

PŁYNAĆ JAK CHIŃSKA RZKA



Sifu Sławomir Pawłowski praktykujący starą formę stylu Yang Taijiquan

Jego uczniem nie może zostać każdy. Postępuje w tym względzie jak starodawny chiński mistrz – najpierw przez dłuższy czas sprawdza intencje kandydata, dopiero potem następuje ewentualna kwalifikacja. Nie wyjaśnia zbyt wiele, pozwala adeptom na samodzielne odkrywanie przekazywanych nauk. Znakomity nauczyciel taiji, Sławomir Pawłowski opowiada o swojej drodze i odkrywa wiele tajemnic tej starochińskiej sztuki wewnętrznej przemiany.

Jacek Sobociński: Ile lat już ćwiczysz taiji?

Sławomir Pawłowski: 16.

– Jak się czuje ktoś, kto 16 lat praktykuje taiji?

– Zdrowszy, silniejszy, bardziej spokojny, zrównoważony, tolerancyjny – to na pewno. Po tylu latach człowiek jest bardziej świadomy siebie i swoich ograniczeń, zarówno w sensie fizycznym, jak i psychicznym. Z pewnością też posiadam większą wiedzę oraz wiem, jak pomagać sobie i innym.

– Dlaczego akurat wybrałeś taiji? Co cię tak szczególnie pociąga w tej sztuce pracy z samym sobą?

– Stało się to w pewnym sensie przypadkowo. Mój ówczesny nauczyciel kung-fu zaprotegował mnie chińskiemu mistrzowi Li Zhong Shu, który mimo iż nauczał kung-fu na najwyższym poziomie, uważał się przede wszystkim za eksperta od taiji, w czym widział szczególną głębię. Potrafił mnie on zafascynować tą nową sztuką do tego stopnia, że przez pewien czas nosiłem się z zamiarem całkowitego odejścia od kung-fu twardego i poświęcenia się właśnie taiji. Dopiero po paru latach zrozumiałem, że to się wszystko razem uzupełnia, tworzy spójną całość, że tak na dobrą sprawę, nie ma jednego bez drugiego – jedno jest nocą, drugie dniem.

– Opowiedz o swojej nauce u Li Zhong Shu.

– Sposób nauczania mojego mistrza był na wskroś ortodoksyjny i tradycyjny, nacechowany prawidłową relacją nauczyciel-uczeń. Zawsze, od początku do końca, musiałem poprosić o lekcję, nigdy owa właściwa relacja nie została zachwiana. Nie było to sztuczne czy wymuszone – po prostu obaj doskonale wiedzieliśmy, kto tu jest mistrzem, a kto uczniem. Ta zasada grzeczności i wzajemnego poszanowania doprowadziła

w konsekwencji do tego, że Li stał się kimś mi ogromnie bliskim, taką nieformalną rodziną. Nigdy nie zapomnę pierwszej wizyty u niego. Jak już wspomniałem, zostałem zaprotegowany – w tradycji chińskiej uczniem dobrego nauczyciela można było zostać tylko przez protekcję, po uprzednim dogłębnym sprawdzeniu. Li przywitał mnie, poczęstował zieloną herbatą, po czym poprosił o pokazanie taiji. Od pewnego czasu uczyłem się z książki 24 form pekińskich, więc zrobiłem je tak dobrze, jak tylko potrafiłem. Dumny z siebie, z wypiętą piersią, czekałem na oklaski, lecz Li siedział spokojnie i popijał swoją herbatę. „Skończyłem – powiedziałem – to było taiji”. Li popatrzył na mnie zdziwiony i odparł: „Nie, to nie było taiji”. „Jak to nie było?” – krzyknąłem – „Przecież uczyłem się z książki!”. „Pokażę ci, jak wygląda taiji” – powiedział Li, po czym wstał i wykonał kilka ruchów. Niedużo, tylko kilka, lecz od razu zobaczyłem, jak wygląda prawdziwe taiji i gdzie jest moje miejsce. Li dosłownie płynął, patrzył na mnie i przeze mnie – musiał widzieć coś gdzieś bardzo daleko – a stopnia jego koncentracji do dzisiaj nie potrafię osiągnąć. No, ale on miał wtedy 65 lat, tak że zostało mi trochę czasu. W milczeniu dokończyliśmy pić herbatę, nie wracając już do mojego żalosnego pokazu, po czym poprosiłem o przyjęcie mnie na ucznia. Przez pierwsze półtora roku, prawie dzień w dzień, poprawiał mi 42 formy i dopiero wtedy stwierdził, że mogę uczyć się dalej.



