

Klasické texty o taijiquan

太極拳術

乙丑夏五孝育



S úctou a poděkováním těm,

díky nimž můžeme znovu objevovat známé, a přesto skryté

a vrátit se zpátky tam,

odkud se nedá odejít.

11. měsíc roku 2015 s výhledem do Zahrady nebeského nefritu

Pravý smysl taijiquan

Být bez formy a bez tvaru.

Celé tělo plné prázdnoty.

Reagovat na věci přirozeně.

Být jako zvonkohra visící v západních horách [jejíž zvuk rezonuje daleko].

Nechat řvát tygra a křičet opice.

Voda je klidná, pramen je čistý.

Přesměrovat řeku a navrátit moře.

Naplnit svou podstatu a přijmout svůj osud.

國術精華
褚民誼題



Podstata čínských bojových umění
Kaligrafie od Chu Minyi



武當
嫡派
太極拳術
賀耀組題



*Sestoupilo z pohoří Wudang – bojové umění taijiquan
- kaligrafie od He Yaozu*

Eseje o taijiquan

„Výše uvedené se vztahuje na spisy Zhang Sanfenga z pohoří Wudang. Chtěl, aby všichni hrdinové ve světě žili dlouho, a ne jen cvičili bojové schopnosti.“

Poznámka z původního dokumentu rodiny Yang.



V pohybu musí být tělo lehké, hbité a citlivé. Zejména v přechodech z pohybu do pohybu musí být všechny jeho části vzájemně propojeny.

Qi (energie) musí proudit a musí naplnit celé tělo. Shen (duch) by měl být shromážděn uvnitř (uložen v srdci).

Pozice necht' jsou bez zlomů a děr, prázdnot a výčnělků.

Síla vychází z chodidel, je vedena skrz nohy, kontrolována pasem, uvolňuje se ze zad a manifestuje se v prstech.

Chodidla, nohy a pas – všechno musí být úplně jednotné a současně probíhající (proud qi musí být sjednocen), ať se pohybuješ vpřed či vzad. Z toho vyplyne dobré načasování a správný pohyb, a jen tak lze rozeznat každou příležitost a získat převahu (zůstat ve středu).

Když načasování a správný pohyb nejsou dosahovány a pohyby těla se stávají svévolnými a neuspořádanými, slabost (chyba) musí být hledána v pase a v nohách.

Bez ohledu na směr pohybu, ať už je to nahoru, dolů, dopředu, dozadu, doleva, doprava,

ve všech těchto případech vždy vše záleží na vašem záměru, neleží mimo vás. Se směrem nahoru přijde dolů, s levým přichází pravé a s dopředu zpět. (Všeho je dosaženo srdcem/myslí, nikoli tělem.)

Pokud máte v úmyslu jít nahoru, obsahuje mysl skrytý směr klesání, jako když se ohýbáte, abyste něco zvedli. Takto je soupeř poražen svým vlastním záměrem zvítězit, přichází o své kořeny a je poražen rychle a rozhodně.

Prázdné a plné musí být jasně rozlišeno. V každé části je část, která je prázdná a část, která je plná. Všude je to vždy tak – prázdnota a plnost.

Všechny části těla jsou v pohybu propojeny dohromady bez sebemenšího přerušení.

Třináct principů

Dlouhý box (taijiquan) je jako velká řeka, plynoucí do širého oceánu, dál a dál, neustále...

Peng (odpružení), lu (odvalení), ji (stlačení), an (zatlačení), cai (stržení), lie (štěpení), zhou (loket) a kao (rameno) jsou osmi trigramy.

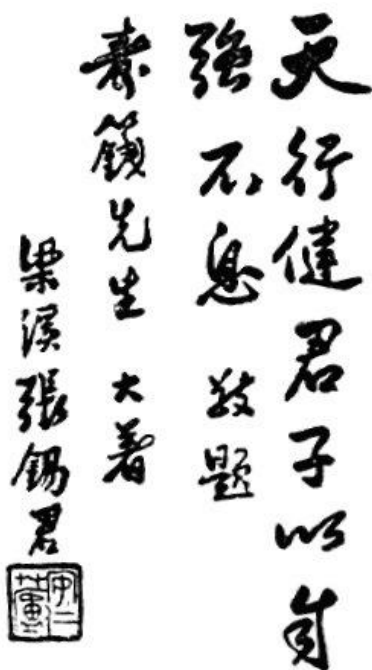
Krok vpřed, krok vzad, pohled (otočení) vlevo, pohled (otočení) vpravo a střední osa jsou pět elementů.

Odpružení, odvalení, stlačení a zatlačení jsou nebe, země, voda, oheň a jsou čtyřmi hlavními směry.

Stržení, štěpení, úder loktem a úder ramenem jsou vítr, hrom, jezero, hora a jsou čtyřmi šikmými směry.

Krok vpřed, krok vzad, pohled vlevo, pohled vpravo a střední osa jsou kov, dřevo, voda, oheň a země.

Dohromady vytváří třináct pozic.



"Stejně jako příroda jedná s razancí, gentleman neustále zlepšuje sám sebe." [Kniha proměn]

Kaligrafie od Zhang Xijun z Liangxi

Pojednání o taijiquan od Wang Zongyue

Taiji (vrcholný pól) se rodí z Wuji (prázdnoty) a je matkou jin a jang.

Když dojde k pohybu, aktivní a pasivní se od sebe oddělí.
V klidu se pak vrátí k nerozlišenému bytí.

Není ani přesahující ani nedostačující.
Je v souladu a ohýbá se, a pak vykonává (naplňuje) a rozpíná se.

Když je protějšek tvrdý, jsem měkký. To se nazývá – poddajnost.

Moje energie je hladká, zatímco jeho energie je hrubá, to je – lepení.

Když se soupeř pohybuje rychle, moje reakce je rychlá.
Je-li jeho pohyb pomalý, klidně následuji.

Přestože změn je bezpočet, princip, který jimi proniká, je jenom jeden.

Jakmile se zakoření tyto techniky, budete postupně přecházet k poznání energií a odtud budete směřovat k něčemu zázračnému. Bez vytrvalé praxe po dlouhou dobu se tomu nedá nikdy porozumět.

Bez úsilí proudí síla a dosahuje vrcholku hlavy. Qi klesá do spodního rumělkového pole.

Ani přebytečný ani nakloněný do žádné strany.

Náhle skrytý (zmizelý), náhle objevený (manifestovaný).

Když je tlak na levou stranu, levá se vyprázdní. Při tlaku na pravou stranu, vpravo zmizí.

Když soupeř směřuje nahoru, jsem vyšší, když jde dolů, jsem ještě nižší.

Když soupeř postupuje vpřed, vypadá vzdálenost neobyčejně velká. Pokud ustupuje, vypadá neuvěřitelně malá.

Pírko nemůže být přidáno, ani moucha nedokáže přistát.

Soupeř mě nezná, já jeho znám. Proto, ať se zaměřím kamkoli, nemám soupeře.
Hrdina je ten, kdo se nesetkává s žádným odporem. Metoda je dosažena, pokud je tato podmínka zachována. Odtud vše počíná a odtud se vše završuje.

Existuje mnoho škol bojových umění. Třebaže jsou navenek rozdílné, bez rozdílu neobnášejí nic víc, než to, že silné týrá slabé, pomalé podléhá rychlému, mocné poráží to, co je bez síly a pomalé ruce prohrávají s rychlými. Toto jsou schopnosti zcela přirozené, a nemají žádný vztah k dovednosti zde učené.

Z věty: „Čtyři unce pohybují tisícem liber.“, je evidentní, že k získání vítězství nepoužíváme sílu.

