

## **Studie o bagua meči**



**Sun Lutang**

Originál této knihy byl vydán v roce 1927.

Kvalita fotografií odpovídá roku vydání.

Text vznikl jako kompilace různých překladů z angličtiny a ruštiny v roce 2011.

Následně byl znovu korigován v průběhu roků 2017 a 2018 podle anglického překladu Paula Brennana.

Vytvořeno jako sdílení malého dobra a setkání s krásou a krásnými věcmi pro vnitřní potřebu kurzů Taiji v Pardubicích.

[www-taiji-pardubice.cz](http://www-taiji-pardubice.cz)

## Předmluva autora

Umění *bagua* meče pochází ze starých časů. Velký mistr Dong Haichuan ho s sebou přinesl, když přišel do hlavního města. Podle pověstí procestoval mnoho míst, než přišel do hlavního města, a zvěst o *bagua* meči se rozšířila všude. Já sám jsem byl žákem u mistra Cheng Tinghua. Mistr Cheng byl žákem velkého mistra Donga. Získal jsem základy tohoto umění a napsal tuto knihu, abych vysvětlil jeho význam. Osm trigramů má svůj počátek v *Taiji*. Z *Taiji* vzniká *liang yi* (Dva základy), které tvoří *si xiang* (Čtyři obrazy), a které dají vzniknout *bagua* (Osmi trigramům). Dosahujeme tak formy Velkého předělu (*Taiji*). Otáčení doleva a otáčení doprava při cvičení s mečem je vzájemné tvoření *yin* a *yang*. V tom jsou bezpochyby ony úžasné účinky *Taiji*. Postup určují změny uvnitř kruhu trigramů. Nakonec je to transformováno do ohromujících dovedností. Koneckonců nejedná se o nic jiného než o přijetí účasti v principech vzájemné proměny. Proto je jeho vnější podoba kruhová a vnitřní čtvercová. Kruh je symbolem Nebe a čtverec je symbolem Země. Fu Xi diagram trigramů je Přednebeský (před rozdělením, zrozením). Wen Wang diagram trigramů je Ponebeský (po zrození, rozdělení). Přednebeský patří k tělu. Ponebeský patří k funkci těla. Meč sám o sobě je *Taiji* a Přednebeským. Pohyby meče, vertikální a horizontální přesuny, daleké a blízké - jsou Ponebeským. Čistě Přednebeskou funkci meč koná, pokud je v klidu a nehybný. Ponebeské úrovně je dosahováno během jeho nesčetného množství pohybů. Je rozdělen do osmi částí, které, pokud jsou vzájemně propojené, tvoří celkem šedesát čtyři částí. Uprostřed je *Taiji*. Z každé oddělenosti vzniká Deset tisíc věcí. Když jsou spojené – vzniká (vrací se) jedno tělo. Máme-li to pojmenovat, je to *Bagua* meč. Když je to pojmenováno, nazývá se to *Taiji* meč. Zkoumající musí pojmut, že *Taiji* je uvnitř těla. Při následování mé knihy s upřímnou touhou k tomu přirozeně dojde. Opakujte formy na obrázcích a použijte je k odvození závěrů o dalších případech na základě těchto vzorů. Skutečně je to návod k realizaci duchovního třibení a hlubokého porozumění. Potom ožije duch v člověku sám od sebe.

Sun Fuquan  
Zhili, kanton Wan  
Prosinec, 1925

## **Obsah**

- Kapitola 1** – Levá a pravá ruka získává tajemství trigramů
- Kapitola 2** – Osm základních metod cvičení s mečem
- Kapitola 3** – Rozdíl mezi levým a pravým otáčením bagua meče a levým a pravým pronikáním meče a ruky
- Kapitola 4** – Studie o Wuji meči
- Kapitola 5** – Studie o Taiji meči
- Kapitola 6** – Studie o meči trigramu Nebe
- Kapitola 7** – Studie o meči trigramu Země
- Kapitola 8** – Studie o meči trigramu Voda
- Kapitola 9** – Studie o meči trigramu Oheň
- Kapitola 10** – Studie o meči trigramu Bouře
- Kapitola 11** – Studie o meči trigramu Hora
- Kapitola 12** – Studie o meči trigramu Větr
- Kapitola 13** – Studie o meči trigramu Jezero
- Kapitola 14** – Deset forem použití bagua meče
- Kapitola 15** – Nezbytný úvod k Meči proměn bagua

## Úvod

Tato kniha se nazývá Studie o *bagua* meči. Je to způsob, který věrně vychází z *baguaquan*. Cvičící musí nejprve trénovat *baguaquan*. *Bagua* meč je sekundární cvičení. To platí nejen pro tento meč – všechny styly umění meče mají svůj základ v pěstních uměních. Bojové přísloví říká: „Pravý bojovník holýma rukama nikdy nesmí přehlížet umění meče. Dobrý bojovník s mečem nikdy nemůže být někdo, kdo by zároveň nebyl dobrým bojovníkem holýma rukama.“ Vezměte si tato slova k srdci.

Tato kniha vysvětluje, že přirozenost/povaha meče může očistit a vyživit Pravou *qi*. Jsou v ní formy se zvláštními jmény, které jsou však důležité. Je to důkaz jejího vzájemného propojení s principy taoismu. Všechny úžasné metody jsou v ní také obsaženy jako výsledek.

Tato metoda meče neklade důraz na to, jak vypadá navenek, ale hledá pravé Tao za pomoci pohybů a s využitím rotace a otáčení podle libosti.

Toto je kniha o metodě meče zkombinované s Přednebeskými osmi trigramy, Ponebeskými šedesáti čtyřmi hexagramy a 384 kombinacemi z Knihy proměn, které jsou použity k dosažení principů nekonečné proměny.

Tato kniha je o umění meče, které má pouze osm vůdčích principů. Osm vůdčích principů je osm trigramů: *qian*, *kun*, *kan*, *li*, *zhen*, *gen*, *sun* a *dui*. Je to také osm pravých mečů. Co se týká proměn meče, jsou nekonečné, ale nikdy se neodchýlí od osmi principů. A osm principů se vztahuje ke vzniku dvou *gua* (trigramů): *qian* (Nebe) a *kun* (Země). V části 10 této knihy je navíc posloupnost pořadí osmi principů. Je to skutečné rozšíření dvou *gua*: *qian* a *kun*.

Při procvičování umění meče v této knize se metoda kroků neodchyluje od geometrie kruhu. Uvnitř kruhu dodržuje principy osmi stran. Metoda rukou se také neliší od podoby osmi čar v tečně oblouku. Zatímco pohyby nohou popisuje horizontální kruh, pohyby rukou popisuje vertikální kruh. Pozice rukou připomíná natažení luku, tzn. „prázdná“ ruka drží luk a ruka s mečem připomíná držení šípu. S tím jsou v souladu i metoda stání a stabilita postojů během chůze v kruhu. Usilujte o to, aby celé vaše tělo bylo zapojeno v každé části při vytváření dokonalého kruhu.

Metoda cvičení z této knihy je spojená s chůzí v kruhu. Obvod, ostré a tupé úhly, zahnuté nebo rovné linie – vše je v ní obsaženo. Když cvičení dozraje, vertikální a horizontální, diagonální a zatočené, nahore a dole, uvnitř a venku, vše se navzájem promísí a spojí jako celek následující přání myslí. Není nikdo, kdo by na této cestě neměl radost sám ze sebe!

Tato kniha je studie o *bagua* meči, způsobu tvoření a změny. Z pochopení principů *gua* můžete odvodit, jak používat meč. Můžete vidět, jak ze žádné formy vzniká *Taiji* forma, a ta pak tvoří základ *bagua* meče. Uvnitř ní jsou podrobně změny začátku a konce, postupu a ústupu, zatáčení a chůze rovně. Když cvičíte, ať se pohybujete, nebo jste v klidu, používejte obrázky pevných metod, abyste se vyhnuli chybám. Pak se duch meče tajemně změní. Budete ovládat mnoho dovedností.

Umění meče v této knize není jako jiná umění meče. Nazývá se Krácející meč. Bývá také nazýváno Otáčející meč. Při jednom kroku se může udělat jeden pohyb mečem. Při jednom pohybu mečem můžete udělat tři až čtyři kroky. Postupy metody chůze jsou pohyb, chůze, rotace a otáčení. Například, když chodíte v kruhu, můžete držet meč bez pohybu, pak jednou obejít kruh a vrátit se zpátky na začátek. Nebo můžete obejít kruh třikrát až pětkrát a vrátit se na začátek. Pokud jste zdatní, můžete třeba obejít kruh desetkrát, a pak se vrátit na začátek. Tento typ umění meče může být tvrdý nebo může být měkký. Může být čtvercový nebo přímý. Může být kolmý a může být horizontální. Může mít podobu trojúhelníku atd. Krokové metody a metody meče nesmí být mimo rámec jednoho pohybu meče na jeden krok. Může být i jeden pohyb meče na dva kroky nebo jeden pohyb meče na tři nebo čtyři kroky. Nebo se meč pohybuje a kroky ne. Ten, který se počítá a ten, který se otáčí a rotuje nejsou stejné a jejich aplikace jsou také různé.

