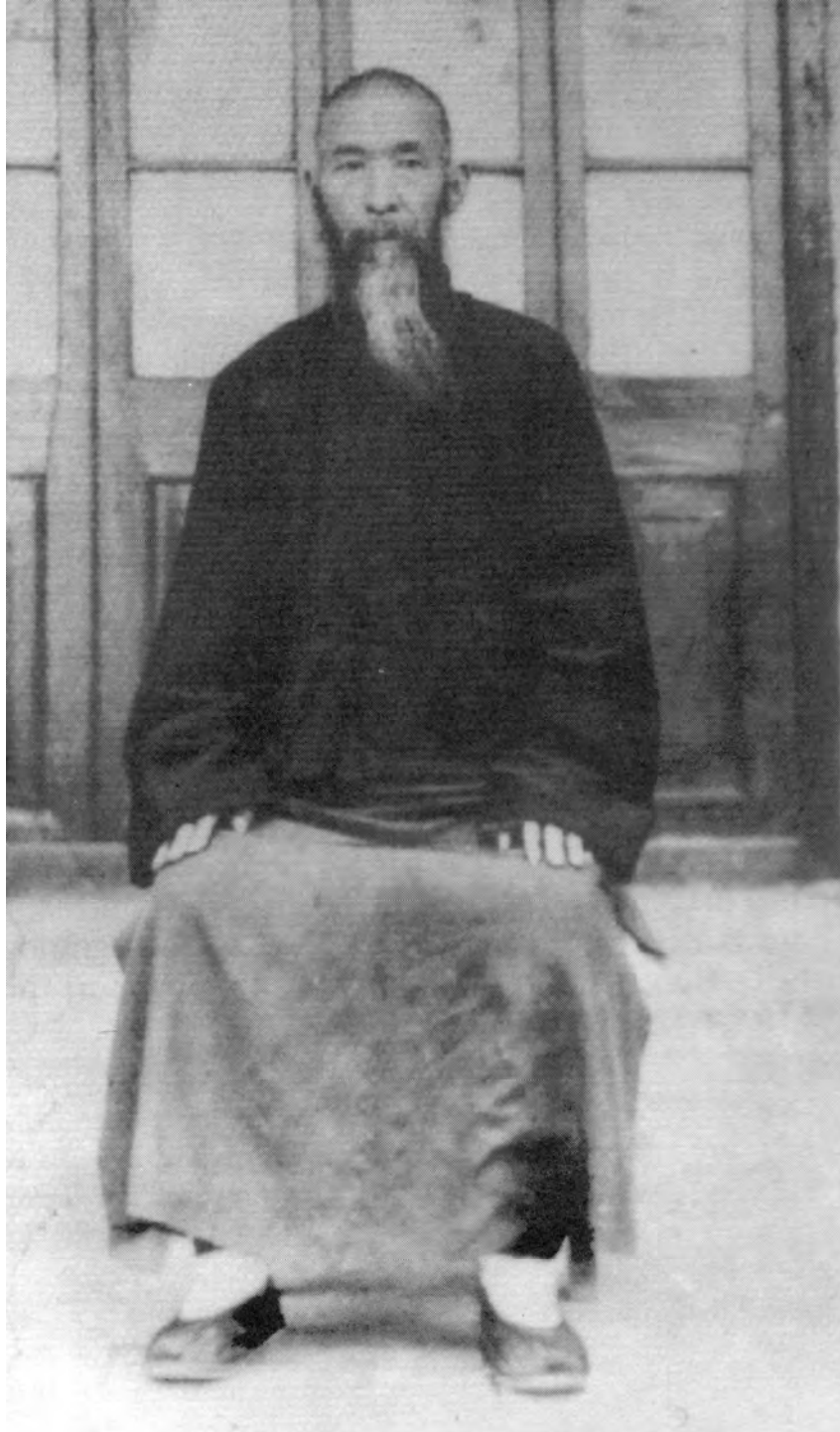


Studie o taijiquan



Sun Lutang

Autorova předmluva

Nebesa a země jsou dva tvořící principy. Prvotní qi vytváří klid a pohyb, ty se dělí a pojí a tyto změny postupně rodí Deset tisíc věcí (vše). Věci dostávají svůj po-nebeský tvar. Prvotní před-nebeská qi dává vzniknout po-nebeským formám a kvalitám a je skutečnou podstatou po-nebeských manifestací majících tvar. Proto lidská forma a život jsou výsledkem spojení před-nebeské podstaty a po-nebeské formy v jediný celek. Lidé poznávají od narození moudrost a emoce, a kombinace jin a jang. Prvotní před-nebeská qi se postupně vytrácí, po-nebeská qi postupně narůstá. Výsledkem je to, že jang slábne a jin sílí. V tomto stavu přichází napadání šesterou qi (tj. vítr, chlad, horko, vlhkost, sucho a oheň). Oslabení jangu a silnění jinu je také způsobeno nerovnováhou sedmi emocí (šťěstí, hněvu, smutku, citů, radosti, lásky, nenávisti a touhy). Proto jsou těla lidí den ze dne slabší a sto nemocí mění jejich životy.

To rmoutilo lidi dávnověku, a tak zkoušeli odstranit své nemoci, klidně seděli, aby pěstovali svou mysl (kultivovali srdce). Také se obávali, že ztratí schopnost pohybu, pročez vytvořili bojová umění, aby mohli usilovat o obnovení své prázdné a citlivé qi. Do té doby, než přišel z východu Da Mo (Bodhidharma) vykládat cestu k vyhasnutí do Šaolinského kláštera v provincii Henan, lidé asketicky praktikovali cestu, dlouhé sezení zraňovalo jejich ducha a navenek byli zmožení. Proto podle principu souladu a vzájemného působení (pohybu) jin-jang, s hlavní myšlenkou na zvýšení prvotní před-nebeské qi a zároveň posílení fyzického těla, vytvořil dvě knihy - Proměna šlach a Omývání dřevě, a učil lidi tato cvičení, aby jejich těla byla silná a zdravá.

V období dynastie Song za vlády králů Wu a Mu využil generál Yue Fei pochopení hlavního významu dvou knih, aby vytvořil xingyiquan. Principy baguazhang rovněž odpovídají použití hlavního významu dvou knih a skrývají ho v sobě. Toto je zdroj vnitřních bojových umění.

