

陈式太极刀三十六式

(Chén shì tài jí dāo sān shí liù shì)

A Chén stílusú Tàì Jí Dāo 36 mozdulatos formagyakorlata

	预备式	Yùbèi shì	Felkészülés
1.	太极刀	Tàijí dāo	Taiji szablya
2.	护心刀	Hùxīn dāo	Szívet védő szablya
3.	青龙出水	Qīnglóng chūshuǐ	Az azúr sárkány kiemelkedik a vízből
4.	风卷残云	Fēngjuǎn cányún	A szél elsodorja a felhőfoslányokat
5.	白云盖顶	Báiyún gàidǐng	Fehér felhő borítja a csúcsot
6.	黑虎搜山	Hēihǔ sōushān	Fekete Tigris a hegyet keresi
7.	苏秦背剑	Sū Qín bèijàn	Sū Qín a hátán hordja kardját
8.	金鸡独立	Jīnjī dúlì	Az Arany Kakas egy lábon áll
9.	迎风斩草	Yíngfēng zhǎncǎo	Széllal szemben kitépni a fűvet
10.	腰斩白蛇	Yāozhǎn báishé	Derékmagasságban vágva kettészelni a fehér kígyót
11.	日套三环	Rìtào sānhuán	Három gyűrű a Nap körül
12.	拨云望日	Bōyún wàngrì	A felhőket széthúzva a Nap felé nézni
13.	左右拨草寻蛇	Zuǒyòu bōcǎo xúnshé	A fűvet félrehajtva kígyót keresni (balra és jobbra)
14.	青龙出水	Qīnglóng chūshuǐ	Az azúr sárkány kiemelkedik a vízből
15.	风卷残云	Fēngjuǎn cányún	A szél elsodorja a felhőfoslányokat
16.	金燕别金翅	Jīnyān bié jīnchì	Az arany fecske összeteszi a szárnyait
17.	夜叉探海	Yè Chā tànghǎi	Ye Cha a tengert kémleli
18.	翻身一砍	Fānshēn yīkǎn	Megfordulva vágni
19.	回身再砍	Huíshēn zàikǎn	Visszafordulva megint vágni
20.	黄龙三搅水	Huánglóng sānjiǎo shuǐ	A sárga sárkány háromszor kavarja a vizet
21.	双震脚	Shuāng zhènjiǎo	A lábat duplán odacsapva rengetni (a földet) (<i>Dupla rengető láb</i>)
22.	玉女穿梭	Yùnnǚ chuānsuō	A jáde lány a vetélővel dolgozik
23.	腰斩白蛇	Yāozhǎn báishé	Derékmagasságban vágva kettészelni a fehér kígyót
24.	八方式	Bā fāngshì	Nyolcas forma
25.	撩阴刀	Liāoyīn dāo	Felemelkedő Yin szablya
26.	白蛇吐信	Báishé tǔxìn	A fehér kígyó kiölti a nyelvét
27.	护心刀	Hùxīn dāo	Szívet védő szablya
28.	白鹤亮翅	Báihè liàngchì	A fehér daru kiterjeszti a szárnyait
29.	反背刀	Fǎnbēi dāo	A hát mögött megforduló szablya
30.	独立式	Dúlì shì	Egy lábon álló mozdulat
31.	披身斜砍	Pīshēn xiékǎn	A testet beborítva rézsútosan vágni
32.	横扫千军	Héngsǎo qiānjūn	Elsöpörni ezer sereget
33.	开合式	Kāihé shì	Nyitó-záró mozdulat
34.	夜叉探海	Yè Chā tànghǎi	Ye Cha a tengert kémleli
35.	白猿献果	Báiyuán xiànguǒ	A fehér majom felkínálja a gyümölcsöt
36.	怀中抱月	Huáizhōng bào yuè	Átölelni a Holdat
	收势	Shōushì	Záró forma

Megjegyzések:

Sū Qín: (-i.e. 284) Ő volt a vezetője a Qin állam ellen létrejött szövetségnek a „Háborúzó Államok”, időszakában.

Ye Cha: Kínai kifejezésként „Éjszakai Szellem”-nek fordítható le. Az Éjszakai Szellem szimbóluma egy villás fegyver.

A másik lehetséges jelentése az indiai Buddhizmusból ered, ahol Ye Cha egy különleges halhatatlan lény. Az indiai név egy kínaiul beszélő számára úgy tűnhet, mintha ez egy kínai kifejezés volna.

Ye Cha-t néha (ember)húsevő démonként is azonosítják.

(*A Mester a Buddhista eredetet erősítette meg.*)

Azúr sárkány: Ez a kifejezés egyfajta egyenletesen mozgó tengeri kígyóra vonatkozik, aki közvetlenül a felszín alatt várakozik készen arra, hogy a megfelelő pillanatban megmutakozzon.

