

## A stílus

- A hagyományos Chen stílus
- Chen stílusú Xinyi Hunyuan Taiji Quan
- A technikai alapok és az edzések mai formája



## A hagyományos Chen stílus

A hagyományos Chen stílus mai formája két fő gyakorlatra épül. Ezeket a hagyomány szerint a 9. generációs mester Chen Wangting dolgozta ki. A formák, az úgynevezett Első forma (yilu) más néven a **83 mozdulatos forma (bashisan shi)** és a Második forma (erlu), vagy más néven **71 mozdulatos forma (qishi shi)**. A 71 mozdulatos formát még Ágyúökök formának (paochui) is hívják. A 83 mozdulatos forma főként lágy mozdulatokat tartalmaz, gyakorlásában a fő hangsúly a súlypont lesüllyesztésén és a szilárd álláson van. A 71 mozdulatos formát gyorsan és erőteljesen kell végrehajtani, itt a hangsúly az erő kieresztésén (fajing) van. A két forma kiegészíti egymást és mint yin-yang gyakorlatként egymás után folyamatosan is végrehajtják a 154 mozdulatot.

## A Chen stílusú Xinyi Hunyuan Taiji Quan felépítése

**A Chen stílusú Xinyi Hunyuan Taiji quan** (a továbbiakban **Hunyuan Taiji**), a harcművészetnek, a küzdősportnak egyik legkiemelkedőbb stílusának megalkotója Feng Zhiqiang, a Taiji élő legendája, nagymestere. Feng a jelenkori harcművészet prominens alakja és híres Chen stílust képviselő Taiji quan Nagymester. Már csak Ő az egyetlen élő nagymester, aki a legendás 17. generációs Chen család Taiji quan nagymesterétől Chen Fake-től vehette át, tanulhatta a Taiji quan Chen stílusának igazi titkait.

Ő az egyetlen tanítvány, aki átvehette az egész tudásanyagot, Hu Yaozhen Nagymestertől, a modern Kínai Qigong atyjától.

**A Hunyuan Taiji** - ez a Chen Fake Nagymestert által képviselt Chen család Taiji quan módszerének és a Hu Yaozhen Nagymester által képviselt Xinyi Liuhe Quan módszerének legjava, a módszer kiteljesedése, csúcspontja. Egyesíti, összekapcsolja a Neigong legjavát a Xinyi Liuhe Quan-ból. Közvetlenül és nyíltan fejezi ki a Taiji quan igazi jelentését, lényegét: a tudati szándékkal, akarattal vezérelve, a Dantian Hunyuan Qigongra alapozva, a Taiji Yin és Yang elméletre felépítve, a Taiji 13 mozgássorozat gyakorlásán és alkalmazásán keresztül eljutni egy magasabb jártassági szintjére a Hunyuan Qi-nek. {Ez a Qi, egy misztikus, kicsi Qi labda, gömb, ami a testen cirkulál, körbejár tetszés szerint szabadon. Ezt a "labdát" nem lehet látni, sem érezni a testen kívül. Birtoklójának hatalmas energiát ad, minden erőfeszítés nélkül. Ez az, ami megkülönbözteti a harcművészet, illetve a küzdősportok iskoláit. Az egyik a "belső" (ami bennünk van), a másik a "külső" (külvilágot) használja tanítási módszereiben.} A Hunyuan Taiji, a Hunyuan Neigongot használja fel alapul, fegyverzetét, formagyakorlatait és egyéni gyakorlatait a legfontosabb módszerének és a "lökő-kezeket", a szabad harcot, mint alkalmazási módszert használja.