Za vlády císařů Yuana a Shuna kultivoval Zhang Sanfeng cestu ve Wudangu. Hledal učitele, který by praktikoval kultivaci vnitřního elixíru a současně cvičil bojové umění, které by nepoužívalo jen sílu pozdějších nebes, nenarušovalo by vnitřní harmonickou qi, nevedlo by ke zranění elixíru a nepoškozovalo by prvotní qi. Proto se řídil obsahem výše zmíněných dvou knih, využil formy Nákresu nejzazšího vrcholu mistra Zhou Dunyi, z nich pochopil principy proudění a vzájemné proměny před-nebeských a po-nebeských stavů. Následováním přirozenosti a souladu jejich principů, vytvořil umění taijiquan a vysvětlil tajemství pěstování těla. Toto bojové umění má (klamnou) po-nebeskou podobu, ale nepoužívá po-nebeskou sílu. Jednou pohyb, jednou klid, dokonale volná přirozenost, nevyčerpává krev a qi, záměrem je cvičit qi a proměnit ducha - toť vše.

Jeho vnitřním základem je hluboký význam jediného principu, dvou qi, třech sil, čtyř symbolů, pěti prvků, šesti harmonií, sedmi hvězd, osmi trigramů a devíti paláců, které začínají jedničkou a končí devítkou a devítka se opět navrácí k číslu jedna. Jediný princip, to je výchozí bod umění taijiquan, harmonická qi středu uvnitř břicha, to je taiji. Dvě qi, jednou pohyb, jednou klid, dvě pozice těla, to jsou dva principy. Tři síly, hlava, ruce, nohy, to je nahore, uprostřed a dole. Čtyři symboly, to je vykročit dopředu, ustoupit dozadu, ohlédnout se doleva, dívat se doprava. Pět prvků, to je vykročení, ustoupení, ohlédnutí se doleva, pohled doprava a ustálení se uprostřed. Šest harmonií, to je esence („tělo“) je v harmonii s vaším duchem, duch je v harmonii s vaší qi, qi je v harmonii s vaší esencí, to jsou tři vnitřní harmonie; ramena a boky jsou v harmonii, lokty a kolena jsou v harmonii, ruce a chodidla jsou v harmonii, to jsou tři vnější harmonie, vnitřní a vnější jako jeden celek, to tvoří šest harmonií. Sedm hvězd, to jsou hlava, ruce, ramena, lokty, boky, kolena a chodidla, dohromady sedm pěstí úderových ploch, to je sedm hvězd. Osm trigramů, to je peng, lü, ji, an, cai, lie, zhou, kao, to je osm trigramů. Devět paláců, vezmeme osm technik rukou a přidáme setrvání ve středu, to je devět paláců. Zhang Sanfeng použil hetu a luoshu (dřívější nebe bájněho Fusi a pozdější nebe krále Wena) jako osnovu, osm trigramů a devět paláců jako útek, také použil pět prvků jako formu, sedm hvězd a osm trigramů jako funkci vytvářeje takto umění taijiquan. Jeho podstata je nezřetelná, hluboká a tajemná, Shanyou Wang Zongyue (jeden z autorů tzv. Taiji classic) o ní detailně pojednává.

Od té doby vznikaly a rozvíjely se různé školy, každý následoval vlastní záměr a změnil podobu svých forem. Na počátku dynastie Qing v letech vlády císařů Dao a Xian žil Guangping Wu Yuxiang, který se doslechl, že v provincii Yu (Henan), okrese Huaiqing, vesnici Zhaobao žije Chen Qingping, jehož technika byla vynikající. Nezalekl se daleké cesty a vydal se navštívit zdejší příbuzné. Úspěšně takto studoval několik měsíců a obdržel jeho systém. Potom jej předal Yi Yumu. Yi Yu, který



napsal Báseň o pěti slovech, dále předal své umění Hao Weizhenovi. Ten po několika desetiletích studia pronikl do hlubokých tajemství svého stylu. Já jsem obdržel učení u Weizhena, celé dny jsem cvičil po několik let a trochu jsem pochopil celkové principy tohoto stylu. Také jsem se hluboce zamýšlel nad kontrolou těla, s použitím dřívějších zkušeností z dlouhodobého cvičení xingyiquan a baguazhang, zformoval jsem jedno umění. Toto umění spojuje formy třech rozdílných stylů v jediný celek, jediný celek se opět dělí na formy třech škol, třebaže jsou pozice třech škol různé, jejich principy zůstávají stejné.

Dříve se lidé opírali pouze o ústní předání, neměli žádné zvláštní knihy, zřídka bylo napsáno nějaké vysvětlující pojednání, navíc nebyly popsány skutečné metody cvičení pro začátečníky. Můj vlastní kompilát je značně omezený, nedovoluji si jej hodnotit. Xingyiquan, baguaquan, taijiqian, tři školy, každou z nich jsem zredigoval a vytvořil k ní knihu, v knihách obrázky ke každé pozici, a ty mají bez výjimky svou fotografii. Také jsem přidal vysvětlení k obrázkům, ti mnozí, kteří v to doufali, [nyní] mohou podle obrázků napodobovat [pozice], získat skutečnou sílu, tajemné použití stylu, které bylo po dlouhou dobu jen těžko dostupné. Uvnitř knih jsem v každé z nich vyložil skutečné principy mnoha mistrů, literární styl nestojí za pozornost. Jestliže v nich naleznete nějaké chyby či nepřesnosti, prosím o mnoho shovívavosti, budu vděčný za jakoukoliv připomínku.

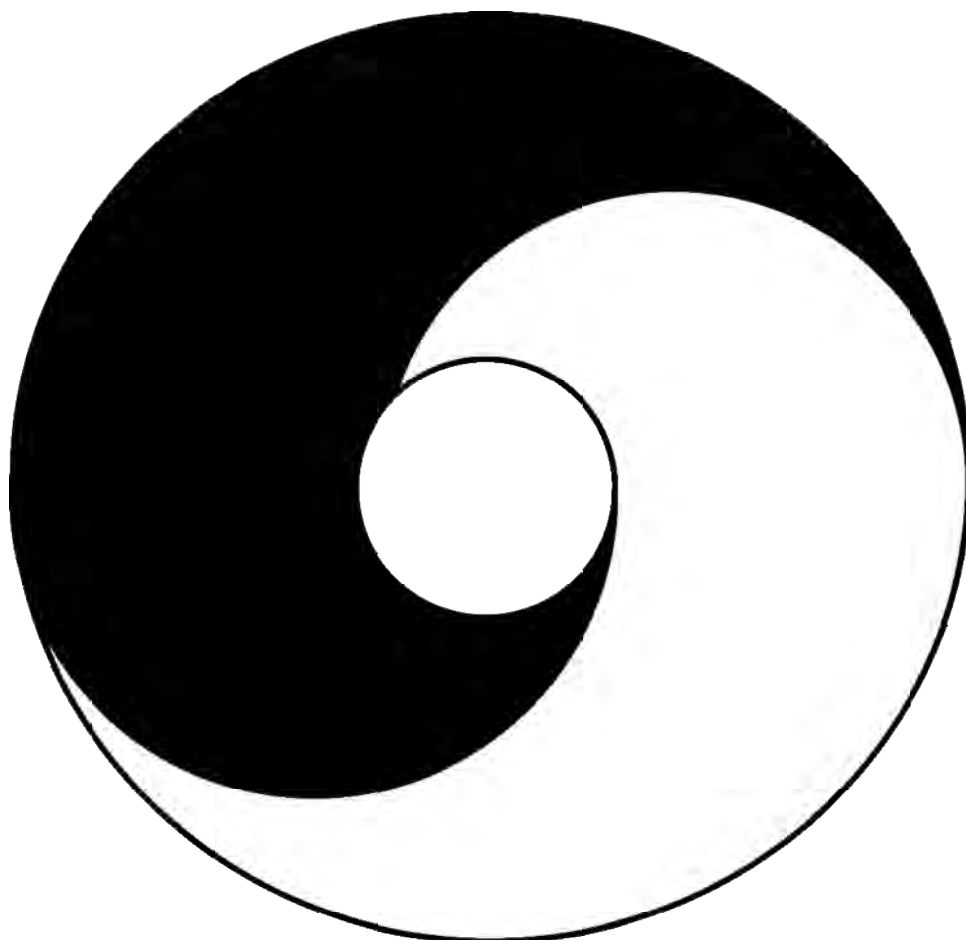
8. rok a 10. měsíc Lidové Republiky (10/1919)

