

## Kapitola 4 – Xingyiquan

### Učení mistra Guo Yunshena – 1. část Tři stupně, tři kroky a tři metody

Mistr Guo Yunshen říkal: „Umění *xingyiquan* má princip třech stupňů, tři kroky praxe dosažení mistrovství a tři metody cvičení.“

#### Princip tří stupňů

1. Návrat a přeměna esence ve *qi*
2. Návrat a přeměna *qi* v ducha
3. Návrat ducha k prázdnotě (Obnovení jeho pravé prvotní podstaty).

#### Tři kroky praxe dosažení dokonalosti jsou

##### 1. Přeměna kostí

Cvičíme, abychom vybudovali pevný základ, posílili tělo a kosti a ty se staly pevnými jako železo a kámen. Formy a pozice musí být kvalitní, stabilní a silné a vnější vzhled a charakter člověka pak působí mohutnou majestátnou vážností jako hora Taishan.

##### 2. Přeměna šlach a svalů

Cvičíme, abychom zvýšili pružnost fascií a protáhli šlachy. Říká se: "Protažené šlachy značí velkou sílu". Jejich schopnost generovat sílu je potom spojitá ve všech směrech, roste a je nevyčerpatelná a neomezená.

##### 3. Promývání dřevě

Cvičíme, abychom pročistili a vyprázdnili své nitro, dosáhli lehkosti a uvolněnosti těla, byli vnitřně čistí a prázdní. Ducha a *qi* je možné volně užívat. *Qi* bez zábran proudí. Pohyby a otáčení těla nabývají lehkosti pířka.

Výrok z klasické knihy Umění boje říká: "Trojí navracení a devět cyklů se spojují v jedné formě" a význam tohoto úsloví se vztahuje právě k tomuto.

(Poznámka překladatele: „Trojí navracení“ je návrat esence do *qi*, *qi* do ducha a ducha do prázdnoty. Je to síla zjevná, skrytá a síla proměny. „Devět cyklů“ odkazuje se na čistý *jang* - prvotní stav. Dosáhneš-li proměny prázdnoty, pak dochází k návratu do čistého *jang*.)

#### Tři metody cvičení

##### 1. Zjevná síla

Při jejím cvičení se vždy držíme neměnných pravidel. Tělo se musí pohybovat harmonicky a plynule a nesmí se protivit principům. Zdvihání a klesání rukou a nohou musí být uspořádané a vzájemně si odpovídající, nesmí být rozptýlené a v nesouladu. Dochází ke srovnání středu.

Klasická kniha o umění boje říká: „Čtverec je uvnitř rovný.“

## 2. Skrytá síla

Při jejím cvičení je třeba, aby se projevil duch a *qi*, a to volně a bez omezení a strnulosti. Pohyb a jeho použití musí být plynulé, přizpůsobivé a živé. Nesmí stagnovat a působí v kruzích.

Klasická kniha o umění boje říká: „Kruh odpovídá a je sladěn s tím, co je vně“ a význam tohoto úsloví se vztahuje právě k tomuto cvičení.

## 3. Síla proměny

Při jejím cvičení jsou pohyby a otáčení těla i všech končetin, jejich stoupání a klesání, postup i ústup prováděny bez vynaložení hrubého fyzického úsilí. Vše provádíme pouze s použitím záměru myslí ducha. Ačkoli se aplikuje duch a mysl, zásady pro formy a pozice, které platily pro předcházející dva typy, nesmějí být změněny.

Ačkoli pro pohyb těla by neměla být použita žádná síla, neznamená to, že kompletně žádná síla není užitá. Obecně mluvíme o tom, že mysl/srdce a záměr pronikají všechny pohyby a toto spojení ducha a myslí je neustále přítomné.

To je rovněž význam citátu z Klasické knihy o umění boje: "Trojí navracení a devět cyklů se spojují v jedné formě".

## Zjevná síla

Zjevná síla, to je v bojovém umění tvrdá síla. Proměna kostí je metodou zušlechťování esence *jing* a její přeměna a návrat na energii *qi* k dosažení přeměny kostí. Protože *qi* Dřívějších nebes a *qi* Pozdějších nebes v lidském těle nejsou spojené a jednotné, tělesná konstituce není silná, a proto byla vytvořena tato metoda. Obecně vzato, při narození není nikdo, kdo by nebyl ve své povaze dobrý, nikdo, jehož tělo by nebylo zdravé. Kořen je pevný a jedná se čistě jen o *qi* Dřívějších nebes.

