

Interjú Feng Zhiqiang nagymesterrel

J.Sz.: Feng mester, köztudott, hogy gyerekként a Shaolin stílust tanulta és gyakorolta. Hogyan hasonlítaná azt össze a belső stílusokban (nei jia) szerzett tapasztalataival?

Feng mester: Igen, tanultam és gyakoroltam a Shaolin stílust. A legfontosabb különbség, hogy a neijia stílusok nagyobb hangsúlyt fektetnek a relaxációra, ellazultságra. Emiatt úgy gondolom, jogos a harcművészeti stílusok felosztása külső és belső stílusokra. Ez persze a qi használatának módszereivel is összefügg, a külső stílusok (wai jia) fizikai erőt (li) használnak a qi irányítására, míg a belső stílusok (nei jia) a szándékot, akaratot (yi) használják a qi mozgatására. Miután elkezdtem a belső stílusú harcművészetet gyakorolni, fel kellett adnom mindenféle külső stílus gyakorlását.



J.Sz.: Mi is a qi?

Feng mester: A qi egyfajta hajtóerő (dong li), például a vérkeringés is leírható a qi kifejezéssel. A belső iskolák szerint "az akaratot (yi) kell edzeni, nem a qi-t, ha a szándékre koncentrálsz, a meridiánjaidban akadálytalan lesz az áramlás". "A qi-t kell edzeni, nem a fizikai erőt (li); ha a fizikai erőt edzed, az könnyen megtörik". "Az akaratot az elmére (shen) kell figyelni, nem a qi-re, ellenkező esetben a qi megreked". Van még egy mondás, miszerint "ahová a szándék megérkezik, oda a qi is megérkezik". Természetesen ahhoz, hogy ezt a szintet elérjük, először a qi-t kell gyarapítanunk, felhalmozni magunkban. Az ételből, légből kapunk qi-t, sőt a szüleink is adnak nekünk qi-t, ezt nevezik eredeti qi-nek (yuan qi).

J.Sz.: Ön jól ismert, mint a chen stílus szakértője, de tanult Liuhe Xinyiquan-t is. Tudna mondani valamit ezen stílusbeli tanulmányairól is?

Feng mester: A Xinyiquan mesterem Hu Yaozhen volt, Shanxi tartományból, Yuci-ből. A stílusa Wang Fuyuan és Peng Tingjuan vonala volt. 9 évig tanultam Hu mester irányítása alatt. Hu Yaozhen nagy hangsúlyt fektetett az állógyakorlatokra (zhan zhuang). Sokféle állógyakorlatot tanultam tőle, nemcsak a San Ti Shi állást, hanem például a Bao Zhuang, He Zhuang, Ping Zhuang és más állásokat. Mindegyik módszert 3 évig kellett gyakorolni és bár kívülről nem sokat változott, a yi (akarat, szándék) sokat változott. A mesterem más és más módszereket tanított a különböző tanulóknak, nagyon egyedi volt az oktatás és az akarat, a szándék a gyakorló szintje szerint változott.

J.Sz.: Hasonló volt a Yi Quan-hez (szándék ököl)?

Feng mester: Nem ismerem annyira a Yi Quan stílust, hogy összehasonlíthassam őket. Hu Yaozhen nem tanított olyan állógyakorlatokat, melyekben a tenyereket kifelé kellett tartani, véleménye szerint ilyenkor a qi elszökött.

J.Sz.: A qi kapcsolatban van a Dantian-nel?

Feng mester: A Dantian szoros kapcsolatban áll a derék mozgásával. Közelebbről nézve, ez a test középpontja - egy pont a köldök és a Mingmen között -, ahonnan a qi származik. Nagyban nézve a dolgokat, tulajdonképpen az egész testet magába foglalja. A Dantian fejlesztéséhez az állógyakorlatokat kell gyakorolni és gyűjteni, táplálni a qi-t - először a test középpontjára kell koncentrálni. Ha a qi a testben bőségesen rendelkezésre áll, melegséget és mozgást lehet érezni belül. Ezután a Dantian légzést kell használni, hogy a belső mozgása indítsa el a test külső mozgásait. Ha a szándék és a qi koordinált, a Dantian forog és a qi szabadon áramlik az egész testben. Az egész test körkörös mozog. Ez a hunyuan.

J.Sz.: Úgy tűnik a hunyuan nagyon fontos fogalom, hiszen ez lett a neve a rendszernek, amit kifejlesztett...

Feng mester: A Föld és az ég állandóan forog, a csillagok, a Nap, minden égitest forog és pörög. Ez a körkörös, koordinált mozgás a Hunyuan. Ennek a mozgásnak a harcművészet gyakorlásában is meg kell jelennie. Sok harcművészetet tanultam és sok csalóka utat jártam be mielőtt megértettem a Neijia művészetek lényegét. Szeretnék az embereknek egy egyenes, közvetlen utat mutatni a harcművészetek magas szintű megértéséhez. Ezért hangsúlyozom ki a Hunyuan és a Xinyi (elme és akarat) szerepét.

J.Sz.: A Dantian mozgatásának képessége hasznos dolog a valós küzdelmek során?

