

Napredovanje v taijiquanu

avtor: Fu Nengbin, 2017-11-25, prevod: Marko Bedina

Kako se lahko začetnik, brez znanja v taijiquanu, hitro nauči? Kako lahko povprečen učenec najhitreje napreduje? Napredovanje je želja vsakega ljubitelja kakor tudi učitelja.

Danes je veliko ljudi, ki so taiji vključili v svoje življenje. Raziskave kažejo, da ga po svetu vadi že več kot sto milijonov ljudi. Včasih so ga mnogi učili in vadili po svoje - brez določene metode. Marsikje je še danes tako. V starih časih je veljal pregovor: 'deset dni učenja za en gib' ali pa v 'treh letih le majhna sprememba'. To seveda ne ustreza hitremu ritmu sodobnega življenja in marsikaterega začetnika odvrne.

Zdi se mi pomembno, da v taijiju sledimo učinkoviti in prilagodljivi metodologiji, ki je obsežna in znanstveno utemeljena. Takšno izkušnjo sem pridobil skozi leta prakticiranja in učenja ter skozi proučevanje in izmenjavo pogledov z drugimi taiji praktikanti. V nadaljevanju sledi moje razumevanje, ki ga želim deliti z drugimi.

1. Združitev teorije in prakse

Najprej se moramo seznaniti s teorijo, ki je podlaga taijiquanu. Razumeti moramo njegov izvor in osnovne zahteve, stile in značilnosti, temeljna načela, tehnične vidike in naravo njegovih gibov. Med različnimi stili obstajajo nekatera skupna načela in pa tudi jasne razlike. Pomembno je, da poznamo zahteve in pravila hoje, drže in gibanja telesa. Pri tem so navodila učitelja izredno pomembna. V *chenu*, na primer, odstopamo naprej ali vstran, tako da se najprej dotaknemo tal z notranjo stranjo pete. V drugih stilih je to drugače. Formo se bomo pravilno naučili le, če bomo razumeli osnovna načela. Toda teoriji sledi vadba in izkušnje.

Nekateri so razočarani, ker si ne morejo zapomniti, česar se učijo. Čeprav se zdi taiji lahek, dobrega nivoja ni tako enostavno doseči. Potrebno je veliko vaditi, pazljivo posnemati učitelja in proučevati teorijo, če hočemo obvladati gibanje. Učenec sčasoma skozi vadbo postaja vse bolj samozavesten, ne le v taijiju, temveč tudi na splošno v življenju.

2. Osnovno znanje: hkrati je potrebno vaditi prostoročno obliko forme in potiskanje rok

Osnovne spretnosti se izpopolnjujejo z vadbo položajev, hoje, samostojnih vaj, vaj s partnerjem ter vaj za sklepe in vezi. Osnovne vaje je nekaj časa potrebno vaditi vsak dan. Pravilo velja, da bo 'naša vadba prazna, če vanjo ne bomo vključili vseh oblik vadbe.' Poleg ponavljanja osnovnih gibov (navijanje svile), je pomembna vadba prostoročne forme. Na začetku so to lahko skrajšane oblike forme, kasneje pa vadimo daljše tradicionalne oblike. Če hkrati s prostoročno formo vadimo tudi potiskanje rok, so rezultati še boljši.

Nekateri verjamejo, da se z vadbo prostoročne forme lahko naučimo potiskanja rok, vendar za to ni nobenih dokazov. Dejansko se s samostojno vadbo učimo samozavedanja in osebne spretnosti, skozi vadbo s partnerjem, pa spoznamo nasprotnika in se ustrezno odzovemo na njegovo delovanje. Prostoročna forma in potiskanje rok sta medsebojno povezana in drug drugega krepita.

3. Od oglatega k zaokroženemu, od zgoraj navzdol, od enostavnega h kompleksnejšemu

Gibi vsakega začetnika so neizogibno togi in razdrobljeni. Začetnik si lahko zapomni le del zaporedja, gibe težko izvaja gladko in krožno. Počasi se ob pravilnem vodstvu nauči sproščanja in gibanje postane bolj povezano in zaokroženo. Vadi lahko v visokem ali nižjem položaju, odvisno od starosti, fizičnega stanja, izkušenj, nivoja znanja, itd.

Vsakega učenca je potrebno obravnavati individualno. Začetniki in tisti, ki so slabšega zdravja, bi morali vaditi v višjem položaju, da se navadijo na pravi položaj in gibanje ter se jim izboljša prožnost in okrepijo noge. Ko se jim bo prožnost povečala, se bodo lažje spustili v nižji položaj. Pomembno je, da je napredek naraven in prilagojen sposobnostim posameznika. Višina položaja je odvisna od dolžine koraka - nižji položaj zahteva daljši korak.