A testen belül trenírozza a "Jing"-et, a "Qi"-t és a "Shen"-t, a "külsőben" a csontokat, az izmokat és az inakat. A tréningmódszerben a "tudat"-nak (Yi) kiemelt szerepe van a "Qi" felett és a "Qi"-nek a "Li" (erő) felett. A "Li" edzése sérülést okoz, a Qi edzése "stagnálást", a tudati szándék, akarat (Yi) edzése a "szabad folyást" vezet. A módszer értéke a lélekben van. Az iskola hangsúlyt helyez a Qi növelésére, a Qi összegyűjtésére, a Qi mozgására és a Qi hasznosítására. A cél az, hogy létrehozzuk az "ösit", tápláljuk, erősítsük és elkeverjük. Az erős Qi létrehozására raktározzuk el, tartjuk fenn a "Li"-t az igazi, ősi Qi-ből.

Használjuk a tudatot, hogy irányítsa a Qi-t, vezesse a meridiánokhoz és alkalmazzuk a természetes légzést. A gyakorlati módszerben tilos ugrani, tilos a Fali (az erő kiengedése), nem szabad dobogni a lábakkal és céltalanul rázni a testet. Kerülni kell az ínhúzódást, a csontok és izmok károsodását a "külsőnél" és a Jing, a Qi és a Shen károsodását a "belsőben". A gyakorlatvégzőknek gondtalannak, lazának kell lenniük, és a gyakorlatokra kell összpontosítaniuk.

### **A Hunyuan Taiji jellemzői, vezérelvei és gyakorlati tartalma:**

- mind a külsőt, mind a belsőt edzeni → de a fő hangsúly a belsőn van,
- tartalmazza a cselekvést és a nyugalmat (belső csendet) → itt a hangsúly a nyugalmon van,
- egyesíti az edzést és nevelést → a nevelésen, van a fő hangsúly.

### **A Hunyuan Taijiquan jellegzetessége még, hogy alkalmazza a Gong-ot és felhasználja a formavariációkat.**

Kulcselemek a tréningmódszerben:

- külső és belső egyé válik,
- a felsőtest mozgásait követi az alsótest mozgása,
- az egész test egyé válik és egy Hunyuanná.

### **A Hunyuan Taiji 5 fő részből áll:**

- **Gongfa (Qi Gong)**
- **Quanfa (formák)**
- **Fegyverzet**
- **Lökőkéz**
- **Szabadharc**

### **Az 5 alkotóelem összefüggése:**

A Gongfa az alap, a Quanfa az "oszlop", a fegyverzet a kiegészítő, a "lökő-kéz" az a felfogás, szemléletmód és a harc (az egészség és harci képességek) az a cél. Feng Zhiqiang nagymester gyakran hangoztatja: "a Xinyi Hunyuan Taijiquan nem a mesterek öröksége. A világ minden emberének gazdag öröksége ez. Én felelősséget és kötelességet érzek az iránt, hogy ezt átadjam a világnak, és hogy ebből az emberiségnek előnye legyen, hasznára váljon."

Már sok éve híres a Chen stílusú Xinyi Hunyuan Taijiquan módszer Kínában és külföldön. Ez egy tökéletes befejezett módszer. Elmélete tudományosan hangzik, és gazdag háttérrel rendelkezik a taoizmusból. Ez a módszer egyedülálló és karakterében lenyűgöző. Stílusa gyönyörű, jó nézni. A gyakorlatok összessége hatásos, eredményes mind az egészségre vonatkoztatva, mind az önvédelem szempontjából.

Sok városban és vidéken is alakítottak csoportokat, szervezeteket rengeteg tanítvánnyal. Kínán kívül is sok csoportot, szervezetet hoztak létre Feng Nagymester tanítványai és követői.

A kínai kultúrának, hagyományainak gazdag öröksége terjed az egész világon.

## **Gongfa**

A Gongfa, a Hunyuan Taijiquan alapja. Gyakorlása növeli a "Qi"-t, és magasabb szintre juttatja és elősegíti a mozgását. Növeli a belső "jin"-t és a belső "gong"-ot.

Az ősi mondás szerint: "Az, aki a Quan-t gyakorolja Gong nélkül, halálra van ítélve, mert nélkülözi a lényegét, a belső tartalmat egészen az utolsó leheletéig."

### **A Hunyuan Taijinak van egy nyugvó, statikus gongja:**

- az ülő gong,
- és az álló gong (zhanzhuang).

