

ZhongGuo TaiJiQuan JianJinYue

Adam S. Topor  
Anna M. Kajfasz

# TAI CHI CHUAN

Ścieżka zdrowia, długowieczności i sztuki walki

Część 1 Podstawy CHI KUNG i Forma 24 elementów  
Teoria i praktyka dla początkujących z komentarzem

中国  
太极拳  
剑音乐



Copyright by ZhongGuo WenHua ZhuJia

ZŁOTE  
MYŚLI

Niniejszy ebook jest **własnością prywatną**.

**Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej publicznego udostępniania w Internecie, oraz odsprzedaży zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.**

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](http://ZloteMysli.pl)

Data: 12.12.2006

Tytuł: TAI CHI CHUAN Ścieżka zdrowia, długowieczności i sztuki walki

Autorzy: Adam S. Topor i Anna Kajfasz

Wydanie I

ISBN: 83-7521-107-9

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Korekta: Sylwia Fortuna

Skład: Anna Grabka

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

Netina Sp. z o.o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: [www.ZloteMysli.pl](http://www.ZloteMysli.pl)

EMAIL: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

**Wszelkie prawa zastrzeżone.**

**All rights reserved.**

Podręcznik ten oprócz promocji aspektów zdrowotnych starej, chińskiej sztuki, wiodącej do harmonii z otaczającą Cię naturą, zaoferuje Tobie wiele cennych informacji z zakresu kultury i filozofii "Państwa Środka". Pragnę wyrazić najgłębsze uznanie mojemu nauczycielowi i przyjacielowi P. FENG ZHY XIANG`owi za długoletnią i cierpliwą pracę nad promowaniem Tai Chi wśród młodzieży i dorosłych w Polsce.

*Adam S. Topor*  
*Ośrodek Kultury Chińskiej*  
*(ZhongGuo WenHua ZhuJia)*

Podręcznik ten zawiera archiwalną dokumentację nauczyciela Feng Zhy Xiang'a ze szkoły ChengXiao Tai Chi z Chang Chun, która stanowi własność Ośrodka Kultury Chińskiej w K-Koźlu.

*Konsultacja techniczna i język polski - Adam S. Topor*  
*Grafika i fotografia - Anna Kajfasz*

W przygotowaniu:

Część II - Tai Chi Chuan, Chi Kung zaawansowany i forma 48 elementów.

Część III - Tai Chi Chuan, forma 108 elementów i podstawy TUI SHOU.

1. Poznaj tajemnicę jak Tai Chi pomoże wzmocnić Twoje zdrowie.
2. Poznaj zastosowania form ćwiczeń w codziennej profilaktyce zdrowotnej.
3. Poznaj aspekty teorii Yin-Yang, I`Cing, oraz Pięciu Elementów WuShing dzięki

**komentarzom i ilustracjom.**

1. Jak wykorzystać do nauki załączone filmy instruktażowe?
2. Jak dołączyć do grupy studentów i brać udział w szkoleniach i seminariach?
3. **Jak w każdej chwili móc być lepszym człowiekiem?**

