陈式太极剑四十八式

(Chén shì tài jí jiàn sì shí bā shì)

A Chén stílusú Tài Jí kard 48 mozdulatos formagyakorlata

1.	预备式	Yùbèi shì	Felkészülés
2.	仙人指路	Xiānrén zhǐlù	A halhatatlan megmutatja az utat
3.	叶底藏花	Yèdǐ cánghuā	A levél alatt rejtőző virág
4.	丹凤朝阳	Dānfèng cháoyáng	A vörös főnix a nap felé fordul
5.	劈剑探海	Pījiàn tànhǎi	A hasító kard a tengert kutatja
6.	青龙出水	Qīnglóng chūshuǐ	Az azúr sárkány kiemelkedik a vízből
7.	左右护膝剑	Zuǒyòu hùxī jiàn	Bal és jobb térdet védő kard
8.	转身闭门剑	Zhuǎnshēn bìmén jiàn	Fordulás és a kapu zárása
9.	青龙出水	Qīnglóng chūshuǐ	Az azúr sárkány kiemelkedik a vízből
10.	反背劈剑	fǎn bèi pī jiàn	Hátrafordulás és hasítás a karddal
11.	跟步刺剑	gēn bù cì jiàn	Sarokkal előre lépés és szúrás a karddal
12.	斜飞式	Xiéfēi shì	Rézsútosan repülő mozdulat
13.	凤凰展翅	Fènghuáng zhǎnchì	A főnix kitárja szárnyait
14.	凤凰点头	Fènghuáng diǎntóu	A főnix bólint a fejével
15.	哪吒探海	NǎZhà tànhǎi	Na Zha a tengert kutatja
16.	白猿献果	Báiyuán xiànguǒ	A fehér majom felkínálja a gyümölcsöt
17.	倒卷肱	Dàojuǎn gōng	Hátralépés örvénylő felkarral
18.	穿林展翅	Chuānlín zhǎnchì	Kitárt szárnyakkal átvágni az erdőn
19.	翻身斩蛟	Fānshēn zhǎnjiāo	Megfordulva levágni a sárkányt
20.	金鸡独立	Jīnjī dúlì	Az Arany Kakas egy lábra áll
21.	拨草寻蛇	Bōcǎo xúnshé	A füvet félrehajtva keresni a kígyót
22.	野马跳涧	Yěmǎ tiàojiàn	A vadló átugorja a patakot
23.	白蛇吐信	Báishé tǔxìn	A fehér kígyó kiölti a nyelvét
24.	左右二龙戏珠	Zuǒyòu èrlóng xìzhū	Két sárkány gyönggyel játszik (balra-jobbra)

25.	黑熊反背	Hēixióng fǎnbèi	A fekete medve hátrafordul
26.	大鹏展翅	Dàpéng zhǎnchì	Az óriás madár kitárja szárnyait
27.	鹰熊斗智	yīng xióng dòu zhì	A sólyom és a medve összeméri a tudását
28.	灵猫捕鼠	Língmāo bǔshǔ	A fürge macska elkapja az egeret
29.	金鸡抖翎	Jīnjī dǒulíng	Az Arany Kakas megrázza tollait
30.	哪吒探海	Nǎzhà tànhǎi	NaZha a tengert kutatja
31.	苏秦背剑	Sūqín bēijiàn	Su Qin a hátán hordja kardját
32.	古树盘根	Gǔshù pángēn	Elvágni az öreg fa gyökerét
33.	斜飞式	Xiéfēi shì	Rézsútosan repülő mozdulat
34.	左右托千斤	Zuǒyòu tuō qiānjīn	Ezer jin-t megtartása (balra-jobbra)
35.	左右截腕	Zuǒyòu jiéwàn	Vágás csuklómozdulattal (balra- jobbra)
36.	倒挂金针	Jīnzhēn dàoguà	Fordítva felakasztani az arany tűt
37.	横扫千军	Héngsǎo qiānjūn	Elsöpörni ezer sereget
38.	白猿献果	Báiyuán xiànguǒ	A fehér majom felkínálja a gyümölcsöt
39.	左右落花式	Zuǒyòu luòhuā shì	Lehulló virágok balra és jobbra
40.	右弓步上刺	Yòu gōngbù shàngcì	Jobb íjállásban felfele szúrás
41.	左弓步下刺	Zuǒ gōngbù xiàcì	Bal íjállásban lefele szúrás
	转身下刺	Zhuǎnshēn xiàcì	Fordulás és lefelé szúrás
42.	斜飞式	Xiéfēi shì	Rézsútosan repülő mozdulat
43.	俯身探海	Fǔshēn tànhǎi	Előrehajolva kutatni a tengert
44.	鹞子翻身	Yàozi fānshēn	A karvaly megfordul
45.	黄龙出洞	Huánglóng chūdòng	A sárga sárkány előbújik a barlangból
46.	磨盘剑	Mòpán jiàn	Malomkő kard
47.	金针指南	Jīnzhēn zhǐnán	Az arany tű délre mutat
	指南剑	Zhǐnán jiàn	Délre mutató kard
48	收势	Shōushì	Záró forma

Megjegyzések

- Azúr sárkány (6. és 9. lépés): Ez a kifejezés egyfajta egyenletesen mozgó tengeri kígyóra vonatkozik, aki közvetlenül a felszín alatt várakozik készen arra, hogy a megfelelő pillanatban hirtelen megmutatkozzon.

