

Mantak Chia, Juan Li

TAI CHI

Exerciții pentru începători și avansați

Cuvânt-înainte de Jampa Mackenzie Stewart

Traducere din limba engleză de Andreea Rosemarie Lutic

POLIROM
2023



Cuprins

| | |
|---|-----|
| <i>Mulțumiri</i> | 7 |
| <i>Practicarea exercițiilor de tai chi</i> | 8 |
| <i>Cuvînt înainte (Jampa Mackenzie Stewart)</i> | 9 |
| <i>Prefață</i> | 12 |
| | |
| Introducere | 13 |
| 1. Originile tai chi qi gong..... | 17 |
| 2. De ce să practicăm tai chi qi gong?..... | 31 |
| 3. Principiile de bază ale tai chi qi gong..... | 38 |
| 4. Exerciții de încălzire și pregătire..... | 65 |
| 5. Tai chi qi gong – forma cu 13 mișcări..... | 87 |
| 6. Exerciții de practicat acasă | 122 |
| 7. Yin/yang și Surîsul Interior..... | 126 |
| 8. Înfrăținare și împămîntare. Conectarea cu pămîntul..... | 140 |
| 9. Transferul qi-ului prin corp | 152 |
| 10. Activarea tendoanelor..... | 162 |
| 11. Lucrul cu tan tien-ul | 171 |
| 12. Practica de vindecare. Conectarea organelor cu cele cinci direcții..... | 179 |
| 13. Respirația prin piele și oase | 186 |
| 14. Integrarea structurii..... | 197 |
| 15. Oțel înfășurat în vată. Aplicații marțiale..... | 201 |
| 16. Dansul lui Tao..... | 215 |
| | |
| <i>Anexa 1. Pregătiri energetice pentru tai chi qi gong</i> | 217 |
| <i>Anexa 2. Fiziologia tai chi-ului</i> | 223 |
| <i>Bibliografie</i> | 227 |
| <i>Despre autori</i> | 228 |
| <i>Sistemul și Centrul de instruire Tao Universal</i> | 229 |
| <i>Index</i> | 231 |

Pentru a iniția forma tai chi qi gong, împinge ușor sacrumul în față astfel încât coccisul să fie aliniat cu restul coloanei și să simți forța în zona lombară. Această mișcare subtilă apasă și mai ferm în sol cele nouă puncte ale tălpii. Leagăna tălpile ușor și treptat de la degete spre călcâie, pînă cînd simți forța urcînd prin călcâie pînă în șolduri și coloană. Simte cum se activează Izvoarele Clocotitoare, punctul de pe talpă corespunzător rinichilor, pe măsură ce energia pămîntului este absorbită prin tălpi, urcă de-a lungul picioarelor și pătrunde în coloană prin coccis.

Energia pămîntului dă naștere unei mișcări ondulatorii de-a lungul coloanei. Cînd energia ajunge la omoplați, qi-ul determină brațele să se ridice pînă la nivelul umerilor. În timp ce pieptul și bărbia se retrag, energia continuă să urce prin vertebrele cervicale pînă în creștet. Cînd creștetul, cea mai înaltă parte a corpului, se ridică, are loc o conexiune cu forța cerească. Practicantul se simte tras în sus, ca și cum întreaga structură a scheletului ar fi suspendată de deasupra.

Pe tot parcursul practicii, menține contactul cu cele trei forțe: forța pămîntului, forța cerească și forța cosmică. Simte că ești înrădăcinat în pămînt și, totodată, că ești tras către cer. Degetele de la mîini sînt depărtate și se mișcă ușor, ca niște frunze în adierea vîntului, și simți forța cosmică asemenea unui ocean de qi care te înconjoară.