Když starý muž poráží skupinku mladých lidí, jak by to mohlo být způsobeno rychlostí?
Stojí jako váha. Pohybuje se jako kolo.

Stlač jednu stranu a ostatní části následují. Dvojití zatížení vede k zastavení a je překážkou.



Kdokoli strávil roky cvičením a stále ještě nedokáže vést a neutralizovat sílu a je porážen protivníkem, neodstranil (neprohlédl) chybu dvojí váhy.

Pokud se chceme vyhnout této chybě, musíme porozumět jin a jang (plnosti a prázdnotě).

Jin neopouští jang a jang neopouští jin. Teprve, když se oba navzájem doplňují (završují), můžeš říct, že jsi porozuměl síle.

Jakmile tomuto porozumíte, budete identifikovat energie.

Pokud identifikujete energie, tak čím více budete cvičit, tím účinnější bude vaše dovednost.

Tím, že tato dovednost bude absorbována na základě zkušeností a že o ní budete nepřetržitě uvažovat, dostanete se postupně do bodu, kdy budete volní a budete moci dělat, co chcete. (Svobodné a volné necht' je vaše putování.)

Základem základů je zapomenout na své plány a jednoduše následovat svého soupeře.

Často děláme tu chybu, že ignorujeme to, co je přímo před námi a pozornost věnujeme tomu, co nemá nic společného s našimi bezprostředními okolnostmi (situací).

Říká se: „Mineš o vlas a zajdeš si tisíc mil.“

Cvičící musí studovat obezřetně a všechno jasně pochopit.
Proto to bylo napsáno a taková je teorie.



Píseň o třinácti principech

Třináct principů nelze podceňovat,
řízení myslí má počátek v pase.
Na proměny prázdnoty a plnosti nutno dbát,
čchi zaplaví tělo bez překážek a nebude nikde váznout.

V klidu pociťovat pohyb jako klid,
měnit se podle soupeře je kouzelné.
V každém pohybu vědomé užití záměru (srdce/mysl).
Jakmile toho dosáhnete, bude vše bez námahy.

V každém pohybu věnovat pozornost pasu,
v břiše uvolnění a klid, čchi se rozpíná.
Kostrč (wej lu) je na středu vyvážená, duch stoupá na vrchol hlavy,
celé tělo je naplněno lehkostí, temeno jakoby shora zavěšeno.

Věnujte velkou pozornost své praxi,
ohnutí, natažení, otevření a zavření se děje, jak situace vyžaduje.
Začátek tréninku vyžaduje osobní pokyny,
ale zvládnutí závisí na vašem vlastním neutuchajícím úsilí.

Když pohlížíme na teorii a užití – co je konstantní?
Mysl a čchi jsou vládcem, kosti a tělo hodnostářem.
Když o tom přemýšlíme – co je záměrem?
Prospěti dlouhému věku, nestárnoucímu jaru.

Opakovaně přednášejte tato slova,
všechna hovoří jasně, a tudíž jejich ideje přichází bez zmatku.
Pokud se nebudete držet těchto myšlenek, váš trénink bude scestný,
a zjistíte pak, že jste promarnili svůj čas a zbydou jen vzdechy lítosti.



Vnitřní pohled do cvičení Třinácti pozic - Wu Yuxinag

Použij mysl k vedení qi. Qi vede tělo.

Nechej qi klidně klesnout a potom ji shromáždí a nechej vstoupit do kostní dřevě.

Bude-li qi volně proudit celým tělem, váš pohyb bude hladký a tělo se pak bude řídit myslí.

Pokud se vám podaří pozvednout ducha, nemusíte se obávat těžkosti nebo neobratnosti.

V Písni o třinácti principech se říká – celé tělo je hbité a vrcholek hlavy je tlačěn vzhůru, jako by byl zavěšen.

Naše cítění musí být vrcholně vnímavé, abychom byli schopni dosáhnout naprosté a živé radosti. To je to, co se rozumí proměnami plnosti a prázdnoty.

Při uvolnění energie je třeba klesnout, uvolnit se a soustředit se do jednoho směru.

Pozice těla musí být vzpřímená, uvolněná, vyvážená a musíme z ní ovládat všechny směry.

Vedení qi je jako provlékání nitě devíti perlami s různě natočenými otvory. Vlákno musí proniknout všude, není místa, kam by qi nedosáhla.

Vedení síly je jako stokrát kalená ocel, ať se srazí se sebetvrďším, nepraskne. Jak by mohl existovat odpor, který by nedokázala překonat?

Forma se podobá sokolu lovícího zajíce.

Duch je jako kočka lovící myš.

V klidu buď jako velká hora, v pohybu jako mocná řeka.

Energii střádej, jako když napínáš luk, a uvolni, jako když vysíláš šíp.

V zakřivení hledej rovné, nejdříve střádej, pak vysílej.

Síla vychází z páteře a kroky jsou v souladu se změnami těla.

Ustoupit znamená zaútočit a zaútočit znamená ustoupit.

Poté, co se od protivníka odpoutáš, musíš se s ním znovu spojit.

V zádech a čtyřech končetinách musí být vzájemné propojení.

V pohybu vpřed a vzad používej obraty a změny.

Z největší měkkosti (jemnosti) vychází největší tvrdost.

Správné dýchání přináší živost a citlivost.

Qi je třeba správně pěstovat a nepoškozovat ji. (Pečuj o energii celistvě, pak nebude poškozena.)

Energie se shromáždí, jako bychom ji navíjeli na klubko. Pak je jí vždy nadbytek.

Mysl je velitelem, qi je prapor, pas je vlajka.
(Ve smyslu velkého vojenského útvaru a pak jeho menší části.)

Nejdříve usiluj o rozšíření a teprve později o stažení. Jen tak dosáhneš dokonalé techniky.

Další originální text

Říká se, že věci se nejprve uskutečňují v mysli a teprve poté v těle.

Břicho je uvolněné, qi se stahuje do kostní dřevě. Duch je otevřený (uvolněný), tělo klidné.
V každém okamžiku zachovávat pozornost.

Pokud se jedna část těla hýbe, hýbe se celé tělo. Pokud je jedna část v klidu, stojí celé tělo.

Při pohybu zatlačení a stržení, při pohybu vpřed i vzad, se qi drží zad a shromažďuje se do páteře.

Vnitřně posiluj ducha, navenek necht' se projevuje klidně a mírně.

Našlapujte jako kočka.

S energií zacházejte, jako když odmotáte hedvábné vlákno ze zámotku.

Pozornost musí být zaměřena na ducha, nikoli na qi. Pokud se zaměří na qi, vzniknou bloky a qi začne stagnovat (pohyb se zpomalí). Ti, jejichž pozornost je upřena na qi, nemají žádnou sílu. Pokud necháte energii být, postará se o sebe sama. Pak bude přítomna čistá síla.

Qi je jako kolo, pas jako jeho náprava.

Říká se: „Když se ostatní nehýbají, ani já se nehýbu. Když se ostatní hýbou pomalu, pohnu se první.“

Tvá energie je zdánlivě uvolněná, ale uvolněná není, je na samém okraji rozpínání se, ale ještě se nerozpíná. I poté, co je energie uvolněna, není přerušena kontinuita vědomí.