Později, jakmile člověk začne nabírat vědomosti, duchovní spojení se uzavírá a Dřívější a Pozdější nebesa ztrácí propojení a přestávají být jednotné. *Jin* a *jang* nejsou propojené, nekomunikují spolu a to vše je ovládáno vlivem působení krve a *qi* Pozdějších nebes. Protože má *qi* krve navrch a proudí v nadbytku, řádná *qi* je oslabená, výsledkem čehož šlachy a kosti v těle nemohou být zdravé a pevné.

Proto kdysi velký mistr Damo (Bodhidharma) předal ve dvou sútrách Učení o proměně šlach a Promývání kostní dřevě. Jejich studium a praktikování je určeno k posílení těla člověka, navrácí jeho vrozený základ a jeho původní skutečnou podobu.

Později za dynastie Song proslulý Yue Wumu<sup>1</sup> rozšířil význam těchto dvou spisů a napsal tři knihy: Proměna kostí, Proměna šlach a Pročištění kostní dřevě. Na jejich základě také vytvořil bojové umění, čímž našel použití pro principy v nich obsažené.

V Klasické knize o umění boje se píše: „Nehybnost je základní podstatou<sup>2</sup>, pohyb je užitím“. V tom se liší od starodávných cvičení Hry pěti zvířat a Osmi kusů brokátu, které již měly svou podobu, ale jejich použití bylo odlišné.

Neboť bojové umění má nevyčerpatelně mnoho vynikajícího použití a obsahuje přeměnu kostí, přeměnu šlach a promývání dřevě. Smísení *jinu* a *jangu* je dokončeno, tvrdé a jemné je zcela spojeno a volně se přeměňuje, aniž by bylo možno cokoli zachytit. Pokud je celé tělo naplněno prázdnotou, je lehké a mrštné a transformace ducha má nezměrné dokonalé využití.

Proto jsou v tomto stylu bojového umění vnitřní i vnější spojené do jediné *qi*, pohyb i nehybnost (klid) vycházejí z jediného zdroje, základní podstata (forma) a aplikace mají jeden princip, kdy nehybnost je základní podstatou a pohyb je aplikací.

Neboť člověk je malým vesmírem (malými nebesy a zemí), není nic, co by nebylo spojeno a neodpovídalo řádu fungování nebe a země. Vždy se jedná jen o proměny *jinu* a *jangu*, vše se mění a

<sup>1</sup> pozn.: posmrtné jméno proslulého generála Yue Feie 岳飞 žijícího na počátku 12. stol., který je také podle jedné z legend tvůrcem xingyiquanu.

<sup>2</sup> pozn.: tj. též „teorii“ (dosl. „tělo“, „základ“ 体) oproti tomu pojem „aplikace“, „použití“ 用

celé tělo člověka je propojeno s principy existence nebe a země. Proč bychom tedy nemohli změnit slabé tělo či nerovnováhu *qi*? Proto cesta proměny spočívá ve změně slabého na silné, jemného v tvrdé a toho, co jde v protisměru (je v nerovnováze) v harmonické.

A proto všechny tři spisy pojednávají o změně kvality povahy člověka, aby se navrátil zpět ke svému počátečnímu stavu. Proměna kostí v tomto bojovém umění odpovídá zjevné síle a je cestou cvičení přeměny esence v *qi*. Vede k tomu, že rozptýlená a neuspořádaná *qi* v těle člověka je přijímána do *dantianu* (rumělkového pole), kde dojde k jejímu vyvážení, zharmonizování a usměrnění. Ke cvičení se využívá devět nezbytností (viz Studie o *baguazhang*) a cvičí se, dokud nebude šest *jang* ryzích a celistvých do nejvyššího stupně ocelové pevnosti.

V bojovém umění se jedná o vzájemné propojení horní a dolní části, ruce a nohy si vzájemně odpovídají, vnitřní a vnější jsou jako jedno. V tomto stádiu je dovednost zjevné síly v bojovém umění dokončena, přeměna kostí je tak kompletní a cvičení přeměny esence v *qi* je rovněž uskutečněno.

