

ZhongGuoTaiJiQuanJianJinYue

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

Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji "[Tai Chi Chuan](#)"

Darmowa publikacja dostarczona przez
www.darmowe-ebooki.pl

Copyright by Złote Myśli & Adam S. Topor i Anna M. Kajfasz, rok 2008

Autor: Adam S. Topor i Anna M. Kajfasz

Tytuł: Tai Chi Chuan

Data: 04.12.2011

Złote Myśli Sp. z o.o.

ul. Toszecka 102

44-117 Gliwice

www.zlotemysli.pl

email: kontakt@zlotemysli.pl

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

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

<u>O AUTORACH</u>	7
<u>ROZDZIAŁ 1</u>	
<u>INFORMACJE OGÓLNE</u>	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
<u>ROZDZIAŁ 2</u>	
<u>CO JEST WAŻNE W TRAKCIE PRAKTYKI ĆWICZEŃ?</u>	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
<u>ROZDZIAŁ 3</u>	
<u>ĆWICZENIA PODSTAWOWE CHI KUNG I WPROWADZENIE DO</u>	
<u>FORMY</u>	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.....6

<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>	6
<u>1. Rozpoczęcie</u>	8
<u>2. Czesanie Grzywy Dzikiego Konia</u>	10
<u>3. Biały Żuraw Rozpościera Skrzydła</u>	13
<u>4. Otoczenie Kolana i Krok w przód</u>	14
<u>5. Gra na Lutni</u>	16
<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

Rozdział 4

Ćwiczenia formy 24 Elementów z komentarzem

2. Teoria i praktyka ćwiczeń formy 24 elementów

Zestaw poszczególnych ćwiczeń formy 24 elementów:

1. Rozpoczęcie
2. Czesanie Grzywy Dzikiego Konia
3. Biały Żuraw Rozpościera Skrzydła
4. Otoczenie Kolana i Krok w Przód
5. Gra na Lutni
6. Odepchnięcie Małpy
7. Chwytywanie Szpaka za Ogon (lewa strona)
8. Chwytywanie Szpaka za Ogon (prawa strona)
9. Pojedynczy Bicz
10. Dłonie Chmur
11. Pojedynczy Bicz
12. Wysokie Klepnięcie Konia
13. Pchnięcie Prawą Piętą
14. Uderzenie w Uszy Obiema Rękami
15. Pchnięcie Lewą Piętą
16. Opuszczenie i Stanie na Jednej Nodze (lewa strona)
17. Opuszczenie i Stanie na Jednej Nodze (prawa strona)
18. Tknięcie na Czółenku (lewa i prawa strona)

19. Igła na Dnie Morza
20. Otwarcie Wachlarza
21. Obrót, Obrona i Pchnięcie
22. Ciasne Zamknięcie
23. Skrzyżowanie Dłoni
24. Zakończenie

Dla lepszego zrozumienia poszczególnych elementów zawartych w formie mamy dla Ciebie szczególny bonus - filmy instruktażowe, które pomogą Ci ćwiczyć poprawnie. Jeśli prawidłowo przejdiesz wszystkie ćwiczenia powinieneś zostać mniej więcej w tym samym miejscu, w którym rozpocząłeś ćwiczenie formy (dotyczy wykonania całej formy 24). Umownym kierunkiem rozpoczynającym ćwiczenie będzie skierowanie się twarzą na południe. Nie przejmuj się jeżeli na początek coś pójdzie nie tak, jako wsparcie masz kilka filmów instruktażowych dołączonych do publikacji i naszą pomoc <http://twojnet.info/china>. Wystarczy również, że zapytasz o cokolwiek na <http://twojnet.info/magazyn/forum> a nie zostawimy Cię bez odpowiedzi.

Wszystkie przedstawione tutaj ćwiczenia znajdziesz na załączonych filmach instruktażowych. Wystarczy, że klikniesz plik z numerem ćwiczenia w katalogu formy 24 elementów.

