

**Conferința Națională de Arte Marțiale
Ediția a II-a, Cluj-Napoca 2011**

**TAI CHI CHUAN-UL FAMILIEI YANG –
PUNTE INTRE TRECUT SI PREZENT IN ARTELE MARTIALE**

Autor :

Sifu MIHAI E. ȘERBAN

3 DUAN YANG FAMILY TAI CHI CHUAN

**Conferința Națională de Arte Marțiale
Ediția a II-a, Cluj-Napoca 2011**

ABSTRACT

Rezultat al unei evoluții neîntrerupte de secole pe tărâmul artelor marțiale, Tai Chi Chuan-ul este o valoroasă întru chipare a spiritului inventiv al poporului chinez. Având temeliile puse în urmă cu 7 secole, această artă marțială internă aduce o nouă viziune și o nouă abordare a actului marțial într-o lume în care domina la acea vreme forța brută.

Familia Yang este un nume de prim rang în panteonul Tai Chi Chuan-ului, atât prin împlinirile sale marțiale, cât și prin felul în care a adus transformări decisive în practicarea și predarea acestei arte marțiale, transformând-o într-o „artă a acțiunii drepte” și o „artă a sănătății veșnice”.

Conferința Națională de Arte Marțiale
Ediția a II-a, Cluj-Napoca 2011

În anul 527 e.n. călugărul budist Bodhidharma se instalează la mănăstirea Shaolin, unde lasă discipolilor o lucrare mitică, *I Jin Jing*, care va constitui piatra de temelie a tehnicilor de luptă dezvoltate la mănăstirea fondată în anul 497 e.n, tehnici cunoscute sub numele generic de *Shaolin Kungfu*.

Artele marțiale se practicau de multe secole în China cea cu istorie multimilenară. Epoca Regatelor Combatante, care fusese un soi de « război al tuturor contra tuturor », impulsionase puternic dezvoltarea tehnicilor de luptă de tot felul, de la folosirea halebardei și a arcului până la lupta cu mâna liberă. Dar momentul Shaolin capătă o mare importanță în istoria artelor marțiale prin faptul că, pentru întâia oară, se crează un sistem instituționalizat de perfecționare și transmitere a tehnicilor și îndemânărilor marțiale. Ceea ce se practica în aceste condiții nu mai erau informații transmise adesea trunchiat, completate de învățacei conform propriei inspirații, ci un corpus coerent de tehnici, îndemânări și cunoștințe filosofice și morale acumulate de-a lungul secolelor.

Plecat de la templul Shaolin în jurul anului 1290 pentru a medita în Templul Piscului Purpuriu de pe Muntele Wudang, călugărul budist Zhang San Feng ducea cu el rezultatele a 1000 de ani de evoluție neîntreruptă pe tărâmul artelor marțiale. Episodul mitic al luptei dintre barză și șarpe i-a confirmat înțelepciunea taoistă, care cu 1800 de ani înaintea respectivului moment transmitea prin *Tao Te King* următoarele învățături:

„Cine se îndoiaie rămâne întreg,

Cine se înclină se va îndrepta,

Cine se golește se va umple,

Cine se uzează se va reînnoi” (Versetul XXII)

„Cine vrea să coboare pe cineva

Trebuie mai întâi să-l ridice.

Cine vrea să slăbească pe cineva

Trebuie mai întâi să-l întărească.

Conferința Națională de Arte Marțiale
Ediția a II-a, Cluj-Napoca 2011

Suplul învinge durul.

Slabul învinge puternicul” (Versetul XXXVI)

Comunitatea clericală de pe Muntele Wudang era puternic impregnată de preceptele taoismului, fapt care se reflectă în întreaga filosofie a Tai Chi Chuan-ului, materializată cu precădere în:

- Utilizarea simbolului *Taijitu* pentru definirea stării primordiale (*Wuji*) care unifică energiile *Yin* și *Yang*
- Definirea mișcării (implicit, a acțiunii marțiale) ca o diferențiere, condiționare reciprocă și transformare/alternanță a energiilor *Yin* și *Yang*
- Conceptualizarea transformării neîntrerupte a stărilor și a energiilor ca bază a artei marțiale (Tai Chi Chuan mai este numit și „Pumnul Lung”, dar nu fiindcă se lovește de la distanță sau se lovește fără întrerupere, ci **fiindcă ciclul transformărilor nu se încheie niciodată, de la începerea până la încheierea acțiunii marțiale**).

