



*Extras din cartea
„Taijiquan - Calea Perfecțiunii”*

7.1. Ce este Taijiquan?

- 1. O metodă de educație totală**
- 2. O artă marțială**
- 3. O activitate sanogenă**
- 4. O ramură a *Qigong***
- 5. Etica *Taijiquan***

1. O metodă de educație totală

Taiji înseamnă pe chinezește: suprem, ultima limită, marele început și sfârșit. Acest cuvânt are un înțeles filozofic complicat, pe care vom încerca să-l deslușim în # 3. **Quan** înseamnă: pumn, box, luptă cu pumnii.

Putem deci traduce *Taijiquan* drept „*metoda de luptă cu o măiestrie supremă*” sau „*metoda de luptă bazată pe teoria marelui început și sfârșit*” (vezi și # 15.3.3).

Am ales o traducere mai liberă: „*Calea Perfecțiunii*”, datorită ideii de bază a acestei învățături: căutarea mișcării perfecte. Practicarea ei imprimă elevului atitudinea de a căuta mereu să realizeze mișcarea cea mai eficientă de apărare, care se constată a fi și cea mai frumoasă și cea mai economicoasă, cu alte cuvinte, perfectă.

Pe lângă o sănătate și o condiție fizică de invidiat, cine învață *Taijiquan* va căpăta și o atitudine instinctivă de căutare a perfecțiunii și a eficienței maxime în orice altă activitate, de exemplu: în muncă, în relațiile cu ceilalți oameni, în distracție sau odihnă.

Calea Perfecțiunii este o metodă de educație integrală (holistică), valabilă totodată și pentru minte și pentru corp. Prin aceasta ea va fi greu accesibilă celor care suferă de șmecherie și de lene. Cu șmecheria ei rezolvă problemele intelectuale (în fond, e vorba tot de un chiul), iar lenea se manifestă prin oroarea de efort fizic. De exemplu, la noi chiar bruma de terenuri și săli de sport existente, incomparabil mai puține decât sunt prin alte părți, stau aproape goale. Sunt pline, în schimb, tribunele stadioanelor și scaunele din fața televizoarelor, în care tot românul „face sport”. Părinții nu fac mișcare, copiii învață de la părinți, ciclul sedentarismului – cu toate consecințele sale catastrofale, unele chiar nepercepute – se repetă la nesfârșit. Și ne mai mirăm de numărul mare al bolnavilor de toate bolile, al divorțurilor, al bețivilor, al crimelor, de numărul mic al nașterilor, al premiilor Nobel acordate românilor, de fuga „creierelor”, de murdăria de pe străzi, de sărăcie și de câte altele.

Oare toate acestea sunt de la Dumnezeu, sau or fi din vina străinilor, ori a unui destin

7.1. Ce este Taijiquan?

național-social nenorocit?

Dacă stăm să judecăm drept, într-o țară având resursele naturale ale României, toate belelele se datorează exclusiv locuitorilor; ne facem răul cu mâna și cu mintea noastră cea nechibzuită, cu fudulia și cu lenea.

Taijiquan ne poate ajuta să scăpăm și de lene, și de fudulie, și de șmecherie, și de boli, și de răutate, și de frică; aproape că este un „leac miraculos”. Singura condiție este să-l practici; efectul său nu ți-l poate dăruia sau vinde altcineva. Calea *Taiji* satisface condițiile cerute unei metode ideale de educație și de sănătate populară: asigură dezvoltarea fizică multilaterală; mișcărilor au un înțeles, un sens, fiind procedee de luptă; practica sa nu necesită spațiu mare, nici echipamente scumpe; poate fi făcut în grup sau individual, în casă sau în parc.

În cartea „*Aplicații practice ale Taijiquan*”, maestrul *Yang Chen Fu* scria:

„ *Dobândirea c* *apacității de dezvoltare fizică și*

Taijiquan-ul complet – marțial și civil, include atât arta auto-dezvoltării cât și pe cea a auto-apărării, ac

Antrenamentul poate fi făcut cu diverse intensități ale efortului. Rezultatele date de aceste moduri de practicare diferite sunt la fel de variate ca și diversitatea de atitudini ale elevilor. Majoritatea practicanților actuali urmăresc doar îmbunătățirea sănătății. Alte aspecte ale *Taijiquan*, ca dezvoltarea bioenergiei (în chinezește *Qi*, în japoneză *Ki*) sau valoarea practică de artă marțială, suntrareori puse în practică de elevii actuali și rămân din păcate un subiect de discuții abstracte.

