

Různé druhy síly v taijiquan



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

Pro vnitřní potřebu kurzů Taiji a taijiquan v Pardubicích
v rámci tvoření malého dobra a setkání s krásou a krásnými věcmi
přeloženo z anglického textu Paula Brennana v roce 2018

Na fotkách je Francois Hainry www.abtcc.fr

www.taiji-pardubice.cz

1. LEPENÍ (zhān nián jìn)

Lepení je energií, díky které nevycházíte ze středu. Je to základní energie v Taiji a rozvíjíme ji prostřednictvím tui shou. V začátcích cvičení vaše ruce většinou nic necítí a mají vnímání kusu dřeva. Vnímavost ale bude postupně vzrůstat na kůži rukou, paží, hrudi a zádech 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 Tui shou, musí být trénována jako první, jinak neporozumíte ostatním energiím. Toto musí být studováno s dobrým učitelem.

2. NASLOUCHÁNÍ (tīng jìn)

Tento druh naslouchání se neděje skrz uši, ale celým tělem. Před výukou Naslouchání je třeba plně zvládnout Lepení. Řídícím principem Tui shou 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 (dǒng jìn)

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 Tui shou se říká: „*Před tím, 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 ii] 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:]“... odsuňte 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 Taiji Classics:“ *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 vyrovnání 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 (zǒu jìn)

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, zdálky 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, uvolníte ji. Při tlaku na obě strany, na jedné straně poklesnete, tím odvedete pryč jeho sílu. Necháte ji 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 Taiji Classic: *“Pokud jde tlak zleva, levou vyprázdníš, 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* (huà jìn)

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 (yǐn jìn)

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 tantieniu 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 zaskočit.

7. UCHOPENÍ (ná jìn)

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 prokouně. 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. Uchopíte jeho aktivní klouby, jako zápěstí, loket či rameno. Když použijete obě ruce, je to jako váha o nesterpně dlouhých ramenech, kdy menší hmotnost převáží větší hmotnost.

Při Uchopení se v pozadí za koncentrací záměru a shromažďování 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 bude mít schopného učitele, tak bez vytrvalého cvičení toho nebude schopen dosáhnout.

8. VYCHÁZENÍ ve smyslu výdej, vysílání či vypuštění energie (fā jìn)

Pokud si přeješ zaútočit na protivníka, nemůžeš to provést bez síly Vycházení/Vyslání síly, a proto pokud nerozumíš síle Vycházení/Vyslání síly, jak bys mohl vůbec pomyslet na útok. Pokud cvičíme Taiji pro zdraví nebo jen na odvrácení útoku nemusíme 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 ji dosáhnout. Důvod je, že při vysoké úrovni vašeho Taiji už vás její použití neláká, protože zrazuje vaše gentlemanské ideály.

Energie přerušení je, když lehce přestřihnute 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 plácnu do země, jako když pláceme 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/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, hledejte 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, břichu a v elixírovém poli.

Co se týká polohy těla, měli byste vystředit kostrč, tláčit 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 stěly 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 (jiè jìn)

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 ždíbec Neutralizování. Když vypouštíte 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 soupeř se 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 pusy. Zůstane nejen ticho, ale v šoku lapá po dechu.

Je tedy jasné, že Zapůjčení není snadnou záležitostí.

10. OTEVŘENÍ (kāi jìn)

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 Tao te tingu (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 protivníkovi síly, ale je to též forma útoku. Vyslání energie však obsahuje záměr odrazení útoku. Jakmile otevřete, musíte zaútočit. Jinak promarníte příležitost.

11. UZAVŘENÍ ve smyslu zavřít i spojit dohromady (hé jìn)

Opakem otevření je uzavření a je považováno jako reprezentant jinu. Otevření je jang. 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 Hraní na loutnu a v druhé části pozice Zdánlivé uzavření, 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 říká: „Ved'te 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 roztržistý a neefektivní.

12. ZDVIŽENÍ (tí jìn)

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 záměr 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.



