Přicházení a odcházení - nikdy dvakrát stejným způsobem.

Píseň 6

Při bodnutí by dlaň měla být rovná a měla by se pohybovat se těsně podél lokte.
Zadní rameno útočí a přední rameno uspěje.
Nenechávejte volné místo a neváhejte.
Vstupte mezi chodidla soupeře.

Píseň 7

Když udržíte hrudník prázdný, qi bude klesat
Napněte záda a nechte klesnout ramena, abyste natáhli paži.
Držte centrální osu, qi dosáhne oblasti dantien a kontaktuje se s mořským dnem (konečníkem).
Povznete vrchol (hlavu) k podpoře (bystrosti) ducha.

Píseň 8

Při pohybu nekývejte tělem.
Vše závisí na vzájemné výměně pod koleny.
Spodní postoj je řízen snížením boků a kolen.
Je nezbytné snížit nohy a pas i ve střední pozici.

Píseň 9

Zavřete rty a ústa, jazyk se dotýká patra.
Nádech i výdech prochází nosem.
Když síla dosáhne svého vrcholu, uvolněte ji vyslovením „hun“ a „haa“,
pro získání sjednocené qi.

Píseň 10

Tygrí tlama dlaně by měly být natažené do kruhového tvaru
s prostředníkem a prsteníkem od sebe.
Zatlačte a následně udeřte kostí zápěstí.
Uvolněte ramena a prodlužte pas, abyste mohli kroky proniknout.

Píseň 11

Postupujte s koleny zavřenými a ustupujte s koleny otevřenými,
Když měníte dlaně a kroky, snižte tělo.
Postupujte a ustupujte podle okolností.
Vše je možné díky správnému uspořádání pasu a nohou.

Píseň 12

Tato dlaň je zcela odlišná od jiných.
Dovednost spočívá v postupujících krocích a zvedání nohy.
Při ústupu nejprve posuňte zadní nohou.
Když se pohybujete do strany, ukročte směrem od středu.

Píseň 13

Tato dlaň je zcela odlišná od ostatních.
ruka se pohybuje poté, co zaútočí rameno.
Před natažením vpřed se nejprve pohněte dozadu.
Nadechněte se plně předtím, než vydechnete, síla bude bohatá.

Píseň 14

Tato dlaň je zcela odlišná od ostatních.
Síla je vzájemně propojená mezi přední a zadní dlaní.
Pokud chcete použít vrcholek, pohněte nejprve kořenem.
Žádnou techniku nelze přehlížet.

Píseň 15

Tato dlaň je zcela odlišná od ostatních.
Vydejte zvuk k východu a pak zaútočte na západ.
Musíte vědět, jak směřovat nahoru a udeřit dolů.
Velká dovednost je kutálet perly nahoru.

Píseň 16

I ti nejúžasnější pod nebem se stále obávají tři proniknutí.
Pohybovat se ven je plýtvání časem.
On kráčí ven a já kráčím dovnitř.
Není složité zaútočit s nataženou rukou.

Píseň 17

Používat dlaň pouze jedním způsobem není dovednost,
buďte zdatní alespoň ve čtyřech způsobech.
Jedno překřížení a jeden přímý způsob vytvářejí trojúhelníkové ruce.
Je to jako obejmout člověka v náručí.

Píseň 18

Na vysokého člověka zaútočte nízko a na malého vysoko.
Pokud natáčíte tělo a měníte kroky, můžete zůstat klidní.
V šikmém otáčení i obráceném otáčení nazpět je nutná síla pasu.
Když rotace dosáhne svého maxima, síla je pevná jako ocel.

Píseň 19

Tvrdí se, že metoda dlaně těží ze své pevnosti.
Mistr Guo říkal, že jemnost se skrývá uvnitř.
Někteří pochopili skutečný význam.
Kombinace pevnosti a jemnosti přináší výhodu.

Píseň 20

Nejprve se objeví pevnost s jemností ukrytou uvnitř.
Poté přichází jemnost a je následována pevností.
Když (soupeř) pohybuje pasem a rukama s jemností,
měl bych nasát pasem a pohybovat se pevnými kroky.

Píseň 21

Když se tělo dostane do krajní pozice, musí se otočit.
Uvolním se a pohnu svým stínem bez zanechání jediné stopy.
Klamání probíhá přes práci nohou,
nejprve se pas musí natáhnout v postupu a ústupu.

