

„ Już samo zdrowie jest zwycięstwem ” - Thomas Carlyle

MOJE TAI CHI

Słowo...

Pamięć bywa zawodna. Najprostszym na to antidotum wydają się być... notatki.

Jeden z moich uczniów, systematyczny i skrupulatny człowiek, przez kilka lat przelewał na papier swoje i cudze myśli, dotyczące Taijiquan. Jakiś czas temu poprosiłem tego sympatycznego „starszego” Pana o napisanie artykułu do specjalistycznego Magazynu.

W efekcie powstał „osobisty” dziennik, który ukazuje rozumienie Boks Wielkiego Szczytu na różnych etapach rozwoju ucznia.

*Zdaję sobie sprawę z tego, iż wytrawni praktycy stylów z grupy Neijia mogą po lekturze poniższego tekstu odczuć niedosyt. Nadmienię jednak, że **inspiracją do powstania artykułu było powrócenie uwagi początkującym miłośnikom Taijiquan na pewien subiektywizm w postrzeganiu tej specyficznej sztuki walki.** Ćwiczący ma prawo przeżywać opisane dalej sytuacje w sposób bardzo indywidualny.*

Za zgodą Pana Ryszarda dokonałem w tekście niewielkich poprawek, które ograniczyły się do nieznaczących skrótów oraz ukazania kilku zagadnień w sposób bardziej przejrzysty. Gorąco zachęcam do lektury „Mojego Tai Chi” w nadziei, że artykuł ten zainicjuje zmiany w trybie życia, szczególnie u osób odczuwających „ciężar” wieku średniego czy emerytalnego.

Pomimo, iż świadomość społeczeństwa w tej materii sukcesywnie rośnie (powstawanie Uniwersytetów Trzeciego Wieku itp.), to nadal zauważa się niedostatek bodźców, które inspirują szerokie rzesze ludzi do aktywności psychofizycznej.

Praca Pana Ryszarda emanuje szczerością i pasją. Jakże łatwo w niej odnaleźć jedną z buddyjskich postaw człowieka - „Umysł Początkującego”.

Dariusz Muraszko

wutaichi@poczta.onet.pl

Decyzja

Moja wiedza o rodzajach sztuk walki wywodzących się z Państwa Środka, początkowo była niewielka. Brakowało na ten temat książek i specjalistycznych czasopism. Czasami pojawiały się w prasie artykuły poświęcone tej dziedzinie. W nich po raz pierwszy zetknąłem się z nazwami Tai Chi, Chi Kung.

Z powodu braku fachowych opracowań, kojarzyły mi się one z tajemniczymi wyczynami chińskich mistrzów, demonstrujących techniki, które wydawały się niemożliwe do opanowania przez przeciętnego człowieka. W wywiadach powtarzali, że sztuk walki uczono ich od dzieciństwa. Wynikało z tego, że sztuka ta jest więc nie do opanowania przez osobę starszą i nie ma sensu się w nią zagłębiać. Pozostało we mnie takie przekonanie przez następne lata.

Dopiero pod koniec lat 80-tych zaczęły się pojawiać książki poświęcone sztukom walki, które przeważnie sprzedawano spod lady. Coraz więcej czasopism zaczęło zamieszczać artykuły, gdzie mityczne niemalże umiejętności wydawały się bardziej przystępne.

Moje zainteresowanie wzbudziła trwająca kilka tysiącleci wyrafinowana kultura i historia Państwa Środka z jej osiągnięciami w każdej dziedzinie. Pojawiły się interesujące elementy historii i kultury Chin - filozofie: Tao z jej mistrzem Lao Tsy, Konfucjusz, tajemnicza księga I Ching, sztuka Feng Shui, niezwykła historia wynalazków i osiągnięć inżynieryjnych i gdzieś wśród tych zagadnień sztuki walki wraz z Tai Chi i Chi Kung.

W pierwszej połowie 2001 roku postanowiłem wycofać się z aktywnego życia zawodowego i zająć się swoim zdrowiem, z którym zaczynałem mieć coraz więcej kłopotów.