**Wejdź na: <http://twojnet.info/magazyn/forum> i pytaj o co chcesz.**

**Kongres Tai Chi Chuan studentów i adeptów**

**<http://twojnet.info/china>**

# SPIS TREŚCI

<b><u>O AUTORACH</u></b> .....	7
<b><u>ROZDZIAŁ 1</u></b>	
<b><u>INFORMACJE OGÓLNE</u></b> .....	14
<u>1. Wprowadzenie</u> .....	14
<u>Zrozumienie Nauki</u> .....	19
<u>2. Podstawy teorii Tai Chi Chuan</u> .....	22
<u>Teoria Yin – Yang</u> .....	22
<u>Czym jest CHI ?</u> .....	24
<u>Wu Shing – Pięć Elementów</u> .....	26
<u>3. Kilka słów o historii i rozwoju Tai Chi</u> .....	31
<b><u>ROZDZIAŁ 2</u></b>	
<b><u>CO JEST WAŻNE W TRAKCIE PRAKTYKI ĆWICZEŃ?</u></b> .....	36
<u>1. Informacje ogólne</u> .....	36
<u>2. Poruszanie się</u> .....	37
<u>A. Znaczenie prawidłowego ustawienia głowy</u> .....	38
<u>B. Znaczenie wykorzystania wzroku</u> .....	39
<u>C. Rola górnej części podniebienia</u> .....	39
<u>D. Rola wyprostowanej sylwetki ciała</u> .....	40
<u>E. Klatka piersiowa i plecy</u> .....	41
<u>F. Okolica obręczy biodrowej</u> .....	41
<u>G. Okolica obręczy barkowej</u> .....	42
<u>H. Rola przedramion i dłoni</u> .....	42
<u>I. Stabilna i właściwa pozycja</u> .....	43
<u>J. Integracja dolnej i górnej części ciała</u> .....	43
<u>3. Oddychanie</u> .....	44
<u>4. Zrównoważenie ciała, umysłu i Chi</u> .....	47
<u>Odkryj moc swojego umysłu nieco inaczej</u> .....	47
<u>Tan Tien (Dan Tian)</u> .....	48
<b><u>ROZDZIAŁ 3</u></b>	
<b><u>ĆWICZENIA PODSTAWOWE CHI KUNG I WPROWADZENIE DO</u></b>	
<b><u>FORMY</u></b> .....	55
<u>1. Przygotowanie do ćwiczeń</u> .....	55
<u>2. Ćwiczenia podstawowe z zakresu Chi Kung</u> .....	62
<u>Obracanie kuli</u> .....	63
<u>Klasyczne odparcie</u> .....	66
<u>Pchnięcie skrzydłem żurawia</u> .....	69
<u>Dłonie chmur</u> .....	71
<u>Czółenko w przód</u> .....	73
<u>3. Podstawowe techniki pracy nad Chi</u> .....	75
<u>4. Podstawy poruszania się i formy ćwiczeń wprowadzających</u> .....	81
<u>MABU – postawa na stopach równoległych</u> .....	81
<u>GONGBU – postawa łuku</u> .....	82

<u>XUBU – postawa pusta</u> .....	83
<u>XIEBU – postawa przysiadu</u> .....	85
<u>PUBU – postawa z wysuniętą nogą</u> .....	86
<u>DULIBU – postawa na jednej nodze</u> .....	87

## **ROZDZIAŁ 4**

### **ĆWICZENIA FORMY 24 ELEMENTÓW Z KOMENTARZEM.....88**

<u>1. Początek</u> .....	88
<u>Warunki, które pozwolą na prawidłowe wykonanie formy</u> .....	88
<u>2. Teoria i praktyka ćwiczeń formy 24 elementów</u> .....	91
<u>1. Rozpoczęcie</u> .....	93
<u>2. Czesanie Grzywy Dzikiego Konia</u> .....	94
<u>3. Biały Żuraw Rozpościera Skrzydła</u> .....	97
<u>4. Otoczenie Kolana i Krok w przód</u> .....	98
<u>5. Gra na Lutni</u> .....	100
<u>6. Odepchnięcie Mały</u> .....	101
<u>7. Chwytywanie Szpaka za Ogon (lewa strona)</u> .....	104
<u>8. Chwytywanie Szpaka za Ogon (prawa strona)</u> .....	107
<u>9. Pojedynczy Bicz</u> .....	109
<u>10. Dłonie Chmur</u> .....	111
<u>11. Pojedynczy Bicz</u> .....	113
<u>12. Wysokie Klepnięcie Konia</u> .....	114
<u>13. Pchnięcie Prawą Piętą</u> .....	115
<u>14. Uderzenie w Uszy Obiema Rękami</u> .....	116
<u>15. Pchnięcie Lewą Piętą</u> .....	117
<u>16. Opuszczenie i Stanie na Jednej Nodze (lewa strona)</u> .....	118
<u>17. Opuszczenie i Stanie na Jednej Nodze (prawa strona)</u> .....	120
<u>18. Tknięcie na Czółenku (lewa i prawa strona)</u> .....	121
<u>19. Igła na dnie Morza</u> .....	123
<u>20. Otwarcie Wachlarza</u> .....	124
<u>21. Obrót, Obrona i Pchnięcie</u> .....	125
<u>22. Ciasne Zamknięcie</u> .....	127
<u>23. Skrzyżowanie Rąk</u> .....	128
<u>24. Zakończenie</u> .....	129

### **ZAMIAST ZAKOŃCZENIA.....130**

<u>Wnioski i refleksje</u> .....	130
----------------------------------	-----

### **W PRZYGOTOWANIU:.....133**

## O Autorach

### **Nauczyciel FengZhy Xiang**

Urodziłem się w 1949 roku w jednej z południowochińskich prowincji. Swoje treningi rozpocząłem dość wcześnie, bo w wieku 8 lat, jak przystało na tradycję starej, chińskiej kultury. Pod okiem swojego ojca poznawałem tajemnice sztuki wojennej, które coraz bardziej wciągały mnie - ciekawskiego małego chłopca.

