

با تشکر از مترجم و انتشارات فراروان که تلاش می کنند
کتابهای ارزنده ای را به جامعه ارائه دهند.

برای آشنایی با آثار چاپی دیگر به وب سایت انتشارات فراروان مراجعه فرمائید






وب سایت رسمی انتشارات فراروان

www.fararavan.com



لیا، وی سان، ۱۹۴۸ -
 جوهری تایی چی: وی سان لیا، برگردان مهیار جلالیانی - تهران، فراروان، ۱۳۷۹.
 ۱۲۵ ص. مصور - (انتشارات فراروان: ۵۵ عرفان، ۷)
 ISBN 964_6135_30_7
 فهرستی بر اساس اطلاعات لیا.
 عنوان اصلی:
 The Essence of T,Al CHI
 ۱. تایی چی جوان. الف. جلالیانی، مهیار، ۱۳۳۵ - مترجم. ب. عنوان.
 ج ۹ / ۲ / ۷۵۰۴ GV
 ۶۱۳۷۱۴۸
 ۱۳۷۸
 کتابخانه ملی ایران
 ۱۶۵۶۹ ۷۸

در این کتاب 

پیش‌گفتار	۷
۱- سابقه‌ی تاریخی و فلسفی	
تایی چی چیست؟	۱۵
تدوین تایی چی	۲۴
۲- چی: انرژی درون در تایی چی	
چی: نیروی جاودان تایی چی	۳۷
روش تقویت چی	۴۱
تنفس انقباضی: فرآیند تبدیل چی به جینگ	۴۴
تولید جینگ از چی	۴۶
نحوه‌ی افزایش آگاهی نسبت به چی	۵۰
مدی تیشن و تصور	۷۰
۳- متن کهن اول:	
رساله‌ی استاد چانگ سان - فنگ	۷۹
۴- متن کهن دوم:	
رساله‌ی استاد وونگ چونگ - یو آ	۹۳
۵- متن کهن سوم:	
رساله‌ی استاد وو یو - هسینگ	۱۰۹

جوهری تایی چی

نوشته‌ی وی سان لیا
 برگردان مهیار جلالیانی
 طراح جلد احمد پزشکی
 لیتوگرافی لادن
 چاپ رامین
 چاپ اول ۱۳۷۹
 ۳۱۰۰ نسخه
 شاپک ۷-۳۰-۳۰۳-۶۱۳۵-۹۶۴
 «تمامی حقوق محفوظ است»

قیمت: ۵۵۰۰ ریال

انتشارات فراروان: تهران، صندوق پستی: ۵۷۶۹ - ۱۴۱۵۵
 تلفن-فاکس: ۶۴۳۷۷۵۳ و ۹۲۱۳۷۸

در این کتاب به بررسی روش‌های مختلف یادگیری و تدریس پرداخته شده است. در این کتاب به بررسی روش‌های مختلف یادگیری و تدریس پرداخته شده است.

پیش‌گفتار

شاید پرسید، «چگونه می‌توان تایی چی را به درستی شناخت؟» افراد مطلع از این دانش پیچیده، مترقی، و گاه اسرارآمیز در پاسخ به این سؤال احتمالاً لبخندی زده، خواهند گفت، «به سراغ یک استاد با تجربه بروید.» که اصلاً جواب مجاب‌کننده‌ای نخواهد بود.

بدون تردید با شنیدن این پاسخ می‌پرسید، «نشانه‌ی استاد با تجربه چیست و اصولاً آیا می‌توان چنین افرادی را یافت؟» جواب این سؤال حتماً شما را ناامید می‌کند: «یکی از کتاب‌های تایی چی را مطالعه کنید.» این بار در کمال استیصال می‌پرسید، «آیا لازم است برای یافتن اطلاعات موثق و مرشد کامل و توانا، تمام کتاب‌های تایی چی را مطالعه کنم؟» به احتمال قریب به یقین برای این پرسش پاسخی نخواهید یافت.

سوالات پی‌درپی بالا نه تنها برای غربیان، که برای خودچینیان نیز مطرح هستند و متأسفانه هنوز راه حلی قطعی برای پایان دادن به این

فصل اول: کلیات و مفاهیم

فصل دوم: روش‌های یادگیری و تدریس

فصل سوم: نقش‌های مختلف در فرآیند یادگیری

فصل چهارم: روش‌های ارزشیابی و سنجش یادگیری

فصل پنجم: روش‌های نوین یادگیری و تدریس

فصل ششم: روش‌های یادگیری و تدریس در محیط‌های مختلف

فصل هفتم: روش‌های یادگیری و تدریس در محیط‌های مختلف

فصل هشتم: روش‌های یادگیری و تدریس در محیط‌های مختلف

فصل نهم: روش‌های یادگیری و تدریس در محیط‌های مختلف

فصل دهم: روش‌های یادگیری و تدریس در محیط‌های مختلف

فصل یازدهم: روش‌های یادگیری و تدریس در محیط‌های مختلف

فصل بیستم: روش‌های یادگیری و تدریس در محیط‌های مختلف

سرگردانی وجود ندارد. کتاب‌های چینی یا انگلیسی تایی‌چی نیز بسیار معدودند. به‌علاوه در اغلب اوقات مشهورترین مربیان لزوماً بهترین‌ها نیستند. از سوی دیگر چه‌بسا استادان واقعی در موقعیتی نباشند که بتوانند مهارت‌های خود را به دیگران بیاموزند.

همیشه رسم بر این بوده که تایی‌چی در معابد یا منزل استادان تعلیم داده می‌شده و روش آموزش را سلیقه‌ی استاد تعیین می‌کرده است. اصول آموزشی، نه با روش بادوام نگارش، که به‌صورت شفاهی ارائه می‌شدند و بدین ترتیب بود که تایی‌چی سینه به سینه از نسلی به نسل دیگر منتقل شد. از این نظر می‌توان تایی‌چی را بیشتر در زمره‌ی هنرهای بومی دانست تا مکتبی مدون و انتظام یافته.

تلاش‌های معدودی که در جهت مکتوب کردن اصول تایی‌چی به عمل آمد، به واسطه‌ی محدودیت نوشت‌افزار ابتدایی از قبیل لوحه‌های چوبی به جایی نرسید. از آن‌جا که این‌گونه روش‌ها پرهزینه و وقت‌گیر بودند، لازم بود تا مقالات هرچه کوتاه‌تر نوشته شوند. علاوه بر این، زبان مورد نیاز برای انتقال چنین مفاهیمی رمزآلود و استعاری بود و گاه لازم می‌شد تا برای انتقال مفاهیم گوناگون از یک واژه‌ی مشترک استفاده شود. و سرانجام این‌که انحصارطلبی متولیان تایی‌چی نیز در محدود کردن مکتوبات بی‌تأثیر نبوده است. در نتیجه‌ی عوامل فوق امروزه تنها تعداد معدودی از نسخه‌های خلاصه شده‌ی دست‌نوشته‌های قدیمی در اختیار ما قرار دارد، که هر یک در زمینه‌ی فلسفه و حرکات بدنی هنر تایی‌چی منبعی موثق قلمداد می‌شود. این نوشته‌ها که در قالب آموزش نوعی هنر

رزمی نوشته شده‌اند، تحت عنوان متون کهن اول، دوم و سوم شناخته می‌شوند و معمولاً آن‌ها را انجیل تایی‌چی می‌نامند.

به دلیل زبان منسوخ، مفاهیم پیچیده و اصطلاحات و جمله‌بندی‌های خاصی که در متون کهن به کار رفته، تلاش‌های فراوانی که برای ترجمه‌ی آن‌ها به زبان انگلیسی یا چینی مدرن به‌عمل آمده، همیشه جنجال برانگیز بوده است. کتاب حاضر صرفاً ترجمه‌ی تحت‌اللفظی دیگری از متون کهن نیست، بلکه به تشریح دقیق اصول اساسی تایی‌چی از قبیل چی^۱، جینگ^۲ و تقویت انرژی درونی می‌پردازد. بدین ترتیب امید است که جویندگان به درک دقیق‌تر و کامل‌تری نسبت به فلسفه تایی‌چی نایل آیند. ضمناً در این کتاب ترجمه‌ی تازه متون کهن و تفسیر هر یک از کلمات قصار موجود در آن‌ها را خواهید خواند. درباره‌ی حرکات بدنی مکتب مدی‌تیشن تایی‌چی کتاب‌های مختلفی به چاپ رسیده است؛ ولی آموختن تایی‌چی از زبان یک استاد با تجربه چیز دیگری است. ضمناً می‌توانید نوار ویدیویی مربوط به حرکات تایی‌چی را از نشانی زیر تهیه کنید.

The T'ai Chi Center, 483 South Boulevard,

Oak Park, IL 60302, U.S.A.

امیدوارم که این کتاب و تفسیرهای ارائه شده در آن، الهام‌بخش دانشجویان مبتدی و پیشرفته باشد.

1. Ch'i

2. Jing

یادداشت

کتاب جوهر تایی چی از متن کهن تایی چی لیائو (انتشارات شامبالا ۱۹۹۰) برگرفته شده و مشتمل بر ترجمه‌ی کامل متون کهن اول، دوم و سوم و تفسیر کامل استاد لیائو است. ضمناً بخش پیش‌گفتار و فصل‌های اول و دوم کتاب نیز از مآخذ یاد شده استخراج شده‌اند.

جوهر تایی چی

بخش اول

سابقه‌ی تاریخی و فلسفی

تاریخ

اندژی جاوردانی

تایی چی چیست؟

تایی چی روشی برای زندگی است که چینیان به مدت هزاران سال از آن پیروی کرده‌اند. برای درک کامل پیشینه‌ی تایی چی باید به سه حوزه‌ی مختلف نظر کرد.

(۱) مبانی فلسفی تایی چی

(۲) چگونگی تبدیل آن به هنری رزمی

(۳) نحوه‌ی انتقال آن از نسلی به نسل دیگر

مطالعه‌ی اندیشه‌ی فلسفی مترقی و نیرومند تایی چی که همواره بی‌کم و کاست راه خود را از میان فراز و نشیب‌های تاریخی مشرق زمین گشوده است، برای کسانی بیشتر ضرورت دارد که به میراث فرهنگی غنی کشور چین علاقه‌مندند و به‌خصوص مایلند با ساکنان آن سوی این کره‌ی خاکی بیشتر آشنا شوند. اینک ما نیز می‌توانیم به یمن وجود افراد

انگشت‌شماری که در هر نسلی فارغ از خودپسندی خود را وقف زنده نگاه داشتن روح تایی‌چی نموده‌اند، در این سفر شرکت کنیم.

شاید لازم باشد قبل از هر چیز برخی از باورها و پندارهای سنتی خود را بررسی کنیم. نوع بشر با علم به این که موجودی کمال یافته نیست، همیشه در آرزوی کمال و به دنبال زندگی بهتر بوده است. ولی در طول تاریخ همواره در این جستجو گمراه شده، زیرا سرشت و قابلیت‌های خود را نشناخته است. هر نسلی نسبت به نسل‌های دیگر، در مورد قابلیت‌های بشری تعبیر و تفسیری متفاوت داشته است. در این میان برخی به باورهای دینی متوسل شدند و برخی دیگر به کلی ارزش انسان را نادیده گرفته، آن را انکار کردند. در تاریخ بشری، مقارن با پیدایش و توسعه‌ی تشکیلات و نهادهای مختلف اجتماعی، همیشه سوء تعبیرهای اساسی نیز رخ داده و می‌دهد. این اشتباه‌ها بر روی هم انباشته شده، غالباً به شکل سنت‌ها به جاودانگی می‌رسند. اگر انسان با چشم و گوش بسته از سنت‌های خود پیروی کند، روزی ناگزیر متوجه اشتباه دیگری خواهد شد که همانا نقادی نکردن سنت‌ها بوده است.

اگرچه پیشرفت‌های فنی و علمی دروازه‌های عصر فضا را بر روی انسان گشوده، ولی هنوز انگیزه‌های بشری در هاله‌ی ابهام باقی مانده‌اند. در مقایسه با قدمت تمدن، دست‌آوردهای انسان بسیار اندک می‌نماید و حتی نظریات تکاملی بشر هنوز محل تردید هستند. آدمی علی‌رغم پیشرفت‌های علمی خود، هنوز گاهی به آسمان پهناور خیره می‌شود و به منشأ آفرینش می‌اندیشد.

هنگامی که غرق در غرور و لذت سوار جت‌های غول‌پیکر می‌شویم و شاهد کوچک شدن زمین در زیر بال‌های آن هستیم، چه آسان فراموش می‌کنیم که این اختراع تقلیدی از پرندگان است که هزاران سال قبل از پیدایش انسان‌های اولیه، با استفاده از قوانین آیرودینامیک در آسمان پرواز می‌کرده‌اند. پیشرفت فنون پزشکی ما را با سرعتی سرسام‌آور به عصر فوق پیشرفته‌ی کشت اعضا بدن رسانده، ولی هنوز هم در برابر بدوی‌ترین نیازهای خود از قبیل هوا و غذا به هر چیزی تن می‌دهیم.

ما ساکنان زمین باید بپذیریم که در اصل نسبت به ساکنان بدوی این سیاره پیشرفت چندانی نداشته‌ایم و باید متوجه باشیم که دانش ما از خویش چندان دگرگون نشده است.

با نگاهی دقیق به تاریخ جهان، با چشم‌اندازی مواجه می‌شویم که طی آن تکامل نوع بشر آشکارا مورد غفلت واقع شده است. هرگاه که ماهیت آرمانی انسان مورد امعان نظر قرار گرفته است، موجب پیدایش تمدنی بسیار نیرومند و خلاق گشته که در آن جامعه‌ی بشری رشد کرده و آحاد انسانی به معنویت‌گرایی یافته‌اند. اما در این گذر اشتباه‌های فراوانی نیز رخ داده است.

هزاران سال پیش، این نوع آرمان‌گرایی در چین رواج یافت و چینیان در جستجوی غایت انسان در جسم و ذهن برآمدند. آنان با روش منحصر به فرد خود به این هدف دست یافتند؛ برخلاف تمدن غرب که جسم و ذهن را از یکدیگر جدا کرده، تنها در قالب تجربیات مذهبی و عرفانی به رشد معنوی بها داد.

این حقیقت، نباید بر سر راه قابلیت‌های ذهن بشر هیچ‌گونه مانعی قرارداد. تعادل نیروها، یعنی یین (منفی یا منفعل) و یانگ (مثبت یا فعال)، و حرکت طبیعی و آزادانه‌ی آن‌ها در حکم نردبانی است که می‌تواند انسان را به مرتبه‌ی غایی برساند یا او را در آن جهت هدایت کند. از دیدگاه این نظریه، درگیری نیروهای سازنده و نابودکننده موجب تجلی جوهره‌ی حیات در قالب ماده و تبلور عالم مادی می‌گردد و حرکت ماریچی این نیروها پایان ندارد.

تضاد و در عین حال مکمل بودن نیروهای متقابل یین و یانگ، امری است که در طول تاریخ موجب سردرگمی بسیاری از افراد شده است. آدمی مفهوم زندگی را به طرق مختلف تشریح کرده است؛ از جمله آن که گروهی معتقدند انسان، گناهکار پای به عرصه‌ی گیتی گذاشته و گناه را بخشی از سرشت او می‌دانند. گروهی دیگر باور دارند که علت نیکی کردن نیکان نه تهذیب نفس، که ترس از مجازات است و عده‌ای دیگر اصولاً مدنیت را علت به‌وجود آمدن پلیدی می‌دانند و بر این باورند که بدون وجود تمدن، پلیدی‌ها فرصتی برای عرض اندام نمی‌یافتند.

اما نفس وجود این اختلاف نظرها خود مبین وجود نیروهای دوگانه است. عالم هستی بر اساس تبادل جوهره‌ی این دو نیرو برپا شده و حیات از این امر نشأت می‌گیرد. بیشتر انسان‌ها این قانون طبیعی و آشکار را نادیده می‌گیرند. البته می‌توان این تساهل را پشت نقاب منطق پنهان کرد و چنین بهانه آورد که هر یک از ما تنها بر اساس یکی از این دو نیرو برنامهریزی شده‌ایم؛ به‌عنوان مثال انسان یا مذکر است یا مؤنث، نه هر دو.

چینیان ذهن بشر را دارای ابعاد بی‌شماری می‌دانستند، ولی برای دامنه‌ی فعالیت‌های انسان محدودیت قایل بودند. هدف غایی آنان فلسفه‌ای واحد برای نوع بشر و ساده‌تر کردن اعتقادات بود. این نقطه‌ی تولد مکتبی بود که امروزه آن را به نام تایی چی می‌شناسیم. تایی چی به قدرتی نادیدنی تبدیل شد که در طول هزاران سال هدایت‌گر نهضت‌های مختلف در چین بود و در میان ساکنان این تمدن شگرف تأثیر خود را به اثبات رساند. حتی نظام روابط متقابل اجتماعی نیز براساس تایی چی طراحی شد.

تایی چی به معنی «غایت» است؛ به معنی پیشرفت و رشد در مسیری بی‌پایان، و به معنی جوهره‌ی عظیم و جاودان هستی. هر یک از حوزه‌های اندیشه که به نوعی از تایی چی تأثیر پذیرفته‌اند، بر محور نظریه‌ی ضدین استوارند. منظور از ضدین «ین»^۱ و «یانگ»^۲ یا مثبت و منفی است که گاهی اصل‌الاصول نیز خوانده می‌شود. علاوه بر این، پیروان تایی چی معتقدند که تمام تأثیرات مختلف تایی چی در زمینه‌های گوناگون، نیروی خود را در یک جهت وارد می‌کنند که همان غایت است.