13. KLESÁNÍ (chén jìn)

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 Tui shou, budete většinou neschopni rozlišit mezi klesáním a zatížením, lehkostí a vznášením (bez kořenů), a proto budete často zmatení. Proto podávám následující vysvětlení [z Yang Banou oddíl 22.]:

- [1a] *Když jsou obě strany zcela těžké („dvojitý tlak“), je to špatně. Je to příliš plné. Je to odlišné od klesání.*

- [1b] *Obě strany plně klesají, to je v pořádku. Souvisí to s tím, že jste připraveni se hýbat. Je to odlišné od tíhy.*

- [1c] *Obě strany se plně vznášejí („dvojitý vakuum“), to je špatně. Je to moc prázdné. Je to odlišné od lehkosti.*

- [1d] *Když jsou obě strany zcela lehké, je to v pořádku. Souvisí to s přirozenou mrštností. Je to jiné než vznášení.*

- [2a] *Když je jedna strana málo lehká a jedna strana málo těžká, je to v pořádku. Nedodělat znamená, že je jedna strana stabilní. Proto je to v pořádku, protože nedodělané je stabilní, neztratí to přímou ani zaoblenost.*

- [2b] *Když je jedna strana moc lehká a druhá strana moc těžká, je to špatně. Přehánět znamená, že ani jedna strana není stabilní. Proto je to špatně. Protože přehánění je nestabilní, chybí tomu přímou a zaoblenost.*

- [2c] *Když se jedna strana málo vznáší a jedna strana málo klesá, je to špatně, protože to není dost.*

- [2d] *Když se jedna strana moc vznáší a jedna strana moc klesá, je to špatně, protože je to až příliš.*

- [3a] *Když je jedna strana málo těžká a jedna strana je moc těžká, budete nejen pomalí, ale také nepřímí.*

- [3b] *Když je jedna strana málo lehká a jedna je moc lehká, budete pořád hbití, ale nebudete zaoblení.*

- [3c] *Když jedna strana málo klesá a jedna moc klesá, budete pořád vyrovnaní, ale nebudete přímí.*

- [3d] *Když se jedna strana málo vznáší a jedna strana se moc vznáší, budete nejen rozptýlení, ale také nezaoblení.*

Co z tohoto vyplývá? Klasik pokračuje: „Když jsou obě strany zcela lehké [1d], není to věc vznášení se, a tudíž je to hbitost. Když obě strany plně klesají [1b], není to věc tíhy, a tudíž je to bystrost. Proto se říká: „Nejlepší technika je jak lehkost, tak tíha [2a], půl napůl, tudíž budete mít vyrovnanou techniku.““

Cokoli mimo těchto tří [1b, 1d, 2a] by bylo špatné. Pokud si to shrneme, tak vaše vnitřní hbitost nesmí být zastřená, potom se bude navenek projevovat 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 Pokladech Taiji: „Pokud je vaším záměrem jít nahoru, potom musíte tento záměr zakotvit dole, jako když saháte co nejhlouběji 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 (Péng jìn)

Tato energie je mimořádně důležitá v tui shou. 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.



15. ODVALENÍ (Lǚ jìn)

Odvalení nastane, když použijete jednu ruku (hrášková kost) k přilepení k soupeřovu zápěstí a druhou ruku (předloktí) k přilepení na jeho paži a pošlete ho podél sebe dozadu. Často se používá ke kompenzování vaší nedostatečné schopnosti použít ostatní energie k útoku. Když je nepoužijete správně, protivník se jen stáhne dozadu (ale neodletí) a protože je pozorný, posune svoje těžiště vpřed, aby se nezaklonil. V tomto okamžiku použijete odvalení a navážete na jeho pohyb dopředu. Nicméně, pokud neumíte Lepení, protivník snadno objeví ve vašem pohybu díru a zaútočí. Pokud umíte Lepení, ale nezvládnete techniku Odvalení, opět nebudete úspěšní.

Chyby můžete odstranit dvěma způsoby, podle jejich vzniku.

První je, když jste neschopni nalákat protivníka k útoku. Můžete schválně naznačit odpružení a on se bude snažit tomu čelit. Pak využijete jeho sílu odporu k Odvalení.

Druhý způsob je, když jste nejistí ve směru, kterým chcete provést odvalení. Začátečníci většinou volí pohyb v přímém směru. Pokud jste trochu zkušenější v pohybech nohou a práci těla, ale stále horší než soupeř, doporučuje se použít pohyb v úhlu cca 30° do strany. Takto ho můžete neutralizovat.

Odvalení je přímo závislé na pohybu pasu a nohou. Na počátku je pas trochu přizvednutý, jak dosahujete vrcholu pohybu odpružení. Následně přisedněte, uvolněte kyčle a otočte se v pase, což povede k „vyslání“ energie Odvalení. Nicméně nemůžete být moc vpředu, kde se odvalení nedá realizovat. Ale pokud nedojdete dost vpřed, nebudete schopni navázat energii Odvalení.