Z dalekich Gór Żółtych wraz ze swoim ojcem przyjechałem do szkoły nauczyciela CHENG XIAO LII w Chang Chunie, gdzie rozpocząłem swą edukację w tradycyjnej rodzinie WuShu i zetknąłem się ze sławną legendą Tai Chi rodziny Chen przekazaną mi przez nauczyciela Cheng Xiao. W wieku 23 lat posiadałem dostatecznie dużą wiedzę o tradycji i historii stylu, tak pieczołowicie pielęgnowaną przez kolejnych jej przedstawicieli.

**Mogę nauczyć Cię jednego z moich stylów?** (tradycji szkoły - stylu Chen), byś kontynuował naukę poznając styl Yang obecnie najpopularniejszy styl Tai Chi na świecie. **Abyś chciał wiedzieć coraz więcej i więcej.**

Mistrz Cheng Xiao docenił moją wiedzę i umiejętności, i zgodził się, abym wyjechał na jakiś czas i nauczał Tai Chi wszędzie tam, gdzie będą chcieli się uczyć. Nie ograniczam się do nauczania stylu

w szkole mistrza Xiao i w samych Chinach, wyjechałem z kraju, by nauczyć Cię stylu TaiChi, prowadzę liczne wykłady w Europie dla praktyków innych stylów chińskiego wu-shu.

W 1995 roku zorganizowałem działalność Ośrodka Kultury Chińskiej w Kędzierzynie-Koźlu na Opolszczyźnie skąd pochodzi jeden z moich polskich studentów. Ośrodek żyje w klimacie polsko-chińskich kontaktów i wymiany kulturalnej. Powstało miejsce, gdzie zdradzane są tajemnice kultury i filozofii zza "Wielkiego Muru". Nauczałem wielu studentów stylu Yang, Chen Tai Chi, **jak mógłbym nauczyć również Ciebie?** Pozostawiłem swoje kilkudziesięcioletnie doświadczenia skrzętnie archiwizowane przez moich uczniów. **Dzięki tym przekazom rozbudziłem sympatię i chęć do pogłębiania wiedzy wśród sympatyków chińskiej kultury i filozofii.**

Dowiedz się o właściwościach starych, chińskich technik i o tym **jak można wykorzystać dla siebie bogactwo tej wiedzy?** Długo trwało tworzenie wielu stylów Tai Chi. Chociaż moi przodkowie używali Tai Chi jako doskonałego narzędzia do obrony przed wrogami, nieprzerwanie sztuka ta podkreśla swoją wartość przynosząc ulgę cierpiącym fizycznie i duchowo. Nasza praktyka dowiodła, że Tai Chi stanie się coraz popularniejsze na całym świecie. **Przyjrzyj się starym Chińskim mistrzom i zobacz co prawdopodobnie ominie Cię w przygodzie z TaiChi jeśli nie spróbujesz.**

W klasztorze Cho Nam Kung mieszka mnich Pong Gu Cy, który uczył się technik miękkiego boks u przez dwadzieścia jeden lat. Mistrz Pong ćwiczy formy szkoły Chen Tai Chi. Tai Chi jako miękka wewnętrzna sztuka walki jest teraz bardzo znana na świecie. Miękki boks przypomina taniec, żaden ruch nie wymaga użycia siły mięśni.

Ćwiczenie odbywa się w stanie całkowitego rozluźnienia. Mistrz Pong mówił o swoim mistrzu Lio: „ Mój mistrz miał wielkie serce. Jego życie było połączeniem trzech prądów filozoficznych: taoizmu, konfucjanizmu i buddyzmu. Z taoizmu wybrał czystość i instynktowne myślenie, z konfucjanizmu wrażliwość i sztukę samodoskonalenia, z buddyzmu wybrał akceptację i tolerancję” .

Boks TaiChi związany jest z wielką księgą przemian I Cing. Jest to klasyczne dzieło chińskiego wróżbiarstwa. Ćwiczenia z bronią można rozpocząć dopiero po osiągnięciu doskonałości ruchowej pustymi rękami. Broń jest przedłużeniem ręki. Jej kształt oraz materiał, z którego jest wykonana, są wynikiem długoletnich studiów nad bronią. Kuang Kong - bóg wojny jest patronem ludzi zajmujących się produkcją broni. W tradycyjnej sztuce wojennej istnieje 108 różnych rodzajów broni, z czego większość nie jest powszechnie znana. Można znaleźć wśród nich halabardy, włócznie używane w okresie średniowiecza, ale są i tygrysie haki, pazury smoka i feniksa, latające maczugi i nun chako - broń, która w zasadzie nie jest tradycyjną bronią chińską. W Chinach ćwiczących można spotkać wszędzie, na ulicach, w parkach i świątyniach, ćwiczy się również w mieszkaniach - nie ma miejsca gdzie nie można by ćwiczyć.