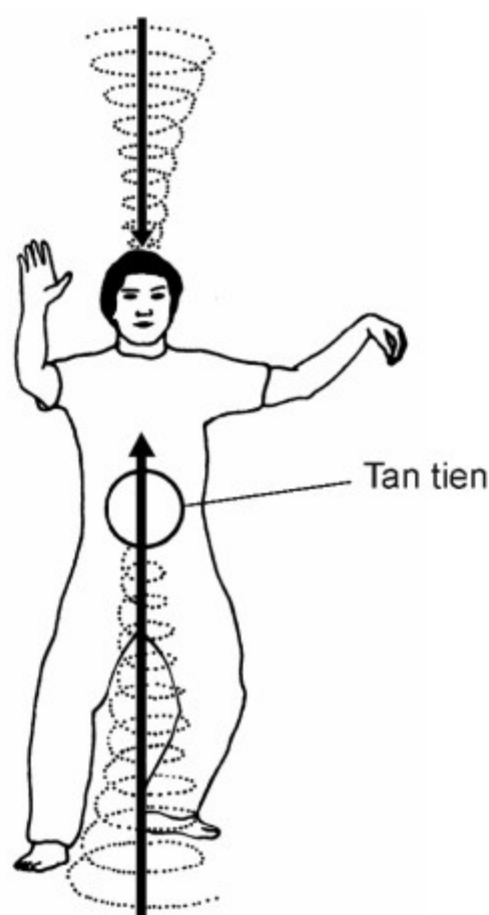


Figura 7.5. Armonizarea forței cerești și a forței pămîntești în tan tien

Energia se absoarbe în timpul fazei yin a mișcării. Procesul de golire, care este considerat yin, dă naștere la și mai mult spațiu care poate fi umplut. Un exemplu ce ilustrează această dinamică e respirația. Sfîrșitul inspirației este complet yin în exteriorul corpului. În acest moment, plămîniile sînt complet yang în interior, fiind dilatați la maximum. Pe măsură ce expirăm aerul yang fierbinte, partea exterioară a corpului devine mai yang, iar partea interioară se golește, devenind yin și avînd un potențial crescut de a absorbi aerul. Absoarbe ușor energia în palme și tălpi, ca și cum ai trage de un fir de mătase.

Forța pământului e considerată yin pentru că este răcoroasă și intră prin cea mai yin parte a corpului: tălpile. Forța cerească e considerată yang pentru că este fierbinte și intră prin cea mai yang parte a corpului: capul. Umanitatea există între aceste două forțe și este responsabilă cu armonizarea lor. Când sînt absorbite, combinate și amestecate în tan tien, energiile yin și yang se transformă într-un qi foarte folositor, care ne poate hrăni întreaga ființă pe măsură ce îl circulăm prin Orbita Microcosmică.

Golul și plinul din brațe și picioare

Una dintre cele mai importante caracteristici ale yin și yang în tai chi qi gong este conștientizarea golului și plinului. Când efectuăm mișcările principale, schimbăm constant greutatea de pe piciorul drept pe piciorul stîng și invers. Piciorul pe care ne lăsăm greutatea este piciorul plin, piciorul mai yang sau mai activ, întrucît depune cel mai mult efort pentru a sprijini greutatea. Similar, piciorul gol este cel pe care ne sprijinim foarte puțin sau deloc; el este mai relaxat, mai yin, lipsit de tensiuni.