Když poprvé studujete umění meče v této knize, musíte cvičit podle forem a pravidel krokové metody. Pokud je cvičení pokročilé, může se počet kroků měnit. Musíte být flexibilní. Co se týká pořadí pohybů meče, když je studujete poprvé, musíte analyzovat (rozdělit pohyb do mnoha oddělených pohybů a postupně je spojovat, až je to souvislý tok propojených pohybů) a cvičit je dlouhou dobu. Od začátku do konce jsou propojené.

V této knize je obrázek ke každé formě. Při používání originálních principů *bagua* meče a jeho povahy vyplyne realistický výraz. Principy jsou využívány k vyjádření života *bagua* meče a jeho moudrosti. Protože víme, že každý meč a každá forma jsou skutečně spojené a navzájem propojené, tvoří jednotný celek, takže nakonec nikdy neexistují žádné přerušené formy.

V této knize jsou obrázky, které slouží k ilustrování vzájemných principů zařazených v této edici. Je to proto, aby je studenti mohli využít k napodobení forem. Tím, že na nich budete dlouho pracovat, ukáží se vám jemné detaily a jasně se projeví úžasné účinky.

Pro všechny mé kolegy kdekoli - doufám, že tento způsob bude v největší možné míře předán a rozšířen ve prospěch příštích generací, aby se neztratil a nedošel zapomnění, což by bylo zradou veškeré tvrdé práce předchozích generací v rozvoji této metody. V tom je má velká naděje.

## Kapitola 1 - Levá a pravá ruka získává tajemství trigramů

Pohyby meče a použití meče a tajné metody levé a pravé ruky se neodklánějí od principů *yin* a *yang* a osmi trigramů. Otáčení dovnitř, přetočení a otáčení ven. *Yang* rodí *yin*, *yin* rodí *yang*.

Když pravá ruka drží meč:

1- míří tygří tlama nahoru nebo také dopředu – nazýváme to **střední yang** střední *yin*.

2- Ze středního *yin* středního *yang* se ruka zabalí směrem dovnitř a dlaň pak míří vlevo nahoru. To se nazývá **mladý yang**.

3- Z mladého *yang* se ruka zabalí dovnitř a dlaň tak míří nahoru. To se nazývá **velký yang**.

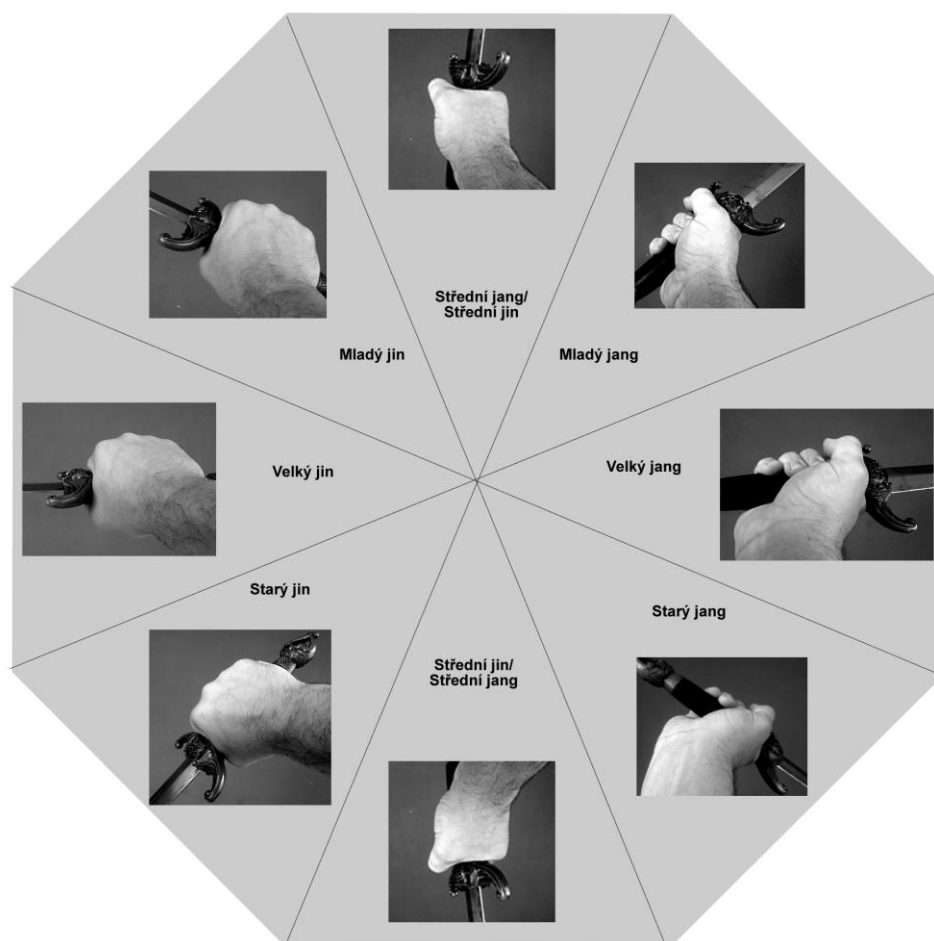
4- Z velkého *yang* opět zabalte ruku dovnitř tak daleko, jak to jen jde a dlaň míří vpravo nahoru. To se nazývá **starý yang**.

5- Ze středního *yin* středního *yang* můžete také otočit ruku směrem ven, až bude hřbet ruky mířit šikmo doprava nahoru. To se nazývá **mladý yin**.

6- Z mladého *yin* otočte ruku tak, až bude její hřbet směrem nahoru. To se nazývá **velký yin**.

7- Z velkého *yin* opět otočte směrem ven, jak to jen půjde, kdy hřbet dlaně míří vlevo nahoru. To se nazývá **starý yin**.

Pak když je ruka v pozici střední *yin* střední *yang* a paže je svěšená dolů, špička meče míří dopředu nebo nahoru, nazýváme to **střední yin** střední *yang*.



(Obrázek v originále není, ale je –myslíme– vhodný pro snadnější pochopení. Poznámka překladatelů)

Co se týče meče zezdola, pokud se z pozice střední *yin* střední *yang* pohybuje směrem dozadu a meč míří ven, nazýváme to **starý *yin***.

Když se pravá ruka začíná stahovat ze spodní pravé strany z pozice střední *yin* střední *yang* se špičkou meče mířící dopředu, až skončí vzadu se špičkou meče stále mířící dopředu, a pozice ruky se nemění, stále to nazýváme střední *yin* střední *yang*, Ruka shora z pozice střední *yin* střední *yang* se pohybuje zezadu dopředu a vpředu míří špička meče nahoru je to stále pozice **střední *yin*** střední *yang*.

Pokud meč míří dozadu a ruka se také pohybuje směrem dozadu, nazýváme to **starý *yang***.

Když je ruka nahoře s mečem mířícím dozadu a ruka je také vzadu, nazýváme to **starý *yang***. Pokud ruka, aniž by změnila pozici, jde dopředu a špička meče stále míří dozadu, pak se tato pozice stále nazývá střední *yang* střední *yin*.

Toto jsou dovednosti pravé ruky držící meč.

Co se týká dovedností levé ruky, prostřední dva prsty a palec jsou natažené směrem ven. Prsteníček a malíček jsou otočené dozadu. Ale nikdy to není jen ohánění se mečem s pevnými a neměnnými pozicemi. Všechny prsty také mohou být natažené. Všechny prsty levé ruky, ať už jsou natažené nebo ohnuté, se používají k tomu, aby pomáhaly ruce pohybovat mečem a jsou vyvážením a přesným doplněním pozic pravé ruky.

Zaujímání pozic *yin*, *yang*, starý, mladý, stáčení a otáčení je stejné jako u pravé ruky. Když je levá ruka u vrcholku hlavy, je to velký *yin*. Když zápěstí maximálně tlačí směrem dolů, nazýváme to starý *yin*. Když je levá ruka pod pravou paží je to velký *yin*, pokud zůstává vedle žeber na pravé straně. Toto jsou dovednosti levé ruky. Studujte je.

## **Kapitola 2 - Osm základních metod cvičení s mečem**

Chůze, otáčení, svinutí, přetočení, bodnutí, nabírání, zdvižení, tlačení je osm základních metod cvičení s mečem.

Co je chůze? Zahrnuje metodu pohybu, chůze a přesunů.

Co je otáčení? Znamená to rotaci a otáčení doleva a doprava.

Co je svinutí? Je tím myšleno zabalení zápěstí směrem dovnitř. (Pravá ruka rotuje po směru hodinových ručiček)

Co je přetočení? Tím míníme zápěstí přetáčející a stáčeující se směrem ven. (Pravá ruka se pohybuje proti směru ručiček)

Co je bodání? Znamená to bodnutí doleva a doprava, dopředu a dozadu, nahoru a dolů. (Bodání je v originále doslova - trefování nitě do díry v korálku.)

