

Chen Taijiquan

PIĘĆ POZIOMÓW UMIEJĘTNOŚCI W STYLU CHEN TAIJIQUAN Chen Xiaowang

Tłumaczenie z chińskiego: Tan Lee-Peng, Ph.D.

Tłumaczenie z angielskiego: Konrad Dynarowicz

Tłumaczenie zostało zamieszczone na stronie za pozwoleniem Howarda Choy.

Sposób uczenia się Taijiquan opiera się na zasadzie samokształcenia, ucząc się przechodzimy od poziomu początkującego (porównywalnego ze szkołą podstawową) do poziomu zaawansowanego (uniwersyteckiego) zbierając coraz to więcej wiedzy. Bez podstaw z poziomu początkującego i średniozaawansowanego nie można zrozumieć wiedzy z poziomu uniwersyteckiego. Naukę Taijiquan rozpoczynamy od podstaw, a zdobywając umiejętności stopniowo przechodzimy na wyższe poziomy zaawansowania, krok po kroku, poziom za poziomem. Jeśli ktoś będzie chciał przyspieszyć ten proces i wybierze szybszą drogę, nie odniesie sukcesu. Cały proces uzyskiwania postępu w nauce Taijiquan, od samego początku aż do osiągnięcia sukcesu, składa się z pięciu etapów, czyli pięciu poziomów umiejętności w sztukach walki (kung-fu). Dla każdego z poziomów istnieją obiektywne standardy. Najwyższym poziomem umiejętności jest poziom piąty.

Oto standardy i wymagania dotyczące umiejętności walki każdego z poziomów kung-fu. Miejmy nadzieję, że z ich pomocą wielu entuzjastów Taijiquan na całym świecie będzie mogło "ocenić" swój własny poziom umiejętności. Dzięki temu będą wiedzieli, czego jeszcze muszą się nauczyć i jak krok po kroku czynić postępy.

PIERWSZY POZIOM UMIEJĘTNOŚCI

Ćwicząc Taijiquan musimy uwzględnić istotne wymagania dotyczące położenia różnych części ciała. I tak mianowicie: ciało musi być wyprostowane, a głowa i kark trzymane prosto, jesteśmy skupieni na szczycie głowy, tak jakby była zawieszona i lekko podnoszona na linie w tym właśnie miejscu. Barki rozluźnione i obniżone, krocze rozluźnione, kolana ugięte. Jeśli te wymagania zostaną spełnione, energia wewnętrzna ćwiczącego w naturalny sposób obniży się w dół do dantian. Początkujący mogą nie móc od razu opanować tych wszystkich wymagań. Natomiast w trakcie ćwiczenia muszą starać się dokładnie naśladować za nauczycielem kierunki poruszania się, odpowiednie kąty ułożenia ciała, pozycje ciała oraz ruchy rąk i nóg w każdej z pozycji. Na tym poziomie umiejętności nie kładzie się nadmiernego nacisku na wymagania dotyczące położenia różnych części ciała. Dopuszczane są także pewne uproszczenia. Na przykład, jeśli chodzi o głowę i górną część ciała wymagane jest, aby głowa i kark trzymane były prosto, klatka piersiowa i talia rozluźnione do dołu. Ale na pierwszym poziomie umiejętności wystarczy trzymać głowę i ciało naturalnie wyprostowane, aby nie było pochylone ani do przodu ani do tyłu, oraz pochylone w lewą czy prawą stronę.

Można to porównać do nauki kaligrafii, na początku staramy się prawidłowo kreślić linie. Tak więc na początku ćwiczenia Taijiquan nasze ciało i ruchy mogą być sztywne czyli "zewnętrznie pełne, a wewnętrznie puste". Początkowo wykonywanie ruchów może odbywać się w następujący sposób: pochylanie głowy, nagłe podnoszenie lub opadanie tułowia. Może też wystąpić używanie nadmiernej albo niepełnej siły (jin). Wszystkie te błędy są normalne dla tego poziomu umiejętności. Jeśli się jest wytrwałym i ćwiczy się codziennie starannie, po upływie pół roku można bez problemu dobrze wykonywać ruchy formy. Energia wewnętrzna qi może zostać pobudzona do krążenia wewnątrz tułowia i kończyn, a ruchy stają się bardziej doskonałe. W ten sposób można osiągnąć umiejętność użycia zewnętrznych ruchów do wzbudzenia przepływu energii wewnętrznej w meridianach. Pierwszy poziom umiejętności rozpoczyna się wraz z nauką przyjmowania postaw, a kończy na umiejętności odczuwania i rozumienia siły czyli jin.