Pe aceste baze filosofice Tai Chi Chuan-ul de va dezvolta în următoarele trei secole, fiind departe de unificarea și conceptualizarea de care beneficiase Shaolin Kungfu. El va deveni vizibil pe plan istoric prin persoana lui Chen Wang Ting, fost ofițer imperial care se întoarce în jurul anului 1650 în satul natal, Chenjiagou, și-i învață pe consăteni o artă marțială care devine rapid mândria și principala armă a întregii comunități, apărută cu fermitate de orice transmitere înafară (doar bărbații aveau acces la învățare).

Aici sosește în jurul anului 1830 un tânăr pasionat de arte marțiale, pe nume Yang Lu Chan (1799-1872). Angajându-se ca argat, el spionează sesiunile de antrenament desfășurate în mare secret, iar atunci când împrejurările o impun, dovedește o măiestrie uluitoare, care-l determină pe patriarhul clanului, Chen Chang Xin, să-l accepte oficial drept discipol.

Aceasta este piatra de temelie a unei importante familii cu nume de rezonanță în artele marțiale. Când s-a considerat pregătit, Yang Lu Chan a cutreierat China, susținând peste 3000 de lupte, fără a fi vreodată învins, și fără a ucide sau răni grav vreun oponent. Renumele binemeritat de „Yang Invincibilul” a făcut ca el să devină instructor al batalionului de gardă imperial și al oficialităților prezente la curte.

Conferința Națională de Arte Marțiale
Ediția a II-a, Cluj-Napoca 2011

Legenda afirmă că prima folosire publică a numelui *Tai Chi Chuan* a aparținut poetului oficial al curții imperiale care, în timpul unei demonstrații a lui Yang Lu Chan în fața împăratului ar fi exclamat: „Pumnul acestui om unește și desface energiile cosmosului; acesta este Pumnul Tai Chi (*Tai Chi Chuan*)”. Arta acestui pumn a fost transmisă de Yang Lu Chan generațiilor care i-au urmat, numite aici cu Marii Maeștri desemnați de către Familia Yang:

2. Yang Jian Hou (1839-1917) Mare Maestru 2*
3. Yang Cheng Fu (1883-1936) Mare Maestru 3*
4. Yang Zheng Duo (născut 1926) Mare Maestru 4*
5. generația „revoluției culturale” – fără mare maestru
6. Yang Jun (născut 1968) Mare Maestru 5*

De o mare importanță în această enumerare este Yang Cheng Fu, care a șlefuit din punct de vedere tehnic forma pe care Familia Yang o practică întocmai în zilele noastre. El a avut și o mare importanță ca maestru de Tai Chi Chuan, fiind un promotor fervent al răspândirii acestei arte marțiale în rândurile tuturor păturilor sociale, ca instrument al educării și asigurării sănătății. El a scris aceste cuvinte de o tulburătoare actualitate:

„În Tai Chi Chuan, abilitatea de a te auto-cultiva fizic și spiritual, dar nu de a te apăra, se numește împlinire pe plan civil. Abilitatea de a te apăra, dar nu de a te cultiva, este împlinire marțială. Adevărata metodă a Tai Chi Chuan-ului este metoda blândeții. Abilitatea de a preda arta auto-cultivării și a auto-apărării, atât cultivare cât și aplicare, aceasta este completa împlinire civilă și marțială.”

Câteva cuvinte despre caracteristicile generale ale Tai Chi Chuan-ului Familiei Yang, așa cum s-a păstrat el neschimbat în ultimele 4 generații ale familiei:

1. Mișcările sunt ample, largi, uniforme, armonioase și încete. Amplasarea tălpilor este standardizată, fiind de regulă reglementată la „postură dreaptă” și „postură la 45°”. Postura picioarelor este reglementată la „postura arcului”(60%-40%), „postura goală”(30%-70%) și „postura paralelă”. Se pune foarte mare accent pe înrădăcinare, pe mișcarea conjugată a membrelor inferioare pentru generarea forței, pe mobilitatea mijlocului pentru conducerea și

Conferința Națională de Arte Marțiale
Ediția a II-a, Cluj-Napoca 2011

gestionarea forței și pe armonizarea membrilor superioare pentru exprimarea forței. O regulă fundamentală a practicii este destinderea întregului corp (*Fang Song*), ca premisă a conectării tuturor segmentelor anatomice și a transmiterii fulgerătoare, fără întreruperi și pierderi, a energiei utilizabile marțial.

