

Początek drogi

ETAPY SZKOLENIA W TRENINGU TAI CHI

Konrad Dynarowicz

(opracowanie na podstawie skryptu Howarda Choy pt. "Tai Chi Chuan for Health and Selfdefence")

Magazyn "Kung Fu" nr 4(6)/92

Spadkobierca stylu Chen Tai Chi mistrz Chen Xiao Wang rozmawiając z sifu Howardem Choy o treningu Tai Chi użył obrazowego porównania, że z treningiem Tai Chi jest tak samo jak z nauką chodzenia. Najpierw uczymy się raczkować, potem chodzić a w końcu biegać. Proces uczenia się Tai Chi polega na stopniowym doskonaleniu umiejętności, począwszy od opanowania podstawowych zasad i dopiero na ich bazie można wykonywać bardziej zaawansowane techniki. Zanim jednak doprowadzimy umiejętności kolejnych poziomów zaawansowania do mistrzostwa, droga jaką będziemy musieli przebyć, wymagać będzie wiele cierpliwości i wytrwałości.

Postępy w poznaniu Tai Chi nie zależą od ilości wyuczonych form, ale od zrozumienia i

przyswojenia oraz umiejętności zastosowania w praktyce zasad Tai Chi. Nie ma tu znaczenia, który ze stylów Tai Chi się uprawia ani też czy pozycje podczas wykonywania formy są niskie czy wysokie. Ważna jest natomiast umiejętność skupiania Chi i przemieszczania jej do każdej części ciała, i choć ruchy będą wyglądać miękko, będą pełne siły, zachowanie będzie swobodne, ale pełne gotowości.

Mistrz Chen twierdzi, że istnieje pięć stopni zaawansowania w treningu Tai Chi. Każdy z nich ma swój własny cel i odpowiednie metody treningowe. Wiedząc to można samemu ocenić na jakim jest się poziomie zaawansowania i jaką pracę należy jeszcze włożyć w doskonalenie swoich umiejętności.

Stopień 1

Prawidłowe wykonywanie formy i przyjmowanie właściwych postaw

Rozpoczynając naukę formy Tai Chi należy skoncentrować się na prawidłowym wykonywaniu ruchów i postaw. Przyjmowanie właściwych postaw jest konieczne, aby energia wewnętrzna Chi mogła krążyć we właściwy sposób. Zapewne na początku ruchy będą wykonywane kanciasto, w oderwaniu od siebie, ale jest to normalne dla początkujących. Ćwicząc wytrwale, stopniowo ruchy będą się stawać coraz bardziej prawidłowe. Na tym poziomie umiejętności używa się ruchu do wytwarzania Chi. Systematycznie ćwicząc, można będzie wykonując niektóre ruchy odczuwać przepływ Chi. Aby Chi mogła krążyć we właściwy sposób, konieczne jest zachowanie pewnych zasad. A mianowicie, należy trzymać tułów prosto, głowę w taki sposób jakby była zawieszona, barki i klatka piersiowa powinny być rozluźnione, talia luźna i kolana zgięte. Wówczas Chi może zakorzenić się w "Dan Tien". Jest rzeczą normalną, że początkowo będzie to sprawiać wiele kłopotu, ale jeśli stopniowo będzie się korygować rozluźnienie ciała, pozycje i ruchy, można będzie po pewnym czasie prawidłowo wykonywać ruchy formy.

Na tym poziomie nie zaleca się ćwiczyć ani sparingu ani pchających dłoni. Dlaczego? Ponieważ na tym etapie umiejętności ćwiczącego można porównać do słupa wkopanego płytko w ziemię i pozbawionego odpowiedniej postawy. W związku z tym można go łatwiej przewrócić. Wynika to z tego, że u ćwiczącego jest za dużo Yang a za mało Yin - poziom ten jest określany słowami: być w "jednej części Yin a w dziewięciu Yang".

Stopień 2

Odczuwanie przepływu Chi

Opanowawszy do perfekcji umiejętności związane z nauką zewnętrznego wyglądu i postaw formy należy rozpocząć pracę nad wyeliminowaniem niedociągnięć związanych z ruchami ciała, przepływem Chi oraz właściwą postawą. Tak, aby wewnętrzna energia Chi mogła płynąć bez przeszkód i aby można było zacząć ją odczuwać.

Formę należy ćwiczyć w taki sposób, aby ruchy były bardziej płynne i spokojne, zaś ciało poruszało się na jednym poziomie. Należy też pamiętać o zachowaniu właściwej postawy. W tym miejscu należy podkreślić niezwykle ważną rzecz, a mianowicie na tym poziomie umiejętności można jeszcze nie odczuwać żadnych oznak robienia postępów. Czasami zdarza się odczuwać przepływ energii a czasami nie. Trenując formę będzie można wyrażać energię w uderzeniu (Fa Jing), natomiast w przypadku pchających dłoni nic takiego nie będzie występowało.