بر اساس نظریه‌ی تایی چی، توانایی‌های جسمی انسان به‌طور بالقوه می‌توانند از ظرفیت متصوره‌ی خود بسی فراتر روند. تمدن بشری نیز به‌صورت بالقوه می‌تواند به رفیع‌ترین مراتب موفقیت و کامیابی برسد. خلاقیت با هیچ مانعی، از هر نوعی که تصور شود، مواجه نیست و به تبع

1. Yin

2. Yang

به اندازه‌ی نیروی مثبت اهمیت دارد؛ درست به همان ترتیب که جریان برق بین دو نیروی مثبت و منفی برقرار می‌گردد.

چینیان مدت‌هاست که از ضرورت وجودی تأثیر متقابل نیروهای اصلی تای‌چی مطلع هستند و می‌دانند که هماهنگی و تعادل بین این دو نیرو در هر زمینه‌ای موجب رشد و توسعه‌ی بی‌حد و حصر می‌شود. با وجود این، آنان نیز مانند غربیان در به‌کارگیری دانش خود دچار بداقبالی شدند. در حالی که غربیان به تدریج از آرمان‌گرایی سنتی فاصله گرفته، فرصتی برای تجربه‌ی دست‌آوردهای اصول تای‌چی فراهم می‌کنند، چینیان هنوز نتوانسته‌اند خود را از آلاشی رها کنند که در اثر سوءتعبیر اصول تای‌چی به وجود آمده است.

در حدود دو هزار سال پیش در کشور چین، در پی اعصار بهار و پاییز، سوءاستفاده یا غفلت از اصول تای‌چی آغاز شد و به دنبال آن قرون تاریک به مدت چند صد سال بر آن سرزمین سایه انداخته، روابط انسانی و قدرت سیاسی به پست‌ترین مرتبه تنزل کرد.

تای‌چی بر موفقیت و کامیابی فردی تأکید دارد و در عین حال، رسیدن به این هدف را با اتخاذ شیوه‌ای معتدل و طبیعی در زندگی میسر می‌داند. بررسی‌های تاریخی نشان می‌دهد که این نظریه در برهه‌ای از تاریخ در توجیه کشمکش‌های سیاسی و قدرت‌طلبی سیاستمداران به کار گرفته شد. در نتیجه در آن دوران تکیه زدن بر مسند قدرت نشانگر کمال انسانی محسوب می‌گشت و به تبع آن، فطرت بی‌پیرایه و طبیعی انسان نادیده گرفته می‌شد.

همین تمایل بشر برای نادیده گرفتن سایر جنبه‌ها و صرفاً به یک وجه قضیه پرداختن، فرهنگ غرب را به سوی آیین‌های پرستش سوق داد. تردیدی نیست که ادیان غربی در طول هزاران سال موجب برپایی تمدن و نظام اجتماعی شده‌اند، ولی ضمناً جنگ‌های غم‌انگیز و خونینی نیز به راه انداخته‌اند. ادیان رسمی غالباً متهم به باورها و رفتارهای افراطی و تعصب‌آمیز بوده‌اند. آن‌ها به جای برقراری هماهنگی در پی تفوق به واسطه‌ی زور بوده‌اند و نفوذی آن‌چنان شدید بر بشر اعمال کردند که رهایی از آن به سهولت امکان پذیر نبوده است. بدین ترتیب، موجی از آلودگی اندیشه برخاست که آثار آن هنوز هم باقی است.^۱

در قرن شانزدهم، آزاداندیشان بسیاری چون گالیله زندگی می‌کردند که سعی در روشنگری داشتند. اما مهار امور در دست کلیسا بود. گفتن و اندیشیدن کافی نبود، بلکه باید در روش زندگی تغییری حاصل می‌شد. بدین ترتیب بود که سرانجام ظلمت فرهنگی قرون وسطی توسط انقلاب صنعتی شکسته شد که البته آن نیز به نوبه‌ی خود به تعصباتی تازه منجر گشت. امروزه به یمن وجود آزاداندیشان و فرهیختگان، تعصب‌گرایی فوق‌رو به افول نهاده است. جنبش مساوات زنان نشانگر این واقعیت است که قدرت زنان، یعنی نیروی منفی یا «ین»، در طی اعصار متمدادی مورد غفلت، سوءاستفاده، و کج‌فهمی قرار گرفته و به وسیله‌ی سرکوب‌گری از به کار افتادن آن ممانعت شده است. حضور و تشریک مساعی نیروی منفی

۱. باید توجه داشت که نویسنده به دوران موسوم به قرون وسطی و حکومت اربابان کلیسا و فجایعی اشاره می‌کند که به نام دین در اروپا صورت گرفت و هدف او محکوم کردن مسیحیت اصیل نیست. م.

«ملعبه‌ی حکام» لقب گرفت. اما محتوای فلسفی تایی‌چی برآورنده‌ی نیازهای بشر بود. اگرچه آرمان‌های آن نیز توسط قدرتمندان حریص مورد سوءاستفاده قرار گرفت.

با این‌که چینیان کاملاً تحت نفوذ فرهنگ تایی‌چی قرار دارند، ولی در عین حال متأسفانه وارث تمام ناخالصی‌هایی نیز هستند که در اثر سوء استفاده از قدرت در نظام اجتماعی آنان رخنه کرده است. آنان باید از غرب درس عبرت بگیرند. غربیان که پیش از این از قید سنت‌های دست و پاگیر رها شده‌اند، هنوز در پی به فعلیت درآوردن آرمان‌های خود هستند. به راستی که امروزه همه‌ی مردم در جستجوی «غایت» هستند و ما به دنبال راهی صلح‌آمیز برای برانگیختن تمدن بشری به سوی کمال هستیم. از قضا ایده‌آل‌های ما با آرمان‌های تایی‌چی کاملاً یکسانند.

صدها سال پیش، مکتب خلاقانه‌ی تایی‌چی توسط کسانی ابداع شد که در پی ارتقاء جسم و روح انسان تا مرز بی‌نهایت بودند. این مکتب که از جهان‌بینی تایی‌چی نشأت می‌گرفت و اصول بنیانی آن برای بانیانش کاملاً شناخته شده نبود، مترقی‌ترین سیستم در حرکات جسمی و شرطی کردن ذهن بوده و هست.

در حالی که حکام چین صرفاً به فواید عملی تایی‌چی علاقه‌مند بودند، کسانی که به قدرت و قدرتمندان اعتنایی نداشتند این فلسفه را در زندگی فردی خود به کار بستند. آنان در پرورش جسم و ذهن، اندیشه‌ی هماهنگی طبیعی را به کار بستند. از آن‌جا که حکام به این جنبه از تایی‌چی اهمیت چندانی نمی‌دادند، سند تاریخی مستندی در مورد زمان

سلسله‌ی امپراتوری «چینگ» بنیان‌گذار نوعی خودکامگی و اربابمداری بود که در طی تاریخ آینده‌ی چین به نوعی سنت تبدیل شد. نیروی مهاجم «یانگ» از دیدگاه حاکمان با مطامع آنان، یعنی قدرت مطلق سنخیت داشت؛ در حالی که سلطه‌پذیران، خدمت‌گزاران، سرسپردگان و کسانی که مبلغ توازن و اعتدال بودند، یعنی قشری که تحت تأثیر نیروی «ین» قرار داشتند به اجبار مفعول واقع می‌شدند. به زنان ضعف و بی‌پناهی را تلقین می‌کردند و آنان را بردگان مادرزاد می‌پنداشتند و مردان را برای اطاعت از قدرت مطلق - یعنی شخص امپراتور - پرورش می‌دادند. هر کسی برای قرار گرفتن در رأس هرم قدرت باید به استفاده از خشونت یا «یانگ» مطلق متوسل می‌شد. رقابت و تهاجم پسندیده بود، ولی در حدی متعارف و به گونه‌ای که صرفاً در خدمت به حاکم به کار رود. شگفت این‌که همین سنت اجتماعی در طی صدها سال اصول تایی‌چی را در خود حفظ و به نسل‌های بعدی منتقل کرد. در نتیجه با این‌که تایی‌چی در دورانی بسیار کهن در چین کشف شد، اما به همان سرنوشت تلخ فلسفه‌ی غرب مبتلا گشت.

دین که به تدریج به کانون تمدن غرب بدل می‌شد، در چین مورد غفلت یا سوءاستفاده قرار گرفت. اگرچه دین بودایی از هندوستان به چین صادر شد و بعدها توسط فرهنگ چینی جذب شد، اما به فلسفه‌ی معنوی آن توجهی نشد و فقط مراسم و آیین‌های مختلف آن مورد تقلید قرار گرفت. در بودیسم چینی، آرمان تسلط بر نفس مورد تأکید واقع شد. امپراتور از این ایده برای سرکوب مردم استفاده کرد؛ تا جایی که دین

پیدایش مکتب جسمی و ذهنی تایی‌چی در دست نیست.

تمام هنرهای سنتی چین، از قبیل نقاشی با قلم‌مو، خوش‌نویسی، ادبیات، شعر و آشپزی برای رسیدن به کمال مطلوب بر استفاده از اصول یین - یانگ تأکید داشته‌اند. بنابراین فلسفه‌ی بی‌نقص تایی‌چی جزء جدانشدنی این هنرهاگشت. و اما سیستم جسمی و ذهنی تایی‌چی از آن جهت منحصر به فرد بود که اصول اولیه فلسفه را در قالبی پیشرو و سازمان یافته، بدون کم و کاست به کار می‌بست. بدین ترتیب سیستم یاد شده برای حفظ این فلسفه‌ی بزرگ از صدها سال قبل تا دوران جهان پیچیده‌ی معاصر، شرایط لازم را دارا بود.

تدوین تایی‌چی

به مدت هزاران سال، خونخواری و فساد اساس نظام سیاسی و حکومتی چین بود. کسانی که سرسپرده‌ی حقیقت بودند، خود را «تائوایست» یا «کوه‌نشین» می‌خواندند و در شیوه‌ی زیستن به راهبان می‌مانستند. این افراد کماکان روح فلسفه‌ی تایی‌چی را سرمشق قرار داده و به هیچ شکلی با مقامات سر و کار نداشتند. از آن‌جا که تایی‌چی دارای سیستم مستقلی بود و کاری با ساختار سیاسی جامعه نداشت، برای رشد و توسعه فرصت کافی یافت. اگرچه این امر صرفاً به انجمن‌های کوچک و منزوی سرسپردگان محدود می‌شد.

با این‌که گروه‌های یاد شده با حکام رابطه‌ای نداشتند، اما دست‌آوردهایشان نخست به‌عنوان دانشی گردآوری و سپس در قالب

نوعی دین مورد احترام دولتمردان واقع شد. به تدریج تایی‌چی به‌عنوان هنر بومی بسیار پیشرفته‌ای مورد توجه قرار گرفت و به‌نظر می‌رسید برای مطالعه و تحقیق فرهیختگان از پتانسیل لازم برخوردار است.

در حدود ۱۷۰۰ سال پیش، پزشکی چینی به نام «هوآتو»^۱ اعلام کرد که تمرین‌های جسمی و ذهنی ابزاری برای بالا بردن میزان تندرستی هستند. او معتقد بود که بشر برای باز یافت مجدد قابلیت‌های ذاتی خود، باید حرکات حیواناتی از قبیل پرندگان، ببر، مار و خرس را تقلید کند. بدین ترتیب وی هنرهای رزمی بومی را به سیستمی تبدیل کرد که «بازی حیوانات پنجگانه» نامیده شد. این نخستین هنر رزمی مدون در چین بود. از آن هنگام تا کنون، این بازی محبوب چینیان بوده و آن را در قالب ورزش و برای حفظ تندرستی انجام می‌دهند.

در حدود سال ۴۷۵ میلادی، تامو (بودی‌دارما) برای تبلیغ تعالیم دینی به چین رفت و در معبد «شائولین»، واقع در منطقه‌ی تانگ‌فو که در شمال چین قرار دارد ساکن شد. او علاوه بر آداب نیایشی مذهبی به آموزش تمرین‌های جسمی روزانه نیز پرداخت و برای برقراری تعادل جسمی و ذهنی در پیروان خود، به بازی حیوانات پنجگانه متوسل شد. عواملی چون سرسپردگی به کیش بودایی و در اختیار داشتن فرصت فراوان برای تمرین، بازی حیوانات پنجگانه را تا مرتبه‌ای رفیع از هنرهای رزمی بالا برد.

1. Hua – Tuo

پیروان بودی دارما به موازات ترویج اعتقادات خود در چین، هنر رزمی خود را نیز رواج دادند. سیستمی که راهبان معبد شائولین بنا نهاده بودند، تحت عنوان هنر رزمی شائولین شهرت یافت. این سیستم علاوه بر تربیت و تقویت قدرت‌های جسمی، بر رشد معنوی نیز تأکید داشت. این سپیده دم سیستم‌های رزمی مختلف (از نوع وارداتی) در کشور چین بود. جنبه‌ی پرورش ذهن در سیستم شائولین عموماً بر اساس مدی تیشن بودیسم پایه‌ریزی شده بود. برای آن دسته از چینیان که در فلسفه‌ی رواج یافته‌ی تائوایسم و یین - یانگ غرق شده بودند، این سیستم چیزی جز روش نبرد نبوده و نیست.

در سال ۱۲۰۰ میلادی، یکی از راهبان تائوایست به نام «چانگ سان فنگ»^۱ به منظور تربیت شاگردانی در حد کمال و برای تعلیم تائوایسم معبدی را در کوه‌های ووتانگ تأسیس کرد. استاد چانگ بر هماهنگی بین یین و یانگ به منزله‌ی ابزاری جهت پیشبرد قابلیت‌های ذهنی و جسمی و آموختن مدی تیشن طبیعی تأکید داشت و معتقد بود که در مرحله‌ی معینی از روند پرورش، انرژی درونی بدن بیدار شده و در حرکات بدنی تعادلی طبیعی ایجاد می‌کند. از آن جا که در آن زمان صدها سال از رواج سیستم شائولین در چین می‌گذشت، اندیشه‌ی افزودن نظریه‌ی تائوایسم به زندگی روزمره به جای تبدیل آن به قالبی از آیین‌های دینی بلافاصله توسط جامعه‌ی چین پذیرفته شد. تفکر تایی چی و فلسفه‌ی یین - یانگ در

1. Chang San - Feng

مدتی کوتاه به عنوان تشکیلاتی معبدی توسعه یافت که براساس الگوی معبد شائولین پایه‌ریزی شده بود. بعدها برای پیشبرد این سیستم، شکلی تحول یافته از آموزش‌های رهبانیت در قالب میسیونری اشاعه یافت.

تمرکز سیستم ووتانگ از آغاز بر نیروی درون و خودپروری قرار داشت. به همین علت چینیان تایی چی را مکتبی باطنی معرفی کرده‌اند تا آن را از هنر رزمی شائولین تفکیک کرده باشند. در گذر سال‌ها مکاتبی نیز به وجود آمده‌اند که عناصری از تایی چی و هنرهای شائولین را با هم تلفیق کرده و هنرهای رزمی متفاوت و پیشرفته‌ای را تأسیس کرده‌اند. امروزه آن‌ها را به عنوان «هسینگ - آی»^۱ یا مکتب فرم و ذهن و «پاکوآ»^۲ یا هنر رزمی هشت نموداری می‌شناسند.

از آن جا که حتی برای موفقیتی اندک در تایی چی، تلاش و تمرکز فراوان و نیز پایداری، سرسپردگی، و استواری لازم بود، در مدتی کوتاه دیرهایی تأسیس شدند که ثبت نام در آن‌ها امتیازی منحصر به فرد محسوب می‌شد. کسانی که به درجات رفیع نایل می‌آمدند، رهبران مکتب می‌شدند و از آن جا که هواداران از آن‌ها پیروی می‌کردند، رابطه‌ای خاص بین استاد و شاگرد به وجود آمد.

این سنت در انتقال دانش و حکمت تایی چی به بطن جامعه نقشی مهم ایفا کرد و قدرت آن در اعماق تمام طبقات نفوذ نمود. مکتب معبدی تایی چی این پندار را به وجود آورد که تایی چی همانا هنر غایی زندگی

1. Hsiao - I

2. Pakua

نظریات تایی چی به راحتی در هنرهای رزمی به کار گرفته می‌شدند. هسته‌ی تایی چی هماهنگی ذهن و جسم بود که از تعادل نظام اشیا الهام می‌گرفت. همین امر سبب تمایز کامل این هنر از سایر مکاتب رزمی بود. نتیجه‌ی این امر کسب قابلیت‌های مهیبه‌ی بود که از قدرت ذهن ناشی می‌شد. بدین ترتیب «تایی چی چوآن» به قدرتمندترین هنر رزمی که تا آن زمان شناخته شده بود، تبدیل گشت.

در تاریخ چین همیشه دوره‌های ناآرامی به شکل‌گیری قدرت‌های محلی و بهره‌گیری از قدرت منتهی می‌شده است. در برخی موارد، حتی پیروان تایی چی نیز در برقراری صلح در منطقه‌ی خود دخیل بوده‌اند. در این اوقات جنبه‌ی رزمی تایی چی به‌طور اضطراری مورد نیاز واقع می‌شد. به‌تدریج وجوه فلسفی و مدی‌تیشن این هنر از سوی مردم نادیده گرفته شد و دستورات آن تقریباً به‌طور کامل به جنبه‌ی رزمی آن محدود گشت. استادان واقعی و سرسپرده برای حراست از هنر اصیل تایی چی در کوهستان‌ها مقیم شدند و همراه با پیروانشان به نوعی زندگی رهبانی روی آوردند. آنان به‌طور روزانه به تمرین می‌پرداختند تا روح را متوازن، ذهن را شرطی و جسم را منظم کرده و در مجموع جوهره‌ی خود را ارتقاء بخشند. بدین ترتیب مکتب اصیل، کم و بیش دست نخورده باقی ماند؛ در حالی که کماکان در آن به پرورش جسم و ذهن پرداخته می‌شد.