2. Întreaga practică este guvernată de cele 10 principii enunțate de către Yang Cheng Fu, și care pot fi sintetizate după cum urmează:

- a. Capul împinge în sus vioi și energic.
- b. Scufundă pieptul și întărește spatele
- c. Relaxează mijlocul
- d. Separă plinul de gol
- e. Scufundă umerii și coboară coatele
- f. Folosește mai degrabă intenția decât forța
- g. Sincronizează partea de sus cu partea de jos
- h. Potrivește interiorul cu exteriorul
- i. Practică (mișcă) continuu și fără întrerupere
- j. Caută liniștea în mișcare

3. Utilizând principiile corporale și conceptuale enumerate mai sus, curricula prezentă a Familiei Yang cuprinde următoarele elemente:

- a. Forma scurtă de 13 mișcări
- b. Forma scurtă de 16 mișcări
- c. Forma de prezentare de 49 de mișcări
- d. Forma tradițională de 103 mișcări
- e. Forma de sabie în 67 de mișcări
- f. Forma de spadă în 13 versuri
- g. Tui-shou (împingerea mâinilor)

4. Aplicațiile marțiale sunt practicate de la un anumit nivel de măiestrie în sus, numai după ce elevul are o foarte bună stăpânire a formelor de mână sau de armă, și după ce a

Conferința Națională de Arte Marțiale
Ediția a II-a, Cluj-Napoca 2011

dovedit o moralitate care garantează un comportament corect al acestuia față de colegi și față de întreaga comunitate din care face parte.

Din pregătirea marțială fac parte:

- a. Învățarea tehnicilor de emiterie explozivă a energiei (*fa-jing*)
- b. Buna utilizare a abilităților căpătate prin practica *tui-shu* (recepția oponentului, conectarea, neutralizarea, urmărirea)
- c. Exersarea aplicării mișcărilor din formă în condiții marțiale (coordonarea cu mișcările oponentului, definirea distanței corecte față de acesta, dezvoltarea spontaneității în alegerea celui mai potrivit procedeu, etc.)
- d. Asigurarea stării mentale potrivite pentru o înfruntare marțială, conform principiului: „Dacă mintea (*Yi*) conduce, energia (*Chi*) urmează iar forța (*Li*) se dezvoltă”.
- e. Dezvoltarea calităților morale corespunzătoare oricărui demn reprezentant al Familiei Yang, care trebuie să respecte codul moral (*Wu De*).

Trebuie să precizăm că vremurile moderne au văzut o evoluție surprinzătoare a Tai Chi Chuan-ului transmis de Familia Yang.

Deschiderea Familiei Yang către publicul larg, și organizarea de sesiuni de învățare pentru toți entuziaștii a dus la apariția unui mare număr de învățători, maestri chiar prin charisma și impactul lor, care aveau o cunoaștere doar aproximativă a Tai Chi Chuan-ului Familiei Yang, și care și-au dezvoltat ulterior sisteme proprii de Tai Chi Chuan, pe care au continuat să le numească „Yang”, deși erau foarte departe deja de stilul original.

Pe urmă, dorința statului chinez de a avea un control asupra artelor marțiale practicate în mod oficial, precum și preocuparea de a face întreaga populație a Chinei să beneficieze de binefacerile practicării Tai Chi Chuan-ului a dus la crearea, de către o comisie special numită (dar din care nu făcea parte nici un reprezentant al Familiei Yang!), a binecunoscutei „Secvențe de 24 de forme”, inspirată în totalitate din Tai Chi Chuan-ul Familiei Yang, dar care transformă această puternică artă marțială într-un balet extrem de grațios și de plăcut vederii.