V provincii Hebei okresu Wan uctivě opatřil úvodem Lutang Sun Fuquan

Pojmenování taijiquan

V momentě početí je originální qi obsažena ve výživě těla. Není nadbytečná ani nedostatečná. Je v rovnováze a neproudí. Člověk se nedívá vzhůru, nesklání se dolů, nepřiklání se k ničemu, ani se o nic neopírá, je harmonický, celistvý a nanejvýš dobrý, dosahující nejzazšího pólu, a to je známo jako pravý Jang. Je to to samé, čemu se říká - centralizovaná qi. Qi normálně prostupuje čtyři cípy těla (ruce a nohy) a vyživuje kosti. Není místa, kde by nebyla, není chvíle, kdy by tomu tak nebylo. Vnitřek a vnějšek je sjednocen do jediné qi. Proudění je nepřetržité, bez zastavení. Otvírání a zavírání, pohyb a klid bojových forem má tuto qi ve svých kořenech. Tajemství variací rozpínání a stahování pramení z této qi. Otvření je natažení a pohyb. Zavření je stažení a klid. Otvření je jang a zavření je jin. Pouštění, roztažení a pohyb jsou jang, přijímání, stažení se a klid jsou jin. Otvření a zavření je jako jedna qi pohybující se skrz cykly jin a jang. Taiji je jedna qi. Jedna qi je Taiji. Když navazuje na tělo, nazývá se to Taiji. Když navazuje na použití, nazývá se - jedinou qi. Když jang, tak jang, když jin, tak jin. Když může být nahoře, je nahoře. Když může být dole, je dole. Z jang přichází jin, z jin přichází jang. Jedna qi je živá a v pohybu. Tak je to všude, bez výjimky.

Otvírání a zavírání je přirozené, střídají se odpovídající situaci. V Taijiquan je to stejné. Starověcí mudrci nebyli schopni to ukázat ostatním nebo napsat to do knih. To je jeho cesta. Když jsou studenti schopni měnit otvírání a zavírání, právě tak jako klid a pohyb, a přichází hlubší pochopení jejich zdroje, společný kořen každého postoje bude čistý a dosahují tak jejich tajemného užití. Hlavním rysem pozic je kombinace prázdného kruhu, který má formu a beztvareho kruhu, který je plný. Tyto dva kruhy reprezentují principy „prázdnoty“ a „plnosti“. Uvnitř postoje je zjevná prázdnota, ale postoj není ve skutečnosti prázdný; vypadá plný, ale ve skutečnosti je prázdný. Qi plyne na všechna místa bez překážek. Je to kruhové a živé bez zlomů, bez nadbytečnosti a nedostatečnosti. Když se manifestuje, Šest harmonií je kompletních. Když se vrací, je skryta jako vnitřní poklad. Změny jsou bezmezné. Použití je nevyčerpatelné. Zde začíná pravá nauka. To je shrnutí Taijiquan.



Názvy pozic stylu Sun taiji

1. Wuji
2. Taiji
3. Líně uvazovat oděv
4. Otevřít ruce
5. Zavřít ruce
6. Jednoduchý bič
7. Zvednout ruce a nakročit
8. Bílý jeřáb plácá křídly
9. Otevřít ruce
10. Zavřít ruce
11. Oprášení kolena a otočný krok
12. Ruce hrají na harfu
13. Vykročit, odvést, krýt a udeřit
14. Zavřít jako když pečete
15. Obejmout tygra, odtlačit horu
16. Otevřít ruce
17. Zavřít ruce
18. Oprášení kolena a otočný krok
19. Ruce hrají na harfu
20. Líně uvazovat oděv
21. Otevřít ruce
22. Zavřít ruce
23. Jednoduchý bič
24. Pěst pod loktem
25. Ustoupit a zahnat opici-levá
26. Ustoupit a zahnat opici-pravá
27. Ruce hrají na harfu
28. Bílý jeřáb plácá křídly
29. Otevřít ruce
30. Zavřít ruce
31. Oprášení kolena a otočný krok
32. Ruce hrají na harfu
33. Trojí otevření zad
34. Otevřít ruce
35. Zavřít ruce
36. Jednoduchý bič
37. Ruce oblaka
38. Zvysoka poplácat koně
39. Zvednout nohu-pravá
40. Zvednout nohu-levá
41. Otočit se a kopnout
42. Přikročení a úder
43. Otočení se a dvojí zvednutí
44. Přehození a krocení tygra
45. Kop levou nohou
46. Kop pravou nohou
47. Nakročit, odvést, krýt a udeřit
48. Zavřít jako když pečete
49. Obejmout tygra, odtlačit horu
50. Doprava vytočené otevření rukou
51. Doprava vytočené zavření rukou
52. Oprášení kolena a otočný krok
53. Ruce hrají na harfu
54. Líně uvazovat oděv
55. Otevřít ruce
56. Zavřít ruce
57. Diagonální jednoduchý bič
58. Rozdělení hřívky divokého koně
59. Otevřít ruce
60. Zavřít ruce
61. Jednoduchý bič
62. Dlaň otvírající záda-levá
63. Nefritová dívka prohazuje člunek
64. Ruce hrají na harfu
65. Líně uvazovat oděv
66. Otevřít ruce
67. Zavřít ruce
68. Jednoduchý bič
69. Ruce oblaka
70. Pozice klesajících oblak
71. Kohout stojí na jedné noze
72. Ustoupit a zahnat opici
73. Ruce hrají na harfu
74. Bílý jeřáb plácá křídly
75. Otevřít ruce
76. Zavřít ruce
77. Oprášení kolena a otočný krok
78. Ruce hrají na harfu
79. Trojí otevření zad
80. Otevřít ruce
81. Zavřít ruce
82. Jednoduchý bič
83. Ruce oblaka
84. Zvysoka poplácat koně
85. Zkřížený lotosový kop
86. Vykročit, krýt a udeřit
87. Ustoupit a líně uvazovat oděv
88. Otevřít ruce
89. Zavřít ruce
90. Jednoduchý bič
91. Jednoduchý bič - pokračování
92. Vykročit do sedmi hvězd
93. Ustoupit a jezdit na tygrovi
94. Otočení a lotosový kop
95. Natáhnout luk, střílet na tygra
96. Dvojité úder
97. Spojení yin yangu v jediné
98. Navrácení se k wuji