در زمان‌هایی که صلح و آرامش دوباره برقرار می‌شد و نیاز به آموزش دفاع شخصی کاهش می‌یافت. تعلیم‌دهندگان حرفه‌ای شغلی را که سرسپرده‌ی آن بودند به صورت خانوادگی ادامه می‌دادند. آنان شاگردان

است. این مکتب در میان عامه‌ی مردم محبوبیت فراوانی یافت و حتی گاهی امپراتوران نیز بدان حرمت می‌گذاشتند؛ منجمله یک بار استاد سان فنگ به دربار احضار شد تا حکام را بر اساس فلسفه‌ی تائوایسم پند دهد. استادان تایی چی را مظهر خرد می‌دانستند. آنان به شدت مورد احترام بودند، به خصوص از وقتی که به‌عنوان بخشی از امور روزمره‌ی خود به کارهای عام‌المنفعه‌ای از قبیل قضاوت، امور خیریه، تدریس یا درمانگری می‌پرداختند.

کسانی که به تایی چی عمل می‌کردند، در پیشبرد اصول اخلاقی چینیان تأثیرگذار بودند. برای مدت صدها سال، این اصول در حکم قانون مملکت و شالوده‌ی صلح‌طلبی نظم اجتماعی بوده، همه‌ی مردم حتی امپراتوران نیز از آن پیروی می‌کردند. قواعد رفتاری بشری مانند مهربانی، احترام به بزرگسالان، وفاداری به والدین، و عشق به خویشاوندان، به استواری قوانین مکتوب اعمال می‌شدند. در حالی که در قوانین صنعتی معاصر از اموری مثل ترک کردن والدین سالخورده و نیازمند سخنی به میان نیامده، در جامعه‌ی چین چند صد سال پیش چنین اعمالی توهینی بزرگ محسوب شده و خاطی مستوجب کیفر شدید بود. پیروان تایی چی معتقد بودند که انسان برای این‌که فردی معنوی، تندرست، مهربان و هوشمند باشد باید به انضباطی شدید تن دهد و به دیگران کمک کند تا به همین رتبه برسند. او باید راستی پیشه کند و بدون هراس با فساد اخلاقی و بی‌عدالتی مبارزه کند و از نیازمندان و ضعفا حمایت نماید. جنبه‌ی رزمی تایی چی نیز با توجه به همین اهداف آموزش داده می‌شد.

خود را انحصاراً از میان علاقه‌مندان و به‌خصوص فرزندان خود انتخاب می‌کردند و آن را به‌صورت حرفه‌ای تعلیم می‌دادند. معالجه‌ی بیماران با طب گیاهی و سوزنی نیز در قالب امور خیریه برای اهالی محله انجام می‌شد. وضع مالی استاد به حمایت مالی مردم محله و شهریه‌ی شاگردان بستگی داشت.

نام‌های خانوادگی به سبک‌های گوناگون تایی چی که در خانواده‌ها به میراث مانده بود، ارتباط داشتند: مثل سبک‌های چینگ، وو، و یانگ. بسیاری از این سبک‌ها امروزه نیز شهرت دارند و با این‌که از یکدیگر متمایزند، همگی از اصول کهن تایی چی الهام گرفته‌اند. در حال حاضر سبک معبد هنوز اصیل‌ترین سبک قلمداد می‌شود، ولی به دلیل تحولات سریع جامعه‌ی صنعتی، این سبک نه تنها رشد چندانی نداشته، بلکه تا حدود زیادی افول کرده و در آستانه‌ی محو شدن است. این شامل سبک‌های خانوادگی نیز می‌گردد.

در حدود ۳۵۰ سال قبل، در سال ۱۶۴۴ میلادی منچوریان به امپراتوری چین حمله کردند و سلسله‌ی چینگ را بنیان نهادند. اگرچه این سلسله با زور و در جهت منافع حکام تأسیس شد، چیزی نگذشت که مانچوها (منچوریان) مجذوب فرهنگ چین شدند. آنان روش زندگی چینیان را در پیش گرفتند، بلواها را خاموش کردند، و دوره‌ای از مفاسد حکومتی را آغاز نمودند که تا صدها سال باقی ماند.

در نخستین سال‌های سلسله‌ی مانچوها، خصومت و برخورد بین چینیان و حکام بیگانه شدید و اغلب وحشیانه بود. اگر چه بیگانگان به

شدت سعی می‌کردند تا فرهنگ ملت مغلوب را آموخته و خود را با رسوم چین سازگار کنند، اما مردم آن‌ها را بربر می‌دانستند. اندک اندک احساس تفاهم موجود بین مردم کاهش یافت و مقاومت منفی و خودداری از همکاری با «خارجی‌ها» منجر به رکود اقتصادی مملکت شد.

به محض این‌که بنیان‌گذاران امپراتوری چینگ از وجود هنر ماهرانه‌ی تایی چی مطلع شدند، مشهورترین استاد دوران، یعنی یانگ لوچانگ (۱۸۷۲-۱۷۹۹) بانی سبک یا سیستم خانوادگی یانگ را به خدمت دربار آوردند. استاد یانگ که تمایلی به تعلیم مانچوها نداشت، عمداً دستورات مدی‌تیشن تایی چی را دست‌کاری کرد و آن‌ها را به حرکاتی کند و ظاهری تبدیل کرده، فلسفه و تمرینات ذهنی و کلیدی تایی چی را کاملاً مسکوت گذاشت.

استاد یانگ می‌دانست که اگر خانواده‌ی سلطنتی از اکراه او در تعلیم تایی چی و تغییرات یاد شده مطلع شوند، امپراتور این توهین را بی‌کیفر نخواهد گذاشت و خشم خود را نه فقط با قتل او که با کشتن تمام اعضای خانواده‌اش فرو می‌نشانند. از آن‌جا که استاد یانگ می‌دانست نمی‌تواند جز پسرانش به کسی اعتماد کند، هنر اصیل تایی چی را فقط و فقط به آنان آموخت و بدین ترتیب اجازه نداد تا کسی به خاطر فریب دادن خانواده‌ی سلطنتی گرفتار شود.

از آن زمان به بعد، سبک‌های خانوادگی تایی چی محدودیت بیشتری یافته و استادان هنر خود را تنها به خویشان خود آموختند. می‌گویند که برخی از استادان حتی جرأت نداشتند دختران خود را تعلیم دهند، زیرا

چه بسا یکی از بستگان همسر آینده‌ی آن‌ها با خانواده‌ی سلطنتی نسبتی می‌داشت یا استاد صلاح نمی‌دانست که او از هنر اصیل مطلع باشد.

در حالی که سبک‌های خانوادگی رو به افول بودند، سبک جسمی از سوی خاندان سلطنتی مورد تشویق قرار گرفت و در مدتی کوتاه به نوعی تفریح برای بیکاران بدل شد و تا پایان سلسله‌ی چینگ اوضاع به همین شکل باقی ماند.

با موفقیت انقلاب ۱۹۱۰-۱۹۰۰ در خلع ید حکام فاسد خانواده‌های اشراف از قدرت محروم شدند و در سراسر کشور پراکنده گشتند. مسلماً تایی‌چی نیز با آنان منتشر شد. عاملین تایی‌چی مدعی اصالت هنر خود بودند و می‌گفتند که آن‌را از استادان خانواده‌ی یانگ یا سایر خانواده‌های تایی‌چی فرا گرفته‌اند و عوام طبیعتاً ادعای آنان را می‌پذیرفتند.

بدین ترتیب، شکل تحول یافته‌ی تایی‌چی به تایی‌چی‌چوآن امروزی بدل شد که آن‌را اصطلاحاً ورزش تایی‌چی می‌نامند. این همان نوعی از تایی‌چی است که امروزه عموم چینیان می‌شناسند و آن‌را رقص تایی‌چی یا به قول برخی از غربیان باله‌ی چینی می‌خوانند. امروزه ممکن است کسی سال‌های سال به آموختن تایی‌چی بپردازد و بدان عمل کند، ولی صرف نظر از سبکی که یاد می‌گیرد، به احتمال زیاد صرفاً «تایی‌چی عوام» را آموخته است. به عبارت دیگر، بیشتر سبک‌های فعلی تایی‌چی اصیل نیستند و از معنا خالی شده‌اند.

اما دستورات استاد یانگ لوچانگ از یک نظر اهمیت زیادی داشت. اگرچه تایی‌چی عوام صرفاً سایه‌ای از سبک اصیل و کهن تایی‌چی معبد

است، اما برای چینیان و سایر جهانیان فرصتی فراهم می‌کند تا با این هنر آشنا شوند. در واقع اگر حکام سلسله‌ی چینگ به تایی‌چی علاقه‌مند نشده بودند، شاید این هنر تحت تأثیر موج صنعتی شدن کشور به کلی از بین می‌رفت.

جستجو برای هنر اصیل سبک معبد تازه هنگامی آغاز می‌شود که فرد در مطالعه‌ی تایی‌چی جدیت به خرج دهد. مسلماً در آن هنگام شما نیز از شجاعت و سرسپردگی استادانی که سلسله‌ی تایی‌چی معبد را در طول قرون حراست کرده‌اند، سپاس‌گزار خواهید بود. این است میراث ما.

بخش دوم

چی: نیروی جاودان تایی چی

大道千秋
正氣浩然

«انرژی جاوید، قادر و حاضر مطلق است
تائوی جاودان نابود شدنی نیست.»

چی: نیروی جاودان تایی چی

تا او ایست‌های چینی، هزاران سال قبل چه به واسطه‌ی مشاهدات علمی یا فرضیه‌ی محض و چه با کسب اطلاعات از منابعی که امروز برای ما ناشناخته‌اند، نظریه‌ای را بنا نهادند که حرکت عالم را معلول نیرویی جاودان می‌داند. آنان این نیروی مطلق را «چی»^۱ نام نهادند. بر اساس نظریه‌ی اسطوره‌ای یین و یانگ، «چی» با برقراری تعادل بین قطب مثبت (برپادارنده) و منفی (نابودکننده)، قدرت خود را بلاانقطاع به کار می‌اندازد. از آن جا که نیروهای یین و یانگ از انرژی مطلق چی مشتق می‌شوند، می‌توانند آزادانه و بدون محدودیت خارجی، مصون از محدودیت مکان، زمان و حتی تجلیات مادی حیات به حرکت خود ادامه دهند. از آن جا که

1. Ch'i

این دو نیرو همواره در تضاد و در عین حال مکمل و متعادل کننده‌ی یکدیگرند، عالم نیز دائماً در حال دگرگونی است. هر چیزی، حتی فضای خالی نیز وجود خود را مدیون تداخل و تعادل این دو نیروی متضاد است. از آن جاکه ین و یانگ منشأ همه چیز هستند، جوهره‌ی غایی تمام اجزای خلقت نیز محسوب می‌گردند.

انسان نیز که بخشی از عالم است، نیروی خود را از همین منشأ انرژی، یعنی «چی» دریافت می‌کند. اساس فرآیند حیات انسان تبادل ین و یانگ است. زندگی ماطی می‌شود و تغییر می‌کند و بنا به دلایلی که هنوز برای ما ناشناخته است، با پیروی از چرخه‌ای طبیعی به نیستی می‌رسد. چینیان باستان این چرخه را تحت قانون رشد و اضمحلال «چی» وصف می‌کنند. شرایط جسمی و ذهنی انسان توسط چی تعیین می‌گردد. مجرای تجلی چی همان چیزی است که غالباً از آن به‌عنوان جوهره‌ی اشیا یاد می‌کنند.

آن‌چه که موجب برتری مکتب ذهنی و جسمی تایی چی می‌گردد، اعتقاد به وجود چی در بدن انسان و نظریه‌ی نیروهای متضاد ین و یانگ است. بدون آموزش صحیح یا حداقل درک کامل و روشن مفهوم «چی»، در حکم بنزینی برای موتور اتومبیل است. همانطور که بدون وجود سوخت چنین موتوری اختراع نمی‌شد، اگر مفهومی به‌عنوان تجلی «چی» وجود نداشت، هنر تایی چی نیز هرگز به‌وجود نمی‌آمد.

☆ برای انجام دادن صحیح هنر تایی چی و چشیدن طعم واقعی برکات آن ابتدا لازم است چند اصطلاح را به‌طور کامل درک کنیم.

✦ چی: واژه‌ی چینی «چی» به معنای هوا، نیرو، حرکت، انرژی یا حیات است. بر اساس نظریه‌ی تایی چی مفهوم درست «چی» «انرژی ذاتی»، «انرژی باطنی» یا «انرژی اولیه، جاودان و مطلق» است. وضعیت تجلی «چی» که همیشه نزدیکترین وضعیت به تعادل و توازن است، تایی چی یا «مطلق اعظم» خوانده می‌شود.

✦ ین چی و یانگ چی: «چی» در روند تغییر از شکلی به شکل دیگر یا از یک وضعیت تعادلی به وضعیت تعادلی دیگر، ین چی یا یانگ چی نامیده می‌شود.

✦ شن^۱: تایی چی بر اساس سه مرتبه‌ی انرژی بنا شده است. مرتبه‌ی پایه، عصاره یا انرژی حیات که در ارگانیزم زنده به ودیعه گذاشته شده است. مرتبه‌ی بعدی چی، به تجلی آن در سطحی مربوط می‌شود که از انرژی حیاتی معمولی برتر است. این انرژی عصاره را حمایت می‌کند و با کارکرد ذهن ارتباط دارد. هنگامی که چی تصفیه شود به مرتبه‌ی سوم یعنی «شن» یا روح ارتقاء می‌یابد. شن نسبت به چی تجلی بسیار برتری از انرژی است و خواص بسیار متفاوتی دارد.

✦ جینگ یا نی جینگ^۲: قدرتی که توسط چی تولید می‌شود جینگ خوانده می‌شود و غالباً آن را تحت عنوان نی جینگ می‌شناسند که به معنی قدرت جاوید است. در مثال موتور بنزینی، جینگ را می‌توان به مقدار نیروی تولید شده (برحسب نیروی اسب) توسط موتور تشبیه کرد.

1. Shen

2. Jing or Neijing

اگر کسی به مدت چندین سال به تمرین تایی‌چی بپردازد، شاید بتواند مقادیر متناهی‌چی تولید کند ولی معلوم نیست قادر باشد آن را به قدرت جاوید یا جینگ تبدیل نماید. در عمل نیز فقط می‌توان «جینگ» را در دیگران تشخیص داد، نه «چی» را. ولی در خود فقط چی را تشخیص می‌دهید، نه جینگ. در تمرین جنبه‌ی رزمی تایی‌چی، فرد «چی» را با انعکاس مستقیم جینگ بر حریف به مصرف می‌رساند.

فعالیت جینگ خارج از محدوده‌ی زمان و مکان صورت می‌گیرد. فرد در ابتدا قدرت تصور یا تخیل خود را به کار می‌گیرد تا جریان انرژی را در بدن خود ردیابی کند و پس از هدایت، آن را تسریع نماید. این نظریات یا اصول در آستانه‌ی ورود به جهان علم فیزیک و طب معاصر قرار دارند. در این قلمرو پزشکی، هم‌اکنون نیز معالجاتی با این شیوه انجام می‌شود. در این روش بیمار را وادار می‌کنند تا با قدرت تصور و تخیل خود مجسم کند که سیستم ایمنی بدن او به جستجوی سلول‌های سرطانی پرداخته، آن‌ها را نابود می‌کند. میزان توفیق در این عمل، با قدرت و کنترل ذهنی فرد بر قوای متخیله‌اش نسبت مستقیم دارد.

لی^۱: قدرت بدنی حاصل از حرکات جسمی را «لی» می‌گویند. برای درک تفاوت «لی» و «جینگ» کافی است توجه داشته باشیم که «لی» مستلزم حرکت مستقیم بدنی است، ولی «جینگ» تنها در اثر حرکت غیر مستقیم به وجود می‌آید. اگر دست خود را به عقب آورده و مشتت را به جلو پرتاب

1. Li

کنید، انرژی گرد آمده‌ی جسمی رالی می‌خوانند. اگر هیچ‌گونه حرکت رو به عقبی لازم نباشد ولی قدرت بتواند با همان تأثیر منتقل شود، در این صورت جینگ یا قدرت ارتعاشی تحول یافته‌ی چی به کار رفته است. به یاد داشته باشید که چی ذهن را کنترل می‌کند، اما «لی» به واسطه‌ی مکانیزم جسمی فعال می‌شود.

روش تقویت چی

همه از بدو تولد دارای «چی» هستند. «چی» در طول زندگی همراه انسان می‌ماند و تنها پس از مرگ متفرق می‌شود. برای تربیت چی در بدن دوگام اصلی لازم است: مدی تیشن و حرکت.

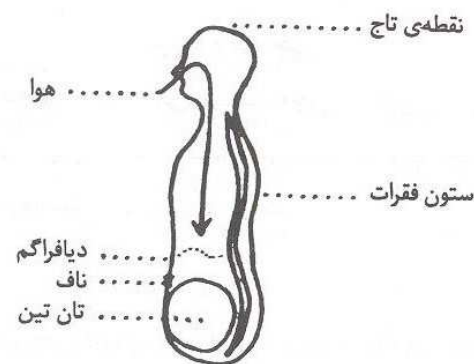
مدی تیشن

در هنر تایی‌چی، تنها راه کسب هشیاری نسبت به «چی» مدی تیشن است. به حالت معمولی یا با پشت صاف بنشینید و با پیروی از مراحل زیر به سهولت در مدی تیشن موفق خواهید بود:

- ۱۰- تمام عضلات را شل کنید^۱؛ درست مثل حالت خواب. دقت کنید که هیچ‌گونه انقباض جسمی در بدنتان نباشد.
- ۲۰- ذهن خود را آرام و بر تمام بدن خود تمرکز کنید؛ به تنفس خود گوش دهید، نبض خود را حس کنید و الی آخر. سرانجام به جایی می‌رسید که ریتم طبیعی بدن را تشخیص خواهید داد.