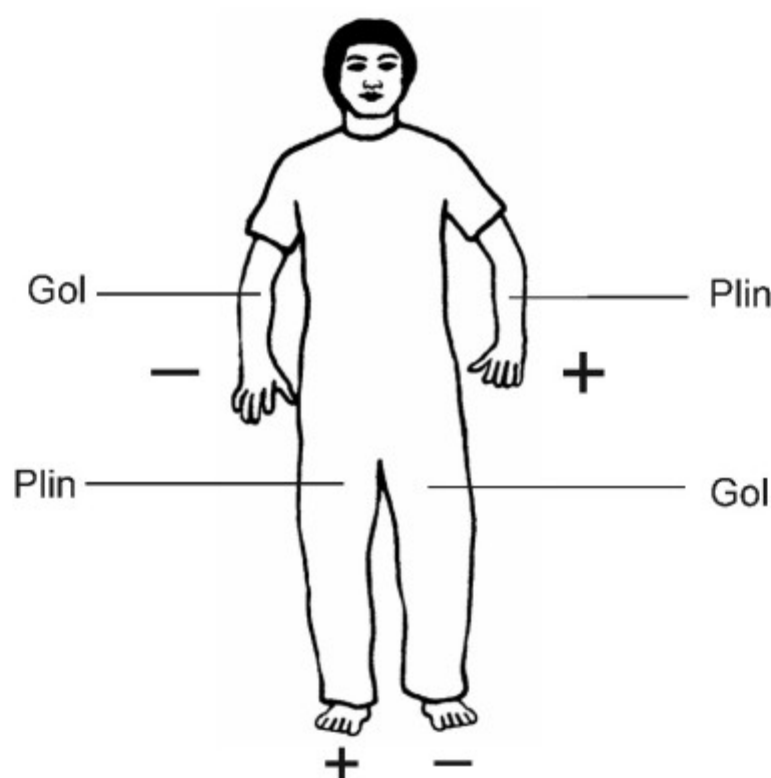


Figura 7.6. Golul și plinul din brațe și picioare

Ține cont de o regulă importantă a principiului yin/yang: nimic nu este complet yin sau complet yang. Yang conține întotdeauna yin, iar yin conține întotdeauna yang. Prin urmare, *plin* și *gol* se referă la calitatea predominant yang sau predominant yin a piciorului. De exemplu, piciorul plin este între 51% și 99% yang; însă, cu toate că yang predomină, piciorul respectiv este între 1% și 49% yin.

Cînd începi să te miști, trebuie să faci o distincție clară între yin și yang. Piciorul plin este piciorul activ, întrucît eliberează energia stocată, ca un arc din care e lansată o săgeată. Cînd eliberăm energia, piciorul plin devine gol, iar piciorul gol, întrucît este yin și primește greutatea corpului pe care o transferăm de pe celălalt picior, devine yang

sau plin. *Tao Te Qing* exprimă această idee prin versurile: „Îndoit și astfel întreg/ Strîmb și astfel drept/ Gol și astfel plin”¹.

Brațele trec de la gol la plin și invers într-un mod similar. Un braț este întotdeauna dominant și substanțial, pe cînd celălalt este receptiv și insubstanțial, avînd rol de susținere. Brațul plin este întotdeauna opus piciorului plin. De exemplu, cînd cea mai mare parte a greutății e pe piciorul drept, brațul stîng este cel plin.

Opoziția funcțională

Partea plină și partea goală se schimbă în cursul fiecărei mișcări. De exemplu, cînd executăm mișcarea de Împingere pe partea stîngă, inițial ne lăsăm greutatea pe piciorul drept, aflat în față. Cînd mutăm greutatea în spate, pe piciorul stîng, mîna dreaptă devine dominantă, iar mîna stîngă ar trebui să fie puțin mai relaxată, la început avînd un rol receptiv și de susținere. Cînd începem să mutăm greutatea pe piciorul din față și să împingem, inițial mîna dreaptă este dominantă, dar, pe măsură ce piciorul drept începe să se umple cu greutatea corpului, mîna dreaptă se relaxează corespunzător, iar mîna stîngă devine dominantă.

Această idee este ilustrată de felul în care aruncă mingea un jucător de baseball dreptaci. Mai întîi jucătorul se încordează și își lasă greutatea în spate, pe piciorul drept, înmagazinînd energie. Apoi își transferă greutatea în față, pe piciorul stîng, și dă drumul mingii. Un alt exemplu este modul în care ne legănăm brațele cînd mergem sau alergăm. Cînd ducem unul dintre picioare în față, brațul opus se leagănă înainte, pentru a contrabalansa mișcarea piciorului.

Opoziția funcțională se manifestă pe tot parcursul formei tai chi qi gong, avînd rolul de a echilibra partea superioară cu partea inferioară și stînga cu dreapta. Este o tehnică esențială pentru echilibrarea aspectelor yin și yang în tai chi.

Evită greutatea dublă

Incapacitatea de a face o distincție clară între yin și yang, între gol și plin poartă numele *greutate dublă*. Aceasta poate apărea în mai multe situații. În prima dintre ele ambele brațe încearcă să fie yang în același timp sau greutatea este distribuită în mod egal pe ambele picioare. (Aceasta e o greșeală în timpul mișcărilor principale, dar nu și în cazul mișcărilor inițiale, cînd yin și yang se manifestă în termeni de sus și jos, expansiune și contracție.) Dacă greutatea este egal distribuită pe picioare, ne va fi mai greu să o mutăm repede dintr-o parte în alta. Multe persoane s-au confruntat cu această senzație în sporturi precum tenisul și racquetball-ul, cînd au fost prinse „pe picior greșit” și nu au reușit să reacționeze rapid.

