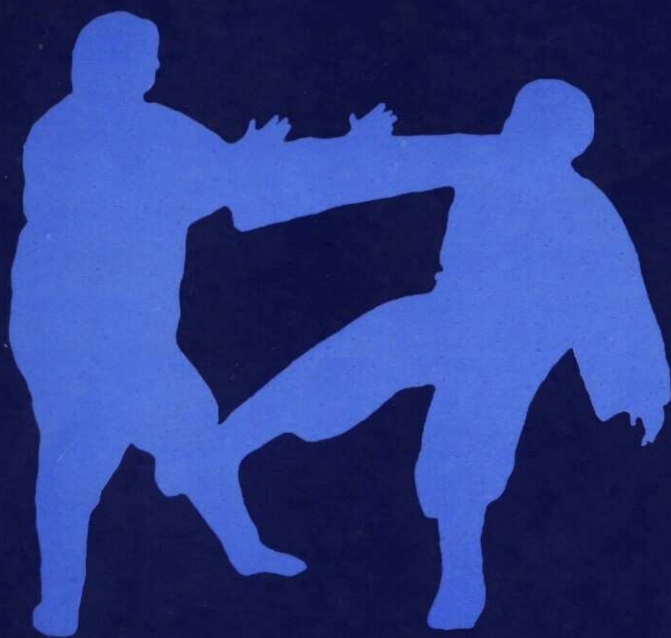


Mesterek és harci művészetek I.

796
H45

HAVASI ANDRÁS



Gyakorlati
Tai Chi Chuan és Chi Kung

太極拳知氣功



奉
聖
張
三
丰
祖
師
像

A kiadó előszava

Havasi Andrissal 1991 augusztusában találkoztam először — azaz csak láttam őt, amint maroknyi tanítványával a Láma elé járultak a püspökladányi Ngöndro-táborban. Akkortájt már rebesgették róla, hogy *Tai Chi Chuan*-t tanít. *Tai Chi Chuan*-t! Amiről a harcművészet magyarországi „öreg rókái” is csak legendákat meséltek. Akkor még messze földről jöttek hébe-hóba tanítók, hogy két-három-négy nap alatt „beavassák” a csekély számú „kiválasztottat” e misztikus harcművészet titkaiba. A méregdrága tanfolyamokról pedig egy-egy fénymásolt plakát tájékoztatta a nagyérdeműt. Magam is azon szerencsések közé tartoztam, akik már láttak olyan embert, aki látott olyan embert... Két ilyen alkalom között hónapok, félévek teltek el. „Persze, persze, ismét egy önjelölt mester” — gondoltam. Egészen addig, míg közelebbről meg nem ismertem. Olyasmiket láthattam, és láthatok tőle ma is, amikkel mások show-műsorokban lépnek fel, de az ilyen mutatványok az ő számára „melléktermékek”, ahogyan egy igazi karatéka számára melléktermék például a téglák, cserepek tördelése.

E könyv, amelyet a Kedves Olvasó most a kezében tart, egy sorozat bevezető kötete, arról a témáról, amelyben Magyarországon eddig még könyv is alig jelent meg.

Aki e könyvbe beleolvas, bizonyára hallott már *Bodhidharmá*-ról, a *Shaolin* kolostorról és a harcművészetek történetéről. Sorozatunkban nem is kívánunk erre külön kitérni az éppen tárgyalt témakör által szükséges mértéken túl. Célunk elsősorban az ismeretterjesztés és a segítségnyújtás azoknak, akiket a harcművészeteknek hazánkban viszonylag ismeretlen, de kétséget kizáróan a leghatékonyabbak közé tartozó stílusaiiban, irányzataiban szeretnének eligazodni. Szeretnénk a lehető leggazdagabb elméleti és gyakorlati ismeretanyagot átadni, a legteljesebb mértékben kihasználva a könyvek adta lehetőséget.

A *Tai Chi Chuan* eredete a homályba vész, de ez nem szokatlan az ősi ismeretek között. A legenda szerint egy *Chang San-feng* nevű taoista (Id. balra) „álmodta meg”. Pontosabban, a nagy *Hsuan Wu* császár álmában tanította a küzdőművészetre. Eszerint tehát természetfeletti eredetű. Tovább pontosítva, az általunk érzékelhető világon túlról származik. Érdemes elgondolkodni ezen egy kicsit.

Aligha van az Olvasók között, akinek ne lettek volna „termékeny” álmai. Több óras, napos vagy akár több hetes eredménytelen próbálkozás után, egyszer csak megvan egy régóta kutatott probléma megoldása. A kulcslépés. A hiányzó láncszem. Lehet, hogy csak megértünk valamit, amit

azelőtt hiába magyaráztak nekünk. Valószínűnek tartom, hogy azok, akiknek nincs ehhez hasonló tapasztalatuk, nem is foglalkoztak még igazán mélyen semmivel.

A tapasztalat önmagában természetesen nem bizonyíték. Ha viszont most egy másik, napjainkban egyre gyakrabban előforduló jelenséget kezdünk vizsgálni, láthatjuk, hogy mind több médiumi beszámolóról, tapasztalásról esik szó. Ennek bizonyítékai kézzelfoghatók, mint például rég elhunyt híres festők, vagy írók bámulatos sebességgel születő új művei, vagy legalább hallhatók illetve láthatók különféle zenei és egyéb médiumok előadásában. Továbbra is hangsúlyozom, hogy ez nem bizonyíték, de nem is bizonyítás. Ahol csak kétféle ember van (ti. akinek nincs szüksége bizonyítékra illetve akinek semmilyen és semennyi bizonyíték nem elég), nincs értelme bizonyításnak.

Utóbbi típusúaktól gyakran hallható, hogy a régiek tudása elveszett, mert a mesterek magukkal vitték titkaikat a sírba stb. Következésképp, az ősi ismereteknek (asztrológia, alkímia, harcművészetek és sorolhatnánk) ma már csak az árnyékát tanulhatjuk.

Mégis azt hiszem, ha a fenti két jelenséget összekapcsoljuk, máris más megvilágításba kerül a *Chang San-feng-ről* szóló történet, s ezzel óriási távlatok nyílhatnak meg előttünk — nemcsak a harcművészetekben...

Végezetül pedig szeretném megköszönni Andrisnak ezt a könyvet. Nemcsak mint kiadó. Mint tanítvány.

Edelényi Gyula

Bevezetés

Mióta Magyarországon a harcművészetek és ezen belül a belső, illetve lágnak nevezett irányzatok iránt igen megnőtt az érdeklődés, egyre több könyv jelenik meg ebben a témában. E könyvek néha nagyobb, teljesebb művek részei, vagy egyszerűen ősi mesterek könyveinek pusztá fordításai. Ezek a művek, mint a teljesség részei, igen hasznosak, de a valódi harcművésszé válás útján csupán kisebb segítséget adnak.

Ahhoz, hogy valaki egy belső irányzatot kezdjen el tanulni, igen nagy nyitottságra van szüksége. Magyarországon a harcművészetet gyakorlókban ez megvan, ami nagyon jó. A tanítványoknak azonban vigyázniuk kell vele, mert ebben a nyitottságban elveszhet az igényességük.

Itt az igényességnek arról a fajtájáról van szó, amely egyéniségünk mind a három aspektusának fejlesztésére szólít fel bennünket. Még mielőtt rátérnénk ennek a három alkotórésznek a leírására és a fent említett igényesség kifejlesztésére, úgy érzem, tudnunk kell arról, amit oly sokat magyaráztak mestereim is, hogy az igényesség nélkül teljes harcművésszé nem válhatunk. Ez a könyv és a sorozat többi tagja azért jelenik meg, hogy rámutasson erre az igényességre és valamilyen szinten megpróbálja teljesíteni azt. Ezért a sorozat többi kötetét a világ élő és valaha élt nagy mestereinek művei alkotják majd, akik közül főleg a teljességre törekvők tanításait szeretnénk közölni. Mivel belső harci művészetekről van szó és nem csupán sportról, a teljesség igénye nélkül nem igen érhetünk el tartós fejlődést. Természetesen ritka, hogy valaki ilyen szemlélettel kezd harcművészeteket tanulni, mert többen vannak, akik csekély eredményekkel megelégszenek. Ez senki fejlődését sem hátráltatja, csupán tisztában kell lennünk az így elsajátított tudás korlátaival - - hiszen az csak része a teljességnek. Sokan olyan könyveket írnak, amivel a kor emberének jellemző igényeit elégítik ki, így ezek a könyvek segítenek a harcművészetek gyakorlását átültetni mindennapjainkba. Látnunk kell azonban azt is, hogy egy bizonyos szinten túl nem torzíthatjuk a kész stílusokat európai mintára, másképp még a harcművészetek gyakorlásához is számítógépre lesz szükség, így teljesen elvész a lényeg.

Első fejezet

1. Test, szellem, érzelem

A már említett igényességnek egyéniségünk három összetevőjére kell kihatnia. Ezek a test, a szellem és az érzelem. Egy harcművészeti irányzatban mind a háromnak hatnia kell, a gyakorlónak pedig egyensúlyban kell tartania őket. Ha valakinek van már tapasztalata a harcművészetekben, láthat példákat a hármas egyensúly felborulására. Találkozhatunk olyanokkal, akik csupán a test oldaláról közelítik meg a különböző irányzatokat, ők duzzadó izmokat növesztenek, de fel kell ismerniük, hogy bizonyos szint után korlátokba ütköznek, és ragyogó testük gyenge lelket takar, akit néha már egy enyhe bosszúság is a mélybe taszíthat. Ez a hideg sport. Az ilyen emberek célja a szomszéd orrának betörése, vagy jobb esetben, hogy egy három részes dobogó felső fokán állhassanak aranyozott érmékkel a nyakukban. Ezek az emberek néha még önmaguktól is félnek.

Mások viszont átbillennek a szellemi oldalra. Kelet számukra olykor tudománnyá, információvá válik. Ők általában egyedül, vagy egy bizonyos társaságban érzik jól magukat. Válluk rendszerint keskenyebb a csípőjükénél, mégis hatalmas tapasztalatokról beszélnek. Amikor a gyakorlati világban kell cselekedniük, felnagyítva saját gyengeségüket, depresszióba menekülnek.

A harmadik típusba tartozók rendelkeznek némi gyakorlattal és információval, így belső élményekkel is a harcművészetről. Mivel gyakorlatuk hiányos, élményeik is kétségesek. De ők ebben hisznek, számukra ezért Kelet egyfajta egzotikus élmény-kielégülés, egyfajta szellemi kábítószer.

Még mielőtt bármelyiket is elvetnénk, tudnunk kell, hogy mind a háromra egyenlő mértékben szükség van.

Akik ezt felismerik, az út kezdetét és végét is önmagukon belül látják. Bár ez néhány ember számára egyértelmű, mégis amikor a logikus információból tapasztalás lesz, megrázó élményben lehet részünk.

Rádöbbenünk, hogy nagyon kis hatékonysággal gyakoroltunk, mivel teljes lényünk nem volt jelen az előírt mozdulatokban. Ebben az esetben nem mi, hanem úgy mond egy általunk elképzelt személy végezte a gyakorlatokat. Ezt ahhoz lehetne hasonlítani, amikor elképzelem, hogy felemelem a kezem és megfogok egy vázát, vagy meg is teszem azt. Az utóbbi esetben megmozdul bennünk valami, és ezzel dolgozunk. Ahhoz, hogy teljes lényünkkel dolgozhassunk, három dolgot kell igen jól megismernünk.



Yang Chen-fu

Először azt, aki megy az úton, magát a gyakorlót. Ereznünk kell saját energiánkat és azt, hogy ez az energia hogyan változik, amikor mozgunk, gondolkodunk. A három közül ez a legfontosabb, mivel ha biztosak az érzeink, akkor tudni fogjuk, hogy az út, amin a cél felé haladunk, számunkra jó-e vagy nem. Másodsor, meg kell ismernünk az utat, amin haladunk, harmadsorban pedig a célt. Ebben segítenek minket a mesterek és, reméljük, ez a könyv is.

Amikor ázsiai mestereimmel beszélgettünk arról, hogy hogyan oktathatnánk belső irányzatokat Európában, mindig felhívták a figyelmemet arra, hogy itt mindent fordítva kell tanítani. Amikor rákérdeztem, mit jelent ez, azt válaszolták, hogy míg Keleten az emberek befelé fordulók, Európában inkább kifelé tekintenek.

Ha Ázsiában egy tradicionális iskolába iratkozik valaki, akkor valószínű, hogy a tanítása első hónapjaiban csupán egy-két mozdulatot tanítanak neki, és azt gyakoroltatják vele hónapokon át. Ha ezeket a szokásokat teljes mértékben átvették volna a nem ázsiai mesterek, és mondjuk három hónapon keresztül csak lovagló állást vagy körben járást tanítottak volna a tanítványoknak, azt hiszem, néhány fanatikuson kívül nem sok rajongója maradt volna a keleti harcművészeteknek. Mára már Keleten és Nyugaton is átalakultak a módszerek. Néhányan, akik ezt hallják - - főleg azok, akik konzervatívabbak és ragaszkodnak az ősi hagyományokhoz —, ennek valószínűleg nem örülnek. Ha azonban változik az utazó, akkor változnia kell a módszereknek is, különben nem hozzá szólnak. Ezt a véleményt Nyugaton igen sokan osztják és néha túlmodernizálják a tradíciót. Ez sem jó. Nekünk is igen-igen sokat kell alakulnunk a már jól bevált módszerekhez. Ez kölcsönös, és ebben segít minket a mester, akinek az a feladata, hogy megmutassa a tanítványnak önmagát, és önmagán keresztül az utat. Ilyen mester nélkül minden lépés nehéz.

Ha valaki valamilyen harcművészeti irányzat mestere szeretne lenni, látnia kell a keleti és nyugati szemlélet erősségeit és gyengéit.

Európa gyakorlatiassága

Néhányan teljesen elvetik azokat az eszközöket, amelyeket itt, Nyugaton próbálnak a harcművészetek oktatásába beiktatni. Ez nem baj. Valóban, a nap mint nap használt eszközöknek - - főként amelyek számítógéppel kapcsolatosak — nem sok közük van belső fejlődésünkhöz. Ezen eszközök

használata közben azonban, olyan precizításra tettünk szert, amit ha nyitottan használunk, igen nagy segítségünkre lehet. Itt nemcsak a számítógépekről van szó, hanem a matematika oktatásáról, a KRESZ-ről és arról a rengeteg időről, amit az iskolai és egyéb tanulással töltöttünk. Az így szerzett *koncentrációs* képességünk igen fejlett. Ha valaki járt már Keleten és hosszasan beszélgetett olyan emberekkel, akik nem rendelkeznek magasabb iskolai végzettséggel, tapasztalhatta, hogy igen hamar elfáradnak a beszélgetésben és sokszor nem is bírják követni azt, amiről szó van.

Azok a rendszerek, amelyekről e sorozat szólni fog, igen mélyek és pontos szisztémára alapultak, így feltétlenül fejlett precizitás és koncentrációs készség szükséges hozzájuk. Ahogy azt már említettük, ezek csak nyitott hozzáállás esetén működnek hatékonyan, és nem szabad, hogy a kételkedés motiválja mindenre kiterjedő precizitásunkat. Ezt a figyelést felfoghatjuk úgy is, hogy a járt utat teljes szélességében tapasztaljuk, így nemcsak érezzük, hanem értjük is azt, amit gyakorolunk. Nagyon fontos, hogy az agyunk és a szívünk együtt haladjon az úton, különben mindig visszaeshetünk az általunk megtapasztalt magasabb szintekről. Például, ha csupán tapasztaljuk a gyakorlatokat, de nem értjük, akkor nincs alapja az érzésnek, így elveszhetjük azt. A szívünk a téglá és az agyunk a habarcs. Csak így együtt lesz erős a ház. Bár kétségtelen, vannak dimenziók, ahol az értelem feleslegessé, sőt gátlóvá válhat. Ez az a korlát, amit a nyugati mentalitás nagyon nehezen vág át, és ez az, ami a Kelet erőssége és ami nélkül lehetünk okosak, szépek, de tartósan erősek és jó közérzetűek nem.

Az elmének van még egy blokkoló hatása, amit akkor fejt ki, amikor nem engedi a gyakorlót tapasztaláshoz jutni csupán azért, mert nem érti azt, amit csinál. Ez szinte csak a nyugati mentalitásra jellemző. Ezért fontos, hogy egy kicsit mindig értsük a gyakorlatot annyira, hogy elménk ne gátolja fejlődésünket. Talán a szerelmet lehetne erre legjobb példának felhozni, melyet sem megérteni, sem követni nem tud az intellektusunk, ha pedig megpróbál beavatkozni, akkor az öröm elmúlik, és az egészből csak szép emlék marad — partnerünk nélkül.

Ahhoz, hogy gyakorlásunkkor tényleg mi fejlődjünk, a fentiek ismerete elengedhetetlen. Ha törekszünk a teljességre, látnunk kell a másik oldalt is, az átlag ázsiait.

A keleti - bár néha igen okosnak látszik — valójában csupán szabadabb felfogású lény, aki nem zárja be magát egy kétdimenziós világba. Meglehet, túljutni se nagyon tud rajta, de igen nyitott. Ez a nyitottság oly

erőssé válhat náluk, hogy általános hiszékenységgé alakulhat, ami viszont lustasághoz vezet.

Ez jelenleg igen általános. Emellett, bár nyitottságból származik ez is, nagyon türelmesek. Ezzel lehet magyarázni azoknak a gyakorlatoknak a létrejöttét, ami minimum 10 év elteltével hoz tartósabb eredményeket. Ők nagyon ráérnek, míg mi igen hamar eredményre várunk.

Mi, európaiak túlbonyolítjuk a dolgokat. Ázsiában az emberek a „faragatlan rönk” egyszerűségével rendelkeznek. Gyakran olyanok, mint a gyerekek. Bizonyos lépéseket emiatt gyorsabban képesek megtenni.

Összegzésképp láthatjuk, hogy mind a keleti társadalmak emberének mind a nyugatiaknak megvannak a saját értékeik, amivel dolgozni tudnak. Ezt fontos tudnunk, mert az első lépéseket az önmagunkban fellelt tulajdonságokkal kell megtennünk. Csak ezután léphetünk a változás útjára. Ha nem ismerjük azt, akit változtatni akarunk, nem is tudjuk megváltoztatni.

Néha erőteljes tiszteletet, sőt rajongást érzünk néhány ember illetve mester iránt. Ez jó, hiszen elengedhetetlen a bizalom ezen az úton, de vigyázzunk, nehogy majmolni kezdjük mesterünket. Ha ezt tesszük, elveszítjük önmagukat. Mindenkinek megvan a saját útja, amin a mester feladata az, hogy időnként *húzza*, máskor tolja tanítványait. Ha az utánzás hibájába esik valaki, az olyan, mintha nem magát fejlesztené, hiszen úgy tesz, mintha már rendelkezne a bálványozott mester tulajdonságaival, tehát ezek a képességek nem valódiak. Mindenkinek van saját erőssége, azzal dolgozzon.

(Megemlítendő, hogy vannak olyan meditációs gyakorlatok, ahol a tanítvány a mester potencialitásaival egyesül. Ez egy kezdő számára veszélyes lehet, és jó mester nélkül egyébként sem működik.)

Saját stílusunk csak úgy alakulhat ki, ha figyelembe vesszük a tradíció bevált technikáit és az így tanultakat egyéni megítélésünk szerint alkalmazzuk.

Végezetül ismerkedjünk meg még egy igen érdekes dologgal, amit itt Európában talán eredménytelenségnek nevezhetnénk. Ez az, amikor nem egy cél érdekében teszünk valamit, hanem pusztán a cél érdekében folytatott cselekvésért. Nagyon fontos megemlíteni, hogy nem egyfajta érzélgősségről van szó, arról, hogy mindenféle eredmény nélkül élvezem a gyakorlás örömeit, hanem arról, hogy a cél magában a gyakorlásban keresendő. Másrészt viszont nem is egy távoli célról álmodozunk, hanem magában az útban próbáljuk megtalálni a célt. Mint nagyon sok távol-keleti

meditatív rendszerben, a gyakorlás legpraktikusabb tanácsa itt is a következő: „Csak egy hely és csak egy idő létezik, az *ITT és MOST*”.

