

A Chen Taijiquan története

A Taijiquan (shadow boxing) az egyik leghíresebb ága a kínai harcművészeteknek. Több mint 300 év telt el azóta, hogy a Qing dinasztia kezdetekor szélesebb körben elterjedt. Az 1911-es forradalom idején Pekingben nagy népszerűségének örvendett, ekkor kezdték el azt beszélni róla, hogy ezt a művészetet égi teremtmények adták át evilágiaknak. Ennek eredményeképpen a Taijiquan eredetét több évszázaddal korábbra helyezték át, először a XVII. századból a XV., XII., majd a VIII. századba.

Például a Pekingben 1921-ben kiadott *"A Taijiquan képes könyve"*, mely a Yang stílusú taijiquan-t mutatja be, a következőknek tulajdonítja a Taijiquan megalkotását:

1. Zhang Shanfeng taoista vándorszerzetesnek, aki a Wudang hegyekben élt a XV. század környékén. Nagyjából ekkor döntötte meg a Ming dinasztia a Yuan dinasztiát
2. Zhang Shanfeng alkimista, aki a Wudang hegyekben élt a XII. században, nagyjából a Song dinasztiabeli Huizong császár uralkodása alatt
3. Xu Xuanping, misztérikus erők kutatója a VIII. század közepén (Tang dinasztia)

A legtöbb 1921 után megjelent, Taijiquan-al foglalkozó könyv, minden különösebb kutatás nélkül, a késő XV. században élő taoista Zhang Shanfeng-et jelölte meg, mint a Taijiquan megalkotója.

Tang Hao (1897 - 1959) mester és mások az 1930-as években, alapos kutatások után, a Henan tartománybeli Wen megyei Chen Wangting-et jelölték meg, mint a Taijiquan megalkotója, aki a XVII. század közepén élt, amikor éppen a Ming dinasztia helyébe lépett a Qing dinasztia. Tang mester az alábbi tényeket vette figyelembe:

1. A Qi Jiguang (1528 - 1587) által alkotott 32 boksztforma (32 forms of the Canons of Boxing), mely 16 különböző, az akkori nép körében elterjedt stílust dolgozott fel, nem tesz említést a taijiquan-ról.
2. A Chen Wangting által alkotott Taijiquan mozdulatsorok a Qi Jiguang által alkotott 32 boksztformából 29-et tartalmaztak.
3. A Qi Jiguang által alkotott boksztformák a "A ruha laza megkötése" (lan zha yi) és az "Egykezes ostor" (dan bian) mozdulatokkal indulnak, csakúgy, mint a Taijiquan 7 mozdulatsorozata is.
4. A Chen család genealógiájában a következő feljegyzés van Chen Wangting, 9. nemzedékbeli ősük neve mellett:
"Wangting, másképp Zhouting a Ming dinasztia végén élő harcos volt, és komoly tudós a Qing dinasztia első éveiben. Shandong tartományban a harcművészetek mestereként ismerték, ahol egyszer több, mint 1000 banditával bánt el egyszerre. Chen Wangting volt a Chen iskola pusztakezes és fegyveres harci technikáinak megalkotója. Egy született harcos volt, amit a harcban használt kardja is bizonyít."
5. A Chen Wangting által alkotott "Az ágyúököl éneke" és Qi Jiguang boksztformájának éneke sok helyen megegyezik.
6. Chen Wangting fentebb említett énekének első két sora - "Az olyan mozdulatok, mint a kiterjedés és a hajlítás, váratlanok és teljességgel kiszámíthatatlanok, én mindenféle finom testmozgásokban bízom, mint a csavarások és az örvénylések" - a Taijiquan lökö kezek technikáinak a jellegzetességeit írja le, mely a késői Ming dinasztiabeli Yu Dayu, Qi Jiguang, Tang Shunzhi és Cheng Chongdou szerzők által írt harcművészeti témájú könyvekben nem lelhetőek meg.

7. A Chenjiagouban élő Chen család generációról generációra adta tovább a Chen Wangting által megalkotott formákat és lökő kéz technikákat. öt generációval később, a Chen stílusú taijiquan-t Chen Changxing (1771 - 1853) megtanította a Yongnian megyei (Hebei tartomány) Yang Luchan-nak (1799 - 1872). Később ebből született meg a Yang stílus, majd ebből alakult ki a Wu (吳) stílus később. A Yonging megyebeli Wu (武) Yuxiang (1812 - 1880) az eredeti Chen stílusú taijiquant tanulta meg Yang Luchan-tól és a Zhaobao taijiquan-t pedig a Chen családbeli Chen Qingping-től. A kettőt egybefoglalva megalkotta a Wu (武) stílusú taijiquan, ebből fejlődött ki később a Sun stílus. Ezek az öt, jól ismert iskolái a hagyományos taijiquan-nak, kapcsolatuk egymással és fejlődésük tisztán látható és érthető.
8. Minthogy Qi Jiguang 1587-ben halt meg, a Taijiquan később lett megalkotva, mint Qi Jiguang 32 boksiformája, mivel annak sok része megtalálható a taijiquanban is.

Ezekből a tényekből az 1930-as években a következő következtetést vonták le:

A Taijiquan a Ming dinasztia végén alakult ki, amikor a Qing dinasztia lépett a helyébe, megalkotója Chen Wangting (Henan tartomány, Wen megye), egy Ming dinasztiai harcos.

Az 1960-as években még több történelmi adatot találtak a taijiquan történetéről, a Taijiquan eredete az 1660-as évekre tehető, egész pontosan 20 évvel a Ming dinasztia megdöntés utánra. Ezt Huaiqing előljáróság krónikája és a Wen, Anping megyei évkönyvek támasztják alá, melyek szerint Chen Wangting volt a Wen megyét védő civil katonák parancsnoka három évvel a Ming dinasztia bukása előtt (1644), aki követve Wu Chonghui-t, a megyei előljárót, katonáival verte vissza a támadó banditákat.