Sun Lutang, Wu Ji a Tai Ji, překlad z knihy Studie o taijiquan

Wu Ji postoj je kořenem formy, pozice **Tai Ji postoj** je tělem formy. Tyto dvě pozice jsou základem všech ostatních.

Wu Ji

Wu ji je přirozený stav působící před začátkem praxe bojového umění. Mysl je bez myšlenek (úmyslu), záměr (cíl) je bez pohybu, oči jsou bez zaostření, ruce a nohy jsou nehybné, tělo nedělá žádný pohyb, jin a jang ještě není rozdělen, čisté a kalné ještě není odlišeno, qi je jednotná a nerozlišená.

Člověk je zrozený mezi nebem a zemí a přirozeně ovládaný jin a jang. Jeho originální qi je jednotná a nerozlišená. Jakmile se člověk začne zaplétat do přání (tužeb), to dá stoupání nečisté qi a neohrabaně užívá sílu. Navrch, když neví, jak se vnitřně kultivovat, když výživa já je vnější (používáním vnějších zdrojů ztrácí vnitřní zdroj). Výsledkem je, že jin a jang jsou v nerovnováze a vnitřní a vnější je (bude) odděleno. Když jang dosáhne svého limitu, rodí se jin. V extrému jinu, je vyčerpanost jediným možným výsledkem. V tomto bodě se již pro člověka nedá nic udělat.

Způsob kultivace se nazývá „cesta obráceného pohybu“. Metoda obrací Nebe a Zemi, otáčí qi až do toho bodu, kdy se po-nebeská (postnatální) funkce vrací do před-nebeského stavu. Nečistá qi a těžkopádná síla jsou transformovány. Vnitřní oheň je veden zpět na své původní místo a qi naplňuje Dan Tian. Navíc změny jsou aplikovatelné v bojovém aspektu „Třinácti pozic“. Studium (hloubáním a vyhledáváním cesty) se qi zvětšuje (rozpíná) a smršťuje. To je význam, když se takzvaně říká: „Wu ji rodí Tai ji“ (jedna qi je Tai ji).

Třináct pozic jsou - odražení, odvalení, stlačení, tlak, stržení, štěpení, loket, úder ramenem, postup, stažení, pohled doleva, zírání doprava a setrvání ve středu. Odražení, odvalení, stlačení, tlak reprezentují trigramy Kan (voda), Li (oheň), Zhen (hrom) a Dui (jezero). Jsou to čtyři přímé směry. Stržení, štěpení, loket, úder ramenem jsou trigramy Chien (nebe), Kun (země), Gen (hora) a Xun (vítr). Reprezentují čtyři šikmé směry. Dohromady jsou osmi trigramy (Ba Gua). Postup, stažení, pohled doleva, zírání doprava a setrvání ve středu jsou kov, dřevo, voda, oheň a země – pět elementů. Pět elementů se čtyřmi směry a Čtyřmi rohy vytvářejí Třináct pozic. Toto jsou pojmenování, které představují Třináct pozic Tai Ji Quan.

Co se týká sólo formy jsou postup, stažení, pohled doleva, zírání doprava a setrvání ve středu tělem. Odražení, odvalení, stlačení, tlak, stržení, štěpení, loket a úder ramenem jsou použití. Osm trigramů formuje útek, zatímco pět elementů je osnovou Umění. Kompletní (čisté) umění může být shrnuto prostě jako koncept spojení vnitřního a vnějšího do celku, kontrolovaného jednou qi.

Cílem praktikování sólo formy je prohlubování úrovně chápání (znalosti) sebe. Tlačení rukou je určené pro prohloubení schopnosti znát druhé. Během formy by vnitřní esence, qi a Duch měly vyplnit celé tělo bez sebemenších nedostatků. Když cvičíme techniky, pohyby rukou a nohou živě koordinují s celým tělem bez sebemenší vady. Praktikuj vytrvale, ráno a večer, a často přizvi do cvičení i ostatní. Za čas přijde pochopení sebe i druhých. Budeš schopný kontrolovat ostatní bez toho, aniž by oni mohli kontrolovat tebe

Začínáme tváří přímo dopředu. Tělo je rovné s rukama svěšenýma dolů po stranách těla. Ramena přirozeně spuštěná, nepoužívejte pro jejich svěšení žádnou sílu. Chodidla jsou v úhlu devadesát stupňů. Nesmějí se chytat země silou. Paty nesmí být tlačeny dolů ani stočené silou. Stůj, jako bys stál na písku. Není zde vědomá kontrola rukou a nohou. Tvé tělo a mysl si ještě nejsou vědomy otevíracích nebo zavíracích pohybů, ani zde není úsilí zvedání temene hlavy. Jedna pozice a plynutí s tím, co přirozeně nastává. Uvnitř je srdce (mysl) prázdné, bez vědomé kontroly myšlenek. Navenek pohled není vědomě zaostřen. Ještě není sebemenší náznak jakéhokoli pohybu.

Tai Ji

Tai Ji je obsaženo uvnitř Wu Ji. Nejprve se snaž najít nejzazší stav, ve kterém jsi vycentrovaný a prázdný vědomého záměru. Kdy qi je ukryta uvnitř, to je „ctnost“ (základní, skrytá síla). Když se qi manifestuje navenek, je to „metoda“ (manifestovaná síla). Když se vnitřní a vnější qi spojí do jednoho proudu, můžeme vzít (najít) své místo mezi nebem a zemí, všeobsahující jin a jang. Proto je vnitřní

síla bojových umění základnou pro („běžný“) život. Uvnitř nebe se manifestuje (zjevuje) jako osud. Uvnitř člověka jako lidská přirozenost. V neživých objektech se zjevuje jako princip uspořádání. V bojových technikách jako vnitřní školy bojových umění. Ačkoli se objevuje pod mnoha jmény v rozdílných projevech, princip zůstává stále stejný. Tento princip nazýváme „Tai Ji“ (vzájemné působení extrémů (krajností)).