Wyniki badań lekarskich nie były dla mnie pomyślne, mój organizm wymagał leczenia i zmiany trybu życia.

Postanowiłem to zmienić. Miałem pewną wiedzę o zapobiegawczym, pozytywnym wpływie technik Chi Kung na zdrowie fizyczne i samopoczucie ćwiczącego. Postanowiłem zacząć ćwiczyć. Pierwsze ćwiczenia oparłem na informacjach pochodzących z dostępnych książek i internetu.

Okazało się, że ćwiczenie na podstawie informacji z książki jest trudne i nigdy nie miałem pewności, czy na podstawie opisu wykonuję je prawidłowo.

Zacząłem poszukiwać klubu lub instruktora, gdzie mógłbym nauczyć się, pod fachowym nadzorem, prawidłowego wykonywania ćwiczeń. Dowiedziałem się, że w latach 90-tych były prowadzone zajęcia z Tai Chi stylu Wu w słupskim Domu Kultury Kolejarza.

Ale była i zła wiadomość, że zajęcia, które mnie interesują przestały się odbywać (?).

Dopiero w 2003 roku uzyskałem informację, że zajęcia z Tai Chi zostały wznowione. Postanowiłem wziąć w nich udział.

Trening

Jesień 2003 roku, rozpoczynam zajęcia Tai Chi, przy Słupskiej Szkole Kung Fu Hu Lung Pai, prowadzonej przez Pana Dariusza Muraszko.

Pierwsze spotkanie i przyjemna dla mnie wiadomość - będą nauczone Chi Kung i Tai Chi najpierw stylu Yang, później Wu.

Pierwsze wrażenia - nauka różnych pozycji i poprawnego sposobu oddychania przy wykonywaniu określonych ćwiczeń Chi Kung: elementy miękkiego stylu Białego Żurawia oraz niektóre techniki pochodzące z układu Osiem Kawałków Brokatu.

Zestawy są tak dobrane, że powodują rozluźnienie mięśni, relaks i powoli włączają poszczególne partie ciała do pracy.

Na początku ćwiczeń jest niewiele i niewielka ilość powtórzeń, nie są trudne i nie sprawiają kłopotu.

Nauka właściwej postawy z lekko ugiętymi nogami - czubek głowy „zawieszony jakby na nitce”.

Uczymy się oddychania „brzuchem”. W jego trakcie usta są zamknięte, a język dotyka podniebienia.

Na każdym następnym zajęciu pojawia się coraz więcej układów, stają się one trudniejsze bardziej złożone. Po godzinnych ćwiczeniach pojawia się „przyjemne” zmęczenie mięśni, relaks i poprawa samopoczucia. **Pierwszy znak, że organizm zaczął przyzwyczajać się do zmian.**

Na cotygodniowych spotkaniach zapoznajemy się nie tylko z ćwiczeniami, ale i z założeniami teoretycznymi Chi Kung, Tai Chi, związkiem tych technik ze starożytną filozofią opartą na jedności sił Yin i Yang, przemianie „Pięciu Elementów”. Poznajemy interpretacje „fenomenu” energii Chi, zasady jej obiegu i wpływ na organizm człowieka. **Zapoznajemy się z chińską teorią ośrodków energetycznych (np. Dan Tien) oraz próbą wyjaśnienia tych zagadnień w oparciu o najnowsze badania nauki Zachodu.**

Uczymy się, jak wykorzystywać w ćwiczeniach Chi Kung wyobraźnię do wizualizowania założonych celów, aby uzyskać efekt wzmocnienia i „materializacji” zamierzeń.

Zajęcia zaczynają przybierać pewien uporządkowany układ: medytacyjne ćwiczenia, jak „Obejmowanie Drzewa (Księżyc)” i inne, które wykonywane powoli uwalniają umysł z natłoku zbędnych myśli.

Następnie seria ćwiczeń z Chi Kung - te, które już wykonywaliśmy, doskonalimy. Poznajemy nowe, które również wielokrotnie powtarzamy, aby nauczyć się prawidłowo wykonywać je i zapamiętać tak, by można było później samodzielnie ćwiczyć w domu. Powtarzanie ma bardzo duże znaczenie. Ćwiczenia, których wykonywanie na zajęciach sprawiało kłopot, po cyklicznych „sesjach” w domu stają się zazwyczaj łatwiejsze do wykonania i bardziej zrozumiałe.