Ez nagyon egyszerűnek tűnik, épp ezért igen bonyolult. Ahhoz, hogy egy belső harcművészeti irányzatban, mint például a *Tai Chi Chuan*, az energiaáramlás erőteljesen meginduljon, nagyon sok időre és még több gyakorlásra van szükség. Az energiaáramlás beindulásának egyik legnagyobb akadálya az, hogy nem vagyunk képesek a jelenben végezni a gyakorlatokat. Előző tapasztalásainkra emlékszünk, ami a múlt része, illetve álmodozunk a gyakorlatok közben, ami viszont a jövő része. A tapasztalatok azt mutatják, hogy ez csak tünékeny, gyenge eredményeket hozhat. Az eredmény itt van a kezünkben. Most.

2. Általában a gyakorlásról, a gyakorlás magas foka

A gyakorlás magas foka

Az elkövetkezőkben arról lesz szó, ami talán a legfontosabb ahhoz, hogy általános eredményeken kívül magasabb szintű eredményeink is legyenek. A kulcsmondat, ami nem csupán a harcművészetre, de bármely más magas szinten űzött tevékenységre is igaz, a következő: nem a „mit”, hanem a „hogyan” a fontos.

Gyakorolhatunk reggeltől estig nap mint nap, és mégsem érünk el eredményeket, ha nem ismerjük a gyakorlatok „hogyanját”. Ugyanazt a mozgulást, amivel a mester győzött egy adott küzdelemben, ismerheti a gyakorló, mégsem képes olyan hatékonyan alkalmazni, mint tanítója. Mindenki tud vonalakat rajzolni egy papírra, de csak kevesen úgy, ahogy azt Munkácsy Mihály tette. Ugyanis valaki attól válik mesterré, mert tudja hogyan kell tenni azt, amit tesz. Ezt példázza az alábbi híres történet:

A császár megbízta minisztereit, hogy keressenek egy festőt, aki majd fest neki egy gyönyörű kakast. A miniszterek *Wang-oi* kérték meg a feladatra, mert hallották, hogy festményei szinte életre kelnek. El is vállalta a megbízatást, de megmondta, hogy nem tudja, mikorra fog elkészülni a munkával.

Telt-múlt az idő és a császár már türelmetlenkedni kezdett, ezért elküldte szolgálait, ugyan nézzék már meg, hol tart a munka. A festő megnyugtatta a szolgálakat, hogy készül a festmény, csupán egy kis időre van még szüksége.

Eltelt fél év, de a kakasról még mindig semmi hír nem volt. A császár ismét elküldte küldönceit, akik ismét azzal tértek vissza, hogy a festmény készül, csak még egy kis időre van szükség.

A császár dühében felszólította *Wang-ot*, hogy ha fél év múlva sem lesz kész a festmény, akkor lefejezteti.

Újabb fél év múlva a császár személyesen kereste fel *Wang-ot*, a festőt. Amikor belépett a festő szobájába, több száz szebbnél szebb, kakasokról készült festményt látott, aminek láttán megkérdezte az éppen kertben munkálkodó *Wang-ot*:

- Miért nem küldtél el egyet sem ezek közül a festmények közül?
- Mert egyik sem jó - válaszolta *Wang*.
- Ha egyik sem jó, hol van az én festményem?

A festő megtörölte kezét, felkapott egy ecsetet és az asztalon fekvő papírra három vonással festett egy kakast, majd összetekerte és odanyújtotta a császárnak.

- Íme, a kakas!

A császár dühében elrendelte *Wang* lefejezését, de amint megnézte a festményt, rögtön visszavonta a parancsot.

A papíron maga a kakas volt három ecsetvonással. Ez a császárt rendkívül elkápráztatta, megkérdezte hát a festőtől:

- Miért kellett eddig várnom erre a képre, hiszen egy pillanat alatt elkészült?

- Valóban egy pillanat alatt elkészült, de erre a pillanatra több mint egy éven át kellett készülnöm. Teljesen éreznem kellett a kakast, ami fél évet vett igénybe. Újabb fél évre volt szükségem ahhoz, hogy úgy tudjak gondolkodni mint a kakas, majd egy rövidebb idő ahhoz, hogy a kakast a papírra tudjam vetni. Ez ma sikerült először.

Kelet, bár első látásra nagy mennyiséget produkál, szellemi szempontból mégis igen magas minőséget követel. Az ősi idők mesterei azt állították, hogy eredményt csak úgy lehet elérni, ha teljes lényünkkel részt veszünk a mű alkotásában. A testi energiák, a szellemi potencialitások, a szaglás, hallás, tapintás, ízlelés, látás energiáinak mind-mind egy irányba való terelése hozhat csak létre magas szintű eredményt. A gyakorlást megelőző összeszedettség lesz az, ami alapot nyújt a fejlődéshez.

3. A harcművészetek jelenleg a világban

A harcművészetek eredete

Minél távolabb megyünk a múltba és megnézzük a mesterek képességeit, annál jobban úgy tűnik, mintha nem is emberek alapították volna a harci irányzatokat. A legendák, melyek róluk szólnak, általában nem azt írják, hogy valaki leült és kitalálta illetve kikísérletezte a különböző irányzatokat, hanem mindig valamilyen égi birodalomtól kapott sugallat szülte azokat. Itt természetesen, nem az utóbbi időben kialakult stílusokról van szó, hanem olyan belső stílusokról, melyek a fizikai képzés mellett igen nagy hangsúlyt fektettek a különböző energiák és a tudat képzésére. Kína népének volt egy igen találó mondása egy ilyen stílus, a *Tai Chi Chuan* születésére. „A *Tai Chi Chuan-t* sosem alapították, mindig is létezett”. Bár a vélemények természetesen megoszlanak, de ez a megosztottság is arra utal, hogy nem közönséges körülmények között születhettek meg ezek a stílusok. Létrejöttük valószínűleg nem csak a relatív szinttel volt kapcsolatos.

A művészetek egyedüli célja az lehetne, hogy kibontakoztassa az emberekben lévő világegyetemi igazságokat, hogy megelhessék valódi önmagukat. A harcművészeti technikák valahonnan belülről alakulhattak ki. Természetesen nem azokról a stílusokról van szó, amelyek az állatok mozgulatainak utánzásából állnak, hanem azokról, amelyek a belső energifolyamatok alkalmazására épültek. Ez némileg elvonttá, néha egzotikussá teheti a keleti küzdőművészeteket, mivel ezek az erőáramlások hétköznapi szinten nem tudatosult tapasztalások. Ezek a határokon át kell jutni. A régi időben szinte általános volt, hogy az ember saját korlátain túl kíváncsított, így meg volt az alapja a belső stílusok létrejöttének. Mostanság beérjük némi pénzzel és nem igen vágyakozunk az anyagi világontúlra.

Mind a harci művészetek, mind más spirituális rendszerek is nagyrészt Indiában születtek. India jó szülőhely volt, de ha megnézzük, mára már semmi sem maradt ott abból, aminek oly jó kezdetet adott. Az ott született tudást más országokba vitték, és néhányat kivéve még ma is élnek fenntartói és gyakorlói, így például *Bodhidharma*, aki Indiából a *Liang-dinasztia Po* nevű császárához ment Kínába és megalapította a kínai harci művészeteket, igen nagyjelentőségű még a mai napig is. Megteremtette azt a légkört, amiből más stílusok, így a *Tai Chi Chuan* is létrejött, létrejöhett.

A harcművészetek jelenleg a világban

Kína igen sokáig otthona volt a *Bodhidharma* (Id. a képen) által életre keltett harci irányzatoknak, míg a politikai változások olyan körülményeket nem hoztak Kínába, hogy a harci művészeteknek csupán nagyon lecsontított változatát találhatjuk meg ma. Rendkívül sok stílus jött létre az utóbbi 300 év alatt, de mára ezek is nagyrészt csupán gyógyító és egészségfenntartó szerepet látnak el. A valódi harc és annak szelleme Kínában mára ismeretlen fogalom. Kevés az a vidék, ahol a stílus egészségmegőrző hatása mellett belső öntudatra ébresztésről beszélnek, pedig ez az a dolog, aminek az egész gyakorlatát át kellene járnia. Kínában jelenleg meg-



tanulhatjuk a különböző stílusok kivételét, de ha azt úgymond fel akarjuk tölteni tudati mélységekkel, más országokba kell utaznunk. (Ismételtlen megemlítendő, itt nem azokról az irányzatokról van szó, melyeknek egyedüli célja a fizikai önvédelem vagy a szomszéd orrának a betörése, hanem azokról, melyek önvédelmi alkalmazását belülről keresik, sőt más dimenziókhöz vezető út eszközének látják az általuk gyakorolt stílust.)

Valahol egy harcművész fejlődésében is észre lehet venni olyan lépcsőket, melyek az igények változásáról, alakulásáról tanúskodnak. Ahogyan mindenki, általában azért kezd harci irányzatokat tanulni, hogy meg tudja védeni magát az utcán, gyors és kemény legyen, vagy csupán feltűnősködni akar. Bizonyos szint után már lehet, hogy izmai igen erőteljesek, mégis felfedezi korlátait. Itt sokan megtorpannak és belenyugszanak ebbe a tapasztalásukba, míg mások egy belső élményre alapozva úgy vélik, ha a lélek erősödik, akkor a test is

egyre erősebb lesz. Így ők néha izzasztó edzések helyett mély meditatív gyakorlatokat végeznek. Ekkor a gyakorló már nem emberek ellen harcol, hanem belső korlátai ellen. A harmadik lépés pedig az, amikor már nincs a harcnak semmiféle tárgya. Ez a harc nélküli harc.

Visszatérve a különböző országok adta lehetőségekre, azt látjuk, hogy jelenleg Hongkongban, Tajvanon, az Egyesült Államokban, Oroszországban és Németországban igen jó lehetőségek vannak. E sorozat is főleg a fent felsorolt országok által kiadott könyvekből fog állni, így szeretnénk elkerülni a *Tai Chi Chuan* és a *Chi Kung* pusztán egészségmegőrző oldalát hangsúlyozó műveket.

Második fejezet: Chi Kung



A *Chi Kung* kínai írásjegyei

1. Bevezetés

Az életünk során nagyon sokféle dolgot látunk, szagolunk, tapintunk, ízlelünk és hallunk. Azok a jelenségek, amelyek ezeket az érzeteket kibocsátják magukból, anyagi részecskékből állnak. Ezek az anyagi részecskék külön-külön képtelenek bármiféle változásra, így kisugárzásra is. De ha ezeket a részeket átöleli egyfajta erő, akkor képesek aktivizálódni. Ez az erő az energia. Ennek az energiának a mennyisége és minősége dönti el az élet hosszúságát és minőségét. Ezt az ősi Kínában már több ezer éve felismerték és használták is. Felhasználásának módszere a *CHI KUNG*. A *Chi Kung-gal*, történetével, alakulásával, módszereivel, gyakorlataival e sorozat további kötetekben gyakran találkozunk majd.

2. A *Chi* általános és gyakorlati jelentése

2.1 A *Chi* jelentése



A *Chi* írásjegye

A jelenségeket mozgásba hozó energia minősége változó attól függően, hogy milyen funkciója van és honnan ered. A kínai nyelvben az energiát *CHI-nek* hívják.

A szó maga légzést jelent, de jelentése nem korlátozódik csupán a légzés általi energiára. A *Chi* írásjegyének felépítése olyan, amiben el van rejtve az energia

valódi jelentése. Az írásjegy mindegyik részének megvan

a saját értelme, de most csak azokkal foglalkozunk, amik az energia fogalmát segítenek megérteni.

A *Chi* kínai rajzolata a következő részekből áll:



ég, menny mint az abszolút univerzum, tiszta *Yang* energia;



az égi energia földre való emanációja, a *Yang* energia megjelenése;



a gerinc, a tengely;



az ember és annak lába, ami a földre ér, a Föld maga a tiszta *Yin* energia;



jelentheti a magot, ami a földből nő ki és az esőcseppet ami az égből száll alá.

A jelet, így a jel által képviselt energiákat három fő részre lehet bontani: az égire, a földre és az emberire. Ahhoz, hogy a három energiát megérthessük, először a *Yin* és a *Yang* fogalmával kell megismerkednünk.

2.2 *Yin* — *Yang*

Az élet vibrációként jelenik meg az anyagi részecskék szintjén. Ez a vibráció, mint egyfajta hullámozás, változékonyság vetül ki az életbe.

Minden, ami a relatív világon belül van, az változásnak van alávetve, így mindennek, ami megszületik, meg kell halnia, majd újra valamilyen formában megjelennie. Ez a hullámozás az élet energiája. A változás két szélsőség, két pólus között történik. Az egyik szélsőség a tiszta *YIN*, a másik a tiszta *YANG*. Minél nagyobb a köztük lévő különbség, annál nagyobb az energia. A kettő változtatása tartja életben a dolgokat. Egyik sem létezhet a másik nélkül, mivelhogy nincs fent a lent nélkül, nincs kicsi a nagy nélkül, nincs éjszaka a nappal nélkül s nincs nőiség a férfiaság nélkül.

Egymástól való függőségük miatt nem léteznek önmagukban tisztán. Minden nőiségben van férfias, s minden férfiasban van nőies. Ezt

mutatja a szimbólumban elhelyezett két kis kör. Ahogy az ábra is mutatja, a kör által szimbolizált teljességet csak ketten együtt alkotják.



A *Yin* nőies, befogadó elem, amely nem egyenlő a nővel. Minden, ami összesűrűsödik, alászáll, hideg, földies és az elmúlással kapcsolatos, tudati szinten a bölcsesség. A szó a hegy árnyékos oldalát jelenti, míg a *Yang* a napos oldalt. A *Yang* a férfiasság kisugárzó eleme, ami szintén nem egyezik meg a férfival. Az energiának ez a típusa kiterjed, felemelkedik, meleg, fényes és a születéssel kapcsolatos.

A mindennapi szokásainkban, az élet nyújtotta feladatokban látnunk kell, hogy melyik milyen energiát képvisel. Próbáljuk meg azonosítani őket. A cselekedeteink egyszer békítő, nőies, *Yin*, máskor felemelő, *Yang* tulajdonságúak. Ha már képesek vagyunk a megkülönböztetésükre, ügyeljünk a kettő közötti egyensúlyra. Néhányan, akik e gyakorlatot megpróbálták elvegezni, nem tudták eldönteni, melyik cselekedetük *Yin* illetve melyik *Yang* energiájú. Ahhoz, hogy elkerülhessük ezt a problémát, meg kell ismerkednünk a tiszta *Yin* és a tiszta *Yang* energiával. Erihez — ha lehet, a szabad ég alatt — egyenes gerinccel ülünk le térdelő, majd törökülésbe. Eleinte kis időt az elménk megnyugtatására fordítunk, és a gyakorlatot csak akkor kezdjük el, ha frissen és éberén képesek vagyunk koncentrálni. A légzés nyugodt és az egész gyakorlat alatt természetes légzést végzünk. Ha a *Yin* típusú föld energiát akarjuk megismerni, törökülésbe ülünk és a következőkre koncentrálnunk. A testünk derék alatti része és a Föld, a kissé megnyújtott kilégzés ereje által, összeolvadnak. Ha úgy érezzük, hogy ez sikerült, akkor a továbbiakban már az egész Földre koncentrálnunk, így idővel megismerkedünk a *Yin* elemmel. Ez nyugodttá, kitaróvá és befogadóképessé tesz bennünket. A *Yang* energia befogadásához térdelő ülést kell felvenni, és most a test felső fele olvad össze a fejünk

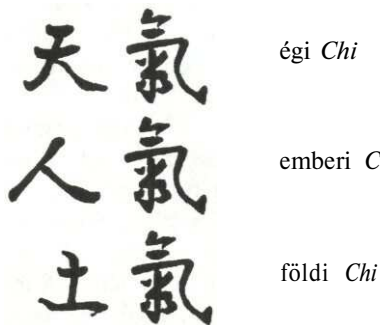
felett elterülő éggel. Ilyenkor a belégzésen van a hangsúly. Hamarosan érezhetővé válik a *Yang* energia, ami élénkít, felemel, felvidít, és megszabadít szorongásainktól.

A *Yin* és *Yang* léte előtt volt a *WU-KI*. Ekkor még nem volt semmi viszonylagos. Később ebből a teljességből kilépett az egyik erő, így megteremtődött a *Yang* és az ezt kiegészítő *Yin*. E kettő együtt hozta létre a teljes életet, a *Wu-Ki-t*. Önmagában egyik erő sem jó vagy rossz. Mindkettőre szükségünk van, akár az ébrenlétre és az alvásra, de mivel egyik sem létezik tisztán, további elemekre bontható.

Az életünkben fellépő problémákat, az energiák egyensúlyának felborulása okozza. Ez igaz mind a mentális, mind a testi problémákra. Ha az utóbbiakat megnézzük, vannak *Yin* illetve *Yang* típusú betegségek. Ha túl sokat alszunk, testünkben sok *Yin* halmozódik fel, és ez elváltozást okozhat. Ugyanez történik, ha nem pihenjük ki magunkat és kiéljük *Yang* energiánkat. Ebből *Yang* típusú betegség jöhet létre. Ahhoz, hogy ezek ne alakuljanak ki, a kettő megfelelő időközönként történő váltogatására van szükségünk. Ha ezt tartósan megsértjük, nemigen lehetünk hosszú életűek.

2.3 A *Chi* megjelenési formái

Ha a fentiek tudatában nézzük meg a háromféle energiát, az égi energia *Yang*, a földi energia pedig *Yin* típusú. Ezek a legerősebb energiák közül valók. A *Yang* energia a fejünk tetején, a *Yin* pedig a talponton lép be. A kettő találkozása hozza létre az emberi, azaz *REN CHI-t*.



Az így létrejött energia hozza létre az öt elemet: a tüzet, a földet, a fémeket, a vizet és a fát, illetve ezek energiáit. Erről az öt energiáról a sorozat későbbi kötete fog bővebben írni. Ha viszont magának a *Ren (emberi) Chi-nek* a minőségét nézzük, további kategóriákra lehet azt osztani. Ezek a felosztások mesterenként különbözőek attól függően, hogy a *Chi-nek* milyen megjelenését vizsgálják.

Áramlási irány szerint megkülönböztethető a belülről érkező ősi és a kívülről érkező külső energia. Ilyen belülről érkező ősi energia az örökölt anyai ill. apai energia, amely a petesejtéből illetve az ondóból származik. Ez a *YUAN CHI*. Ez az energia befolyásolja az élet vitalitását, hatással van az emberi karakterre, ezért hívják ezt a köznyelvben életenergiának. Születésünkkor maximális, életünk során csak fogy. Ezt pótolni nemigen lehet, csupán kiáramlásának megszüntetésével tarthatjuk az energiát a testben. Ha a kiáramlást megszüntettük, az energiát azonnal keringetni kell, melynek során kikristályosodik bennünk a halhatatlan csíra. Ez a meditáció magas szinten a tudat felszabadulásával is együtt jár. (E gyakorlat részletesebb leírását tartalmazza az Aranyvirág titka című könyv, mely Magyarországon is megjelent.)

Az Aranyvirág titka, Dr. Hetényi Ernő és Dr. Pressing Lajos fordítása. Buddhista Misszió Dokumentáció (Internum, 1987)

A *Yuan Chi* testünk több pontján keresztül kiszivároghat, melyek közül a négy legnyitottabb:

- a gát és nemi szervek,
- a hónalj,
- a száj és
- a hetes nyakcsigolya alatti pont (amikor előre hajtjuk a fejünket, hátul a nyak alsó részénél a két legjobban kiálló csigolya között található nagyobb rés).

Ezeken a pontokon veszítünk *Chi-t*, rossz testtartás, bánkódás, agresszivitás, azaz stressz esetén, sőt a túlzott ábrándozás is nagymértékben fogyasztja az energiát.

A kívülről érkező energiák:

1. *YANG CHI*, táplálkozási *Chi*

Itt bizonyos értelemben nemcsak az étel energiájáról van szó, hanem mindazokról is, melyeket a levegőből ill. a fényből, mint sugárzásból nyerünk. Ezek táplálják szöveteinket, ezért szervezetünkben állandóan pótolni kell.

A *Yang Chi-ből* alakul ki a bőr felületén megtalálható immunitási energia, a *Wei Chi*.



2. *SHEN CHI* vagy szellemi energia

A tudat a koncentrációs ereje által hozza létre a *Shen* energiát. Ez az egyik legfinomabb minőségű energia. A *YI* (tudat) által gerjesztett *Shen* energiát követi a *Chi*. Ahol a *Chi* felhalmozódik, ott az élet erős és hosszú lesz. Helye a két szemöldök találkozási pontja felett, a homlok közepe alatti kis mélyedésben található. Ezt hívják a felső *TAN-TIEN-nek*. Ha ide megfelelő mennyiségű energiát gyűjtünk, akkor képesek leszünk olyan energiákat meglátni, amelyeket finomságuk miatt eddig még nem érzékelünk.