### **Valamint egy mozgó, mobilis gongja:**

- az alapozó belső gong,
- selyemtekerceslő belső gong,
- az egészséges gong,
- és a belső Taiji szabályzó gong.

Különösen fontos a Taiji szabályzó belső gong, mivel ez magasabb egységekbe foglalása az alap belső gongnak, a selyemtekerceslő gongnak, a belső egészség gongnak, a technikának, a módszernek, a mozgó-, körző-, csavaró-, rázó-, préselő-, és spirális mozdulatoknak. Ezek a technikák elősegítik. Kiegészítik a belső Qi mozgását. Ez a módszer a "gong" erejét fogja emelni egy szinttel magasabbra.

## **Quanfa**

A Hunyuan Taijiquan rendszernek az oszlopát képezi a Quanfa.

A Hunyuan Taiji egy belső harcművészet, mely a küzdősport és a taoista gong kettős szerepét tölti be. Ez a harcművészet hangsúlyozza mind a külső mind a belső gyakorlatok fontosságát, de kiemelten kezeli a "belső". Belsőleg edzi a "3 kincset" (jing,qi,shen.) Külsőleg edzi a 3 testrészt (felső, középső és alsó), a kezeket és a lábakat.

**"JING"** - **Esszencia**- rokon értelmű a férfi spermával (ezt tartják energia forrásként az emberi testben)

**"QI"** - **Energia**, ami már születésünk előtt eleve elrendeltetett, meghatározott és születésünk után edzhető, növelhető.

**"SHEN"** - **Lélek** - az emberi energia legmagasabb szintje.

Belsőleg edzi a Dantian Hunyuan Qi-t. Külsőleg a végtagokat, testet, csontokat, izmokat és inakat.

Rákényszeríti a tudati szándékot (Yi), a Qi-t és a szellemet (Shen), hogy több komponensből álló egységes valós elemmé álljon össze, egyesítve a Quan-t és a Gong-okat.

A tanítványnak tiszteletbe kell tartania a gyakorlatok sorrendjét, és folyamatát. A Qi irányítása a Yi (tudat) által vezérelt folyamat. Ha elérjük a tudati irányítást, elérjük a Qi-t. Ha Qi mozog, áramlik, a test is mozog. A Yi, a Qi és a Shen egyesül a Yin és Yang Taiji körök rajzolásakor.

### **Kilenc formagyakorlata van a Hunyuan Taijiquan módszerek:**

1. 24 lépéses forma,
2. 32 lépéses forma,
3. 48 lépéses forma,
4. 83 lépéses forma,
5. 71 lépéses forma,
6. 24 - Hunyuan szabad "ágyú" forma
7. Hunyuan 24-es ágyúforma
8. Hunyuan 24-es könyökforma,
9. 36 lépéses Qinna forma.

A gyakorlatot végzőnek a könnyebbtől kell a nehezebbig eljutni, megtanulni. Idővel a képesség egyre jobban kifejlődik és a belső lényegét is, meg fogják érteni.

### **Lökő kéz**

A lökő kéz az egyik legkedveltebb rutingyakorlat a Taijiquan-t végzőknek.

### **A lökőkéznek négy területen van fontos szerepe:**

1. Edzi a Tingjin-t (hallás képesség), hogy megismerhesd önmagad és ellenségeidet.
2. A Faji-t fejleszti, növeli a gyakorlatok pontosságát, és önvizsgálatra ösztönöz.
3. Növeli az érdeklődést a Taijiquan iránt.
4. Tökéletesíti a Taijiquan megértését.

A "lökő-kéz"-ben a gyakorlónak el kell tudnia lazulni és meg kell találnia a belső csendet. Ha erre nem képes, akkor nem tud eljutni a Taijiquan legmagasabb szintjére. Harcművészeti értelemben a "lökő-kéz" egy szükséges módszer, hogy a gyakorlatvégző képességeit próbára tegyék, teszteljük a reflexeit. A "lökő-kéz" a maga értelmében egy módszer és nem a cél.