1. Relax

۳۰- با بالا کشیدن نقطه‌ی تاج^۱ ارتعاشات خود را افزایش دهید. تصور کنید که ریسمانی نامریی از بالا نقطه‌ی تاج شما را به سمت بالا می‌کشد. به تدریج تنفس خود را عمیق‌تر کرده، هوا را مستقیماً به مرکز تان تین^۲ (تقریباً ۷ سانتی‌متر پایین‌تر از ناف و ۶ سانتی‌متر داخل‌تر از پوست بدن) بفرستید.



پس از چند هفته یا چند ماه تمرین احساسی را تشخیص می‌دهید که در هنگام مدی‌تیشن تنفس عمیق به جریان می‌افتد. این همان «چی» یا انرژی درونی است. با تمرین بیشتر این احساس قوی‌تر می‌شود و به تدریج می‌توانید این انرژی را بدون کمک تنفس عمیق نیز احساس و کنترل کنید. در این مرحله می‌توانید برای هدایت مسیر جریان چی در بدن خود، از ذهن‌تان کمک بگیرید.

۱. مرکز تاج واقع در وسط فرق سر. م.

2. Tan t'ien

✱ حرکات مدی‌تیشن تایی چی

پس از تشخیص جریان چی در خود، می‌توانید تایی چی را در قالب مدی‌تیشن تمرین کنید و اجازه دهید تا «چی» به خواست ذهن و جسمتان جریان یابد. در این‌جا نیز با تمرین بیشتر، احساس «چی» افزایش می‌یابد. به تدریج ظاهرتان تغییر کرده، با وقارتر و متناسب‌تر می‌شوید و شکلی طبیعی به خود می‌گیرید که با تقلید صرف از ظاهر یک مربی قابل حصول نیست.

در این مرحله ذهن می‌تواند «چی» را هدایت کند و حرکت آزادانه‌ی آن به خواست خودتان بدن و حرکات آن را کنترل می‌کند. بدین ترتیب بین ذهن و بدن شما تعادل برقرار می‌شود. اگر مایل باشید انرژی درونی قدرتمندی را ایجاد کنید، باید حرکات مدی‌تیشن تایی چی را با جدیت دنبال کنید. تمرین جسمی با روش تایی چی تنها راه تولید انرژی شدید درونی و به جریان انداختن آن است.

بسیاری از تمرین‌کنندگان تایی چی که مدعی سال‌ها تلاش در این زمینه هستند، هنوز کمترین احساسی از «چی» را در خود سراغ ندارند. علت این است که آنان نه به درستی تمرین کرده‌اند و نه تکنیک‌های مدی‌تیشن را با حرکات تایی چی همراه کرده‌اند.

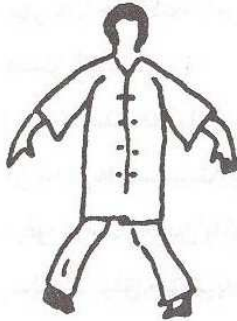
☆ تنفس انقباضی: فرآیند تبدیل چی به جینگ

هنگامی که جریان آزادانه‌ی چی را در درون حس می‌کنید، می‌توانید همین احساس را به یکایک حرکات تایی چی تعمیم دهید تا «چی» پرورده شده، در درون شما تقویت گردد. اما در صورت قطع تمرین، چی در بدن باقی می‌ماند و تنها فایده‌ی آن هشیاری بالاتر نسبت به جسم خواهد بود. برای این‌که چی را هرچه بیشتر به مصرف برسانید، باید تکنیک‌های پیشرفته و مدی تیشن تایی چی را انجام دهید که به معنی تنفس انقباضی است. بدین وسیله انرژی درونی به قدرت درونی تبدیل می‌شود که در بسیاری از امور زندگی کاربرد خواهد داشت.

با توجه به مثال قبلی، موتور بنزینی برای تولید قدرت است. باید طی فرآیندی بنزینی را بسوزاند تا آن را به فرمی مفیدتر و متفاوت از قدرت تبدیل کند. به همین منوال اگر انرژی درونی «چی» را «نسوزانید»، نمی‌توانید انرژی درونی جینگ را تولید کنید. بنابراین، نوآموز باید برای تحقق این استحالته مراحل را طی کند. این فرآیند که به تنفس انقباضی تایی چی مشهور است، به صورت زیر انجام می‌شود:

روش تمرین تنفس انقباضی

۱- آمادگی: قبل از شروع تمرین تمام عضلات بدن را شل کنید، ذهن را آرام کرده و به تدریج مدی تیشن تایی چی را آغاز نمایید. نگاه خود را به بی‌نهایت بدوزید، نقطه‌ی تاج را به بالا بفشارید و همانجا نگاه دارید. توجه گوش‌ها را به درون معطوف نمایید و زبان خود را



به سمت عقب لوله کنید. دندان‌ها و لب‌ها را با ملایمت بر روی هم قرار دهید، اما به طوری که دهان کاملاً بسته باشد. «چی» را در تان تین متمرکز کنید تا به آرامی جریان یافته در بدن به گردش درآید. به آرامی، ممتد و همراه با ریتم، تنفس طولانی را شروع کنید.

۲- روش کار: پس از تجربه‌ی جریان آزادانه‌ی چی در بدن، به دو دست خود بیشتر توجه کنید. سعی کنید بدون توجه به عضلات، استخوان‌های دست را پیدا کرده، آن‌ها را احساس کنید. به عبارت دیگر تصور کنید که تنها اسکلت دست‌ها وجود دارد. در حال دم تصور کنید که فرو بردن هوا موجب متراکم شدن استخوان‌ها می‌شود؛ از سطح استخوان به سمت مغز استخوان. فرض کنید با هر دم، استخوان‌ها به خودی خود متراکم و کوچک می‌شوند. این تمرین را چندین بار انجام دهید. در اطراف بازوهایتان احساس غیر معمولی را تشخیص می‌دهید که به سرما، غلغلک، لرزش، گرما یا سایر احساسات شباهت دارد و در هر فردی متفاوت است.

۳- تعمیم تمرین: پس از موفقیت در تنفس انقباضی یا تراکمی در دست‌ها، همین عمل را در مورد سایر مناطق بدن انجام دهید؛ ستون فقرات، سر، پاها و غیره. به‌عنوان مثال بر ستون فقرات تمرکز کرده، آن را کاملاً صاف تصور کنید. سپس ابتدا تمام ستون مهره‌ها و بعد یکایک

ابتدا در وضعیتی راحت و طبیعی بایستید. سعی کنید تمام اصول مهم تایی چی را در ذهن داشته باشید: بالا دادن نقطه‌ی تاج، گوش سپردن به درون، نگاه به ابدیت، تنفس کند، ملایم و ممتد از بینی، لوله کردن زبان به سمت عقب، فرستادن چی به تان تین و غیره.

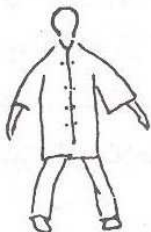
در حال دم به آرامی دستان خود را بلند

کنید و در این حال مدی تیشن انقباضی را در مورد تمام اعضا بدن انجام دهید. باید

تصور کنید که هیچ ماهیچه‌ای به اسکلت بدنتان متصل نیست و در هوا معلق است. در

حال دم و مدی تیشن، عضلات اطراف

استخوان‌ها را در جهت مغز استخوان منقبض و فشرده کنید. هنگام بازدم تمام بدن را شل کنید.



در هر دم باید چنان عمل کنید که گویی

تمام انرژی بدنتان را در مغز استخوان

مربوطه جمع می‌کنید و سپس در هر بازدم

کاملاً ریلکس شوید. این تمرین را هر چند

بار که می‌توانید در روز انجام دهید. اما اگر

عمل انقباض موجب ضعف و خستگی شما

می‌شود، فوراً آن را متوقف کنید. در این فرآیند باید با کل جسم و ذهن

خود به عنوان واحدی منفرد رفتار کنید. برای کنترل احساس چی از ذهن

خود استفاده کنید و سپس با هر بار دم، «چی» را در مغز استخوان خود



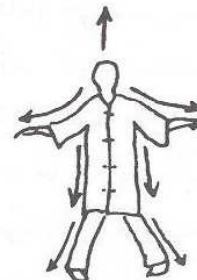
مهره‌ها را حس کنید. تمرین تراکم را ادامه دهید تا به نتایج مؤثر و مناسب دست یابید.

شاید نتیجه‌ی این تمرین در برخی از نقاط بدن سریع‌تر آشکار شود و آن بخش‌ها حساسیت بیشتری داشته باشند. مثلاً ممکن است استخوان ترقوه در نشان دادن واکنش مثبت بسیار کند باشد. ولی با تمرین مداوم سرانجام موفق می‌شوید. برای تشخیص احساسات واقعی از تصورات واهی بهتر است با یک مربی خوب مشورت کنید. توصیه می‌شود که ترتیب تمرین‌ها را به‌طور کامل رعایت کنید:

دست‌ها، ساعد و بازوها، ستون فقرات، سر، پاها و سرانجام سایر بخش‌های باقی مانده.

به‌طور معمول مبتدیان پس از چند ماه تبدیل «چی» به «جینگ» را حس می‌کنند که

شبهه نوعی شوک الکتریکی است. ★



تولید جینگ از چی

پس از این‌که تمرین‌های بالا را به مدتی قابل توجه انجام دادید، می‌توانید تمرین واقعی تایی چی را در درون آغاز کنید و انرژی حیات‌بخش اولیه (چی) را به قدرتی با فرکانس ارتعاشی بالا (جینگ) تبدیل کنید. همین عمل است که تایی چی را به آنچه هست بدل کرده، یعنی هنری در نهایت کارآیی. اینک باید به ترتیب زیر تمرین کنید:

متراکم کنید. این عمل سرانجام به احساسی از لرزش منجر می‌شود که شبیه شوک الکتریکی است. در مراحل پیشرفته، این احساس قوی‌تر شده، صورتی کاملاً واقعی به خود می‌گیرد و از هر گونه توهم و تصویری کاملاً متمایز می‌شود.

«چی» دائماً در بدن جاری است. هنگامی که برای فشردن چی در مغز استخوان از ذهن خود استفاده می‌کنید، موجی نیرومند از جریان انرژی تولید می‌شود که به الکتریسیته شباهت دارد. با استمرار عمل فشردن، طی دوره‌های منظمی ارتعاشات این جریان به‌طور قابل ملاحظه‌ای تسریع می‌گردد.

در مراحل پیشرفته‌ی این تمرین، به وضعیتی می‌رسید که هدایت جهت جریان و گردش «چی» را در اختیار خود خواهید گرفت. با ارسال چی در مسیر دلخواه، حس می‌کنید که موجی از جریان الکتریکی در بدنتان جابجا می‌شود. سرانجام این جریان به قدری قوی می‌شود که مقدار متنابهی ارتعاشات تولید می‌کند و در موج‌های متوالی با چنان سرعتی حرکت می‌کند که تنها ذهن می‌تواند آن را ایجاد کند. این فرایند قدرتی مهیب را به وجود می‌آورد که آن را به‌عنوان جینگ می‌شناسیم.

هنگامی که فرد جینگ را بدین صورت تولید می‌کند و آن را به منطقه‌ای از بدن خود می‌فرستد، به محض تماس فیزیکی با دیگری، او را متوجه این ارتعاشات می‌کند. هنگامی که دو نفر به‌طور هم‌زمان جریان جینگ را در درون خود تجربه می‌کنند، نسبت به وجود آن در بدن یکدیگر حساسیت بیشتری خواهند داشت.

رزمی‌کاران چین باستان ادعا می‌کردند که به واسطه‌ی احساس محض از میزان توانایی حریف در نبرد تن به تن مطلع می‌شوند. معیار آن‌ها در تعیین مهارت حریف، نه به واسطه‌ی ارزیابی وضعیت جسمی، بلکه با توجه به مقدار و سرعت قدرت درونی آن‌ها بوده است. باز هم با توجه به مثال موتور اتومبیل باید گفت که اندازه‌ی موتور لزوماً نشانگر توان آن نیست.

آن‌چه که تایی چی را در میان سایر هنرها ممتاز می‌کند، عطف توجه به درون است. اهتمام درونی (نی کنگ)^۱ به موارد استفاده‌ی تمرین‌های درونی در برقراری کنترل تام، توازن و هشیاری در ذهن و جسم اشاره دارد. همانطور که قبلاً گفته شد، پس از انگیختن آگاهی «چی» در درون، آن را به جینگ یا قدرت عینی تبدیل می‌کنید که این عمل با کمک تمرین تنفس انقباضی میسر می‌گردد. هنگامی که جینگ منتقل نمی‌شود یا مورد استفاده قرار نمی‌گیرد، می‌توان آن را مجدداً تبدیل کرد؛ بدین معنی که می‌توانید با هدایت ارتعاشات جینگ، «چی» را با شدت تام در بدن خود به حرکت اندازید و آن را تقویت کنید. جریان نیرومند چی نیز به‌نوبه‌ی خود بر مقدار جینگ تولید شده خواهد افزود.

1. Neikong

درمی یابند که علیرغم دلایلی که برای مخالفت خود مطرح می کنند فاصله زیادی با فهم معنای حقیقی آن دارند.

صرف نظر از تمام مجادلات و عقایدی که درباره ی وجود یا عدم وجود «چی» عنوان می شود، بهتر است این پدیده را دقیق تر مورد بررسی قرار دهیم تا شاید برای درک بهتر آن سر نخ هایی به دست آید. از آن جا که «چی» عنصری مادی نیست، در حال حاضر نمی توان آن را با هیچ وسیله ای آزمایش کرد، و باز هم از آن جا که این انرژی منشأ عالم و جوهره ی هستی است، حتی از محدودیت های زمان و مکان نیز مصون می باشد. به عبارت دیگر، «چی» علت وجود مکان است. از دیدگاه تایی چی فضا، خلاء مطلق یا مفهومی تخیلی نیست بلکه چیزی است که توسط «چی» به وجود آمده و در نتیجه از آن پر می شود.

فرضیه وجود قالبی مطلق از انرژی که فراتر از تعابیر قراردادی است، و بنابراین از قید زمان و مکان رها است، از زاویه منطق بشری ناقض خود و در نتیجه غیر قابل قبول می نماید. با وجود این، همین فرضیه پایه ی تایی چی یا نیروی اولیه ی تائوایسم بوده، بنیان الگوی فرهنگی چین قلمداد می شود.

تردید درباره ی وجود «چی» به سهولت ذهن منطقی را بر آن وامی دارد که آن را محصول متخیله بداند. به عنوان مثال بسیاری از افراد مایلند «چی» را در قالب معجزات یا به عنوان نتیجه ی انواع باورهای مذهبی قلمداد کنند که معمولاً با تعالیم کلیسایی سختیت دارند. مسلماً چنین برداشتی بسیار ساده لوحانه است، زیرا اگر «چی» صرفاً زاده ایمان و

نحوه ی افزایش هشاری نسبت به «چی»

چی سرمنشا انرژی حیات بخش انسان است. به عبارت دیگر چی در زنده بودن ما تعیین کننده است. در نتیجه، افزایش جریان چی قطعاً به افزایش انرژی حیاتی می انجامد. اعتقاد چینیان چنین است که جریان چی به طور مستمر در بدن انسان جاری است. هرگاه در این جریان اختلالی به وجود آید یا مسیر آن مسدود شود، بیماری به وجود می آید.

اطبای چینی همواره با تمام وجود معتقد بوده اند که افزایش و تقویت «چی» در بدن می تواند هر گونه بیماری را معالجه کرده، انواع نارسایی های جسمی را اصلاح نماید. چنین مفاهیمی حتی برای پیشروترین دانشمندان غربی، که برای تأیید یا ردّ وجود «چی» ابزاری در اختیار ندارند نیز معمای پیچیده هستند.

فقدان این قبیل شواهد عینی موجب بروز مباحثات بسیاری بین طرفداران مفهوم «چی» و مخالفان آن شده است. مخالفین وجود «چی»، دانش علمی روز، بخصوص کالبدشکافی، الکترونیک و شیمی را مبنای توجیه مخالفت خود قرار می دهند. به عقیده ی آنان ناتوانی انسان در مشاهده ی تجربی و عینی «چی» دلیل بر وجود نداشتن آن است. اما موافقین می گویند که اگر چی وجود نداشت در طول قرون متمادی در فلسفه و طب چینی و نیز هنر تایی چی تا این حد رخنه نمی کرد.

«چی» عنصر نیست، بلکه می توان آن را سرمنشا همه چیز دانست. چی حتی خود را نیز خلق نمی کند زیرا با استقلال از قانون تولد و نابودی صرفاً می توان گفت وجودی مستمر است. بنابراین منکرین وجود «چی»

باورهای بشری بود بی‌اعتقادی به آن قطعاً موجب محو آن می‌گردد. اما صرف نظر از تصورات و تخیلات انسان، می‌توان گردش «چی» را در بدن به وضوح حس کرد. بالعکس هر قدر هم که در عالم تخیل خود را شاخدار فرض کنید، ممکن نیست که یک روز صبح از خواب برخاسته و به راستی شاخ درآورده باشید. بدین ترتیب قرار دادن «چی» در قلمرو تصورات، صرفاً تلاشی بیهوده برای منطقی جلوه دادن این باور است.

اگرچه در ابتدا برای ایجاد حساسیت نسبت به انرژی درونی مقداری تخیل لازم است، با تمرین مستمر، احساس جریان درونی «چی» برای اثبات واقعیت آن کفایت می‌کند و دیگر آن را محصول فعالیت بیش از حد قوای متخیله نخواهید دانست.