Cotygodniowe zajęcia, później samodzielne wielokrotne powtarzanie technik, narzuca pewną samodyscyplinę i wiarę w to, że nawet najtrudniejsze rzeczy są możliwe do opanowania. Również zdrowie zaczęło się powoli poprawiać.

Zdrowie

Zniknęły pojawiające się poprzednio bóle mięśni, wróciło dobre samopoczucie i optymizm. Po pewnym czasie organizm sam zaczął się domagać swojej porcji ćwiczeń i pominięcie jakiegoś powodowało uczucie pewnego braku.

Powoli poprawiały się moje wyniki badań lekarskich. Miałem dowód, że stwierdzenie o chińskiej sztuce leczenia, iż opiera się na zapobieganiu chorobom, a nie leczeniu ich skutków, jest prawdziwa.

Stare schorzenia, które jak mi się wydawało, są nieodłączną częścią organizmu, powoli ustępowały.

Po ćwiczeniach, prawie we wszystkich mięśniach, na które była zwrócona uwaga, pojawiało się przyjemne zmęczenie, uczucie wzrostu temperatury oraz wrażenie przenoszenia jej w inne partie organizmu. W rękach, a głównie w dłoniach, na których koncentrowaliśmy się podczas wykonywania pewnych ćwiczeń o charakterze medytacyjno - relaksacyjnym, pojawiało się wrażenie jakby nakłuwania milionami mikroskopijnych igieł.

Czyżby to pierwsze oznaki przepływu energii Chi ?

Naukę Tai Chi rozpoczynamy od wysłuchania wyjaśnień i zapoznania się z teoretycznymi zasadami. Instruktor przekazuje nam techniki umożliwiające osiągnięcie fizycznego i mentalnego skupienia. Podstawą jest zasada częstych powtórzeń, co w efekcie utrzymuje organizm w dobrej formie fizycznej, zwiększa umiejętność skupienia się i wycisza umysł. Ma to duży wpływ na poprawę zdrowia i samopoczucia.

W czasie wykonywania ćwiczeń głowę należy trzymać lekko uniesioną. Wzrok podąża za tą częścią ciała, która wykonuje ruch, przeważnie jest to ręka. Za wzrokiem podąża energia. Język, podobnie jak w czasie praktyki Chi Kung, dotyka części podniebienia, umożliwiając przepływ energii. Oddech dopasowujemy do długości trwania ruchu.

Usta w czasie ćwiczeń zamykamy. Oddychanie wykonujemy przez nos - spokojne wdechy i wydechy. Oddychać mamy początkowo naturalnie, aby z czasem przejść na oddychanie brzuchem. Ważnym elementem, na który instruktor zwracał nam uwagę, jest wyciszenie się przed rozpoczęciem sesji Tai Chi.

Styl Wu

Po zapoznaniu się z zasadami ogólnymi, niezbędnymi do zrozumienia ćwiczeń, rozpoczynamy trenowanie wybranych ruchów, które mają za zadanie ułatwić nam w przyszłości naukę trudniejszych sekwencji Tai Chi. Rozpoczynamy uczenie się prawidłowego wykonywania: „Falowanie Dłonią w Obłokach”, „Odpychanie Małpy”, „Omiecienie Kolana i Krok w Pród”, pozycji „Pojedynczy Bicz”, „Ukośny Lot” i innych.

Na początku poszczególne ruchy wykonujemy w oderwaniu od całości formy, co sprzyja eliminowaniu błędów i utrwaleniu dobrych nawyków. Dopiero później, w czasie wykonywania Tao Lu, dążymy do zachowania charakterystycznej ciągłości - koniec ostatniego ruchu stanowi początek następnego.

Ciężar ciała ma być przenoszony w poszczególnych ćwiczeniach to w przód to w tył, lub na boki, co ułatwia wykonywanie ćwiczeń i sprawia wrażenie lekkości.