Mudrci říkali, „z Wu Ji přichází Tai Ji“. Tento princip není výlučný jen pro bojová umění. Moudří ho popisovali, když mluvili o sebeovládání a „udržení úmyslu“. Buddhisté poukazují na tu samou myšlenku, když mluví o „osvícení“. Taoisté to nazývají Hlubokým Duchem. Ačkoli je tento koncept pojmenován různě, dovolávají se umožnění qi plynout hladce. Vnitřní bojová umění a metody taoistů jsou stejná navenek i uvnitř. Tento princip (z Wu Ji přichází Tai Ji) je aplikován nejen a pouze v posilování těla a prodlužování života.

Začni s oběma rukama visícíma podél těla. Uvolni ramena. Otoč pravé chodidlo, aby mířilo přímo dopředu, takže nohy svírají úhel 45 stupňů. Jak pravé chodidlo otáčíš dovnitř, současně otáčeš hlavu a pohled směrem doleva. Oči se dívají na levý roh. Srdce by mělo být neproměnlivé a qi klesá dolů. Použij pozornost na snížení pasu. Musí to být uděláno za použití pozornosti, nikoli hrubé síly. Když se hlava otáčí, musí to být zkoordinováno se srdcem, myslí, Dan Tienem, vrchem, spodkem, vnitřkem, vnějškem jako spojení jedné qi. Jazyk se dotýká horního patra. Konečník je mírně přizvednut (pozorností). Výsledek se nazývá „otočení nebe a země“, které poukazuje na otočení qi a způsobuje, že pravá před-nebeská qi plyne nazpátek (opačně). Tato qi se nazývá Tai Ji. Starověcí filozofové říkali – „Tai Ji je jedna energie, jedna energie je Tai Ji“. Všichni mudrci, nesmrtelní, Budhové, mistři bojových umění obsáhli tyto krajnosti. Není zde nikdo, kdo by uchoval, stejně tak jako použil krajností. Jinak přání udělat tělo lehké a pružné, spojit vnitřní a vnější qi a stát se jedním s „Velkým nic“, nalézt to, je nesnadné (těžké).



图 1 无极图

Pozice Wu Ji



图 2 太极图

Pozice Tai Ji

3. Líně uvazovat oděv



图 3 懒扎衣



图 4 懒扎衣



图 5 懒扎衣

4. Otevřít ruce



图 6 懒扎衣



图 7 懒扎衣



图 8 开手图

5. Zavřít ruce



图 9 合手图

6. Jednoduchý bič



图 10 单鞭图

7. Zvednout ruce a nakročit



图 11 提手上式

8. Bílý jeřáb plácá křídly



图 12 白鹤亮翅



图 13 白鹤亮翅

9. Otevřít ruce



图 19 开手图 (右转)

10. Zavřít ruce



图 20 合手图 (右转)

11. Oprášení kolena a otočný krok



图 14 搂膝拗步

12. Ruce hrají na harfu



图 15 手挥琵琶式

13. Vykročit, odvést, kryt a udeřit



图 16 进步搬拦捶

14. Zavřít jako když pečete



图 17 如封似闭

15. Obejmout tygra, odtlačit horu



图 18 抱虎推山

16. Otevřít ruce



图 19 开手图 (右转)

17. Zavřít ruce



图 20 合手图 (右转)

18. Oprášení kolena a otočný krok



图 21 擦膝拗步 (右式)

19. Ruce hrají na harfu



图 22 手挥琵琶式 (右式)

20. Líně uvazovat oděv



图 7 懒扎衣

21. Otevřít ruce



图 8 开手图

22. Zavřít ruce



图 9 合手图

23. Jednoduchý bič



图 10 单鞭图

24. Pěst pod loktem



图 23 肘下看捶

25. Ustoupit a zahnat opici-levá



图 24 倒犖猴 (左式)

26. Ustoupit a zahnat opici-pravá



图 25 倒犖猴 (右式)

27. Ruce hrají na harfu



图 22 手挥琵琶式 (右式)

28. Bílý jeřáb plácá křídly



图 12 白鹤亮翅

29. Otevřít ruce



图 8 开手图

30. Zavřít ruce



图 9 合手图

31. Oprášení kolena a otočný krok



图 14 揉膝拗步

32. Ruce hrají na harfu



图 15 手挥琵琶式

33. Trojí otevření zad



图 26 三通背



图 27 三通背



图 28 三通背一式



图 29 三通背二式



图 30 三通背三式

34. Otevřít ruce



图 8 开手图

35. Zavřít ruce



图 9 合手图

36. Jednoduchý bič



图 10 单鞭图

37. Ruce oblaka



图 31 云手图



图 32 云手图

38. Zvysoka poplácat koně



图 33 高探马



图 34 高探马



图 35 高探马

39. Zvednout nohu-pravá



图 36 右起脚

40. Zvednout nohu-levá



图 37 左起脚

41. Otočit se a kopnout



图 37 左起脚

42. Přikročení a úder



图 38 踏步打捶

43. Otočení se a dvojí zvednutí



图 36 右起脚

44. Přehození a kročení tygra



图 40 披身伏虎

45. Kop levou nohou



图 37 左起脚

46. Kop pravou nohou



图 36 右起脚

47. Nakročít, odvést, krýt a udeřit



图 16 进步搬拦捶

48. Zavřít jako když pečete 49. Obejmout tygra, odtlačit horu 50. Doprava vytočené otevření rukou



图 17 如封似闭



图 18 抱虎推山



图 19 开手图 (右转)

51. Doprava vytočené zavření rukou 52. Oprášení kolena a otočný krok 53. Ruce hrají na harfu



图 20 合手图 (右转)



图 21 搂膝拗步 (右式)



图 22 手挥琵琶式 (右式)

54. Líně uvazovat oděv



图 7 懒扎衣

55. Otevřít ruce



图 8 开手图

56. Zavřít ruce



图 9 合手图

57. Diagonální jednoduchý bič



图 10 单鞭图

58. Rozdělení hřívý divokého koně



图 41 野马分鬃

59. Otevřít ruce



图 8 开手图

60. Zavřít ruce



图 9 合手图

61. Jednoduchý bič



图 10 单鞭图

62. Dlaň otevírající záda



图 42 右通背掌

63. Nefritová dívka prohazuje člunek



图 43 玉女穿梭



图 44 玉女穿梭



图 45 玉女穿梭

64. Ruce hrají na harfu



图 44 玉女穿梭



图 45 玉女穿梭



图 22 手挥琵琶式 (右式)

65. Líně uvazovat oděv



图 7 懒扎衣

66. Otevřít ruce



图 8 开手图

67. Zavřít ruce



图 9 合手图

68. Jednoduchý bič



图 10 单鞭图

69. Ruce oblaka



图 31 云手图



图 32 云手图

70. Pozice klesajících oblak



图 46 云手下势

71. Kohout stojí na jedné noze



47 更鸡独立 (右式)