با توجه به این‌که «چی» سرمنشأ انرژی حیات است، طبیعتاً می‌توان آن را در هر کسی یافت. اما پیش از آن‌که پرورش «چی» را آغاز کنیم، ابتدا باید از وجود این جریان در بدن خود آگاه شویم. این مطلب با ذکر مثالی روشن تر می‌شود: بنزین از تصفیه نفت به دست می‌آید و نفت ماده‌ای است که به‌طور طبیعی در لایه‌های تحتانی زمین تولید می‌شود. برای تهیه بنزین ابتدا لازم است محل وجود نفت را بیابیم، آن را از منبع طبیعی خود استخراج کنیم، و سپس عملیات تصفیه را انجام دهیم. بدن انسان نیز به‌طور طبیعی منبع «چی» است و ما در واقع آن را تولید نمی‌کنیم. اما گردآوری، تشخیص و استفاده از آن برای تولید نیروی درونی یعنی «جینگ» به خود ما بستگی دارد.

هنرجوی تایی چی می‌تواند به‌وسیله اقدامات زیر حساسیت خود را نسبت به تشخیص «چی» افزایش دهد:

- ۱- تمرین شل کردن عضلات
- ۲- کنترل تنفس
- ۳- تقویت قوای تمرکز
- ۴- تمرین هماهنگی اعضای بدن
- ۵- مدی تیشن و تصور
- ۶- تمرین‌های مدی تیشن تایی چی
- ۷- تمرین دو نفره
- ۸- تمرینات مکمل

با پیروی از این مراحل که در صفحات بعد به جزئیات آن خواهیم پرداخت، هنرجویان مبتدی و پیشرفته تایی چی بیش از پیش از وجود جریان «چی» در درون خود آگاه خواهند شد.

تمرین شل کردن عضلات: شونگ^۱

شونگ به معنی «شل کردن»، «رها کردن»، و «تسلیم شدن» است. استادان تایی چی از قدیم برای بیان اصطلاحات تخصصی معینی از این واژه استفاده می‌کردند.

گفته می‌شود که استاد مشهور تایی چی، یانگ چن فو^۲ هنگام تربیت

1. Shoong

2. Yang Chen - fu

یکی از استادان معاصر به نام چنگ مان چینگ^۱ مرتباً به شاگرد خود چنین تذکر می‌داد، «شونگ باش، با تمام وجود شونگ باش.» استاد یانگ سپس می‌افزود، «حتی اگر لحظه‌ای از شونگ بودن غفلت کنی، از وضعیت رهایی خارج می‌شوی و آن‌گاه در تایی چی بازنده بوده و شکست می‌خوری.»

از آن‌جا که استادان تایی چی همواره بر شل کردن عضلات تأکید داشته‌اند، هنرجویان تایی چی قرن‌هاست که توجه خاصی به وضعیت شونگ دارند. بسیاری از افراد تلاش کرده‌اند تا معنای واقعی شونگ را تعبیر کنند. در واقع در مورد ماهیت شونگ توضیحات زیادی ارائه شده، اما هیچ‌کس تاکنون آن را به شیوه کلاسیک تعریف نکرده است. در نتیجه هنرجویان تایی چی به کرات در این مورد دچار سوء تعبیر شده‌اند.

سال‌ها قبل روزی میهمان استاد چنگ مان چینگ بودم و در اتاق مطالعه‌اش در حال صرف چای با او گپی دوستانه می‌زدم. او می‌گفت آدمی هنگام طفولیت هیچ‌گونه انقباض عضلانی ندارد و کاملاً رهاست، اما وقتی بزرگ و «متمدن» شد، دیگر همچون گذشته شونگ نیست. من از شنیدن این سخنان کاملاً شوکه شدم، زیرا معلوم شد که حتی استاد چنگ نیز پس از نیم قرن تدریس تایی چی از نتایج کار خود به هیچ وجه راضی نیست.

استاد چنگ می‌خواست بداند که من معنای واقعی شل کردن عضلات را برای شاگردان در شیکاگو چگونه توضیح می‌دهم. من گفتم که

1. Cheng Man – ch'ing

برای این کار از مثال‌های متعدد استفاده می‌کنم. سپس با مزاح در مورد روش خودش برای تشریح شونگ پرسیدم، «آیا شما هنوز هم به شاگردان می‌گویید که روزی تصور کردید دست ندارید و از آن روز به بعد معنای واقعی شونگ را فهمیدید؟» هر دو خندیدیم. استاد چنگ همیشه به شاگردانش می‌گفت که پس از آن ماجرا، در هنر تایی چی و به جریان انداختن «چی» به‌طور قابل ملاحظه‌ای پیشرفت کرده است.

داستان استاد چنگ که قسمتی از آن واقعی و بخش دیگر جنبه‌ی شوخی دارد، در تشریح مفهوم حقیقی شونگ بسیار مفید است. از آن‌جا که ما در اکثر فعالیت‌های خود از دست‌انمان استفاده می‌کنیم، بیشترین انقباض و تنش را در آن‌ها به‌وجود می‌آوریم. هنرجوی مبتدی تایی چی در حرکات خود تنها از دست‌ها استفاده می‌کند، بی آن‌که سایر قسمت‌های بدن را درگیر کند. به همین دلیل تنه‌ی آنان بسیار خشک و انعطاف‌ناپذیر است. به راستی آیا می‌توان انقباض چنین بدنی را از بین برد؟

در جنبش مدی‌تیشن تایی چی، معنای ریلکس این است که خود را چه از لحاظ ذهنی و چه از لحاظ جسمی، کاملاً رها کنید؛ یعنی تسلیم شدن و وا گذاشتن، تسلیم کامل به تمام عالم و به جاودانگی. هرگاه بتوانید خود را کاملاً به بی‌کرانی تسلیم کنید، به آرامش دست می‌یابید و در وحدتی می‌آسایید که در فلسفه‌ی تائو از آن به‌عنوان «وحدت آسمان و انسان» یاد می‌شود. به عبارت دیگر اگر آن‌چه هستید باقی بمانید، از دایره‌ی تمامیت و وحدت عالم جدا می‌افتید. اما اگر بتوانید خود را وانهدید، به راستی جزئی از عالم خواهید شد.

آن‌گاه که فنجان‌ی پر از آب را روی سطح دریاچه قرار می‌دهیم، آب فنجان و دریاچه مثل هم نیستند، زیرا این دو به واسطه‌ی دیواره‌ی جامد فنجان از یکدیگر جدا می‌شوند و آب فنجان نمی‌تواند با نیروی بزرگتر یکی شود. بنابراین، با استفاده از تخیل خود، فرض کنید که درست مثل آب شکل‌پذیر و انعطاف‌پذیر هستید و شکل مظلوف را به خود می‌گیرید. هنگامی که این آب، یعنی شما به دریاچه ریخته می‌شود، شما دریاچه هستید.

چنانچه قیاس آب برای شما کاربرد ندارد، می‌توانید طی مدی تیشن خود را معلق در هوا تصور کنید. در حالی که شناورید، بگذارید جسمتان شفاف گردد به نحوی که جریان هوا از درون آن عبور کند. هنرجوی تایی چی برای رفع تنش‌های جسمی و ذهنی، و در نتیجه به دست آوردن توانایی در پیوند با عالم باید به دفعات متناوبه مدی تیشن کند. با رسیدن به این مرحله با جریان آفرینش جاری و با حرکت آن هم‌سو می‌شوید. آن‌گاه مفهوم شونگ را به خوبی درک خواهید کرد.

همانطور که استاد یانگ دائماً به شاگردانش یادآوری می‌کرد، «آرام گیرید. کاملاً آرام گیرید؛ به ترتیبی که گویا بدنتان لطیف و شفاف است.» و استاد چنگ چنین پند می‌داد که، «عضلات خود را شل کنید. یکایک مفاصل و اعضای بدنتان باید منبسط و شل شوند.» تا وقتی که به رهایی (شونگ) تمام عیار ذهنی و جسمی دست نیابید، نمی‌توانید جریان «چی» را تشخیص دهید. بنابراین، هنرجوی تایی چی برای کسب قابلیت تشخیص «چی»، باید مدتی طولانی مدی تیشن کند.

رهایی و وانهادگی ذهنی از انبساط جسمی مهمتر است؛ زیرا تنش ذهنی بدون تردید موجب خشکی و انعطاف‌ناپذیری جسمی می‌گردد. مبتدیان باید ابتدا ذهن خود را آرام کنند، سپس سرتاسر بدن را ریلاکس کنند، و سرانجام بر یکی شدن با آفرینش مدی تیشن کنند. بدین ترتیب هنرجو می‌تواند امواج نیروی آهنگین و منظم هستی را حس کند و سرانجام گردش چی را در بدن خود تشخیص دهد؛ به گونه‌ای که گویی تمام هستی نیز همراه با آن جریان یافته است.

کنترل تنفس

در چین عهد باستان، پیروان تایی چی و تائوایست‌ها برای افزایش حساسیت نسبت به «چی»، تکنیک‌های تنفسی را به کار گرفتند. به همین علت در زبان چینی، واژه‌ی «چی» و «هوا» یکی هستند. به‌طور کلی، احساس جریان چی در بدن توسط تنفس عمیق هدایت شده و به‌وسیله‌ی آن به‌وجود می‌آید.

در نخستین مراحل حصول این هشیاری، «چی» مانند هوایی است که در سرتاسر بدن جریان می‌یابد. به تدریج احساس می‌کنید که «چی» همراه با جریان هوا به گردش در می‌آید. مبتدیانی که مایلند این احساس را در خود ایجاد کنند، باید اقدامات زیر را انجام دهند.

۱- آمادگی: تمام اصول پایه‌ی تایی چی را رعایت کنید؛ بالا کشیدن تاج، شل کردن عضلات گردن در حالی که سر کاملاً عمودی قرار دارد، لوله کردن زبان به سمت عقب دهان، و بستن دندان‌ها و لب‌ها. تمرین‌های زیر

را می‌توانید در حالت نشسته، ایستاده، یا در صورت امکان در وضعیت مخصوص تای‌چی انجام دهید.

۲- معبر بینی به تان‌تین: پس از آن که کاملاً ریلکس شدید، شال بند خود را شل کنید و بر معده‌ی خود تمرکز نمایید. از راه بینی هوا را به درون بکشید و سعی کنید طولانی و ممتد باشد. تنفس خود را به تدریج کنترل کنید و هوا را با فشار به سوی بخش تحتانی معده هدایت نمایید. در این حال معده به تدریج باد می‌کند. لحظه‌ای صبر کنید تا جایی که حس کنید بازدم ضرورت دارد. سپس عضلات معده را به آرامی منقبض کنید هوا را به سمت بالا فرستاده از بینی خارج نمایید.

پس از پایان یافتن بازدم، تمام مراحل بالا را چند بار تکرار کنید. با هر بار دم، تصور کنید که هوا به سوی تان‌تین می‌رود و با بازدم از همان مسیر باز می‌گردد. دقت کنید که در عمل دم و بازدم از حد متعارف خارج نشوید و بیش از حد به خود فشار نیاورید. در تمرین همواره اعتدال را حفظ کنید. ★ از لحاظ آناتومی، این عمل عبارت است از پر کردن ریه‌ها از هوا و فشردن پرده‌ی دیافراگم به سمت پایین. در حالت بازدم، این پرده به سمت بالا حرکت می‌کند. بیشتر پزشکان چینی ادعا می‌کنند که این عمل خون را به جریان می‌اندازد؛ به خصوص در اعضای بخش تحتانی بدن مثل کبد، کلیه‌ها و طحال. علاوه بر این، آنان معتقدند که بدین وسیله عمل قلب تنظیم می‌شود؛ زیرا حرکت دیافراگم، مرکز عصبی مربوط به بخش تحتانی ستون فقرات را تحریک می‌کند. ★

این نوع تنفس ترشح بزاق دهان را نیز افزایش داده، موجب آرامش

اعصاب می‌گردد. معذالک، علی‌رغم تمام مزایای فوق، هدف اصلی از این تمرین برقراری احساس توازن و تشخیص آهنگ جسم و هماهنگی ذهن است و این عمل با کنترل تنفس صورت می‌گیرد.

★ ۳- چرخاندن توپ تای‌چی: یکی دیگر از تمرینات کنترل تنفس در تای‌چی که می‌توان آن را در افزایش تسلط بر تنفس به کار گرفت به «چرخاندن توپ تای‌چی» موسوم است. این تمرین نیز در نهایت به تقویت حس تشخیص «چی» منجر می‌گردد. در این تمرین، قسمت پایین شکم را در خلال دم چون توپی گرد تصور می‌کنیم.

پس از توفیق در تمرین معبر بینی - تان‌تین، می‌توانید به وسیله‌ی بالا کشیدن و عقب دادن عضلات نرم ناحیه‌ی تحتانی شکم یافی - یین^۱ در امتداد ریشه‌ی ستون فقرات، بیش از پیش تنفس خود را تحت کنترل در آورید.

در حال دم، تنها به قدری بر منطقه‌ی تان‌تین فشار وارد کنید که آن را به توپی گرد تبدیل نمایید. این توپ به‌طور خودکار به سمت بالا و عقب جابجا می‌شود. تشخیص چرخش تان‌تین بدین شکل برای مبتدیان پس از چند هفته ممارست صورت می‌گیرد. هنرجویان پیشرفته‌تر در هر تمرین گردش بیشتری را پیش از بازدم حس می‌کنند و پس از مدتی کوتاه به محض انجام عمل دم و بالا آوردن عضلات «فی - یین»، چرخش توربین مانند «چی» را احساس خواهند کرد.

1. Fei - Yin

توصیه می‌شود که این تمرین را پس از مشورت با یک مربی متبحر انجام دهید و در هنگام تمرین کاملاً مراقب باشید. قبلاً مشاهده شده که تمرین ناقص و غلط در هنرجویان عجلول موجب بروز اختلالات شدید جسمی از قبیل مشکلات معده، هموروئید و غیره شده است.

۴- معبر تان تین به ستون فقرات: پس از توفیق در مراحل ذکر شده، می‌توانید احساس «چی» را به ستون فقرات خود انتقال دهید. این عمل از ریشه‌ی ستون فقرات آغاز شده و به نقطه‌ای منتهی می‌شود که دقیقاً بین دو استخوان کتف قرار دارد. در حال عمل بازدم، باید «چی» را در امتداد شانه‌ها به سوی بازوها و سپس به مرکز کف دو دست هدایت کنید. به علاوه باید این نیرو را از تان تین به ستون فقرات، منخرین بینی و سرانجام به خارج از بدن هدایت نمایید. هدایت چی به دو مسیر فوق باید هم‌زمان و در حین بازدم انجام گردد.

چنانچه هنرجوی مبتدی در تشخیص جریان رو به بالای «چی» در ستون فقرات دچار مشکل شود، می‌تواند با جلو کشیدن جزیی شانه‌ها و دراز کردن دست‌ها به جلو در حالت ضربدری، به سهولت این احساس را ایجاد کند. این عمل در حکم راهنمای تشخیص جریان «چی» خواهد بود. در نهایت زمانی می‌رسد که «چی» بدون کمک این حرکت موقتی نیز قابل تشخیص خواهد بود.

۵- معبر ستون فقرات به تاج: علاوه بر چهار تمرین یاد شده و همراه با آنان، می‌توانید فرایند بازدم «چی» را تا نقطه‌ی تاج نیز تعمیم دهید. بدین طریق که ابتدا هوا را از بینی به درون کشیده، به تان تین می‌فرستید

و از آن جا جریان توربینی «چی» را در امتداد ستون فقرات به بالا می‌فرستید و آن را به مرکز تاج می‌رسانید. سپس می‌توانید فرایند را معکوس کنید و همراه با بازدم، آن را از ستون فقرات به تان تین، و از آن جا به منخرین بینی هدایت کنید؛ یا جریان نیرو را از تاج به وسط شانه‌ها بفرستید و در آن جا نیرو را به دو شاخه تقسیم کنید و هر یک را به مرکز یکی از دست‌ها (کف دست) ببرید (یون چونگ)^۱ و از آن جا خارج کنید. در هنگام بازدم، «چی» را هر بار به یکی از این مسیرها بفرستید.★

۶- بازدم در امتداد کف پاها: با استفاده از روند بازدمی که تاکنون توضیح داده شد، می‌توانید جریان «چی» را مستقیماً به کف پاها بفرستید. در این عمل باید بر وسط کف پا (یون چوان)^۲ یا چشمه‌ی جوشان تمرکز کنید. این تمرین به افزایش گردش آزادانه‌ی چی کمک می‌کند و از آن مهمتر این که عمل «استقرار» را تسهیل می‌نماید. استقرار فنی پیشرفته است که در جنبه‌ی رزمی هنر تایی چی تعیین کننده‌ی میزان تبحر هنرجو خواهد بود.★

۷- معبر سرتاسر بدن: پس از پیروی دقیق و موبه‌مواز تمرینات بالا، می‌توانید با تعمیم «چی» به سرتاسر بدن خود، آموزش تنفس را کامل کنید.

علاوه بر رعایت تمام اصول تایی چی در خلال هر بخش از تمرینات یاد شده باید نکاتی دیگر را نیز در نظر بگیرید که عبارتند از:

۱۰) معابر یا مسیرهای یاد شده، همگی ساختگی و تخیلی هستند و برای ایجاد احساس عینی «چی» طراحی شده‌اند؛ ۲) عمل فیزیکی و جسمی تنفس باید در طول هر تمرین به همان ترتیبی انجام شود که در ابتدای آن ذکر شده است، و ۳) عمل تصویری دم - بازدم باید با یکدیگر هماهنگ باشند، بدین معنی که نباید در خلال دم فیزیکی، بازدم را تصور کنید و بالعکس.