Vysvětlení pěti pravidel - Li Yiyu

Srdce/mysl je klidné

Když srdce/mysl není klidné, nemůžeme se soustředit. Zvedání rukou, pohyb vpřed, vzad, doleva a doprava bude postrádat jasný směr. Proto musí být srdce/mysl klidné. Od prvního momentu uvedení do pohybu, není odděleného já. Musíte utišit srdce/mysl a porozumět tělem. Tvé pohyby následují pohyby toho, kdo je tvým soupeřem. Po ohnutí přichází 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 pozornost. **Ve středu není pouštění ani odpor**, musíte přijmout tuto informaci a těžit z ní. Po dlouhé době cvičení budete schopni použít ji fyzicky. Všechno to závisí na užití záměru, a nikoli na síle. 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 pohybujeme pažemi, nesmí být pohyb těžkopádný. Když cítím soupeřovu sílu, jak se dotýká mé kůže, můj záměr má vždy projít jeho kostmi. Mé ruce se podporují a vše je spojené do Jediné qi. Když je tlak vlevo, stane se levá strana prázdnou a pravá již provádí úder. Když je tlak vpravo, dojde k vyprázdnění vpravo a úder probíhá vlevo. Qi je jako kolo. Celé tělo musí koordinovat v každém jednotlivém pohybu. Když se nějaká část nebude pohybovat správně se všemi ostatními, bude tělo chaotické a nebude mít sílu. Kořen problému najdeme v nohách a pase. Prvotní je, že srdce/mysl následuje tělo. Následuj soupeře, ne sebe. Později bude tělo následovat srdce/mysl, zatímco ty stále následuješ soupeře. Když nebudeš následovat pohyb soupeře, bude pohyb loudavý (pomalý, stagnující). Když bude pohyb následovat soupeře, bude živý. Když budete následovat soupeře, vaše ruce budou citlivé a budou schopné dobře posoudit soupeřovu sílu. Vzdálenost soupeřova útoku nebude špatně odhadnuta, i kdyby měla šířit jednoho vlasu. Pohyb vpřed i vzad, postup i ústup budou adekvátní. Dlouhou praxí se stane tvá technika čistou.

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 pocíťován 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. To znamená vedení qi záměrem, ne silou.

Síla je celistvá

Síla celého těla je trénována do jednotného celku. Podstatné a nepodstatné je jasně odděleno. Když je síla vydávána, musí mít kořen. Síla stoupá z paty, je kontrolována pasem, vychází z páteře a manifestuje se v prstech. Současně musí vše stoupat jedním duchem. Jakmile se soupeř pokouší vydat sílu, žádnou nemá, protože je vždy mnou zachycena. Nesmím vydat sílu předčasně ani pozdě. I kdybys cítil, že je tvá kůže v jednom ohni a ty jsi v záplavě úderů, nesmíš se stát seabeměně rozrušený. Pátřej po natažení v ohnutém, nejdříve uložení, potom uvolnění, jen tak dokážeš dosáhnout odpovídajících výsledků. Tomu se říká půjčit si sílu soupeře a použít ji proti němu, či použít čtyři unce k odrazení tisíce liber.

Duch je soustředěn

Při dodržení prvních čtyř požadavků dojde k soustředění ducha. Je-li duch soustředěn, Jediná qi je stimulována a tvořena. Esence (jing) a qi se navracejí k duchu a qi je aktivní a rozpíná se. Esence a duch jsou koncentrovány. Otvírání a zavírání je regulováno. Plnost a prázdnota jsou jasně rozlišeny. Je-li vlevo prázdno, vpravo je plnost. Prázdno neznámá zcela bez síly. Plný neznámá zcela pevný. Hodnota ducha je v soustředění. Kritickým místem je centrum hrudi a pas. Pohyb a užití není vnější. Půjčí si sílu od druhých. Qi plyne z páteře. Jak může qi plynout z páteře? Qi klesá dolů tažena z ramen do páteře a je koncentrována v pase. Když se odtud qi pohybuje směrem dolů, nazývá se to zavření. Z pasu se qi pohybuje vzhůru páteří, 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 je znalost yin a yang. Na této úrovni praxe 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 - Li Yiyu

Čtyři znaky: podpora, vedení, uvolnění, vydání

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

Veď soupeřovu sílu před své tělo a začni ukládat svou sílu. To vyžaduje soustředění.

Uvolňuj svou sílu bez ohýbání. To vyžaduje klid.

Vydej svou sílu z pasu a nohou. To vyžaduje úplnost.

Důležité body ve formě, aplikacích a tréninku síly - Li Yiyu

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 schopni vlákat soupeře ke vstupu, pak ho nechat padnout do prázdna a na padající kořist použít čtyři unce k odvedení tisíce liber, musíte nejdříve znát sebe sama i ostatní.

Když chcete znát sebe sama i ostatní, musíte se nejdříve vzdát sebe a následovat soupeře.

Když se chcete vzdát sebe a následovat soupeře, nejdříve musíte být ve správné pozici ve správné chvíli.

Pokud chcete být ve správné pozici ve správné chvíli, musíte mít nejdříve tělo spojené do celku.

Pokud chcete mít tělo spojené do celku, nesmí v něm být rozdělení, výčnělků a děr.

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

Když chcete stimulovat qi a ducha, musíte nejdříve pozvednout (probudit) ducha.

Když chcete pozvednout ducha, nesmíte ho nechat rozptýlit vnějškem.

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

Když chcete svého ducha a qi soustředit do kostí, přední část vašich boků musí mít sílu, ramena musí být uvolněná a qi musí klesat dolů. Síla musí vycházet z pat, procházet skrz nohy, ukládat se v hrudi a pohybovat rameny.

Vedoucí je pas. Nahoře paže koordinují útok. Dole nohy následují.

Síla vychází zevnitř.

Ustupování (shromáždění) je zavírání. Uvolnění je otevření.

Když je nehybnost, nic se nehýbe. Nehybnost je zavření. Na konci zavření je otevření.

Když je pohyb, vše se pohybuje. Pohyb je otevření. Když pohyb končí, přichází zavření (smrštění). Když pak dochází ke kontaktu, můžete se lehce otáčet a síla bude všudypřítomná. Pak budete schopni vlákat soupeře ke vstupu, nechat ho padnout do prázdna a na padající kořist použít čtyři unce k odvedení tisíce liber.

Pohyb skrze formu je umění porozumění vlastnímu 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 i v klidu. Všechno tento klid obsahuje tázání se po vlastním já. Je-li pozice správná, tak když soupeř udeří, nemusím jeho akci sebenepatrněji rušit (vyrušit), ale vezmu jeho sílu, těžím z jeho pohybu a vstoupím. Jsem jistý půjčením si jeho síly. Soupeř hází sám sebe. Pokud ti nejde použít sílu, stále ještě jsi neprohlédl chybu dvojitě váhy. Odpověď lze nalézt v yin/yang a otevření/zavření. A toto znamená, že znáš-li sebe, znáš ostatní a sto bitev ti přinese chuť sta vítězství.

Poznámka:

Li Yiyu (1833 – 1892) byl synovcem a nejlepším studentem Wu Yuxianga (1812 – 1880), zakladatele Wu stylu taijiquan. Li Yiyu byl učitelem Sun Lutangova učitele taijiquan Hao Weizhena.



李亦畬 宗师
(1832—1892)
Li Yi Yu



郝为真 宗师
(1849—1920)
Hao Wei Zhen

Ústní předání o deseti pravidlech taijiquan

Diktoval Yang Chengfu, zapisoval Chen Weiming

1. Prázdňá a bystrá energie na vrcholku hlavy

Energie na vrcholku hlavy znamená, že umožníme, aby hlava byla vzpřímeně a svise, aby mohl duch shen pronikat až na vrcholek hlavy. Nesmí být použita hrubá síla. Použijeme-li sílu, potom šíje ztuhne a qi a krev nemohou cirkulovat. Musíme mít přirozeně prázdnou a bystrou mysl. Nemáme-li prázdnou a ostrážitou energii na vrcholku hlavy, potom nebudeme schopni pozvednout původního ducha.