-Na Zha (15. és 30. lépés): Isteni erejű harcos. Gyakran kisfiúként ábrázolják, aki egy lángoló keréken közlekedik.

- Sū Qín: (-i.e.284) (31. lépés): Ő volt a vezetője a Qin állam ellen létrejött szövetségnek a „Háborúzó Államok „ időszakában.

-„dà péng” (26. lépés): Mesebeli óriásmadár

-**Ezer jin** (34. lépés): Az a mondás, hogy „1000 jīn –nyi súlyt legyőz 4 unciányi erő”.
(1jīn = ½kg (= 3catty)=4font ; 1font=16uncia=125g ; 4uncia=31,25g. Tehát 31,25g-nyi erő legyőz 500g-nyi súlyt. Azaz 1g legyőz 16g-ot

-Sárga sárkány (45. lépés): 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 taiji kard (jian)

A kard az egyik legősibb kínai harcművészeti fegyver. Már a bronzkorból származó kardokat is fedeztek fel régészek. A régi kínai fővárosban, Xian-ban (Hszian) kiásott Agyaghadsereg tisztjeinél is kardokat találtak. Ez a Qin (Csin) dinasztia korabeli lelet több, mint 2000 éves.
A korai kínai kardok kemény fémből készültek, hasonlóan a nyugati középkori fegyverekhez. A harcban a hasító és vágó technikákat részesítették előnyben. Általában a nagyobb, nehezebb fegyvert használók, vagyis a magasabb, erősebb harcosok kerültek fölénybe ellenfeleikkel szemben. A kard technológia fejlődésével ugyanakkor a siker már inkább függött az ügyességtől, a pontosságtól és a gyorsaságtól. Mivel hajlékony, élénk és elegáns mozdulatok jellemzik, a kard elsősorban az úriemberek, a tudósok és a tisztek fegyvere. Lényeg jól megragadja a kínai harcművészeti mondás: „A szablya, olyan, mint a vad tigris, a kard pedig mint az úszó sárkány.”
A kard felépítése, és részei
A chen taiji egyik rövid fegyvere, a kard jellemzően könnyű súlyú és pengéje rugalmas. A szablyával ellentétben mindkét oldalán van vágóél, és a vége hegyes. A markolat tetején található egy gomb, amit hátraütésekre használhatunk. A fegyver különböző funkciókat betöltő részekre osztható. A penge a hegyétől kezdődő első harmada rendkívül éles, de nem túl erős. A középső harmad kicsit erősebb, és bár már nem olyan éles, még használható vágásokra. A kardmarkolat kosara felé eső harmad a legerősebb, ugyanakkor tompa élű. A kard rugalmassága lehetővé teszi, hogy viselője több szögből is, különböző módszerekkel okozzon sérülést. Sokoldalúságáról szólva: „nincs olyan rés, melybe ne hatolhatna be egy kard, és nincs olyan rés, melybe még egy be tudna hatolni”.
A kard formagyakorlat
A fegyveres formagyakorlatok a Chen taiji gyakorlásának fontos részei. A különféle fegyverek eltérő készségeket fejlesztenek. A Chen kard forma gyakorlása többek között segíti a taiji számára előnyös test fejlesztését, a nagy izületek (pl.: csípő, váll) lazítását, a csukló és a kéz rugalmasságának fejlődését.
A Chen stílus jellemzőinek megfelelően a kard gyakorlatban is megtalálhatóak a spirális és csavarodó mozdulatok, a gyors és lassú illetve a kemény és lágy mozdulatok folyamatos váltakozása. Alapelv, hogy a test vezeti a kard mozgását, és hogy a mozdulatok folyamatosan, szünet nélkül követik egymást.
Az állások, erőalkalmazások, és a mozdulatok alapelvei azonosak a pusztakezes formában tanultakkal. A forma magas szintű kivitelezését megkönnyíti a pusztakezes formák alapos ismerete is. Enélkül a gyakorló *yi*-je (elméje, szándékai) nem irányítja a *qi*-t, és a *qi* nem irányítja a testet.
A forma gyakorlása során a gyakorlónak tudatában kell lennie, hogy milyen technikát hajt végre és az energiát, figyelmet a kard megfelelő részébe kell összpontosítania. Például amikor csillapítjuk, vagy elhárítjuk az ellenfél fegyverét, akkor az energiát a kardél markolathoz közel eső harmadába kell vetíteni. Vágó mozdulatok során az energia a fegyver első harmadába vetül. A döfő, vagy szúró mozdulatoknál a kard hegyére kell összpontosítani, és a fegyvert egyenesen a célpont felé mozgatni. A „pöckölő” mozdulatok a hegyet és a kard első két centiméterét igénylik.
A markolatot lazán kell tartani, hogy a gyakorló könnyen és gyorsan válthasson a technikák között. A mutatóujj erős szorítása lehetetlenné teszi a kard helyzetének tenyérrel történő irányítását. Bár sokféleképpen lehet a

kardot tartani, a leggyakoribb módszer az, hogy a markolatot a hüvelykkel a mutató- és a középső ujjal tartjuk, és a kéz a kosarat érinti. A tenyér üres, finoman hozzáér a markolathoz. Az erőteljesebb mozdulatoknál mind az öt ujj szorosan fogja a markolatot. Jellemző a kardot nem tartó üres kéz helyzete: a mutató és középső ujj egyenes

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