Răspândirea mondială a acestei secvențe aduce o imensă popularitate Tai Chi Chuan-ului, și în primul rând stilului Familiei Yang, dar și deserviciul unei percepții greșite asupra acestuia. În lumina acestei percepții eronate, Tai Chi Chuan-ul este în general un instrument al exercițiului fizic moderat și agreabil, instrument de asigurare a sănătății și longevității, cunoscându-se mai

Conferința Națională de Arte Marțiale
Ediția a II-a, Cluj-Napoca 2011

puțin faptul că există cinci stiluri tradiționale (Yang, Chen, Wu, Wu/Hao și Sun) care duc mai departe tezaurul autentic al acestei subtile și puternice arte marțiale care este Tai Chi Chuan-ul.

Răspunzând acestui imperativ, Familia Yang a profitat de deschiderile ultimelor decenii pentru a înființa o Asociație Internațională, cu sediul la Seattle (SUA), și care a deschis deja centre de excelență „Yang Cheng Fu” în 14 țări de pe mapamond, în care zeci de mii de practicanți sunt instruiți după preceptele riguroase ale Familiei Yang.

Anual, Marele Maestru Yang Jun participă la aproximativ 20 de seminarii organizate de aceste centre, în care sunt predate și explicate diverse elemente din curricula Familiei Yang. Primul seminar de acest fel pe tărâm românesc a avut loc în iunie 2011, fiind organizat de către Clubul Sportiv „MING DAO”.

Într-un interviu recent Marele Maestru Yang Jun afirmă: „Un beneficiu al practicării Tai Chi Chuan-ului este că îți păstrezi viața în primăvară. Ai un sentiment continuu de creștere.” După care precizează: „Acestea fiind spuse, Tai Chi Chuan-ul a fost mereu o artă marțială. Chiar dacă acum spunem că îmbunătățirea sănătății este primul beneficiu, să nu uităm că totuși este vorba despre o artă marțială!”

Prin valoarea sa intrinsecă, cât și prin reprezentativitatea sa, Tai Chi Chuan-ul Familiei Yang este o adevărată nestemată a lumii artelor marțiale. În urmă cu un secol, Yang Cheng Fu a definit Tai Chi Chuan-ul familiei sale drept „un dar făcut națiunii”. După două secole de prezență neîntreruptă, ajungând să fie practicat în cele mai variate forme în cele mai îndepărtate colțuri ale planetei, contribuind din plin la bunăstarea fizică și spirituală a adeptilor săi, Tai Chi Chuan-ul Familiei Yang a devenit „un dar făcut umanității”.

Conferința Națională de Arte Marțiale
Ediția a II-a, Cluj-Napoca 2011

Bibliografie

1. Yang Zhenduo – *Yang Style Taijiquan*, Morning Glory Publishers, Beijing 1997
2. Lam Kam Chuen – *Taijiquan*, Le Courrier du Livre, Paris 2008
3. Shou-Yu Liang – *Tai Chi Chuan*, YMAA Publication center 1996
4. Chang Dsu Yao, Roberto Fassi – *Cours de Tai Chi Chuan*, Editions de Vecchi 2004
5. Yang Chengfu - *The Essence and Applications of Taijiquan*. North Atlantic Books 2005
6. Douglas Wile – *Yang Family Secret Transmissions*, Sweet Chi Press 1983
7. Yang Jwing-Ming, *Tai Chi Theory and Martial Power*, YMAA Press 1993
8. www.yangfamilytaichi.com – site al Asociației Internaționale de Tai Chi Chuan Yang
9. www.mingdao.ro – site al Clubului Sportiv MING DAO Cluj-Napoca

* * *

**Conferința Națională de Arte Marțiale
Ediția a II-a, Cluj-Napoca 2011**

Autorul este de acord ca lucrarea

**TAI CHI CHUAN-UL FAMILIEI YANG – PUNTE INTRE TRECUT SI
PREZENT IN ARTELE MARTIALE**

să fie publicată în volumul (broșura sau CD-ul) conferinței.

Sifu MIHAI E. SERBAN

3 DUAN YANG FAMILY TAI CHI CHUAN

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Mihai E. Serban', with a stylized flourish at the end.