7.1. Ce este Taijiquan?

Dacă în denumirea unei școli apare numai cuvântul *Taiji*, fără *Quan*, rezultă că se ocupă numai de aspectele sanogene ale

Taijiquan

, fără cele de luptă.

2. O artă marțială

Taijiquan este așa dar o artă marțială chinezească, veche de peste 400 de ani (vezi #). Ea face parte din familia artelor marțiale interne (vezi #). Cu trecerea timpului, datorită schimbării societății (sedentarizarea populației, răspândirea armelor de foc și de nimicire în masă etc.), Arta marțială a devenit o metodă de educație fizică pentru toți: tineri sau bătrâni, femei și bărbați, muncitori cu mâinile sau cu capul, șefi sau subordonați.

3. O activitate sanogenă

Taijiquan este unul dintre cele mai eficiente mijloace sanogene (generatoare de sănătate) descoperite și folosite de chinezi, alături de acupunctură, masaj, ceaiuri – vezi # 14.2.

Valoarea ei deosebită a fost dovedită practic de milioane de persoane, sute de ani (deci este mult mai bună decât comunismul, care s-a aplicat la oameni fără a fi fost în prealabil încercat nici măcar pe animale de laborator!).

Pe lângă prețuirea pe care i-o acordă chinezii (și japonezii), meritele sale au început să fie recunoscute și de forurile medicale occidentale. Despre foloasele *Taijiquan* pentru sănătate se

7.1. Ce este Taijiquan?

spun multe și toate calitățile ce i se atribuie sunt adevărate. De altfel, Organizația Mondială a Sănătății – OMS – a declarat în 1988 că

Taijiquan

este cel mai bun exercițiu fizic terapeutic cunoscut.

Efectele salutare ale *Taijiquan*-ului se datorează trăsăturilor sale specifice, cum ar fi: concentrarea mintală și îndepărtarea gândurilor perturbatoare, mișcărilor lente și continue, respirația naturală și sincronizată cu mișcărilor. Gradul înalt al concentrării atenției, cerut la executarea oricărei Secvențe de mișcări, ajută sistemului nervos central. Antrenarea simultană a minții și a corpului stimulează scoarța cerebrală, provocând excitații în unele zone și o inhibiție protectoare în altele. Se creează condiții pentru odihna creierului, descărcând scoarța cerebrală de excitațiile perturbatoare produse de diverse suferințe. *Taijiquan*

n

vindecă deci atât bolile mintale, cât și pe cele nervoase.

Practica *Taijiquan* vindecă și frica. Prin „*frică*” se înțeleg multe: și teama legată de o cauză precisă – cum ar fi pierderea banilor, întârzierea la serviciu, vreo boală, hoți, șomaj etc. – dar și frica nelămurită care adeseori ne cuprinde fără vreun motiv clar. Toate aceste feluri de *frică* sunt în realitate forme mai simple sau mai grave de boală mintală. Dacă avem tăria să analizăm cu sânge rece problema *fricii*, constatăm că motivul ei sau nu există, sau nu contează, sau poate fi eliminat prin măsuri și acțiuni raționale – desigur, și cu oarecare voință. Educația

Taijiquan

ne înarmează tocmai cu autocontrolul mintal și corporal ce dau liniștea sufletească, curajul de a accepta viața așa cum e ea, capacitatea de a judeca la rece, de a învinge teama.

Așa cum prostia și ticăloșia nu cunoaște limite, nici deșteptăciunea n-are granițe. În contrast cu nebunia devastatoare a unor conducători africani care au „produs” și folosit copii-soldați (!): 300 000 în Sierra Leone și 20 000 în Uganda - pe alte meleaguri, primarul din Antinopolis (Brazilia) a introdus în oraș câteva inițiative școlare revoluționare:

- Zilnic, înaintea începerii programului școlar, toți elevii exersează ¼ oră *Taijiquan*;

- Profesorii se pregătesc de muncă meditând ¼ oră, înainte de a intra la ore;

7.1. Ce este Taijiquan?

- Când intră în clasă, fiecare elev este îmbrățișat de profesor;
- Elevii care au un conflict între ei se așează pe „banca împăcării”, special amplasată într-un loc vizibil. Cei care trec pe lângă banca respectivă știu că cei doi au probleme, și fiecare încearcă să-i ajute cum poate.