图 48 更鸡独立 (左式)

72. Ustoupit a zahnat opici



图 24 倒猿猴 (左式)

73. Ruce hrají na harfu



图 22 手挥琵琶式 (右式)

74. Bílý jeřáb plácá křídly



图 12 白鹤亮翅

75. Otevřít ruce



图 8 开手图

76. Zavřít ruce



图 9 合手图

77. Oprášení kolena a otočný krok



图 14 揉膝拗步

78. Ruce hrají na harfu



图 15 手挥琵琶式

79. Trojí otevření zad



图 26 三通背

80. Otevřít ruce



图 8 开手图

81. Zavřít ruce



图 9 合手图

82. Jednoduchý bič



图 10 单鞭图

83. Ruce oblaka



图 31 云手图

84. Zvysoka poplácat koně



图 34 高探马

85. Zkřížený lotosový kop



图 49 十字摆莲

86. Vykročit, krýt a udeřit



图 50 进步指裆捶

87. Ustoupit a líně uvazovat oděv



图 7 懒扎衣

88. Otevřít ruce



图 8 开手图

89. Zavřít ruce



图 9 合手图

90. Jednoduchý bič



图 10 单鞭图

91. Jednoduchý bič – pokračování



图 46 云手下势

92. Vykročit do sedmi hvězd



图 51 上步七星

93. Ustoupit a jezdit na tygrovi



图 52 下步跨虎

94. Otočení a lotosový kop



图 53 转角摆莲

95. Natáhnout luk, střílet na tygra



图 54 弯弓射虎

96. Dvojitý úder



图 55 双撞捶

97. Spojení yin yangu v jediné



图 56 阴阳混一

98. Navrácení se k wuji



Poznámka: V originálu knihy jsou jen jednotlivé fotky pozic a při jejím opakování je odkaz na fotku předešlou s odkazem na stránku, kde je. Proto je pořadí čísel u originálu obrázku jiné, opakují se a zdánlivě neodpovídají pořadí v jakém jsou řazeny.



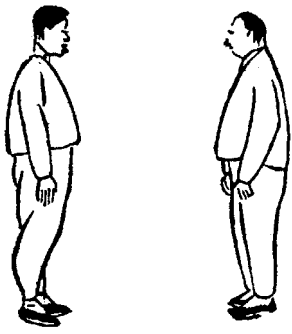
Studie použití tlačících rukou (Tui shou)

První část knihy vysvětluje metodu tréninku Wu Ji, Tai ji, jin a jang, a pěti elementů v pořadí spojujícím ducha a qi a spojuje je do jednoho celku. Toto vytváří „tělo“ (formu) taijiqian. Druhá část pracuje s metodou užití pohybů osmi energií a pěti elementů a učí postup jak přenést ducha a qi ven. V součtu je osm vnějších manifestací ducha a qi. Toto je použití taijiqian. Je zde tedy tělo (forma) a užití. Pokud bude užití bez těla (formy) budeme bez důležitých základů. Proto je oboje - použití i forma (tělo) nezbytné. Oboje dohromady formují kompletní umění.

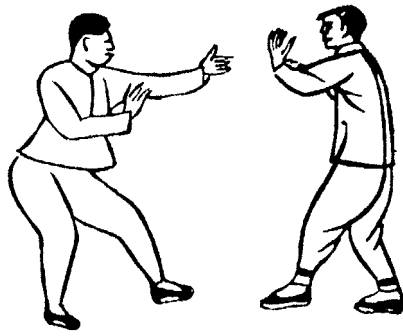
Praktikování formy je kung fu (umění) porozumění sobě. Cvičení s partnerem je kung fu porozumění ostatním. Jednou, po dlouhé době praxe, se forma stane čistou (ryzí, průzračnou) a následně zvnitřní. (stane se vnitřní záležitostí). Celé tělo bude pružné, živé a bez vnitřních překážek. Duch a qi budou spojeny do jednotného celku. Na tomto levelu se ponebeská (pod-nebeská, postnatální) esence změní, protože přednebeská (prenatální, neoddělená) qi přirozeně vzroste. V tomto stavu nemusí stáří (pokročilý věk) přinášet nezbytně pokles síly. Pokud jste schopní kontrolovat touhy a vytrváte v praxi můžete nejen prodloužit váš život, ale můžete se touto cestou také spojit s velkou prázdnotou. Staří mudrci dávných časů říkali – „stabilizuj kořeny svého ducha a utiš své srdce/mysl.“ Toto se nazývá kultivací cesty (Tao). Kultivace kořenů ducha a mobilizace srdce se nazývá bojové umění.

Pilně praktikuj až ruce a nohy budou hbité a budeš schopný vlákat soupeře do prázdna a použít čtyři unce na přemožení tisíce liber a rozšířit ducha a qi do třinácti pozic (forem) taijiqian. Na této úrovni se hrubá síla ztratí a nastoupí zázračná cesta ducha. Proto i kdyby soupeřův záměr se pohybovat byl skrytý (neviditelný), je-li jeho chování opravdové nebo falešné, je-li skutečné nebo neskutečné (iluzorní, nepodstatný) - vím to dopředu. Jakýkoli způsob nebo plán i když budou skryté v srdci/mysli, nebudou schopné uniknout mé hluboké metodě.

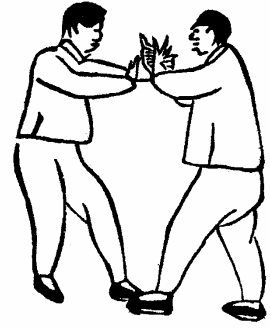
Co je touto hlubokou metodou? Je to metoda tlačících rukou – peng, lü, ji, an, cai, lie, zhou, kao. To je osm metod. Peng, lü, ji, an jsou „Čtyři ruce“ a formují základ pro čtyři směry. Právě proto praktikujeme peng, lü, ji, an. Je nutné procvičovat to často a být pozorný a nedělat chybu odporu ani vstupování – v tom je hluboké tajemství praxe. Po dlouhé době praxe se zaměřením pozornosti na akci a reakci soupeře, stanou se tvé ruce velice citlivé a množství síly mobilizované soupeřem bude zhodnoceno adekvátně. Budete přesně znát sílu i slabosti vašeho protivníka. Budete schopní náležitě pokročit nebo ustoupit. Ve skutečnosti cai, lie, zhou, kao – tisíce možných variací přijdou ze změny peng, lü, ji, an. Dovednosti, které přijdou s dlouhou praxí a schopnost odpovídat spontánně a adekvátně na požadavky situace se nedají popsat slovy. Tento text je pouze stručným popisem. Staří autoři tvrdí, že „musíme jít daleko pro zlepšení“. Začněte „Čtyřma rukama“ s nejjednodušší metodou, což znamená „otevření dveří“ taijiqian. Z této knihy může student objevit a naučit se správný způsob a části tréninku. Pokud chcete pokročit ve studiu a naučit se hlubším úrovním umění, je potřeba najít kvalifikovaného učitele. Tlačení rukou s kvalifikovaným učitelem zaručuje, že trénink bude správně pokračovat. Stálá, dlouhodobá, každodenní praxe bude mít za následek schopnost nalákat soupeře do prázdna a možnost kontrolovat čtyřmi unci tisíc liber. Budete schopní spojit tuto metodu s bagua zhan a xingyi, tak budou tři školy spojené do jedné. Nechat jít bez toho nechat jít, odpor bez odporování (odporu), student musí nad tím pečlivě uvažovat dokud skutečně neporozumí.