1. Lao Zi, *Cartea despre Dao și putere*, traducere de Dinu Luca, Humanitas, București, 1993 (n.tr.).

A doua situație în care apare greutatea dublă este când, în stînga sau în dreapta corpului, atît partea superioară, cît și partea inferioară sînt yang sau yin. Dîndu-l din nou ca exemplu pe jucătorul de baseball, un aruncător dreptaci nu va păși niciodată înainte cu piciorul drept cînd aruncă mingea. Încearcă și vei constata cît de incomodă e mișcarea. Pentru a preveni această problemă, ai grijă ca, atunci cînd vrei să ai putere în brațul drept, să muți greutatea pe piciorul stîng și invers. Similar, cînd vrei ca brațul stîng să fie moale sau gol, și piciorul drept trebuie să fie gol. Respectarea acestor reguli ale principiului yin/yang te va ajuta să-ți păstrezi echilibrul în practica tai chi.

Îndoire și îndreptare

Îndoirea este yin, iar îndreptarea este yang. Cînd ne îndoim brațele, picioarele și coloana, stocăm energie; cînd le îndreptăm, eliberăm energia stocată. Clasicii tai chi-ului spun: „Înmagazinarea energiei este ca îndoirea unui arc; eliberarea energiei este ca lansarea săgeții”. Din acest motiv, în tai chi, brațele, picioarele și coloana sînt numite „cele trei arcuri”. Dacă vrei să trimiți săgeata la o distanță mare, mai întîi trebuie să îndoii arcul.

Începătorii neglijează adesea să îndoie genunchii suficient cînd se deplasează în față și în spate. De aceea mișcările lor sînt lipsite de putere. Îndoirea excesivă a genunchilor poate însă să ne afecteze structura, așa că este important să-i îndoim atît cît trebuie, nici prea mult, nici prea puțin.

Similar, îndreptarea excesivă a brațelor sau a picioarelor poate duce la rigiditate și hiperextensiune. În qi gong, articulațiile sînt considerate adesea porțile energetice ale corpului. Prin urmare, cînd îndreptăm brațele și picioarele, nu ar trebui să blocăm niciodată coatele și genunchii; întotdeauna ține aceste articulații ușor flexate pentru ca porțile energetice să rămîna deschise. Acest lucru permite ca qi-ul și sîngele să circule nestîngenite prin membre, fără blocajele care se creează cînd blocăm articulațiile și închidem neglijenți porțile.

Sus și jos, avansare și retragere, stînga și dreapta

Clasicii tai chi-ului spun: „Dacă există sus, există și jos; dacă există retragere, există și avansare; dacă există stînga, există și dreapta. Dacă intenția ta este să te ridici, ar trebui ca în același timp să te gîndești la coborîre”. Sus și jos sînt două fețe ale aceleiași monede; la fel și avansarea și retragerea, stînga și dreapta. Acest lucru este deosebit de important în aplicațiile și strategiile marțiale ale tai chi-ului. Cînd avansezi, trebuie să fii întotdeauna pregătit să te retragi imediat dacă e nevoie. Similar, cînd te retragi, trebuie să fii atent la ocaziile de a avansa. Dacă te concentrezi doar pe avansare, fără să ai în vedere o eventuală retragere, poți fi atras cu ușurință în capcană, iar mintea ta

nu va reuși să se reorienteze suficient de rapid pentru a scăpa, întrucât este prea yang și nu ai păstrat un sîmbure de yin în intenția ta.

Dacă vrei să-ți conduci adversarul în sus, o strategie bună este ca mai întâi să aplici o forță ușor descendentă. Adversarul va avea tendința să se ferească de falsul atac în jos mișcându-se în sus; apoi poți să-i conduci intenția, să-i preiei energia și să o combini cu energia ta în atacul în sus, „dezrădăcinându-l” fără efort.