## Skrytá síla

Skrytá síla je v bojovém umění jemná síla. Jemný a měkký je něco jiného. V měkkosti není síla, zatímco jemnost není bez síly. Je to cesta cvičení přeměny *qi* v ducha *shen* a přeměny šlach a svalů. Nejdříve se cvičí zjevná síla, až později se cvičí síla skrytá.

Stejná idea je v cestě vnitřního elixíru v zadržení ohně v malém nebeském okruhu a následného užití a zdokonalování umění velkého nebeského okruhu.

Zastavování pohybu rukou při cvičení zjevné síly je očistnou lázní malého nebeského okruhu. Když dochází u skryté síly k zakončení pohybů rukou a nohou, tak ve skutečnosti nedochází k jejich zastavení. Jedná se pak o očistnou lázeň čtyř pravostí (rozšiřuje se ve všech směrech) velkého nebeského okruhu. (Pozice nemá směr, otevření do všech stran. Poznámka překladatele)

Síla, která se ve stylu používá, je propojením formy, energie *qi* a ducha (duch, to je mysl *yi* - záměr).

Při pohybu, kdy oběma rukama táhneme silou směrem vzad a ony vnitřně obsahují smršťující sílu, máme představu (záměr) napínání ocelové struny.

Pokud ruce vytvářejí sílu dopředu i dozadu, potom když levá ruka tlačí směrem vpřed, pravá táhne směrem vzad a opačně, když pravá ruka tlačí dopředu, pak levá táhne dozadu. Je to, jako když si představíme a máme záměr trhat hedvábnou látku anebo jako bychom rukama napínali tuhý luk. Je třeba pracovat s představou, že síla se pozvolna natahuje a rozpíná.

Dále když ruce pracují tak, že se pravá ruka vytáčí směrem ven a příčně (pohyb přetočení *fan* a křížování *heng* směrem ven), pracuje (působí) současně levá ruka ovíjející silou směrem dovnitř (zavinutí *guo* směrem dovnitř). Anebo se levá ruka vytáčí příčně směrem ven a pravá se současně ovíjející silou stáčí dovnitř. Je to jako při cvičení Formy ještěra anebo jako když se ve Formě navazujících pěstí cvičí obalující a ovíjející pěsti.

Klasická kniha o umění boje o tom říká: „Neviditelné svázání v kruhu. (Umění skryté dlaně.)“

Při tlačení oběma rukama směrem dopředu je to, jako bychom v představě odtlačovali těžký předmět na kolečkách, a přitom s ním nejsme schopni pohnout. Jako bychom chtěli tlačit, ale nešlo to. Máme záměr odtlačení, ale zároveň zůstáváme bez pohybu.

Způsob použití síly u nohou spočívá v tom, že když se přední noha pokládá na zem, nejprve se dotkne země pata, přičemž by s tím neměl být spojen žádný zvuk. Teprve potom došlápneme celé chodidlo. Síla, jež se přitom používá, je stejná, jako když tlačíme rukou nějakou věc směrem dopředu a dolů. Zadní noha se mocně odrazí vpřed, jako byste měli v úmyslu se dlouhým krokem přenést přes příkop.

Klasická kniha o umění boje říká: „Chodidlo provádí pohyb s myšlenkou zašlápnout (představou uchopení země), nepokládáme ho naprázdno, a jeho umístění zcela závisí na tlaku zadní nohy.“

Když říkáme, že „kůň je mistrem v zanechání otisku kopyt“, vztahuje se význam těchto slov k oběma chodidlům.

Metody postupu a ústupu jsou při metodách zjevné i skryté síly stejné, pouze se liší tím, že s projevenou silou je spojen slyšitelný zvuk, zatímco při praxi skryté síly jsou kroky nehlučné.

### Síla proměny

Síla proměny je cvičením návratu ducha k prázdnotě, nazývá se také uměním promývání dřene. Skrytá síla se cvičí, dokud nedospěje k maximální jemnosti a plynulosti. Pokud se tak stane, nazývá se to – „dosazení nejvyššího stupně jemnosti a plynulosti“, a to je dovršení skryté síly.

Ve spisech o elixíru se praví: „*Jin* a *jang* jsou smíseny dohromady, tvrdé a jemné se zcela přeměňuje. Tomu se říká uzrání rumělky (dokončení elixíru).“

Tam, kde končí jemná síla, začíná síla proměny.