Mint módszer gazdag tartalommal rendelkezik. Az tény, hogy a "lökő-kéz"-zel elkerülhetők a váratlan testi sérülések, amit az öklözés okozhat. Ez egy sportolási forma és edzés módszer is a gyakorlatvégzőnek.

A Hunyuan Taijiquan-nak megvannak a maga szisztematikus, szigorú és hatásos tanítási módszerei. Feng Zhiqiang nagymester ennek a megalkotója, maga is jó hírű, elismert személyiség a "lökő-kéz" és az öklözés technikáiban. A Hunyuan Taijiquan művelőinek a "lökő-kéz" gyakorlatát akkor lehet

elkezdeni, amikor már a megfelelő szintet elérték a "Gong"-ban és a "Quan"-ban. Csak a "Gong" és a "Quan" képességek tökéletesítésén keresztül tudják majd fejleszteni a "lökő-kezek" és az öklözés képességeit. A Hunyuan Taijiquan "örömeinek" a megértése ez a folyamat.

### **Dan Tui Shon (egykezes "lökő-kéz")**

1. Dan Shon Ping Quan
2. Dan Shon Li Quan
3. Xiao Bili Quan
4. Da Bi Li Quan:
5. Zhua Na Cai Lu Shon
6. Wai Zhon Ji Lu Shon
7. Nei Zhon Ji Lu Shon
8. Zon Yon Ji Jian
9. Kua Kao
10. Xi Kao
11. 180<sup>0</sup> Du Kao
12. Zhuan Quan Kao

### **Shuang Tui Shon**

- 1-4. Shi Zheng Shon (Peng, Lu, Ji, /An/, Jin)
5. Ding Bu Si Zheng Shon
6. Huo Bu Si Zheng Shon
7. Shun Bu Shuang Tui Shon
8. Shun Bu Da Lu
9. Huo Bu Shuang Tui Shon

### **Fegyverzet**

A fegyverek használata a Hunyuan Taijiquan kiegészítő gyakorlataként szolgál. Bizonyos szempontból a fegyverek a kar meghosszabbítását jelentik. Ezért nagyon fontos az alapgyakorlatokban, a formagyakorlatokban és a "Gongfa"-ban. A fegyverzet eredeti értelmezése megváltozott a hagyomány és kultúra értelmében, változásain keresztül. A Hunyuan Taiji nem vetette el teljesen az eredeti értelmezést. Számos harci technikát megőrzött. Főbb fegyverek, harci eszközök a Hunyuan fegyverei között a széles kard, kard és a rúd.

## Hunyuan Taiji Kard

Főként 13 technika található a kardgyakorlatokban és így ezt a "13 kard"-nak is nevezik (Shisan jian)

Technikák: csapás, vágás (pi) éles metsző kirobbanás (beng) hirtelen megállás (hiao) döfés (ci) szúrós (tiao) bemutatás, ráfogás (dian) lépés (yun) harc, ütközés (mo) kinyúlás (gua) kiforgatás, kipörgés (jiao) taszítás, lökés (tui) húzás, rántás (yin) feltolás (tuo)

A 4 "ju"-t (tapadás, kapcsolódás, erőátvitel, követés) és az 5 lépő technikát, módszert foglalja magába a kard formáció. A kard nemcsak elegáns és méltóságteljes, hanem főleg a derék, csípő mozgásokat is edzi, trenírozza. Úgy is nevezték, mint "úriember fegyvere", ahol a taktikák nagyobb hangsúlyt kapnak, mint az erő. A tradíció megköveteli, hogy legalább 10 év kemény munkával kell edzeni a karddal ahhoz, hogy valaki eljusson ahhoz a célhoz, hogy "kardforgató"-vá váljon, igazán jól bánjon vele.

## Hunyuan Taiji "szélespengéjű" kard

Ez különbözik a többi széles pengéjű kard gyakorlatoktól, formációktól, mégpedig ez a különbség a belső természetéből adódik a gyakorlatnak.