Umiejętności walki jakie można zdobyć na pierwszym poziomie, są dość ograniczone. Dzieje się tak, dlatego, że ruchy praktyka będącego na tym poziomie nie są wykonywane w skoordynowany sposób, ani też nie są wykonywane płynnie, więc i pozycje przez nich przyjmowane mogą nie być właściwe. W związku z tym uzyskiwana siła czyli jin może być sztywna, załamana, niepełna albo też zbyt mocna. Jeśli ćwiczy się formę, może ona wydawać się pusta lub też nie posiadać właściwego kształtu. Można odczuwać energię wewnętrzną, ale można nie umieć jej ukierunkować tak, by płynęła do wszystkich części ciała. W konsekwencji nie będzie szła od stóp, przez nogi i nie będzie uwalniała się "na żądanie" przez talię. Tak więc początkujący będzie mógł wytworzyć załamana siłę, która będzie "wędrować" z jednej części ciała do drugiej. W związku z tym na pierwszym poziomie umiejętności ćwiczący nie będzie posiadać umiejętności wykorzystania zastosowań ruchów w walce. Porównując taką osobę a

właściwie jego umiejętności do kogoś, kto nie zna sztuk walki, można powiedzieć, że w pewnym zakresie może być "giętka". Może nie opanować mistrzowsko zastosowań, nie wiedząc, w jaki sposób można zmylić swojego przeciwnika, ale może go odrzucić od siebie, nawet, gdy nie będzie mógł utrzymać równowagi. Taką sytuację opisuje się słowami *"10% yin i 90% yang; kij o ciężkim końcu"*

Właściwie czym tak naprawdę jest yin i yang w kontekście ćwiczenia Taijiquan? Pustka to yin, a stałość to yang; łagodność albo miękkość to yin, pełnia siły albo twardość to yang. Yin i yang stanowią razem jedno przeciwieństw i jedno nie może istnieć bez drugiego; obydwie jakości ulegają wzajemnym zmianom i przemianom. Jeśli określimy yin i yang razem jako 100%, to osiągnięcie w swojej praktyce właściwej równowagi pomiędzy yin i yang nastąpi, gdy będzie 50% yin i 50% yang. Stanowi to najwyższy poziom umiejętności w ćwiczeniu Taijiquan czyli osiągnięcie sukcesu. Tak więc na pierwszym poziomie umiejętności jest rzeczą normalną, iż osiąga się 10% yin i 90% yang. Dzieje się tak, dlatego, że umiejętności walki (quan) są bardziej twarde niż miękkie i że nie ma równowagi pomiędzy yin i yang. Uczeń nie umie dopełniać twardości miękkością i łatwo wykonywać zastosowań w walce. Dlatego też jeśli ćwiczący pozostaje na pierwszym poziomie umiejętności, nie powinien być zbyt skory do wykonywania zastosowań każdego z ruchów formy.

DRUGI POZIOM UMIEJĘTNOŚCI

Poziom ten rozpoczyna się od ostatniego stopnia pierwszego poziomu umiejętności, kiedy ćwiczący zaczyna odczuwać ruch wewnętrznej energii qi do początkowego stopnia trzeciego poziomu umiejętności. Wtedy nazywany jest drugim poziomem umiejętności. Drugi poziom dotyczy pozbywania się takich błędów jak sztywna siła (*jin*), powstająca podczas praktyki Taijiquan, nadmierne lub niedostateczne użycie siły oraz nieskoordynowane użycie ruchów. Jeśli się ich pozbędziemy, energia wewnętrzna qi będzie płynąć bez przeszkód w ciele zgodnie z wymaganiami każdego z ruchów. W wyniku tego uzyskamy swobodny przepływ qi oraz dobrą koordynację wewnętrznej qi z ruchem zewnętrznym.