Proto se při další práci aplikuje cvičení návratu ducha k prázdnotě, až dosáhneme stavu, kdy jsou forma i duch zcela klidné a nepostřehnutelné, jsme v souladu s Tao a se svou pravou podstatou a dospíváme až k nezachytitelnému. Tento ničím nerušený stav klidu se nazývá „odložení elixíru“.

Klasická kniha o umění boje to nazývá: „Bojové umění bez boje, záměr bez záměru. V žádném záměru je skutečný záměr“.

Tomuto se říká síla proměny, cvičit návrat ducha k prázdnotě anebo dovršení procesu promývání dřene.

Cvičení síly proměny se ve své vnější podobě od předchozích dvou stupňů umění neliší, ale síla, která se používá, není stejná.

Výrok z Klasické knihy o umění boje: „Tři navrácení a devět cyklů se spojují v jedné formě.“

„Tři navrácení“ znamenají cvičení přeměny esence v *qi*, *qi* v ducha a navrácení ducha k prázdnotě, což odpovídá zjevné síle, skryté síle a síle proměny a tyto tři síly se projevují v jedné formě. „Devět cyklů“ je devět cyklů čirého *jang* (prázdnoty). Jedná se o princip přeměny (rozpuštění) dosahující k prázdnotě nebytí a návrat k čistému. (Znamená to dělat to znovu a znovu, stále dokola, dokud tam nebude vůbec nic. A čistota není ve smyslu zbavený špíny, ale zbavení se všeho – poznámka překladatele)

Při tomto cvičení je třeba, aby pohyby rukou a nohou byly v souladu s vnější podobou obou předchozích metod. V ničem nesmí být použita síla, avšak současně nic nesmí být zcela bez síly. Celé tělo uvnitř i vně se pohybuje a zcela používá pravý záměr.

Síla, kterou používáme při pohybech rukou a nohou, je přítomná, však jako by přítomná nebyla, je plná a současně jako by byla prázdná. Stejně tak je to s *qi* uvnitř břicha. Používáme ji, aniž bychom se na ni vědomě zaměřili, ale současně to není nezaměřování se. Mysl je ve stavu akumulace ducha odrážejícího prázdnotu, toť vše.

Dýchání jako by bylo a zároveň nebylo. Je to stejné jako v umění cesty vnitřního elixíru. Když se rodí dostatek *jang*, sebereme medikamenty - esenci, *qi* a ducha a přikročíme k jejich navrácení do tavicí pece (spodního *dantianu*), pevně zapečetíme a zastavíme běžné dýchání. Dech je stejný jako při očištění lázni (omývání dokonalého ustálení mysli). Z toho důvodu říkáme – jako by bylo a nebylo – a jedná se o pravé dýchání, které je tajemným a zázračným užitím jednosti ducha.

Mistr *Zhuang* napsal: "Dech opravdového člověka vychází z chodidel". V tom je tento význam, takže se rozhodně nejedná o zadržování dechu.

Je třeba cvičit s úsilím, bez přerušení, až do stavu dosažení naprosté zářící prázdnoty.

Tělo bez těla, srdce/mysl bez srdce/mysli a tehdy je hranice mezi formou a duchem zcela nezřetelná a dostáváme se do stavu souladu s Tao a se svou pravou podstatou. V tomto okamžiku lze splynout s nejzazší prázdnotou (v jedno tělo).

Poté provádíme cvičení prázdnoty k sjednocení s Tao. Dospíváme ke klidné nepohnutosti, kdy k proniknutí k podstatě stačí vnímavost. Není zde nic, co by samo nedošlo naplnění, když se na to zaměříme. Není žádná cesta, které bychom nedosáhli, a když se po ní vydáme, není zde žádných překážek a něco, co by bylo nemožné. Budete mít metodu, bez ohledu na okolnosti, a všechno, co uděláte, bude správné.

Klasická kniha o umění boje říká: „Upevňovat kořen duše a pohnout svým srdcem/myslí - to je válečné umění (umění boje). Pěstovat kořen duše a utiřovat srdce/mysl - to je kultivace Tao“  
Takto se umění *xingyiquan* setkává s cestou elixíru a jsou jedním.