Píseň 22

Duch při otáčení dlaně se přenáší z krční páteře,
ruka se pohne před otočením krku.
Natáhněte krk pro uvolnění síly, stáhněte ho dolů kvůli změně,
jako duchovní drak spojuje hlavu s ocasem.

Píseň 23

Když udeříte protivníka rukou, rameno je kořen.
Rameno není úplně propnuté.
Postupujte přední nohou, když chce soupeř postoupit,
je zbytečné postupovat zadní nohou.

Píseň 24

Velká síla se uvolňuje ze šlach a kostí,
pevnost z kostí je vedena šlachami.
Velká šlacha paty spojuje páteř a hlavu.
Rozved'te sílu za použití následujícího kroku.

Píseň 25

Oči dospějí k cíli zároveň s rukou, pasem a nohou,
podporovány pravým záměrem, duchem a silou.
Kombinace trojího pravého a čtyř dosažení
je dostatečné ke své obraně a poražení druhých.



Ba Gua Zhang's Single Palm Change



Píseň 26

Síla by měla být jak tvrdá, tak měkká.
Přílišný důraz jak na pevnost, tak na jemnost vede k nerovnováze.
Je pravda, že příliš pevné objekty se lehce rozbijí
a věci, které jsou příliš měkké, nemají sílu.

Píseň 27

Mluvíme o rovnováze tvrdého a měkkého.
Není nic složitějšího na vzájemné závislosti (pomoci) mezi pevností a jemností.
Jemnost a pevnost by měly být využívány rukama Nebe a Země
k vyvzdvižení oblohy a otevření země jako nekonečné vzdouvání vln na moři.

Píseň 28

Správná metoda je - když je tvrdý, já jsem měkký.
Dobrá metoda je také – když je jemný, já jsem pevný.
Když se pevnost a jemnost setkají, pas určuje vítěze.
Konflikt může být rozpuštěn dobrou prací nohou.

Píseň 29

Pomocí pasu se pohybují nohy.
Tajemství se objeví ve správném stažení.
Pokud se pas nehýbe, když se má hýbat noha,
příležitost bude ztracena kvůli nestabilním krokům.

Píseň 30

Nenatahujte příliš kroky při otáčení těla a změně pozic.
Nenechte se zneklidnit, zatímco zametáte zemi svými kroky.
Při napadajícím úderu pouze natáhněte ruku
jistě, jemně a pevně jako chytrá dívka navlékající nit.

Píseň 31

Nemusíte se bát, když si protivník vezme ostrou zbraň
a útočí svým létajícím mečem na vaše tělo z dálky.
Můžete uniknout pomocí zvolání „Hun“ a „Haa“, pokud vnímáte jeho směr.
Existuje výborné rčení, že „Zlo nikdy nemůže zvítězit nad čestností“.

Píseň 32

Obrana při blízkém kontaktu se zdá složitá,
obzvláště když je ve hře ostrý rybí meč,
který lze tasit tak snadno jako vytáhnout nějakou věc z kapsy.
Tajemství je skryto, když ukazujete na horu pro výrobu mlýnského kamene.

Píseň 33

Je těžké vzdorovat síle mnoha útočníků za použití jedné ruky,
proto je třeba vyrovnat se se silou tisíce liber za použití dovednosti.
Můžete použít sílu prstu místo celé ruky,
i silný vůl se bojí síly luku.

Píseň 34

Když je tma, že při natažení ruky dopředu nevidíte dlaň,
použijte olejnaté borovice, která osvětlí prostor a tělo soupeřů.
Zaostřete zrak doširoka a pozorně sledujte,
používejte nízké pozice pro dosažení zázraků.

Píseň 35

V chladném počasí, kdy je půda zmrzlá a kluzká, za deštivých dnů,
opatrně kráčejte přední nohou na plochu v koubu jako vždy.
Je naprosto vyloučené otáčet nohou na zemi.
Toto je nejlepší metoda, jak se vyhnout klopýtnutí na nerovném terénu.

Píseň 36

Je nutné mít v aplikaci ducha.
Bystrý duch umožňuje uším a očím, aby zesílily.
I když jeho ruce létají jako vlaštovky,
mohu vnímat mravence a brouky jak zpívají a zní to jako řev tygra a draka.