Po osiągnięciu pierwszego poziomu umiejętności, powinno się umieć ćwiczyć zachowując podstawowe wymagania, jeśli chodzi o sposób wykonania ruchu. Uczeń może odczuwać ruch wewnętrznej energii. Natomiast może nie umieć kontrolować przepływu qi wewnątrz ciała. Z dwóch powodów: po pierwsze, nie opanował on dokładnie specyficznych wymagań dotyczących położenia każdej części ciała oraz nie skoordynował ich ze sobą. Na przykład, jeśli klatka piersiowa jest rozluźniona za bardzo w dół, talia i plecy mogą nie być proste, może się też zdarzyć, że gdy talia będzie nadmiernie rozluźniona, wtedy klatka piersiowa i plecy będą zbyt wypięte. Tak więc by całe ciało poruszało się jako jedność, należy być pewnym, że rozumie się

wymagania dotyczące każdej części ciała. Umożliwia to zamknięcie czyli zjednoczenie całego ciała w skoordynowany sposób. Oznacza to osiągnięcie wewnętrznego i zewnętrznego "zamknięcia"

zjednoczenia. Wewnętrznie

"zamknięcie"

(zjednoczenie) oznacza jedność serca i umysłu, energii wewnętrznej i siły, ścięgien i kości.

Zewnętrznie

"zamknięcie"

(zjednoczenie) ruchów oznacza skoordynowanie

"zamknięcia"

(zjednoczenia) dłoni ze stopami, łokci z kolanami, barków z biodrami. Jednocześnie powinny występować odpowiadające sobie i przeciwne względem siebie ruchy zamknięcia jednej części ciała względem drugiej. Ruchy otwarcia i zamknięcia występują razem i wzajemnie się dopełniają. Po drugie, ćwicząc można odkryć, że jest trudno jednocześnie kontrolować wszystkie części ciała. Oznacza to, że jedna część ciała może poruszać się szybciej od pozostałych. W wyniku czego używa się nadmiernej siły. Może też się zdarzyć, że jakaś część ciała porusza się zbyt wolno albo bez wystarczającej ilości siły, co powoduje użycie zbyt małej siły. Opisane powyżej zjawiska nie są zgodne z zasadami Taijiquan. Każdy ruch w stylu Chen Taijiquan musi być zgodny z zasadą "

siły rozwijania jedwabnego kokonu"

czyli chansijin. Według teorii Taijiquan:

"chansijin ma swoje źródło w nerkach, a można ją zawsze znaleźć w każdej części ciała"

. W procesie uczenia się zasada wykonywania ruchu nazywana jest metodą rozwijania jedwabnego kokonu, tj. metodą wykonywania ruchów obrotowych oraz ruchów po spirali. Z kolei siła rozwijania jedwabnego kokonu, to wewnętrzna siła powstająca dzięki metodzie ruchu rozwijania wewnętrznego kokonu. Mogą one zostać dobrze opanowane dzięki rozluźnieniu barków i łokci, klatki piersiowej, talii, krocza i kolan oraz dzięki użyciu talii jako osi obrotu dla każdej części ciała. Rozpoczynamy od obrotu dłoni w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Dłonie powinny prowadzić łokcie, które z kolei prowadzą barki, a te kierują talią, a raczej tą częścią talii, która odpowiada tej stronie ciała, która jest właśnie w ruchu. Faktycznie talia nadal stanowi oś obrotu. Z drugiej strony, jeśli dłoń obraca się w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, talia powinna poruszać barkami, barki powinny stać się źródłem ruchu dla łokci, a łokcie powinny obracać dłonie. Jeśli chodzi o górną część ciała, nadgarstki i ramiona powinny krążyć tak jak żyroskop; natomiast jeśli chodzi o dolną część ciała, to kostki i uda powinny obracać się wokół własnej osi. Talia i plecy powinny się także obracać. Łącząc ruchy wszystkich trzech części ciała powinno się wizualizować tor krzywej ruchu w przestrzeni. Krzywa ta zaczyna się w nogach, ma swoje centrum w talii a kończy się w palcach dłoni. Jeśli ćwiczy się formę (