Feng mester: A Dantian mozgásából eredően az egész test koordináltan mozog. Amikor erőt adunk ki (fa li), a Dantian fordul egyet és az egész test ereje egyetlen pontban koncentrálódik. Így a kibocsátott erő áthatolhat az ellenség csontjain is. Amikor erőt fejtünk ki, ellazult állapotban kell lennie az egész testnek, de tudatában kell lenni az úgynevezett "rázó erőnek" (dou jin). Ezt az erőt kell fókuszálni, nem szóródhat szanaszét a testben. Minél magasabb szinten van valaki, annál kisebb a rázás. Amikor Chen Fake-től tanultunk Taijiquan-t, az erő kibocsátásakor (fa li) a test rázása volt a legnagyobb vétek, amit el kellett kerülni.

J.Sz.: A selyemgombolyító erő (chan si jin) csak a chen stílusú taijiquan sajátossága, vagy más Taijiquan stílusokban is megtalálható?

Feng mester: Minden Taiji stílus kihangsúlyozza a zárás-nyitás (kai-he) fontosságát, az ürességet-teltséget (xu-shi), keménységet-lágytságot (gang-rou), összesűrítést-nyitást (qu-shen), a yin-yang alapelveket stb. A selyemgombolyító erő minden taiji stílusban megjelenik, de a chen stílus jobban kihangsúlyozza, mint más iskolák és ez a test minden részének körkörös mozgásában jelenik meg. Más Taiji iskolák több figyelmet szentelnek a zárásnak, nyitásnak. Igazából minden harcművészet tartalmaz körkörös, Hunyuan mozgást. A Xingyiquan-ben például ugyanezt jelentik a Zuan, Guo, Ning, Fan technikák.

J.Sz.: Mi a Peng erő (peng jin)?

Feng mester: Ez olyanfajta erő, aminek minden belső és külső stílusban meg kell lennie (bár a külső stílusok nem ezt a kifejezést használják). Ez egy védő, hártó, irányított előrelele ható erő, mely nem lágy (ruan). Minden Taiji technika alapja a peng erő, a különbség közöttük csak az, hogy merre és hogyan alkalmazzuk ezt az erőt.

J.Sz.: A Liu He (Hat harmónia) csak a neijia művészetek sajátossága?

Feng mester: A hat harmónia az elme (xin), szándék (yi), a qi és a test összehangolása. Külsőleg ezt úgy lehet érzékelni, megérteni, hogy egyszerre érkeznek meg. A neijia és a waijia stílusok is használják a hat harmóniát.

J.Sz.: Ön mit tekint a legfontosabbnak a Taijiquan gyakorlásában, mi a leghasznosabb a gongfu fejlesztésére?

Feng mester: Fontos a belső gyakorlatokkal való alapozás (nei gong). A Hunyuan Neigong egy olyanfajta qigong, ami egyszerű és alapvető gyakorlatokból áll, ugyanakkor nagyon fejlett gyakorlási módszer. A belső erő (nei jin) ereje akkor tudatosult bennem, amikor egy nap a 60-as években a gyárban dolgozva egy 500 kg-os generátort esés közben meg tudtam tartani és a földre helyezni. Úgy gondolom, ez csak a neigong gyakorlatok miatt volt lehetséges. Ezek a gyakorlatok nemcsak az egészség megőrzésére és helyreállítására valók, hanem harcművészeti célokat is szolgálnak.

J.Sz.: Mi a helyzet a küzdelmekkel?

Feng mester: Bár a harcművészetek a verekedésről szólnak, gyakorlás közben nem szabad a verekedésre gondolni. Ezek a képességek a helyes gyakorlás során teljesen természetesen maguktól alakulnak ki. Gyakorolni kell a neigong-ot, a formagyakorlatokat, a lökő kezeket (tui shou). A lökő kezeket együttműködve

lehet csak gyakorolni, hogy elsajátíthassuk az ellenfél megismerésének képességét (zhi bi) mindenfajta verekedés gondolata nélkül. Aztán persze még gyakorolni kell az egyes mozdulatokat és alkalmazásaikat is, szabadulási technikákat, a láb munkát.

J.Sz.: Az utóbbi 20 évben milyen változásokat vett észre és Ön szerint hogyan fog fejlődni a következő 50 évben a Chen Taijiquan?

Feng mester: Az utóbbi években olyan dolgokat láttam, amik nem voltak még jellemzőek amikor én Taijiquan-t tanultam. A legtöbb gyakorló nagyon sok rázó erőt alkalmaz. Mint már kifejtettem, minél magasabb szintű a gyakorló, annál kisebb a rázás mértéke. Ami a jövőt illeti, azt hiszem a gyakorlók képességei folyamatosan fejlődni fognak - észreveszik majd a Hunyuan fontosságát. Ahogy azt egy régi mondás tartja: "A képesség csak a tiszta megértéssel elégszik meg". Nagyon fontos, hogy a tanító világosan értse és el is tudja magyarázni e művészet törvényeit.

J.Sz.: De az általános jelenség, hogy a következő generáció képességei nem olyan jók, mint az azt megelőzőké, nem?

Feng mester: Ez főleg amiatt van, mert a tanítók nagyon konzervatívak voltak tudásuk átadása során. Úgy gondolom, hogy a tanítók nyitottabbá válása nagyon pozitív módon fogja befolyásolni a tanulók képességeit.

J.Sz.: Feng úr, köszönöm, hogy válaszolt kérdéseimre és szakított rám időt!