3. NEI CHI vagy légzési energia

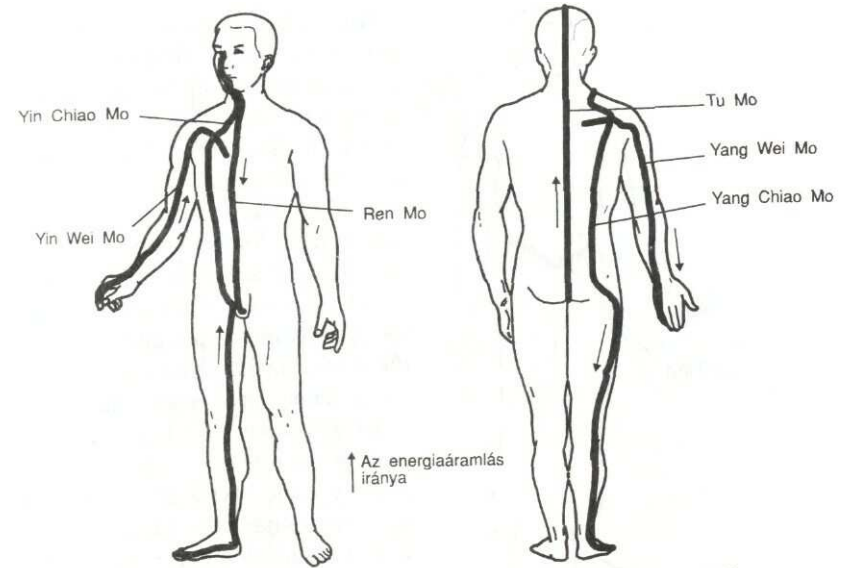
外氣

Bár a táplálkozási energia tartalmazza a légzési energiát, mégis meg kell külön említeni. Ez az egyik legdinamikusabb energia, s ezért ennek a hatását érezzük a legerősebben. Ha megnézzük, a *Nei Chi*-re igen nagy szükségünk van, hiszen az átlagember csak néhány percet bír ki nélküle.

A légzési energia nem egyezik meg teljesen az oxigénnel, ahogy ezt a nyugati tudósok vélik. Manapság, nagy erőfeszítéseket tesznek a *Chi* meghatározására. Ha sikerül is megállapítani micsoda, ennek a ténynek az ismerete aligha fogja megváltoztatni testünk energia-ellátását, ezért kezeljük csak úgy, mint megértést segítő érdekességet. Mivel ez az energia dinamikus, ezért főleg ezzel dolgozik a *Chi Kung* — az ilyen gyakorlatokat *NEI KUNG*-nak hívják.

2.4 A *Chi* természete

A *Chi* a testben vezetékeken kering. Összesen hetvenkétezer ilyen vezeték van, melyek közül a testben futó tizenkét fő- illetve nyolc mellék-vezetékem emeljük ki. Ha ezekben jól kering az energia, az összes többiben sem lesz blokk. A *Chi* elszorulása illetve bizonyos helyeken való hiánya betegségeket okoz. Ahhoz, hogy ez ne történjen meg, a szervezetet fel kell tölteni megfelelő mennyiségű energiával, s ennek áramlását is biztosítani kell. A vér szállítja a *Chi*-t, szert még a helyi izommerevségek is blokkot okozhatnak. Ilyenkor a blokkot kell feloldani, és nem az energiát átnyomni. Ennek megértéséhez a *Chi*-t néha vízhez, az energiavezetékeket pedig csatornákhöz hasonlítják. Az elszorulás olyan, mint a gát a vízmederben, minél több vizet (*Chi*-t) vezetünk oda, annál nagyobb lesz az áradás és ezáltal a veszteség. Ezért, ha meg akarjuk tartani a *Chi*-t, nem jó lökdölni, hanem szabad utat kell számára biztosítani, így ebben az esetben oda vezethetjük, ahová akarjuk. A *Chi*-nek ez a természete olyan, mint a lusta kutya. Ha a kutyát a hátulsó részénél fogva erőteljesen megpróbáljuk előre tolni, akkor az szinte beleül a tenyerünkbe és nem engedi magát. Viszont, ha ugyanezt igen gyengéden próbáljuk meg, a kutya engedelmessé válik és megindul előre. Ne erőltessük az energiák áramlását!



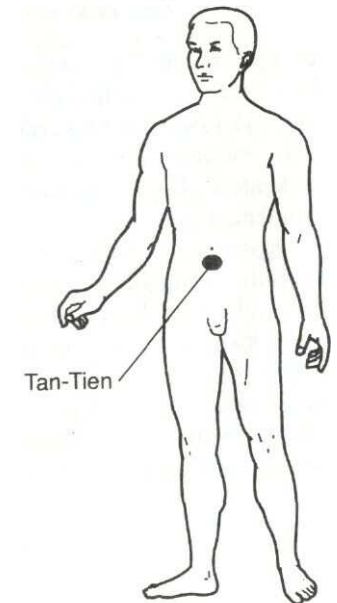
Néhány, a harcművészet szempontjából fontosabb meridián

2.5 Energiavezetékek és központok

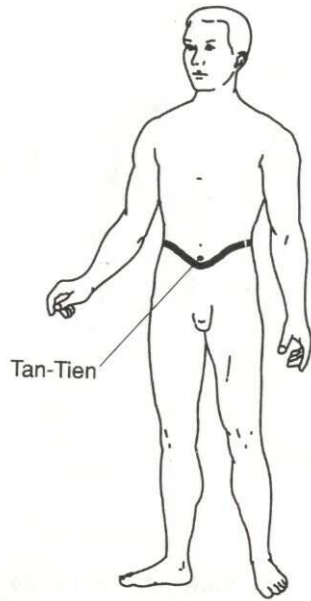
A szervezetünkben nemcsak vezetékek, hanem energiaközpontok is vannak.

Mindegyik energiaközpontnak megvan a saját funkciója, így a *Chi* minősége is, amivel az adott központ dolgozik. Van közöttük egy, amiben hosszabb ideig megmarad az odagyűjtött energia. Ennek a központnak a másik igen fontos sajátossága, hogy ezen keresztül érhetjük el a testben szunnyadó ősi energiákat. Ez a köldök alatt 2-3 ujjnyira lefelé és kissé befelé helyezkedik el. A neve *Tan-Tien*.

Ebből a pontból azért nem szökik ki az energia hosszabb ideig, mert körülveszi az úgynevezett övcsatorna. Az itt keringő energia olyan örvényt kavart, hogy az oda gyűjtött energiát ott is tartja.



A *Tan-Tien* pont



A Tan-Tien és az övcsatorna

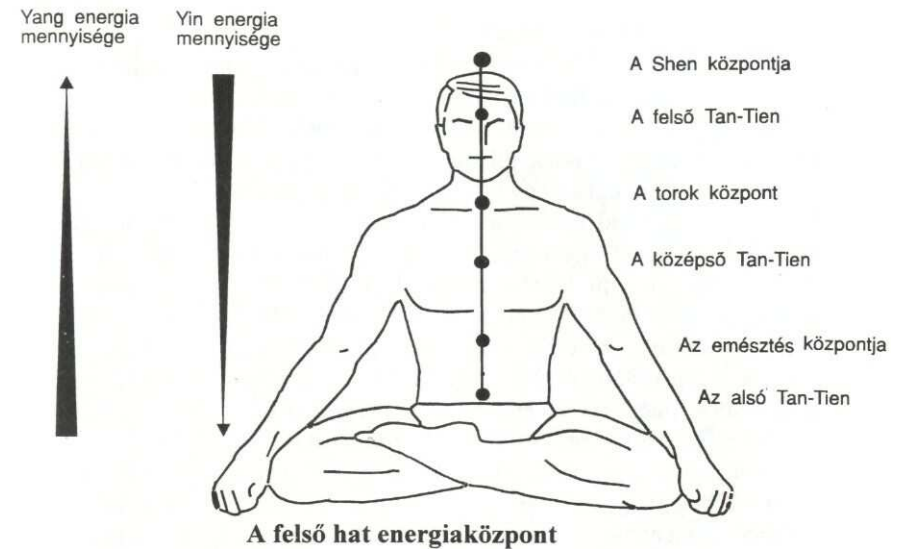
Másrésről a *Tan-Tien* az a pont, amelyen keresztül elérhetjük a vesékben szunnyadó 7/fiVG-et, vagyis az energia lényegét. Ha ezt *Chi*-vé alakítjuk át, akkor rendkívül tiszta eredeti energiát kapunk.

A *Chi Kung* szempontjából egy másik igen fontos energiaközpont a gát. Itt található a tűz elem, ezért is hívják „fortyogó üst”-nek ezt a pontot. Az életünk során igen ritkán keltjük életre az itt szunnyadó energiát. Ez történhet erős szexuális izgalom során illetve stresszhelyzetekben.

Jó példa erre egy átlagos amerikai asszony esete, aki kisfiával felborult egy négytonnás teherautóval, ami alá azután beszorult a gyermeke. Ebben a vész helyzetben az anyának sikerült leemelnie az autót a kisfiáról. Ilyen és hasonló esetekben ez a fajta erős tűz-

energia lobban fel. Ennek az energiának a természete rendkívül konok, ha hirtelen felébresztjük kifejti ugyan hatását, de utána olyan mélyen elalszik, hogy jó ideig bármit kezdünk is vele, nem lehet beindítani. Ezért a kivételes eseteket eltekintve nem ajánlott ennek az energiának a közvetlen serkentése. Inkább biztosítsuk számára az utat és majd magától fel fog emelkedni.

Ugyanezt az energiát ébreszti fel a szexuális izgalom, és fizikai szinten spermiumként illetve petesejtként jelenik meg. Ezen a szinten nemi energiaként működik, ennek mennyisége dönti el, hogy a hétköznapi életünkben mennyire leszünk frissek és erőteljesekek. Ébredését követően felemelkedik, mely során különböző képességeket aktivizál. Ahogy emelkedik ez az energia, úgy veszti el fizikai mivoltát és egyre jobban szellemi energiává alakul át. Mikor eléri a fejtetőt, megvalósul a legmagasabb megismerés. Ez a végső cél, ahol minden korlát felszabadul.



3. *Chi Kung* rendszerek

A *Chi Kung*-ot, mint az energia gyűjtésével és felhasználásával foglalkozó módszert, akárcsak ma, az ősi Kínában is háromféle cél érdekében gyakorolták. Először a taoisták végeztek légző és energetikai gyakorlatokat, melyeket eszköznek használtak fel magasabb szellemi célok eléréséhez. A gyakorlatok végzése közben különböző testi képességek is megjelentek. Egészségük helyreállt, erejük megnőtt, és képesek lettek olyan külső hatásokat is elviselni, amelyek korábban akár halálukat is okozhatták. Amikor a kolostoraikat megtámadták, nagy hasznát vették ezeknek az erőknek, melyet később tudatosan is fejlesztettek önvédelmi és támadó harci célokra. Mind a szellemi célok, mind a gyógyítás és harci képességek fejlesztésének alapja ugyanaz. Az energia irányítása és helye dönti el, hogy a fenti három közül melyik *Chi Kung* módszert gyakoroljuk.

Ha az összegyűjtött *Chi*-t a test beteg részére koncentrálnák, akkor ott javulás következik be, ha az izmokra és a csontokra, akkor rendkívüli fizikai teljesítőképesség válik lehetővé, ha pedig a testünk magasabb részein finomabb minőségűvé változtatjuk, akkor szellemi előrehaladás érhető el.

3.1 Gyógyítások *Chi Kung-gal*

Itt meg kell különböztetni azokat az eseteket, amikor saját magunkat gyógyítjuk, illetve valaki más állítja vissza egészségünket.

Öngyógyítás esetén rendkívül sok gyakorlat létezik, csaknem annyi, amennyi betegség. Ennek ellenére ezeket a gyakorlatokat két nagy csoportra oszthatjuk: egészségvédő és gyógyító gyakorlatokra.

Az egészségvédő gyakorlatoknál nincs speciális irányultság, mivel az energia keringését igyekszik serkenteni, erőssé tenni. Ez nem igényel különösebb szellemi koncentrációt. Egy jelenleg is élő pekingi mester szerint ez az a fajta gyakorlás, mely közben jobb ha tévét nézünk vagy rádiót hallgatunk. A gondolatok csak megzavarnak és az energiák így nem lesznek a legtisztábbak. Ilyen gyakorlat a Meridián *Chi Kung* és az ülő gyakorlatok nagy része. Hasonló gyakorlatokról, a Nyolc Brokátkekeres *Chi Kung-ról* szól a sorozat soron következő második kötete.

Az öngyógyító gyakorlatoknál az energiát már irányítják attól függően, milyen a betegség. Ha ilyen gyakorlatokat végzünk, tudnunk kell, hogy a szellemi koncentráció nagymértékben növeli a gyakorlat hatását. Ez a koncentrációnak az a fajtája, mely során csupán figyeljük azt a testrészt, amire hatunk. Kivételt képeznek azok a gyakorlatok, melyek vizualizációval vannak kiegészítve.

Ha ellenben másvalakit gyógyítunk, kétféle lehetőségünk van. Az első, amikor a gyógyító csupán csatornája az égi Chi-nek és képes ezt az energiát átadni a betegnek. Ilyen esetben nem a gyógyító saját energiájával folyik a kezelés. A mesterek nagy része ezt ajánlja, máskülönben, ha saját energiánkkal gyógyítunk, az előbb-utóbb kimerüléshez vezet. Bár vannak olyan gyógyítók, akiknek sok idejük van, így a nap első felében a *Chi-t* felhalmozó gyakorlatokat végzik, aminek az erejével a nap hátralévő részében képesek kimerülés nélkül gyógyítani. Ezeknek az embereknek vigyázniuk kell arra, hogy kedélyállapotuk ne legyen ingatag és ne betegedjenek meg, mivel ilyenkor energiájuk zavarossá válhat és nemhogy gyógyulást, hanem még problémát is okozhatnak a betegnek.

Ha valaki ezt a módszert választja, a következőket be kell tartania, különben a saját egészsége látja kárát:

- pótolja a kiengedett energiákat és mindig többet, mint amennyit felhasznált a gyógyításra,
- mindig csak tiszta energiával gyógyítson, és ügyeljen az egészségére,
- meg kell tudnia akadályozni a beteg energiájának bejutását a saját szervezetébe,
- a gyakorlást rendszeressé kell tennie.

Vannak gyógyítók akik azt állítják, hogy erre a fajta gyógyításra születni kell, míg mások azt, hogy gyakorlással kifejleszthető. Kétségtelen, kifinomult érzékre van szükség.

3.2 Harci *Chi Kung*

Mindazokat a gyakorlatokat, melyek különböző speciális képességeket eredményeznek, mindig is félve adták át, úgymond titkosak voltak. Sokan úgy vélik, hogy azért nem jegyezték le ezeket a gyakorlatokat bárki számára hozzáférhetően, nehogy illetéktelen is elsajátítsa ezeket a képességeket. Ez nem teljesen így van. Azok a gyakorlatok, amelyekkel elsajátítható az izmok és csontok feletti uralom, igen nagy energiákat mozgathatnak meg, ami veszélyes lehet. Ha sok energiát gyűjtünk össze egy felkészületlen testbe, akkor ennek az energiának a megmozdítása még az élet elvesztését is okozhatja. Ezért ezeket a gyakorlatokat csak képzett mester mellett szabad végezni. Pekingben van egy kórház, ahol olyan betegetek ápolnak, akik a harci *Chi Kung* gyakorlataiból lényegesen többet végeztek, mint amennyi megengedhető. A legtöbb ilyen esetben az történik, hogy a *Tan-Tien-ben* felgyülemlett energia nem képes még önmagában megnyugodni, s emiatt felszáll a fejbe, ahol maradandó agyi károsodást okozhat. Ha betartjuk a tanító által előírtakat, ez nem történhet meg.

A másik ok, amiért nem található irodalom a harci *Chi Kung-ról*, az átadás nehézsége. Nem elég pusztán a gyakorlatok rendszeres ismétlése, hanem igen fontos, hogy ismerjük annak hogyanját. Ezt a hogyant nem nagyon lehet leírni könyvben, mivel ahányféle tanítvány, annyiféle módszert kell kidolgoznia a mesterének. Veszélyt okozhat a tudati szétszórtság is, mivel az energia oda megy, ahova a tudat koncentrál, így ha a koncentráció olyan testrészekre terjed, amire az adott gyakorló a gyakorlatnál érzékeny, komoly gondokat okozhat. Ezért van szükség az erőteljes és éles szellemű hozzáállásra.

Ezeknek a meditatív gyakorlatoknak előírt sorrendjük van. Azt pedig, hogy a tanítvány mikor léphet előre, csak olyan mondhatja meg, aki már valamilyen módon végigjárta a gyakorlatok szűk ösvényét.

Ha a fenti három cél közül szeretnénk valamelyiket elérni, kétféle gyakorlatrendszerrel találunk: ezek a külső illetve belső gyakorlatok.

3.3 Külső és belső gyakorlatok

Külső gyakorlatok



Wai Tan

A *Wai Tan* gyakorlatrendszer kívülről hat a test energiáira, ezért minden olyan gyakorlatot, ami a testtartással és légzéssel foglalkozik, ebbe a kategóriába sorolunk. Legtöbbször olyan mozgásokból áll, melyekkel összehangolódik a légzés. A szellemi koncentráció másodlagos és inkább megfigyelő szerephez jut. Nem az energia felépítésével, hanem inkább annak erős áramlásá tételével foglalkozik. Bárkinek, aki a *Chi Kung-ot* magasabb szinten kívánja űzni, feltétlenül el kell sajátítania a külső gyakorlatokat azért, hogy a szervezete megerősödjön. Csak ilyen megerősödött szervezet lesz képes befogadni a belső gyakorlatok által gerjesztett energiákat.

Belső gyakorlatok



Nei Tan

A *Nei Tan* gyakorlatrend viszont a tudat koncentrációs erejét használja fel a *Chi* felépítésére. Ha valaki ilyen gyakorlatot végez, fontos hogy gyakorlatait előzze meg *Wai Tan Chi Kung* alapozással. Ahhoz, hogy a *Wai Tan Chi Kung* a leghatékonyabban tudjon hatni, erős alap és felkészült tudat szükséges.

Az erős alap a helyes testtartás, melyet ezen a szinten már teljesen feszülésmentesen kell felvenni, máskülönben a koncentrációt lekötik az esetleges tartási nehézségek. A másik lényeges követelmény az, hogy a légzés teljesen erőltetéstől mentes legyen.

A felkészült tudat másrészt azt jelenti, hogy elménket megtisztítjuk minden zavaró benyomástól, hogy képes legyen önnön nyugalomban időzni. Ha a gyakorlat közben a tanuló mély meditatív állapotban van, és ha ilyenkor negatív gondolatai és érzelmei támadnak, akkor azok negatív energiákat fognak vonzani. Ezért szükséges a stabil nyugalmi állapot elsajátítása. A nyugalomban lévő elme sokkal erőteljesebben és élesebben képes koncentrálni, mint amikor zavaró, szétszórt állapotban van. A *Wai Tan Chi Kung-ban* azért a koncentrációs erőt sem használják fel. Legtöbbször vizualizációk és tudati elnyugvások váltakoztatása történik a légzés fázisainak figyelembevételével. Bármilyen *Chi Kung-ot* is gyakoroljuk, három olyan dolog létezik számunkra, amelyeknek a szabályozását feltétlenül el kell sajátítanunk: ez a test, a légzés és az elme.

4. A *Chi Kung* alapszabályai

4.1 Test

A test izomzatának feszülésével kapcsolatban, két dolgot kell elsajátítani: az első a test teljes elernyesztése, a második az ellazítás. A kettő nem ugyanaz. Az elernyesztéskor a testnek nincs tartása -- az izmok mintegy elvágva a kapcsolatot az agyi idegközponttól, munkavégzés nélküli teljesen oldott állapotban vannak. Ez nyugodt tudatállapottal könnyen megvalósítható. Az ellazított izmok képesek munkavégzésre, melyhez nem járul komolyabb erőfeszítés. Dinamizmuson, egyfajta belső lendületen s nagyfokú alkalmazkodóképességen alapszik. Néhányan ezt olyan magas fokon űzik, hogy bármiféle izomfeszítés nélkül akkora erőt fejtenek ki, amekkorára az átlagember feszített izmokkal sem lenne képes. Ha energetikailag nézzük meg e két izomtartást, akkor az elernyesztés inkább energiahúzó hatású, mivel a *Chi-pályák* kitágulnak és az energia eljuthat bárhová, a lazítás pedig pumpáló hatású. Az elernyesztés és a lazítás is először az izmokra, később a belső szervekre, végül pedig az energiákra terjed ki.