با پیروی از سه دستورالعمل فوق و انجام دادن شش تمرین قبلی، روش کنترل تنفسی کاملی را در اختیار دارید که تشخیص «چی» را برایتان میسر می‌سازد. در تایی چی تمام این‌ها مجموعاً، «تقویت چی» نامیده می‌شوند.

عمل دم فیزیکی، به ذهن یادآوری می‌کند تا چی را به تان تین هدایت کند، در آن جا آن را به صورت توربین به گردش وادارد و سپس در امتداد ستون فقرات به مرکز تاج گسیل دارد. بازدم تذکری است که موجب می‌شود ذهن «چی» را از پشت دست‌ها به وسط کف دو دست، به ستون فقرات، و به کف پاها برساند.

این روند را تا وقتی که لازم است ادامه دهید، اگر باز هم در برقراری احساس تنفس مشکلی داشتید، یا این‌که در هر نقطه از مسیر جریان چی، در حس کردن آن اختلالی ایجاد شد، بدن خود را با ملایمت تکان دهید و به‌طور مداوم وزن خود را از یک طرف بدن به طرف دیگر منتقل کنید. بدین وسیله احساس گردش چی در تطابق کامل با تنفس فیزیکی

قرار می‌گیرد. پس از موفقیت در این کار که در تایی چی، چی - تون^۱ خوانده می‌شود، می‌توانید «چی» را بی‌وقفه به گردش درآورید. سرانجام با استفاده از ذهن در کنترل احساس چی (که اینک صورت واقعیت به خود گرفته)، برای تمرین تنفس انقباضی آماده خواهید بود. این تمرین در تولید جینگ یا قدرت درونی به کار می‌رود.

پس از گذر از مراحل هفتگانه‌ی یاد شده، به مرحله‌ی «تقویت طبیعی» می‌رسید که «یان - چی»^۲ نامیده می‌شود و استاد معاصر، چنگ‌مان - چینگ^۳ آن را چنین توضیح می‌دهد: «چی را در خود نادیده بگیرید و برای تقویت آن کوشش نکنید.»

برای مبتدیانی که به شدت در تلاشند تا احساس جریان چی را در خود ایجاد کنند، گفتار متناقض استاد چنگ مشکل‌آفرین است. شاید مثال زیر به روشن شدن مطلب کمک کند: وقتی که درختی را می‌کارید، برای رشد سریع و زودتر از موعد آن ناشکیبایی نمی‌کنید، ولی در عین حال آن را کاملاً به حال خود نمی‌گذارید. بهترین راه برای رشد درخت، مراقبت آهسته و پیوسته از آن است. استاد چنگ، تقویت روزانه‌ی چی را به لایه‌ی نازک کاغذ تشبیه کرده است. او می‌گوید، «برای این‌که کاغذها به ارتفاع یک آسمان خراش برسند، سال‌ها وقت لازم است.»



1. Ch'i - tone

2. Yan - chi

3. Cheng Man - ch'ing

تقویت قوای تمرکز

برای به دست آوردن «مهارت» در تایی چی، فرد باید هم خود را بر پرورش و تربیت ذهن و تلاش درونی معطوف کند. چنانچه کسی مراحل فوق را به طور کامل پشت سر گذارده ولی هنوز پیشرفتی عینی نداشته است، احتمالاً از تمرکز و توجه کافی غفلت کرده است. عامل افزایش هشیاری نسبت به «چی» تمرکز است.

ممکن است افراد، با صمیمیت و سرسپردگی از اصول تایی چی پیروی کنند، ولی به کار خود توجه چندانی نداشته باشند. بدین ترتیب، پس از مدتی تایی چی به نوعی ورزش روزانه تبدیل می شود. چنگ مان چینگ در یکی از ملاقات هایمان از بی توجهی شاگردانش نسبت به تمرین تایی چی گلایه می کرد و می گفت که آنان به کل مطالب توجه کافی ندارند. بدین ترتیب، شاگردان حتی با وجود سرسپردگی و علاقه ی وافر، مستعد اشتباهات غیر ضروری هستند.

بسیاری از مشتاقان تایی چی، سال ها با اشتیاق و علاقه تمرین های این هنر را انجام می دهند، در حالی که از پیشرفت خود راضی نیستند. چنین افرادی حتی در صورتی که تحت نظر استادی متبحر باشند نیز، بهره ی چندانی از تلاش خود نمی برند. علت امر این است که در مورد انرژی نامرئی، اگر افراد توجه کافی را مبذول ندارند، به راحتی ممکن است خود را به اشتباه اندازند یا توسط احساس خود اغفال شوند.

در آغاز کار، حتماً باید به ذهن، جسم و تمریناتی که باید انجام شوند کاملاً توجه شود. اما با گذشت زمان، حرکات بسیار آسان تر می شوند.

حرکات بدنی به تلاش چندانی نیاز ندارند و در واقع می توان بدون توجه وافر آن ها را انجام داد. در اغلب موارد، تایی چی به تدریج به تمرینی مکانیکی تبدیل می شود و هنرجو جنبه ی ذهنی کار را که بسیار مهم است به کلی فراموش می کند. این حالت که در طی زمان شکل می گیرد، در حقیقت رشد ذهنی را متوقف و آن را فلج می نماید.

در تمرین تایی چی، برای فراهم کردن شرایط مناسب جهت افزایش هشیاری نسبت به «چی» و در نتیجه ایجاد بستری مناسب برای پیشرفت، باید بر سراسر بدن و نیز ذهن کاملاً تمرکز داشت. در متون کهن تایی چی چنین آمده که، «در حال انجام دادن هر تمرینی که باشید، خواه حرکت دفعی یا چرخشی و خواه فشاری یا تراکمی، در همه حال باید بر تمرین واقعی تمرکز داشته باشید.» استاد چنگ چنین توضیح می دهد: «باید به مفهوم واقعی آن توجه کنید، نه این که صرفاً بر حرکت یا عمل خود متمرکز شوید، در غیر این صورت هیچ یک از تمرین ها آن چه که باید، نخواهد بود.» از آن جا که هنرجوی حقیقی تایی چی در کار خود بر جسم و ذهن تمرکز کامل دارد، توجه نکردن به آن چه انجام می دهید، بدین معنی است که در وضعیت «تایی چی» قرار ندارید. در این وضعیت صرفاً حرکات آن را انجام می دهید و نمی توان آن را تایی چی اصیل نامید.

مبتدیان برای پرورش قابلیت تمرکز باید در تمرین ها از قوای تخیل استفاده کنند. به عنوان مثال، هنگام انجام تمرینات تدافعی، فشاری یا تراکمی باید حریفی فرضی را در مقابل خود تصور نمایید. به تدریج بدون استفاده از حریف خیالی نیز می توانید ذهن و جسم را کاملاً متمرکز کنید.

تمرین هماهنگی

«چی» در درون بدن جریان دارد و در حکم منبع و معنای زندگی است. همانطور که قبلاً گفته شد، هر گونه اختلال و مزاحمتی موجب انسداد مسیر انرژی شده، به کاهش تأثیر «چی» منجر می‌گردد. هنگامی که فعالیت «چی» پایین‌تر از حد معمول و طبیعی باشد، بیماری به وجود می‌آید و فرد به هیچ وجه نمی‌تواند جریان «چی» را حس کند. حتی در حالت معمولی نیز فرد به واسطه‌ی عدم برقراری هماهنگی کامل بین ذهن و جسم، به تدریج جریان «چی» را راکد می‌نماید.

براساس باور تایی چی، نوزادان نمونه‌ی کامل شل بودن عضلات و هماهنگی درونی هستند. در این دوران هر عملی در وحدت کامل ذهن و جسم صورت می‌گیرد. به عنوان مثال، هنگام گریه کردن، کودک تمام بدن خود را به کار می‌گیرد؛ هنگام خوردن یا حرکت کردن نیز تمام قسمت‌های بدن برای کامل کردن عمل با یکدیگر هماهنگ می‌شوند. با گذشت زمان، هنگامی که کودک شیوه‌های مربوط به تمدن را آموخته، با محیط زندگی خو می‌گیرد، قابلیت ذاتی خود را در هماهنگی ذهن و جسم از دست می‌دهد. احساس فطری وحدت کم‌کم محو می‌شود و به نسبت این روند، جریان «چی» نیز به‌طور روزافزون کاهش می‌یابد.

در تایی چی، یکی از عوامل کلیدی در برقراری احساس چی هماهنگی است. در سراسر تاریخ تایی چی، همواره هماهنگی قدرت

بدین ترتیب، تمرکز کامل بر جنبش «چی» میسر می‌شود که این نیز به نوبه‌ی خود در افزایش هشیاری نسبت به حرکت «چی» در بدن تعیین‌کننده است. *

معمولاً راحت نبودن جسم در عمل تمرکز اختلال ایجاد می‌کند. بنابراین، هنرجو باید علت ناراحتی را یافته، مشکل را رفع کند. با وجود این، مبتدیان باید در مراحل ابتدایی تمرین تایی چی تا حدودی انتظار چنین حالتی را داشته باشند. با گذشت زمان، عامل ناراحتی به تدریج محو می‌شود. این امر معمولاً پس از چند هفته رخ می‌دهد. هرگاه هنرجو در انجام دادن تمرین بدون کمترین ناراحتی جسمی موفق شد، باید در بُعد مدی تیشن به مرحله‌ی بعد بپردازد.

پرداختن تمام و کمال به تایی چی، چه از لحاظ ذهنی و چه جسمی، تنها راه تقویت تمرکز است و در نهایت تنها راه برقراری احساس «چی» در بدن محسوب می‌شود. استاد چنگ روزی به من گفت که اگر کسی از مست شدن لذت نمی‌برد، پس واقعاً مست است؛ بنابراین نوشیدن دیگر مفهومی ندارد. به عبارت دیگر، اگر کسی قادر است از احساس مستی لذت برد، اصلاً مست نیست. این مثال روشن‌گر دو مرحله‌ی تایی چی است. ابتدا شما نسبت به احساسات خود آگاه هستید؛ و بعد دیگر این‌طور نخواهد بود، باید به این مرحله رسید. شما باید در آن وضعیت و از جنس آن باشید. تایی چی راستین همین است. تنها در این صورت است که واقعاً در وضعیت تایی چی هستید.

درونی یا جن - جینگ^۱ دستخوش سوء تفاهم و سوء تعبیر شده است. هر کسی که معنای واقعی شونگ را نداند، قطعاً مفهوم هماهنگی را نیز درک نخواهد کرد.

به زبان ساده، هماهنگی یعنی درگیر کردن تمامیت ذهن و تمامیت جسم، که هر یک طی ترتیبی کامل فعال می‌شوند. هنگام برداشتن یک قلم از روی میز، فرد به‌طور ناخودآگاه دست دراز می‌کند و قلم را در دست می‌گیرد. این عمل مستلزم تمرکز نیست؛ به همین دلیل از آن استفاده نمی‌شود. اما اگر همین فرد می‌خواست میز را از درگاهی باریک عبور دهد مسأله کاملاً فرق می‌کرد. در این صورت، او بایست در حدی بالا از هماهنگی ذهن و جسم استفاده می‌کرد. نه تنها برای تحمل وزن و جرم میز، تمام اعضای بدن باید به کار می‌افتادند، بلکه برای گذراندن میز از درگاه نیز تمرکز کامل ذهنی ایجاد می‌شد.

در تمرین تایی چی و به‌خصوص در حرکات توأم با مدی‌تیشن، نقش‌آفرینی کامل ذهن و جسم، به طوری که هر یک در کمال کارایی باشند به هماهنگی می‌انجامد. بدین ترتیب، آنچه انجام می‌شود صرفاً حرکت یک منطقه از بدن مثل دست یا پا نیست، ضمناً از حرکات بی‌معنی هم خبری نخواهد بود. منظور از حرکات بی‌معنی وضعیتی است که عمل جسمی به درستی انجام می‌شود بدون این‌که توسط ذهن و فکر همراهی شده باشد.

1. Jen - Jing

به‌عنوان مثال، در اجرای حرکت تدافعی، دستان، بازوان، تنه و غیره باید با هماهنگی کامل عمل کنند؛ یعنی حالتی که به بهترین نحو در خدمت مقصود حرکت قرار می‌گیرد. اگر هر یک از قسمت‌های بدن در هماهنگی و یاری سایر اعضا کوتاهی کند، یا این‌که بدن صرفاً از الگوی ظاهری حرکت پیروی کند، بدون این‌که اندیشه و تفکری در کار باشد، نتیجه‌ی کار جز اشتباه و اختلال نخواهد بود. ضعف در هماهنگی برای جریان آزادانه‌ی انرژی درونی مزاحمت ایجاد می‌کند و به تدریج احساس گردش «چی» را کاهش می‌دهد. در نتیجه تقویت چی صورت نمی‌گیرد.

در متون کهن تایی چی، چانگ سان - فنگ می‌گوید، «از کف پا گرفته تا ران‌ها و کمر، تمام بدن باید به مانند یک واحد منفرد عمل کند و با یک «چی» هماهنگ باشد.» تمام بدن باید با تمامیت چی در انطباق و توازن باشد. بدن باید به جای حرکت به صورت «قطعات پراکنده»، در قالب یک دستگاه منفرد درآید و قطعات خود را با هم تلفیق کند. بدین ترتیب، هنرجوی مبتدی در تایی چی باید معنای واقعی هماهنگی را کاملاً درک کند.

هماهنگی را نباید صرفاً به‌عنوان یکی از عناصر مربوط به تمرین‌ها قلمداد کرد، بلکه باید در زندگی روزمره نیز آن را تمرین نمود. به‌عنوان مثال، هر بار که می‌خواهید به تلفن جواب دهید، تمام بدن برای برداشتن گوشی به جلو حرکت می‌کند. وقتی که در حال بلند کردن گوشی هستید، باید آن را بسیار سنگین و در عین حال شکننده تصور کنید و برای بلند کردن آن نهایت قدرت و نیز دقت را به کار برید. در استفاده از قاشق و

چشمان خود را ببندید و زبان را به طرف بالا و عقب لوله کنید. شست پاها اندکی به داخل متمایل باشند.

به مدت یک دقیقه بر جریانی تمرکز کنید که از سرانگشتان به سوی شانه‌ها حرکت می‌کند. آن‌گاه دستان خود را با ملایمت به پایین بیاورید. این تمرین را بارها انجام دهید و تا برقراری احساس جریان یاد شده، هر روز آن را تکرار کنید.

گام دوم:

پس از این که تمرین بالا را چندین بار تکرار کردید، می‌توانید از میزان تصورات لازم برای ایجاد جریان آرام و غلطان درونی بکاهید. به تدریج خواهید توانست از ذهن خود برای کنترل سرعت جریان استفاده کنید و آن را به دلخواه کند، تند یا حتی در هر نقطه معینی متوقف کنید و سپس مجدداً آن را در مسیر رو به پایین هدایت کنید. در این مرحله باید بی‌نهایت محتاط باشید. در همه حال اصول تایی چی را مد نظر داشته باشید. عضلات بدن را شل نگاه دارید. اگر به منظور تقویت عضلات، ماهیچه‌های دست را منقبض کنید، موجب تغییر جهت جریان شده و بعدها با مشکلات بزرگی مواجه خواهید شد.

گام سوم:

پس از توفیق در دو تمرین بالا، مراحل زیر را دنبال کنید: عضلات دست‌ها را شل کنید و آن‌ها را آرام در مقابل معده قرار دهید. کف دست‌ها

چنگال به هنگام صرف غذا نیز می‌توانید از همین روش استفاده کنید؛ و الی آخر. حرکت دادن تمام بدن به‌عنوان یک واحد منفرد، به حرکت آزادانه‌ی چی و باز نگاه داشتن معبر آن کمک می‌کند. بنابراین تمرین دائمی به شیوه‌ی فوق، تذکری دائمی به دستگاه ذهنی و جسمی شما خواهد بود و موجب هماهنگی طبیعی می‌شود و به تبع خود احساس «چی» را در بدن برقرار می‌سازد.

مدی تیشن و تصور

آغاز احساس جریان «چی» تا حد زیادی به استفاده از مدی تیشن، و



تا حدی معین به تصور بستگی دارد. اگر تمرینات چهارگانه‌ای را که قبلاً در این فصل ذکر شد انجام داده و هنوز نتیجه‌ی مطلوبی نگرفته‌اید، اقدامات زیر به تقویت هشیاری «چی» کمک می‌کنند.

گام اول:

در وضعیت راحتی بنشینید، دو دست را به بالا ببرید و به طرفین بکشید. در این حالت بازوان شما شکل V را می‌سازند. مچ دو دست بدون انقباض بوده و قوسی طبیعی دارند، کف دست‌ها منقبض نیستند و انگشتان در حالت طبیعی خود قرار دارند. هیچ‌یک از قسمت‌های بدن کاملاً کشیده یا سفت شده نیستند که این شامل دست‌ها نیز می‌شود.

تمرین‌های مدی تیشن تایی چی

انجام دادن تمرین‌های تایی چی در قالب مدی تیشن یکی دیگر از راه‌های توسعه‌ی هشیاری «چی» است. همانطور که قبلاً نیز گفته شد، اگر صرفاً تمرینات بدنی تایی چی را انجام دهید، آن را ورزش تایی چی می‌نامند و هیچ ارتباطی با هنر اصیل تایی چی نخواهد داشت. برای انجام دادن حرکات تایی چی باید مدی تیشن کنید و احساس انرژی را در ذهن خود به جنبش درآورید؛ حتی اگر صرفاً تصور کرده باشید. با استمرار در این تمرین در مدتی طولانی، «چی» به شیوه‌ی تایی چی به جریان می‌افتد؛ بدین معنی که تمام بدن چون واحدی منفرد به حرکت در می‌آید. به محض جریان یافتن «چی»، بلافاصله و به سهولت از حرکت آن مطلع خواهید شد.