Během vysílání energie Odvalení musí váš duch prostoupit celé vaše tělo, musíte hledět zpřímá na soupeře a i když je vaše technika u konce, váš záměr (a pohled) je stále přítomen u soupeře. Proto se praví: „Ačkoli síla (energie) končí, záměr stále pokračuje.“

V tui shou je Odvalení mimořádně důležité. Pokud tuto energii neovládáte, nepřimějete soupeře, aby se vychýlil vpřed a ztratil stabilitu. A dokud nebude jeho střed a rovnováha vychýlena, nemůžete uspět.



16. STISKNUTÍ ve smyslu zmáčknutí (jǐ jìn)

Stisknutím se rozumí použití předloktí k tlačivému úderu na tělo protivníka. Je to jeden ze základních úderů v tui shou. Nesmí být prováděn ani příliš nahoru ani příliš nízko. Vaše stisknutí nastupuje, když se vás protivník snaží potáhnout do Odvalení. Aby bylo efektivní, musíte mu nejprve dovolit, aby vás dostatečně potáhl a následně aplikujte Stisknutí. Tuto techniku můžete použít i po úderu ramenem.

Vaše pozice (forma) by měla být dokonale kulatá a neměli byste dovolit, aby pozice měla výčnělky a hrany. Temeno hlavy by mělo být zavěšeno a tělo vzpřímené, nechat klesnout ramena, vtáhnout/zaoblit hrudník a vtlačit kostrč. Vršek těla se nesmí naklánět vpřed, jinak ztratíte rovnováhu. Pokud přeženete Stisknutí, vaše paže vás zradí a pro soupeře bude hračkou si vypůjčit vaši sílu.

Ten, kdo dosáhl vysoké úrovně, může poslat energii Stisknutí až do soupeřových chodidel a donutit ho ke klopýtnutí a ztrátě kontroly celého těla. Ale pokud začínáte s tui shou, vaše stisknutí nebude dostatečné a pozice nebude dokonale zaoblená, takže si na toto dejte obzvláště pozor.



17. ZATLAČENÍ (àn jìn)

Technika Zatlačení se může aplikovat jednou rukou nebo oběma rukama proti soupeřovu tělu. Lépe se používá v přímém postoji (stejná ruka jako přední noha) než ve zkříženém postoji. Uvnitř zatlačení je záměr otevření a zavření a obsahuje vertikální oblouk při pohybu vpřed. Protože kdyby to byl jen přímý tlak, ztratil by podstatnou část své účinnosti a protivník by ho mohl snadno ovládnout.

V této technice musí být přesná koordinace mezi rukama a nohama během otevření a zavření. Zároveň je zde provázanost mezi stoupáním a klesáním během postupu a ústupu. Ten kdo je na vysoké

úrovni, umí vyprázdnit svoji (přední) nohu, když ji zvedá a vyplní ji, když ji pokládá. Vyprázdněním láká soupeře a vyplněním útočí.

Zatlačení bere svoji sílu z pasu a nohou a stejně tak ze silného záměru. Hledíte pozorně na soupeře, mocně zatlačte temeno vzhůru a musíte si dát pozor, abyste nevyslali. Zatlačení příliš rychle, protože soupeř si může lehce zapůjčit vaši energii.

Během pohybu je temeno zavěšené a tělo napřímené. Spusťte ramena a lokty, usad'te pas a uvolněte kyčle. Následně stiskněte kostrč. Tělo by nemělo být předkloněné, protože jste snadným cílem soupeřova potažení.

Zatlačení na vyšší úrovni nejde jen vpřed, ale aplikuje se podle situace. Pak se rozděluje na roztažení, klesání nebo prudkost.



18. STRŽENÍ (cǎi jìn)

Stržení nastává, když uchopíte soupeřovu ruku (zápěstí nebo loket) a mocně škubnete dolů. Účinek je podobný jako u odvalení, kde chcete posunout soupeřovo těžiště vpřed, ale zde to provedete s větším efektem.

Tato technika není záležitost rukou, protože to nemá velký účinek. Musíte použít sílu pasu a nohou stejně tak jako posílený záměr. Když se Stržení povede, soupeř je zmaten a sám pošle těžiště vzhůru a v tom okamžiku můžete zaútočit. Nicméně nesmíte strhávat na obou stranách stejnoměrně a v jeden okamžik, protože si protivník snadno vypůjčí vaši energii. Také příliš jemné stržení nahrává soupeři.