Sárga sárkány: A sárga a császár színe, és a „Sárkány”-ról is gyakran valamiféle uralkodói dologra asszociálnak, így a „Sárga Sárkány” egy igen erős uralkodói jelkép.

A harcművészeti formákban magas szintű jártasság szükségességét jelentheti egy mozdulat végrehajtásához,

Jáde lány: Egy szépséges hölgyet jelöl, akinek a bőre olyan, mint a fehér jáde. A „Jáde lány” mozdulat általában nagyon gyors előrehaladást jelöl a formában. (Olyan gyors, ahogy a mitikus lények a felhőkön utaznak.)

Fekete Tigris név (6-os mozdulat) utalhat egy chen taiji legendában szereplő alakra. Ezt a mukit eredetileg Wang Dingguo-nak hívták, de Fekete Tigris néven vált hírhedtté. Egy zsvány, harcművészetekben jártas, verekedős lator volt, aki rettegésben tartotta a falvakat. E tevékenységében, a tizenkettedik generációs chen mester, Chen Jingbo fékezte meg. Ádáz küzdelmet vívtak, amelynek során végül mindketten meghaltak.

A Taiji szablya (dao)

A hajlított élű szablya a Mongol megszállás idején került Kínába, és katonai körökben hamarosan az egyik legelterjedtebb rövid fegyver lett. Népszerűsége túlszárnyalta a régi egyenes kardét (a *jian*-ét), és a 15. század után már ez volt a fő katonai oldalfeegyver.

A chen taijiuan egyik rövid fegyveres formagyakorlata, a szablya forma az 1930-as éveket megelőzően csupán 13 lépésből állt. 1930 és 1938 között a 18. generációs chen taiji mester, Chen Zaopei a híres Nanjing Koushu Intézetben tanított taijit, és mivel úgy érezte, hogy a forma túl rövid, kiegészítette 9 lépéssel. Ezt a kiegészített formát gyakorolják ma is Chenjiagou-ban.

Feng mester iskolájában a szablya forma mára 36 lépésesre bővült, de még a bővítésekkel együtt is nagyon rövid és dinamikus.

Habár rövid fegyver, a robbanékony ugrásoknak és szökelléseknek köszönhetően meglepően nagy távolságokat is hatékonyan áthidal. A formát céljától függően többféleképpen lehet gyakorolni. Amikor széles, alacsony állásokkal gyakorolják, az elsősorban a testet fejleszti, növeli az erőt és a gyorsaságot. Ugyanakkor a túl mély állásokból hiányzik az a fűrgesség, ami a szablya küzdelemben való használatához elengedhetetlen. Ezért, amikor a forma alkalmazására figyelünk, akkor előnyösebbek a gyorsabb mozgást lehetővé tevő magasabb állások. Hogy a forma minden hasznát megtapasztalhassuk, érdemes többféle állás-magasságban is gyakorolni.

A karddal ellentétben, mely kétélű és könnyű, a szablya egyélű, és nehéz fegyver. Súlyának köszönhetően a mozdulatok többnyire nagyok, kiterjedtek és erősek.

A gyakorlás során figyelni kell arra, hogy a mozdulatok pontosak legyenek. A szablya forma pontos kivitelezésében nagy segítséget jelent a chen taiji pusztakezes gyakorlatok legalább alapszintű ismerete.

Hagyományosan 13 technika kapcsolódik a szablyához: *gun* (védés balra fordulva); *bi* (védés jobbra zárva); *zha* (döfés); *lan* (a szablya hátsó részével való védés); *pi* (függőleges vágás); *kan* (vágás); *liao* (körkörös lengetés felfelé néző hegygel); *jie* (élel való védés); *chan* (körkörös csavarás); *dou* (rázás); *jia* (az ellenfél

fegyverének fej fölé való emelése); *mo* (vágás vízszintesen, vagy ferdén felfelé) és *tiao* (felfelé pöccintés a fegyver végével).

A gyakorlás során a test mozgásának tengelye a derék. A szablya a testhez és fejhez közel forog. A forma gyakorlása során a bal kézre ugyanannyi figyelmet kell fordítani, mint a jobb kézre, mivel gyakran használjuk háritásra, söprésre, vagy egy lépés kiegyensúlyozására. Időnként az üres bal tenyér támasztja meg a fegyver életlen végét, így adva többlet erőt a mozdulatnak.

Forrás: D. Siaw-Voon Sim, D. Gaffney (2002) *Chen Style Taijiquan. The source of Taiji Boxing*. North Atlantic Books: Berkeley