Mistrz Li Lin Ching jest lekarzem osteopatą i fizjoterapeutą. Na temat swojej sztuki wypowiedział się tak: „Dzisiaj ćwiczenia sztuk walki są dwojakiego rodzaju. Z jednej strony jest to praca nad ruchami form z drugiej praca nad oddechem i CHI. Ideogram Chi składa się z dwóch elementów, ziarenka ryżu i pary wydobywającej się z gorącego ryżu. Energia emanuje z ciała jak para wydobywająca się z ziaren ryżu. Chi, którą nazywamy energią, krąży w ludzkim ciele zgodnie z południkami akupunkturowymi, wyznaczonymi przed ponad trzema tysiącami lat. Te zasady cyrkulacji Chi są podstawą chińskiej teorii energii wewnętrznej. Akupunktura jest obecnie

zatwierdzoną i używaną w medycynie chińskiej formą leczenia. Punkty vitalne na ciele, wyznaczone głównie dla potrzeb sztuki walki, oprócz medycznego zastosowania mogą być wykorzystywane do zadawania ciężkich ran.”

Specjalnością pani Chen jest Tai Chi ze szkoły Yang. Pani Chen ćwiczy ten styl codziennie od ponad 30 lat. Jednocześnie przez lata ćwiczyła zastosowanie ruchów form z wielu systemów walk. Tai Chi jest dla niej nie tylko sposobem na obieg Chi w organizmie, ale przede wszystkim sztuką wojenną, bo taka jest ona pierwotnie.

Mistrz Wu Sao Pen od ponad 40 lat każdego ranka ćwiczy unikalny system Tai Zhou, którego korzenie sięgają dynastii Song sprzed ponad tysiąca lat. Nauka tego boksu wymaga panowania nad oddechem, który jest niezbędny przy pracy nad chi. Wdech jest Yin - energia przenika do ciała. Wydech jest Yang – energia rozchodzi się po ciele. Już 2200 lat przed naszą erą władca Huang Ti stwierdził, że dobrze oddychać to znaczy dobrze żyć. Oddychać źle to żyć źle, oddychać średnio to żyć średnio. Namawiał do doskonalenia ciała i umysłu. Mistrz Wu Sao nauczał: „ Są dwa style zewnętrzne koncentrujące się na koordynacji ruchów i szybkości, oraz wewnętrzne kładące nacisk na koncentrację i poszukiwanie Chi. Praca wewnętrzna pozwala na obieg Chi w celu osiągnięcia tzw. duchowego zdrowia. **Ludzie, którzy kontrolują Chi szybciej się regenerują.** Chi krąży wraz z krwią, jej pracę reguluje krwioobieg. Chi jest jak masaż dla organizmu. Bez fizycznej aktywności chi krąży gorzej.

Pamiętaj! Dla człowieka najważniejsze jest Chi, jeśli Chi jest zablokowane to znak, że w organizmie jest jakiś problem, a w ten sposób osłabiony organ staje się siedliskiem choroby. Cudzoziemców śmieszy nasz sposób panowania nad ciałem i umysłem, myślą, że

Chińczycy mają słabe dłonie, dlatego wyprawiają z nimi cuda. Nie są to cuda, ale fakt, że **tylko nieliczni umieją osiąść tę trudną sztukę, by uzyskać wewnętrzny spokój i opanowanie**. Ludzie są przyzwyczajeni do oglądania ćwiczących, jak wykonują ruchy rąk czy nóg, ale to tylko obraz najważniejsze jest wydobyć Chi”. Po pracy nad formą następuje medytacja, która pozwala na rozluźnienie; pozwala też na odciążenie ciała i umysłu i wyregulowanie Chi.

### **Adam S. Topor**

Jeden z najstarszych uczniów Feng Zhy Xiang`a, współzałożyciel Ośrodka Kultury Chińskiej w Kędzierzynie-Koźlu. Adam S. Topor ćwiczy chińskie techniki od 1986 roku. W Tai Chi Chuan specjalizuje się od 1991 roku. Przeszedł nietypową drogę swej edukacji. Studiował kulturę i filozofię w kraju i zagranicą. W latach 90-tych studiował klasykę Tai Chi pod kierunkiem Cheng Xiao Lii i swojego bezpośredniego nauczyciela Feng Zhy w Chang Chun (Chiny Płn. Mandżuria). W Polsce za namową swojego nauczyciela zajął się popularyzacją kultury i filozofii oraz rolą i znaczeniem chińskich technik oddechowo - ruchowych. Do dzisiaj jest konsultantem w ośrodku, gdzie organizowane są spotkania tematyczne i seminaria.