Co je nabírání? Myslíme tím používání *yin* ruky nebo *yang* ruky, pohled míří dopředu nebo dozadu, nabránání jde směrem ven a opisuje půlkruh nebo celý kruh. (Ruka s dlaní nahoru či dolů se zvedá dopředu nebo dozadu v půlkruhu anebo celého kruhu)

Co je zdvižení? Označuje zdvižení rukojeti (jílce) meče nahoru.

Co je tlačení? Myslí se tím to, že dlaň tlačí směrem dolů.

## **Kapitola 3 - Rozdíl mezi levým a pravým otáčením bagua meče a levým a pravým pronikáním meče a ruky**

Když začínáte s metodou otáčení, bez ohledu na to, jakou formu provádíte, nepřetržitá chůze ze severu na východ se nazývá otáčení doleva. Nepřetržitá chůze ze severu na západ se nazývá otáčení doprava.

Veškeré průniky/bodnutí mečem a rukou směřují doleva nebo doprava, bez ohledu na to, jakým směrem vede pronikání. Pokud se jedná o pronikání levou rukou, nazývá se to levé pronikání.



Pokud vykračuje levá noha, nazývá se to levé vykročení. Když proniká pravá paže, nazývá se to pravé pronikání. Pokud vykračuje pravá noha, nazývá se to pravé vykročení. To jsou rozdíly mezi otáčením vlevo a vpravo, levým a pravým pronikáním ruky a pronikáním meče, levým a pravým vykročením.

## Kapitola 4 - Studie o Wuji meči

Studie o *Wuji* meči pojednává o člověku držícím meč, jehož tělo se ještě nepohybuje. V této chvíli je vaše mysl prázdná a nerozlišující. Ve středu je prázdnota, nepolarita. Tento princip se zobrazuje za pomoci prázdného kruhu ○. V taoismu se tak označuje Přednebeské (před zrozením) a je formou *Wuji* (*Bezmezného*). Tento stav je vrozený životem a odpovídá tomu, když člověk nemá ještě žádné učení a dovednost. Je zcela přirozeným původním pohybem odpovídající prázdnému kruhu. Meč je přitisknutý k tělu a nehybný. To je symbol stvoření. Je to jako praktikovat umění meditace vsedě, ale přitom stát. Dýchání je Přednebeské. Stejně jako když sedíte a obě nohy jsou uvolněné a pokrčené. Pohled směřuje přímo vpřed a na ničem není ustálen. Obě ruce jsou otočené směrem dovnitř položené na stehnech. Mysl/srdce jsou prázdné, není žádná myšlenka, žádná touha nebo chtění. Jediná *qi* je jako prázdný kruh. Duch myslí je klidný, paže volně svěšené jako závěsy, vnitřní kontrola se zastaví, smysly se uzavřou, pohled zmatní a prázdný kruh se naplní ⊙.

Bylo by chybné oddělovat umění meče od taoistické nauky. Jsou tím samým a oboje obsahuje princip Bezmezného (*wuji*), které je počátkem Nebe a Země.

Knihy o elixíru říká: „Tao plodí prázdnotu. Prostřednictvím praxe se sjednotíte s prázdnotou a následně navrátíte k Tao.“

Toto je ta hlavní myšlenka a měli byste jí věnovat velkou pozornost. Tato teorie je hluboká, bohužel slova jsou omezená.



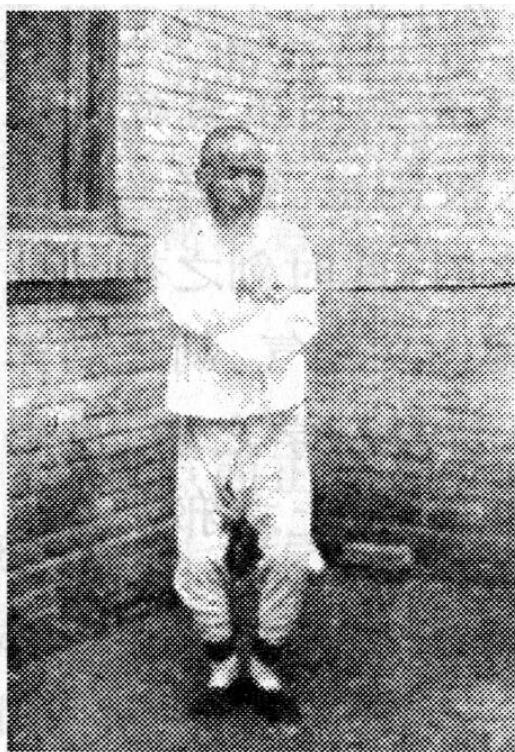
**Wuji:** Tělo stojí rovně. Nenaklání se ani dopředu ani dozadu. Obě ruce jsou natažené a svěšené podél těla. Chodidla svírají pravý úhel. Pravá ruka drží meč. Ruka zaujímá formu středního *yin* středního *yang*. Špička meče a jeho rukojeť jsou svislé. Prsty levé ruky jsou natažené. Dlaň přiléhá k noze. Ruce a nohy jsou bez jakéhokoli pohybu. Mysl/srdce jsou prázdné a nehybné, naprosto bez myšlenek. Pohled je přímo vpřed a nepohybuje se. *Qi* je nehybná. Tato forma se přirozeně pohybuje a přece je klidná a bez pohybu. Jediné dává zrození ○, vytváří *wuji* formu. Vnitřní stav a nauka *baguaquan* jsou v podstatě bez rozdílu. To je taoistické držení nástroje v ruce, v daném případě meče. Beze zbraně pak vzniká pěst. Proto neexistují zbraně, které by v nauce *baguaquan* nebyly obsaženy. Adept se s ní může spojit v jedno.

## Kapitola 5 - Studie o taiji meči

*Taiji* se přiřazuje k formě meče. *Wuji* rodí Nebe (*qian*) a Zemi (*kun*). Jeho otáčením doleva vzniká tvar Nebe. Jeho otáčení doprava vytváří formu Země. Otáčení a rotace meče je plynulým pohybem Jediné *qi*. Tento princip je znázorněn čarou objevující se v ☯.

Z ☯ tak vzniká ☯. Tato svislá čára znamená, že pohyb vzniká z extrémního klidu, nehybnosti. U lidí se to nazývá – pravdou, u taoistů - vrozenou přirozeností nebo Přednebeský pravý *yang*. Autentická Jediná *qi* vytváří Meč moudrosti. V *xingyiquan* se toto nazývá Přednebeský beztvary *heng quan*. V *bagua* meči se to nazývá *taiji*. Touto formou začíná pohyb. Uvnitř ní jsou principy Nebe a Země, ale zvenku formu Nebe a Země nemá. Proto se to nazývá *taiji* meč. Stejně jako u meditace vsedě, kdy duch vstoupí do prázdnoty, vytvoří počáteční pohyb meče a vytváří vše, co následuje. Tímto způsobem počátek pohybu obsahuje všechny výchozí principy, a proto není potřeba vyvíjet žádný druh vnitřní energie. Je to matka Deseti tisíce věcí. Pravidla řídící pohyby meče jsou bez výjimky principy Cesty vnitřních bojových umění a taoistického učení.

Knihy o elixíru říká: „Meč moudrosti může být použit k odvedení démonů uvnitř těla. Drahocenný meč může odvrátit zlo světa.“

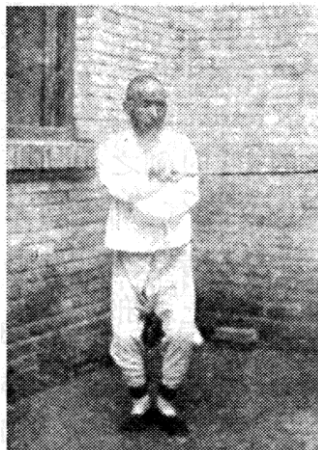


**Taiji:** Začněte tak, že pas tlačí dolů a hlava nahoru. Ramena jsou svěšená dolů. Jazyk se opírá o horní patro. Ústa jsou, jako by se otevírala, ale jsou zavřená, jako kdyby byla zavřená, ale jsou otevřená. Dýchejte přirozeně nosem, dech neovlivňujte vůlí. Obě chodidla jsou přitisknutá k zemi obsahující energii tlaku vzhůru. Energie je všude. Vše je přirozené. Nesmíte používat hrubou sílu. Pak natáhněte palec levé ruky, ukazovák a prostředník. Prsteník a malíček se ohýbají a jejich konečky míří ke středu dlaně. Všech pět prstů, těch ohnutých i těch narovnaných, používá sílu rovnoměrně. Pozice levé ruky je podobná kontuře meče. Levá ruka nijak zvlášť přehnaně nepoužívá sílu a úsilí. Tato pozice pomáhá pravé ruce s mečem v jejím ohýbání a narovnávání, přicházení a odcházení a ve změnách. Její forma ale není strnulá a neměnná. Někdy může být všech pět prstů natažených. Protože pozice meče je daná, žáci ho nemohou držet špatně. Pak se pravé chodidlo vtočí dovnitř tak, že svírá s levým úhel 45°.