quan

) i czuje się niewygodę w ruchach, należy dokonać korekty ruchu w talii i udach zgodnie z sekwencją przepływu ruchu

chansijin

tak, by uzyskać właściwą koordynację. W ten sposób można skorygować każdy błąd. Dlatego też, jeśli zwróci się uwagę na wymagania dotyczące każdej części ciała, będzie można uzyskać całkowitą koordynację wewnątrz ciała, doskonaląc rytm ruchu metody rozwijania jedwabnego kokonu i siły rozwijania jedwabnego kokonu, możemy rozwiązać zarówno wszystkie powstałe

problemy, jak i skorygować samemu każdy błąd, jaki pojawi się w trakcie ćwiczenia Taijiquan na drugim poziomie umiejętności.

Na pierwszym poziomie umiejętności rozpoczyna się naukę form i po zapoznaniu się z nimi uczeń będzie mógł odczuwać ruch wewnętrznej energii w ciele. Może być w związku z tym dość podekscytowany, nie czuć się nigdy zmęczonym czy znudzonym. Jednakże po przejściu na drugi poziom umiejętności, może sądzić, że nic nowego nie ma do nauczenia się. W związku z tym może źle zrozumieć niektóre istotne zagadnienia. Ale w pewnym momencie odkryje, że ruchy, które wykonuje są niezdarne. Z drugiej też strony może stwierdzić, że wykonuje ruchy formy swobodnie i żywy sposób, ale nie może ich wykorzystać podczas ćwiczenia pchających dłoni. Z tego też powodu może dość szybko poczuć się znudzonym, stracić pewność siebie i w ogóle zrezygnować z ćwiczenia. Jednakże jedynym sposobem osiągnięcia tego poziomu jest uzyskanie umiejętności wyzwalań właściwej ilości siły, nie za miękkiej ani też za twardej oraz umiejętności dokonania świadomej zmiany w ruchu czy działaniu i wykonania swobodnego obrotu. Należy być cierpliwym, wytrwałym i ćwiczyć dokładnie według zasad. Jeśli wytrwale i długo ćwiczy się formę, wtedy ruchy ciała są dobrze ze sobą skoordynowane i nawet *"pojedynczy ruch pociąga za sobą ruch każdej części ciała"*

, uruchamiając kompletny (tu: całościowy) system ruchów. Znane powiedzenie mówi:

"jeśli nie rozumiesz dobrze jednej zasady, zapytaj się nauczyciela, jeśli i jego wyjaśnienia nie są dla Ciebie jasne, szukaj pomocy przyjaciół"

. Kiedy zasady oraz metody zostaną dobrze zrozumiane, dzięki nieustannemu ćwiczeniu, odnosimy sukces. W

"Klasyce Taijiquan"

można przeczytać, że

"każdy może odnieść sukces (osiągnąć cel), jeśli tylko ciężko i wytrwale pracuje"

. Można przeczytać także, iż

"jeśli nieustajemy w naszych wysiłkach, w końcu nadchodzi nagły przełom"

. Podsumowując można powiedzieć, że większość ćwiczących może osiągnąć drugi poziom umiejętności w ciągu najwyżej czterech lat. Osiągnąwszy ten stan może odczuwać swobodny przepływ qi wewnątrz ciała i nagle zrozumieć całość przepływu qi oraz kierować nią. Kiedy to nastąpi, uczeń jest pewny siebie i pełen entuzjazmu w ćwiczeniu. Może odczuwać mocną potrzebę ćwiczenia i chce ćwiczyć coraz więcej. Nie chce przestać ćwiczyć. Na początku drugiego poziomu umiejętności posiada się podobne umiejętności walki jak na pierwszym poziomie. Nie są one wystarczające do wykonania zastosowań ruchów w walce. A końcu drugiego poziomu umiejętności, będąc bardzo blisko osiągnięcia poziomu trzeciego, umiejętności walki mogą być już częściowo dostępne.

W następnej części rozdziału zostaną opisane umiejętności walki dostępne ćwiczącemu na drugim poziomie umiejętności. (Opis umiejętności walki z trzeciego, czwartego i piątego poziomu w odpowiednich miejscach właściwych im opisów. Są omawiane w odniesieniu do poziomu umiejętności uzyskiwanych w połowie każdego z poziomów umiejętności).

