

Úvod

Někdy si myslíme, že absence (výpadek) několika týdnů až měsíců je na škodu cvičení Taiji a Qi kungu. Je třeba říci, že je součástí cvičení (průvodním jevem cvičení). Neboť, jak je řečeno v Tao te Ting (kap. 41., překlad Liou Kia-hway)

...

cesta pokroku se jeví zpátečnická,
cesta jednoty se zdá hrbolatá,

...

Rozumějme tedy, že je přirozené a dokonce logické, že cvičení nepostupuje lineárně.

Teorie devíti úrovní, napsal Francois Hainry

První úroveň. Vcelku často pro mnohé spočívá cvičení v zapamatování si základního "řetězu"(trámce sledu pohybů) nebo "choreografie pozic". Jde zajisté o důležitou fázi a umožňuje uvědomit si každý pohyb a vzájemně je propojit, ale je pouze prvním stupněm cvičení; stupněm, který představuje méně než 5% práce. Na této úrovni jde o to naučit se správně a přesně používat tělo. Spočívá v opakování nácviku pozic z Qigongu.

Je to to, co nazýváme čitelností (transparentností) nebo základy cvičení.

Druhá úroveň. Plynulost pohybů, neboli to, čemu běžně říkáme "cvičení". Pohyby jsou navazovány takovým způsobem, aby se zdály být jen jedním pohybem. Jak se říká v pojednání Chen San Fenga: "Již při nejmenším pohybu musí být celé tělo lehké (Ch'ing) a hbité (Ling) a všechny jeho části propojené jako perly v náhrdelníku", nebo dále: "neukázat žádné přerušování a nemít ani "díry" ani "hrby".

Tato druhá úroveň odpovídá sladění pohybů.

Třetí úroveň. Jedná se o pochopení principů střídání (změny). Je to stupeň porozumění Jínu a Jangu ve svém prvotním vyjádření; v otevření a zavření, a jeho prvním užití, což je rozlišení plné a prázdné nohy (váhy). O tomto principu hovoří rukopis Wang Tsung Yucha: "Taiji (krajní polarita) se rodí z Wu Ji (absence polarity); je matkou Jínu a Jangu (když je tělo v pohybu, takzvaně vydává energii, otvírá se, rozšiřuje se; naopak když je tělo v klidu, končetiny se zavírají a jsme ve fázi shromažďování energie.)

Tato fáze je osvojováním si proudění energie: jednou Jin, jednou Jang.

Čtvrtá úroveň. Další stupeň: plynulost pohybu ve střídání Jínu a Jangu. Je to fáze, kde Wang Tsung Yuch upřesňuje, že: "pohyby nesmějí vyjadřovat ani nadbytek ani nedostatek, a nesmí být nesouvislé." Nebo jinými slovy: "Vyhni se "moc" i "málo" (To znamená, že je třeba se vyhnout všem extrémům: příliš vysokým i příliš nízkým pozicím, atd.) Následuj (soupeře); ustup, poté se rozviň."

Při provádění této úrovně nesmí být vidět žádné zastavení v předvedení sledu a cirkulace energie

Tento čtvrtý bod uspořádává pohyby.

Pátá úroveň. Poté přichází propojení mezi vysoko a nízko, levo a pravo, před a za. Cheng San Feng začíná: " Je vhodné zřetelně rozlišit plnost (Shih) od prázdna (Hsu). Každá část těla má jednu stranu plnou a jednu prázdnu, jakož i tělo jako celek. Všechny části těla jsou propojeny klouby, bez sebemenšího přerušení." Poté doporučuje: "Je třeba stimulovat vnitřní energii (Qi), rozkmitat ji jako dunění bubnu (Tento obraz vibrující energie se často opakuje v klasických textech.)" Následný postup nás vede k pochopení tohoto: "Energie má kořeny v chodidlech, rozvíjí se přes nohy, je řízena trupem a projevuje se v prstech. Od chodidel přes nohy k trupu, je třeba tvořit dokonalou jednotu."

Střední úroveň, která nám umožňuje pochopit naše postavení v prostoru. V praktické rovině jde o pochopení této vzdálenosti, jež nás odděluje od dalších. Je to konečná fáze ve výuce spojené s postojem. Připomeňme si, že absence těchto pěti dovedností neumožňuje další pokrok.

Šestá úroveň. Harmonie a rovnováha mezi Jinem a Jangem: plností - prázdnotou, nahoře - dole, pomalu - rychle, atd.; stejně jako volná cirkulace Qi v těle a provádění takového cvičení. Pojednání Cheng San Fenga je v tomto bodě přesné: "Chodidla, nohy a trup mají být sjednocené jedním jediným tokem Qi (Jinými slovy, chodidla, nohy a trup mají být perfektně koordinované.) Tak budete schopni, při postupu vpřed nebo dozadu, vystihnout moment a udržet nejvýhodnější pozici. Pokud ne, tělo bude roztržité. V tom případě je třeba kontrolovat pozici nohou a trupu. Tento princip je třeba uplatňovat v jakémkoli pohybu shora nebo odspodu, zepředu nebo zezadu, vpravo nebo vlevo. Všechny pohyby jsou řízeny zevnitř myslí a ne z vnějšku (svaly). Vršek nejde bez spodku, ani předek bez zadku; pravá strana nejde bez levé. Pokud myslíme na spodek, nesmíme zapomenout na vršek; například když chceme něco zvednout, je třeba zapustit hlouběji kořeny. Výsledek bude potom jasný a rychlý."