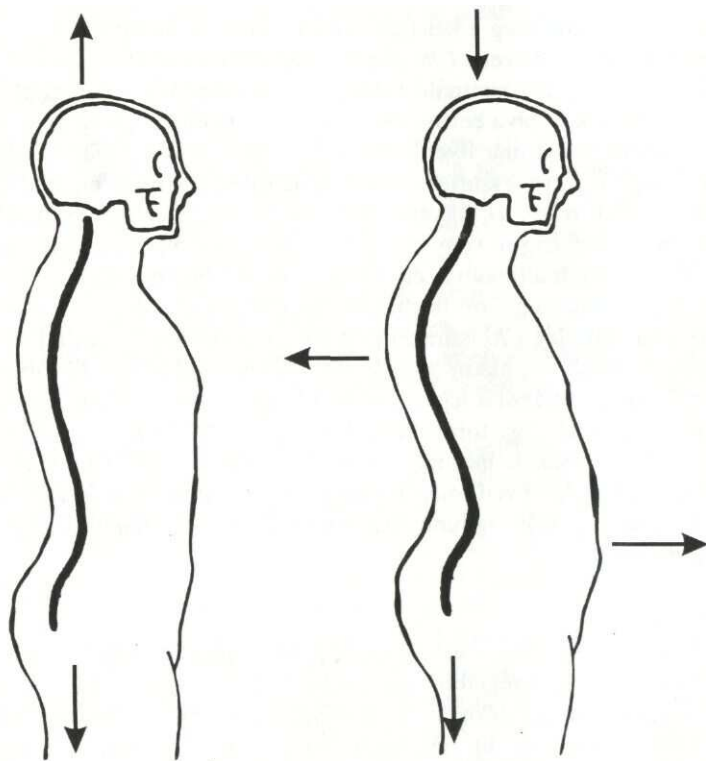
Akik végeztek már ilyen relaxációs gyakorlatokat, tapasztalhatták, hogy az energiák elernyesztésekor néha kimerüléshez hasonló fáradtságot éreztek. Ez nem rossz jel, ugyanis ilyenkor az történik, hogy a gyakorló energiái egyik legyengült vagy beteg szervében gyűltek össze. Addig, míg ebbe az elernyesztett állapotba nem került, az energiái kénytelenek voltak a hétköznapi munkavégzésre fordítódni. Ez a *Wei Chi*, vagy védekező energia. Csak ha már elég *Chi* halmozódott fel a szervekben — ezáltal azok egészségessé váltak —, akkor gyűlik össze az energia a *Tan-Tien-ben*. A testtartás szempontjából a legrosszabb, a helyi merevség. Ezeket masszázssal, kiropraktikával vagy tornával fel kell oldani. A *Chi Kung* gyakorlás során minden testrésznek lazának, illetve ernyedtnak kell lennie. A testtartás pedig legyen könnyed, még ha nagyobb fizikai munkát is követel tőlünk. Ha ezeket képesek vagyunk elsajátítani, akkor erős alapokkal folytathatjuk a gyakorlást.

4.2 A gerinc

Nagyon sok belső szervi betegség, rossz járás és helyi izomszorulás, a gerinc rendellenességeiből származhat. Mivel a gerinc igen laza szerkezetű, rendkívül sérülékeny. A csigolyák könnyebben elmozdulhatnak egymáshoz képest, és új helyükön hamar bejárdhatnak. Ez legtöbbször különösebb fájdalom nélkül jár és csak akkor vesszük észre a problémát,

amikor a mozgásunk már igen eltorzult. Ritka a teljesen egészséges gerinc, ezért időnként érdemes megnézetni egy hozzáértő orvossal vagy kiropraktorral, mivel a gerinc bármilyen rendellenessége erősen blokkolhatja az energiát. A gerinc mentén fut testünk két legfontosabb energiacsatornája, a központi oszlop és a *Tu Mo*. A bennük keringő energia áramlását a helytelen gerinctartás megzavarhatja.

Az energia szempontjából a gerincben kétirányú folyamat zajlik: a felső részben lévő *Yang* energia a gerincet felfelé, az alsó részben lévő *Yin* energia pedig lefelé húzza. Abban az esetben, amikor ezek az erőirányok módosulnak, válik a testtartás hibássá. Ez a legtöbb esetben a *Yin* energiára vonatkozik, ezért a gerinc összenyomódik, és idővel kialakulhat a gerincferdülés. A megfelelő gerinctartást kifejlesztő gyakorlatok megtanulhatók, csak a hozzáértő szakértőt kell megtalálni.



A helyes és a helytelen gerinctartás

4.3 Légzés

A légzés kapcsolja össze a tudatot és a testet annak minden energiájával. A tudati koncentráció és a légzés által vagyunk képesek uralni testünk energiáit — ez a *Chi Kung* leglényegesebb pontja, amit a kínaiak *NEI KUNG-nak* neveznek. Ennek fontosságát nem lehet eléggé hangsúlyozni.

A test, a légzés és az elme kölcsönösen összefüggnek, és hatnak egymásra. Ha például félünk, elménk izgalomba jön, ami azonnal meglátszik légzésünkön, pedig nem végeztünk fizikai munkát. Ez fordítva is igaz. A légzésünk minőségén változtatva hatást gyakorolhatunk testünkre és elménkire.

A légzésnek négy fázisa van: a belégzés, a levegő benntartása, a kilégzés valamint az utána következő légzésszünet. Mindegyiknek megvan a maga funkciója. Ezt akkor tapasztaljuk meg, amikor mondjuk bánatosak vagy szomorúak vagyunk és megfigyeljük a légzésünket. A belégzés erőssé és hosszúvá válik. Harag esetén ugyanez történik a kilégzéssel.

Koncentrációnk erőssége, így az adrenalinszint is, a belégzés utáni levegő-visszatartáskor nő meg. A kilégzés utáni fázisban az agy- és idegrendszer minimális munkát végez, mely során a fenti *Chi* felgyülemlik. A belégzés összesűrítő, *Yin*, mely során a földi *Chi* gyűlik össze, míg a kilégzés szétárasztó, *Yang*, amikor is az égi *Chi* alászáll. Ezt az utóbbi jellegzetességet használjuk fel a *Chi Kung* gyakorlása során.

A légzés a koncentrációtól függetlenül működő folyamat. Ezért azt csupán egyoldalúan az elmével irányítani, nem vezet jó eredményre. A kínaiak ezt szemléltetik *azzal*, hogy a tudat a „császár”, a légzés a „tábornok” és a test a „nép”. Mindegyiknek figyelembe kell venni az alatta lévő óhaját, csak így lesz béke és harmónia. Ezt úgy kell érteni, hogy amikor gyakorol valaki — bár az elméje dönti el, mit csinál —, a légzésnek kell a figyelmet irányítania. Csak ilyen hozzáállással ismerhetjük meg testünket, és válhat könnyebbé a légzésünk. A testben lévő folyamatokat meg kell ismernie a gyakorlónak, mert csak ennek ismeretében tudhatja, hogy mikor és milyen gyakorlatokat kell végeznie, így ha a légzés által irányított *Chi Kung-ot* gyakorlunk, akkor arra a testrésze, ahol tüzes forróságot és meleg fájdalmat érzünk, a kilégzéssel hathatunk, ahol hideg tompa érzés van, oda pedig belégzéssel. A ki- és belégzéssel mozgatott energia erejét az őket követő szünettel megtarthatjuk. Ezzel érdemes próbálkoznunk, mivel ha jól elsajátítjuk, akkor képesek leszünk a még ki nem fejlődött betegségeket idejében felismerni.

Eleinte azért, hogy eredményt érhesse el, a gyakorló kénytelen szabályozni a légzését, de a valódi szabályozás a szabályozás elhagyása.

Ez olyankor történik meg, amikor már nem gátolja a helyes légzést semmiféle testi és tudati merevség. A légzés mélysége dönti el, hogy a belélegzett energia milyen lágy. Minél mélyebb, annál inkább a körülöttünk lévő teret betöltő eredeti *Chi-t* gyűjti össze. Ez az egyik célja a légzésnek. Míg csecsemők voltunk, ezt a légzést végeztük, de mivel a külső stressz hatását komolyan vettük, erről a légzésről szinte teljesen elfeledtünk. Ahhoz, hogy ezt vissza lehessen állítani, a következőket kell elsajátítani:

- a légzés szabályozása erőltetés nélkül,
- a *CHI* minél távolabbról történő beszívása,
- nemcsak a durvább, hanem a lágyabb energiák légzés általi mozgatása,
- a helyes szellemi hozzáállás.

Azokban a *Chi Kung* gyakorlatokban, ahol a légzést külön nem szabályozzák — így a *Tai Chi Chuan-ban* is — hasi légzést kell végezni. A hasi légzés alkalmas arra, hogy a *Chi-t* a *Tan-Tien-be* gyűjtse. Ezért ennek elsajátítása és ösztönössé tétele nagyon fontos. Természetesen a hasi légzésen kívül még más speciális légzések is léteznek attól függően, hogy a felhasznált energiáknak mi a szándékuk. Ezekről ugyancsak a következő kötetekben olvashatunk.

A légzéseknek azt a csoportját, melyek a *Chi-t* a *Tan-Tien-en* keresztül a pólyákban (a szerveket körülvevő vékony szövethártyák) is felhalmozzák, majd onnan elvezetik, itt Nyugaton „Páncéling”-nek vagy „Aranyharang”-nak hívják. Ezek a gyakorlatok tartalmazzák mind *Wai Tan*, mind *Nei Tan Chi Kung-ot*. A történelem során számtalan képességet fejlesztettek ki a páncéling mesterei, mely képességeket három nagy csoportba sorolták: az első csoportba tartoztak azok, melyek külső behatás ellen erősítik meg a szerveket. E gyakorlatban a tanítvány a szervét körülvevő pólyákba az átlagos *Chi* többszörösét gyűjti, így azok egyfajta légszákkal lesznek körülveve. Az ilyen ember, még ha nem is feszíti meg az izmait, igen nagy ütések és rúgásokat is kibír. Több tonnát lehet pakolni a hasára, de a nyaka egyik leggyengébb pontján is képes kihelyezett botokat eltörni. A nyakánál fogva akár fel is akasztható, mivel bármelyik testrésze megerősíthető puszta az energia odavezetésével.

Második csoportba tartoznak azok a *Nei Kung* gyakorlatok, ahol a *Chinek* nemcsak a passzív, hanem az aktív szerepét is hangsúlyozzák. Ebben az esetben az energiát az izmokba vezetik, majd rezgésbe hozzák. Minden olyan helyen, ahol az energia nagymértékben felgyorsul, annak minőségé-

től függően rezegni kezd és ez kissé remegteti az izmokat. Ilyen állapotú izom rövid ideig képes az átlagos erő többszörösét kifejteni. Ha viszont ezt a gyakorlatot egy gyenge fizikumú ember végzi el, annak ellenére, hogy sikerülhet erőt kifejtenie, mégis kimerülhet. Az így felépített energia segítségével a gyakorló képes több órát állni mély állásokban, néhány pillanatra több mint egy tonnát megemelni, és akár két méternél magasabbra ugrani. E két gyakorlat együttes alkalmazásával érhető el a kemény ütések és rúgások kivitelezése is.

A páncéling harmadik csoportjának gyakorlatában az energia nem marad meg a szervezetben, hanem bizonyos pontokon kilép. A kilépő *Chi* elég sűrű ahhoz, hogy finomabb fizikai hatást fejtsen ki az ellenfél szerveiben, így akár ölni is lehet vele. Amikor például, egy gyertya lángját sikerül ökölcsapással eloltanunk úgy, hogy öklünk 20 cm-nél nem kerül közelebb a lánghoz, már nagyobb mennyiségű energia kilépéséről van szó. Ha ezt a *Chi-t* sikerül egy pontba összesűríteni, és például a szív idegközpontjára irányítani, bár kis erőről van szó, mégis szívbénulást okozhat. Ekkora energiával rendelkező embereknek ügyelniük kell arra, hogy véletlenül se üsse meg senkit, mert néha reflexszerűen is összesűrűsödhet az energia. Ez veszélyes gyakorlat.

Sokáig nem lehetett ezekről a gyakorlatokról hallani, elsősorban azért, mivel erőteljes szellemi hozzáállást kívánnak, amely viszont erős öntudatot ébreszt a gyakorlóknak. Ezt néhány keleti országban nem engedhették meg. Másodsorban pedig igen veszélyesek lehetnek a nem beavatottak számára, a megmozduló nagy energiák okozta sérülések miatt.

4.4 Az elme

Tudatunknak egyik megjelenési formája az elme. Az elme inkább problémát jelent, mint hasznot. A gondolkodás — bár szükséges — a gyakorlatok bizonyos csoportjában gátló hatást fejt ki. Maga a gondolat akkor jelenik meg, ha az elme megragadta a tudat tapasztalását. Ha a tudati folyamatok leragadtak, a koncentráció is leragad, ami a világ beszűkülését hozza létre. Ha beszűkült a világ, sok mindent nem úgy látunk, ahogy az valójában van, ez pedig érzelmi egyensúlyvesztést okoz, ami viszont teljesen felborítja szervezetünkben a *Chi* keringését. A gyakorlás közben fontos a gondolatoktól való függetlenség. Ez nem a gondolatok elnyomását jelenti, hanem a befolyásuktól való tartózkodást. Ahhoz, hogy megtapasztaljuk, mennyire függünk a gondolatainktól, végezzünk el egy igen kedvelt gyakorlatot. Kérjük meg a barátunkat, hogy álljon mögénk, és még követhető tempóban tapsoljon össze-vissza, ritmus nélkül. Az elől álló feladata a

tapsra ütni. Látni fogjuk, hogy csak rövid ideig leszünk képesek a hanggal együtt ütni, mivel hamarosan olyasmire gondolunk, hogy most biztosan tart egy kis szünetet — mivel már sokat tapsolt egyszerre —, vagy mikor tapsol már; de a sikeres és sikertelen ütéseink feletti gondolataink is elterelnek. Ilyenkor tévesztjük el. Minél jobban elérünk arra a szintre, ahol a taps és az ütés egy és ugyanaz, annál sikeresebb lesz a gyakorlat. Hosszabb gyakorlatok után képesek leszünk a leggyorsabb külső hatásra is könnyedén válaszolni.

Az ilyen állapotok elérésére több módszer létezik.

Kínában például igen kedvelt módszer a figyelem elterelése. Ebben az esetben a gyakorló gondolatait zenehallgatásra, olvasásra, vagy egyszerűen a külvilág, a táj szemlélésére tereli. Azoknak az embereknek ajánlható ez, akik könnyen elalszanak. Nehezebb gyakorlat ennél az, amikor a gyakorló a gondolatok önmagukban való feloldására figyel. Az így megszerzett nyugalom, igen stabil és mindenre kiterjed. A *Bodhidharma* által kidolgozott meditációs rendszer, a *Chan*, tartalmaz módszereket a fenti nyugalom elérésére. A *Chan* módszerei közül az első közt van az, amikor a tanítvány arra koncentrál, hogy koncentrál. Magyarországon több meditációs központ létezik, melyek aktívan tevékenykednek. Ezekben a centrumokban megtanulhatók a meditációk alapjai.

Sok módszer közül létezik egy igen kreatív, de éppen ezért veszélyes gyakorlat. Itt a tanítvány sem a gondolatok elnyomásával, sem az önmagukban való megnyugtatásával nem próbálkozik, egyszerűen csak engedi a gondolatok megjelenését.

A taoizmus nagymesterei ezen a szinten a gondolatokat nagy folyamnak tapasztalják, mely velük együtt hömpölyög a tenger felé. A gondolatokat jóbarátnak tekintik.

Befejezésül, a koncentráció erejéről tudnunk kell, hogy ahol a *Yi*, rövid időn belül ott lesz a *Chi* is. A fenti mondat jelentősége olyan nagy, hogy a régi időkben csak a kolostorokon belül használt könyvekben lehetett írni róla. A *Yi* irányítja a *Chi*-t, és a légzés mozgatja, azaz a légzés juttatja el oda, ahova a tudat kívánja. Ha viszont a tudat szétszórta, a *Chi* nem tud összegyűlni egy pontban, így az ilyen gyakorlat teljesen hatástalan. Emiatt is fontos a koncentráció egy ponton tartása.

Harmadik fejezet: Tai Chi Chuan



1. Bevezetés

Először azokról az indíttatásokról lesz szó, amelyek az embereket e nagy türelmet igénylő stílus gyakorlására ösztönözték. Az emberek különböző okokból kezdenek el gyakorolni szerte a világon. Néhányan a *Tai Chi Chuan* adta nyugalomért, mások fizikumuk, erőnlétük kifinomultságáért, megint mások a küzdőművészetük tökéletesítéséért végzik ezeket a mozdulatokat.

Senki sem sorolható csupán az egyik illetve másik kategóriába. Rengeteg képzőművész, sőt sportoló is csinál ilyen gyakorlatokat, hogy elérjék azt a tudati és fizikai lazaságot, nyitottságot, amelyre szükségük van alkotásuk megkezdésekor. Pekingben, Leningrádban, majd valamivel később Nyugaton is nyíltak olyan klinikák, ahol mozgásszervi, keringési és légzési problémákat gyógyítanak, *Tai Chi Chuan* terápiákkal kiegészítve az orvosi kezelést. Ez valóban remek nyitás Nyugaton Kelet felé, de akik a teljes *Tai Chi Chuan*-t szeretnék megtanulni, azok ezeken a klinikákon a stílusok egy részét kaphatják csak meg. Aki viszont ennél többre vágyik, már nehezebb dolga van, megfelelő oktatót, mestert kell találnia. A mester keresésére létezik egy mondás, miszerint „a mester és a tanítvány a megfelelő időben úgymint egymásra talál”. Mindaddig, amíg mi magunk tudjuk, mit kell tennünk a fejlődésünk érdekében, a fenti esemény nem történik meg. Amikor már annyit gyakoroltunk, hogy egyéni fejlődésünk küszöbéhez érkezünk, a mester be fog csejteni az ajtón.

Már említettük, hogy a művészet a belső igaz természetünk kisugárzása kell hogy legyen. Ez különösen igaz a *Tai Chi Chuan*-ra is, mivel itt nem az elménk által kitalált mozgásokról van szó. Mindenkinek voltak olyan élményei, melyek maguktól, úgymond természetesen történtek. A *Tai Chi Chuan* csak az ilyen, természetünkből fakadó mozdulatokkal foglalkozik, tehát nem valamiféle mesterségesen kiagyalt dologgal, hanem egyfajta belső energiaáramlásból fakadó harmonikus mozgással. Ha a *Tai Chi Chuan* végső célját próbáljuk megtalálni, akkor ennek az áramlásnak a megtapasztalását és a vele való együttműködést kell, hogy elsajátítsuk — ez a *TAO*.



2. A Tai Chi Chuan jelentése

A *Tai Chi Chuan* szó szerinti jelentése a következő:



Természetesen a valódi, mély jelentését csak a gyakorlással eltöltött hosszú idő során ismerjük meg, de addig is érdemes megemlíteni néhány nagymester és mester véleményét a *Tai Chi Chuan*-ról.

Nevezték már a „harcművészetek legjobbjá”-nak, „égi tánc”-nak, „a harcművészetek lényegé”-nek, mely vélemények eleinte igen meglepőek, hiszen látni fogjuk, a *Tai Chi Chuan* gyakorlása kezdetben igen lágy és rendkívül lassú. E lágyág mögött valójában nagy keménység rejlik, ahogyan *Yang Chen-fu* is mondja: „A *Tai Chi Chuan*-t gyakorló olyan mint a vattába csomagolt vas”. Másrészt pedig, ha a mesterek életrajzát megnézzük, látjuk hogy szinte legyőzhetetlenek voltak, hiszen még azok is kevesen voltak, akik egyáltalán követni, látni tudták a *Tai Chi Chuan* nagymestereinek technikáit akció közben. Ahogy gyakorolni fogjuk az előírt mozdulatokat, látni fogjuk, hogy a fenti eredményeknek és a különböző mesterekről szóló legendáknak volt alapjuk. Egyre jobban tapasztalni fogjuk azt az energiát, ami mozgatja és fenntartja körülöttünk illetve bennünk az életet, továbbá azt is látjuk majd, hogy ezek az energiák rendkívül erősek. Sokáig nem leszünk képesek ugyan ezt az energiát nap mint nap használni, de érezni fogjuk azokat a hatalmas képességeket, amiket a fent említett energia létre tudna bennünk hozni. Ekkor már nem tűnik olyan távolinak azoknak a képességeknek az elérése, melyekkel a múlt mesterei rendelkeztek. Csupán sokat és jól kell gyakorolni.