Jellemzői: könnyű és nehéz, kemény és puha, erős és éles, lassú és gyors, gyors és ragadós. Másnéven "gyorsan pörgő" motolla kardnak is nevezik.

A Hunyuan Taiji szélespengéjű kard gyakorlatai egyszerűek, gyorsak, agilisak és tele vannak változásokkal (gyors változások). A kard együtt mozog a testtel, és a test vezeti a kardot a forgatásoknál, pörgetéseknél. Ha a kardgyakorlatot "Tû a gyapotban"- nevezük, akkor a szélespengéjű kardgyakorlat "a forró vas kijön a kohóból". Bár legtöbb esetben az emberek a karddal kezdenek, és fokozatosan áttérnek a szélespengéjű karddal. A szélespengéjű karddal kellene a tanulást kezdeni. Általában 3 év kemény munkával lehet jó szélespengéjű kardforgatóvá válni.

## Hunyuan Taiji Rúd

A rúdnál a legfontosabb a legfőbb pont a körzés, a forma spirális és a természete a selyemcsévézés. A 4 "jin" és az 5 lépés technika szintén a rúdforgatás gyakorlatainak is az alapja. egyébként a rúd gyakorlatoknál sok a változatosság (változásokkal van tele). Gyakorlatban a Dang (az ember lábainak szétválási helye a törzs alján) fordul és az állás stabil. A derekat kell fordítani, és a karok pörgetnek, csavarnak, forgatnak, mint egy csavar (zuan) és forgat (fan). A test a rúddal fordul. ezek a főbb jellemzői. A rúdnak a helytelen használata, (a nem jól kivitelezett gyakorlatok) könnyen a Qi lerombolásához vezethetnek. Egyébként állíthatjuk, hogy a rúddal történő gyakorlatok, ha azokat helyes, megfelelő ellenőrzés alatt végezzük, meghozzák a kívánt eredményt. A rúddal később is, már egy magasabb szint elérése után is kellene edzeni. Ez alapvetően erősíti a harci képességeket, hogy igazi élethelyzetben harcoljunk. Ezek a gyakorlatok a rúddal, minden kívánt Taiji képességet létrehozhatnak, beleértve azt a képességet is, hogy kiadjuk az erőt (fajin).

## **A technikai alapok és az edzések ami formája**

A mai formájában az edzés a **24 mozdulatos forma (ershisi shi)** és a **48 mozdulatos forma (sishiba shi)** tanulásával kezdődik. Mindkettő a 83-as hosszú forma mozdulataira épül és a Hunyuan taiji Qigong alapját képezi. A gyakorlás során a 24 mozdulatos formát a legegyszerűbb végrehajtási mód szerint gyakorolják. Ha a tanítvány folyamatosan tisztán és megfelelő súlypontlesüllyesztéssel képes végrehajtani a formát, akkor elkezdődik a gyakorlat bonyolult módon való végrehajtásának az elsajátítása. Ekkor a csípőhasználatnak a kéz illetve a vállmozgással való összehangolását gyakorolják.

Ezekután kezdődik a 48 mozdulatos forma megtanulása, melynek az első 24 mozdulata hasonló az előző egyszerűbb formához, de itt már követelmény a csípő erőteljes használata és különféle lépéskombinációk ismerete. A forma második felében már bonyolultabb mozdulatokat és rúgásokat is találunk. A 48 mozdulatos forma végrehajtható lassan és lassú-gyors mozdulatok váltakozásával egyaránt. A lassú végrehajtás 8-12 percet, míg a lassú-gyors 6-7 percet vesz igénybe.

Amikor a tanítvány elsajátította az alapokat, akkor hozzákezdhet a 71 mozdulatos forma megtanulásához. E forma lényege az erő kieresztésének (fajing) gyakorlása, hisz e nélkül a stílus csak egészségvédő formaként gyakorolható, harcművészetként nem. A 71 mozdulat végrehajtása 5-6 percet vesz igénybe és sok ugrást, rúgást és erőteljes ütést tartalmaz. Mindezekhez mély és magas állásokat, lassú és gyors mozdulatokat és minden irányba való csavarodásokat használnak. A forma gyakorlásával válik alkalmassá a tanítvány arra, hogy a stílus technikáiba erőt tudjon vinni és így használni is tudja azokat.