استادان تایی چی از قدیم به شاگردانشان می‌آموختند که برای برقراری هشیاری «چی» از مدی تیشن استفاده کنند. این روش نسبت به سایر روش‌ها مستلزم سپری شدن زمان طولانی‌تری بود. بدین ترتیب، استاد برای زیر نظر گرفتن رفتار و شخصیت شاگردان فرصت کافی داشت. او بدین وسیله تشخیص می‌داد که کدام شاگرد می‌تواند کار را ادامه دهد و کدام یک با مشکل مواجه شده است. در غیر این صورت چه بسا شاگردانی یافت می‌شدند که به دلایلی دیگر منجمله؛ ضعف شخصیتی، نفس پرستی یا تفوق بر سایرین در پی پرورش و تقویت «چی» می‌بودند. اگر چنین انگیزه‌هایی مشهود می‌شدند، استاد آموزش را متوقف می‌کرد و تکنیک‌هایی کلیدی چون تنفس انقباضی را که در تبدیل چی به قدرت



رو به بالا و انگشتان یکدیگر را لمس کنند. آرنج‌ها اندکی خمیده هستند. با به کارگیری همان احساس جریان درونی که قبلاً ذکر شد و مجدداً با استفاده از ذهن، انرژی را از سر انگشتان در امتداد بازوها و شانه‌ها به گردش درآورید. در نهایت دو جریان انرژی را در وسط دو کتف به هم برسانید. این تمرین را بارها انجام دهید؛ تا جایی که احساس فوق صورت واقعیت به خود گیرد.

گام چهارم:

ضمناً می‌توانید تمرین بالا را به شکل زیر نیز تعمیم دهید. انرژی را از وسط شانه‌ها در امتداد ستون فقرات به پاها و کف پاها برسانید. به علاوه می‌توانید آن را از طریق صورت به تاج بفرستید یا در امتداد پایین به تان تین منتقل کنید. این عمل مستلزم ماه‌ها تلاش و ممارست مداوم است.

گام پنجم:

پس از برقراری احساس گردش انرژی در سراسر بدن، توجه خود را بر تمام بدن متمرکز کنید. گردش انرژی در این حالت به جریان «چی» کمک می‌کند و در بدن توسعه می‌یابد.

رزمی موفق شود، باید برای افزایش هشیاری «چی» و شناسایی انواع احساسات درونی و روش کنترل هر یک از آن‌ها به تمرین دو نفره متوسل شود. حرکاتی چون دفاع با دست، چرخش دست یا تا-لو^۱ و غیره هنرجو را در تشخیص نیروها و سرعت‌های گوناگون، یادگیری حرکات کنترل شده، و درک چگونگی مانور بدن در حالتی نرم، هماهنگ و در نتیجه افزایش هشیاری «چی» یاری می‌کنند.

دانشجویان پیشرفته باید تمرین گردش دست را به دفعات انجام دهند تا علاوه بر افزایش جریان «چی»، با انرژی و احساس «چی» در دیگران نیز ارتباط برقرار کند. با تمرین فشرده و تحت نظر استاد، فرد می‌تواند نه تنها در خود، بلکه در سایرین نیز جریانی قوی از «چی» ایجاد کند. بدین ترتیب، حساسیت فوق‌العاده‌ای به وجود می‌آید که با برقراری تماس بدنی با دیگران، حجم، طول موج و جهت حرکت «چی» را در درون آن‌ها تعیین می‌کند.

همه‌ی انواع گوناگون قدرت درونی (جینگ) با تکیه بر کنترل «چی» و به‌وسیله‌ی فرایندی موسوم به تنفس انقباضی به‌وجود می‌آیند. می‌توان بر اساس شیوه‌ی کنترل «چی»، جینگ را طبقه‌بندی کرد. به‌عنوان مثال، «قدرت چسبندگی» نوعی نیروی مغناطیسی است که با معکوس کردن جریان «چی» ایجاد می‌شود.

1. Ta - lu

درونی نقش اساسی دارد، مسکوت می‌گذاشت.

این روش آموزشی، به‌خصوص در اواخر دهه‌ی ۱۹۳۰ به وفور به کار می‌رفت. استاد شن تونگ - شنگ^۱ که یکی از بازماندگان نسل قبلی استادان است روزی به من گفت که استادان وی برای اثبات سرسپردگی و ارزیابی شخصیت او، آزمون‌های بسیاری را بر سر راهش قرار دادند. طبق گفته استاد شنگ، ساده‌ترین و مهم‌ترین راه برای دستیابی به هشیاری «چی» به قرار زیر است: «حتی هنگامی که به‌طور صددرصد صحیح تمرین نمی‌کنید، تمرین‌های مدی تیشن را حداقل به مدت ده سال انجام دهید. در این صورت «چی» را حس خواهید کرد؛ مسأله صرفاً بر سر زمان است.» و در ادامه می‌گوید، «ولی اگرچه شاید با استفاده از سایر روش‌ها نیز در برقراری و کنترل «چی» موفق شوید، باز هم برای افزایش حجم «چی» - که در تنفس انقباضی سودمند است - محتاج تمرینات روزانه‌ی مدی تیشن در تایی چی خواهید بود.»

تمرین دو نفره

اگر هنرجویی با توسل به سایر تمرینات، در برقراری هشیاری «چی» توفیق نیافت، و حتی با حرکات توأم با مدی تیشن نیز کاری از پیش نبرد، استاد تمرین دو نفره را پیشنهاد خواهد کرد. در واقع هر هنرجویی، خواه مبتدی خواه پیشرفته، که مایل است به‌واسطه‌ی تایی چی در هنرهای

1. Shen Tong - sheng

تمرینات مکمل

در تاریخ تایی‌چی، وسایل خاصی از قبیل شمشیر، چاقو، و چوب‌دستی جهت پیشبرد هنر تایی‌چی به وفور مورد استفاده قرار گرفته‌اند. در میان این تمرینات مکمل، شمشیر تایی‌چی در پرورش حساسیت «چی» مؤثرترین وسیله قلمداد می‌شود، این شمشیر با وزن قرینه و انعطاف‌پذیری مخصوص خود، طوری طراحی شده که گویی امتداد بدن هنرجو است. تمرین با شمشیر تایی‌چی مستلزم تمرکز ذهنی و هماهنگی جسمی فراوانی است تا حساسیت تشخیصی «چی» را به حد بالایی برساند.

با توجه به شرایط اجباری زندگی صنعتی روز، ممکن است تمرین شمشیر تایی‌چی غیر عملی به نظر آید. اما این تمرین منافع بسیاری در بردارد و در مطالعه‌ی تایی‌چی یکی از مهمترین جنبه‌ها محسوب می‌گردد. جهت کسب اطلاعات بیشتر درباره‌ی تمرین یاد شده، توصیه می‌شود که با یک مربی کارآزموده مشورت نمایید.

مطلبی که در مورد تمرینات مکمل باید در نظر داشت، این است که برای حصول تعادل و انعطاف‌پذیری مطلوب، باید وسایل کمکی خوش ساختی را برگزید که براساس سنت دیرینه‌ی خود ساخته شده‌اند. شمشیری که از چوب یا شبه فلزات ساخته شده باشد جایگزین مناسبی برای نوع اصیل آن نخواهد بود و استفاده از آن توصیه نمی‌شود.

بخش سوم

متن کهن تایی‌چی [I]

رساله‌ی استاد چانگ‌سان - فنک (۱۱۰۰ م.)

氣宜鼓盪
神宜內斂

انرژی درونی را باید منتشر کرد و آنرا چون صدای طبل
به ارتعاش درآورد. روح باید در مرکز جسم متراکم گردد.

رساله‌ی استاد چانگ سان - فنگ

آن‌گاه که حرکت می‌کنی، سراسر بدن باید سبک و نرم باشد. هر بخشی از بدن تو باید با سایر قسمت‌ها مرتبط باشد. در تمرین تایی چی تمام بدن باید واحدی منسجم و منفرد باشد. هرگاه حرکتی می‌کنید باید با تمام بدن باشد، نه فقط دست، پا، آرنج و غیره. این اصل باید در همه حال مد نظر مبتدیان باشد. عالم هستی در حرکت و تأثیرگذاری خود کاملاً هماهنگ عمل می‌کند. به عنوان مثال، با گردش زمین تمام سیاره نیز حرکت می‌کند. تصور کنید اگر تنها بخشی از زمین می‌چرخید و سایر قسمت‌های آن ساکن می‌ماند، چه رخ می‌داد. اگر در منظومه‌ی تعادل و توازن عالم اختلالی به وجود می‌آمد، در سرتاسر هستی تحولاتی اساسی صورت می‌گرفت.

تایی‌چی به‌عنوان مکتبی ذهنی و جسمی تأسیس شد که برای نوع بشر قابل درک و پیروی باشد و اصول آن براساس اصول جهانی و فراگیر تعادل و هماهنگی استوار شد. در تمرین تایی‌چی، نخستین و مهمترین اصل این است که، «در هر حرکتی باید تمام اجزای بدنتان به‌عنوان واحدی منسجم به حرکت درآیند.»

حرکت دادن تنهای دست یا پا را نمی‌توان تایی‌چی نامید. بدن باید هماهنگ، آرام، راحت، آسوده و از لحاظ ذهنی هشیار باشد. بدین وسیله می‌توانید به دلخواه خود بدنتان را به هر سو و هر حرکتی بگمارید. هرگاه ذهن میل به حرکت می‌کند، بدن نیز بدون لحظه‌ای درنگ از آن پیروی می‌کند.

یکی از اشتباهات شایع در میان مبتدیان تایی‌چی این است که اجازه می‌دهند اجزای مختلف بدنشان به صورت جداگانه و ناهماهنگ حرکت کنند. علت این است که بین اعضای بدن پیوندی وجود ندارد. هنگامی که دست حرکت می‌کند، باقی جسم نیز باید در نهایت هماهنگی با آن همراه شود. این عمل به کنترل حرکات منجر می‌شود و موجب ایجاد انرژی درونی می‌گردد و تمام این‌ها در نهایت به انعکاس قدرت درونی می‌انجامند.

انرژی درونی را باید منتشر کرد و چون صدای طبل به ارتعاش درآورد. روح را باید در کانون بدن فراهم آورد.

در این جا مروری داریم بر عناصر مهم تمرینات «چی» که در فصل ۲ ذکر شد. باید انرژی درونی را از وسط تان‌تین به حرکت درآورید و با فشار

کافی (نه خیلی زیاد و نه خیلی کم) آن را به سایر قسمت‌ها تعمیم دهید. این فشار باید به اندازه‌ی نیرویی باشد که در اثر ضربه به سطح طبل وارد می‌گردد. در این حال، وقتی که چی به حرکت درآید مثل طبل مرتعش می‌گردد. مهمترین اصل در تقویت چی این است که باید چی را با فشار مجاز تا حد ممکن باد کنید.

تقویت چی در عین حال محرک قدرت روح است. روح به داخل و به سوی کانون وجود شما کشیده می‌شود، یعنی مغز استخوان. «چی» هر چه قوی‌تر باشد، قدرت روح و حجم آن را بیشتر می‌کند. اجازه ندهید روح از وجود شما فراتر رفته و پراکنده گردد، بلکه آن را در درون بفشارید و به جریان اندازید. *عدم پراکندگی افکار باعث جمع شدن روح در کانون* اجرای تایی‌چی باید بی‌نقص باشد؛ به هیچ قصوری اجازه‌ی ظهور ندهید. حرکات باید نرم و یکنواخت باشند، و نیز مستمر و بدون انقطاع.

هنگامی که تایی‌چی را به چشم هنر و خود را هنرجوی رزمی در نظر می‌آورید، باید در منش خود مدام در جستجوی کمال باشید؛ بدین معنی که تا رفع تمام نقایص باید به مطالعه و تمرین خود ادامه دهید.

تمرین‌های همراه با مدی‌تیشن در تایی‌چی باید در کمال ملاحظت و یکنواختی انجام شوند؛ درست مثل این‌که بدون استفاده از ابزاری مثل پرگار می‌خواهید دایره رسم کنید. ابتدا شکلی ناموزون و بی‌تناسب می‌کشید و به تدریج آن را در تمام جهات تا سرحد ممکن صاف و یکنواخت می‌کنید. درست است که دایره‌ی کامل فقط در تئوری امکان دارد، اما با

احساس انرژی درونی باید به اعماق زمین نفوذ کند و صرفاً در سطح زمین باقی نماند. با بالا آوردن چی از پاها، کمر نقش هادی را خواهد داشت که جهت و مقدار انرژی درونی را کنترل، هدایت و منتشر می‌کند.

پشت و تنه‌ی خود را در حالت عمودی نگاه دارید تا ارتعاشات آزادانه از پشت شما عبور کرده و به شانه‌ها برسند. برای هدایت چی از بازوان به آرنج‌ها و سرانگشتان، عضلات شانه‌ها را شل و رها کنید. آرنج‌ها همیشه باید افتاده و آزاد باشند. مچ دو دست بدون انقباض باشند ولی از آویزان شدن آن‌ها پرهیز کنید.

هنگام انتقال چی از پاها به کمر، بدنتان باید چون واحدی منفرد عمل کند. بدین ترتیب می‌توانید با حفظ تعادل در وضعیت مطلوب، به عقب و جلو حرکت کنید. ناکامی در این امر به از دست دادن کنترل تمام بدن منجر می‌شود. تنها راه علاج این مشکل، دقت در نحوه‌ی ایستادن است.

چی حاوی ارتعاشات بسیار زیادی است و مستلزم هماهنگی کامل تمام اعضای بدن است. تنه، دستان و پاها باید جسماً و ذهناً با یکدیگر کاملاً هماهنگ باشند. اعضای بدن باید چون واحدی لاینفک با هم مرتبط باشند؛ این امر بخصوص هنگامی ضروری است که چی را از ریشه به سمت بالا منتقل می‌کنید. توفیق در این کار موجب می‌شود تا با تمام بدن خود در جهات عقب، جلو، بالا و پایین مانور دهید. بدین ترتیب می‌توانید هر موقعیتی را تحت کنترل خود درآورید.

اگر بدنتان هماهنگ نباشد، کنترل سیستم جسم از دست شما خارج

حرکت به سوی این هدف به جانب منشی گام برمی‌دارید که با نرمی و یکنواختی قرابت دارد.

چی یا انرژی درونی، از پاها ریشه می‌گیرد، از آن‌ها می‌گذرد و در کمر تحت کنترل در می‌آید و در نهایت از طریق پشت به بازوها و کف دست‌ها می‌رسد.

استاد یانگ چین - هو^۱ (۱۹۱۷ - ۱۸۳۹) که فرزند استاد یانگ لو - چان^۲ بود در جلسات روزمره‌ی تای چی، این اصل را مدام به شاگردانش تذکر می‌داد.

هنرجوی تای چی پس از توفیق نسبی در تمرین احساس «چی»، باید یاد بگیرد که احساس جریان چی را به سطح زمین برساند و سپس آن را از طریق پاها به بالا بازگرداند. بدین ترتیب، در تمرینات تای چی همیشه زنانوان خود را اندکی خم کنید تا انعطاف‌پذیر باشند. هیچگاه پای‌های خود را کاملاً صاف نکنید. با این کار ارتعاشات انرژی درونی آزادانه از پاها عبور کرده و به کمر وارد می‌شود.



توجه داشته باشید که در متون کهن از اصطلاح «ریشه» استفاده می‌شود که تأکیدی است بر اهمیت پاها. همیشه باید پاها محکم به سطح زمین چسبیده باشند؛ درست با همان استواری ریشه‌ی درختان. ضمناً

1. Yang Chien - hou 2. Yang Lu - chan

جلو، ذهن به حرکت رو به عقب نیز می‌اندیشد. در حرکت به سمت چپ، ذهن باید در آن واحد بر سمت راست نیز متمرکز باشد؛ تا جایی که اگر ذهن در جهت بالا حرکت می‌کند، در عین حال در مسیر پایین نیز حرکت نماید.

در تایی چی، به جای عضلات تأکید بر پرورش ذهن است؛ زیرا ذهن را می‌توان فراسوی محدودیت زمان و مکان تایی نهایت گسترش داد.

در حرکات تایی چی بگذارید تا ذهنتان از اصل تضاد پیروی کند؛ اصل ین و یانگ. از لحاظ فیزیکی، بدن در هر زمان تنها در یک جهت حرکت می‌کند؛ مثلاً حرکت به سوی راست. اما در این حرکت احتمالات دیگری نیز دخیلند که عبارتند از جهات چپ، بالا، پایین، عقب و جلو. پس در حرکت به یک جهت، ذهن باید در همان حال هشیاری خود را نسبت به سایر احتمالات حفظ کند.

وقتی در تسلیم محض و شل کردن کامل عضلات موفق شدید، جسمتان می‌تواند آزادانه نسبت به جهت ذهن واکنش نشان دهد. از لحاظ تئوری، این نوع تمرین موجب می‌شود تا جسم با سرعت فرایندهای ذهنی حرکت کند. البته در عمل شاید محدودیت‌هایی در حرکت جسمی وجود داشته باشد؛ اما در هر حال این روش جسمی نرم‌تر و قابل کنترل‌تر از افراد عادی به وجود می‌آورد.

رعایت نکردن چنین اصولی در تایی چی، در مثل مانند این است که جسمی را از بنیان برگزینیم که مسلماً به ویرانی پایه و سقوط زود هنگام جسم می‌انجامد.

می‌شود. بر اساس توصیه‌ای که در این رساله آمده (این پند بعدها به وسیله‌ی استادی ناشناخته به متن حاضر افزوده شده است)، «تنها راه علاج این مشکل، دقت در نحوه‌ی موضع‌گیری است.»