Sławomir Pawłowski wykonujący tradycyjną formę stylu Yang Taijiquan

– Pamiętaj może jakieś inne tego typu znaczące zdarzenia?

– Sądzę, że właściwie udało mi się wykonać 24 formy tylko dwa razy, z czego jeden raz w obecności Li. Kiedy – po półtora roku ćwiczeń – rozpocząłem na treningu ćwiczenie, na raz opadły mi dłonie. Byłem skonsternowany, pomyślałem, że zapomniałem ruchów. Li jednak podszedł i uklonił się, pierwszy i jedyny raz w życiu. Okazało się, że osiągnąłem tak wysoki poziom koncentracji, iż forma popłynęła sama, czego byłem zupełnie nieświadomy.

– Było to więc idealne wykonanie?

– Jeżeli jesteś w stanie roztopić się w absolicie, posmakować go, wychodzisz poza ramy techniki. Taiji przemienia się ze sztuki fizycznej w mentalną. Nie ma już formy, nie ma kolejności ruchów – jest tylko czysta kontemplacja własnych doznań. Inne ważne wydarzenie miało miejsce daleko później. Przez 6 czy 7 lat Li zwracał mi uwagę na ustawienie stopy w jakiejś formie – cały czas coś mu nie pasowało. Tysiące razy stawiałem stopę tak, siak, owak – ciągle było źle. Pewnego razu stanąłem jednak tak jak

należy – nastąpiło to coś. Postawiłem stopę i poczułem, że nie jest to chwiejna stopa, tylko stabilny słup, dosłownie wmurowany w ziemię. Wszystko stało się jasne i wreszcie zrozumiałem, o co przez te lata chodziło Li. Jak więc widać, w taiji trzeba się wykazać dużą dozą cierpliwości i ufności w zalecenia nauczyciela.

– Jak byś określił istotę taiji?

– Widzisz, obecnie nauczyciele w Chinach, Europie, na całym świecie w większości uczą form taiji, czyli zestawów ruchów. Forma jest tylko zewnętrznym przejawem głębi. Technika nie gra specjalnej roli, gdyż istotą taiji jest psychofizyczna przemiana ćwiczącego. Najpierw człowiek musi poznać samego siebie. Dopiero dogłębna wiedza teoretyczna i faktyczne odczucie własnego ciała, ducha, psychiki, swoich zalet i słabości, dają w sumie możliwość popłynięcia w ruchach. Najpierw patrzysz na rękę, a potem poprzez nią.

– Panuje powszechne przekonanie, że taiji jest dzieckiem taoizmu...

– Taoiści już bardzo dawno temu zauważyli rzecz oczywistą: ciało, umysł i duch człowieka są nierozzerwalnie ze sobą związane i współzależne. Aby zatem osiągnąć jakieś cele duchowe – a takie są cele każdej religii – należy zadbać o rozwój wszystkich tych trzech części. Stworzyli więc spójny system realizujący ten postulat. Jedną z jego odnóg jest qigong, inną taiji. Trzeba jednak bardzo mocno podkreślić, że zawsze technika i ruch zewnętrzny są tylko przejawem wewnętrznej głębi. Postawą są treści mentalne.

– Kluczowym pojęciem w chińskim pojmowaniu świata i człowieka jest energia, czyli qi. Mógłbyś powiedzieć o niej coś więcej? W jaki sposób praktyka taiji jest właśnie pracą z energią?

– Qi jest podstawową energią wypełniającą wszechświat. Dzieli się ona na qi niebiańską, ziemską i ludzką. Energia niebiańska poprzez zagęszczenie tworzy gwiazdy, planety i inne ciała kosmiczne. Oddziałuje ona na nas przez wpływ słońca, księżyca, itp. Również Ziemia ma swoją qi – są to pola magnetyczne. Cechą jednak charakterystyczną tylko dla człowieka jest jing, czyli siła życiowa, witalność – ta moc, która pcha nas do działania, związana również z energią seksualną. Dopiero poprzez różnego typu przemiany psychofizyczne jing zmienia się w qi. Tę z kolei można podzielić na prenatalną i postnatalną. Qi prenatalną dostajemy od rodziców, dopóki ją posiadamy – żyjemy, gdy się skończy – umieramy. Energia ta, odpowiedzialna za spokój i siłę, przechowywana jest w nerkach i narządach płciowych. Qi postnatalną, odpowiedzialną za emocje i namiętności, pozyskujemy z oddychania i pożywienia. Poprzez specjalne techniki oddychania i koncentracji podnosimy energię prenatalną do poziomu splotu słonecznego, opuszczamy energię postnatalną, mieszamy je i rozprowadzamy równomiernie po całym ciele. Qi może ulegać dalszej sublimacji (np. poprzez praktykę taiji), aż w końcu