Ćwiczenie pchających dłoni (*tui shou*) oraz form Taijiquan jest ze sobą nierozzerwalnie związane. Jakiegokolwiek pójście na skróty w ćwiczeniu form odbija się później w postaci słabych umiejętności w pchających dłoniach, co umożliwia przeciwnikowi zwycięstwo. Dlatego też w trakcie wykonywania formy Taijiquan każda część ciała musi być skoordynowana z pozostałymi, nie może być żadnych niepotrzebnych ruchów. Ćwiczenie pchających dłoni wymaga precyzyjnego wykonywania technik parowania, schwycenia, ściśnięcia i nacisku, tak by górna i dolna część ciała były ze sobą połączone, uniemożliwiając czy też utrudniając w ten sposób przeciwnikowi atak. Jak mówi powiedzenie:

"nie ma znaczenia z jak wielką siłą atakuje mnie przeciwnik, powinienem użyć siły czterech uncji by odchylić w bok siłę tysiąca funtów"

. Drugi poziom umiejętności pozwala osiągnąć swobodny przepływ qi wewnątrz ciała. Dzięki korygowaniu pozycji ciała, możliwe jest osiągnięcie poziomu, gdzie qi może przenikać całe ciało przechodząc przez każdy staw tak, by całe qi było ze sobą połączone. Zdarza się, że proces korygowania postaw pociąga za sobą wykonywanie niepotrzebnych albo nieskoordynowanych ruchów. Wówczas wiadomo, że na tym poziomie nie posiada się jeszcze dostatecznych umiejętności wykonywania zastosowań podczas ćwiczenia pchających dłoni. Przeciwnik może skoncentrować się na poszukiwaniu tych słabości albo może wygrać poprzez zaskoczenie i doprowadzenie do popełnienia przez nas takich błędów jak nadmierne albo niedostateczne działanie, brak siły lub jej nadmiar. W trakcie ćwiczeń pchających dłoni przeciwnik może zdobyć przewagę nie pozwalając nam skorygować błędów (nie dając nam po prostu czasu na ich skorygowanie). Może też wykorzystać nasze słabe punkty, a więc możemy stracić równowagę albo być zmuszonym do wycofania się w celu odparowania ataku. Niemniej jednak jeśli przeciwnik zaatakuje z mniejszą siłą i wolniej, możemy mieć wystarczającą ilość czasu albo też mieć możliwość skorygowania błędów i odparowania ataku. Abstrahując od tej dyskusji, na drugim poziomie umiejętności wykonanie ataku albo też jego zablokowanie wymaga od praktyka o wiele większego wysiłku. Dość często można zdobyć samemu przewagę wykonując pierwszy ruch, a ten kto poruszy się później będzie w gorszej pozycji. Na tym poziomie umiejętności ćwiczący nie umie

"zapomnieć"

siebie ani

"działać razem"

z przeciwnikiem (tj. nie zaatakować, ale ustępować przed ruchem przeciwnika); nie umie też uchwycić i zrozumieć możliwości wykonania odpowiedzi na zmianę. Można umieć poruszać się i odparować atak, ale jednocześnie popełniać takie błędy jak użycie zrzucającej albo kurczącej się czy nadmiernej czy konfrontacyjnej siły. Z tego też powodu w trakcie ćwiczenia pchających dłoni nie można poruszać się zgodnie z sekwencją technik parowania, schwycenia, nacisku i pchnięcia w dół. Osobę będącą na tym poziomie umiejętności można opisać jako 20% yin i 80% yang:

"niezdyscyplinowana nowa dłoń"

TRZECI POZIOM UMIEJĘTNOŚCI

"Jeśli chcesz dobrze wykonywać quan (czyli formę), musisz tak ćwiczyć, by starać się wykonać ruchy po coraz to mniejszym kole". Jeśli chodzi o postęp w umiejętnościach w ćwiczeniu stylu Chen Taijiquan, to polega on na przechodzeniu od dużego koła poprzez średnie do małego koła. Słowo "koło" nie oznacza tutaj toru, po jakim poruszają się kończyny w trakcie ruchu, ale swobodnego przepływu energii wewnętrznej qi. W odniesieniu do trzeciego poziomu umiejętności ćwiczący powinien zacząć od dużego koła, a zakończyć na średnim kole (krążenia qi).