Posługując się w opisach kierunkami musisz zapamiętać, że podawane są zawsze z perspektywy samego ćwiczącego np. **z przodu – przed ćwiczącym, z tyłu – za ćwiczącym, lewa i prawa strona odnosi się proporcjonalnie do lewej i prawej strony ćwiczącego.**

Zanim rozpoczniesz ćwiczenie polecam zapoznanie się i zanalizowanie ilustracji. Pomoże to przede wszystkim początkującym adeptom w lepszej orientacji przestrzennej wykonywanych ćwiczeń. Dla osób, które już ćwiczyły krótką formę może być to wartościowym uzupełnieniem informacji.

Wszystkie zawarte tutaj zestawy ćwiczeń znajdziesz na załączonych filmach instruktażowych, dzięki którym zapoznasz się ze specyfiką poruszania się w formie.



forma 1

1. Rozpoczęcie

W trakcie rozpoczęcia formy kolana są nieco ugięte. Zrób krok lewą nogą odstawiając ją na szerokość obręczy barkowej - tu rozpoczyna się wdech. Podnieś oba ramiona na wysokość linii barków, dłonie są skierowane wnętrzami w dół, następnie opuść ramiona i przyciągnij je lekko do siebie pozostawiając na wysokości brzucha, jednocześnie ugnij kolana – wydech (forma 2-3).

*forma 2**forma 3*

Kiedy unosimy i opuszczamy ramiona, nie róbmy tego zbyt szybko. Ruch powinien przypominać falowanie rąk i być pozbawiony wszelkiej sztywności. Opuszczenie ramion i ugięcie kolan powinno odbyć się jednocześnie. Tym ćwiczeniem zaczynamy całą formę oraz wszelkie inne formy, w których indywidualnie możemy przećwiczyć poszczególne fazy ruchów w zakresie zdrowotnego Tai Chi Chi Kung (na ten temat szerzej w osobnej publikacji). Uginając nogi pamiętaj, aby kolana nie wychodziły poza linię palców stóp, nie pochylaj się do przodu i rozłóż ciężar swojego ciała równomiernie na obie nogi.

2. Czesanie Grzywy Dzikiego Konia

Strona Lewa



forma 4



forma 5

Przenieś ciężar ciała na nogę prawą przysuwając stopę lewą do prawej. Cały tułów jednocześnie skierowany jest w prawą stronę. Ramiona zataczają regularne łuki w geście złapania piłki i dłonie skierowane są wewnątrz do siebie. Piłkę obejmujemy na wysokości klatki piersiowej i patrzymy w stronę wykonywanego ruchu – wdech (forma 4).

Wykonaj krok lewą nogą dotykając podłoża najpierw piętą i zacznij obracać tułów w lewą stronę, jednocześnie ściągnij prawe ramię do wysokości biodra a lewe wyciągnij do przodu (skierowani jesteśmy na wschód) – rozpoczynamy wydech. Przenosimy ciężar ciała na nogę lewą stając w lewej postawie „Gongbu”. Wyciągnięta do przodu lewa dłoń znajduje się na wysokości oczu i skierowani jesteśmy wzrokiem w kierunku wykonywanego ruchu – kończymy wydech (forma 5).

Strona Prawa

Przenosimy ciężar ciała z powrotem na prawą nogę podnosząc palce stopy i rozpoczynamy wdech. Skręcamy lewą stopę i przenosimy na nią ciężar ciała skręcając tułów w lewo. W tym samym czasie jednocześnie obracamy lewą dłoń wnętrzem w dół a prawą zataczamy łuk w przód połączony z obrotem tułowia; wzrok zwrócony jest w kierunku wskazywanym przez lewą rękę (forma 6). Przysuń prawą stopę do lewej.



forma 6



forma 7

Zrób krok prawą nogą i skreć tułów ściągając lewą dłoń do biodra, a prawą wyciągnij do przodu rozpoczynając wydech. Przenieś ciężar ciała na nogę prawą i w tej pozycji kończymy fazę wydechu. Skierowani jesteśmy w dalszym ciągu w kierunku wschodnim.