*Sławomir Pawłowski
praktykujący w zimowy poranek
formę 42 ruchów taijiquan na
terenie parku Ritam w Pekinie*

przemienia się w moc duchową *shen*. Kostka lodu – *jing*, zmienia się w wodę – *qi*, a ta z kolei w parę wodną – *shen*, która jest w stanie unieść się w przestworza i dotrzeć do samego nieba.

– Niektórzy nazywają taiji medytacją w ruchu. Czy rzeczywiście jest ono samo w sobie jedną z form medytacji, czy też istnieją jakieś osobne praktyki medytacyjne?

– Zależy od stopnia zaawansowania. Powiada się, że ruch szybki jest mniej dopracowany i dokładny niż ruch wolny, a ruch wolny niż bezruch. W związku z powyższym łatwiej jest skoncentrować się na oddychaniu siedząc niż poruszając się, łatwiej poruszać się wolno niż szybko. Ta gradacja dotyczy wszystkich ćwiczeń, także medytacji. Dlatego na początku stosuje się medytację stojącą. Żeby w ogóle zacząć ćwiczyć taiji, trzeba zacząć pracować z *qi*, żeby zacząć pracować z *qi*, trzeba najpierw wsłuchać się w siebie, zrelaksować, uspokoić. Trzeba odczuć *qi*, oczywiście według wskazówek nauczyciela, który wie, jakie odczucie jest energią, a jakie nie.

– Oglądając wykonującego formę widzimy przede wszystkim spokój i mniej lub bardziej rozluźnione ciało. Czy trening taiji jest też takim relaksem, czy też przeciwnie – ciężką harówką?

– Wszystko, co piękne, rodzi się w bólu. Pierwsze kroki zawsze są nieporadne. Żeby zdać sobie sprawę z własnych ograniczeń, należy odczuć niewygodę. Zanim taiji stanie się wygodne i naturalne, musi być kanciaste, trudne i nieprzyjemne. Przykładem niech tu będzie stanie w pozycji naturalnej – wbrew pozorom po minucie nogi drżą, człowiek jest czerwony, zlany potem i ma wszystkiego dość. Wynika to z niedostatecznego wykształcenia mięśni nóg, a nie niewygody samej pozycji. Po pewnym czasie mięsień się oczywiście wzmacnia. Na początku wszystko jest spięte, stopniowo rozluźniają się najpierw wielkie grupy mięśniowe, potem mniejsze, uświadamiasz sobie każde, najmniejsze nawet napięcie. Po pewnym czasie pracują tylko te mięśnie, które muszą – reszta jest zrelaksowana, oddech spokojny i głęboki, znakomicie dotleniający organizm.



Jeden z nauczycieli Sławomira Pawłowskiego – shaoliński mnich Shi Su Gang, Wielki Mistrz Shaolin Qigong praktykujący styl Chen Taijiquan na terenie klasztoru Shaolin

– Czy w praktyce taiji da się zauważyć jakieś poszczególne jej etapy?

– Można powiedzieć tak: taiji operuje stosunkowo prostą techniką ruchów, która jest jednak oparta na bardzo głębokiej wiedzy teoretycznej, do której oczywiście dochodzi się stopniowo. Okres początkowy – pierwsze 2-3 lata nauki – to etap zasad *wai dan*, czyli zewnętrznego eliksiru. Uczy się wtedy ćwiczeń wstępnych, metod relaksacji i medytacji oraz łączenia technik z oddechem, z koncentracją umysłu, z małym obiegiem *qi*. Ten poziom jest zupełnie wystarczający dla zachowania dobrego zdrowia i szczęśliwego życia. Jeśli jednak ktoś będzie ćwiczyć systematycznie, jego technika będzie ulegać naturalnemu wysublimowaniu. Osoby zaawansowane uczone są następnie metod *nei dan*, czyli wewnętrznego eliksiru, dotyczących fizjologii, anatomii, masażu, ziołolecznictwa oraz bardzo już skomplikowanych rzeczy związanych z przepływem energii w kanałach i zbiornikach energetycznych. Im dłużej ktoś ćwiczy, tym starszą pozna wiedzę. Naprawdę trenowanie w oparciu o techniki wielkiego obiegu *qi*, kontrolowanie przepływu *qi*, doprowadzenie do transformacji energii prenatalnej *jing* w energię *qi*, energii *qi* w *shen*, a poprzez *shen* umożliwienie kontaktu z tao wymaga wielkich studiów teoretycznych. Wiedza ta łączy się z qigongiem i to bardzo głęboko pojętym.