Když se pravé chodidlo otáčí směrem dovnitř, ruce se současně ze středního *yin* středního *yang* otočí směrem ven. Přetáčení způsobí, že ruce se změní na velký *yin*. Obě paže, stejně jako předtím, zůstávají u těla. Nohy se postupně pokrčují. Vnitřní pokrčení není zlomené a tuhé. Je to jako na obrázku. Když se nohy pokrčují, pravá paže s mečem je vedle žeber. Špička meče míří rovně stejným směrem jako levé chodidlo. Tvoří přímkou nad špičkou levé nohy. Ruka, stejně jako dříve, je v pozici velkého *yin*. Rukojeť meče a špička meče jsou v úrovni srdce. (v orig. Solar plexus) Když se meč pohybuje, levá ruka je také v pozici velkého *yin* a současně zůstává u levého žebra a proniká pod pravý loket. Hřbet ruky je v kontaktu s pravou paží. Levá paže zůstává v úrovni srdce. Oči sledují špičku meče. Hlava tlačí směrem nahoru. Ramena jsou svěšená dolů s pocitem vrácení a smrštění. Vše je přirozené. Nemůžete používat hrubou sílu. Tato metoda vám může pomoci dostat *qi* dovnitř, aby se zharmonizovala a nalila se do *dantian*.

## Kapitola 6 - Studie o meči trigramu Nebe (Qian gua) ☰

Meč trigramu Nebe následuje *taiji* meč ☯ a vytváří Ponebeské. Tato forma je vyjádřena symbolem bílého kruhu plného světla. Otáčí se doleva. Vytváří meč trigramu Nebe.

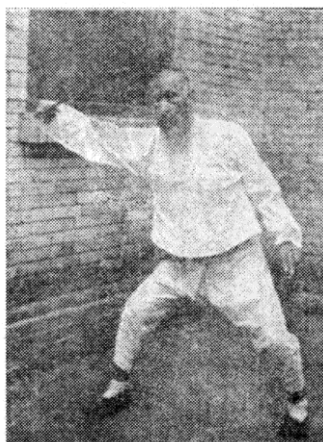


### Spící drak otáčí tělo



Na začátku roztáhněte ruce nahoru a dolů, pravá ruka otočí meč ven do pozice starého yangu, rukojetí v úrovni čela. Špička meče je ve výši solaru a meč je veden záměrem pohnout kořeny, ale ne větvemi. Levá ruka se zároveň stočí do pozice starého jinu a předloktí se protáhne podél těla do výše podbřišku prostředník a ukazovák míří k zemi. Váha je na pravé noze a levá pata je zvednutá. Obě nohy jsou pokrčené. To vše se děje zároveň s pohyby rukou. Pohled je na špičku meče.

### Smetení měsíce z kraje nebe

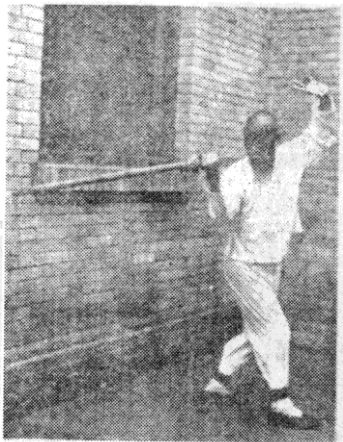


Roztáhněte ruce do stran. Pravá ruka, stále v pozici starého Yangu, se zvedá do výše nad temeno hlavy a širokým horním obloukem vpravo. Ruka je natažená v pozici plného yinu a drží polohu ve výši ramen. Špička meče je o něco výše než rukojeť. Levá ruka současně přejde vně levého stehna do pozice plného yinu. Jakmile se pohne levá ruka, levá noha ji následuje do ukročení tak daleko, co dokážete. Prsty na (levé) noze jsou pokrčené. Uveleďte se na přisednuté pravé noze. Pohyb je dosahován záměrem a ne úsilím. Pohled míří ke středu meče. Uvažujte o tom, dokud neporozumíte a poté cvičte podle toho.



### **Zametení země, vyhledání kořenů**

Pravá ruka rotuje z pozice plného yinu do pozice mladého yinu, paže klesá a posunuje se doleva. Když loket dosáhne úrovně pravé strany žeber, je ruka zrotovaná do pozice plného yangu (pod úrovní lokte) a meč směřuje lehce doprava. Jak meč mávne vlevo, pravá noha se přisune k levé tak, že špičky míří k sobě asi dva palce od sebe. Levá ruka současně rotuje do pozice starého yinu a zvedá se k hlavě, kde končí opět v pozici plného yinu. Pohled je na špičku meče. Ramena jsou pokleslá a tělo prázdné.



### **Bílá opice nabízí ovoce**

Pravá ruka v pozici plného yangu jde vpřed a rotuje po směru ručiček a zvedá se nahoru levým obloukem do výše úst, tak že končí v pozici starého yangu – ostří meče je natočeno vzhůru a dolů. Pas se zároveň otočí vpravo, pravý bok se zkroutí, co to jde, také doprava. Nohy mají záměr udělat oblouk za roh doprava. Během pohybu meče se levá ruka natáhne nad hlavu do pozice starého yinu, její Tygří tlama míří na špičku meče. Pohled také míří na špičku meče. Při vykročení udělá pravá noha úhlopříčný pohyb – do diagonály s levou nohou. Kroky jsou tak dlouhé, aby nedošlo k opuštění principu zatížení zadní nohy. Když dospějeme k této pozici, držíme ji při chůzi. Počet kroků nebo kruhů je nelimitovaný. Meč trigramu Nebe je rozdělen do čtyř pozic. Ačkoli během pozic může být zastavení, záměr je v pokračování, proto

by celá sekvence měla být jako nepřerušovaný proud, a to nejen pro tento trigram, ale i pro všechny ostatní.

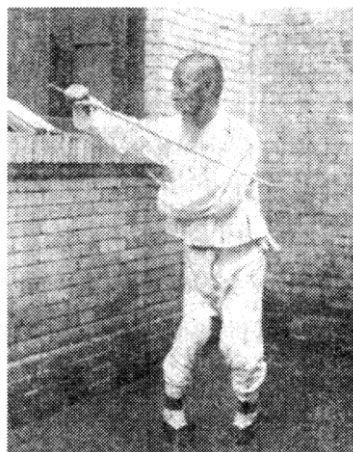
## Kapitola 7 - Studie o meči trigramu Země (Kun gua) ☷

Meč trigramu Země vychází z techniky trigramu Nebe, který byl vyjádřen bílým kruhem. Po dosažení extrému ztrácí věci svůj stav. Yang se na svém vrcholu musí přeměnit v yin představovaný černým kruhem. Postavení rukou v meči trigramu Nebe je starý *yin*, který se otáčí a stává se starým *yang*. Proto vytváří bílý kruh. Postavení rukou trigramu Země je starý *yang*, který se přetáčí, aby se stal starým *yin*, a tak tvoří černý kruh. Obě tyto techniky mají svůj konkrétní směr otáčení kruhu. Forma spojená s mečem trigramu Země odpovídá otáčení vpravo. Forma meče Nebe se otáčí doleva.



### Slunce a měsíc zápasí o jas

Když končíme kruhovou chůzí, pravá noha jde dopředu a lehce se zastaví, potom levá noha s obloukem po kruhu udělá krok ve směru špičky pravé nohy. Pravá ruka současně z pozice starého yangu sklouzne po kruhu vpravo do pozice plného yinu v úrovni solaru. Meč je vodorovně. Ruka a špička pravé nohy jsou v zákrytu. Hloubka kruhu, po kterém jde pravá ruka, není pevně dána. Během pohybu meče pravá noha ukročí diagonálně od levé nohy. Délka kroku je individuální. Levá ruka se sbaluje a po oblouku klesá k levému boku do pozice plného yinu, Tygří tlama je asi tři palce od levých žeber. Pohled je zaměřen na místo kousek za rukojetí



### Kometa pase (prohání) měsíc

Potom pravá ruka přejde obloukem před tělo (ale stále na pravé straně), zvednutí ruky je na úrovni nosu a končí v pozici plného yinu. Špička meče je v úrovni boku. Levá ruka se zároveň svinuje z pozice plného yinu, zatímco se propíná k pravému podpaží do pozice plného yangu. Současně se i levá noha přinoží špičkou směrem k pravé noze; obě nohy jsou pokrčeny.

I když to vlastně vypadá, že se ruka s mečem pohybuje obloukem zprava dopředu, tím, že se zároveň pas i bok otáčí vpravo, tak se vlastně jen pravá ruka s mečem natahuje. Pohled je podél pravé ruky. Stejně jako u předcházejících pozic je hlava tlačena vzhůru, ramena svěšená, břicho uvolněné, klín vnitřně

otevřen, kyčle vtočené a pas snížený.