Același principiu e valabil și pentru stînga și dreapta. Dacă vrei să-ți ataci adversarul prin dreapta, creează o diversiune aplicîndu-i o forță ușoară în stînga. Dacă își îndreaptă atenția spre stînga, e posibil să lase partea dreaptă fără apărare, ceea ce o va face mai ușor de atacat.

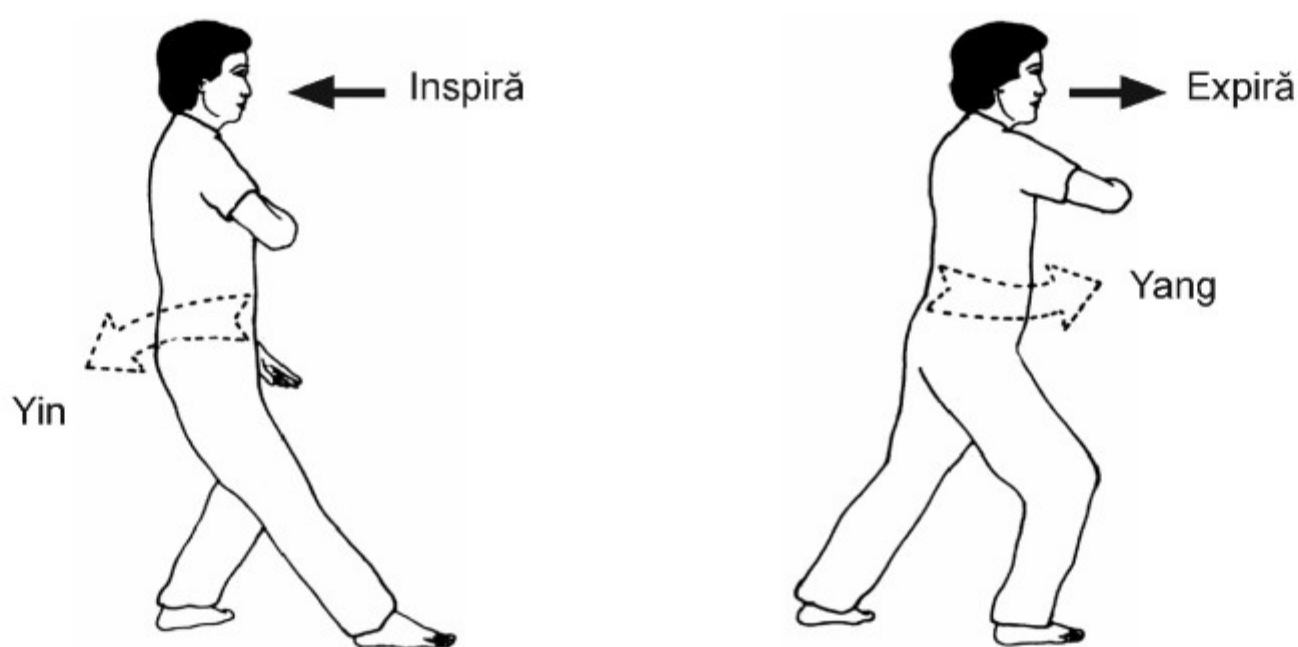


Figura 7.7. Retragerea este yin; avansarea este yang

Moale și tare

Clasicii tai chi-ului spun: „Din cea mai mare moliciune se naște cea mai mare duritate”. Tai chi qi gong este considerat uneori o artă marțială „moale”. Asta pentru că în majoritatea artelor marțiale se pune accentul pe forță și viteză, pe cînd în tai chi ne concentrăm pe echilibrul dintre moale și tare. Cu toate acestea, e greșit să spunem că tai chi este o artă marțială moale, întrucât denumirea „tai chi” înseamnă yin și yang, moale și tare. Unii elevi cultivă partea moale în detrimentul celei tari, ajungînd să practice ceea ce adevărații maeștri numesc cu dispreț „stilul tofu”.