3. A Tai Chi Chuan működése

3.1 Bevezetés

Ha valaki igazán szeretne eredményeket elérni a *Tai Chi Chuan* gyakorlása során, az e fejezetben leírtakat feltétlenül el kell sajátítania.

A *Tai Chi Chuan* energetikailag a *Chi Kung* egy igen dinamikus változata. Mivel minden olyan rendszert, ami *Chi*-vel dolgozik, úgy ezt a rendszert is a következő lépések jellemzik:

1. energia gyűjtése és megszilárdítása,
2. energia mozgásba hozása,
3. energia keringetése, áramoltatása.

A *Tai Chi Chuan* mozdulatsorait, már az áramoltatás és a keringetés gyakorlatai közé kell sorolni. Ezért ha valaki rögtön ezzel kezdi a tanulást, csak igen lassan ér el erőteljes eredményeket. Ahhoz, hogy legyen mit mozgatni, fel kell először tölteni magunkat energiával. Egyrészt azért, mert a *Tai Chi Chuan* gyakorlása során felébredt energiák csak az egészséges emberekben sűrűsödnek össze, míg másokban a beteg illetve legyengült szerv gyógyítására fordítódnak. Az ilyen esetben csak hosszú gyakorlás után kezd el gyűlni az energia. A gyakorló tapasztalatai is másmilyenek lesznek, mivel fáradékonyságot, erős izzadást és helyi felforrósodást fog érezni és nem a tiszta *Chi* áramlását. Energiát másrészt azért is kell gyűjtenünk gyakorlás előtt, mert a *Tai Chi Chuan* szinte **csak** *Chi*-vel, és nem izomenergiával dolgozik, így, ha nincs *Chi*-energia, kénytelenek vagyunk izomból végezni a gyakorlatot, ami már nem nevezhető igazán *Tai Chi Chuan*-nak.

Természetesen a fentiek nem azt jelentik, hogy kezdetben nem gyakorolhatjuk a *Tai Chi Chuan* formagyakorlatait, csupán ki kell őket egészíteni *Chi Kung* és *Nei Kung* gyakorlatokkal. Ezekben a gyakorlatokban szert teszünk némi energiára, megtanuljuk a helyes légzést és az így szerzett képességeinket fokozatosan belevisszük a formagyakorlatok mozdulataiba.

E sorozat első kötetei olyan *Chi Kung* és légzőgyakorlatokat fognak tanítani, melyekkel erősen megalapozhatjuk a *Tai Chi Chuan* gyakorlásunkat.

3.2 A *Tai Chi Chuan* tíz alapelve

A *Tai Chi Chuan* gyakorlatok külső és belső kivitelezésének szigorú szabályai vannak. Ezek a szabályok a *Tai Chi Chuan* mind a négy stílusára vonatkoznak. A pontos megfogalmazásukat különböző mestereknél különbözőképpen találjuk. A következőkben maga *Yang Chen-fu* által adott magyarázatokon keresztül fejtjük ki a *Tai Chi Chuan* tíz alapelvét, *Chen Wei-ming* jegyzetei alapján.

1. *Afej terheletlen és élénk*

A fejet egyenesen kell tartani ahhoz, hogy az életenergia eljuthasson a fejtetőig. Ehhez nem szabad erőt alkalmazni. Erőlködéskor a nyak megmerevedik, a *Chi* és a vér nem tud jól keringeni. Ezért a „terheletlen és élénk fej” kifejezés természetes fejtartást jelent. Ha a fejtető terhelt és élettelen, az azt jelenti, hogy a test alapenergiája nem tud magától felemelkedni a mellékvesék tájékáról.

2. *A mellkas egy kicsit besüpped, a hát pedig egyenes*

„A mellkas egy kicsit besüpped” a mellkas egyszerű és laza tartását jelenti, hogy a *Chi* lejuthasson a *Tan-Tien* pontba. Ha kinyomjuk a mellkast, akkor ott a *Chi* megreked, a test felül nehezzé, alul könnyűvé válik és a lábfejek inogni kezdenek. Az „egyenes hát” azt jelenti, hogy a *Chi* a háton végigfut. Ha a mellkas enyhén lesüllyed, a hát automatikusan kiegyenesedik és az erő összehasonlíthatatlan módon folyik végig a gerincoszlopon.

3. *Laza keresztcsont*

A keresztcsont az uralkodó az egész testben. Ha a keresztcsont laza, akkor a lábszárak is erővel telítettek és a lefelé irányuló mozgásoknál (azaz guggolásnál) is szilárdak. A terhelés és a lazítás kölcsönhatása forgást idéz elő a keresztcsontban. Ezért mondják: „Figyelj arra, hogy a *Chi* a fejtől lejusson a keresztcsonthoz. Ha ott van, nem kell továbbvezetni a lábakhoz, magától is odamegy.”

4. *A terhelés és a lazítás megoszlása*

A lazításnak és a terhelésnek elsőrendű jelentősége van a *Tai Chi Chuan* harcművészetében. Ha az egész test a jobb lábon nyugszik, a jobb láb terhelt (teli), és a bal láb terheletlen (üres). Ha az egész testsúly a bal lábon van, akkor a bal láb terhelt, és a jobb láb terheletlen. Ha a terhelés és a lazítás helyesen oszlik meg, akkor a fordulás könnyű és élénk, egyáltalán

nincs szükség erő kifejtésre. Ha a terhelés és lazítás nem oszlik meg jól, a lépések nehezzé és darabossá válnak, tehát nem lesznek biztosak, a test pedig könnyen kibillenhet az egyensúlyából.

5. *Leengedett vállak és lógó könyök*

A „leengedett vállak” azt jelenti, hogy a vállak lazák, saját súlyuk húzza lefelé. Ha a vállak nincsenek lazán leengedve, felhúzódnak. Ennek megfelelően a *Chi* is felemelkedik, és így az egész test sem jut erőhöz (csak egy része). A „lógó könyök” azt jelenti, hogy a könyök laza. Ha az ember nem távolabbról (azaz könyökből) lazítja el a vállait, akkor az erő elakad a vállak környékén. Ez *hozza* nem értésre vall.

6. *Figyelmet alkalmazzunk fizikai erő helyett*

A *Tai Chi Chuan*-ról szóló tanulmány azt mondja: „Ebben a művészetben az embernek figyelemre van szüksége, és nem fizikai erőre. A gyakorló ellazítja egész testét, még a legcsekélyebb erőt sem kell kifejtenie. Erőkifejtéskor ugyanis az inak, csontok és véredények összehúzódnak. Ez automatikusan történik. Ha nincs erőkifejtés, akkor a mozgásváltozások könnyedek, élénkek és természetesen körkörösök. Vagy kétségbe vonható-e, hogy erőkifejtés nélkül megtöbbszörözhető az erő?” Az egész testnek lefelé futó energiapályái és keresztkötései vannak, mint talajban a vizesárkok. Ha nem dugulnak el a vizesárkok, a víz átfolyik. Hasonló módon tud a *Chi* a lefutó energiapályákon és a keresztkötéseken cirkulálni, ha azok nincsenek elzáródva. Ha a *Chi* és a vér akadályba ütközik, a mozgások elvesztik élénkségüket, és az egész testet akár egy kis tollpíhével is ki lehet billenteni az egyensúlyából. Ha azt mondjuk, hogy nem erőkifejtésre, hanem figyelemre van szükség, az azt jelenti, hogy a *Chi* a figyelmet követi (a figyelemnek engedelmessé válik). Ha a *Chi* és a vér jól kering, mindig áthatják az egész testet, és nem keletkezik elzáródás. Azok, akik sokáig így gyakorolnak, elnyerik ezt a belső erőt. Ezért folytatja így a *Tai Chi Chuan*-ról szóló tanulmány: „a pólusok lágyak és puhák, így válnak erőssé és acélossá.” Azoknak, aki rendszeresen gyakorolják a *Tai Chi Chuan*-t, olyan a karjuk, mint a vattába csomagolt vas. Az erő a pólusokba süllyed. A dilettáns módon gyakorlók sok erőt használnak, és csak látszólag van erejük. Ha pedig nem fejtenek ki erőt, gyengévé és ingadozóvá válnak. Ebből látható, hogy erőkifejtésük csak felületes és külsődleges. Ez a legkönnyebb módja a figyelem nélküli erő alkalmazásának a mozgásban, ami csak rövid ideig működőképes.

7. A felső és az alsó részek összhangja

A koordinációról a következőket mondja a *Tai Chi Chuan*-ról szóló tanulmány: „A gyökér (eredet) a lábfejekben van, azután a lábszárakba kerül, elárasztja a keresztcsontot, és megjelenik a kézfejekben és az ujjakban.” Ezért telítődnek szükségszerűen *Chi*-vel a lábfejek, lábszárak, keresztcsont stb. Ha a kézfejek mozognak, akkor a keresztcsont is mozog, ezzel együtt mozognak a lábfejek és a szem követi a mozgást. Ha van olyan rész, amely nem mozog, az egész mozgásfolyamat koordinálatlanná válik és összekeveredik.

8. A folyamatosság jelentősége

Bár van erő a dilettánsán gyakorolt *Tai Chi Chuan*-ban, de ettől az ember feszültté válik. Ami felemelkedik, elakad, amit pedig tovább kellene vezetni, megszakad. A régi erő kimerül, új erő pedig nem keletkezik. Ezért az így gyakorlót a legkönnyebb legyőzni. A *Tai Chi Chuan*-hoz figyelemre van szükség és nem erő kifejtésre. Akkor az erő megszakítás nélkül árad tovább a kezdettől a végpontig, visszatér és újra kezdődik, így kimeríthetetlenül kering. Ezért mondja a már említett tanulmány: „Mint ahogyan a nagy folyam, a *Yang-ce*, örök időken át áramlik”. Majd másutt: „Tovább folyik, ahogyan a selyemszál tekeredik le a rokkáról.” Ezek a kifejezések mutatják, hogy a *Chi* összefonódik a folyamatosság fogalmával.

9. A belső és a külső harmonikus kapcsolata

A *Tai Chi Chuan*-t szellemi irányítással (tartással) kell gyakorolni. A szellem a parancsnok, a test a közlegény. Ha megfelelően jelen van a szellemi energia, akkor a mozgások természetesek, könnyűek és élénkek. A testtartás nem kívülről lazul és terhelődik, a mozgások nem kívülről nyitódnak és záródnak. Az úgynevezett „nyitás” nemcsak a kezek és lábak nyitását jelenti, hanem a szellem nyitását is. A „zárás” nemcsak a kezek és lábak összezárására vonatkozik, hanem a szellemi zárásra is. Azáltal, hogy a belső és a külső találkozik, *Chi* keletkezik és a kettő szervesen összekapcsolódik.

10. Légy nyugodt a mozgásban

A dilettánsán gyakorolt *Tai Chi Chuan*-ban a gyakorló össze-vissza szökdécsel, kiadja minden erejét, és a végén levegő után kapkod. Az igazi *Tai Chi Chuan*-t úgy gyakorolják, hogy a gyakorló mozgásban van ugyan, mégis teljes nyugalomban marad. Akkor a mozgások lassabbak és jobbak. A „lassú” azt jelenti, hogy a be- és kilégzés mély és lassú, a *Chi*

leereszkedik a *Tan-Tien* pontba, így a véredények sértetlenek maradnak és nem lép fel fáradtság. A tanulónak mindezeket meg kell szívlelnie, az utasítások értelmét fel kell fognia.

A tíz pont három csoportra bontható. A három csoport jelentőségéről és az egymással alkotott egyensúlyáról már az előzőekben volt szó. Az első öt pont a test, illetve annak tartásáról ad számunkra útmutatást, a következő három az energia, az utolsó kettő az elme illetve a tudat irányítására utal. A fejlődés során a tíz alapelemet lépésről lépésre kell megvalósítani, tehát először a test, majd az energiák, végül a tudat szabályozásával.

3.3 Magyarázatok a *Tai Chi Chuan* tíz alapelvéhez

1. Az előző fejezet, amely a *Chi Kung*-ot mutatta be, leírja a testben futó különböző energia pályákat. A *Tai Chi Chuan* által mozgatott energia is ezeken a pályákon kering, azok közül is főként a nyolc mellékmeridiánon.

Az energiapályák elmélete szerint, ha a felsoroltak közül a *Tü Mo* és *Ren Mo* csatornákon a *Chi* akadálytalanul kering, akkor a többi pályával sem lesz komolyabb probléma.

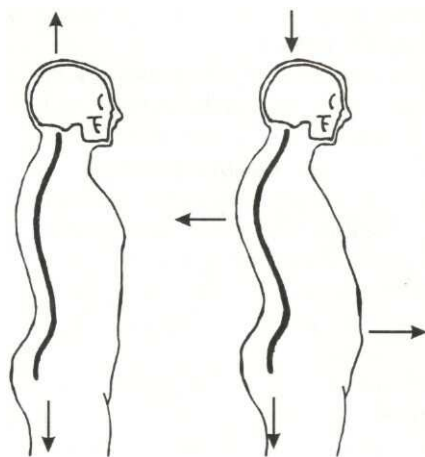
Az alapenergiánk a mellékvese tájékán illetve a mellékvesében tartózkodik. Ezen a helyen az energia komolyabb aktivitást nem fejt ki. Ahhoz, hogy az itt szunnyadó *Chi*-vel életre keltsünk magasabb szintű képességeket, fel kell azt juttatni a fejtetőig. Ehhez az energiacsatornáknak tisztának és szorulásmentesnek kell lenniük. A helytelen testtartás ugyanis elszűkíti a *Tü Mo* és *Ren Mo* energiavezetéseket, így a *Chi* megreked. Elsősorban ezért kell a fejet és a gerincet egyenesen tartani. Másodsorban pedig azért, hogy a fejünk felett lévő űrt kitöltő energia behatolhasson a kutacsi nyílásunkon és feltölthesse a testet *Yang* minőségű energiával.

Az említett energiapályák a nyakon át futnak. A nyak igen mozgékony és így egyfajta merev, zárt burkot nem képes nyújtani az átfutó vezetéknek, mint mondjuk a mellkas vagy a medencecsont, ezért könnyen elszoríthatjuk az energiacsatornát. Ha csigolyáinkat rendben egymásra illesztjük — amikor a gerinc természetes „S” alakját mutatja —, csekély izommunkára lesz szükségünk testünk egyenesen tartásához. Ilyenkor bármiféle erőltetés nélkül, akár tonnát is képes a gerinc megtartani. Ekkor az energiapályákon az energia szabadon áramolhat. A kezünkkel történő munkavégzés során — főleg emeléskor, mert ilyenkor a csuklyás izom feszül, ami a nyakhoz kötődik — a nyak

megmerevedik. A fejben bennrekedt vér, így a *Chi* is, nem tud akadálytalanul keringeni. Ez a fejünkbe szökő vérből érzékelhető a legjobban: elvörösödünk.

Az „élénk” (élő) fej azt jelenti, hogy a fejtartás természetesen követi a test elmozdulásait és azt állandóan könnyű mozgás és vibráció jellemzi. Ha a gyakorló megtanulja helyesen tartani a fejét, érezni fogja azt, hogy a nyak felhúzza az energiát a fejbe.

2. A keringetés kristályosítja ki az energiát, így nemcsak a felfelé, a test hátulsó felén húzódó energiavezetéseket kell szabadabbá tenni, hanem az elülső részen lefelé futókat is. Ezeket a pályákat amiatt is tisztán kell tartani, hogy a fejtetőn belépő energia lejutthasson a test alsó részébe. Amikor a mellkasunkat erősen kitartjuk, a *Chi* megszorul a gyomorszáj illetve a nyak tájékán, ez a tartás szélsőséges esetekben gyomorfekélyt illetve krónikusnak tűnő köhögést, torokgyulladást okozhat. A helyes tartás az, amikor engedjük besüppedni a mellkast egészen addig, míg a gerinc kiegyenesedik. Emlékeztetőül a helyes és a helytelen tartás:



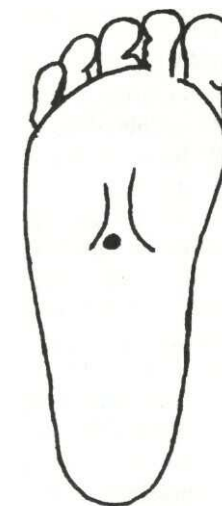
A *Tan-Tien* a testünkben lévő energiapontok közül az egyetlen hely, ahol az összegyűjtött *Chi* minőségű energia, hosszú ideig tárolható. Ezért is kell ide leeresztenünk az energiát. Valójában a *Tan-Tien* együttműködik a vesékkal, mivel a vesébe csak a *Tan-Tien* felől illetve a gát felől lehet energiát gyűjteni. Emellett, természetesen, a *Tan-Tien* egy különálló energiaközpont is. Ha a *Chi* a test felső részében meg-

reked, az szinte felszívja az energiát a test alsó feléből és így a súlypontunk akár a gyomorszáj magasságáig is felemelkedhet. *Yang Chen-fu* szerint az ilyen embert egy tollpíhével is ki lehet billenteni az egyensúlyából. A lesüllyesztésnek rendkívül nagy szerepe van a *Tai Chi Chuan-ban*. Mikor *Yang Chen-fu* egyik legismertebb tanítványát, *Cheng Man-ching-et* megkérdezték arról, mi az oka, hogy tanítványai, akik sokkal többet gyakorolnak, mint mesterük, még csak meg sem közelítik a tudását. Erre csupán annyit felelt, hogy nem hisznek a lesüllyesztésben.

A lesüllyesztés első és legfontosabb szabálya, hogy a súlypontot levinni nem lehet, hanem hagyni kell magától lesüllyedni. Ezt az iszap vízhez lehetne hasonlítani, amit ha nem kevernek, önmagától megnyugszik, az iszap leülepszik. Ilyenkor a test felül könnyűvé válik és mozgékony lesz, mint a majom vagy a kígyó, alul pedig nehéz s erős lesz, mint az elefánt. Bár igen egyszerűnek tűnik, ez az egyik legnehezebben megvalósítható képesség, mert a tudat elcsendesítését követeli. A *Chi* szempontjából, lesüllyesztéskor az történik, hogy a föld energiája és a mi *Tan-Tien-ben* lévő energiánk összekeveredik. A testünk alsó része elegyedik a földdel. Ez egyrésztől úgy történik, hogy a föld közepéről feljutó energia talpunk közepén egy *Bugyborékoló Forrás-nak* nevezett nyíláson át bejut a lábunkba, majd a comb belső felén felemelkedik egészen a *Ton-Tien-ig* - ez *Yin* minőségű energia.

Másrésztől a saját *Yin* energiánkat lesüllyesztjük a lábunk mentén a földbe. Olyan szélesen kell, hogy kiterjesszük az energiát a földbe, amilyen mélyre lesüllyesztettük azt; csak így leszünk stabilak. Emellett jelentkezni fog egy olyan érzés is — amit a koncentráció által meg kell erősíteni —, mintha a *Tan-Tien*-be egy horgot akasztanának, és az a föld felé húzná a gyakorló testét. Ezáltal a mozgásunk előre-hátra is stabil lesz.

Ezzel és hasonló-gyakorlatokkal elérhető az a képesség, hogy akár négy ember sem lesz képes felemelni bennünket, és stabilan fogunk megállni, még csúszós talajon is.



A *Bugyborékoló Forrás*

Aki a lesüllyesztés birtokosa, azt három ember sem képes kibillenteni egyensúlyából.