Závěrečná píseň

Metody dlaně a pěsti vytvořené v horách
byly dlouho předávány a možná zapomenuty.
Třebaže zpívám třicet šest písní,
každá věta nese skutečný význam.



48 metod baguazhan

1) Metoda těla

Metody rukou a nohou musí následovat jedna druhou,
pokud noha vykročí až potom, co se ruka natáhne, síla bude malá.
I když se ruka a noha natáhnou společně, bez pasu jim chybí síla,
pak je těžké ustoupit a budete pomalí a opoždění.

2) Metoda pozorování

V souboji s nepřítelem nejprve pozorujte.
Je přirozené ustoupit, než postoupíme vpřed.
Ustupte, abyste prozkoumali a kontrolovali situaci a pochopili změny.
Pokud v klidu počkáte, až se nepřítel unaví, můžete ho vést bez námahy.

3) Metoda kroků

Než pohneš vrcholkem, pohni kořenem,
rychlé ruce nejsou tak dobré jako následování za použití polovičního kroku.
Při postupu a ústupu použijte poloviční krok,
klidně se vyhýbejte úderům a porazte protivníka.

4) Metoda chůze

Útočná síla vychází z kruhové chůze.
Změny v obou rukách následují kroky.
Blokujte (tlušte) nahoru, držte nižší pozici, blokujte napříč a vyhýbejte se.
Tlačte, podporujte, převezměte, nedělají to ale ruce.

5) Metoda spojených kroků (technik)

Vyžaduje úsilí a čas spojit kroky.
Použití (aplikace, technika) by mělo být jednoduché a přirozené.
Prázdnota v ruce dotýkající se paže a otáčející se tělo.
Před zdatným mistrem se příležitost (možnost) objeví přímo.

6) Metoda postavení nohou

Nohy nesmějí stát na jedné linii.
Je vhodné, aby přední noha byla prázdná a zadní plná.
Pokud stojíte na jedné linii, předkláníte se dopředu a zakláníte dozadu,
i ohromná šance pak bude ztracena kvůli krátké vzdálenosti pasu.

7) Metoda ruky

Nerovnováha bude následována dvojitou váhou a stagnací.
Tvrdost zvenku a měkkost uvnitř - jako držení těla kopí.
Přímé odved' obloukem, oblouk kontroluj přímo a tělo bude pod kontrolou.
Pouze tehdy se může ruka stáhnout a pas následovat.

8) Metoda síly

Lidé hovoří o náhlé, pružné, ostré, rychlé a tvrdé síle,
já říkám, že náhlá a pružná síla je zcela obyčejná.
Není žádný rozdíl mezi ostrou a tvrdou silou.
Uvolnění síly závisí na jednotě mysli a síly.

9) Metoda zachování síly

Pokud víte jenom to, jak sílu použít, aniž byste věděli, jak sílu zachovat, pohybuje se síla jako šíp opouštějící luk.
Je to nejenom zbytečné, ale také škodlivé
a vede to buď k porážce nebo ke zranění těla.

10) Metoda pokračující síly

Jeho kořen už byl zlomen, když je zasažen silou
a jistě neunikne, pokud bude síla znovu aplikována.
V tuto chvíli by kroky měly vyrazit dopředu
s dlouhou paží a pasem současně.

11) Metoda přemožení

Není nutné vychloubat se, že rychlost zvítězí nad pomalostí,
neboť to, že silné kontroluje slabé, není nic zvláštního.
Nejlepší je být nadřazený v technice.
Při vyvážení v centru není síla vydávána zbytečně.

12) Metoda vítězství

Pokud je soupeřova síla silná jako závaží o tisíce liberách a rychlá jako tkalcovský člunek,
vyhnete se jeho silnému útoku tím, že ho budete následovat.
I mezi tisíci lidmi se může pouze tři až pět dostat blízko,
není složité chránit se pouze mírným natažením ruky a nohy.

13) Metoda aplikace

Vysokého udeřte nízkou a malého vysoko,
Tlustého udeřte šikmo, není nutné se toho obávat.
Spolehejte na metody vedení, když stojíte proti štíhlým a vysokým lidem.
Podívejte se nahoru a dolů bez jakékoli síly, když se setkáte se starým nebo nekvalifikovaným mužem.