A tanulás következő fázisa a 83 mozdulatos hosszú forma elsajátítása. A forma végrehajtása 20-25 percet vesz igénybe. A gyakorlás során a stílusra leginkább jellemző csavarodó, tekeredő mozdulatok elsajátítása a cél, mely során a csukló és a csípő mozgását hangolják össze, megtanulva ezzel az erőnek az alhasban történő összegyűjtését és használatát.

A 71-es és a 83-as forma a stílus teljes technikai repertoárját tartalmazza. Ezek után tanulhatók a stílus fő fegyverei.

A stílus alapjai **állásokat, lépéseket, rúgásokat és ütéseket** egyaránt tartalmaznak. Az állásokat mozdulatlanul (zhanzhuang) és kis csípő-térdkörzessel (huozhuang) egyaránt végzik. Az egyes zhuang-ok az energia áramlását és összegyűjtését egyaránt elősegítik. A láb és kézmunka alapjait 13 mozdulatnak (shisan shi) is hívják. A 8 kézmozgás, melyet a lökő kezek alatt gyakorolnak és az öt irányba való lépés kombinációja a Taiji 13 mozdulata. A 71-es és a 83-as forma egyes mozdulatait bázisszerűen, lépésekkel ugrásokkal kombinálva külön-külön is gyakorolják (danlian).

Az edzés egyik lényeges elemét képezik a különféle **energia gyakorlatok (qigong)**. Az iskola Feng Zhiqiang qigong rendszerét, az úgynevezett Hunyuan Qigong-ot gyakorolja. Ez egy 12 részből álló, egyszerű tornászzerű mozdulatokat tartalmazó gyakorlatsor, melyet akár egy órán át is végezhetünk. A Hunyuan Qigong-ot a formákba is beépítik, így a 24-es és 48-as formákat Taiji Qigong gyakorlatként is gyakorolják.

Az edzés legfontosabb és leghényegesebb eleme a **formák** gyakorlása, ezzel a gyakorló megismeri a technikai elemeket, míg a formákat kiegészítendő, a lökő kezek gyakorlásával pedig azok használatát. Ez a két dolog, a formák és a lökő kezek gyakorlása képezi a Chen stílus gerincét.

A **lökő kezek** kifinomult és bonyolult rendszerét oktatja a stílus. Először a kézérzékelés egykezes változatait tanítják (danshou), melyekben vízszintes (pingquan) és függőleges (liquan) körzéseket alkalmaznak. Ezekután gyakorolják a kétkezes lökő kezeket (shuang shou). Ennek két fő fajtája van. Az egyik az úgynevezett Négy égtáj szerinti lökések (sizheng tuishou), míg a másik a Négy sarok lökések (siyu tuishou). A Négy égtáj lökések a nyolc mozdulattól négyet tartalmaznak (peng, lü, ji, an). Állásban, lépésben, gyengén és erőteljesen egyaránt gyakorolható. A Négy sarok lökések a 8 mozdulat fennmaradó négy mozdulatát tartalmazzák (zai, lüe zhou, kao). Ezek a mozdulatok is gyakorolhatók erőteljesen és gyengébben, előre-hátra lépéssel és körbe-körbe járással egyaránt. Ekkor a gyakorlatot dalü-nek nevezik. Ezekután gyakorolják a küzdelmi alapgyakorlatokat (sanshou), melyek során a gyakorlók már kevésbé kötött formában tanulják meg az erő elvezetés, kikerülés, kísérés, visszafordítás és tapadás elveit (zhan, nian, sui).

A Hunyuan Chenshi Taiji Quan stílus így három fő részre oszlik. Ezek a qigong, a formagyakorlatok és a lökő kezek. E három dolog együttes gyakorlásával sajátítható el az iskola tananyaga.

---