3. Laza keresztcsont. Ha a gerincünk egyenes, akkor bármiféle mozgást is végzünk, a terhelés a derék aljára a keresztcsontra nehezedik. Ennek merevsége az egész testre kiható görcsös és nehézkes mozgást eredményez. A legfontosabb, amit itt el kell sajátítani, az a következő: minden hátrafelé irányuló mozgás esetén a test elfordul a gerinc körül azáltal, hogy a keresztcsontot lazán tartjuk. Minden forgás lesüllyesztéssel jár. Forgás csak akkor jöhet létre, ha a lazítás és terhelés kölcsönös. Ilyenkor nem szándékosan, erővel fordítjuk el a testünket, hanem a keresztcsontot erő terhelés fordít el bennünket. Ennek megvalósítása elengedhetetlen a *Tai Chi Chuan* harci alkalmazásához. Lesüllyesztéskor a keresztcsontot enyhén kinyomjuk hátrafelé (azaz inkább engedjük kitolódni), ami a lábak helyzetét és helyét stabilizálja. Ilyenkor, bár az állás mély, a lábak erővel telítődnek és a mozgás könnyű lesz. A fejbe érkező *Chi* lejutását a lábba a keresztcsontunk energetikailag blokkolhatja. Ezért is kell lazán tartani a derék alsó részét. Bármiféle mély állást veszünk is fel, a fenék feszülni fog. Ha megnézzük a *Tai Chi Chuan* különböző formáinak állásait, láthatjuk, hogy egyidőben csupán a fenék egyik oldala feszül, így a lefelé futó pályák közül néhány mindig nyitva van.
4. A lazaság és a terhelés kölcsönös megoszlása nemcsak a forgás miatt kell, hogy létrejöjjön, hanem a forgásokból induló lépésekhez is elengedhetetlen. A *Tai Chi Chuan* mestere sosem lép egyenesen előre vagy hátra, mivel az ilyen lépéshez izomerőre van szükség, s így a lépés darabossá, erőtlenné és ezért lassúvá válik. A gyors és stabil lépést — melyet könnyedség jár át -- a súlypont illetve a testsúly ide-oda billentésével lehet megvalósítani. Amikor a lépések gyakorlására kerül sor, el kell sajátítanunk, hogy mindaddig nem szabad kilépnünk, amíg a lépő lábunkról át nem helyeztük a testsúlyt a másik lábunkra. A keresztcsont süllyedjen le és az így kialakult forgás hozza létre a lépést!

A jó állás jelentősége

A *Tai Chi Chuan-ban* az erő kifejtés szempontjából kiemelt jelentősége van a stabil állásnak, mivel itt az ütés nem a vállból történik, hanem a bokából. A bokában szunnyadó erő, az erő önmaga, melyet a földből nyer. A lábban fejlődik ki, a csípőben kapja meg az irányát és a karban bontakozik ki. Az ilyen ütés és lökés kivitele nehézkes, mert mire az

erő feljut az ökölbe, három olyan részen halad át, ahol igen könnyen szétszóródhat. Ezek a részek a térd, a csípő és a váll. Ha ezeken a részeken a csontok nem kapaszkodnak egymásba, és az izommunka nem összehangolt, az erő elvész. Ezt egy olyan bothoz lehetne hasonlítani, amelynek a középső részéből egy kis darab puha gumiból készült. Bármilyen erősen is fogom a bot valamelyik felét, a másik felének már nincs tartása, már nincs ott az erő. A fenti ízületek bármiféle ütéssel ellentétes irányú elmozdulása erőtlenné teszi az akciót. Erre van egy igen egyszerű kísérlet: álljunk szorosan zárt állásban és komolyabb erő kifejtés nélkül lökjünk el egy előttünk kis terpeszben álló segítő társat, majd végezzük el ugyanezt a gyakorlatot úgy, hogy hátunkat nekitámasztjuk a falnak vagy egy fának. Mindkét esetben ugyanakkora erőt alkalmazzunk! Az eredmény egyértelmű lesz. Ezért van szükség stabil állásra és stabil ízületekre.

5. A vállaknak nemcsak azért kell lógniuk, hogy az ízületek egymásba csatlakozzanak, és így az ütés erős legyen, hanem azért is, hogy a vállak ne húzzák ki az erőt a test alsó részéből. Annak megtapasztalásához, hogy a váll felemelése az erőt felhúzza, már némi gyakorlatra kell szert tennünk a *Tai Chi Chuan-ban*. Ereznünk kell a le- és felfelé irányuló energiaáramlásokat. Egy bokszoló talán jónak vélheti az erő felcsúsztatását a felsőtestbe, de *Tai Chi Chuan-ban* a láb erejét visszük a kézbe. Ekkor anélkül, hogy bármiféle izomerősítést végeztünk volna, megnövelhetjük erőnket. Volt már rá példa, hogy valaki többszörözötte ezáltal erejét. Nyilvánvaló, hogy a lábunk sokkal erősebb mint a karunk, hiszen próbáljunk csak meg annyit menni kézen, mint lábon.

A könyök lógásának három oka van: egyrészt a könyök erejét a földből húzza fel és ugyanoda is kapaszkodik, így ha a könyök oldalra felemelkedik, a kapaszkodás nem lehetséges. Másrészt ha a könyök oldalra emelkedik ki, a hónalj szabaddá válik, s az így szabaddá vált nyílásokon energiát veszthetünk. Harmadrészt pedig a lazulásnak a könyökből kell indulnia, mert majd látni fogjuk, hogy ha a könyök merev, az a váll merevségét is okozhatja. Ez pedig baj, mivel a merev testrészen elakad az energiaáramlás.

6. Ettől a ponttól kezdve már nem a test helyes tartásáról van szó, hanem a testet átható energiáról. Másrészt pedig ez az a pont, ami elválasztja az úgynevezett déli stílusokat az északiaktól, azaz azoktól, akik izomerő kifejlesztéssel végzik gyakorlataikat. Valóban, a következők megértése csak igen sok gyakorlás által válik érthetővé, később pedig kivitelezhetővé. Az évek során energia halmozódik fel a testben és csak akkor mondhatjuk valakire, hogy mestere a *Tai Chi Chuan-nak*, amikor az energia már kikristályosodott, mégis megtartotta rendkívüli lágyágát.

Ha az energia átítatja testünket, a mozdulatok könnyedé válnak és körkörösé lesznek. A körkörösség által érzük el, hogy a támadásokat könnyedén ki tudjuk védeni, és hogy ellentámadásunk igen gyors lesz. A köríves mozdulatok --bár hosszabbnak tűnnek -- gyorsabbak.



ízületeink gömbfelületű csontokból illetve csuklóízületekből állnak. Egy ilyen felépítésű testnek az egyenes vonalú mozgás kivitelezése roppant bonyolult. Az egyenes ütésnél a tricepsz és a bicepsz (a vállal együtt) igen gyors, összehangolt munkája szükséges, de ha ezt a mozdulatot körívesen csak tricepszből végezzük, sokkal gyorsabb lesz (ld. a mellékelt illusztrációt).

A sebességünk másrésztől azért is növekedni fog a *Tai Chi Chuan*

gyakorlása során, mert a mozdulatokat lassan végezzük. Ekkor három olyan dolog történik, ami gyors mozgásnál nem ennyire erőteljes:

- Lassú mozgás során tudatunk megtanulja követni a mozdulatokat, és jobban képes „látni” azokat. Mivel tudatunk az izmaink „főnöke”, ezért ha a főnök erős, az izmok is erősek lesznek. Bármiféle bizonytalanság az elmében rögtön meglátszik a mozdulatokon.
- Az izmainkban lévő remegés miatt egy fél méter hosszú mozdulat valójában akár kétszeres is lehet, ha a megtett utat nézzük. A lassú mozdulatoknál viszont ezek a remegések kiegyenesednek, s anélkül, hogy erősítettünk volna, gyorsulunk, mivel rövidebb lesz mozdulatunk pályája.
- Csak lassú, koncentrált figyelem során képes az energia összegyűlni.

A gyorsaság mellett nagy jelentőségű az élénkség, mivel a mozgékonyaság elengedhetetlen követelménye annak, hogy az energiák és az azt szállító vér keringhessen. Bár a *Chi* és a vér áramlása nagymértékben összefügg, mégis elsősorban a figyelem irányítja az energiát. Ahol a koncentráció, ott az energia. Ez a folyamat visszafelé is működik, az energia mennyisége és minősége hatással van a koncentráció erejére. Az ősi idők mesterei nemigen magyarázták az energia felgyülemelésének folyamatát, hanem egyszerűen hittek a tanítványaik bizalmában és ezért az egyetlen instrukciójuk annyi volt, hogy gyakoroljanak szorgalmasan, és az idő majd meghozza az eredményt. Természetesen voltak kivételek és a sorozatban megjelennek olyan kötetek, amelyek ilyen mesterek tanításait tartalmazzák. Az energiával kapcsolatban van egy igen-igen fontos mondás: „az energia annál határtalanabb, minél lágyabb”. Tömören ez a lényege a *Tai Chi Chuan-nak*. Az izomerő a legdurvább erő, míg a szellemi koncentráció által felébredt *Chi*, a fizikai szinten az egyik leglágyabb. Ez az általunk kifejtett munkából is látszik. Bármilyen frissnek is érezzük magunkat, 20-100 fekvőtámasz után úgy érezzük, hogy egy szál virágot is nehéz lenne felemelnünk. Ez az izomerő. Ilyenkor az inak rendkívül feszesek, a vér- és energiaáramlás korlátozott, a véredények elszorultak. Ha viszont képesek leszünk izomfeszülés nélkül, pusztán energiából munkát végezni, látni fogjuk a jobb eredményt. Ez a következőképpen történik:

- az elme, koncentrációs ereje által, irányítja a légzést,
- a légzés irányítja az energiát,
- az energia vezérli a végtagokat.

Arihoz, hogy ezt elsajátíthassuk, először koncentrációs képességünket kell élessé fejlesztenünk.

7. Az emberi szervezetben — így az izomzat és a csontozat felépítésében is — minden mindennel összefügg. Ha az egyikben változás történik, az kihat az összes többire. Bármelyik izom elmozdulását követnie, sőt segítenie kell az összes többinek. Képzeljük csak el, hogy egy függőleges emelésnél képesek leszünk nemcsak a váll izmaival, hanem az összes többi izommal is részt venni a munkában, akkor mennyivel könnyebb és hatásosabb lesz a mozgás. Az inak és az izmok összehangolt munkáját a *Chi* köti össze. Lehetnek kidolgozott izmaink, de ha az izmok körüli pólyákat nem járja át a *Chi*, nem leszünk képesek egy mozdulatban teljes testünkkel részt venni. Ez az összekapcsolódás

fentről lefelé illetve letről felfelé kell, hogy létrejöjjön. A gyökérerő a lábból halad felfelé, míg a légység az ujjakból lefelé. Minél gyorsabban csináljuk kezdetben a mozdulatokat, annál jobban szűkül le azoknak az izmoknak a száma, melyek részt vesznek a munkában. Ezért is kell lassan gyakorolnunk az elején. A gyors mozdulatoknak teljesen úgy kell kinézniük, mint a formák során gyakorolt lassú mozdulatoknak. Magas szinten nincs is különbség lassú illetve gyors kivitelezés között. A testnek végig mozgásban kell lennie, három lényegesebb ok miatt. Ha a test valamely része mozdulatlan akció közben, azok az izmok, amelyek a mozgó illetve merev testrészeket összekötik, elszorítják a vér energiaáramlását. Ez az első ok. A második, hogy a merev testrész sérülékennyé válhat, hiszen fix (cél)pontot nyújt az ellenfélnek. Ha ezt a részt megtolják, a testünk könnyen kibillenhet az egyensúlyából. A harmadik ok az a tény, hogy a test és az elme ezen a relatív szinten kölcsönösen összefügg és követik egymást. Ha a test egy pontja mást csinál mint a többi, adott esetben lemerevedik, akkor a tudatban is hasonló változások zajlanak le. Az összhang nélkül működő test összhang nélkül működő elmét von maga után és ez visszafelé gerjed. A *Tai Chi Chuan-ban* az állandó mozgékonyosság együtt jár a légységgel. Néhány nagymester, köztük maga *Yang Chen-fu*, olyan magas szintre vitte a légységet, hogy amikor engedte, hogy ellenfelei megüssék, azok úgy érezték, mintha egy puha párnába ütöttek volna. Nem találtak *Yang Chen-fu* testén olyan pontot, amely mereven ellenállt volna a támadásnak. Támadásai viszont ennek ellentétei voltak. Kemények, mint a kő. Életrajzában olvasható, miszerint annyira légysé, annyira érzékeny volt, hogy a kezére szállt madár nem volt képes felemelkedni, mert a mester érzékelte a madár finom energiaindításait, és elvezette azokat.

Érzékenység

A légység megjelenése együtt jár az érzékenység nagymértékű finomodásával. Az ellenfél legkisebb mozdulata is információ lesz, sőt a leggyengébb fizikai érintkezésből a *Tai Chi Chuan* mestere tudni fogja, hogy ellenfele mit akar. Magasabb szinten a mester nemcsak az ellenfél fizikai megnyilvánulásából fog olvasni, hanem minden tudati megmozdulását is érzékelni fogja, jóval a támadás előtt. Ebben az esetben az ellenfél már tényleg tehetetlen.

8. A *Tai Chi Chuan* mozdulatai közben, nemcsak helyi merevségek és megállások, hanem a mozgás folyamatosságának megszakítása is prob-

lémát okoz. A testünk különböző helyein a vért és főleg az energiát, a pumpák keringtetik. Ezeknek a pumpáknak a működéséhez mozgásra van szükség. Ha a testünk nem mozog, a pumpák nem képesek keringetni az energiát. Bármilyen erős is valaki, hamar elfárad ilyen esetben. Az itt említett állandó mozgás nem azt jelenti, hogy fel-alá ugrálunk, mint egy bokszoló, itt belső mozgásról van szó. Olyan, mintha belülről légysé masszázsszerű mozgással keringetnénk a vért és a *Chi-t*. Ez a dinamikus oldala a megszakítás nélküli áramlásnak. Statikusan arról van szó, hogy akció közben — bár a test mozgásban van — nem feszülhetnek meg az izmok. Ez igen nehéz, de begyakorolható.

Yang Chen-fu azt állította, hogy az életben fellépő bárminemű probléma a folytonosság megszakítása miatt jött létre. Ugyanaz áll a testben keringő energiákra is. Ennek a keringésnek a minősége dönti el az egyén szellemi illetve testi szintjének minőségét. A keringés megszűnése, a folyamatosság megállítása, egyenlő az élet elmúlásával.

9. Ettől a ponttól kezdve még finomabb rétegekről lesz szó, a tudati irányításról. A tudat lehet főnök az elmében és a testben is. Bármilyen kipihent a testünk, egy rossz hír hallatán úgy érezzük, mintha elhagyna minden erőnk. A másik véglet az, amikor például utazás előtti éjszaka annyira élénkek vagyunk, hogy nem tudunk elaludni, pedig szükségünk lenne pihenésre. Ha testünket irányítani szeretnénk, fontos, hogy a tudatunk erős legyen. Persze itt nem uralkodásról van szó, mivel a helyes irányításhoz a tudatnak figyelembe kell vennie a test óhajait is. A tudatunk koncentrációja által felébresztett energia a *Shen*. Ha ez az energia a teljes szervezetünket átjárja, akkor a szervezet irányítható lesz. Ez az energiatípus az egyik legfinomabb minőségű, így ha ez az izmokba áramlik, azok könnyűek és élénkek lesznek. Minden olyan testi akció, amely nem tartalmazza a *Shen* energiáját, nehézkes, irányíthatatlan (kontroll nélküli) és lassú lesz. A mozdulatoknak és azok első benyomásainak a tudatban is meg kell jelenniük. A *Shen* finom energiája teremt kapcsolatot a tudat és a test között. Ha ez a találkozás nincs jelen, akkor az életet adó *Chi* nem jöhet létre. Itt a különbség ahhoz hasonlítható, mint amikor csak elképzeljük, hogy sok pénzt nyerünk, vagy tényleg sikerül pénzhez jutnunk. Teljesen más a két tapasztalás, az utóbbiban van energia, míg az előbbiben nincs.

10. A nyugalom.

Miközben sétálunk az utcán, rengeteg információt próbálunk megragadni a másodperc tört része alatt. A koncentráció *Chi-t* igényel, azt a fajta *Chi-t*, amit a test gyűjt össze alvás során. Az alvás mennyisége és minősége, továbbá az alapvető energiaszintünk együtt határozzák meg, hogy egy nap mennyi energiát használhat fel az elménk. Ezért, ha sok információt próbálunk feldolgozni, kevés energia jut egyre. Ez felületes eredményeket hoz. Ha viszont a tudatunk nyugodt és nem ragadja meg a számára felesleges dolgokat, akkor sok energia marad a lényegesekre. A dolgok ilyenkor önmagukban megnyugszanak, így a tudat igen erősen képes koncentrálni arra, amire akar. Nem válik szétszórttá, és ezáltal a dolgok összeszedettek, megbékéltek lesznek. A nyugalom megtartása mozgás közben úgy történik, hogy az elme nem ragadja meg magát a mozdulatot. A megragadás merevséget okoz, amely, ha állandósul, görcsössé teheti az elménket és a testünket. Engedjük a mozdulatokat önmaguktól áramlani, ezáltal könnyűvé válnak. A gondolatok akkor jönnek létre, amikor az elme megragad valamilyen érzetet. Jön a támadás, érzékeljük annak veszélyét, erre az elme feleslegesen pánikba esik, és már azon gondolkodunk, hogy mi is történik, ha megütnek. Ekkor fognak megütni. A gondolatok jó szolgák, de rossz tanítómesterek. Bármiféle gondolatok által keltett érzélem felborítja az energia keringését a testünkben. Mindenki érezte már a gyomorszája tájékán a szorongató érzést sírás vagy ijedség esetén. Ilyenkor az energiák arra a pontra összpontosulnak, emiatt ott különösen sérülékennyé válik a test.

A nyugalom állapotában a légzésünk mélyül és lassul. De ez visszafelé is igaz, ezért gyakorlásnál egyaránt hatunk a tudatunkra, és a légzésünkre. Ha a parancsnok is megnyugszik, akkor az energiák lefelé szállnak. Erővel lenyomni őket nem ajánlatos, lévén igen veszélyes: ájulással, rosszabb esetben helyi vérzéssel is járhat. Az energiák aláereszkedésük során összegyűlnek a *Tan-Tien-ben*, és onnan látják el a testet energiával. Ez azonban csak akkor történik így, ha az energiákat engedjük áramlani. A tanulóknak mindezeket meg kell szívlelnie és az utasítások értelmét fel kell fognia.

Negyedik fejezet

1. *Tai Chi Chuan* gyakorlatai

A *Tai Chi Chuan-nak* négy fő stílusa, a stílusokon belül pedig számtalan irányzata van. Mindegyik irányzatnak van egy fő gyakorlatsora, vagy elterjedtebb néven formagyakorlata. Ezeknek a formagyakorlatoknak az egyszerű végrehajtása néha fél órába is telhet. Mivel az embereknek manapság nincs annyi idejük, mint régebben, ezért kidolgozták a formagyakorlatok rövidebb változatait. Ezért jelentek meg például a 24 illetve 48 mozdulatból álló formagyakorlatok.

A gyakorlást általában bemelegítés előzi meg, amely légzésekkel kiegészített nyújtásszerű mozdulatokból áll. A bemelegítést egy rövidebb tudatlecsendesítő gyakorlat követi, amely a következőkből áll:

A gyakorló vállszélességű terpeszben áll, párhuzamos vagy kissé befelé fordított talpélekkel. A lábak térdben enyhén behajlanak, a keresztcsont pedig lesüllyed. A vállak laposak, a fejtartás könnyed és egyenes. Ha a gerinc ugyancsak egyenes, akkor a lógó kar pontosan a comb oldalát érinti. Ilyenkor a kéz középső ujjá a comb oldalán *lévő Isteni Egykedvűség* pont-hoz ér. Ha valaki erősen stresszes állapotban van, ennek a pontnak az enyhe megnyomása is erős fájdalommal jár. A kezeket nem erőltetve kell oda tenni, hanem egyenes gerinc esetén, a két kéz középső ujjá éppen a fenti pontban érinti a combot. Ebből a tartásból a kezeket — vállszélességben tartva — lassan magunk elé emeljük. Eközben a tüdőnek azon részébe szívjuk a levegőt, amely előtt éppen elhalad a kezünk, így amikor a kar vállmagasságba ért, a belégzést abbahagyjuk, és a kar leengedésével kifújuk a levegőt. Belégzéskor a kar nyújtva van, míg kilégzéskor enyhén hajlított, a kézfejeket úgy tartjuk, mintha a testünk mellett lévő asztalokra szeretnénk támaszkodni. Ezért kifújáskor, a kar helyzetétől függetlenül, a kézfej mindig vízszintes, és az ujjak előrenéznek.