### Zelený drak otáčí hlavu nazpátek

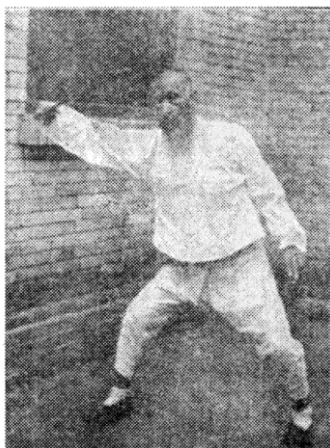
Potom mávne pravá ruka obloukem vlevo, s proniknutím mečem tak daleko, jak to jde. Ruka rotuje z pozice plného yinu do pozice starého yinu v úrovni hlavy. Špička meče je u levého boku.

Levá ruka rotuje z pozice plného yangu do starého yinu, zápěstí klesá a vytahuje se z ruky, zatímco lokty jsou pevně u těla.

Levá noha současně ukročí diagonálně vlevo. Pohled je na špičku meče.

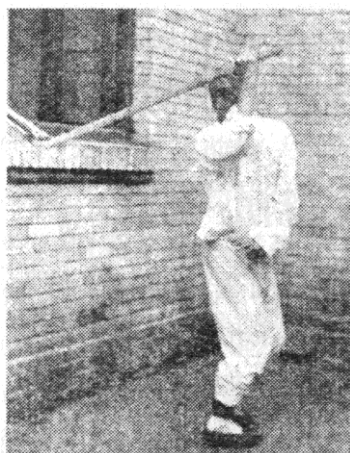
## Kapitola 8 - Studie o meči trigramu Voda (Kan gua) ☵

Trigram Voda odpovídá vodě. Tato forma meče je jako proudící voda. Proto se nazývá meč trigramu Voda. Skrývá v sobě formu smetání a podpírání. Má také metody zachycení a vyrovnání. Podstatou aplikace tohoto meče je plynulé vykonávání změn.



### Smetení měsíce z kraje nebe

Kruhovou chůzi s pozicí Zelený drak otáčí hlavu nazpátek ukončíme obloukovým krokem pravou nohou s dokročením špičkou k levé noze. Při tom pravá ruka v pozici starého yinu (paže je napnutá) mávne horním obloukem doprava. Skončí v úrovni ramen v pozici plného yinu a špička meče míří o něco výše než rukojeť. Současně levá ruka z pozice starého yinu přejede blízko u těla podél žeber až nalevo vedle stehna do zákrytu nad kolenem. Zároveň levá noha ukročí, prsty lehce zahnuté. Pohled je na prostředek meče.



### Nesmrtelný nese svůj meč na zádech

Potom se pravá ruka sbalí z plného yinu a loket se stáhne doleva, až je ruka u levého ucha v pozici starého yangu. Pohled je přes pravé rameno na hranu meče u špičky. Zároveň pravá noha přinoží špičkou směrem k levé noze a levou ruku stáhneme k břichu, kloub palce přitiskneme k pupíku.

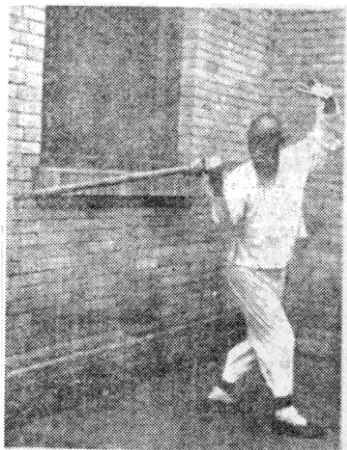


### Nesmrtelný mění svůj stín

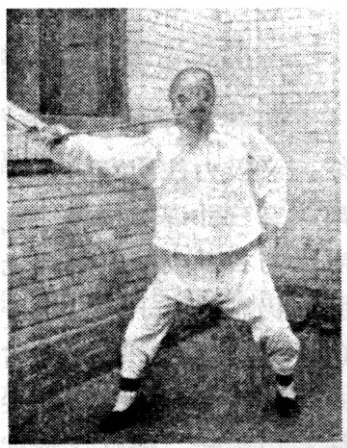
Pravačka se zvedne z pozice starého yangu nad hlavu a obloukem okolo levé strany hlavy (kde se ruka nachází v pozici plného yinu). Ruka potom klesá podél levé paže až k levému lokti, kde končí v pozici mladého yangu. Tělo se současně otočí vlevo kolem osy jako cívka hedvábí, špička meče v úrovni očí. Levačka se zároveň v pozici plného yinu natahuje od břicha k pravé straně žeber, dokud se neocitne za pravým loktem. Levá noha vykročí diagonálně doleva. Principy jsou stejné jako v předcházejících pozicích včetně všeprostopupujícího Ducha a energie klesající do tantchieniu.

## Kapitola 9 - Studie o meči trigramu Ohně (Li gua) ☲

Meč trigramu Ohně odpovídá ohni. Forma má prázdný střed. Ve formě meče trigramu ohně jsou metody úniku, změny, hledání, smazání, prázdnoty a chytrosti. Proto se nazývá meč trigramu Ohně.



**Bílá opice nabízí ovoce**



**Slunce a měsíc zápasí o jas**

Začínáme z chůze v pozici Bílá opice nabízí ovoce - pravá noha jde dopředu a lehce se zastaví, potom levá noha s obloukem po kruhu udělá krok ve směru špičky pravé nohy. Pravá ruka současně z pozice starého yangu sklouzne po kruhu vpravo do pozice plného yinu v úrovni solaru. Meč je vodorovně. Ruka a špička pravé nohy jsou v zákrytu. Hloubka kruhu, po kterém jde pravá ruka, není pevně dána. Během pohybu meče pravá noha ukročí diagonálně od levé nohy. Délka kroku je individuální. Levačka se sbaluje a po oblouku klesá k levému boku do pozice plného yinu, tygří tlama je asi tři palce od levých žeber. Pohle je zaměřen na místo kousek za rukojetí



**Bílá opice krade ovoce**

Pravá ruka se zvedne do úrovně hlavy, stočí se vně z pozice plného yinu do pozice starého yinu, hřbet ruky je asi čtyři palce od čela a špička meče je ve výši levé kyčle. Levá ruka současně vloží svoji energii do bodnutí od levého žebra pod pravou paži a sbalí se z pozice plného yinu do pozice plného yangu (ruka je ve výši solaru). Levá noha zároveň vykročí vpřed se zatočenou špičkou k pravé noze. Pohled je na vnitřní ostří meče asi pět palců od rukojeti.



### **Nesmrtelný vychází z ulity (odhazuje ulitu)**

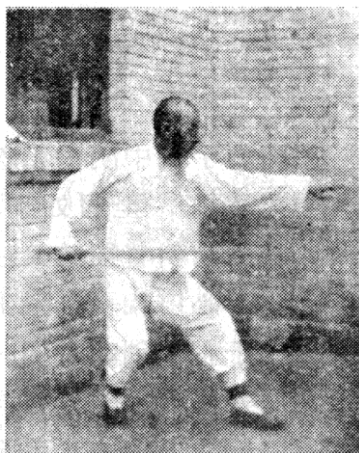
Pravá ruka v pozici starého yinu se zvedne nad hlavu a vpravo a horním obloukem (ruka se vytočí vně) vpravo do pozice plného yangu. Ruka se natáhne a poté se stáhne spodním obloukem k pravé kyčli do pozice mladého yangu s rukou stále nataženou. Ruka je srovnána s pravou kyčlí stejně tak jako s pravou nohou vykročenou do kruhu. Špička meče je ve výši pravého ramene a pohled je na vnitřní ostří meče kousek od špičky. Levá ruka jde obloukem vlevo nad hlavu do polohy starého yangu, její tygří tlama směřuje k pravé ruce. Pozice levačky je stejná jako v postoji „Bílá opice nabízí ovoce“. Při chůzi je délka kroků a jeho výška zpočátku stejná jako na obrázku, po čase závisí na vaší pokročilosti. Ačkoli je tato technika rozdělena do tří pozic vnitřní podstata a energie by měla plynule proudit.

## **Kapitola 10 - Studie o meči trigramu Bouře (Zhen gua) ☵☳**

Trigram Bouře odpovídá pohybu. Vyvolává hřmění. V pěti elementech odpovídá dřevu. Má podobu zeleného (modrého) draka. Studie o tomto meči má formy rovného bodnutí, diagonálního bodnutí, bodnutí nahoru a dolů, bodnutí nalevo a napravo a probodnutí.



Přejdeme do pozice **Zelený (modrý) drak otáčí hlavu.**



### **Bílý had se skrývá v trávě**

Poté se pravá ruka sníží za postupného svinování z pozice starého yinu do pozice středního yinu. Paže dělá půloblouk, až je ruka pár palců od pravého kyčle. Levačka se současně sbalí z pozice starého yinu do plného yangu a je natažena dolů podél těla, potom se přesune vlevo a natáhne se vpřed a skončí v pozici starého yinu. Pozice ruky a špičky meče je v horizontální rovině. Levá noha zároveň s pohyby rukou ukročí vlevo tak, aby vzdálenost nohou odpovídala prstům levé ruky. Nohy jsou pokrčené, pas spuštěný dolů a tělo je nepatrně předkloněné se záměrem sladit {usadit} levou část břicha na levou kyčel. Pohled směřuje na prsty levé ruky.