Pochopení těchto principů, podle nichž se řídí bojové aplikace, musí být procvičeno. Proto se obvykle nazývá tato etapa jako smysl pohybů.

Sedmá úroveň. "Fa Jing" (výbušný pohyb) je předposlední etapa. Pojednání Wang Tsung Yucha nám dává několik článků k jejímu pochopení: "Znenadání se skryjte nebo se projeďte. Pokud protivník útočí vlevo, vyprázdňte vaši levou stranu; útočí-li vpravo, vyprázdňte pravou. Směřujete-li nahoru, posuňte se ještě výš, ale směřujete-li dolů, jděte ještě níž. (Jinak řečeno, v praxi je třeba usilovat o dokonalost a nespokojit se s průměrem. Tato pasáž je často překládána jako: Útočí-li protivník vrchem, posunu se ještě výš, útočí-li spodem, poklesnu víc nebo je-li protivník obrácen vzhůru, zdám se vyšší, pohlíží-li dolů, zdám se menší a dále zvedne-li se protivník, vypadám větší, poklesne-li, pak jsem menší.) Když pokročí, vzdálenost se prodlužuje, když couvne, vzdálenost se zkrátí. (Tomuto tvrzení lze rozumět takto: když útočník pokročí k vám, vzdálenost se mu zdá velká; když naopak vy doléháte, nemůže dostatečně ustoupit.) Ani pířko, ani moucha nemůže dosednout na mé tělo. (To znamená, že cítím sebemenší váhu a ta podněcuje můj pohyb.) Soupeř mě nezná, ale já znám soupeře. (To znamená, že soupeř není schopen předstihnout žádný váš pohyb, ale vy víte, kam půjde ten jeho.)"

To je úroveň, kde je tělo čilé, úroveň pravé aktivity, tělu vlastní a transformovaná (přeměněná) ve vztah ke světu.

Osmá úroveň. Všechny bojové aplikace a jejich varianty jsou pochopeny a spojeny s praxí.

Pohyby se pro pozorovatele stávají krásnou choreografií, jsou jako úchvatná kaligrafie. Wang Tsung Yuch o tom píše: "Uvolnit (Tsou), to je být poddajný (Jou) když protivník ukazuje "tvrdość" (Kang); ulpívat (Nien), to je následovat soupeře. Když je rychlý, jsem rychlý, je-li pomalý, i já jsem pomalý. Ačkoli je tisíce rozličných situací, podstata je stále táž."

Poté, co se naučíme techniky, můžeme dospět k porozumění energii (Tsung Chin). Pouze dlouhodobé, vytrvalé a uvolněné cvičení s veškerou účelností nás může přivést k tomuto porozumění.

Všechny úrovně jsou dosaženy toliko na úrovni postoje, jako v uvedení do praxe bojovými aplikacemi způsobem, při kterém budete vyvážení jako kolo v rovnováze a vaše pohyby budou připomínat balón, který se pohybuje všemi směry. Na této úrovni dostává cvičení celistvý smysl ve rčení o vnitřních systémech: "síla čtyř uncí se zmocní tisíce liber". Ten, kdo dosáhne této úrovně je bojovník nemající soupeře.

Je to úroveň, kdy je boj (akce, činnost) postřehnutelný pozorovatelem. Nazýváme ji jako stopy činnosti.

Devátá úroveň. Tento stupeň je volným vyjádřením pohybů. Forma se znovu otevírá. Pro vyjádření tohoto stavu nám Wang Tsung Yueh říká: "Poté co dosáhneme tohoto výsledku, čím více cvičíme, tím více se stáváme obratnými. Studujete-li tiše a posuzujete pozorně, dostanete to, po čem touží vaše srdce." Základní princip je nyní v zapomenutí sebe a následování druhého. Směřujeme k tomu, co Číňané nazývají Wu Wei (nepř&i acute;tomnost veškerého vyjádření).

Tato etapa je významem praktikování bojového umění.

Desátá úroveň. Už zde není povědomí o provádění pohybů. Je to nejvíce strohá úroveň, je to návrat k Wu Wei. Činnost mizí ve prospěch přítomnosti. Veškerý záměr zmizel a přetrvává samotný přítomný okamžik.

Tato úroveň již není přepsatelná do cvičení, zpravidla setrváváme na deváté úrovni.

Mnozí kdož cvičí volné formy si myslí, že to, co dělají je srovnatelné s touto desátou úrovní. Velmi často je tomu ale zcela naopak. Kéž o tom přemýšlejí.