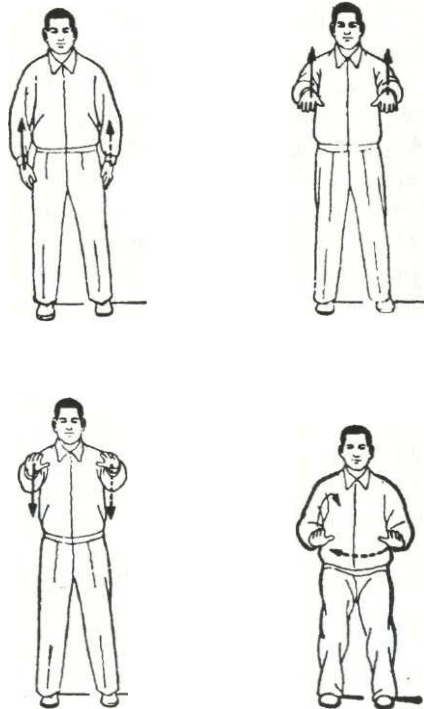
Ebből a gyakorlatból legalább hárommal kell elvégezni minden gyakorlás előtt. Képzeljük el, hogy a karunk emelésével együtt a testünkben és a külvilágban is felemelkedik minden energia. Ekkor minden élénk, és vibrál az élettől. A karunk süllyesztésekor körülöttünk és bennünk is szétterül minden, mint az óceán hullámai.

Sokan úgy vélik, hogy ebben a mozdulatban benne van a *Tai Chi Chuan* teljes lényege.

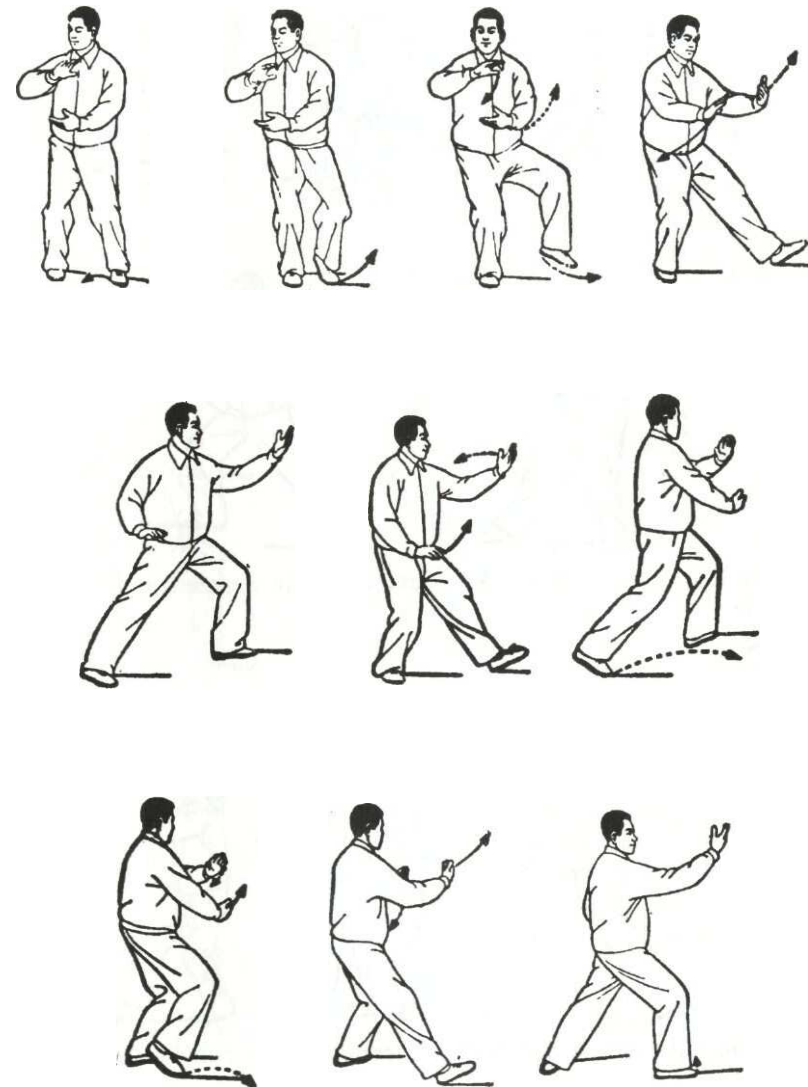
A következőkben a *Tai Chi Chuan Yang* stílusának egyik, rövidített formagyakorlatát láthatjuk. A gyakorlatsort a lépéseinek számáról nevezték el, ezért ezt 24 mozdulatból álló formának hívják a jelenleg olvasható irodalomban. A lépések a következők (az elnevezések után némi segítség olvasható, mely a kivitelezéshez ad tanácsokat).

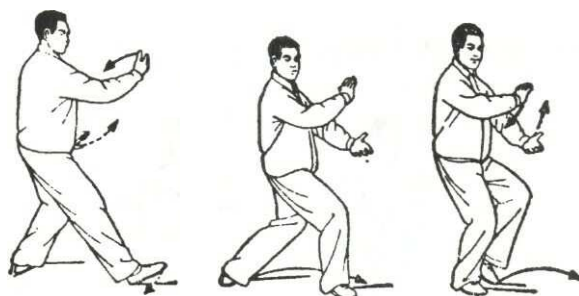
2. A 24 mozdulatból álló formagyakorlat

1. Nyitás



2. Válaszd szét a válló sörényét





Az elől lévő kezét úgy kell tartani, mintha rizsszemeket szóránk ki belőle.

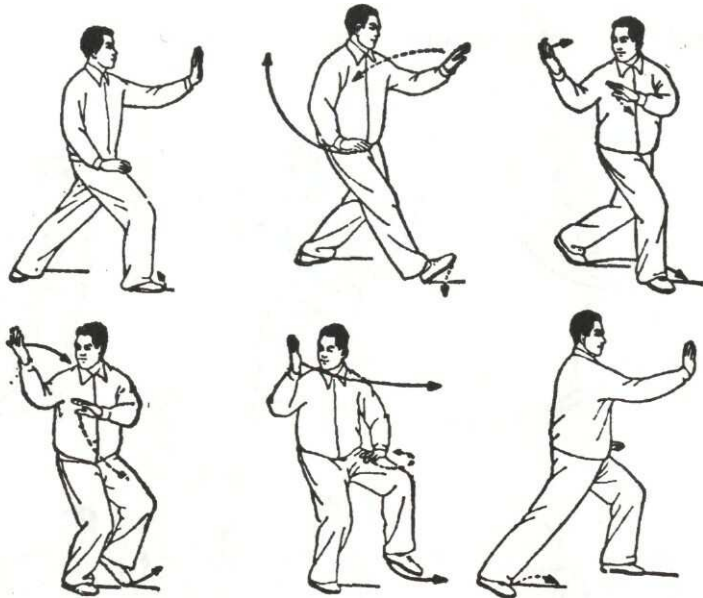
3. A fehér daru meglebbenti a szárnyát



A mozdulat lényege a csípő lesüllyesztése és a test enyhe elfordítása.

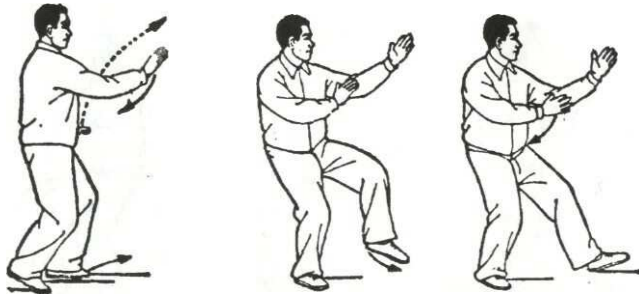
4. Térdsöprés jobbra és balra





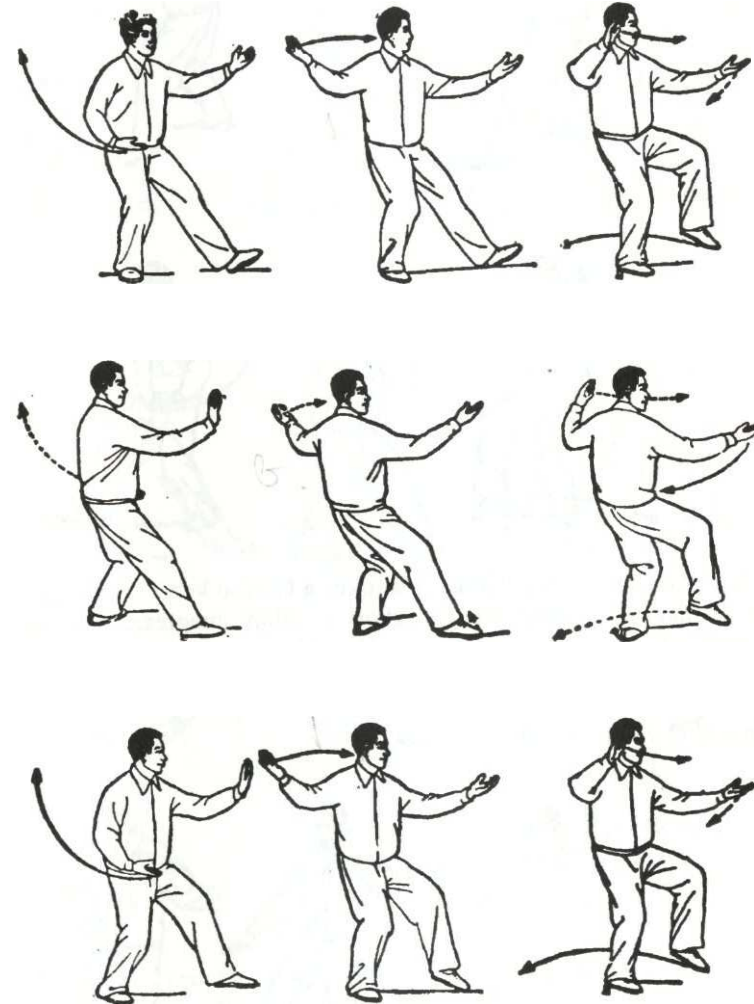
A törzsünket csak azután fordítsuk el, mikor a kezünk már elhaladt a fejünk mellett. A tenyérnek olyan lágyan kell előremennie, mintha a levegőt tolnánk. Először bal kézzel védünk és jobbal támadunk, utána fordítva.

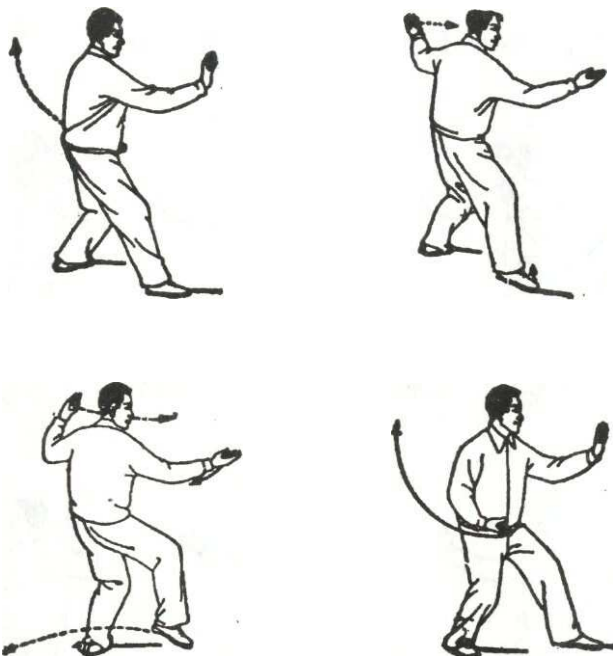
5. A hárfa megpendítése



A súly 70 százaléka a jobb lábon, a maradék 30 pedig a bal lábon nyugszik.

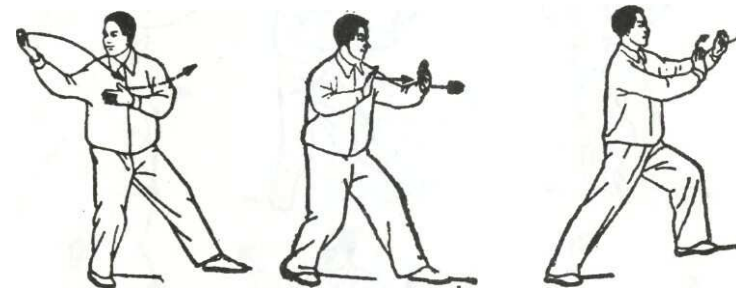
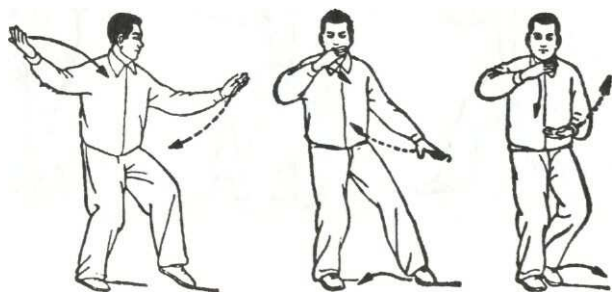
6. Tartsd vissza a majmot — jobbra és balra





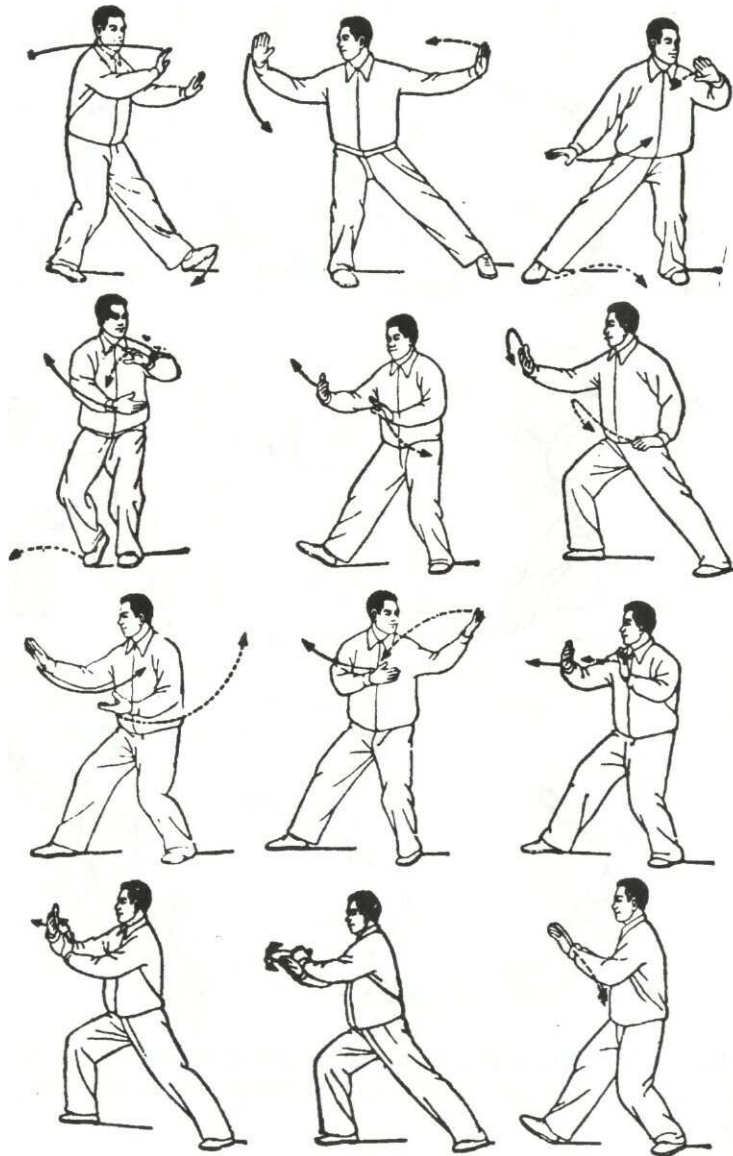
A gyakorlatot ott ronthatjuk el, amikor a hátulsó kezét felemeljük. Ha a kar túlságosan hátúira megy, akkor a vállak megfeszülnek és kissé felemelkednek. Ez elszorítja az energiáramlást.

7. Kapd el a madár tollat — balra

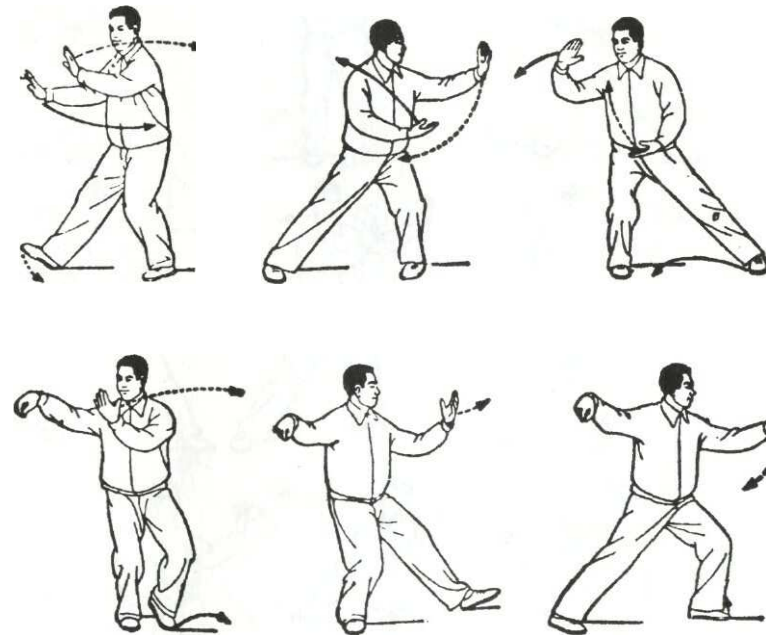


Ahhoz, hogy érezzük a gyakorlat lényegét, erősen koncentráljunk a keresztcsont mozgására. Az nemcsak előre-hátra, hanem fel-le irányban is mozog.

8. Kapd el a madár tollat — jobbra



9. Egyágú ostor



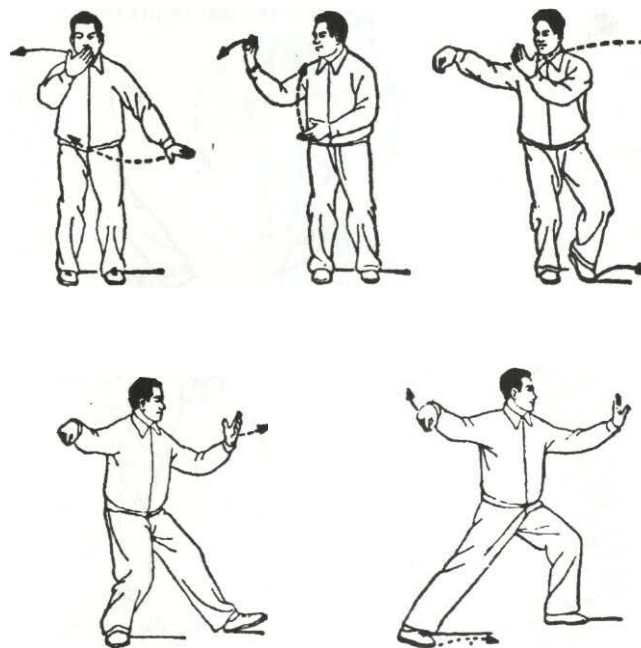
A bal kéznek együtt kell kinyúlnia a jobb lábbal. A *Chi* a jobb láb talpából áramlik a bal kéz tenyerébe.

10. Integress, mint a felhők — balra

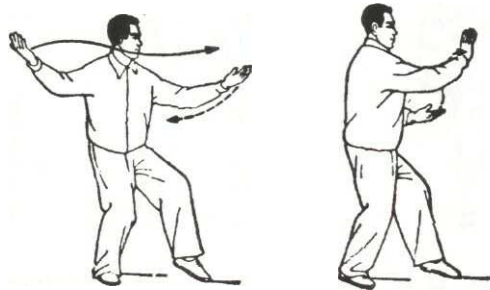


A karok és lábak összhangban történő működésének ebben a mozdulatban kiemelt jelentősége van. A gyakorlat megtanulása nehéz, ezért türelmesen, lépésről lépésre haladjunk előre.