2. Zatáhnout hrud', vytáhnout záda

Zatáhnout hrud' znamená, že hrud' je lehce zavřená dovnitř, což umožňuje, aby qi klesla do dantian. Zdržte se vypínání hrudi, protože to vede k tomu, že qi se nahrne dovnitř hrudi, nahoře je pak člověk těžký a dole lehký, paty se začínají vznášet a stoupat. Vytáhnout záda znamená, že qi se přimkne k zádkům. Zatáhnete-li hrud', záda se sama vytáhne, vytáhne-li se záda, síla z nich vychází sama a žádný protivník vás neporazí.

3. Uvolnit pas

Pas je hlavním úředníkem lidského těla. Jste-li schopni uvolnit pas, potom obě nohy mají sílu a spodní část těla je pevná. Všechny změny prázdnoty a plnosti vycházejí z otáčivého pohybu v pase. Proto se říká: „Hlavní zdroj vůle k životu se nachází v pase.“ Proto nedostává-li se vám síly, příčinu musíte hledat v pase a v nohou.

4. Rozlišovat mezi prázdným a plným

Umění taijiquan používá rozlišování mezi prázdným a plným jako hlavní princip. Když celým tělem sedíme na pravé noze, potom je pravá noha plná a levá je prázdná. Když celé tělo sedí na levé noze, potom je levá noha plná a pravá je prázdná. Jsme-li schopni rozlišovat mezi prázdným a plným, potom jsou pohyby lehké a obratné, aniž bychom mrhali silou. Když mezi nimi nejsme schopni rozlišovat, potom je chůze těžkopádná a loudavá, postoj je samozřejmě nestabilní a je snadné vyvést z rovnováhy.

5. Spustit ramena, svěsit lokty

Spustit ramena znamená, že jsou uvolněná, otevřená a svěšená dolů. Když nejsme schopni je uvolnit a spustit, nosíme obě ramena nahoře, qi pak rovněž následuje jejich pohyb, stoupá vzhůru a celé tělo není schopné vyprodukovat sílu. Svěsit lokty znamená, že lokty klesnou dolů, uvolní se a svěsí. Kdyby zůstaly lokty zvednuté, potom by nemohla klesnout ramena, a nemohli bychom soupeře odmrstit příliš daleko, což se blíží lámání síly ve vnějších stylech.

6. Používat mysl yi, nepoužívat sílu li

Pojednání o taijiquan: „Všechno to spočívá v používání záměru a nepoužívání síly.“ Při cvičení taijiquan je celé tělo uvolněné, není dobré používat byť jen trochu těžkopádné síly, která způsobuje stagnaci ve šlachách, kostech a krevních cévách, čímž sami zadržujeme a svazujeme svůj pohyb. Dokážeme-li to, potom můžeme lehce a obratně měnit svůj pohyb jako otáčející se kolo. Možná se někomu nezdá, že můžeme mít velkou sílu bez použití hrubé síly. Lidské tělo má dráhy jing a spojnice luo stejně jako má země svá říční koryta. Když nejsou říční koryta ucpaná, může voda volně proudit, a proto, když neblokujeme dráhy jing a spojnice luo, má qi volný průchod. Když celé tělo používá tuhou sílu, dráhy jing a spojnice luo jsou přeplněné, qi a krev stagnují, pohyb je neobratný, stačí zatáhnout za jediný vlas a pohneme celým tělem. Jestliže nepoužíváme sílu a používáme mysl, tam kam jde mysl, následuje qi. Když qi a krev proudí, každodenně pronikají a přepravují se a cirkulují celým tělem, nikdy nedochází ke stagnaci. Po dlouhém cvičení získáte opravdovou vnitřní sílu a přiblížíte se tomu, o čem se píše v Pojednání o taijiquan: „Je-li zde krajní jemnost a poddajnost, pak je zde také krajní pevnost a tvrdost.“ Člověk, který dosáhl dokonalosti v taijiquan, má paže jako měkce obalené železo klesající s největší tíhou. Když se při cvičení vnějších bojových umění použije síla, je patrné, že byla použita, když se síla nepoužije, je síla těchto bojových umění velice lehká a povrchní. A pokud je jejich síla vidět, pak je to vnější síla plovoucí na povrchu. Když při pohybu nepoužívá mysl yi, ale sílu li, pak odvést takovýto pohyb je nejněsnější. Nestojí to za pozornost.

7. Horní a dolní část těla vzájemně koordinují

„Horní a dolní část těla vzájemně koordinují“ znamená to to, co se píše v Pojednání o taijiquan: „Kořeny síly jsou v chodidlech, vychází z nohou, hodnostářem je pas a nabývá formy v prstech na ruce – z chodidel skrz nohy a pas, vždy to musí být jediná celistvá qi“. Ruce se pohybují, pas se pohybuje, nohy se pohybují, duch očí rovněž následuje pohyb. Znamená to, že když se jedna část těla nepohybuje, je pohyb rozptýlený a chaotický.

8. Nitro a povrch si vzájemně odpovídají

To, co cvičíme v taijiquan, je duch, a proto se říká: „Duch je hlavní velitel a tělo je pod jeho velením.“ Dovedeme-li pozvednout ducha, budou naše pohyby přirozeně lehké a obratné. Formy nejsou ničím jiným než prázdnotou a plností, otevíráním a zavíráním. To, co se nazývá otevření, není jen otevření rukou a nohou, ale také srdce a mysl se podílejí na úplném otevření. To, co se nazývá zavření, není jen zavření rukou a nohou, ale také srdce a mysl se podílejí na úplném zavření. Jsme-li schopni spojit vnitřní a vnější v jedinou qi, potom není nikde žádné rozdělení.

9. Vzájemné spojení bez přerušení

Ve vnějších bojových uměních je síla získaná, postnatální, těžkopádná, a proto mají začátek a zastavení, mají linii a zalomení. Když je stará síla vyčerpaná a nová dosud nevznikla, tak právě v tuto chvíli je nejsnadnější toho využít a porazit protivníka. Taijiquan používá mysl a nepoužívá hrubou sílu – od začátku do konce, neustále a bez přerušení, okrouhlé a navracející se k počátku, v nekončícím cyklu. To je to, o čem mluví staré texty: „Jako veliká dlouhá řeka, bez přerušení proudící a vzdouvající se.“ Také se říká: „Přenášet sílu, jako když předeme hedvábnou nit.“ Tato slova popisují kontinuální tok jediné čchi po celou dobu praxe.

10. V pohybu usiluj o klid

Vnější bojová umění považují skákání a metání za dovednost, vyčerpávají qi a sílu, a proto na konci cvičení těžce oddechují. Taijiquan používá klid odolávající pohybu a pohyb, jako když jsme v klidu. Proto čím pomaleji cvičíme formy, tím lépe. Používáme hluboký a dlouhý dech, qi klesá do dantianu, pak nehrozí škoda vyplývající z hněvem rozšířených krevních cév. Mysl studentů, kteří pečlivě zvažují, zde může mnoho získat.



Jak dosáhnout ve cvičení taijiquan dokonalé jasnosti

Je nesprávné použít sílu.
Nepoužít sílu je také nesprávné.
Správné je mít měkkost obsahující tvrdost.

Utíkání je nesprávné.
Střetnout se je také nesprávné.
Správné je neutíkat ani se nepřetlačovat.

Nalepení se je nesprávné.
Nepřilepení je také nesprávné.
Správné je nebýt ani spojený ani oddělený.

Vznášení se je nesprávné.
Těžkost je také nesprávná.
Správné jsou lehkost, citlivost, uvolnění a klesnutí.

Bezohlednost je nesprávná.
Zbabělost je také nesprávná.
Správná je odvaha a přesné vnímání.