Forma 54 sekwencji stylu Wu Tai Chi Chuan, którą zaczęliśmy poznawać, różni się od innych (np. ze stylu Yang) charakterystycznym pochyleniem tułowia, ruchy w niej są bardzo oszczędne, zwarte. Wykonywanie poszczególnych sekwencji nie wymaga tak dużo miejsca do ćwiczeń. **Nasuwa się skojarzenie, że więcej mają one wspólnego z samoobroną niż atakiem.** Wydaje się, że tę walkę z cieniem mogą ćwiczyć osoby w różnym wieku. Po nauce tego stosunkowo trudnego układu odnoszę wrażenie, że w jego wykonanie nie trzeba wkładać tak dużo wysiłku, jak w inne ćwiczenia Tao Lu. Można go wykonywać nawet w późnym wieku.

Mimo znacznego wysiłku fizycznego i umysłowego włożonego w naukę poszczególnych elementów, forma Wu wciąga. Stawia wezwania, pewne trudności, przeszkody, z którymi należy się uporać, aby przejść pewien fragment nauki poszczególnych sekwencji formy.

W stosunku do formy Yang, którą poznaliśmy wcześniej, występują różnice, które dla ćwiczącego łatwo dają się zauważyć: na przykład wykonanie Pojedynczego Bicza, który w formie Wu jest wykonywany w postawie Jeźdźca, a w Yang układ nóg przypomina łuk i strzałę. Kroki do przodu i do tyłu wykonywane są z mocno pochyłonym tułowiem. Ruchy są bardziej oszczędne, przypominają przyczajenie w pozycji obronnej w oczekiwaniu na możliwość ataku.

Inny jest układ dłoni w czasie ćwiczeń. Niektóre pozycje są trudniejsze niż wykonywane w innych stylach np.: „Falowanie Dłońmi w Chmurach”, inne zaś zdają się być łatwiejsze i nie wymagają w czasie wykonania umiejętności niemalże akrobatycznych, jak np. „Wąż Pełzający w Trawie”, ze znanej mi wersji stylu Yang.

Walka

Rozpoczynając treningi zakładałem, że skorzystam ze zdrowotnych właściwości Tai Chi, Chi Kung. Miałem za główny cel poprawę własnego zdrowia. Wierzyłem, że spowolnienie tempa życia, uprawianie ćwiczeń, trochę tajemniczej sztuki Tai Chi Chuan, pozwoli na osiągnięcie komfortu psychicznego i wyciszenie.

Nie brałem pod uwagę, że kiedyś zacznę ćwiczyć bojowe Tai Chi. Mój cel to zdrowie i jego polepszenie.

Zmiany nastąpiły szybciej niż się spodziewałem. **Okazało się po kolejnych badaniach, że wyniki mam lepsze, nie grozi mi na razie szpital i operacja.** Poprawa była na tyle wyraźna, że wykonywanie i powtarzanie wielokrotne ćwiczeń nie wymagało tak dużego wysiłku, jak na początku.

Może z biegiem czasu wykonywanie ćwiczeń stawało się prostsze i łatwiejsze? Nie miałem już obaw, czy mogę ćwiczyć bojowe Tai Chi. Postanowiłem zaryzykować.

Zacząłem brać udział w nauce technik Pchających Dłoni. Zapoznawałem się z zasadami Tui Shou, które w stosunku do technik z innych sztuk walki, wydawały mi się bardziej miękkie, finezyjne i przypominały raczej Aikido, a nie twarde style walki.

Reguły, które poznawałem, były specyficzne: intencje przeciwnika należało wyczuwać zmysłami.

W czasie treningu unikało się napięć i ćwiczenia wykonywane były luźno. Na emisję energii przeciwnika odpowiadało się niestawianiem oporu, rezygnacją z użycia siły. Podążając za cofającym

się przeciwnikiem, szukało się okazji do zwarcia i wykonania ataku. Błędy przeciwnika to dla nas okazja do ataku i przekierowanie jego energii.