Rezultatul acestor măsuri a fost că delicvența tinerilor din oraș a scăzut cu 90%!

4. O ramură a Qigong

Afară de faptul că este în același timp un sistem de educație fizică, un mijloc terapeutic și o metodă de luptă, *Taijiquan* mai face parte și din familia exercițiilor de *Qigong* (vezi # 5). Este vorba de stăpânirea

Qi-

ului, a bioenergiei interne. În cadrul artelor marțiale

Qi

-ul este considerat un element firesc, însă mult perturbat de factorii specifici vieții moderne. Astfel de influențe dăunătoare, inspirate din concepții greșite asupra legăturii dintre om și natură, provoacă de exemplu: tendința de a împărți ființa omenească în corp, minte și suflet (adică a lua în considerație o acțiune musculară fără a o lega de cerințele și motivarea interioară); tendința spre un raționalism excesiv (o cucerire a umanității din ultimele milenii, dar care ne înstrăinează de starea naturală, firească); condițiile de viață (factori de igienă și alimentație).

„*Calea Perfecțiunii*” urmărește dobândirea controlului asupra circulației *Qi*-ului, în interiorul și în exteriorul corpului. Îndrumarea blândă, dar fermă și permanentă, a unui învățător, îl poate duce pe elev spre valorificarea energiei sale interne – mai întâi pentru foloasele artei respective, dar ulterior și într-un sens mai general. Acest proces de transformare internă constituie marele secret și scopul principal al

Taijiquan

. Prin acest aspect, ea se înrudește cu

7.1. Ce este Taijiquan?

Yoga

, cu

Aikido

, cu budhismul

Zen

și cu credințele religioase. Se înrudește, dar nu se confundă cu ele.

Taijiquan

este o parte din tezaurul culturii și civilizației chineze, o expresie a înțelepciunii chinezești în acțiune.

5. Etica *Taijiquan*

Elevii sunt îndrumați să fie morali. Purtarea lor trebuie să fie mereu corectă, cavaleriească, binevoitoare, nobilă, de folos pentru societate. Elevul ar trebui să însușească principiile Artei atât de profund, încât să aplice automat filozofia ei în relațiile cu orice și oricine.

Prima regulă din codul de purtare pentru adeptii *Taijiquan* este că „*elevii trebuie să respecte morala Wushu, să-și însușească tehnica și etica. Tehnica poate fi eficientă doar dacă elevul se poartă corect și împletește practica cu principiile morale; altfel, poate aluneca pe un drum greșit*”.

Sau, altă regulă: „*când obții un avantaj (în luptă), nu uita de virtute (dreptate)*!”.

Sau: „*omul trebuie să se sacrifice (să cedeze), pentru a se armoniza cu ceilalți*”. Confucius zicea: „*cel mai bine este să fii cinstit și iertător*” și „*să nu faci altora ceea ce nu-ți place ție să suferi*”.

7.1. Ce este Taijiquan?

Regulamentele interne ale școlilor tradiționale de *Wushu* interzic dezvăluirea tehnicilor de luptă indivizilor cu moralitate îndoielnică, care nu respectă regulile eticii, echității, dreptății, cinstei, adevărului, compasiunii și toleranței. Studiind o artă marțială, elevul învață să prețuiască pacea. Învață tehnici distructive tocmai pentru a nu le folosi. Cine cunoaște pe pielea sa violența și urmările ei, devine înțelept și preferă să o evite.

Ca artă marțială neviolentă, *Taijiquan* realizează oprirea hotărâtă a violenței fără a folosi mai multă violență, ci prin întoarcerea violenței agresoare împotriva ei însuși, sau prin neutralizarea ei. Agresorul e bătut de propriile sale arme sau acțiuni, „lupta” producând mai degrabă educarea decât rănirea lui. De obicei violența atrage violență, dar

Taijiquan

o lasă fără obiect, întorcând-o înapoi spre sursă.

Taijiquan rupe astfel cercul vicios al distrugerii, pentru a introduce o relație interumană mai rațională, mai puțin confrontațională. El este un mijloc pentru susținerea vieții, fie în timp de pace, fie de război.

Există și atacuri în *Taijiquan*? Da, dar violența nu reprezintă prima opțiune, ci ultima. În *Taijiquan* nu e loc pentru orgoliu (cauza violenței), pentru că împiedică atât exersarea constructivă, cât și utilizarea practică a Artei.

Amănunte despre etica Artelor marțiale orientale se pot găsi în [17].