Na tym etapie treningu bardzo ważną rzeczą jest własna determinacja i wytrwałość. To co powinno się robić, to sprawdzić czy prawidłowo wykonuje się formę, zgodnie z podstawowymi zasadami. Należy starać się wykonywać ruch całym ciałem jako jednością, zgodnie z klasycznymi zasadami Tai Chi: "kiedy jedna część ciała porusza się, porusza się całe ciało", "nie ma ani nadmiaru ani niedoboru w ruchu", "ruchy i przemiany (Yin-Yang) są płynne i naturalne".

Chi zaczyna więc krążyć w organizmie i Tai Chi staje się coraz bardziej interesujące dla ćwiczącego i tych, którzy go obserwują. Zanim to jednak nastąpi, to pomimo odczuwania Chi, nie będzie można jej jeszcze ukierunkować. Jakie są tego powody? Po pierwsze energia Chi jest wówczas jeszcze nieuporządkowana, a postawa nie jest w pełni prawidłowa. Po drugie, forma jest często wykonywana albo zbyt szybko (tak, że następuje utrata płynności ruchów) albo zbyt wolno (wtedy ruchy są oddzielone od siebie). Czasami też starając się rozluźnić klatkę piersiową możemy spowodować, że stanie się zbyt zapadnięta. Chcąc aby talia była elastyczna, powodujemy, że staje się zbyt rozluźniona. Może się też zdarzyć, że pośladki są wypychane za bardzo do tyłu, zaś klatka piersiowa za bardzo do przodu.

Skorygowanie postawy można natomiast osiągnąć poprzez lepszą koordynację i wyeliminowanie błędów tak, aby móc uzyskać wewnętrzną i zewnętrzną jedność. Wewnętrzna jedność oznacza, że serce jednoczy się z umysłem, Chi z siłą, ścięgna z kośćmi. Natomiast pod

terminem zewnętrzną jedność ma się na myśli to, że dłoń jest skoordynowana ze stopą, łokieć z kolanem, a bark z biodrem. Ma to miejsce wówczas, gdy wewnątrz jest zjednoczone z tym co na zewnątrz. gdy otwarcie jest zawarte wewnątrz zamknięcia, a zamknięcie wewnątrz otwarcia.

Ćwiczenie formy i pchających dłoni wymagają tych samych umiejętności. Jeśli istnieją problemy w ćwiczeniu pchających dłoni, pojawiają się one również przy wykonywaniu formy. Należy zwrócić więc baczną uwagę na cztery podstawowe techniki Tai Chi: Peng, Lu, Ji, An.

Na omawianym etapie nauki Tai Chi bardzo ważne są ćwiczenia Chan Ssu-Chin ("rozwijania jedwabnego kokonu"). W każdym ruchu formy należy używać właśnie tej techniki. Cytując klasykę Tai Chi: "w technice rozwijania jedwabnego kokonu, Chi ma swoje źródło w talii, przenika wszędzie i wszędzie jest obecne". Aby we właściwy sposób wykonać technikę Chan Ssu-Chin należy najpierw rozluźnić klatkę piersiową, uelastyczyć talię, zgiąć kolana. Dłoń prowadzi łokieć, łokieć bark, a bark prowadzi talię. W cyklu odwrotnym talia aktywuje bark, bark łokieć, a łokieć dłoń. Biorąc pod uwagę górną część ciała nadgarstek jest skoordynowany z ruchem tułowia, natomiast w dolnej części ciała - kostki powodują ruch nóg.

Używając obrazowego porównania, ciało człowieka można porównać do drzewa - nogi są jego korzeniami, tułów - jego pniem, ramiona i pałce są gałęziami i liśćmi. Chi krąży od korzeni poprzez pień i gałęzie do liści, po czym powraca tą samą drogą do korzeni.

Można mieć więc problemy z osiągnięciem perfekcyjnej koordynacji ruchów. Przeciwnik będzie mógł wykorzystać tą słabość. Można też mieć trudności z użyciem siły i stosować jej zbyt mało lub zbyt dużo. Można też nie umieć jeszcze odpowiednio obniżyć swojej energii. Często występować będzie tendencja do przeciwstawiania się siłą sile przeciwnika. Ten poziom umiejętności jest określany: "być w dwóch częściach Yin a w ośmiu Yang".

Stopień 3

Połączenie ciała i umysłu

(od dużego do średniego koła)

Koło oznacza nie tylko ruch dłoni i stóp, ale odnosi się również do ruchu energii wewnętrznej. Rozpoczynamy wykonując najpierw ruchy po dużym kole. Dzięki temu można łatwiej odczuwać Chi i rozwijać swoją wrażliwość. W klasyce Tai Chi napisano: "gdzie idzie umysł, tam idzie Chi a ciało podąża za nim". Na tym poziomie należy nauczyć się używać umysłu, mając dobre zrozumienie Chi uczymy się nie stosować siły przeciwko sile przeciwnika. Ruchy stają się teraz lekkie i można opuszczać Chi bez bycia sztywnym. Wykonuje się ruchy tak, aby na zewnątrz wyglądały miękko a wewnątrz były twarde. W klasyce określane jest to jako "twardość wewnątrz miękkości".