### Skrytý drak opouští vodu

Nejdříve mírně zvedněte levou nohu a vytočíme ji ven tak, aby při došlápnutí směřovala maximálně vlevo. Pravá ruka v pozici středního yinu bodne mečem vpřed a v maximálním natažení ruky protlačí rukojeť dolů, takže meč je téměř vertikální, špička může být mírně ven. Levačka se sbalí dovnitř do úrovně břicha do pozice plného yinu – palec směřuje k břichu. Pravá i levá ruka jsou ve stejné výšce. Pravá noha se současně po oblouku přesune k levé noze a špičky směřují k sobě. Pohled směřuje na špičku meče, když bodáme vpřed, a když se špička zvedá, hledíme přes střed meče.



### Zelený drak prohledává moře

Pravá ruka se zvedne k pravému obočí a vytočí se do pozice starého yinu. Špička meče jde vlevo dopředu a dolů. Ruka poté klesne před ústa a špička meče bodne dolů a sladí se s pozicí levého chodidla. Jakmile se pravačka s mečem začne hýbat, levá ruka se sbalí z pozice plného yinu do plného yangu a když se pravačka pohne dopředu a dolů, levačka se obloukem zvedne do výše čela do pozice starého yangu. Pohled je na špičku meče. Pravá noha se ve stejný okamžik zvedne do výše levého kolene s chodidlem protaženým dolů. Pas má energii klesání, kyčle energii stažení a tělo je nepatrně nachýleno vpřed. Celý postoj je na obrázku. Tyto tři techniky by měly být cvičeny jako jeden plynulý pohyb.

Pokud chodíte (proti směru ručiček) podél Pakua diagramu od trigramu Kun (Země), potom střídáte trigramy Bouře, Jezero a Nebe – ačkoli jsou to tři trigramy navenek, uvnitř je to jeden plynulý proud energie. Toto je pravidlem pro změny v Pakua meči. Bez ohledu na techniku, ačkoli jsou rozdělené na jednotlivé pohyby, uvnitř je vždy myšlenka procházení skrze všechny z nich. Tomuto je potřeba porozumět.

## Kapitola 11 - Studie o meči trigramu Hora (Gen gua) ☵☷

Trigram Hora odpovídá hoře. Žáda jsou chráněná. Tělo se pohybuje. Jeho přední strana není vidět. Tento meč v sobě nese myšlenku zastavení a nepostupování. Má také formy ústupu a skrývání. Proto se nazývá meč trigramu Hora. Staří mistři říkali: „Stáhněte tělo a skryjte ho za meč.“ Smyslem toho je, že váš protivník vidí pouze váš meč. Nevidí vás. (Vysvětlení se skrývá v popisu hexagramu 52. Hora: Stojí na zádech druhého; nemá přitom tělo. Prochází se po zahradě a nikdo ho tam nevidí. Nic zlého se nestane. Viz. Taoistický I-ťing)



Přejdeme do pozice **Zelený (modrý) drak otáčí hlavu**

### Černý tygr opouští jeskyni

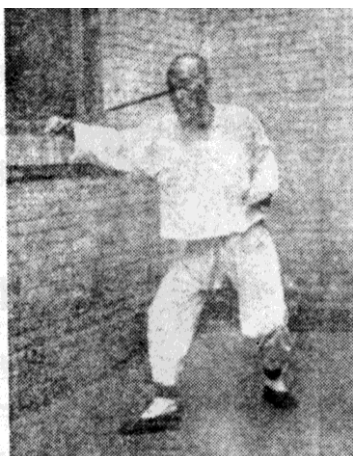


Pohyb začneme, když máme levou nohu vpředu. Vykročíme pravou a vtočíme ji do kruhu tak, že špička míří k levé špičce, a krátce se zastavíme. Potom se pravá ruka sníží a sbalí dovnitř z pozice starého Yinu do pozice středního yinu – ruka opíše půlkruh a zastaví se u pravého boku. Levačka se současně sbalí z pozice starého yinu do pozice plného yinu a je natažena dolů podél těla, potom se přesune vlevo a natáhne se vpřed a skončí v pozici starého yinu. Pozice ruky a špičky meče je v horizontální rovině. V této fázi je pozice stejná jako v postoji **Bílý had leží (se skrývá) v trávě**, ale rozdíl je právě v krátké pauze mezi pohyby oproti přechodům bez zastavení v předchozím trigramu. Pravá ruka je nyní v pozici středního yinu a vloží svoji energii do přímého bodnutí. Ruka i hrot jsou ve stejné rovině - solaru. Levačka současně rotuje z pozice starého yinu do pozice plného yinu, kde ruka překrývá všemi prsty pravé zápěstí. Levé koleno vloží svoji energii do ohnutí vpřed a pravá noha do napnutí. Levá strana podbřišku se sladí s levou kyčlí. Pas má energii klesání, hlava zavěšení. Ramena mají energii zavinutí a tělo je lehce nakloněné vpřed.

### Bílý had vyplazuje jazyk



Pravá ruka v pozici středního yinu stlačí rukojeť dolů, takže hrot meče se vztyčí a pohne se v půlkruhu zleva doprava. Paže se ohne a přimkne k pravé straně žeber, ruka se otočí do pozice starého yangu kousek od hrudi. Meč je vodorovně od rukojeti po hrot. Levá ruka se současně sbalí z pozice plného yinu do pozice plného yangu jak se pohybuje dolů od pravého zápěstí. Levá noha se ve stejném okamžiku otočí na patě, špičky nohou míří k sobě. Pozice vypadá v ten moment, jako by se pohyb zastavil, ale nezastavil. Vzápětí meč bodne vpřed, pravá ruka zůstane v pozici starého yinu a ve výši hrudi, levá ruka vyrazí vzad do pozice plného yinu, a potom se v krajní pozici stočí do pozice starého yinu ve výši spodních žeber. Nohy jsou pokrčené a pohled směřuje na špičku meče.



### **Zelený drak zahrazuje cestu**

Poté se pravačka vytočí do pozice starého Yangu, ruka je stále napjatá. Ruka je zarovnaná s pravým chodidlem a je v úrovni hrudníku. Hrot meče je zhruba zarovnan s levým ramenem.

Pravá noha se současně zhoupne prsty ven zhruba 90 stupňů oproti levé noze. Levá ruka se zároveň sbalí z pozice starého yinu do pozice plného yinu přitažené k levým žebřům. Pohled je směřován na prostředek meče. Uvnitř těla je prázdnota



### **Bílá opice krade ovoce**

Pravá ruka se zvedne do úrovně hlavy, stočí se vně z pozice plného yinu do pozice starého yinu, hřbet ruky je asi čtyři palce od čela a špička meče je ve výši levé kyčle. Levá ruka současně vloží svoji energii do bodnutí od levého žebra pod pravou paži a sbalí se z pozice plného yinu do pozice plného yangu (ruka je ve výši solaru). Levá noha zároveň vykročí vpřed se zatočenou špičkou k pravé noze. Pohled je na vnitřní ostří meče asi pět palců od rukojeti.



### **Nesmrtelný vstupuje do jeskyně**

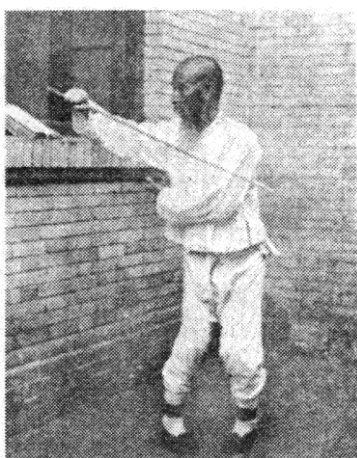
Pravá ruka se zvedne k pravé straně čela a vytočí se do pozice plného yangu. Ruka je protažená. Pak sklouzne obloukem dolů vpravo a končí opět s napnutou rukou v pozici mladého yangu v úrovni břicha. Tělo je taktéž otočeno vpravo. Levá ruka se zvedne k čelu v tom okamžiku, když pravá ruka jde dolů, zároveň rotuje z pozice plného yangu do pozice starého yinu a v konečné pozici ruky směřuje palec k pravé ruce. Poloha levé ruky je stejná jako v postoji Bílá opice nabízí ovoce. Pravá noha se zvedne a chodidlo je kousek od levého kolene, chodidlo je protažené k zemi.