Pogosta napaka, ki jo delamo, je nizek položaj in kratek korak. To delajo celo nekateri izkušeni

praktikanti, ko pozabijo narediti daljši korak, kadar se spustijo nizko. Intenzivnost vadbe je neposredno odvisna od kvalitete položaja. Ne glede na količino vadbe vsakdo napreduje s svojo hitrostjo. Le postopoma smo sposobni osvajati zahtevnost korakov, položaj in smer rok in telesa ter celovito izvedbo forme.

Poglobimo se, na primer, v prvo figuro prostoročne forme: v otvoritveni položaj, pot in poravnavo rok, smer dlani in njihov položaj glede na širino ramen – vse to lahko si lahko ogledamo enostavno ali pa podrobneje. Postopoma se bosta izurjenost hoje in gibanje rok izboljšala, prav tako obračanje pasu, pogled, dihanje, ritem, zanos in drugi vidiki vadbe – vsega tega se lahko učimo in razumemo le korak za korakom. Če pa vadeči želi osvojiti vse že takoj na začetku ter se preveč analizira in razmišlja vsak gib, bo na koncu samo zmeden.

4. Najprej po delih, potem celota; najprej zunanje, potem notranje

Usklajenost in zavedanje celega telesa v taijiquanu je zahtevna naloga, zato je na začetku enostavnejše, če telo razdelimo na več delov. To so običajno glava, gornji udi, trup in nižje okončine. Ko obvladamo posamezne dele, lahko dva ali tri dele kombiniramo. Na koncu bomo sposobni obvladati celo telo kot celoto. Poleg tega neko skupino gibov lahko označimo kot za napadalne ali obrambne. Postopoma v vadbo vključimo še druge sposobnosti, kot so uporaba sile, dihanje, poglede in tako naprej.

Taiji jasno ločuje med zunanjim in notranjim. Zunanji vidik se nanaša na to, kako gibi izgledajo navzven. Notranji, po drugi strani, posveča pozornost spremembam v zavesti, nameri ter gibanju notranje energije in sile. Oba vidika sta enako pomembna.

Za začetnika je poglobljen zunanji vidik. Nekateri so takoj na začetku obsedeni z notranjo močjo in želijo doseči nekakšen poseben notranji občutek, ki pa na njihovi stopnji ni uporaben. Pregovor pravi: 'Če zgrešiš za centimeter, si zgrešil za tisoč kilometrov'.

Notranje gibanje bomo v taijiju lahko pravilno razumeli šele, ko bo pravilna zunanja forma. Celotno telo moramo uskladiti pri vsakem gibu ali položaju, če hočemo, da bo notranji pretok pravilen. Šele, ko bo forma strokovno izpeljana, se

bomo lahko poglobili v notranji vidik taijija.

Taiji bo brez notranjih kvalitet dolgočasen in prazen, zato ga moramo razumeti in izkusiti ter izpopolniti znotraj. Notranjo moč bomo začutili šele, ko bomo razvili občutenje qija. Na začetku se je bolje osredotočiti na en del telesa, kot pa na celotno telo. Začnemo z občutenjem *qija* v *dantienu* in dlaneh. Ko se enkrat naučimo sprostiti zgornji in spodnji del telesa in qi zdrsne v *dantien*, se notranja moč prične zbirati. Ta moč se širi in vrača iz *dantienu*; *dantien* jo oddaja in v njem se ponovno zbira. Skozi poglobljeno proučevanje in vadbo zunanjega in notranjega vidika, se forma korak za korakom izboljšuje in notranja moč se prične razvijati in krepiti.

5. Skrbna usta, skrbna ušesa, skrbno oko, skrbno telo in skrbni možgani

Skrbna usta pomenijo, da se z učiteljem in sovadečimi pogovarjamo o podrobnostih večšine.

Skrbna ušesa pomenijo, da znamo prisluhniti učitelju in drugim in smo se pripravljene učiti iz njihovih izkušenj.

Skrbno oko je sposobno razširiti obzorje, pazljivo opazovati in proučevati teorijo in vadbo drugih.

Skrbno telo pomeni trdo delo: 'En dan vadbe je en dan pridobljen, deset dni brez vadbe, pa je deset dni izgubljenih.' Brez skrbne vadbe ni napredka.

Skrbni možgani se nanašajo na opustitev nepačnih idej in pravičen odnos, ki upošteva različna gledišča, prepozna svoje stanje in dela na njem. Skratka, če želimo napredovati, moramo premagati svojo mlahavo zaspanost.

Če poznamo pot, ne bomo nikoli skrenili. Vadba ustvarja vsestranske učinke. Upam, da bodo moje osebno mnenje in izkušnje pomagali vsem navdušencem taijija.