Dzięki właściwej koordynacji ruchów ciała można wyeliminować większość złych nawyków. Tylko wtedy Chi będzie płynąć bez przeszkód, gdy ciało i umysł będą jednością. Oddychanie musi być naturalne i skoordynowane z ruchami (jest to szczególnie ważne gdy ruchy są skomplikowane oraz również jeśli są wykonywane szybko). Uzyskuje się wtedy podstawowe zrozumienie koordynacji wewnętrznego ruchu Chi z ruchem zewnętrznym.

W tym momencie konieczna jest dobra znajomość praktycznego zastosowania ruchów z formy w walce. Wymaga to o wiele częstszego wykonywania ćwiczeń pchających dłoni niż to ma miejsce w drugim etapie zaawansowania. Wymagane jest też doskonalenie techniki i koordynowanie postaw. Należy starać się zrozumieć jak wyrażać swoją Jin, jak zmieniać przepływ energii, jak zwiększać swoją energię wewnętrzną.

Zaczynamy w tym momencie rozumieć co dokładnie oznacza termin "prawidłowa postawa". Stajemy się na tyle mocni, że możemy rozpocząć ćwiczenia z bronią (mieczem, szablą, włócznią, kijem). Mniej trudności będzie sprawiało wykonywanie energicznych ruchów.

Jednakowoż energia Chi będzie jeszcze względnie słaba, a koordynacja ciała z umysłem niedoskonała. Będzie to szczególnie widoczne, gdy ćwiczy się pchające dłonie z osobą której umiejętności są większe. Wówczas odczuwa się, że ilość własnej energii nie jest wystarczająca i można utracić zarówno równowagę jak i koordynację ciała z umysłem. Jednym słowem umiejętności nie są jeszcze pełne.

Ten poziom zaawansowania określa się terminem: "trzy części Yin i siedem części Yang".

Stopień 4

Od średniego do małego koła

Jest to już zaawansowany stopień w treningu Tai Chi. Na tym poziomie zastosowania ruchów z formy w walce są niezwykle ważnym aspektem treningu. Należy jednocześnie ćwiczyć krążenie energii wewnętrznej Chi. Równie ważnym elementem treningu jest umiejętność skoordynowania oddechu, ruchu i praktycznego zastosowania ruchu w walce. Wszystkie ruchy powinny być wykonane w sposób ciągły i nie powinno być w nich, jak to jest napisane w klasyce: "żadnego niedoboru, żadnego nadmiaru". Chi powinno przenikać całe ciało.

Metoda treningowa jest w zasadzie taka sama jak w przypadku stopnia 3. Z tym oczywiście wyjątkiem, że zakres wykonywanych ruchów jest mniejszy.

Wewnętrzne Jin będzie silniejsze dzięki czemu posiadzie się umiejętność ataku i obrony w tym samym momencie. Będzie to możliwe dzięki skoordynowaniu umysłu i Chi. Chi będzie podążało tam, gdzie się je skieruje. Teraz już będzie trudno zostać pokonanym w ćwiczeniu pchających dłoni, postawa jest bowiem stabilna i umie się odchyłać energię przeciwnika niewielkim ruchem ciała. Będzie się także posiadało umiejętność zmiany wielkości i kierunku stosowanej energii w rytm zmian energii przeciwnika.

Posiadzie się umiejętność poznania zamiaru przeciwnika zanim on wykona jakikolwiek ruch, ponieważ Chi jest jednością z ruchem ciała. Ekspresja energii i atak są dokładne i bez kłopotu znajduje się słaby punkt w obronie przeciwnika. Wówczas jest się już kompletnym artystą sztuki walki.

Ten stopień umiejętności określa się jako "cztery części Yin i sześć części Yang".

Stopień 5

Od małego koła do stanu bez ruchu

W klasyce stan ten jest określany słowami "przemiana od formy do stanu bez formy".

Ruch jest pełen życia i skoordynowany. Wewnętrzne Jin jest całkowite, poszukuje się doskonałości wewnątrz doskonałości. Przemiany wewnątrz ruchu zachodzą bez końca, bez uzewnętrzniania energii.

Twardość i miękkość stają się jednością, będąc rozluźnionym jest się jednocześnie czujnym i w każdym momencie gotowym do działania. Można bronić się lub atakować i potrafi się przekazywać energię każdą częścią ciała.

Ten stopień zaawansowania jest określany słowami "pięć części Yin i pięć części Yang" perfekcyjna równowaga.

Umysł jest wtedy spokojny i cichy i jeśli nawet zostanie się niespodziewanie zaatakowanym, zareaguje się we właściwy sposób. Zostało więc osiągnięte mistrzostwo ciała i umysłu. Nie ma ograniczeń dla dalszego rozwoju Tai Chi. Ostateczny cel wydaje się być w zasięgu ręki.

Postówie

Na koniec Mistrz Chen Xiao Wang powiedział, że te pięć stopni umiejętności można porównać do mapy drogowej. Jeżeli się zagubiłeś i nie wiesz co robić, musisz najpierw znaleźć swoje miejsce, w którym się znajdujesz i nakreślić drogę do osiągnięcia celu.

Odczuwaj radość w podróży pełnej wielu odkryć.