### Slunce a měsíc zápasí o jas

Pravá noha vykročí šikmo vpravo. Pravá ruka se současně vytočí z pozice mladého yangu a sklouzne dolním půlkruhem vpravo do pozice plného yinu v úrovni solaru. Meč je vodorovně. Ruka a špička pravé nohy jsou v zákrytu. Hloubka kruhu, po kterém jde pravá ruka, není pevně dána. Během pohybu meče pravá noha ukročí diagonálně od levé nohy. Délka kroku je individuální. Levačka se sbaluje a po oblouku klesá k levému boku do pozice plného yinu, tygří tlama je asi tři palce od levých žeber. Pohled je zaměřen na místo kousek za rukojetí

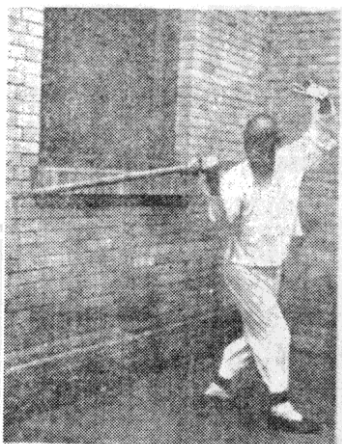
### Kometa pronásleduje měsíc



Potom pravá ruka přejde obloukem dále doprava do úrovně nosu a končí v pozici plného yinu. Špička meče je v úrovni boku. Levá ruka se zároveň svinuje z pozice plného yinu, zatímco se propíná k pravému podpaží do pozice plného yangu. Současně se i levá noha přinohzí špičkou směrem k pravé noze; obě nohy jsou pokrčeny. I když to vlastně vypadá, že se ruka s mečem pohybuje obloukem zprava dopředu, tím, že se zároveň pas i bok otáčí vpravo, tak se vlastně jen pravá ruka s mečem natahuje. Pohled je podél pravé ruky. Stejně jako u předcházejících pozic je hlava tlačena vzhůru, ramena svěšená, břicho uvolněné, klín vnitřně otevřen, kyčle vtočené a pas snížený.

## Kapitola 12 - Studie o meči trigramu Vítr (Sun gua) ☳

Trigram Vítr odpovídá větru. Je to vítr uvnitř cesty nebes. Co se týká člověka - vytváří *qi*. V trigramech vytváří Vítr. Meč trigramu Vítr má formy otáčení ve směru hodinových ručiček a návrat proti směru hodinových ručiček. Obsahuje v sobě pozice pohybu a vzájemného protipohybu. Vítr jednak mísí všechno dohromady, ale také rozptyluje. Protože má pohyb principy větru, nazývá se meč trigramu Vítr.



Začneme z pozice **Bílá opice nabízí ovoce s pravou nohou vpřed**



### Ukrytí květů v listech

Začneme z pozice Bílá opice nabízí ovoce, s pravou nohou vpřed. Posuňte vpřed levou nohou a vtočíme ji dovnitř špičkou k pravé noze a na chvíli se zastavíme. Pravá ruka se vytočí z pozice starého yangu do pozice plného yinu. Meč je vodorovně a špička je zarovnána s levou kyčlí. Potom pravá noha vykročí doprava a chodidlo se vytočí ven. Tělo se stočí doprava a pravá ruka se přitiskne k levým žebřům. Při pohybu pravé ruky se levačka se sníží a stočí se do pozice plného yangu s nataženou paží.



Obě ruce se nehýbou, ale levá noha přinoží k pravé. Pohled stále sleduje linii pravého lokte.



Potom vykročíte pravou obloukem vně, až vytvoříte úhlopříčku k levé noze. Pravá ruka máchně mečem doprava (stále v plném yangu), až se zastaví v úrovni zadní levé paty. Pohled je doprava na špičku meče. Levá ruka je stále v plném yangu a máchně na opačnou stranu a je ve stejné úrovni jako pravačka.

Tento krouživý pohyb se odehrává po malých kličkách podél velkého kruhu.



### Zuřivý tygr zahrazuje cestu

Pravá ruka se zvedne do výše hlavy a stočí se z pozice plného yinu do starého yangu. Meč směřuje dozadu mezi nohy a je zarovnam s kostrčí.

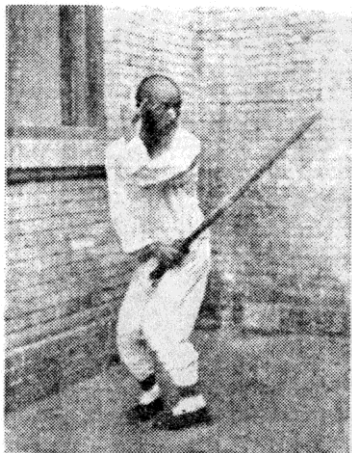
Levá ruka jde přímo k břichu, vytočí se ven z pozice plného yangu do plného yinu, paže je blízko u těla. Pohled je na prostředek meče. Pohyb vypadá, jako by se zastavil, ale je bez zastavení. Potom se hlava i tělo otočí vlevo, současně se pravá ruka sbalí z pozice starého yangu do pozice starého yinu, meč se jakoby přehodí přes hlavu a ruka se zastaví před čelem, špička meče je opět v úrovni kostrče. Levačka se zároveň posune k pravé straně žeber a otáčí se z plného yinu do pozice starého yinu, kořen palce se dotýká pravého žebra. Pohled je na ostří meče, tělo je uvnitř prázdné a energie soustředěna v tantieniu.

## Kapitola 13 - Studie o meči trigramu Jezero (Dui gua) ☵☱

Trigram Jezero odpovídá jezeru. Má význam zlatého kovu v něm. Ve formách tohoto meče jsou metody řezání a nabírání. Má také formy rozdělení a sekání. Má principy vkládání a držení (zachycení a shromažďování). Všechny tyto principy odpovídají těmto významům, proto je nazýváme meč trigramu Jezero.



Začneme z pozice Bílá opice nabízí ovoce, s pravou nohou vpřed.



### Řezání pasu

Potom levá noha přikročí k pravé se špičkou zahnutou dovnitř. Pravá ruka řízne obloukem mečem dolů doleva s rotací z pozice starého yangu do středního yinu. Ruka je v konečné fázi natažená a blízko u těla. Rukojeť meče v úrovni levé kyčle a špička v úrovni levého ramene. Levačka se v ten samý čas spustí do úrovně pupíku kde je ruka v pozici středního yinu dlaní směrem k břichu. Zde se ale ruka nezastaví, loket se přitiskne k levým žebrům a ruka se zvedne do úrovně hlavy a dlaň míří k pravému spánku.



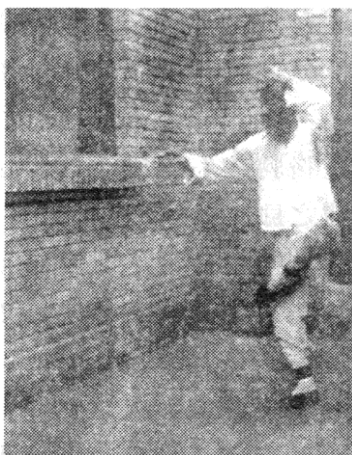
### Meč otáčejícího se koně

Pravá ruka v pozici středního yinu opustí levou kyčel a plynulým obloukem se přesune do doprava do úrovně hrudi, končí v pozici starého yinu. Hrot meče míří šikmo vpřed a je v úrovni kolen. Záměrem je technika nabírání. Pohled je na špičku meče. Levačka současně klesne podél těla do úrovně břicha a ruka se stočí dlaní směrem k pupíku. Pravá noha ve stejný čas vykročí vpřed se špičkou vytočenou ven. Délka kroku je přirozená, aby nedošlo k napětí.



### Otočit hlavu a vidět měsíc

Pravá ruka se zvedne nad hlavu, zůstane v pozici starého yinu a natáhne se. Pohyb se zde nezastaví, ruka sekne doprava dozadu a skončí v pozici středního yinu. Hrot meče je lehce šikmo ven, rukojeť je v úrovni hrudi. Jak meč seká dozadu, hrot opíše oblouk zespoda šikmo nahoru. Během seku se tělo vytočí doprava. Jakmile se pravá ruka pohne nahoru, levá ruka se sníží do úrovně kyčlí, stále v pozici středního yinu. Když pravačka seká dozadu, levačka se zvedne, až skončí ve stejné rovině jako pravá ruka, a stočí se do pozice plného yinu. Levá noha nejdříve vykročí se špičkou vpřed. Když meč seká vzad, pravá noha vykročí se špičkou vytočenou ven. Oba kroky by měly být přirozené jako běžná chůze.



### Nesmrtelný chytá ryby

Pravá ruka v pozici středního yinu klesne k pravé kyčli s čepelí meče do horizontální polohy. Levá ruka se současně obloukem zvedne nad hlavu a zůstane v pozici plného yinu. Levá noha vykročí vpřed s chodidlem vytočeným co nejvíc vně. Pohyb se zde nepřerušuje. Pravá ruka je ve středním yinu a zvedne meč spodním obloukem do výše hrudi a skončí v pozici starého yangu. Hrot meče je ve výšce žeber. Pohled směřuje k pravé ruce. Levá ruka současně rotuje ven z plného yinu do pozice starého yinu, zatímco provádí horní oblouk vlevo, a zastaví se ve stejné výšce jako pravá ruka. Tehdy se levá paže natáhne a ruka rotuje zpět to pozice plného yinu. Pravá noha taktéž ve stejný čas vykročí a položí nohu špičkou dovnitř. Poté pravá ruka z pozice starého yangu sekne vlevo, až ruka skončí v pozici středního

yinu ve výšce solaru. Během seku, tělo se otočí doleva a pohled směřuje na špičku meče. Levačka na začátku seku klesá k břichu (dlaní k tělu), poté stoupá vzhůru a na konci seku je u hlavy v pozici starého yinu. Taktéž v průběhu seku se levá noha zvedne, chodidlo je propnuté dolů a je ve výšce pravého kolene. Kyčle mají energii stočení a pravá noha je pokrčená. Všechny pozice cvičte jako jeden plynulý pohyb.