Ponownie Strona Lewa

Przenosimy ciężar ciała na nogę lewą, by swobodnie obrócić stopę prawą na zewnątrz. Kiedy zaczynamy skręcać się w prawo, obracamy prawą dłoń aż będzie ułożona wnętrzem w dół, lewym ramieniem

jednocześnie zataczamy łuk połączony z obrotem ciała. Wzrokiem skierowani jesteśmy zawsze w kierunku ruchu – wdech (forma 8).



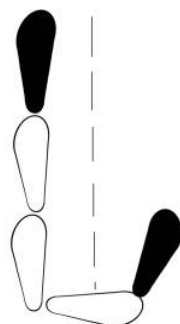
forma 8



forma 9

Lewa stopa dołączona jest do prawej. Dłonie ułożone są w geście trzymania piłki na wysokości klatki piersiowej i wewnątrz do siebie. Wykonaj krok lewą nogą w przód skręcając tułów w lewo za ruchem wysuwanej ramienia. Ściągnij prawe ramię do wysokości biodra a lewe wysuń do przodu, przenieś ciężar ciała na nogę lewą – wydech (forma 9).

Pamiętaj, aby ruchy rozsuwanych ramion miały charakter łagodnych łuków i zwróć uwagę czy Twoje stopy w postawie „Gongbu” nie są ustawione przypadkiem w linii prostej (rys. poniżej).



stopy w postawie „Gongbu”

3. Biały Żuraw Rozpościera Skrzydła



forma 10



forma 11



forma 12

Skrećamy nieco tułów w lewo obracając prawą dłoń i wysuwając do przodu. Dłonie wnętrzami skierowane do środka układamy w geście łapania piłki – wdech (forma 10). Prawą nogą zrób pół kroku w przód i przenieś na nią ciężar ciała. Jednocześnie rozpocznij podnoszenie prawego ramienia w górę i unieś lewą stopę. Całość uzupełnij opuszczając do poziomu pasa lewe ramię i dłoń wnętrzem do dołu, postaw lewą stopę na palcach wykonując postawę pustą – wydech (forma 11 i 12).

4. Otoczenie Kolana i Krok w przód

Strona Lewa



forma 13



forma 14

Skreć tułów w prawo, opuszczając prawe ramię najpierw na wysokość pasa a następnie zataczając ramieniem łuk w tył jednocześnie przenieś lewe ramię z dłonią skierowaną wewnątrz do środka na wysokość klatki piersiowej (forma 13) – wdech.

Unieś lekko lewą stopę, zrób krok do przodu i opuść lewe ramię łukiem nad kolanem, wypchnij prawe ramię do przodu – rozpocznij fazę wydechu. Przenieś ciężar ciała na nogę lewą i upewnij się o prawidłowości postawy (forma 14) – wydech.

Strona Prawa

Przenieś ciężar ciała na prawą nogę. Obróć lewą stopę na zewnątrz i skreć tułów w lewo jednocześnie zwracając prawą dłoń wewnątrz w dół ustaw ją na wysokości klatki piersiowej (forma 15) – wdech. Przysuń prawą stopę do lewej, a lewym ramieniem zatocz łuk w górę i do tyłu na poziomie głowy.

*forma 15**forma 16*

Wykonaj krok prawą nogą do przodu rozpoczynając wypchnięcie lewego ramienia do przodu. Prawe ramię w tym samym czasie przesunij łukiem na wysokości kolana do poziomu biodra (forma 16) – wydech.

Ponownie strona Lewa

*forma 17**forma 18*

Przenieś ciężar ciała na nogę lewą, obróć stopę prawą nieco na zewnątrz i rozpocznij skręcać tułów w prawą stronę. Dostaw lewą

stopę do prawej i jednocześnie obróć lewe ramię wnętrzem dłoni w dół i przyciągnij je na wysokość klatki piersiowej. Prawe ramię łagodnym łukiem przenieś w górę do tyłu na poziomie głowy (forma 17) – wdech.