Bojovat je nesprávné.
Nebojovat je také nesprávné.
Správné je vzít protivníka pod kontrolu a přimět ho vzdát se.



老子曰專氣致柔
能嬰兒乎莊子曰
得其環中以應無
窮解此可以讀是
編矣乙丑五月陳
三立題記

Laozi řekl: "Soustředte se na svůj dech a dosáhněte jemnosti. Můžeš být jako novorozenec?"
Zhuangzi řekl: "Získáním středu kruhu, jediné reaguje bez omezení."

Pochopením těchto příkazů můžete studovat tento svazek.
- Kaligrafie Chen Sanli, květen 1925

Velké Taiji a malé Taiji

Vesmír je velké Taiji. Lidská bytost je malé Taiji. Vzhledem k tomu, že lidské tělo je v podstatě Taiji, nelze než doporučit praktikování taijiquan. Narodili jsme se s celistvou obratností, která může být později vybudována zcela znovu. Vlastníme vrozený talent k využívání.

Tělo je jako kus strojního zařízení, které po delším nepoužívání rezaví a způsobuje, že energie a krev stagnuje, což vede k mnoha destruktivním účinkům. Takže pokud chcete vylepšit své tělo, musíte nejprve cvičit Taiji k dosažení co nejlepších výsledků.

Způsob tréninku Taiji je použít mysl k pohybování energie a nepoužívat hrubou sílu. Nechat vše čisté a přirozené, klouby necítí žádné napětí a kůže není podrážděná.

Jak můžeme mít sílu bez použití síly? V praxi to znamená nechat poklesnout ramena, snížit lokty, nechat energii klesnout do spodního rumělkového pole. Když se qi nachází tam, stane se základem pro všechny akce těla a přesouvá se odtud do končetin a skrz celé tělo.

Pokud je qi všudypřítomná, je vedena vůlí. Když ve svém cvičení dosáhnete tohoto stavu, bude vaše síla bez omezení. Tímto způsobem nepoužíváme hrubé úsilí, ale jen mentálním pohybem dosahujeme účinnosti. Staří učitelé říkali – „Krajní jemnost přináší krajní tvrdost“. To je tato myšlenka.



DODATEK 1

Z knihy Sun Lutanga Studie o baguaquan

Taiji je stav, jediná qi je projev.

O jediné qi je možno hovořit, pokud je přítomno všech osm trigramů.



Trigram Nebe, Lví forma

Co je trigram Nebe (Qian gua)? Je to forma Nebe. Co je „Lví dlaň“? To je způsob, jakým se tato forma projevuje v bojových uměních. Nebe také znamená síla. Její povaha je yang. Je to název trigramu znázorněného třemi plnými čarami. Ve formě i v povaze je to Nebe. Má tudíž následující vlastnosti – sílu, důstojnost, zuřivost, odhodlanost a čestnost. Lví povaha je statečná a hrdinská. Může zvítězit nad zvířaty jako jsou tygři nebo leopardi a když třese hřívou, má velice majestátný vzhled.

Během cvičení se pak v dantian rodí qi vytvářejíc tak počátek v temnotě věcí. Toto je také obsah této formy a my skrze ni objevujeme pramen deseti tisíce tvarů.

V pozici se obě ruce natahují vpřed do svého maxima.

Uvnitř a venku, nahoře a dole, vše je sjednoceno Jedinou qi.

V trigramu jsou tři plné čáry – ve formě jsou tři zdvižení (konečník, prsty, hlava), díky čemuž tvar těla obnovuje trigram Nebe.

Pokud je tato bojová forma provedena tak, jak zde bylo popsáno, krev bude v těle proudit plynule a vzroste síla qi.

Pokud je forma chybná, pak Nebe vchází do protikladu s Bouří a jádro bojové formy nemá žádný potenciál, žádný smysl a vzniká nepředvídatelné. Pokud se Nebe blíží Zemi, Počátek se nachází v nesouladu a ztratíme schopnost odstraňovat vnitřní překážky.

V pohybu: Otevření, stoupání, síla.





Trigram Země, Forma jednorožce

Co je trigram Země? Symbolizuje Zemi a její vlastnosti. „Dlaň obracející tělo“ je bojová forma. Země proudí. Její povaha je yin. Je to název trigramu tvořeného třemi přerušovanými čarami. Ve věcech vytváří formu jednorožce a obnovuje vlastnosti tohoto ušlechtilého zvířete – obratnost a bleskurychlý pohyb. Má též schopnost létat a **neomezeně se transformovat**.

Pohyby mají charakter rychlosti, pružnosti a plynulosti.

Forma „Dlaň obracející tělo“ využívá pevného držení obou rukou a vnitřní a vnější a horní a dolní plynou společně. Trigram Země s třemi (v překladech se píše – šesti) přerušovanými čarami dává formě podobu i vlastnosti.

Pokud je tato forma provedena správně, pak je pohyb těla lehký a otáčení se bude podobat smršti.

Pokud je tato forma provedena nesprávně, není v dantian prázdnota.

Zabývejte se tím s myšlenkou důkladně tuto látku prozkoumat. Pokud budeš věnovat pozornost výše uvedenému, získáš vlastnosti jako je obratnost a hbitost.

V pohybu: Přijetí, klesání (snížení), přítomnost prázdnoty ve spodním rumělkovém poli (dantian).





Trigram Voda, Hadí forma

Co je trigram Voda? Je to forma symbolizující Vodu a odpovídá ponoření. „Poddajná dlaň“ je bojová forma. Získává centrální yang z Nebe. Yang padá do středu yin. Yang vstupuje a vytváří vlhkost. Trigram Vody je takový, že střed je plný, vysílá lesk vody a je orientován na sever.

Odpovídá charakteru pohybu hada, který je jedovatý a ovládá vlastnosti jako je mazanost a pohyblivost. Má schopnost skrýt se v trávě.

Tato forma je navenek měkká a poddajná, ale uvnitř je nezvratně pevná. Neexistují žádné mezery, kterými by tato síla neprošla.

Pokud se tato forma provádí správně, pak je qi dantian hojná. Vnitřní a vnější podobné vodě teče z jediného řečiště – nezadržitelně a bez přerušení. Tak získáme formu trigramu Voda.

Když je qi dantian hojná, tehdy klíčí srdce Tao. Právě tehdy v hlubinách organismu hasne yin oheň.

Pokud k tomu nedochází, objevují se mžítka před očima a vědomí se zatemňuje.

Pokud je forma prováděna chybně, pak bude voda ledvin prázdná a slabá, oheň srdce pustne a padá dolů. Budete trpět závratí a zrak se zakalí.

Také tato forma má metodu dian xue – úderu na vitální body. (Dian xue je mandarínský název pro známější výraz dim mak.)

Srdce má vlastnost netrpělivosti k trápením druhých, proto je třeba pěstovat soucit k lidskému utrpení. Krutý člověk si ničí možnost vzniku cesty (srdce) Tao.

Mistr Cheng varoval proti záměrnému zneužívání této metody, protože ničí produkci yin energie. Přísloví praví: „Pokud neučiníš zlo sám, neobdržíš zlé jako odpověď.“ Také se říká: „... střed hledá střed a harmonie hledá souzvuk.“ Tak se projevuje Nebeský princip (Zákon návratu) a to je podstata této ideje.

Při vytváření této knihy bylo jejím cílem rozvíjení srdečního centra a otevření vlastností srdce, ozdravení a přeměna kostí a svalů, posílení síly mysli a úspěch v přeměně charakteru střední cesty. Bojové využití těchto technik je možné připustit tak v jednom případě ze sta, kdy se situace skutečně stává jinak bezvýhodnou.