14) Metoda blokování

Tři klouby v rukách a nohách se natahují a ohýbají.
Tři klouby na ruce pracují, zatímco se noha natahuje a ohýbá.
Můžete použít ramena, lokty, zápěstí, kyčle a kolena.
Pohněte krkem dolů, vyprázdněte hrudník a práce nohou vede tělo.

15) Metoda spojování

Pět květín a osm bran vytvářejí nesčetné variace ve velkém chaosu
ve spojení s dlouhou pěstí a krátkým úderem.
Jak rychlý jsi, tak pomalý jsem já.
Jak bozi, tak ďáblové mě budou chválit, když budu bojovat.

16) Metoda sbírání a rozpouštění

Nechvástejte se mnoha dovednostmi chycení,
neboť když dvě ruce chytnou jednu, síla uvázne.
Dokonce i v dovedném zachycení je třeba se obávat přetlačení přes hlavu.
Síle není možné odolat, pokud jsou probodnuty oči a nos.

17) Metoda přijetí jednoho pro podporu dvojího

Neříkejte, že dvě ruce jsou jak silné zbraně.
Skutečná dovednost je, když jedna ruka jde a druhá podporuje.
Když je pravá ruka zablokována, levá bude zbytečná.
Žádná síla se neobjeví, když obě ruce přijdou ve stejnou chvíli.

18) Metoda ukazování na horu pro lámání mlýnského kamene

Když soupeřova ruka přijde, moje ruka vstoupí,
pokud se vyhnete natočením těla, on se určitě stáhne.
Když se stáhne, moje ruka vstoupí,
pokud on odrazí, moje tři útoky následují.

19) Metoda vyproštění těla, abyste se stali stínem

Přivolám soupeře dovnitř, když nepřichází,
uhnu se pryč, když přijde.
Nezáleží na rukách, pouze díky metodě těla
je každý krok kontrolován boky a pasem.

20) Metoda otočení těla k bočnímu útoku

Lehce natáhněte ruku a kráčejte velkými kroky,
otevřete se polovičním krokem pro zachycení z malé vzdálenosti.
Krok stranou a snižte tělo, abyste se uhnuli,
zachyťte ho, když se chce otočit.

21) Metoda tlučení, bušení, sekání a naražení

Když soupeř udeří, nejprve udeřte zpět.
Změňte kroky, abyste se drželi levé ruky, zatímco budete bušit pravou rukou.
Lokty postavte jako stojící kůl, když se prosekáváte dovnitř.
Když vrážíte dovnitř, třesou se ruce v kruhu Nebe a Země.

22) Metoda půlkruhové ruky

Metoda rukou je v ostatních případech většinou v rovné linii.
Udělejte půlkrok dopředu a klidně čekejte.
Směřujte rovně dopředu pro šikmý úder,
je v pořádku udělat ještě další půlkrok vpřed.

23) Metoda ruky celého kruhu

Jsem uprostřed s protivníky ze čtyř stran,
projdu květinami, abych udeřil vrbu na západě nebo na východě.
Nezáleží na tom, jak se změní vítr nebo mraky v osmi směrech,
já zůstávám v klidu.

24) Metoda srdce-oko

Se srdcem jako generálem a s očima jako zbraněmi
je možné porazit protivníka vědomím.
Vyhněte se tomu být tupý v srdci (mysli) a nedbalým při pozorování,
neboť to vede k neúčinnosti a chaosu rukou a nohou.

25) Metoda zírání

Když nože a kopí létají čtyřmi směry
stejně jako za tmavé noci bez měsíce,
snižte tělo a rozhlížejte se okolo,
pokud budete kráčet kruhovými kroky, nepochybně zvítězíte

26) Metoda boje se zbraněmi

Ačkoli se dlouhé, krátké, jednoduché a dvojité zbraně jeví dokonalé,
zdá se, že se nevyrovňají dvěma rukám.
Poté, co zdokonalíte železnou dlaň jako zbraň,
holé ruce mohou najít paži a zápěstí a zaútočit na ně.



27) Metoda ochrany těla

Není nutné vychloubat se tím, že silný porazí slabého, skutečnou dovedností je, když slabý dokáže porazit silného. Nezáleží na tom, jak rychle a tvrdě šíp opustí luk, pokud zůstanete nalepeni na soupeřovo tělo, jistě nedojde k žádným chybám.