W *"Klasyce Taijiquan"* wspomina się, że *"yi i qi stoją ponad formami"*. Oznacza to, że w trakcie ćwiczenia Taijiquan należy położyć nacisk na użycie yi (świadomości). Na pierwszym poziomie umiejętności, umysł i koncentracja ćwiczącego skupione są na nauce oraz na doskonaleniu zewnętrznych form Taijiquan. Na drugim poziomie umiejętności ćwiczący powinien skoncentrować się na wykrywaniu braku koordynacji pomiędzy kończynami a ciałem oraz ruchami wewnętrznymi i zewnętrznymi. Należy skorygować zarówno ciało jak i ruchy form tak, by usprawnić przepływ energii wewnętrznej. Po przejściu na trzeci poziom umiejętności, energia wewnętrzna powinna płynąć w gładki sposób: dlatego też wymagane jest użycie yi

, a nie brutalnej siły. Ruchy powinny być lekkie, ale nie

"płynące"

, ciężkie, ale nie niezdarne. Pozwala to wnioskować, że ruchy powinny wyglądać na miękkie, choć siła wewnętrzna jest mocna czyli mocna siła zawiera się w miękkich ruchach, a ruchy ciała powinny być dobrze skoordynowane. Jednakowoż nie powinno się skupiać uwagi na ruchu qi w ciele, a zaniedbywać ruch zewnętrzny. Spowodowałoby to zamieszanie i przepływ energii qi może nie tylko zostać zaburzony, ale również rozproszony. Jak opisuje

Klasyka Taijiquan: "uwaga powinna być skupiona na duchu - nie tylko na qi. Jeśli zbyt się skupiamy na qi, możemy doprowadzić do jej stagnacji"

Opanowanie zewnętrznych ruchów form, może dokonać się także pomiędzy pierwszym a drugim poziomem umiejętności. Można też nie uzyskać koordynacji ruchów zewnętrznych z wewnętrznymi. Czasem z powodu sztywności ruchu nie jest możliwe wykonanie pełnego wdechu. Również bez odpowiedniej koordynacji ruchów wewnętrznych i zewnętrznych, nie jest możliwe zrobienie pełnego wydechu. A więc ćwicząc Taijiquan, powinniśmy oddychać w sposób naturalny. Po osiągnięciu trzeciego poziomu umiejętności posiadamy lepszą koordynację ruchów wewnętrznych i zewnętrznych. Ogólnie mówiąc, nasze działania mogą być dość precyzyjnie zsynchronizowane z oddechem. Niemniej, może być konieczne świadome zsynchronizowanie oddechu z bardziej wyrafinowanymi, skomplikowanymi czy też szybkimi ruchami dzięki temu można będzie później uzyskać koordynację ruchów z oddechem, tak, że stan ten stanie się dla ćwiczącego rzeczą naturalną.

Na trzecim poziomie umiejętności doskonalą się zarówno wewnętrzne jak i zewnętrzne zasady stylu Chen Taijiquan, rytm ćwiczeń oraz umiejętność dokonywania samokorekty. Powinno się umieć także o wiele łatwiej panować nad ruchami oraz posiadać o wiele więcej energii wewnętrznej. Na tym poziomie umiejętności konieczne jest zrozumienie umiejętności walki zawartych w każdej z form oraz zastosowań każdego ruchu w walce. W tym celu należy ćwiczyć pchające dłonie, sprawdzać i korygować ruchy formy, ilość i jakość wewnętrznej siły, sposób uwalniania siły oraz umiejętność rozpuszczania siły. Jeśli ćwiczenie formy może stanowić przeszkodę w ćwiczeniu pchających dłoni, należy doskonaląc ważne punkty dotyczące wykonywania formy. Jeśli uczeń będzie ciężko pracował, wykonywane przez niego ruchy będą pewniejsze. Jeśli ćwiczenie formy nie będzie sprawiało mu żadnej trudności, może dodać do treningu dodatkowe ćwiczenia takie jak np. formy z długim kijem, mieczem, włócznią i kijem. Można też ćwiczyć fajin czyli umiejętność wyzwolania siły. Jeśli będzie się ćwiczyć w ten sposób przez okres około dwóch lat, powinno się osiągnąć czwarty poziom umiejętności.