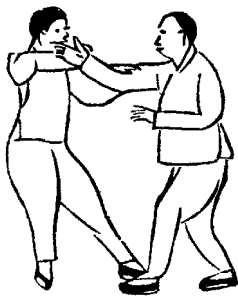
1



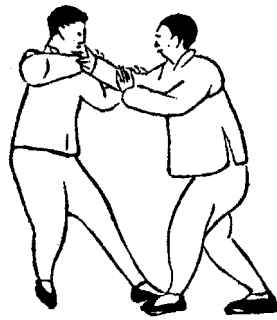
2



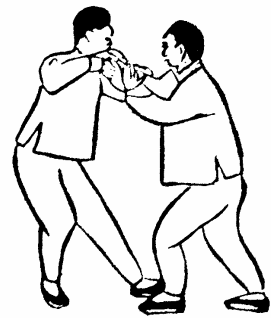
3



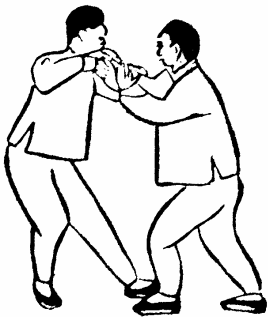
3



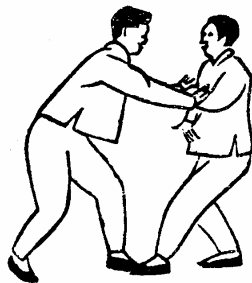
4



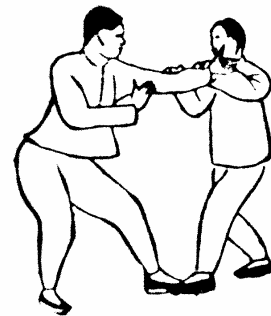
5



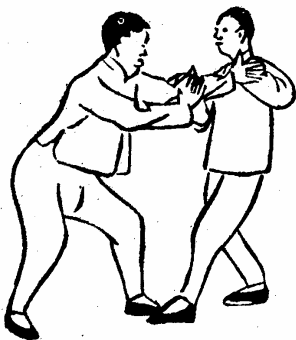
6



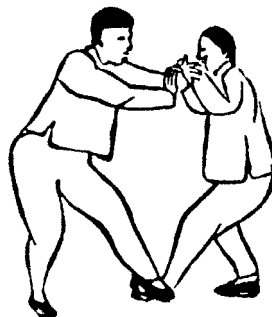
7



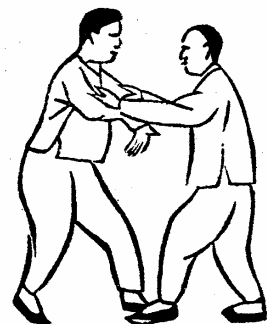
8



9



10



11

Li Yi Yu:

Vysvětlení pěti pravidel

Tajná metoda uvolnění

Důležité body ve formě, aplikacích a tréninku síly

Vysvětlení pěti pravidel

Když srdce/mysl není klidné, nemůžeme se soustředit. Zvedání rukou, pohyb vpřed, vzad, doleva a doprava budou postrádat jasný (soustředěný) směr. Proto musí být srdce/mysl klidné. Od prvního momentu uvedení do pohybu, není odděleného já. Musíte utišit srdce/mysl a porozumět vlastním tělem. Tvé pohyby následují pohyby toho, kdo je tvým soupeřem. Následuje ohnutí, vzápětí na to natažení. Nenechávej jít ani neodporuj. Ohýbání a natahování nejsou vybrány, určeny tebou. Když je soupeř silný, jsem také silný. Pokud je slabý, jsem stále silný. Můj záměr vždy přichází jako první. Musíš tomu věnovat pozornost po celou dobu. Kdekoli je kontakt, tam je zaměřena koncentrace (pozornost). Ve středu není pouštění ani odpor, musíte vzít tuto informaci a těžit z ní. Po dlouhé době cvičení budete schopní použít ji fyzicky. Kompletně to závisí na užití záměru a nikoli na síle (jing). Ve výsledku je soupeř kontrolován mnou a já nejsem kontrolován ostatními.

Tělo je hbité

Když je tělo líné (loudavé, pomalé, stagnující) není možné pokročit a ústup je žádoucí. Proto by tělo mělo být hbité. Když pohubujeme pažemi nesmí to být těžkopádné. Když cítím soupeřovu sílu jak se dotýká mé kůže, můj záměr má vždy projít jeho kostmi. Mé ruce podporují a vše je spojené do jediné qi. Když je vlevo tíže (tlak) stane se prázdnou a má pravá již provádí úder. Když je tlak vpravo, strana se vyprázdňuje a probíhá úder vlevo. Qi je jako kolo. Celé tělo musí koordinovat v každém jednotlivém pohybu. Když se nějaká část nebude pohybovat správně se všemi ostatními, tělo bude chaotické a nebude mít sílu. Kořen problému najdeme v nohách a pase. Zaprvé, srdce/mysl následuje tělo. Následuj soupeře, ne sebe. Později bude tělo následovat srdce/mysl, zatímco stále následuješ soupeře. Když se budeš pohybovat bez následování pohybů soupeře, pohyb bude loudavý (pomalý, stagnující). Když bude pohyb následovat soupeře, bude živý (čiperný). Když budete následovat soupeře, vaše ruce budou citlivé a budou schopné dobře posoudit soupeřovu sílu. Vzdálenost soupeřova útoku nebude špatně odhadnut i kdyby měla šířit jednoho vlasu. Pohyb vpřed i vzad, postup i ústup budou adekvátní. Dlouhou praxí se stane tvá technika více čistou (kultivovanou, noblesní, vytříbenou).

Qi je uložena

Když je qi rozptýlená a není uložena uvnitř, tělo snadno upadne do chaosu. Qi by měla být držena v páteři. Dech má být hladký a cítěn celým tělem. Nádech je zavření a ukládání, výdech je otevření a uvolnění. Během nádechu přirozeně stoupáme a držíme soupeře nahoře. Během výdechu přirozeně klesneme a udeříme soupeře dopředu ☺ . To zahrnuje záměr vedení qi a ne vedení qi silou.