28) Metoda zmatení nepřítel

Abyste zmátli mysl protivníka, je nutné zmást nejprve jeho oči. Tisíc technik není lepší než jeden průnik dlaně. Neustále pronikejte proti nosu, měňte kroky, pohybujte se vlevo a vpravo, abyste kontrolovali protivníka.

29) Metoda otevírání a zavírání

Obecně platí, nejprve otevřete a pak zavřete. Když zpozorujete otevření soupeře, zabraňte zavření. Předstírejte porážku a selhání a soupeř se vrátí jako vířící prach. Naznačujete úmysly směřování na východ, zatímco udeříte na západě.

30) Metoda orientace na jih

Nezáleží na tom, jak rychlé jsou tisíce soupeřových rukou a očí, chraňte svůj střed. Nenatahujte ruku, pokud správný moment ještě nenastal. Ruka by měla být schopná se po natažení vrátit.

31) Metoda přiblížení

Blokování je dovednost chránící tělo,
vyhýbejte se ostatním s nenuceným postojem.
Když je vzdálenost větší než půl chi (1/3 metru),
dovednosti budou k ničemu a úsilí zbytečně vynaložené.

32) Metoda šesti směrů

Metoda šesti směrů je pro lidi mlácení prázdné slámy.
Moje metoda dlaně odráží princip šesti směrů.
Chůze ovládá osm směrů.
Není složité dívat se dopředu a zároveň sledovat vzadu.

33) Metoda jediného způsobu

Neudeřte unáhleně, pokud to nebude přesné.
Pokud minete, udeřte znovu.
Bez ohledu na to jak je soupeř hbitý a mrštný,
nedejte se zastrašit, vyláme si zuby.

34) Metoda zabránění uklouznutí

Je těžké udržet krok na zemi pokryté ledem a sněhem,
kráčejte dopředu, dozadu, do strany nebo rovně, srdce je klidné.
K rotaci jsou nutné malé kroky,
vyvarujte se ztuhnutí těla a vysokých úderů.

35) Metoda stabilizace kroků

Pokud jsou kroky nestabilní, tělo se bude kymáčet.
Stát pevně na zemi je lepší než tisíc technik.
Jděte dopředu za pomoci prstů u nohou a dozadu s přizvednutím paty,
neotáčejte se bez kroku *kou*.

36) Metoda deseti kroků

Kráčejte malými kroky, když otáčíte tělem,
s velkými kroky není tělo koordinované a práce nohou není hbitá.
Pokud otáčím tělo za pomoci polovičních kroků,
je pro ostatní těžké mě chytit a odhalit můj záměr.

37) Metoda dlaně

I když je dovednost dlaně rozdělena na horní, střední a dolní,
horní a dolní část tvoří pouze rám.
Pouze střední část může zajistit volnou rotaci,
z níž vycházejí změny v horní a dolní části.

38) Metoda zabraňující předklonění

Sklonit hlavu je stejné jako zavřít oči,
tělo také začne padat dopředu.
Sklonění hlavy a ohnutí pasu způsobí smrt střední osy,
takže nelze použít celé chodidlo ani celou dlaň.

39) Metoda zabraňující pohybu dozadu

Tichý klid naleznete v širokých zádech a prázdné hrudi.
Když nedržíte hrudník a břicho správně, budete toho litovat.
Není možné držet pas uvnitř, když je břicho venku,
Vzniká tak strach a tělo se nemůže volně otáčet.

40) Metoda vertikálního těla

Síla celého těla spočívá ve středové ose.
Když je tělo našikmo, síla je odlišná,
Nezáleží na tom, jak ohnete nohy, tělo musí zůstat rovné,
natáhněte ruku jako šíp bez zastavení.

41) Metoda doplňující tělo

Tělo je jako král, pas a nohy jako ministři.
Vzpřímený král a silní ministři mohou porazit nepřítele.
Postup, ústup a vyhnutí - to vše závisí na metodě těla.
Bez pasu a nohou nemůže dojít k vytvoření ducha.

42) Metoda otáčení těla

Pokud se protivník přibližuje, aby mě porazil
a moje ruce a nohy ho nemohou přemoci,
otáčím tělo podle potřeby na stranu,
abych přeměnil nebezpečí na bezpečí a já chytil jeho.

43) Metoda kroků a otáčení těla

Silný přímý útok je těžké zastavit,
první útok má výhodu.
Postupně ustupovat v boji proti soupeři
není tak dobré jako ukračovat stranou a otáčet tělo.