Na czwartym poziomie umiejętności, choć przepływ energii wewnętrznej jest nieco swobodniejszy, a ruchy o wiele lepiej skoordynowane, to wewnętrzna qi nie jest jeszcze za mocna. Niewystarczająca jest także koordynacja pomiędzy działaniem mięśni, a funkcjonowaniem organów wewnętrznych. Jeśli ćwiczenie nie zostanie zakłócone przez zewnętrzne przeszkody, to stopniowo będzie można osiągnąć koordynację pomiędzy "wnętrzem" a "zewnątrzem"

. W trakcie zawodów pchających dłoni czy też w trakcie walki, jeśli atakująca siła jest bardziej miękka i wolniejsza, można podążać za przeciwnikiem i jeśli jest to konieczne, zmienić kierunek działania jego siły. Należy wykorzystać każdą sytuację, by spowodować, że nasz przeciwnik znajdzie się w niekorzystnej sytuacji. Można też uniknąć mocnego ruchu przeciwnika i atakować, jeśli tylko pojawi się odpowiednia ku temu możliwość. Wówczas manewrujemy z łatwością. Natomiast jeśli napotkamy nowego przeciwnika, można będzie odczuć, że nasza *peng jin*

(czyli energia blokowania) jest niewystarczająca i pojawi się odczucie, że na naszą postawę wywierany jest nacisk i w związku z tym może ulec ona załamaniu. Nie możemy wykonać żadnego ruchu. Działanie to może spowodować załamanie się pozycji, o której sądzimy, że nie jest ani pochylona ani też załamana, a podparta i stabilna ze wszystkich stron. Uczeń może nie osiągnąć umiejętności, która w

"Klasyce Taijiquan"

opisywana jest słowami

"uderzenie dłonią, której ruchu nie można zobaczyć, a jeśli można ją zobaczyć, to nie można nic zrobić, ani wykonać żadnego ruchu, aby uniknąć ataku"

. I nawet jeśli ma się przewagę i można odrzucić od siebie przeciwnika, będzie się to wykonywało sztywno i z dużym wysiłkiem. Taki poziom umiejętności opisywany jest jako *"30% yin i 70% yang i nadal będzie w naszym działaniu dużo twardości"*

CZWARTY POZIOM UMIEJĘTNOŚCI

Przejście z poziomu średniego koła do poziomu małego koła jest czwartym poziomem umiejętności. Jesteśmy już wtedy blisko osiągnięcia sukcesu i posiadamy wysoki poziom umiejętności. Należy wypracować efektywne metody treningu, tak by móc zrozumieć istotne zasady ruchu. Należy zrozumieć zastosowania w walce każdego z ruchów formy; posiadać umiejętność swobodnego przepływu qi (czyli energii wewnętrznej) oraz dobrą koordynację ruchów z oddychaniem. W związku z tym w trakcie ćwiczenia każdy krok i każdy ruch powinien być wykonywany tak, by przez cały czas mieć w umyśle obraz przeciwnika, jak to się mówi by zakładać, że jest się otoczonym przez (wielu) wrogów. Każda postawa i każdy ruch oraz każda część ciała muszą być ze sobą połączone w całość i wykonywane w sposób ciągły. *"Ruchy górnej i dolnej połowy ciała połączone są ze sobą oraz stały przepływ qi kontrolowany jest przez ruch talii"* . A

więc jeśli ćwiczysz się formę powinno się o tym pamiętać nawet,
"jeśli żadnego przeciwnika nie ma w pobliżu"