Deși majoritatea oamenilor înțeleg cu ușurință puterea durității în artele marțiale, puterea moliciunii și a maleabilității pare contradictorie și derutantă. Forța tai chi-ului poate fi comparată cu oțelul rafinat pentru arcuri. Acest tip de oțel este flexibil, dar puternic. Pentru a fi transformat în oțel pentru arcuri, minereul de fier trebuie topit în repetate rînduri, pînă cînd toate impuritățile sînt îndepărtate. Similar, în tai chi, elevul trebuie să învețe să se relaxeze și să devină flexibil, pînă cînd reușește să elimine orice rigiditate și tensiune inutilă din mișcările lui. Astfel elevul devine puternic, dar suplu, relaxat în exterior, dar ferm în interior, precum oțelul înfășurat în vată. Aceasta este adevărata putere – echilibrul între yin și yang.

Principiul echilibrului dintre moliciune și duritate este valabil și când ne luptăm cu un adversar. Întâmpinăm forța yang a adversarului cu forță yin și îi atacăm partea yin cu forță yang. În tai chi nu înfruntăm niciodată direct atacul yang al adversarului, ci îi cedăm cu blîndețe, într-o manieră yin. Întrucît yang conține întotdeauna yin, totodată trebuie să identificăm zonele unde adversarul este moale și yin (slab și neprotejat) și să aplicăm forța dură yang acolo. Nu ne risipim forța yang încercînd să înfruntăm direct forța yang a adversarului, ci o conservăm și așteptăm să o aplicăm cu un efort minim și avantaje maxime.

În multe stiluri de arte marțiale, mișcările de apărare și cele de atac constituie două etape diferite. Mai întît blochezi, apoi lovești. În tai chi qi gong, fiecare mișcare conține yin și yang, apărare și atac. De obicei, în tai chi, apărarea și atacul au loc simultan. Cînd o mînă se predă, cealaltă lovește; cînd partea de sus a corpului se retrage, partea de jos atacă.

Exercițiul Copacului pune în evidență diferențele energetice subtile dintre forțele yin și cele yang.

☯ Tendoanele yin/yang. Exercițiul Copacului

1. Găsește un copac frumos și sănătos și efectuează mișcarea de Parare către copac, cu piciorul și brațul drepte în față.
2. Începe inspirînd foarte încet. Simte cum forța pămîntului îți trage sacrumul în jos. Forța cerească exercită o tracțiune corespunzătoare în sus. Începe să împingi cu piciorul drept în pămînt, deplasînd structura corporală în spate fără să miști mîinile. Tălpile rămîn pe loc. Îndreaptă încheietura mîinii drepte astfel încît palma să nu mai fie orientată către corp, ci către stînga. Poziționează mîna stîngă cu palma în sus.

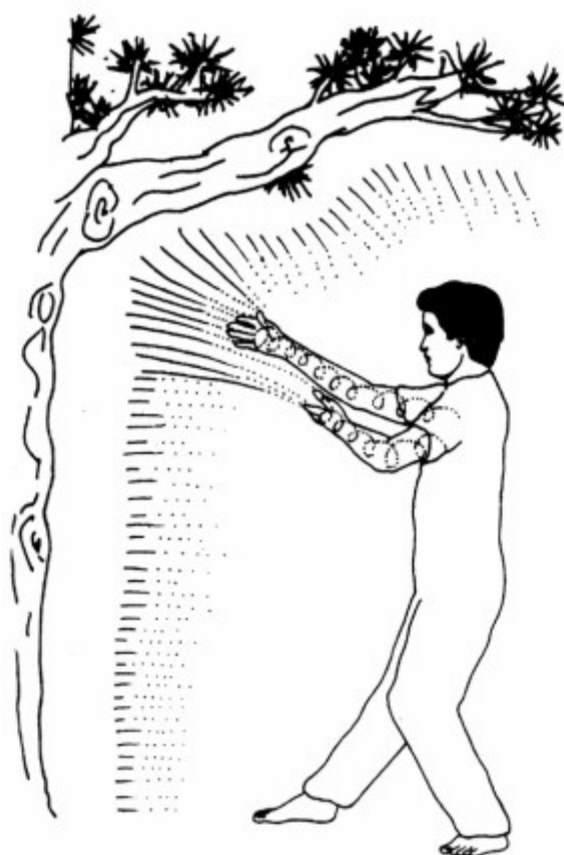


Figura 7.8. Exercițiul yin/yang cu copacul