Ćwiczenia wykonywaliśmy pchając i parując jedną ręką, potem dwoma. Pojawiły się też uderzenia łokciem i nogą. **Niemal niezauważalnie przeszliśmy do walki treningowej (San Da)**. Poprzez proste ćwiczenia zapoznawaliśmy się z trudną sztuką obrony i ataku. Pomimo, że opanowywaliśmy je dopiero po jakimś czasie, udało nam się wykorzystać je w sparringu.

Walka Tai Chi Chuan składała się prawie ze wszystkich elementów formy (?) nie uporządkowanych w określone reguły, ale wykorzystywanych w czasie zaistnienia okazji do ich użycia. Okazja inicjowała atak. Przydatne w niej okazało się długotrwałe powtarzanie technik Pchających Dłoni oraz ćwiczenia, które w efekcie przyczyniły się do rozwoju wyobraźni i intuicji.

W stosunku do przeciwnika atakującego sprawdzają się uniki, wprowadzanie w błąd, krótki dystans...

Warsztaty

W doskonaleniu formy i walki duże znaczenie odegrały seminaria, na które był zaproszony przedstawiciel Federacji Tai Chi Chuan stylu Wu dr Mark Langweiler. **Był to dla nas kontakt z Tai Chi Chuan bezpośrednio wywodzącym się od twórcy jednej z odmian stylu Wu, mistrza Wu Chien Chuan'a**, okazja do pogłębienia wiedzy o Tai Chi i Chi Kung przez dotarcie do wiedzy źródłowej.

Przez porównanie tego, co znaliśmy dotychczas z czymś nowym i do tego z rekomendowanego źródła, przeprowadzaliśmy korektę własnych umiejętności.

Od gościa nauczyliśmy się wiele: nowych ćwiczeń Chi Kung, technik wykonywania formy Wu zgodnie z zaleceniami Federacji, **niektórych technik wykorzystania elementów formy Wu do walki.**

Prezentacja tych technik przez Marka Langweilera utwierdziła mnie w przekonaniu o skuteczności i równorzędności formy Wu Tai Chi w stosunku do innych sztuk walki, ale najbardziej o wpływie na zdrowie i psychikę ćwiczącego. Ruch w czasie treningu angażuje cały organizm. Skupienie się na technikach i izolacja od wpływu otoczenia, pozbycie się myśli nie związanych z ćwiczeniem oraz wykorzystanie wizualizacji jest formą medytacji w ruchu. Ma to terapeutyczny wpływ na organizm i system nerwowy. **W połączeniu z powolnymi ruchami oraz spokojnym i głębokim oddychaniem, wpływa korzystnie na układ krążenia, co jest dla mnie szczególnie ważne i bardzo skuteczne w powrocie do zdrowia.**

Co roku spotkania te wносиły do naszych umiejętności coś nowego i wpływały na doskonalenie formy i jej korektę oraz pozostawiały odczucie dobrze wykorzystanego czasu.

Co zyskałem po upływie tych kilku lat ?

Na pewno treningi wpłynęły korzystnie na moje zdrowie, zwiększyły odporność na choroby, pozwoliły na osiągnięcie pewnego komfortu psychicznego, pojawiła się umiejętność wyciszenia prawie „na zawołanie”.

Negatywne bodźce docierające do mnie są osłabione, filtrowane, docierają jakby z opóźnieniem, są już oczyszczone z silnego, negatywnego ładunku emocjonalnego. Czynniki stresotwórcze mogą wyciszyć lub obniżyć ich poziom. Łatwiej daje się pokonać ograniczenia, przez co mogę stawiać sobie cele i łatwiej je osiągać. Znaczenie ma również umiejętność koncentrowania się na celu. Pomocna jest dyscyplina i systematyczność, która jest niczym innym, jak wynikiem systematycznych ćwiczeń.

Po tych paru latach coś już znam. Wiedza, którą osiągnąłem pozwala mi ocenić, że jestem już na ścieżce Tai Chi Chuan, ale to jest dopiero początek i nie widać jej końca, gdyż znika gdzieś w nieskończoności. Skoro jestem na niej i widzę ją, idę dalej...

Ryszard Poniewierza

wiosna 2007r.