– **Właśnie, czy taiji jest ściśle związane z qigongiem?**

– Uważam, że właściwa nazwa taiji powinna brzmieć taiji qigong. Właśnie tak. Taiji to jest qigong w ruchu. Pełna nazwa taiji brzmi taiji quan – słowo *quan* (pięść) mówi nam, że techniki mogą być zastosowane w samoobronie. I to właśnie odróżnia taiji od qigongu. Ćwiczenia zewnętrzne *wai dan*, jak powiedziałem, tylko w niewielkiej mierze polegają na prowadzeniu umysłu czy otwieraniu kanałów energetycznych. Natomiast ćwiczenia wewnętrzne są głęboką wiedzą nierozdzielnie związaną z qigongiem. Nie tylko zresztą. Uważam, że każdy, kto studiuje *nei dan*, choć trochę powinien poznać jogę, i to nie tylko Hatha Jogę. Ach, dużo by o tym mówić.



Mistrz Lin Qing Duan ćwiczący taijiquan na terenie parku „Zachodniego jeziora” w Fuzhou

– **W jaki sposób prowadzisz zajęcia – kierując się przykładem starych, wielkich mistrzów, czy też w sposób dostosowany do możliwości współczesnego człowieka? Który jest według ciebie właściwszy?**

– Prowadzę zajęcia w oparciu o tradycyjne sposoby nauczania. W postępowaniu starych mistrzów, którzy głównie pokazywali, nie wyjaśniając zbyt wiele, krył się głęboki sens. Brak wyjaśnień pozwala odczuć trudność. Można oczywiście powiedzieć: zrób tę formę tak a tak, przenieś tak biodro, tu ustaw stopę, nie będziesz miał kłopotów z oddechem

i równowagą, nie będzie cię bolał staw. Nie robiąc tego, daje się jednak uczniowi możliwość eksperymentowania i samodzielnego dochodzenia do właściwych rozwiązań. Dopiero gdy uczeń po raz dziesiąty odbije się bezskutecznie od ściany i przychodzi do mnie, mówię: „Dobra, doszedłeś do tego, teraz spróbuj tak, zobaczymy, jak ci to wyjdzie”. Cały problem polega na tym, żeby próbować, próbować i jeszcze raz próbować. Możliwość odczucia własnych trudności wznosi nas na wyższy poziom. Tradycyjny nauczyciel chiński nie narzuca się więc z nadmiarem wiedzy, tylko dozuje ją małymi dawkami, dając uczniowi powolutku smakować.

– Jaki jest najczęściej popełniany błąd przez początkujących?

– Kiedy na początku mój nauczyciel poprawiał mnie, a ja pytałem, co jest źle, za każdym razem mówił: „Wolniej, wolniej, wolniej”. To wolniej pamiętam do dzisiaj, wolniej po polsku, angielsku, chińsku. A ja za każdym razem spieszyłem się... Nie można poznać tajji szybko. Proces poznawania własnego wnętrza jest z natury swej powolny. Niestety, pośpiech jest podstawową cechą zachodniej cywilizacji, dzięki czemu przestajemy smakować chwilę. A tajji jest przecież smakowaniem rzeczywistości, byciem tu i teraz, i doświadczaniem tao.

– A co z wiedzą książkową? Czy ma ona jakąś wartość? Czy można nauczyć się tajji z książek?

– Naukę ruchów z książek można polecić jedynie komuś, kto nie może dotrzeć do nauczyciela – może przynajmniej utrzyma go w kręgu zainteresowań przez czas niezbędny do znalezienia jakiegoś instruktora. Uzyskanie wysokiego poziomu wymaga bezpośredniego kontaktu ucznia z mistrzem przez dłuższy czas. Jest jednak inny aspekt tego pytania – według mnie praktyce musi towarzyszyć nieustanne pogłębianie wiedzy teoretycznej. A jak to robić, jeśli nie poprzez książki? Wiedza książkowa może więc umożliwić start i stanowić punkt odniesienia do już posiadanych umiejętności.

– Czy istnieją jakieś przeciwwskazania do ćwiczeń tajji?