44) Metoda kolébání/rozhoupání těla

Běžte na západ po uhnutí na východ,
zatřeste tělem a udělejte změnu.
Udělejte to samé na obou stranách,
tlačení dopředu a tažení dozadu jsou koordinovány pasem.

45) Metoda podřepnutí a snížení těla

Je jistě složité zvednout ruce a odrazit úder
v horní části s vysokými a velkými protivníky.
Je nutné ohnout nohy a snížit tělo,
vedu je pak do své pasti, kde mohu volně používat metody.

46) Metoda znemožňující zachycení

Ruka osmi diagramů nemluví o uchopení,
moje dovednost není nadřazená, pokud druhého chytím.
S mnoha protivníky to ani není možné,
nejlepší je použít přímý útok a přímé stažení.

47) Metoda zabraňující stání

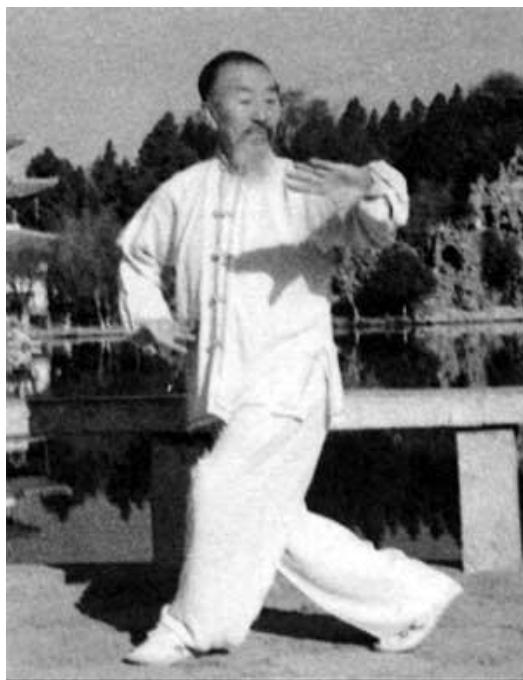
Chůze bez omezení, která spojí všeho do jedné síly
zahrnuje princip osmi diagramů mé rodiny.
Každá technika závisí na změnách v krocích,
klidné stání je jako květina na zemi.

48) Poslední metoda

Síla musí být plná a techniky musí být přesné,
žádný chaos tří, ani když minete úder.
Neexistuje žádné omezení úderů v úderech,
duchovní metodu lze nalézt v čistých rukách.

Závěrečný verš

Ve čtyřiceti osmi metodách je obsažen skutečný smysl,
duch se neobjeví jen díky mluvení a cvičení.
Pokud očekáváte, že získáte čisté a skutečné dovednosti,
Je třeba tři roky cvičit s několika lidmi.



Misři baguazhan



Figure 1-22. Yin Yu-Zhang



Figure 1-23. Liu Yun-Qiao (1909-1992 A.D.)



Figure 1-24. Pei Xi-Rong

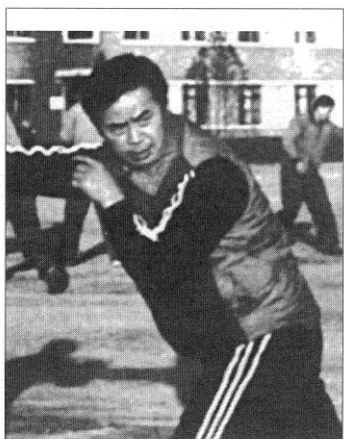


Figure 1-25. Jiang Hao-Quan



Figure 1-26. Fu Zhen-Song (1872-1953 A.D.)

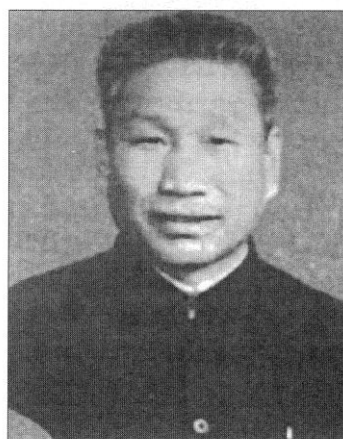


Figure 1-27. Fu Yong-Hui



Figure 1-28. Zhu Guo-Fu (1891-1968 A.D.)