Lewą nogą zrób krok do przodu i rozpocznij ściągać lewe ramię na wysokości kolana do lewego biodra. Wykonując pchnięcie prawym ramieniem do przodu przenieś ciężar ciała na nogę lewą. Wykonaj pchnięcie (forma 18) – wydech.

Wykonując krok w przód i pchając ramieniem wyobraź sobie, że rzucasz piłką. W tradycyjnej długiej formie ćwiczenie to wymaga podniesienia kolana, toteż dlatego ściągane ramiona są na wysokości uniesionych kolan. W naszej formie uproszczonej unoszenie kolan nie jest konieczne. Pamiętajmy jednak, iż poruszając się prawą nogą do przodu pchnięcie wykonujemy lewym ramieniem i na odwrót.

5. Gra na Lutni



forma 19

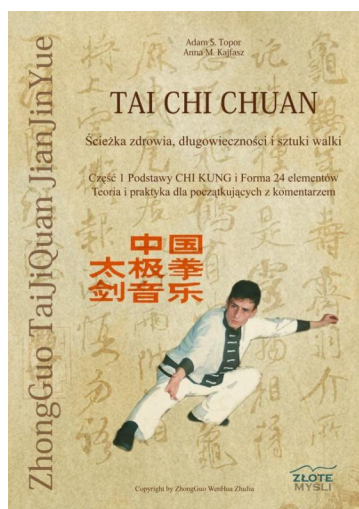


forma 20

Adam S. Topor i Anna Kajfasz

Zrób prawą nogą pół kroku do przodu i przenieś na nią ciężar ciała – wdech. Podnieś lewą stopę i postaw ją na pięcie wykonując ramionami łuki: prawym w dół, lewym do góry w przód, kierując wnętrza dłoni do siebie (forma 19, 20) – wydech.

Dlaczego warto mieć pełną wersję?



Jak uzyskać harmonię ruchu połączoną z łagodnym rytmicznym oddychaniem, psychofizycznym relaksem i poprawić swoje zdrowie? Wokół genezy chińskich ćwiczeń ruchowo-oddechowych Tai Chi powstało zgodnie z tradycją chińską wiele legend i historii. Jedna z nich głosi, iż Tai Chi Chuan jest podarunkiem od bogów, ponieważ pewnej nocy system ten objawił się cesarzowi w trakcie snu na świętej górze WuDang. Dlaczego o tym wspominam? Otóż legendy te są równie piękne, jak cały system TAI CHI CHUAN, który całą swą poezją i elegancją przypomina "tygrysa polującego na zdobycz" lub "żurawia kroczącego wśród szuwarów na stawie". Ćwiczenia są inspiracją

niezwykłego bogactwa zwierzęcych ruchów i wszelakiego dobra zjawisk w otaczającej nas naturze. Zapamiętanie tych ćwiczeń jest niezwykle łatwe, pobudza naszą wyobraźnię oraz stwarza doświadczenia estetyczne ćwiczącego kolejne ruchy. Ćwiczenia Tai Chi to harmonia ruchu, bezruchu, napięcia i rozluźnienia, wdechu i wydechu. Wykonywanie ćwiczeń zawartych w tej publikacji poprawia układ oddechowy, wzmacnia mięsień sercowy, narządy wewnętrzne, wpływa regulująco na układ nerwowy, poprawiając nastrój, daje zadowolenie i poczucie radości życia. "To jest to, na co czekałam. Polecam wszystkim, których interesują ćwiczenia wyzwalamy swobodę myślenia, ruchu, dobre samopoczucie. Jest "the best" na 6+." B. K. Rozpocznij swoją przygodę z Tai Chi Chuan i uzyskaj lepsze zdrowie i samopoczucie.

Pełną wersję książki zamówisz na stronie wydawnictwa Złote Myśli

<http://www.zlotemysli.pl/prod/6331/tai-chi-chuan-adam-s-topor-i-anna-m-kajfasz.html>