– Nie należy ćwiczyć, jeśli jest się chorym lub gorączkującym. Kobiety podczas menstruacji powinny koncentrować się na innych obszarach ciała niż wtedy, kiedy jej nie mają. Nie jest też zalecana praktyka, gdy jest się smutnym, zdenerwowanym, wzburzonym. Nigdy nie można ćwiczyć na siłę.

– Zatem – pomijając te przypadki – każdy może ćwiczyć wszystko?

– Nauczyciel musi dostosować ćwiczenia do umiejętności uczniów. Z całego zestawu form możesz wybrać dla ludzi, których chcesz uczyć, w zależności od wieku, płci, możliwości fizycznych, stopnia zaangażowania, itp., takie a nie inne ruchy – prostsze, trudniejsze, bardziej lub mniej skomplikowaną sekwencję. Możliwości wyboru i dostosowania są bardzo duże. Komuś łagodnemu można zaoferować styl Yang, w którym płynie się powoli jak chińska rzeka, dla kogoś z większym temperamentem odpowiedniejszy będzie Chen.

– Stan obecny tajji – czy jest to system już zamknięty, czy też rozwija się w dalszym ciągu?

– Tajji nieustannie ewoluuje. Powstają nowe style, nowe rozwiązania, nowe koncepcje. Z samego tajji wypływają zupełnie nowe struktury ruchowe, które już nie są oparte na energii wewnętrznej, lecz na samej idei ruchu. Aby tajji stało się dostępne dla milionów,

stworzono formy uproszczone, np. 24 formy pekińskie. (Co ciekawe, w Chinach na zawodach sportowych wykonuje się je dopiero po 65 roku życia – panuje przekonanie, że są tak łatwe, iż nadają się tylko dla emerytów. Z drugiej jednak strony, dla coraz większej liczby współczesnych Chińczyków wykonywanie 108 form jest zbyt uciążliwe – chcą znać właśnie coś łatwiejszego, co można poćwiczyć przez 5-10 min. w parku). Form owych można uczyć się wzajemnie, gdyż nie zawierają niebezpiecznych ruchów. Stworzono formę obligatoryjną – formę 42 ruchów – zawierającą elementy wszystkich pięciu najważniejszych stylów, która jest najczęściej wykonywana na zawodach. Znane ćwiczenie *tui shou* (pchające dłonie) jest stosunkowo nowe. Jest więc wyraźna ewolucja techniki, umożliwiająca szybszą naukę i dotarcie do większej liczby ludzi. Odniosę się jeszcze raz do taoizmu – zmienność jest naturą tao i dotyczy to wszystkiego. Taiji nie jest żadnym wyjątkiem. Niektóre rzeczy wypływają w ciągu wieków, potem znikają, na ich miejsce pojawiają się nowe.

– Co sądzisz o sportowym podejściu do taiji?

– Jeżeli ktoś uważa się za sportowca i chce wygrywać zawody w taiji, sam stwarza sobie bariery. Wewnętrzny rozwój jest czymś innym niż chęć zwycięstwa, która tylko ogranicza ćwiczącego. Po zdobyciu złotego medalu jest już tylko pustka, a prawdziwe taiji jest przecież ścieżką wiodącą do nieskończoności. Stres, trema, sędziowie, publiczność, konieczność bycia pierwszym powodują, że jest to wszystko bardzo odległe od ducha tej sztuki. Poprzez zawody czy pokazy można co najwyżej rozreklamować taiji, przyciągnąć doń nowych ludzi.

– Często wyjeżdżasz do Chin, aby uczyć się u chińskich mistrzów. Czy spotkałeś tam kogoś posiadającego niezwykłe umiejętności?

