

Yang Family Tai Chi 10 alapelve

1. Üres, élénk, felfelé törekvő, energiával teli

A „felfelé törekvő és energiával teli” azt jelenti, hogy a fej egyenes, és a szellem a fejtetőig terjed.

Ne használj erőt. Ha mégis, a nyak és a fej merev lesz, és a chi és vér nem tud szabadon áramlani. A figyelemnek üresnek, élénknek, szabadnak és természetesnek kell lennie. Az üres, élénk figyelem nélkül nem emelhetjük fel a szellemet.

2. A mellkas besüpped, a hát egyenes

A mellkast finoman bent tartjuk, ami segíti a chi lesüllyedését az elixír mezőbe (dan tian). Nem szabad kidülleszteni a mellkast.

Ha így teszünk, a chi megreked a mellkasban, a felsőtest nehéz lesz, míg az alsó könnyű, és a sarok felemelkedhet. A hát kiegyenesítése a chit oda vezeti. Ha a mellkast helyesen tartjuk, a hát természetesen kiegyenesedik. Ha tengelyünk egyenes, olyan erőt bocsáthatunk ki a gerinc segítségével, aminek az ellenfél nem állhat ellen.

3. A derék laza

A derék ez egész test parancsnoka. Csak miután el tudjuk lazítani a derekat lesz a lábunknak ereje és így az altest stabil marad.

Az üres és teli váltakozása mind a derék forgásából fakad. Ahogy a mondás tartja: „A végzet forrása a derék apró hibájában rejlik. Amint erőtlenség a formánk, vizsgáljuk meg a derék és a láb munkáját”.

4. Válaszd szét az ürest és a telit

A Tai Chi Chuan művészetében az üres és teli szétválasztása az első számú szabály. Ha az egész test súlya a jobb lábra terhelt, a jobb lábat telinek nevezzük.

Ha a súly a bal lábon van, az lesz teli, míg a másik üres. Csak azután lehetnek a fordulások könnyedek és erőfeszítés nélküliek, ha tisztán különbséget tudunk tenni üres és teli között. Ha nem választjuk szét, a lépéseink nehezek és ormóttanok lesznek, elveszítjük egyensúlyunk és az ellenfél könnyedén irányít majd minket.

5. Süllyeszd a vállakat és ejtsd le a könyököt

A vállak lesüllyesztése azt jelenti, hogy ellazítjuk, megnyitjuk és lefelé lógatjuk azt.

Ha nem tudjuk ellazítani, a vállak felemelkednek, és a chi ennek megfelelően felfelé áramlik, erőtlenné téve az egész testet. A könyök leejtése azt jelenti, hogy lefelé süllyesztjük. Ha megemeljük a könyököt, a vállak nem tudnak lesüllyedni. Ha így próbálunk ellökni valakit, nem leszünk sikeresek. Olyan ez, mint a külső stílusok energiája.

6. Figyelmet használj erő helyett

A Tai Chi klasszikus szerint „minden azon múlik, hogy a figyelmet használjuk-e az erő helyett”.

A Tai Chi Chuan gyakorlása közben hagyjuk a testet ellazulni és kiterjedni. Ne használjuk a legcsekélyebb mértékű nyers erőt se, mert az izmokban, csontokban vagy a keringésben gátakat épít, és így önmagunkat korlátozzuk. Csak akkor lehetünk képesek könnyedén és ügyesen változtatni, átalakulni, és keringetni.

Néhányan csodálkoznak, hogy ha nem használnak nyers erőt, hogyan tudnak mégis erőt kifejteni? A test akupunktúrás meridián-hálózata hasonlatos a földet behálózó folyók és vízerek rendszeréhez. Ha a víz útját nem zárja el semmi, magától kering, áramlik; a chi épp így kering a vezetékben ha nem állja útját semmi. Ha a testet merev erővel mozgatjuk, eltömítjük a meridiánokat, a chi és vér áramlása lelassul, a mozdulatok ügyetlenek lesznek; annyit kell csak tennünk, hogy vezetjük ezt az áramlást, és az egész test mozdulni fog.

Ha a figyelmet használjuk az erő helyett, a chi mindig oda áramlik, ahol a figyelmünk van. Így, mivel a chi és vér megállás nélkül áramlik, kering a testben minden egyes nap, a rendszeres gyakorlás révén

komoly belső erőre tehetünk szert. Ezt érti a Tai Chi klasszikus az alatt, hogy „csak a teljesen lágy képes elérni az igazi keménységet”.

A Tai Chi művészetében előre haladottak teste olyan, mint a selyembe csomagolt acél, sűrű és nehéz. Aki a külső stílusokat gyakorolja, látszólag erős gyakorlás vagy harc közben. De amint nem használ erőt, könnyűvé válik és lebegni kezd. Láthatjuk, hogy az ereje valójában külső, avagy felszínes erő. A külső stílust gyakorlók erejét valójában könnyű elvezetni és irányítani, így nélkülözi a valódi értéket.

7. Az alsó és felső rész együtt működik

Ebben az elvben a következő fejeződik ki: „a lábfejben gyökerezik, a láb vezeti, a derék irányítja, és az ujjakban nyilvánul meg – a talptól az ujjakig egységben, összefűzve”.

Amikor a karok mozognak, a derék és a láb is mozog, és a tekintet is velük mozdul. Csak akkor mondhatjuk, hogy az alsó és felső rész együtt működik. Ha egy rész nem mozdul a többivel, akkor megszakad az összhang.

8. A külső és belső összhangban

A Tai Chi gyakorlásunk függ a szellemünktől, így „a szellem a tábornok, a test a hadsereg”.

Ha fel tudjuk emelni a szellemünket, a mozdulatok természetesen ügyesek és könnyedek lesznek, az üres és teli, nyitás és zárás magától kialakul. A nyitás nem csak a karok és lábak megnyitását jelenti, hanem a figyelmünket is meg kell nyitnunk. A zárással nem csak a végtagokat zárjuk, hanem a figyelmünket is. Ha a külsőt és belsőt egyetlen impulzussá* változtatjuk, a mozgásunk egységes egész lesz.

9. Gyakorolj folytonosan, megszakítás nélkül

Az erő a külső stílusokban durva, nyers erő, van kezdete és vége, van amikor hat és van, amikor megáll, amikor az új erő még nem, a régi pedig már nincs jelen, ilyenkor az ember kiszolgáltatott az ellenfelének.

A Tai Chiban figyelmet használunk erő helyett, és a kezdettől a végéig, lágyan és megszakítás nélkül írunk le egy kört, térünk vissza

az elejéhez, majd kezdjük újra vég nélkül. Ezt jelenti a „Yangtze (Sárga) folyóhoz hasonlatosan vég nélkül áramlik” és „az erő mozgása olyan, mint a selyemszál gombolyítása”.

10. Keresd a nyugalmat a mozgásban

A külső stílusok tanulói az ugrásokat és technikákat addig gyakorolják egyfolytában, míg a chi és a lélegzet kifogy, így a gyakorlást követően levegőért kapkodnak.

A Tai Chi esetében nyugalmat alkalmazunk a mozgásban. A formát gyakoroljuk minél lassabban. A lassú gyakorlás által a légzés elmélyül és megnyúlik, a chi lesüllyed az elixír mezőbe (dan tian), így a véredények nem tágulnak ki és nincs semmilyen káros hatása. Türelmes próbálkozással megfejthetjük a titkot ezen szavak mögött.