V pohybu: Plynulost bez přerušení, li a qi spojené (6 harmonií), ruce a nohy dohromady, pevný uvnitř, poddajný a měkký navenek, uvolnění při úderu (bič) a při přijetí rány.





Trigram Oheň, Forma krahujce

Co je trigram Oheň? Má podobu Ohně. „Dlaň položená na hřbet“ (Klidná dlaň) je bojová forma. Oheň vyzářuje teplo a světlo. Trigram vzniká z trigramu Země, když se v centru trigramu rodí počátek yin. Yin vzniká uprostřed yang, plodí světlo, a proto se jako jasný plamen nachází na jihu. V živlech je to oheň a ve tvaru má formu krahujce. Je pro něj charakteristická obratnost, létá mezi stromy v lese a dokáže prudce měnit pozice.

V bojové formě je to pak metoda úderů s krájením a řezáním.

Navenek je tato forma velice pevná a tvrdá, uvnitř měkká a plynoucí.

Ve středu prázdnota rodí podobu trigramu Ohně a živel ohně.

Má také schopnost vstoupit do jeskyně.

Pokud je tato forma provedena správně, pak střed mysli/srdce je prázdný, zůstává jasný (nic ho nekalí) a sám se proměňuje. Pokud se srdce člověka transformuje, potom klíčí Tajemno.

Pokud tato forma není provedena správně, pak je střed mysli/srdce nevědomý a temný a nelze získat duchovní přerod. Proto studuj, čistí mysl/srdce a osvobozuj ho od temnoty nevědomí, zaslepenosti a bloků. Přirozeně se tak dostaneš na tajemnou Cestu duchovní transformace.

V pohybu: Venku pohyb, uvnitř klid (sung – pohyb bez vědomí pohybu), v pozici pevný, uvnitř měkký.



Trigram Bouře, Dračí forma

Trigram Bouře má formu Hromu. „Vodorovná dlaň otočená nahoru“ je bojová forma.

Bouře je pohyb. Dostává první yang čáru z Nebe. První yang je mistr a původce růstu, rodí množství. Leží ve východním směru.

Vlastnosti trigramu jsou symbolizovány rozkvetlým stromem.

V bojovém umění vytváří Dračí formu. Drak je pokryt velkým počtem šupin a disponuje množstvím končetin. Drak prudce vzlétá a také prudce mění směr letu.

Má metodu zkoumání kostí, dovednost nepředvídaných změn a podobu létání a skákání.

V bojovém umění pak existuje metoda „Černý drak se obtáčí kolem sloupu“ a schopnost „Tmavomodrý drak si hraje s perlou“.

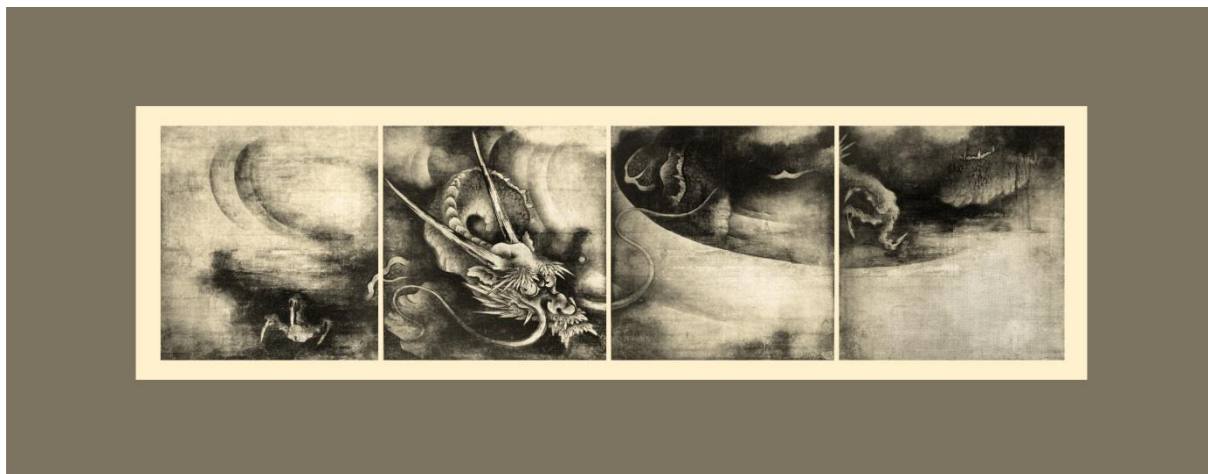
Daný tvar má klidný charakter pohybu, uvnitř ovládaný skrytou dynamikou. Mluví se o tom, že klidné obsahuje snahu o pohyb.

Yang čára na začátku trigramu přidává skrytou dynamiku celému trigramu a odtud vzniká jeho charakter.

Pokud je tato forma prováděna správně, pak qi jater rytmicky pulsuje a harmonicky se šíří.

Pokud se tato forma provádí chybně, pak je vitální qi jater zatížena a zapaluje se. V takovém případě se funkce organismu nachází v nesouladu s druhou čarou trigramu (ta znamená vnitřní qi čili duchovní stav). Qi jater se pak nahrne do očí a poškozuje je. Studujte tuto věc pečlivě, abyste dosáhli harmonie.

V pohybu: Skrytá dynamika pohybu, pohyb ve vlně, tělo draka.



Trigram Hora, Medvědí forma

Co je trigram Hora? Je to forma Hory. „Dlaň za tělem“ je bojová forma. Hora znamená zastavení, spočívání. Trigram se rodí z trigramu Nebe, má z něj poslední yang čaru, která je mistrem klidu. Je umístěn na severovýchodě.

Ve věcech vytváří Medvědí formu. Její povaha je velmi těžkopádná, tupá a strašidelně surová. Medvěd má silný zátylek, a to tak, že dokáže vytrhnout strom ze země. Pokud hovoříme o postupu v této formě, podkladem je čistá udatnost.

V pohybu je to pauza, symbolizující trigram Hora.

V bojovém umění má odvahu mrštit tělem, schopnost zvedat větve a metodu třesení a pátrání.

Tato forma je na povrch tvrdá a neotřesitelná se střední a spodní částí měkkou a poddajnou. **Protože v pevnosti je povolnost, získáváme podobu trigramu Hora.**

Pokud se tato forma provádí správně, pak qi srdce je pokojná a vytváří barvu objevující se ve tváři. Avšak je potřeba vědět, že zbytečná hojnost tohoto druhu qi se projeví na zádech a rozšíří se ke všem končetinám. Potom nemůže yang energie dantien stoupat vzhůru po zádech a vnitřek hrudníku ztrácí sladěnost a komplikuje pokles srdeční qi. Studujte to, je třeba to plně pochopit.

V pohybu: Vnitřní struktura, pauza mezi pohyby, která není zastavením, pevnost v povolnosti.



Trigram Vít, Forma fénixe

Co je trigram Vít? Je to forma Větru. „Dlaň otočená větrem“ je bojová forma. **Vít ovládá schopnost volně proniknout všude.** Má první yin čáru ze Země. **První yin je mistrem skrytého postupu (pohyb v souladu s Tao).** Má orientaci jihovýchodním směrem.

Ve věcech vytváří formu fénixe, z popela rodící se pták s honosným dlouhým ocasem.

Při cvičení je třeba napodobit plachtění fénixe do nebe. Má dovednost zklidnit křídla.

V bojovém umění existuje forma „Kývání hlavou“, metoda „Stisknutí druhého člověka pod paží“ a vytváří pozici „Lev kutálí míč“.