– Opowiem może o dwóch ludziach, którzy robili różne ciekawe rzeczy z energią wewnętrzną. Podczas pobytu w klasztorze Shaolin odniosłem kiedyś dość poważną kontuzję dłoni i byłem prawie przekonany o tym, że to jest złamanie i potrzebny będzie gips – staw nie pracował, był straszliwie opuchnięty. Przebywający tam mistrz qigongu delikatnie położył mi palec na dłoni, po czym powiedział, że nie ma złamania, jest tylko nadwreżenie, i że on mi to wyleczy. Po dwóch dniach wszystko zniknęło. Odpowiednio penetrując *qi*, potrafił on właściwie zdiagnozować i wyleczyć. W Shaolin żyje również ponad sześćdziesięcioletni mnich, mistrz walki, którego kung-fu wyszło już poza poziom techniki i stało się kung-fu mentalnym. Należy on do kategorii ludzi nieatakowalnych – jeżeli przychodzisz do niego z agresją, potrafi odebrać twój stan emocjonalny i cię rozładować. Poza tym potrafi on leczyć białaczkę modlitwą i qigongiem. Powstaje tutaj oczywiste pytanie, jak to jest w ogóle możliwe. Jeżeli ktoś opanował małe i duże krążenie *qi*, czyli prowadzi ją płynnie przez wszystkie meridiany, zbiorniki i naczynia, dochodzi do kolejnego etapu, w którym zaczyna prowadzić *qi* przez stawy, mięśnie i kości. Występuje wtedy zjawisko, które nazywa się przemywaniem szpiku kostnego. Najogólniej mówiąc, jest to odmłodzenie, czyli odtworzenie zdolności do produkcji wystarczającej ilości czerwonych ciałek krwi. Wielcy mistrzowie nie dość, że są w stanie proces ów przeprowadzić u siebie, przy okazji do późnych lat zachowując młodzieńczą energię, ale i posiadają umiejętność transmisji, czyli są też w stanie pomagać innym.

– Czyżby był to jeden ze sposobów, w którym taoiści starali się osiągnąć nieśmiertelność?

– Przemywanie szpiku kostnego jest nazywane treningiem „dziecięcego kung-fu”. Człowiek o siwych włosach ma bardzo młodą twarz, niesamowicie elastyczne ciało, świetne zdrowie, żyje długo, jest odporny na choroby, sprawny. Taoistyczna nieśmiertelność to osiągnięcie długowieczności poprzez przemianę „trzech klejnotów” – *jing w qi, a qi w shen*, oraz wysoki rozwój ducha (*shen*), który umożliwia następnie osiągnięcie buddyjskiego oświecenia lub jego taoistycznego odpowiednika – kontemplacji tao.

– Czy prowadzone są badania medyczne nad efektami ćwiczenia taiji?

– Oczywiście. Podam może najprostszy przykład. Stworzono w Chinach wśród ludzi starszych dwie grupy kontrolne, porównywalne pod względem płci i wieku. Jedna grupa ćwiczyła taiji, druga nie. Po trzech miesiącach ćwiczeń zrobiono podstawowy sprawdzian: przy złączonych nogach miano wykonać skłon i dotknąć palcami rąk podłogi. Wśród ćwiczących 70% było w stanie wykonać ten test, tylko w 30% nie. Wśród nie ćwiczących odwrotnie. Widać więc, jak bardzo wzrosła sprawność ruchowa, mająca podstawowe znaczenie dla ogólnego stanu zdrowia. Dalsze badania wykazały, że ludzie ćwiczący po prostu dłużej żyli. Oprócz wymiernych efektów zdrowotnych obserwujemy również ściśle związane z nimi korzyści psychiczne – ćwiczący odnajdują sens w życiu, nawiązują przyjaźnie, dowartościowują się, itp.

– Polecasz więc jak najgoręcej wszystkim praktykę taiji?

– Oczywiście! Co jest jeszcze fajnego w tej sztuce – nie potrzeba do niej specjalnego stroju czy miejsca, ćwiczyć można wszędzie – w lesie, parku, sali, nawet w domu przy otwartym oknie. Poza tym w taiji jesteś aktorem, reżyserem, widzem, recenzentem, sceną i teatrem jednocześnie. Nie ma negatywnej oceny ćwiczącego. Już sam fakt, że ktoś ćwiczy, jest wielce pozytywny. A że komuś może nie najlepiej to wychodzi – mój Boże, czy każdemu wszystko wychodzi bardzo dobrze? Mnie na przykład nie. Sam fakt, że ktoś zmagał się ze swoimi ograniczeniami, jest godzien najwyższego uznania. W taiji nie ma chorego współzawodnictwa – ćwiczymy razem, jeden drugiemu pomaga, po treningu wszyscy wychodzimy odprężeni. W końcu dochodzi do tego, że jak to mawiają w Chinach, dzień bez ćwiczeń jest dniem straconym.



Praktyka taijiquan nie wymaga specjalnego stroju ani miejsca

Powyższy artykuł ukazał się również w czasopiśmie „Talizman” nr 6/22 (czerwiec 1998).

Artykuł zamieszczono na stronie internetowej
<http://kungfu.gdyniapozarzadowa.pl/taijiquan/>
dnia 20 stycznia 2022 roku.