11. Egyágú ostor

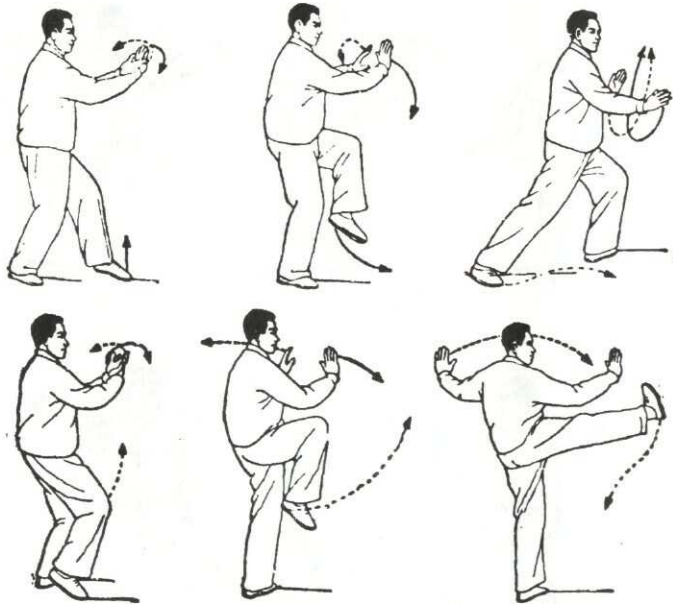


12. A ló hátának megvergetése



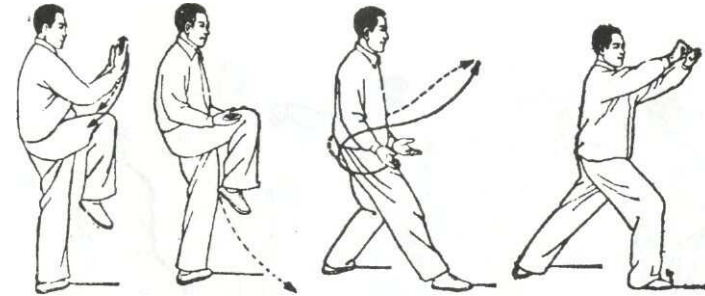
A testsúly eloszlása itt ugyancsak 70-30 százalékos a hátsó láb javára.

13. Rúgás jobb sarokkal



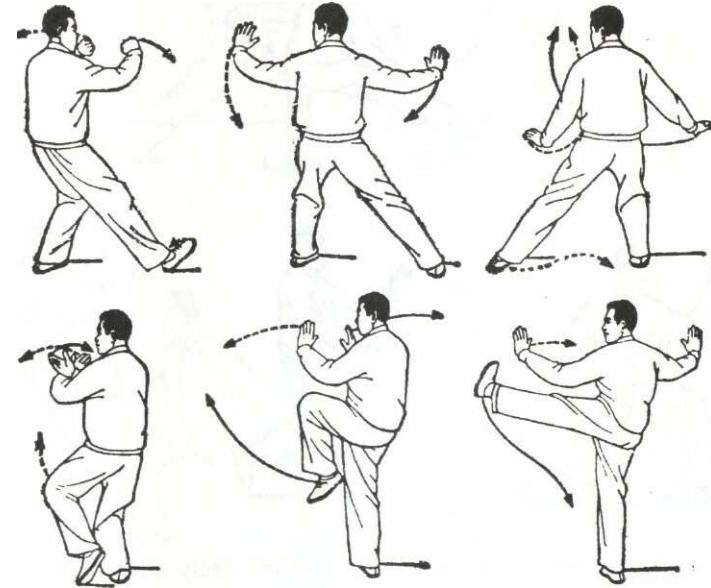
A láb emelése közben ügyeljünk arra, hogy a derék egyenes maradjon. Ehhez laza lábakra van szükség.

14. Kétkezes ütés az ellenfél fülére



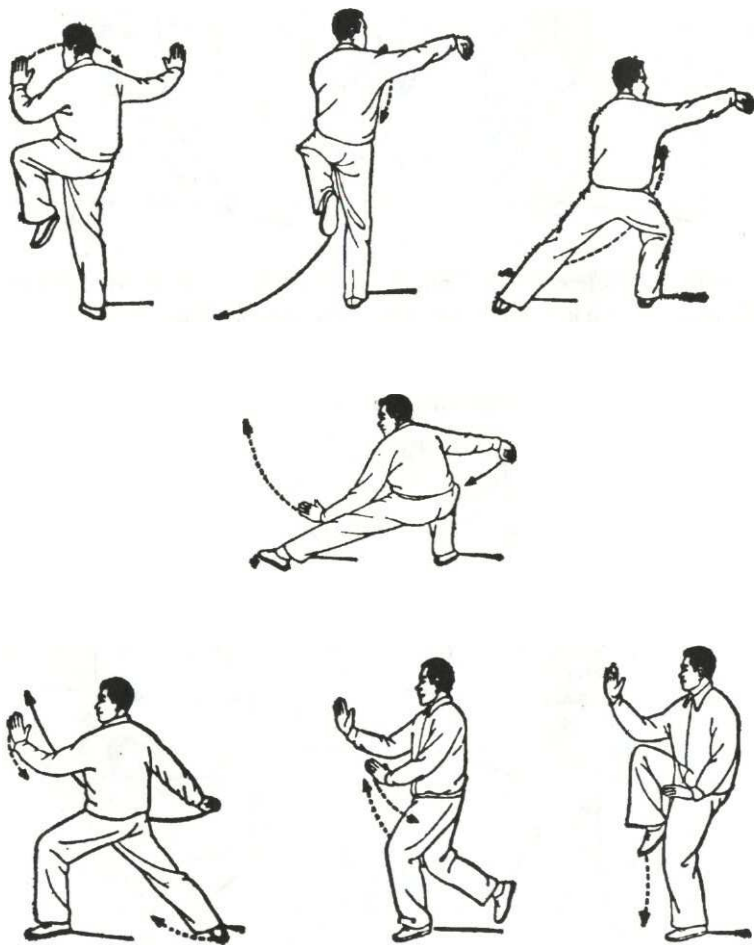
A lábunk letétele után, mindaddig ne rakjuk át a jobb lábunkra a súlyunkat, míg a karok ívet rajzolnak le a test oldalánál.

15. Fordulás, és rúgás bal sarokkal

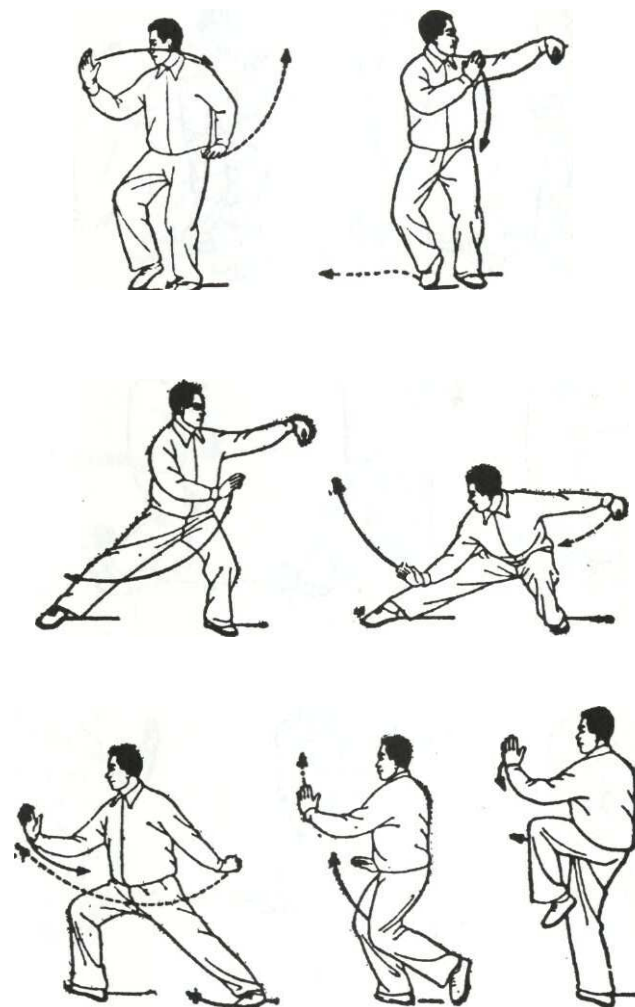


Itt ugyancsak az egyenes deréktartásra kell ügyelni.

16. A kígyó a földre lapul, és a kakas egy lábon áll — balra

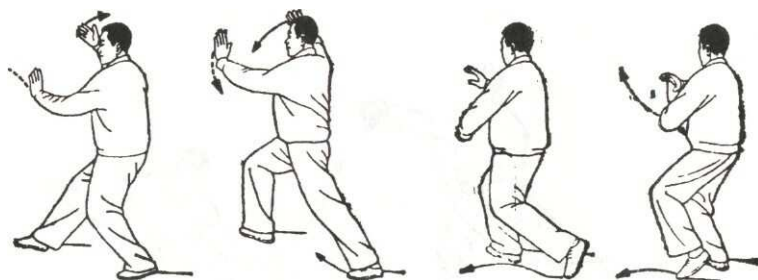


17. A kígyó a földre lapul, és a kakas egy lábon áll — jobbra



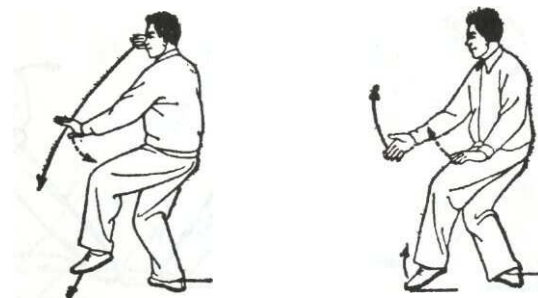
A mozdulat kivitele eleinte nagy erőt igényel. Mély állást kell felvennünk, mely közben mindkét sarok a földön van, és a hát egyenes. Aktív gyakorlással rövid időn belül elsajátítható.

18. Szőke hölgy dolgozik a szövőszéken



E gyakorlatban ügyeljünk arra, hogy a jobb kéz ne nagyon emelkedjen fel a mozdulat végén.

19. Tű a tenger fenekén



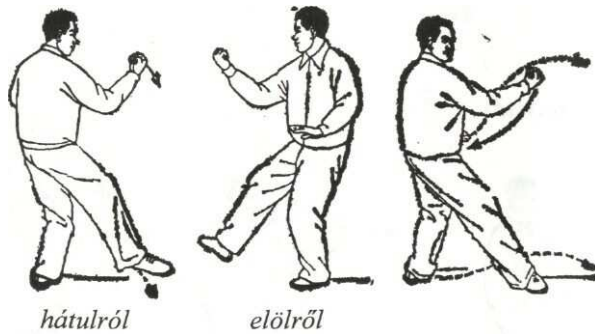
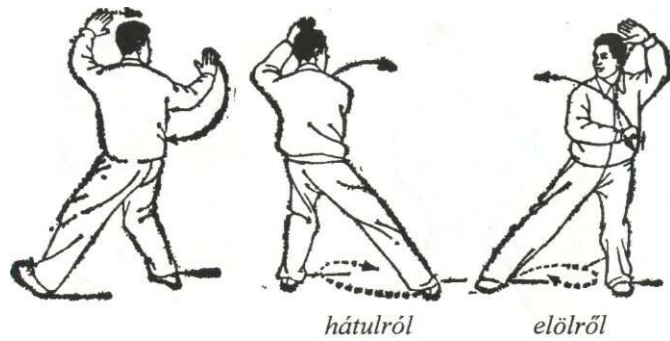
A hát enyhén előredőlhet, de maradjon egyenes.

20. Legyezõnyitás



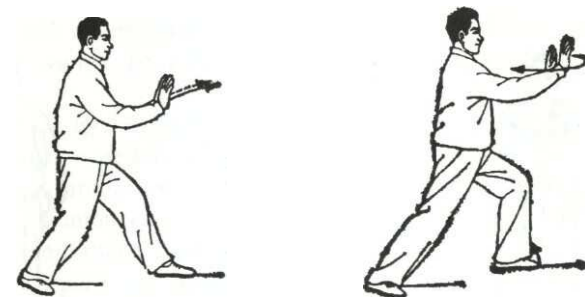
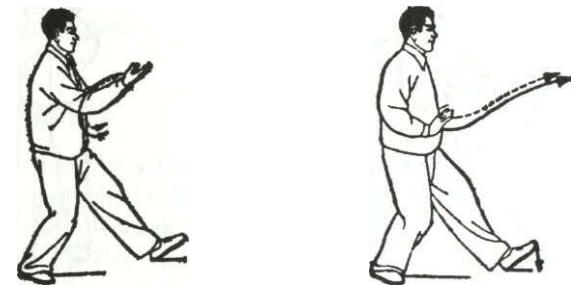
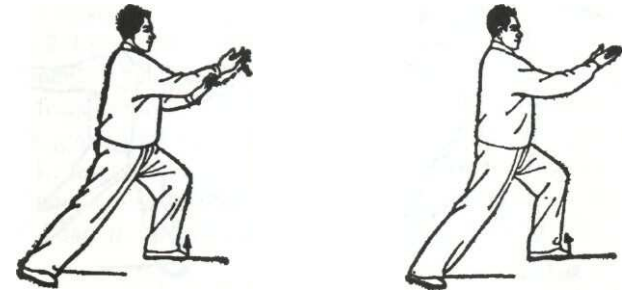
Itt ugyancsak ügyeljünk arra, hogy a kéz ne menjen túl hátra és túl magasra sem.

21. Fordulás, védés lefelé, elhajlás és ütés

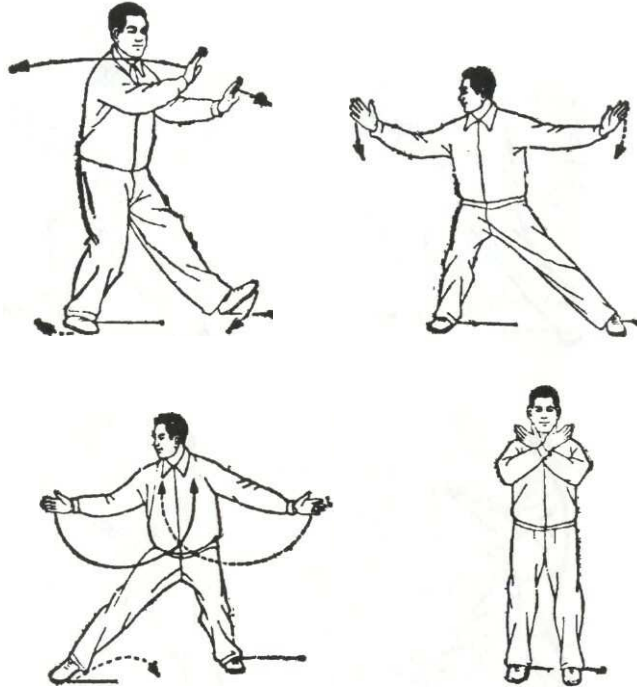


A gyakorlat első felében a kinyújtott jobb kezét a bal enyhén érinti. A páros kezes tolásnál ügyeljünk arra, hogy az erő a lábból jön.

22. Látszólagos bezárás



23. Keresztező kéz



24. Zárás



A mozdulatok nevei ránézésre félreérthetőnek tűnnek, de a név által kelte hangulatnak köze van a gyakorlatokhoz. Lefordításuk igen nehézkes, és nem is egységes, mivel az elnevezéseket a kínai nyelvben mindig négy írásjeggyel jelölik. Ezek jelentése alkalmanként félreérthető.

A gyakorlatokat lassan és folytonosan kell végezni. A formagyakorlat teljes végrehajtása 2-4 percig tart.

Mielőtt elkezdenénk a gyakorlatot, alaposan melegítsünk be. Öltözékünk legyen könnyű és feszülésmentes, ha lehet, természetes anyagokból készüljön. Teljesen üres gyomorral ne gyakoroljunk, de egy kiadós ebéd után azért várjunk egy keveset. Ha lehet a gyakorlás után se együnk legalább 20 percig. Gyakorolhatunk a szabadban és a lakásban is, csak az a fontos, hogy a mozgásunkban ne akadályozzon semmi. Legyünk nyugodtak és kipihentek.

A légzés legyen nyugodt és erőltetés nélküli. Általában a legtöbb mozdulat végét kilégzéssel, így az elejét belégzéssel végezzük. Egy kezdő számára talán a legfontosabb az, hogy a teljes gyakorlatsort lazán, feszülésmentesen próbálja elvégezni.

2. Páros kéztechnikák

Az önálló gyakorlatot, mely történhet üres kézzel, illetve karddal, feltétlenül ki kell egészíteni páros technikákkal. Ezt a *Tai Chi Chuan-ban* Toló Kéznek, illetve Ragadós Kéznek nevezik.

Ha valaki a Ragadós Kéz alapgyakorlatait megnézi, látni fogja hogy a mozdulatok megtanulásuk után sem használhatók éles küzdelmi helyzetben. Valóban, e technikáknak kezdetben nem is ez a céljuk.

A *Tai Chi Chuan* támadásai nagyrészt azért is hatékonyak, mert a megfelelő időben történik az indításuk. Azért, hogy a gyakorló erre az időre ráérezzen, szüksége van a Toló Kéz gyakorlatokkal megszerezhető érzékenységre.

A párosán végzett gyakorlatok során az első lépés a nyitott kapcsolat megteremtése, mivel e nélkül aligha végrehajthatók a technikák. Érezni kell azt a pillanatot, amikor az ellenfél kibillen stabil helyzetéből, és így egyensúlya bizonytalanná válik. Ha nem érezzük jól az ellenfelünk helyzetét, nem a megfelelő időben indítunk támadást.

A *Tai Chi Chuan* páros gyakorlatai kölcsönös toló-húzó gyakorlatokból állnak, melyeket mindig körkörösén kell végezni. Három csoportra oszthatók ezek a technikák.

1. A bőr érzékenységének növelése.

Az ellenfél legcsekélyebb érintéséből a jó mester négy igen fontos dolgot tud kiolvasni:

- mekkora erő van az éppen végzett gyakorlatban,
- mekkora a sebessége,
- milyen irányba tart, és
- az ellenfél energiája melyik irányból van terhelve.

2. Körzéses gyakorlatok.

Miután a fentieket jól érezzük, meg kell tanulnunk a támadás energiájának elvezetését. Ez mindig körkörösen történik. Ha valaki ezt a képességet elsajátítja, akkor minden támadást könnyedén véd ki, hiszen nem blokkolni fogja azokat, hanem „lepergeti” magáról.

A testben az energiák állandó keringésben, forgásban vannak. A *Tai Chi Chuan* gyakorlója érzékenyen ráhangolódik ezekre az energiafolyamokra, így az egyenes és merev mozdulatoktól mentes lesz. Csak így válik képessé arra, hogy a leggyorsabb támadást is el bírja téríteni.

3. Az ellenfél energiájára való ráhangolódás.

A *Tai Chi Chuan* magas szintjén a fizikai küzdelem egyre jobban háttérbe szorul és az energiák harca lép előtérbe. Mivel az izomzatot is a *Chi* irányítja, ezért ennek a megtámadására kell koncentrálni. Erre a fokra való eljutáshoz sok gyakorlásra és sok időre van szükség.

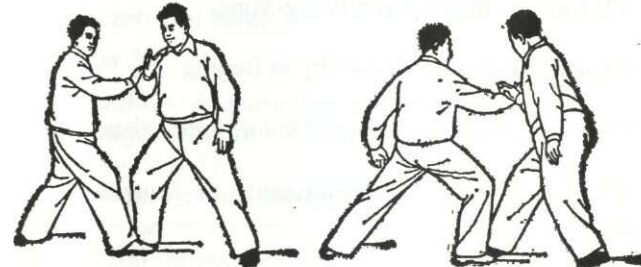
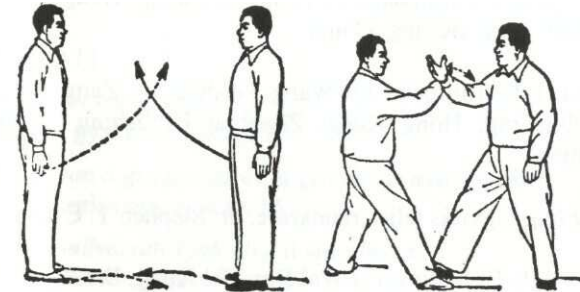
A fenti képességek kifejlesztésére nyolc páros technika áll rendelkezésünkre, melyek a következők:

- védés
- gördítés
- tolás
- nyomás
- könyökütés
- húzás
- váll-lökés
- szétválasztás

Ezeket a technikákat a mesterek különböző gyakorlatsorokba rendezték, melyeknek hosszas gyakorlása fejleszti ki a fenti képességeket.

A következő rajzokon, a *Tai Chi Chuan* alapvető Toló Kéz technikáját láthatjuk. A gyakorlat igen egyszerű, ennek ellenére az összes többi páros

technika alapja. Ez olyannyira igaz, hogy e gyakorlatot a nagymesterek is nap mint nap gyakorolják. Elsajátításuk csak oktató segítségével történhet, így a következő rajzok csupán segítséget nyújthatnak. Még mielőtt megpróbálnánk a páros gyakorlat megtanulását, alaposan tanulmányozzuk át a *Tai Chi Chuan* tíz alapelvét.



Minden kedves olvasónknak örömteli gyakorlást és sok sikert kívánok!