Tato forma připomíná smršť. **Stoupání vzhůru je jisté a stálé, tvrdé a silné a padání (klesání) dolů je měkké a plynulé – tak získáme formu trigramu Vít.**

Pokud je prováděna správně, pak se pravá qi z centra rozšiřuje a pulsuje ve všech končetinách do konečků prstů nohou i rukou, prostupuje všechny kosti a proniká do všech částí bez výjimky. Pohyby těla v této formě se podobají nezadržitelnému otáčejícímu se vichru, proudícímu bez přestání.

Pokud není tato forma prováděna správně, pak se původní qi (yuan qi) není schopná rozšiřovat po těle, ale otáčí se ve směru rotace. Taková cirkulace je poškozující a pozice bude nesprávná. Přednebeská a Ponebeská qi se nemohou transformovat do Jediné. Studujte tuto formu. Věnujte jí pozornost s myšlenkou vytrvalého cvičení.

V pohybu: V proudění je proudění opačným směrem, lehkost, držení záměru.



Trigram Jezero, Opičí forma

Co je trigram Jezero? Má podobu Jezera. „Objímající dlaně“ je bojová forma.

Získává poslední yin ze Země. Poslední yin stanoví přeměnu rozpuštění.

Trigram je orientován čistě západním směrem a má kovový lesk. Taková je podstata daného, a ve věcech pak vytváří Opičí formu. Její dovedností je obratnost, bystrost a lehce skáče ve vrcholcích stromů. Je velmi pohyblivá a energická. Má **metodu smršťující síly** a schopnost řítit se vzhůru svahem.

V bojovém umění má formu nazvanou „Bílá opice přináší ovoce“, metodu „Opice kouše broskev“ a také formu „Schoulený drak“ a „Dřepící tygr“.

Tato forma má horní měkké a plynulé, střední a spodní tvrdé a stálé, forma je krátká – tak dostaneme trigram Jezero.

Pokud je forma prováděna správně, pak je qi plic průzračná a zavlažená.

Pokud je prováděna chybně, pak je qi plic neklidná a nelze se vyhnout chorobnému stavu těžkého dýchání a kašlí. Hluboce pronikni k podstatě, plně chápej řečené, studuj a dosáhneš toho, že qi plic bude průzračná.

V pohybu: Horní část těla je lehká – spodní pevná a zakořeněná, údery lokty, zkrácení pozic a minimalizace, 4. ctnost – transformace (Přeměna a rozpouštění, přeměna plnosti a prázdnoty).



DODATEK 2

Z knihy Sun Lutanga Studie o baguaquan

Tři nečnosti začátečníka otvírajícího dveře

Tři nečnosti v učení podstaty jsou následující:

První se nazývá **neklid** způsobující nucení qi,

druhé se nazývá **omezenost v pohybech** způsobující těžkopádnou sílu

a třetí se nazývá **vypnutí hrudi, zatažení břicha** způsobující napětí v hrudi a břiše.

Při použití nucení qi — je zde přílišná tvrdost, která se lehce zlomí, snadno dochází k naplnění hrudníku qi pohybující se do protisměru, plíce se „smaží“ a vzniká mnoho nemocí. Je to jako, když pán srdce není harmonický, pak sto úředníků ztratí své místo. U toho, kdo není v klidu, se bude energie hromadit v hrudi a v akci obrátů těla nastane nesoulad.

Když jsme omezeni v pohybech, používáme těžkopádnou sílu, a krev nemůže volně cirkulovat v organismu (ve čtyřech končetinách, stech kostech a v cévách). Energetické kanály - dráhy jing a spojnice luo, nemohou být volné a ucpou se. Tam, kde se energie nakupí, vzniká nemoc. Zvedá se yin oheň, energie mysli (qi xin) je těžkopádná a stagnující. Právě tato stagnace je pak příčinou nemoci. Je-li mírná, dochází k záškubům svalů, když je těžká, způsobuje při doteku bolest. Kromě toho může vést ke vzniku mnoha škod, jako jsou jedovaté boláky.

Když nedokážeme odložit napětí v hrudi a břiše, které vzniká vypínáním hrudi a zatahováním břicha, tak to vede k tomu, že qi vystoupí nahoru a nenavrací se do dantian. Nebude opora v nohách, které tak pozbývají pevné kořeny. Člověk je lehký jako plovoucí řasa, pěsti a tělo nejsou v harmonii. Veškeré cvičení nebude ve správné pozici a nebude ani správné načasování. Deset tisíc technik nemůže nalézt vhodný základ.

Proto nejsou-li odstraněna tři poškození, cvičení může poranit tělo. Jsou-li však jasná, mohou člověka vést k dosažení Nebeského. Musí však být pečlivý, aby mu plodem byla síla a odložit pouhé vyčerpávání se, a tak nastoupit cestu k otevření dveří studia bojových umění.

Proto knihy říkají: „Při kultivaci je třeba podporovat ctnosti a odstranit kořeny zlého.“

Všichni ti, kdo cvičí, musejí být obezřetní, velice obezřetní.



DODATEK 3

Z knihy Sun Lutanga Studie o baguaquan

Devět nezbytností cvičenců vnitřních bojových umění

První nezbytností je **klesání** (propadnutí).

Pas jde směrem dolů s energií klesání, těžiště těla se nachází pod pasem. Qi se pak zvedá podél kostrče a Řídící dráhy (Zadní střední dráha).

Druhou nezbytností je **zaoblení** (přiklopení).

Otevření hrudníku zaoblením, (obepínat vesmír) otevřít se světu. Při sledování qi zjistíš, že energie yin sama klesá dolů po Dráze početí (Přední střední dráha).

Třetí nezbytností je **zvednutí**.

Je to přizvednutí Hui yin (Setkání yin - první bod Dráhy početí).

(Překládá se často jako přizvednutí konečnicku.)

Čtvrtou nezbytností je **podepření** (vztlačení).

Jazyk se dotýká horního patra a tímto způsobem tlačí temeno hlavy vzhůru.

Pátou nezbytností je **rozvinutí** (obtáčení).

Lokty jsou rozvinuty směrem dolů a dlaně (konečky prstů) směrem nahoru, jako by něco držely.

(Spirální dynamika pohybu.)

Šestou nezbytností je **uvolnění**.

Volně pusťte a uvolněte obě ramena, takže jsou jako natažený luk.

Sedmou nezbytností je **spuštění** (sklánění).

Když se paže natahují dopředu, oba lokty jsou spuštěny směrem dolů, jako by je přitahovala země maximální energií spuštění.

Osmou nezbytností je **stlačení** (smrštění).

Obě ramena a obě kyčle se snažte maximálně vtočit dovnitř s energií stlačení. (Pružina.)

Devátou nezbytností je **ovládat jasné rozlišování mezi stoupáním, pronikáním, klesáním a přetočením**.

Stoupání qi se mění v pronikání, klesání se mění v přetočení. Stoupání je příčné (křížem noha - ruka), klesání je podélné (stejná ruka – stejná noha). Stoupání a pronikání označuje vstup do prostoru chráněného protivníkem a úder, klesání a přetočení označuje taky úder. Udeř při stoupání i klesání. Jejich střídání se podobá nepřetržitému otáčení kola. To, co procvičujeme metodami těchto nezbytností, se nijak neliší od xingyiquan (a taijiqian).



DODATEK 4

Z knihy Sun Lutanga Studie o baguaquan

Čtyři ctnosti

Soulad, proudění opačným směrem, spojení a přeměna.