Figure 1-29. Huang Bo-Nian

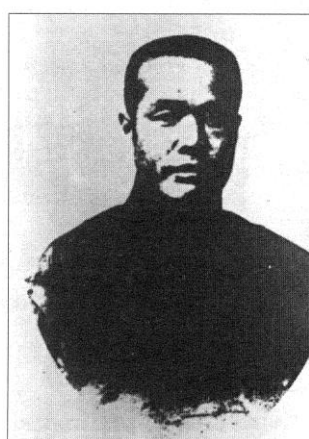


Figure 1-30. Jin Yun-Ting



Figure 1-31. Ling Gui-Qing

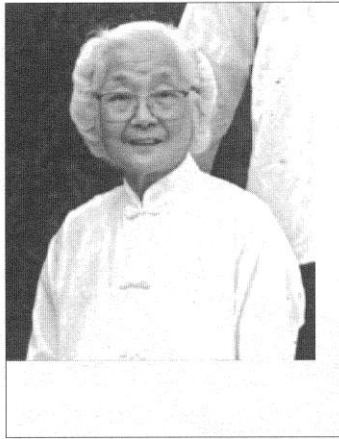


Figure 1-32. Fu Shu-Yun



Figure 1-33. Jiang Rang-Qiao
(1890-? A.D.)



Figure 1-34. Wu Meng-Xia

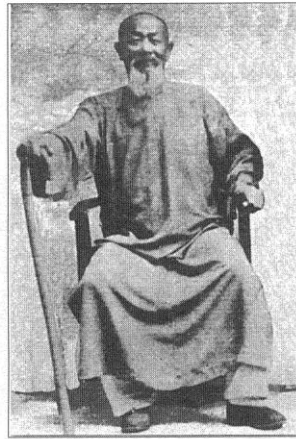


Figure 1-35. Gao Yi-Sheng
(1866-1951 A.D.)



Figure 1-36. Wu Zhao-Feng



Figure 1-37. Ren Zhi-Cheng

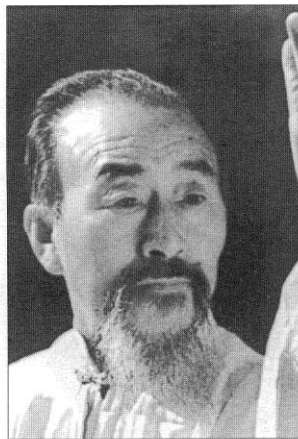


Figure 1-38. Sha Guozheng

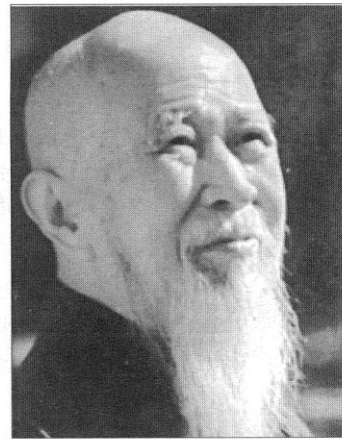


Figure 1-39. Li Ziming (1900-
1993 A.D.)



Figure 1-40. Lu Zijian

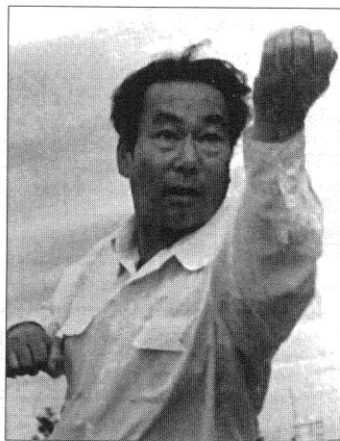


Figure 1-41. Tian Hui

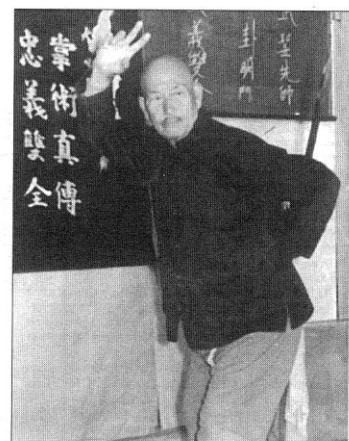


Figure 1-42. Lu Shui-Tian
(1894-1978 A.D.)



Figure 1-43. Liang Zheng-Pu



Figure 1-44. Li Yu-Lin



Figure 1-45. Li Tian-Ji