## Kapitola 14 - Deset forem použití bagua meče

**Tiao** – švihnout, **To** – podepřít, zdvihnout, **Mo** – setřít, **Gua** – zavěsit, **Bian** – řezat, **Sou** – vyhledat, **Bi** – zavřít, **Sao** – smést, **Shun** – zaplavit, **Jie** – zadržet

Co je **Tiao**? Použijte ruku v pozici starého *yin* jako když Zelený drak otáčí hlavu zpátky. Běžte směrem dopředu, švihněte přes protivníkovu zápěstí nebo paži. To můžeme nazvat **Tiao** (švihnutí).

Co je **To**? Použijte ruku v pozici starého *yang* jako když Bílá opice zvedá broskev. Běžte směrem dopředu, zdvihněte (podepřete) protivníkovu zápěstí nebo paži. To můžeme nazvat **To** (zdvižení). **Tiao** se často provádí na vnitřní straně protivníkovy meče. **To** se často provádí na vnější straně protivníkovy meče.

Co je **Mo**? Použijte meč a švihněte s ním nebo zdvihněte protivníkovu zápěstí nebo paži a pak se tělo a meč pohnou doleva nebo doprava. To se nazývá **Mo** stírání.

Co je **Gua**? Když se již protivníkův meč dostane k mému zápěstí nebo se zasekne na mé pravé straně, použijte svůj meč, aby se setkal s horní stranou meče mého protivníka. Ohnu paži, stáhnu tělo a vedu meč vně, abych mohl v pravý čas zaútočit. Meč bez přestání krouží kolem protivníkovy meče a pak projde ven, aby zasáhl. To se nazývá **Gua** zavěšení.

Co je **Bian**? Když nepřítel použije svoji ruku, aby podepřel/ zdvihl moji levou paži, nebo když jeho meč dojde k mé levé paži, stáhnu levou paži pod pravou, zatímco seknu mečem vpřed na jeho levé rameno. To se nazývá **Bian** řezání.

Co je **Sou**? Když soupeřův meč sekne po horní nebo dolní části těla, můj meč má záměr zasáhnout ho dřív, než on zasáhne mě, mířím zleva nebo zprava na zápěstí, jako bych ho ořezával. Potom se meč stáhne tak rychle, jako vyrazil vpřed, rychleji než blesk. To se nazývá **Sou** vyhledání.

Co je **Bi**? Když protivníkův meč jde ven, ale není propojený, rychle použijte meč k blokování protivníkovy ruky, takže nebude moci jít mečem ven. To se nazývá **Bi** (zavření).

Co je **Sao**? Je horní sao a dolní sao. Použijte svůj meč, abych švihl přes protivníkovu zápěstí. On chce změnit metodu. Rychle použijte meč k ovinutí kolem jeho zápěstí, takže nemůže provést změnu. To se nazývá **shang sao** horní smetení. Když se protivníkův meč zastaví z vnější nebo z vnitřní strany mého zápěstí, rychle stočím tělo do nižší pozice. Možná doleva nebo doprava a použijte meč k zastavení protivníkových nohou, jako bych zametal podlahu. To je **xia sao** spodní smetení.

Co je **Shun**? Protivníkův meč se snaží mě zasáhnout. Splynu s jeho pozicí a následuji jeho vedení. Možná se protivníkův meč musí stáhnout a vrátit. Plynu s jeho pozicí a následuji ho. To se nazývá **Shun** plynutí. Když používáte tento postup, místo tvrdosti použijte záměr postupu a ústupu.

Co je **Jie**? Nepřítelův meč zaútočí. Rychle použijte meč, aby se dostal do cesty protivníkovy zápěstí nebo meče, takže nebude moci dokončit manévry. Bez ohledu na to, zda se jedná o horní, střední nebo spodní pozici, všechny se nazývají **Jie** zachycení.

Výše uvedené postupy jsou všechny potřebné metody použití meče. Navíc pokud mluvíme o těchto nezbytných metodách, když je provádíte správně, duch a záměr uvnitř i ruce a nohy zvenku se spojí s mečem a vytvoří jedno tělo a s ním můžete pracovat. Proměny jsou nekonečné.



## Kapitola 15 - Nezbytný úvod k Meči proměn bagua

*Bagua* meč je taoistické umění. Obsahuje Pravý meč (*Zheng Jian*) a Meč proměn (*Hua Jian*). Pravý meč se skládá z forem s mečem. Je také Mečem osmi principů. Meč proměn vznikl ze vzájemné kombinace Meče osmi principů, složitě se mění a transformuje, aby dal vzniknout nekonečným formám. Je analogický s hexagramy v Knize Proměn. Fu Xi diagram tvoří osm Přednebeských trigramů. To jsou trigramy tvarů. Osm trigramů krále Wen tvoří Ponebeské hexagramy. Ty jsou proměnlivé. Všechny dohromady tvoří 384 božských symbolů *yao*. Pak také existují proměny v proměnách. Zjistíme můžeme říct, že meč je taoistický, protože už obsahuje změny a transformace. Máme tu tedy představeny formy Pravého meče s obrázky a vysvětlením. Jsou určeny k výuce, abychom zabránili jejich ztrátě pro příští generace.

Proč tato kniha pouze zmiňuje osm principů a nezabývá se dál jejich proměnami? Jednoduše je tomu tak proto, že je příliš složité mluvit o změnách. Důvodem není to, že bych nechtěl, ale protože podle mého skromného názoru jsou principy meče a principy taoistické Knihy Proměn stejné, jen s drobnými rozdíly. V Knize proměn se forma Nebe mění na Zemi a Země se mění na Nebe. Forma *tai* (Klid, 11. hexagram, Země nahoře, Nebe dole) se mění na *pi* (Překážka, 12. hexagram, Nebe nahoře, Země dole) a *pi* se mění na *tai*. Případně se mění horní symboly a spodní zůstávají. Nebo se mění spodní symboly a horní ne. Anebo se nemění ani horní ani spodní symboly, ale mění se vnitřní trigram. Cokoli se stane, principy se uvnitř mění a transformují. Lze to pozorovat ve vnějších formách. Změny meče jsou podobné.

Například ve formě Bílá opice nabízí ovoce v meči trigramu Nebe - může být poloha těla beze změny, i když se mění výška postoje, stále jde o tu samou formu. Při otáčení za chůze můžete v této formě udělat pouze jeden krok nebo můžete udělat mnoho kroků. Proto je možné, že meč se přitom mění, ale tělo se nemění nebo se může měnit tělo, ale meč zůstává stejný. Ruka s mečem se nemění a nohy se mění, což lze bez pochyby nazvat změnou. Tělo, meč, ruce a nohy mohou zůstat beze změny, ale oči a mysl mohou procházet mnoha změnami a soustředit se nahoru, dolů, nalevo nebo napravo, protože i to je změna. Tyto transformace se stávají poněkud tajemnými. Vnější forma může zůstat naprosto beze změny, ale uvnitř se mění duch. I toto musí být nevyhnutelně nazýváno změnou. Myšlenka je v tom, že princip změn celého těla a změny Nebe a Země plodí nekonečné množství věcí; jak by bylo potom možné spočítat formy?

Co se týká obrázků, nejsou tak jednoduché jako trigramy (hexagramy) a není snadné jim porozumět. Jak už bylo řečeno, těžko popsat každou z Deseti tisíc věcí. A stejně jako dřív je těžké vyhnout se nařčení, že jsme vynechali Deset tisíc věcí a odcitovali jen jednu. Pouze se letmo dotýkám základů, vysvětluji formy standardního meče a nepokračuji ve formách Meč proměn.

Později, když se studentovo tělo otuží, ve cvičení se projeví pevné praktické znalosti a v pohybech bude síla - dochází k hledání Pravého meče. Poté to použijte k dosažení Meče proměn.

Lidi jsou na různé úrovni rozvoje. Někdo má základní hrubé provedení, někdo více jemné, tak nakolik dokáže postoupit v poznání. Poznejte velké a poznejte malé s tím, že oboje je ukryto uvnitř člověka.

Po dlouhé době dosáhnete mistrovství, taoistické principy uvnitř dojdou k dokonalosti a tehdy vnější forma bude následovat mysl/srdce. Budete mimo pravidla, podstatou bude Prázdota a nehybnost bude přítomna v pohybu.

Změna se stane transformací a transformaci doprovází probuzení Ducha. Toto jsou slova Pravého meče! Toto jsou slova Meče proměn!

白猿托桃