Sposób treningu jest taki sam jak na trzecim poziomie umiejętności. Jeśli będziemy wytrwali, piąty poziom umiejętności można osiągnąć po około trzech latach treningu. Jeśli chodzi o umiejętności walki, to czwarty poziom różni się od poziomu trzeciego i to bardzo. Trzeci poziom umiejętności dąży do rozproszenia siły przeciwnika i unikania niewłaściwych działań. Umożliwia to aktywne działanie i zmuszenie przeciwnika do pasywności. Czwarty poziom umiejętności umożliwia zarówno rozpuszczenie (osłabienie) siły przeciwnika jak i umiejętność wyzwolenia siły. Jest to możliwe, ponieważ posiada się wystarczającą energię wewnętrzną jin, swobodną przemianę yi i qi oraz harmonijny i całościowy sposób wykonywania ruchów. W związku z tym w trakcie ćwiczenia pchających dłoni, atak przeciwnika nie będzie stanowić dużego zagrożenia. W momencie kontaktu z przeciwnikiem, można natychmiast zmienić swoje działanie i zneutralizować bardzo łatwo jego siłę. Można w każdym momencie dokonać zmiany, by przeciwdziałać jego ruchowi podążając za ruchem przeciwnika. Można użyć właściwej siły, będąc uporządkowanym wewnątrz, przewidując ruch przeciwnika i tłumiąc go w zarodku za pomocą precyzyjnie użytej siły i uderzając dokładnie w cel. Osobę, która posiada czwarty poziom umiejętności opisuje się jako *"40% yin i 60% yang, posiadający dobre umiejętności"*

PIĄTY POZIOM UMIEJĘTNOŚCI

Piąty poziom umiejętności oznacza przejście od małego koła do, koła którego nie widać, od doskonalenia formy do wykonywania formy w niewidoczny sposób. Według *Klasyki Taijiquan*: *"nie mając przeszkód w generowaniu naturalnego ruchu qi, gdy kosmiczna qi porusza jego naturalną wewnętrzną qi, idąc od ruchu posiadającego formę w kierunku ruchu, którego nie widać (ruchu bez formy), zdajemy sobie sprawę jak cudowną rzeczą jest natura"*

. Na piątym poziomie wykonywane ruchy powinny być elastyczne i swobodne, a ciało powinno zawierać wystarczającą ilość wewnętrznego jin. Niemniej, konieczne jest dalsze dążenie do doskonałości. Konieczny jest codzienny trening tak, by w pewnym momencie ciało stało się bardzo giętkie i mogło zaadaptować się do różnorodnych zmian. Powinno się umieć dokonywać przemian wewnątrz pomiędzy substancjalnym a niesubstancjalnym. Natomiast nie powinny być one widoczne na zewnątrz. Dopiero wtedy możemy powiedzieć, że osiągnęliśmy piąty poziom umiejętności.

W odniesieniu do umiejętności walki, na piątym poziomie *gang* (twardość) powinna współgrać z *rou* (miękkością). Forma powinna być rozluźniona, dynamiczna, sprężysta oraz żywa. Każdy ruch oraz bezruch powinien być w zgodzie z zasadami Taiji, powinien to być ruch całego ciała. To oznacza, że każda część ciała może atakować jak pięść w momencie, kiedy dotknie ciała przeciwnika. Powinna również istnieć stała przemiana pomiędzy wyrażaniem siły, jej zachowywaniem wewnątrz ciała. Pozycje powinny być tak zakorzenione, jakby ciało było podparte ze wszystkich stron.

Te poziom umiejętności można opisać jako *"50% yin i 50% yang, bez żadnych nadmiarów czy też braków ze strony yin jak i yang. Osoba, którą tak określamy, może być nazywana prawdziwym mistrzem. Prawdziwy mistrz każdy ruch wykonuje według zasad Taiji, co oznacza, że każdy ruch jest niewidzialny"*. Po osiągnięciu piątego poziomu umiejętności, powstaje mocne powiązanie pomiędzy umysłem, napięciem i rozluźnieniem mięśni, ruchami mięśni, a funkcjonowaniem narządów wewnętrznych. Nawet jeśli przeciwnik nagle zaatakuje, ta koordynacja nie zostanie zaburzona i będzie możliwe swobodne dokonanie zmiany. Nawet posiadając takie umiejętności, nie można ustawać w dalszym ich rozwoju.

Rozwój ten nie powinien mieć żadnych granic, a więc ćwicząc Taijiquan, nie powinno się nigdy zapominać o jego pięknie i korzyściach zdrowotnych.