Síla (jing) je celistvá (kompletní)

Síla celého těla je trénována do jednotného (sjednoceného) celku. Podstatné a nepodstatné je jasně odděleno. Když je síla vydávána, musí mít kořen. Síla stoupá z paty, je kontrolována pasem a manifestuje se v prstech. To vychází z páteře. Také musí vše stoupat jedním duchem. Jakmile se soupeř pokouší vydat sílu, žádnou nemá, protože je vždy mnou zachycena. Nesmím vydat sílu předčasně nebo pozdě. I kdybys cítil, že je tvá kůže v jednom ohni a jsi

v záplavě úderů, nesmíš se stát seabeměně rozrušený. Pátřej (hledej) natažení v ohnutém, nejdříve uložení a potom uvolnění, pouze tak dokážeš dosáhnout odpovídajících výsledků. To se nazývá půjčení si síly soupeře a použít ji proti němu anebo použití čtyřech unci k odrazení tisíce liber.

Duch je soustředěn

Po následování prvních čtyřech požadavků, všechny přejdou do soustředění ducha. Je-li duch soustředěn, jedna qi je stimulována a tvořena. Esence (t'ing) a qi se navracejí k duchu a qi je aktivní a rozpíná se. Esence a duch jsou koncentrovány. Otvírání a zavírání je regulováno. Podstatné a nepodstatné (plnost a prázdnota, nehmotné a hmotné) jsou jasně rozlišeny. Je-li vlevo prázdno, vpravo je plnost. Nehmotné (prázdno) neznamená kompletně bez síly. Podstatný (hmotný) neznamená kompletně pevný. Hodnota ducha je v soustředění. Kritickým místem je centrum hrudi a pas. Pohyb a užití není vnější. Půjči si sílu od druhých. Qi plyne z páteře. Jak může qi plynout z páteře? Qi klesá dolů tažena z ramen do páteře a koncentrována v pase. Když se odtud qi pohybuje směrem dolů, nazývá se to zavření. Z pase se qi pohybuje vzhůru páteří a vstupuje do paží a je použita v prstech. Když se qi pohybuje od zdola nahoru nazýváme to otevřením. Zavření je odebrání (ustoupení). Otevření je uvolnění. Porozumění otevření a zavření a je znalost jin a jang. Na této úrovni se síla a dovednosti zlepšují každým dnem. Pomalu se dostáváte do stavu, kdy dokážete jednat podle libosti (jak si přejete, podle vlastní vůle).

Tajná metoda uvolnění (vydání)

Čtyři znaky: podpora, vedení, uvolnění, vydání

Podpoř soupeřovu sílu a půjči si ji (vezmi si ji). To vyžaduje pohyblivost, hbitost.

Ved' soupeřovu sílu před tvé tělo a začni ukládat svoji sílu. To vyžaduje soustředění.

Uvolňuji svoji sílu bez ohýbání. To vyžaduje klid.

Vydávám svou sílu z pasu a nohou. To vyžaduje úplnost (dokončenost).

Důležité body ve formě, aplikacích a tréninku síly

Předci říkají: „Když dokážeš soupeře vlákat ke vstupu a pak ho necháš padnout do prázdna, můžeš použít čtyři unce k odvedení tisíce liber. Když nedokážeš soupeře vlákat ke vstupu a pak ho nenecháš padnout do prázdna, nemůžeš použít čtyři unce k odvedení tisíce liber.“

Toto tvrzení je velice hluboké a má široké využití. Je mimo rozsah začátečníka. Budu pokračovat ve vysvětlení, aby ti, co se rozhodli studovat, mohli udělat pokrok ve své praxi.

Když chcete být schopní vlákat soupeře ke vstupu, pak ho nechat padnout do prázdna a na padající kořist použít čtyři unce k odvedení tisíce liber – musíš nejdříve znát sebe a ostatní.

Když chceš znát sebe a ostatní, musíš se nejdříve vzdát sebe a následovat soupeře.

Když se chceš vzdát sebe a následovat soupeře, musíš nejdříve získat příležitost a dokonalou pozici.

Pokud chcete získat příležitost a dokonalou pozici, musíte nejdříve pohybovat celým tělem jako koordinovaným celkem.

Pokud chcete pohybovat celým tělem jako koordinovaným celkem, celé tělo musí být bez rozdělení.

Pokud má být celé tělo bez rozdělení, váš duch a qi musí být stimulovány.

Když chcete stimulovat qi a ducha, musíte nejdříve pozvednout ducha.

Když chcete pozvednout ducha, nesmíte ho nechat rozptýlit vnějškem.

Pokud chcete zabránit duchu, aby se rozptyloval vně, musíte soustředit svého ducha a qi do kostí.

Když chcete soustředit svého ducha a qi do kostí, přední část vašich boků musí mít sílu a ramena musí být uvolněná a qi musí klesat dolů. Síla (jing) musí jít z pat, transformovat v nohách, ukládat se v hrudi a pohybovat rameny. Vedoucí je pas. Nahoře paže koordinují útok. Dole nohy následují. Síla je měněna vnitřně. Ustupování je zavírání. Uvolnění je otevření. Když nehybnost, vše se nehýbe. Nehybnost je zavření. Ve středu zavření je touha po otevření. Pokud je pohyb, vše se pohybuje. Pohyb je otevření. Pohyb skrze formu je umění (gong fu) porozumění vlastního já.

Před pohybem nejdříve zkontroluj pohledem, jestli celé tělo vyhovuje výše popsaným principům. Pokud se nějaká část odchyluje od principů, okamžitě proved' korekci. To je důvod, proč se musí forma provádět pomalu a ne rychle. Tui shou (tlačení rukou) je umění porozumění druhým, znát druhé v pohybu a v klidu. Všechn tento klid zapojuje (obsahuje) tázání se po vlastním já. Je-li pozice správná, tak jakmile soupeř udeří, nemusím jeho akci sebenepatrněji rušit (vyrušit), ale vezmu a těžím z jeho pohybu a vstoupím. Jsem jistý (drzý) půjčením jeho síly. Soupeř hází sám sebe. Pokud ti stále nejde použít síla, stále ještě jsi neprohlédl chybu dvojité váhy. Odpověď lze nalézt v jin/jang a otevření/zavření. To je to, co znamená – znáš-li sebe, znáš ostatní a sto bitev ti přinese chuť sta vítězství.

Poznámka:

Li Yi Yu (1833 – 1892) byl synovcem a nejlepším studentem Wu Yu Xiang (1812 – 1880), zakladatel Wu stylu taijiquan. Li Yi Yu byl učitelem Sunova učitele taijiquan Hao Wei Zhena.