Musíte šknout na jedné straně a dovést to až do soupeřových chodidel (vyšknout jeho chodila), aby Stržení bylo účinné.

Během stržení držte tělo zpřímá vybalancované, pas je snížený a nohy pevně zakořeněné. Vyprázdněte hrud' a zpevněte záda, nechte klesnout ramena a spust'te lokty. energii spust'te do elixírového pole a hleďte dolů. Protože jak praví klasik: „Když hledím vzhůru, jsem výš, když hledím dolů, jsem níž.“

V sestavě je tato energie použita v pozici JEHLA NA MOŘSKÉM DNĚ a příklad následné aplikace útoku je ROZDĚLENÍ VĚJÍŘE.

19. ROZDĚLENÍ (liě jìn)

Tato energie není často používaná a ti, kteří ji porozumí, jsou velmi vzácní. Nicméně tato energie je velmi důležitá a je velmi důležité ji rozumět. Pokud jste zatlačen vzad, tak ze zaklonění vám pomůže jen tato energie.

Rozdělení se používá po Odvalení nebo Stržení. Jedna ruka tlačí soupeřovu ruku dolů, zatímco druhá ruka mu jde hřbetem dlaně po krku tak, aby se zaklonil. Například pokud protivník použije pozici DIVOKÝ KŮN MÁVÁ SVOJI HŘÍVOU, tak zatímco jste posouváni vzad, zapůjčíte si jeho energii a zatlačíte ho vzad vy. Proto se píše: „Cokoli si беру je stejné jako to, co dávám. Pokud si přeje, abych se zaklonil a zavravoral, tak oplácím jeho zakloněním a klopýtnutím vzad.“

Rozdělení se dělí do dvou verzí:

- Horizontální Rozdělení [v Pao Chui → *A dělá vstup, B reaguje převáděním přes hlavu a dělá příčný let*]

- Vertikální rozdělení [v Pao Chui → *A dělá útok na krk a B reaguje člunky*]

Během provádění si musíte dát pozor na vzdálenost k soupeři, nesmíte být moc daleko, musíte se dostat na tělo.



20. ÚDER LOKTEM (zhǒu jìn)

Když útočím na protivníka rukama (prsty, dlaní, pěsti nebo zápěstím), měl bych být v odpovídající vzdálenosti. Pokud jsem příliš daleko, síla mi dojde ještě před cílem. Pokud jsem blízko, pozice je sevřená a síla se nestačí rozvinout. Ale pokud jste blízko na úder rukou, můžete tento nedostatek kompenzovat úderem loktem.

Ve srovnání s úderem rukou, úder loktem je rychlejší a daleko silnější a když míříme na solar plexus, je to smrtící technika. Při úderu musíte loket koordinovat s koleny a sílu vést z pasu.

Během tui shou, když rozevřete soupeřovy ruce, můžete použít jednu ruku k zachycení jeho ruky a druhou rukou provedeme úder loktem na solar.



21. NARAŽENÍ (kào jìn)

Naražením se myslí vražení ramenem do soupeřova hrudníku. Je to technika mnohem ničivější než úder loktem a používá se, když je váš loket zapečetěn a nemůže se pohnout.

Při úderu musíte držet tělo vzpřímené a sjednotit rameno s kyčlemi. Nejedná se o strnulý pohyb, ale musíte se lehce dotknout povrchu soupeřova těla a pak teprve poslat sílu z nohou skrz pas. Pokud je cíl vyšší nebo nižší, přizpůsobíme se manévrováním tělem a prací nohou. Úder ramenem se provádí se stejnou nohou vpřed vraženou mezi soupeřovy nohy. Tělo je kolmo. Druhá ruka kryje obličej a ruku, se kterou provádíte úder, protože soupeř vás může snadno udeřit do tváře nebo provést páku na loket.

Pokud zvládnete tuto techniku, můžete narazit i do většího a silnějšího soupeře, protože síla těla je větší než ruky nebo lokte.

22. PRODLOUŽENÍ (cháng jìn)

Energie měkkého a pomalého prodloužení může být aplikována jakoukoli částí těla. V tui shou tak po nalákání a uchopení protivníka postupně prodlužujeme moment, kdy cítíme, že můžeme zaútočit. Pokud se soupeř dostal do situace, kdy už dále nemůže neutralizovat náš útok, bude velmi rychle odhozen. Vycházíme z okamžité situace, nejdeme ani daleko, ani blízko, čekáme na mezeru, do které můžeme vstoupit.