A Ming dinasztia bukása után Chen Wangting - a taoizmus befolyása alatt - visszavonult és magányosan élt. Ez annak a versnek a második feléből is érthető, amit halála előtt nem sokkal írt: "Visszaemlékezve az elmúlt évekre, milyen bátran harcoltam, hogy az ellenséget visszaverjem és milyen veszélyes helyzeteken mentem keresztül! De minden kegy hiábavaló! Most öreg vagyok és erőtlen, egyetlen társaságom Hunag Ting könyve. Az életben, ha depressziós vagy, harci mozdulatsorokat gondolsz ki, ha az idény jön, akkor a mezőn dolgozol, a szabadidőt pedig a tanítványok és gyerekek oktatásával töltöd, hogy érdemes tagjai lehessenek a társadalomnak."

A Taijiquan fejlődése

A fennmaradt történelmi feljegyzések alapján Qi Jiguang kiváló harcművész volt, csakúgy, mint a fél évszázaddal később élő Chen Wangting. A Qi Jiguang által alkotott 32 forma alapján hozta létre Chen Wangting a Taijiquan mozdulatsorokat s bár lehetetlen ellenőrizni, hogy mit vett át más iskolák technikáiból, de a hét mozdulatsorozatában szereplő formagyakorlatok nagy száma miatt valószínű, hogy Chen sok más, akkor létező iskola hatékony technikáit beleépítette formagyakorlataiba.

Minden részletre kiterjedő kutatások után állíthatjuk, hogy Chen Wangting a következőkkel járult hozzá a hagyományos kínai harcművészetek világához:

1. A harcművészet kombinálása Daoyin (a belső energia koncentrált felhasználása) és Tuna (mélylélegző gyakorlatok) technikákkal. A kínai egészségmegőrző módszereket - a Daoyin technikát, mely a végtagok és a törzs mozgatására, mozgásainak összehangolására szolgál, jellemzői a belső energia koncentrációs technikák, a test- és háthajlítások, a végtagok kiterjedése és összehúzódnása; a Tuna technikát, mely az alhas mélylélegző technikáit foglalja magába - már az i.e. 4. században élt szerzők, Lao Zi, Zhunag Zi, Meg Zi és Qu Yuan is említik. Mind a Han dinasztiai Liu An által alkotott hat állatgyakorlat, mind a híres Han dinasztiai doktor, Hua Tuo által alkotott öt állatgyakorlat, mely az előbbi átdolgozása volt, egészségmegőrző módszerek, melyek mélylélegző technikákból és bizonyos állatok mozdulatait utánzó mozdulatsorokból állnak. Később ezekből fejlődött ki a Qigong (mélylélegző gyakorlatok) és a Neigong (belső energiás koncentrációs gyakorlatok).

Chen Wangting a harcművészet koordinált szem-, fej- test- és lábmozgásait a Daoyin és Tuna

technikákkal vonta össze, így a Taijiquan egy teljes rendszer, melyet külső és belső erő kifejtések jellemeznek - "a lélegzetet befelé, az izmokat, csontokat és bőrt és kifelé kell gyakorolni". Ennek megfelelően, a taijiquan-ban a harcművész tudatállapota, légzése és cselekvése szorosan összefügg.

2. Az egybefüggő spirális mozgások megalkotása összhangban van a hagyományos kínai gyógyászat Jingluo elméletével (A Jingluo elmélet szerint a fő- és mellékmeridiánokban keresztül kering a testben az éltető energia (qi) és ezen meridiánok mentén helyezkednek el az akupunktúrás pontok). A Jingluo az egész testet és a végtagokat is behálózza. Ha a qi normálisan áramlik a meridiánokban és a Jingluo különböző részeiben lévő energiák harmóniában vannak, az embernek egészséges és hosszú élete lesz és viszont. A Jingluo elmélet, illetve a Daoyin és Tuna technikák felhasználásával (a külső erő megerősítésére, illetve a belső erő növelésére) a Taijiquan nagyon jól használható egészségmegőrzésre is.

A Taijiquan nagyon sok spirális mozgást tartalmaz, melyeknek lényege a kiterjedés és összehúzódás, a keménység és a lágyág. A harcművészek tudatos koncentrációval irányítania kell a qi-t (átvitt értelemben a lélegzést, mely összefügg a belső energia mozgásával) és hagyni, hogy a koncentrált qi szétterjedjen az egész testben. A qi az ágyékból ered, a testnek a csavarodó mozgásával - a derékat használva tengelyként - lehet az egész testben szétterjeszteni. A derék és a gerinc csavarodásával a két vese közül az egyik ellazul, a másik megfeszül és fordítva, így a qi a Ren, Du, Dai és a Chong csatornába áramlik. A qi-t a kezek és a csukló felfelé kell irányítani az ujjbegyekig, majd lefelé a lábujjakig a térd és a boka csavarásával. A qi, miután elérte a végtagokat, visszatér az ágyékba. A gyakorlásnak a hatása, hogy a testnek és a végtagoknak megerősödik a védekező és támadó ereje, valamint az erő kifejtések is sokkal robbanékonyabbak lesznek. Chen Wangting gyakorlatilag nemcsak, hogy beépítette a Jingluo elméletet a chen stílusú taijiquanba, de tovább is fejlesztette azt.

Folytatás következik

Irodalom:

Feng Zhiqiang - Feng Dabiao : Chen style taijiquan
(Zhaohua Publishing House, Beijing, China & Hai Feng Publishing Co., Hong Kong, 1984, ISBN: 962-238-016-6)