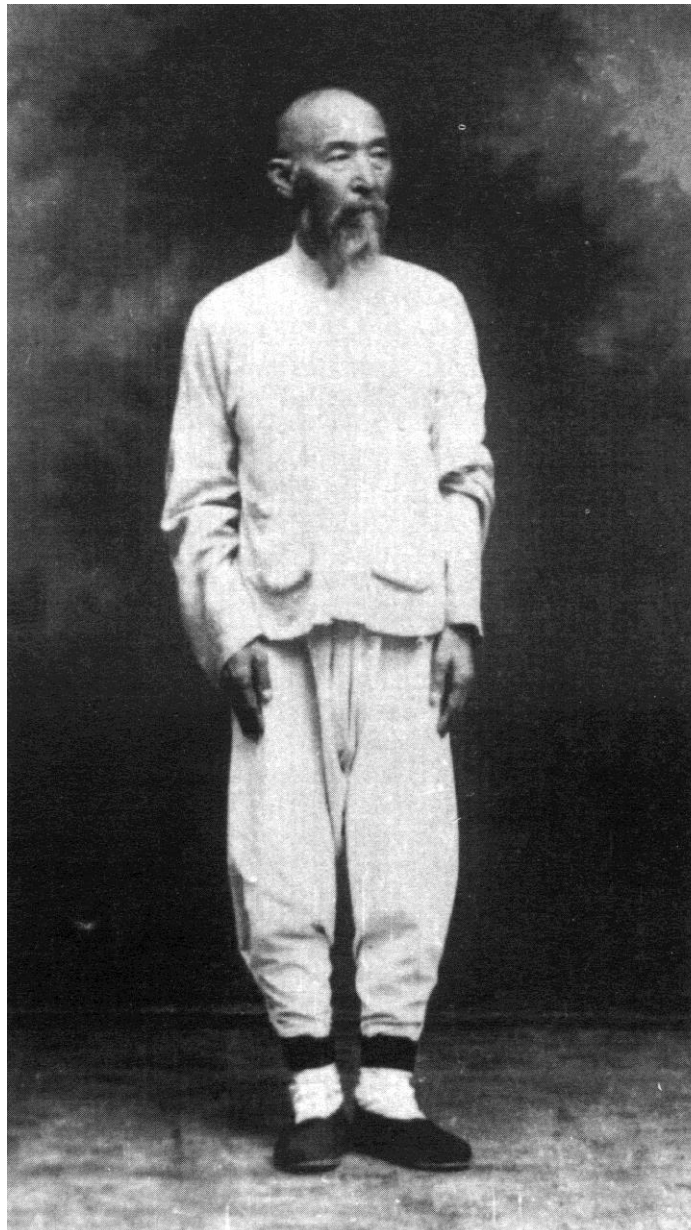
V bojových uměních to jsou následující bojové principy:

Soulad: Ruce a nohy se zdvihají a natahují v souladu s jejich přirozenou strukturou.

Proudění opačným směrem: Síla qi se vrací a stlačuje. V proudění je proudění opačným směrem.

Spojení: Energie qi a fyzická síla li jsou vycentrované, vzájemně podporují jedna druhou a jsou v harmonii.

Přeměna : Ponebeská (rozdělená) qi se vrací do dantien a vychází pravý yang.



DODATEK 5

Z knihy Sun Lutanga Studie o baguaquan

O formách a metodách duchovní transformace s využitím okolního prostředí v baguaquanu

Můj učitel pan Cheng říkal: „Získávat (nacházet) čistotu nebeské qi – to je semeno. (Sun Lutang komentuje: Semeno – to je Prázdnota.) Získávat klid zemské qi – to je síla ducha. (Sun Lutang komentuje: Síla ducha – to je naplnění, plnost). Kdo hromadí první i druhé, dosáhne duchovní proměny.“

Ten, kdo si chce osvojit tajemství proměny ducha, si musí vybrat správný čas, příhodné místo a prostředí a studovat přiměřeně počasí a světovým stranám. V roce je půl roku yin a půl roku yang. Jsou čtyři roční období, což je osm oddílů a dvacet čtyři fází. Jedna fáze se rozděluje na tři periody a v celém roce je tedy sedmdesát dva period.

Když se cvičení provádí v yang období, každý den se začíná otočením doleva. Když se cvičí v yin období, začíná se otočením doprava. Obecně vzato jeden den se rovná jedné změně směru. Především jedna hodina se rovná jedné změně směru.

Co se týče příhodného místa, je dobré vybrat si hory, les nebo louku. Může to být ústraní chrámu, vyhlídka, farma, strohé místo nebo třeba jakákoli čistá místnost. Smysl toho je takový, že v průběhu cvičení nasáváme qi Nebe a Země, přijímáme záři Slunce a Měsíce k získání krásy čistých vibrací Pěti elementů a ty se stávají jedním tělem s Velkou prázdnotou. Taková je cesta vyšší proměny ducha.

Kromě toho, když umění duchovní transformace používá opravdové tvary, pak přichází vyšší čistota ducha, esence je silná a vitální a vnější vzhled je dokonalý. Krása tváře, obratnost těla, duchovní síla, pochopení srdce, bezchybnost pohybů. Zdroj těchto principů je jako nedosažitelná hlubina a jeho klid není možné změřit. Tato energie je nedozírně velkolepá jako nebesa a její velikost není možné vyčíslit. Umění boje v sobě bude nést mystérium jemných proměn ducha a následně nebude záviset od podmínek místa, ročního období a dní a stavu qi a bude se opírat jen o sílu energie. Dokonalost v bojovém umění dává schopnost proměny, neznajíc konce a všechny pohyby budou pouze účinkem síly qi. Pokud ale neznáte vlastnosti času a místa, nebude ve vašich silách pojmout do srdce sílu a podobu nebes a zemskou duchovní sílu pro dozrání.

Vše krásné, co je mezi Nebem a Zemí, vyplývá z oduchovnělé qi Nebe a Země. Je zplozeno, vychováno a napájeno životodárným vanutím Slunce a Měsíce. Tak se buduje ve světě dokonalost věcí. Totéž se děje v bojovém umění a neexistuje nic, co by nebylo přirozené.

Velcí mudrci uchovávají ve svém srdci principy všech věcí (jejich srdce má v sobě deset tisíc principů) a svým tělem obsahují všechny jevy světa (jejich tělo zahrnuje deset tisíc forem) tak, že jsou jednotni (doslova – jedním tělem) s Velkou prázdnotou.

Proto se každý pohyb jejich srdce šíří do celého světa a dosahuje všech Šesti pólů vesmíru a není ničeho ve světě, co by to nepojímalo. A když jsou v klidu - jejich srdce uchovává všechnu jejich qi a oni jsou nevzrušeni, jako klid sálu na meditaci. Není ani jediné věci, která by se v něm zdržovala. Tak se spojují s Velkou prázdnotou a utvářejí s ní jedno tělo.

Někdy se ptají: „Mudrci jsou také lidé. Jak mohou mít stejné postavení a žít bez rozdílu s celým Nebem a celou Zemí?“

Odpovídám: „Mudrci pojímá v sobě odvěkou energii Nebe a Země, sleduje svoji přirozenost v Tao, a proto je jeho tělo jako Devět nebes, kde vnitřní a vnější jsou jedním, jako překrásný jaspis. Neklid neproniká do jeho srdce, každá jeho myšlenka je čistým obrazem nebeské pravdy a každý jeho pohyb je aktem působení nebeského Tao. (Vše je cesta nebes.) Proto je schopen bez úsilí být všude na všech místech současně, všechno chápe bez rozmyšlení a bezchybně realizuje Střední cestu. Proto je mudrc jedním s Velkou prázdnotou (má vesmír jako své tělo) a přebývá ve stejném postavení bez rozdílu jako Nebe a Země. Pravda bojového umění se spojuje v jedno s cestou velkých mudrců.“

Studuj tato slova a není možné, aby se tě nedotkla!



A TEĎ UŽ JEN CVIČIT, CVIČIT, CVIČIT.