Zaczynał od jednej z odmian Tai Chi Chuan - stylu Chen, jako student Feng Zhy Xiang`a. Następnie ćwiczył styl Yang w towarzystwie wielu innych jego zwolenników. Teraz doskonalili formy klasycznego stylu Yang, Chen, Długi Miecz oraz Chi Kung.

"Chciałbym wyrazić serdeczne podziękowanie mojemu nauczycielowi Panu FENG ZHY XIANG`owi za to, że poświęcił mi dużo czasu odsłaniając przede mną karty tajemnicy i wiedzy. Za to, że w ciągu długich lat wspólnych ćwiczeń przekazał mi część

własnych doświadczeń; za pomoc w powstaniu tej pracy i za cenne wskazówki dla mnie i dla Ciebie czytelniku. Pewnie zastanawiasz się co zyskasz po lekturze tego podręcznika. Jeśli myślisz, że dostaniesz gotową receptę, której będziesz mógł użyć niczym „Apap” to się mylisz. **Oddaję w Twoje ręce narzędzie sprawdzone przez kilkutysięczną rzeszę uczniów szkół Tai Chi i krok po kroku pokażę Ci jak go użyć. Reszta zależy już tylko od Ciebie.**”  
Zatem przygodę z Tai Chi Chuan czas zacząć.

## **Anna Kajfasz**

„Moja przygoda z Tai Chi zaczęła się od fascynacji medytacją i nauką parapsychologii. Zafascynowała mnie tak bardzo, że postanowiłam poznać jak najwięcej technik tej sztuki i tak wkroczyłam na ścieżkę Tai Chi Chuan.

Na początku Tai Chi było dla mnie jedną z wielu metod medytacji, według mnie jedną z najlepszych, ponieważ technika ta umożliwia aktywność nie tylko umysłową, ale i fizyczną. Przy całkowitym zaangażowaniu i skoncentrowaniu na ćwiczeniach oddzielamy się od szarej rzeczywistości i przenosimy się z pełną świadomością do piękniejszego, wolnego od uprzedzeń świata. Zapominamy o problemach, które nas dręczą, reagujemy pozytywnie na to, co się dzieje dookoła, wypełnia nas energia i szczęście. **W ciągu trzech lat ćwiczeń zdobyłam znacznie szerszą wiedzę z zakresu filozofii chińskiej, począwszy od medytacji, poprzez prawa i zasady, które są podstawą doskonalenia Chi, skończywszy na sztuce wojennej Wushu.**

Dla postronnego obserwatora TAI-CHI-CHUAN to seria powolnych, płynnych ruchów przypominających taniec. Taniec o pięknych,

choć dla wielu mało zrozumiałych nazwach, np. „Biały żuraw rozkłada skrzydła” lub „Igła na dnie morza”. Dla mnie ta stara, chińska sztuka to symbol życia aktywnego, twórczego, przeżywanego w harmonii z otaczającym światem.

Publikacja ta stanowi pierwszą część serii, wprowadzającą czytelników w tajniki Tai Chi Chuan. W przygotowaniu mamy kolejne części poświęcone zaawansowanym technikom i formom 48 i 108 elementów stylu Yang oraz Chi Kung i Tui Shou. Naszym marzeniem jest dotarcie do klasyki stylu Chen i przekazanie tej wiedzy Wam - czytelnikom. Całość tych publikacji stanowić będzie wyczerpujący materiał na temat poznania i zrozumienia Tai Chi Chuan. Mamy cichą nadzieję, że będzie to pomoc dla wielu nowych zwolenników zdrowej aktywności ruchowej. Tai Chi Chuan cieszy się rosnącą popularnością w naszym kraju, a my chcemy wyjść naprzeciw oczekiwaniom nowych adeptów. Chcemy zainteresować tematem również Ciebie.

Podręcznik ten jest dla mnie miłym i nowym doświadczeniem i oparciem w doskonaleniu technik. Ze swojej strony chciałabym podziękować mojemu nauczycielowi Adamowi Toporowi za cenną naukę i **zadedykować ten podręcznik Tobie młodszy lub starszy czytelniku, aby zainteresować Cię gimnastyką zdrowotną, abyś doświadczył czegoś niezwykłego w swoim życiu.**”