

Skąd się wziął podział Taijiquan (Tai Chi Chuan) na styl Chen, Yang, Sun i Wu? Czym różnią się od siebie? O tym można przeczytać poniżej.

Taijiquan jest zarówno najstarszą, jak i najbardziej znaną odmianą wewnętrznych sztuk walki. W swej długiej historii przechodził liczne transformacje. Zmieniano zarówno wygląd ruchów, jak i sposób oraz cele praktyki. Niezmienione pozostały jednak fundamentalne dla tego stylu zasady: prosty kręgosłup, ruchy będące zawsze ruchami całego ciała, oddech zharmonizowany z ruchami, nacisk na rozwój i wykorzystanie energii wewnętrznej qi. Będąc niegdyś przede wszystkim sztuką walki, po drugiej wojnie światowej uprawiany był głównie jako ćwiczenie zdrowotne. Te dwa aspekty, samoobrony i zdrowotnej profilaktyki były zawsze obecne w Taiji i dziś w wielu szkołach są traktowane z tą samą uwagą.

Styl Chen - najstarszy spośród stylów Taijiquan. Powstał w XVII wieku. Jego twórcą był generał *Chen Wanting*

, żołnierz który u kresu swego życia, po latach wojennych doświadczeń, scalił posiadaną wiedzę o różnych stylach walki i qigong w jeden spójny system, który przekazał następnie członkom swojej rodziny.

(Wszystkich zainteresowanych najnowszymi odkryciami dotyczącymi powstania Taijiquan zapraszam do działu PUBLIKACJE - TAIJIQUAN).

Styl ten zawierał oprócz wielu form z bronią, osiem form ręcznych które z końcem XVIII wieku zostały skondensowane do dwóch form przez

mistrza Chen Changxinga

. W połowie naszego wieku

mistrz Chen Fake

przekształcił formy Chen Changxina i odtąd mówi się o formach starej i nowej rodziny. Styl

Chen w odróżnieniu od innych stylów Taijiquan preferuje pozycję jeźdźcy gdy inne style

preferują pozycję łuczownika. Większość ruchów w pierwszej formie wykonuje się wolno,

spokojnie, pojawiają się pomiędzy nimi jednak bardzo szybkie, gwałtowne ruchy wykorzystujące umiejętność wykorzystania eksplodującej energii

fa jing

. Na te ostatnie kładzie się szczególnie silny nacisk w drugiej formie - pao tui. W obu formach

kładzie się też nacisk na wyrażanie w ruchach spiralnej energii jedwabnego kokonu -

chansijing

.

Styl Yang - jest najbardziej popularny wśród ćwiczących. Ruchy są wykonywane w sposób bardzo łagodny, powolny, z naciskiem na kolistość ruchów. Stworzony na początku XIX wieku przez mistrza *Yang Luchana*, został w I połowie naszego wieku przekształcony przez mistrza *Y*

ang Chengfu

który nadał mu te formę którą znamy obecnie. Olbrzymia popularność tego stylu zarówno w Chinach, jak i w okresie powojennym na Zachodzie zachęciła wielu mistrzów do opracowania nieco krótszych wersji bazowej, 108 ruchowej formy, co jeszcze bardziej przyczyniło się do spopularyzowania stylu Yang jako doskonałej formy rekreacji, profilaktyki zdrowotnej, medytacji w ruchu. Obecnie można zaobserwować renesans zainteresowania tym stylem również jako sztuką samoobrony.

Style Wu i Sun - mniej popularne wśród ćwiczących odmiany Taijiquan. Istnieją dwa style Wu zapisywane odmiennymi ideogramami. Jeden będący w istocie wersją stylu Yang, przekazany przez *Wu Jianquan*, ucznia mistrza Yang Luchan i jego syna Yang Banhou. Drugi stworzony przez *Wu Yuxinga*, ucznia Yang Luchana i Chen Chinpinga. Styl charakteryzują zwarte, wysokie pozycje, oszczędne, miękkie ruchy nie do pomylenia z innymi odmianami Taiji. Styl ten jest uważany za bardzo skuteczny w samoobronie. Styl Sun jest efektem przemyśleń jednego z najwybitniejszych mistrzów naszego wieku, mistrza Sun Lutang. Będąc wybitnym ekspertem stylów Baguazhang i Xingyiquan zapoznał się również z Taiji w odmianie Wu Yuxinga. Taiji Sun Lutanga bazuje przede wszystkim na Xingyi, zachowując charakterystyczny dla tego stylu sposób poruszania się i zwartość ruchów. Obecnie pojawiają się nowe, niekiedy po prostu nieznanne dotychczas szerokim kręgom entuzjastów Taijiquan style jak: styl Zhaobao rywalizujący o palmę historycznego pierwszeństwa ze stylem Chen, styl Wu Chi, Fu, czy Chang stworzony przez mistrza chńskich zapasów *Zhang Dongshenga*