Tato situace je jako navlékat nit do otvorů v korálcích náhrdelníku. Pokud je úsilí velké, nit se zalomí a nejde provléknout. Pokud je úsilí malé, jednoduše také neprojdeme skrz.

Pokud jste dosáhli vysoké úrovně, můžete postupovat dvěma způsoby. Buď použijete prudký útok a následně Prodloužení nebo naopak. V prvním případě se soupeř po prudkém útoku zapotácí a vy pokračujete v útoku, až padne na zem. Ve druhém případě soupeř po vašem prodloužení už už začíná útočit a vy použijete prudkost k jeho odhození.

Protože tento druh vysílání energie je dvoufázový, je cele závislý na soupeřově těle. Buď začínáte hledáním cesty a pak tvrdě útočíte, nebo tvrdě útočíte a potom útok prodlužujete, dokud to jde. Je to jako mechanická pružina – čím déle ji navíjíte, tím déle energie vytrvá. A čím kratěji se navíjí, tím dříve dojde. A také pokud není plně vypuštěna, příčina tkví v tom, že pružina nebyla efektivně utažena.

Tajemství Taiji leží právě v tom, a proto to musí cvičenec Prodloužení pořádně pochopit.

23. PRUDKOST (jié jìn)

Tato energie se také nazývá „tvrdou energií“. Může být prováděna rukama, předloktím, lokty, rameny, boky kolena, nohama, prostě celým tělem. Aplikací je prosté vyvedení protivníka z rovnováhy, a to v okamžiku, kdy si uvědomuje, že se něco děje, ale ještě se na situaci neadaptoval. Tehdy neprodleně udeřte na jeho centrum. Úder má dynamiku rychlosti a naléhavosti.

Při vypuštění síly mocně zatlačte temeno vzhůru a napřimte tělo, spusťte ramena a lokty a vycentrujte kostrč. Použijte sílu pasu a nohou. Shromážděte energii, soustřed'te ducha a posilte svůj záměr cíleným pohledem na soupeře, až se zakymácí. Potom vypusťte energii, která může jít po oblouku nebo přímo v závislosti na situaci.

Pro začátečníky, kteří by rádi použili tuto techniku, to není zrovna lehkou záležitostí.

24. VRTÁNÍ (zuān jìn)

Toto je pronikající energie, která se používá při úderu prsty nebo pěstí. Kontakt se soupeřovou kůží je jako vrtání do dřeva nebo vývrtkou do špuntu. Tato energie je obzvláště razantní a může způsobit vnitřní zranění. Tato energie může také porazit soupeřovu vnitřní sílu způsobem podobným technice zapečetění.

Je to vskutku specializovaný typ energie v taiji a její použití není slučitelné s duchem tohoto umění. Protože s ní můžeme soupeře vážně zranit, začátečníci nepotřebují tuto sílu podrobně studovat. A údery na akupunkturní body jsou nutné studovat pod dohledem kvalifikovaného učitele.

25. PŘEKROČENÍ DO PRÁZDNOTY (líng kōng jìn)

Tato energie je neobyčejná a je na hraně zázraku. Když má člověk vysokou úroveň znalosti této energie, stačí mu říct jen „Ha!“ a soupeř spadne na záda. To proto, že soupeř byl nalákán, aby v mysli opustil svoji obranu bez schopnosti rezistence. Tato technika funguje pouze s protivníky, kteří jsou trénováni v základních typech energií, např. Lepení a jeho vlastní instinkty ho při zvuku „Ha!“ přimějí ustoupit až k pádu.

Ačkoli je tato energie jemná a neviditelná, není to nic, bez čeho byste nemohli žít, protože to je jen salónní trik.

Toto jsou hlavní energie v Taiji. Vedle nich jsou další druhy různých energií, ale ty byly vynechány. Obecně při tréninku se nejdříve procvičuje otevření, následně pak zavření. Když obsáhnete schopnost minimalizovaných pohybů, začněte se změnou měřítka: stopa, palec, desetina palce a šířka

vlasu. Pokud projdete od úrovně stopy až do úrovně vlasu, získáte jemnost, kterou budete praktikovat, i když se třeba nebudete vůbec hýbat.

Tyto energie fungují při jakýchkoli bojových stylech. Pouze potřebujete rozlišit části těla (horní , střední nebo dolní), být ve správné pozici ve správný čas, pak můžete dělat, co chcete.

Každopádně všechny typy energií je potřeba studovat pod dohledem kvalifikovaného učitele. Tato kniha přináší pouze obecný vhled do každé z nich.