همانطور که زیربنایی ضعیف توان تحمل یک ساختمان بلند و سنگین را ندارد، موضع‌گیری ضعیف در ابتدای تمرین نیز به ناهماهنگی تمام بدن منجر می‌شود و این نیز به نوبه‌ی خود مانع می‌شود تا هنرجو بدن خود را چون واحدی منفرد حرکت دهد.

رعایت و به کارگیری این اصول موجب شکل‌گیری و جریان یافتن حرکات تایی چی در تمام جهات می‌گردد؛ جلو، عقب، راست یا چپ.

وقتی که حرکات تایی چی را با هماهنگی کامل اجرا می‌کنید، بدنتان سبک و نرم است و تمام اعضای بدنتان با یکدیگر پیوند دارند. بنابراین حرکت تایی چی کاملاً نرم و روان و مستمر است، ارتعاشات چی در انتشارند، و روحتان متراکم و متمرکز است.

«چی» از کف پا به کمر و از طریق پشت به بازوان و سر انگشتان منتقل می‌شود. این حالت فرصتی فراهم می‌کند تا کنترل و هدایت بدن را به دست ذهن بسپارید و در جهت دلخواه حرکت کنید.

در تمام موارد بالا باید تأکید شما بر کنترل ذهن بر حرکات جسمی باشد و از استفاده‌ی محض از عضلات پرهیزید. در عین حال باید پیرو اصل تضاد تایی چی باشید؛ وقتی به بالا حرکت می‌کنید، ذهن باید نسبت به پایین هشیار باشد، در حرکت رو به

حال سایر بخش‌های دست یانگ هستند، ولی بازوانتان با این‌که حرکت رو به جلو دارد، ین محسوب می‌شود. در مقایسه با دست دیگر، دستی که حرکت می‌کند کلاً یانگ است و دیگری ین.

همین اصل را می‌توان به تمام بدن اتلاق کرد. بدن از تعداد زیادی واحدهای انرژی مثبت و منفی تشکیل شده است. هر واحد کوچک یانگ یا ین باید به‌طور هماهنگ با سایر واحدها مرتبط باشد و برای آن‌که بتوانید در حرکات بدن بین دو نیرو تعادل به‌وجود آورید، در این ارتباط هیچ‌گونه مانعی نباید وجود داشته باشد. اتصال با هم، ضمناً به معنی هماهنگی با یکدیگر نیز هست: ین و یانگ، هیچ‌یک نمی‌توانند بدون ارتباط با دیگری و مستقل از آن عمل کنند.

در حرکاتی که تلفیقی از سایر حرکات هستند، جسم باید با حرکت موزون امواج رودخانه یا امواج غلتان دریا جابه‌جا شود.

در مطالعه‌ی تایی چی، هر یک از دستورات و حرکات مدی تیشن در کل سیستم از هویت مستقل و کاملی برخوردار است. وقتی حرکات را به سیستمی بزرگتر و طولانی‌تر تعمیم می‌دهید، تمام فرم‌ها را باید به دیده‌ی یک حرکت واحد طولانی بنگرید؛ درست مثل این‌که چندین فنجان آب را درون یک ظرف بزرگ می‌ریزید و آن‌را از فرم واحدهای کوچک خارج می‌کنید.

در اجرای حرکات طولانی، باید انرژی درونی خود را در جهت جاری کردن تمام بدن بگمارید؛ به‌طوری که بدن مانند امواج رودخانه یا دریا به‌صورت مستمر حرکت کند.

در تمرین تایی چی، ریشه کن کردن قدرت به تبع اصل یاد شده، مؤثرترین راه برای از بین بردن آن است چون برای نابودی هر چیزی کافی است که بنیان آن را نابود کنیم. در تمرین Push Hands، استادان تایی چی همواره بر این اصل تأکید داشته‌اند. اگر در این حرکت ذهن خود را به سمت پایین معطوف کنید، حریف در جهت رو به بالا دفاع خواهد کرد و شما خواهید توانست به سهولت او را از جا بلند کنید.

شما باید علاوه بر تفکیک کامل نیروهای مثبت و منفی از یکدیگر، تفاوت بین حالات عینی و غیر عینی را نیز کاملاً تشخیص دهید. وقتی تمام اجزای بدن با هم تلفیق شده، وحدت حاصل می‌کنند منظومه‌ای پهناور از اتحاد انرژی مثبت و منفی به‌وجود می‌آید. هر واحد انرژی مثبت یا منفی باید بدون کوچکترین مزاحمت و مانعی با سایر واحدها پیوند برقرار کند.

از آن‌جا که نظریه‌ی ین - یانگ، مهمترین اصل فلسفه‌ی تایی چی است، در تمرینات باید سراسر بدن‌تان کاملاً به بخش‌های مثبت و منفی تقسیم شود. به عنوان مثال، وقتی که بیشتر وزن شما به سمت راست بدن متمایل است، سمت راست شما عینی (مثبت یا یانگ) است و سمت چپ غیر عینی (منفی یا ین) است. در حرکت رو به جلو، قسمت جلوی بدن یانگ و قسمت عقب ین است. در حرکت رو به عقب این نقش‌ها جابه‌جا می‌شوند.

اگر دستتان را در حالی به جلو حرکت دهید که کف دست رو به سوی شما باشد، قسمت بالای دست یانگ و کف دست ین خواهد بود. در این

آن وانهادن و رشد کردن است. در حرکت رو به عقب خاصیت چوب را به نمایش می‌گذارید. آتش و آب در برابر هم قرار می‌گیرند ولی ویژگی هر دو تهاجم و شکل‌پذیری است. آن‌ها تسلیم شونده، نافذ، نامطمئن و قدرتمندند. این خواص در حرکات چپ و راست مشهودند. خاک نشانه‌ی ثبات، سکون، وجه مادری، کانون، و آرامش نخستین است. وقتی در میان می‌ایستید طبیعت خاک را به نمایش می‌گذارید. ★

مت بسیار مهم است!

در حرکات پیوسته از قبیل دفاع، چرخش، فشردن، هول دادن، چرخش - کشش، جاخالی، دفاع با آرنج و خم شدن به جلو که حرکات هشت نموداری نام دارند، حرکت در هشت جهت انجام می‌شود. در وضعیت استقرار، حرکت به جلو، عقب، راست، چپ و سکون در مرکز را مراحل پنجگانه می‌نامند. دفاع، چرخش، فشردن، و هول دادن چهار جهت اصلی را تشکیل می‌دهند. چرخش - کشش، جاخالی، دفاع با آرنج و خم شدن را جهات چهارگانه‌ی فرعی می‌گویند. حرکات رو به جلو، عقب، چپ، راست و سکون در میان را به ترتیب تحت عنوان فلز، چوب، آب، آتش و خاک می‌شناسند. تمام این حرکات در تلفیق با یکدیگر «سبک‌های سیزده‌گانه‌ی اصلی تایی چی» خوانده می‌شوند.

فرم‌های تایی چی نخستین بار تحت عنوان حالات سیزده‌گانه‌ی مدی‌تیشن شکل گرفتند که عبارتند از هشت حالت یا جهت دفاع، چرخش، فشردن و هول دادن که چهار جهت اصلی را تشکیل می‌دهند، و چرخش - کشش، جاخالی، دفاع با آرنج و خم شدن به جلو که چهار جهت فرعی هستند. علاوه بر این‌ها پنج حرکت دیگر نیز عبارتند از، حرکت به جلو، عقب، چپ، راست و سکون در وسط.

چینیان باستان به واسطه‌ی مشاهده‌ی تجربی، طبیعت انسان را به پنج گروه تقسیم کردند که عبارتند از: فلز، چوب، آب، آتش و خاک. فلز نماینده‌ی سرسختی و نفوذ است: در حرکت رو به جلو ویژگی فلز را به خود می‌گیرد. چوب نشانه‌ی تلفیقی از قدرت و انعطاف‌پذیری است و ویژگی

بخش چهارم

متن کهن تایچی [II]

رساله‌ی استاد وونگ چونگ - یوآ (۱۶۰۰ میلادی)

王宗岳
太極拳經

متن کهن تایچی از استاد وونگ چونگ - یوآ

رساله‌ی استاد وونگ چونگ - یوآ

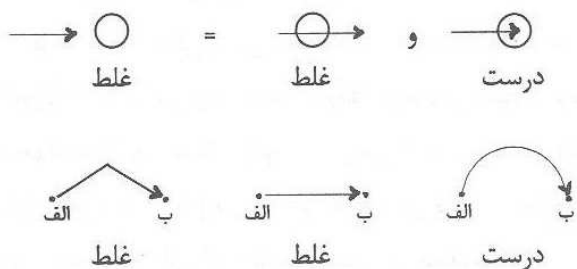
تایی چی از ابدیت سر برآورده و منشأ مثبت و منفی است. چون تایی چی به جنبش درآید، مثبت و منفی از یکدیگر جدا می‌شوند و آن‌گاه که تایی چی باز ایستد، مثبت و منفی وحدت می‌یابند.

گفته می‌شود که نویسنده‌ی این رساله استاد وونگ چونگ - یوآ بوده که بانی سیستم یانگ، یعنی استاد چن چانگ - هسینگ شاگرد او بوده است.

تقریباً چهارصد سال قبل، استاد وونگ با استفاده از نظریه‌ی یین - یانگ، تایی چی را تشریح کرد. به اعتقاد او، اصل یین - یانگ از «عدم» یا «نبود» به‌وجود آمد و تمام آفرینش از این اصل پیروی می‌کند. یین یا منفی و یانگ یا مثبت، هیچ‌یک نمی‌توانند مستقل از دیگری

حرکات باید تنه‌ی خود را پایین بیاورید یا دستان خود را تا حدودی دراز کنید. انجام صحیح این تمرین‌ها یکی از راه‌های برقراری تعادل در تمام اندام‌های بدن است. اگر دستانتان را از حد مطلوب بیشتر یا کمتر دراز کنید، یا در پایین آوردن بدن مرتکب چنین عملی شوید، مفهوم استقرار در تعادل را از یاد خواهید برد؛ خواه در رابطه با خود باشد یا در رابطه با حریف. به همین ترتیب، هر گونه حرکت غیر ضروری یا حرکت نکردن در زمان لازم نیز نوعی انحراف از تعادل قلمداد می‌شود.

از آن‌جا که موزون‌ترین و طبیعی‌ترین خط موجود بین دو نقطه، خطی با انحنای یکنواخت است، باید تمام بدن شما از چنین کمانی پیروی کند. این راه درست در انتقال حرکات است. حرکت بدن نباید از حد معمول سریع‌تر یا کندتر یا خشک‌تر یا سست‌تر باشد. این همان اصل تایی چی است که آن را «نه زیاد و نه کم» می‌نامند.



اگر طرف مقابل شما سخت است، خود را تغییر دهید تا او را نرم کنید. این عمل را «پیروی» می‌نامند. اگر حریف در حال حرکت

وجود داشته باشند. وقتی این نیروهای همسنگ ولی متضاد از هم جدا می‌شوند، تایی چی در حرکت است و آن‌گاه که تلفیق می‌شوند تایی چی ساکن است.

بر اساس علوم جدید، بنیان همه چیز را اتم می‌سازد. این اتم‌ها برای تجلی در قالب ماده باید نیروهای مثبت و منفی را با هم جمع کنند و بین آن‌ها تعادل برقرار سازند. بدین وسیله ثباتی فراهم می‌شود که بستری مناسب برای ایجاد ماده است.

این اصول در سپیده‌دم تمدن چین کشف شدند و مورد توجه قرار گرفتند و نام تایی چی را بر آنان نهادند. کتاب‌هایی چون ئی چینگ (کتاب تحولات) در پی تشریح و تبیین سرشت آفرینش منجمله انسان بودند و حیات را ناشی از تقابل و تبادل جوهره‌ی نیروهای متعادل و در عین حال متضاد می‌دانستند. در مطالعه‌ی تایی چی، درک رابطه‌ی دینامیک انرژی‌های یین و یانگ اهمیت شایانی دارد.

در تایی چی، فعالیت بیش از حد و فعالیت کمتر از حد معمول، هر دو یکی هستند. آن‌گاه که بدن به حرکت در می‌آید، برای تعمیم حرکت به سایر نقاط باید از الگوی منحنی استفاده کنید.

نظریه‌ی یین-یانگ در عین حال بر اصل توازن و تعادل نیز تأکید دارد. یین یا یانگ بیش از حد، هر یک می‌توانند تعادل انرژی‌ها را بر هم زنند. چه در تمرین مدی‌تیشن یا در تمرین دو نفره، فعالیت بیش از حد مانند کم‌کاری غلط است.

در تایی چی، پیروی از اصل میانه‌روی بسیار مهم است. در برخی از

است و شما در تبعیت از او به همان جهت حرکت می‌کنید، آن را «چسبیدن» می‌نامند. بدین ترتیب شما به حریف «وابسته» هستید: هرگاه او آهنگ خود را تسریع می‌کند شما نیز همان کار را انجام می‌دهید و بالعکس؛ پس حرکات او را دنبال می‌کنید.

استاد وونگ بر اصول «پی‌گیری»، «چسبیدن» و «پیوستگی» تأکید داشت. در تمرین دو نفره این قدرت‌های درونی مختلف و در عین حال مرتبط به‌وسیله‌ی پرورش حساسیت به‌وجود می‌آیند.

قدرت پی‌گیری: در تمرین دو نفره، وقتی حس می‌کنید حریف بر شما فشاری وارد می‌آورد، با آن تنظیم شوید و جهت خود را تغییر دهید تا فشار را تلطیف کنید و خود را به او وانهد. واکنش شما بدین ترتیب از تایی چی پیروی می‌کند؛ یعنی نه زیاد است و نه کم. وقتی فشار شما به اندازه‌ی حریف شد نتیجه‌ی مطلوب به دست آمده. این نوع حساسیت و قدرت کنترل را قدرت پیروی می‌خوانند.

قدرت چسبندگی: وقتی همواره در پیروی از حریف حساسیت خود را تقویت می‌کنید، می‌توانید خود را به فشار او متصل کنید تا به هر جهت که حرکت می‌کند شما را نیز ببرد. در این صورت توانایی ذهنی لازم را برای کنترل بدن و حرکات آن به دست می‌آورید و می‌توانید در تطابق با حریف عمل کنید. این توانایی که به قدرت چسبندگی موسوم است، مثل نیروی مغناطیسی عمل می‌کند و همان احساس را القا می‌نماید. این قدرت در هنرهای رزمی خاصی که در آن دست‌ها آزادند به کار می‌آید و موجب می‌شود در نخستین حرکات، بر حریف تفوق یافته و او را کنترل کنید.

قدرت پیوستگی: پس از پرورش دو قدرت فوق می‌توانید سایر انواع واکنش به حرکات حریف و هماهنگی با آن را بیاموزید. خواه این حرکات سریع باشند یا کند تفاوتی ندارد. این توانایی را قدرت پیوستگی می‌نامند. صرف نظر از کنش حریف، اصل واکنش شما تغییر نمی‌کند. وقتی این حرکت را جزیی از خویش نمایید، قدرت درونی را درک خواهید کرد.

در کنار ایجاد و تقویت هشیاری نسبت به انرژی درونی یا چی، درک قدرت درونی یا جینگ نیز مفید خواهد بود.

ابتدا باید به پرورش قدرت چسبندگی بپردازید و سپس قدرت‌های پی‌گیری و پیوستگی را تمرین کنید. پس از طی این مراحل می‌توانید صرف نظر از نوع حرکت حریف، حرکات او را حدس بزنید و کاملاً با وی هماهنگ خواهید بود و می‌توانید او را به دلخواه خود کنترل کنید. در این جا نیز در واکنش نسبت به حریف کماکان از اصل تعادل و توازن بین یین و یانگ استفاده می‌کنید.

پس از درک قدرت درونی حرکات، می‌توانید به نظریه‌ی هشیاری طبیعی بپردازید. این قابلیت در طی مدتی طولانی کسب می‌شود. شما نمی‌توانید بدون توسل به تمرینات کامل و به مدت طولانی درکی لحظه‌ای و ناگهانی از هشیاری طبیعی به دست آورید. سیستم تایی چی بر اساس قانون طبیعی توازن و تعادل استوار است. به واسطه‌ی ایجاد قدرت درونی می‌توانید نسبت به ویژگی‌ها و امکانات تایی چی ادراکی کامل به دست آورید. این فهم پلی است که شما را به

بیرون شل کردن گردن و صاف و معلق نگاه داشتن سر اهمیت فراوانی دارد. در این صورت گردن شما چون بالشتکی عمل می‌کند که برای ارتعاشات بدن نقش فیلتر را ایفا می‌کند و از ورود این ارتعاشات به سر جلوگیری می‌کند. ضمناً بدین ترتیب قدرت روحی یا معنوی نیز سریع‌تر منتشر می‌شود.

منشأ بخش تحتانی منطقه‌ی شکمی (تان تین) است. این انرژی در صورت فقدان انضباط لازم و تقویت، پیش از دوران بزرگسالی کاهش می‌یابد. با کمک تصور یا به وسیله‌ی روش‌های تنفسی این احساس را در قسمت تحتانی شکم خود ایجاد کنید. این کار در افزایش «چی» مؤثر است. با کمک تمرینات مدی تیشن تایچی، انرژی چی آزادانه به جریان می‌افتد و مرتعش می‌شود. باید حالت بدنتان عمودی باشد و ثقل خود را به مرکز بدن انتقال دهید. خم شدن در هر جهتی موجب انسداد معبر «چی» می‌شود.

بر اساس نظریه‌ی یین - یانگ، هر یک از این دو نیرو دائماً در حال تبدیل به دیگری هستند. در مدی تیشن تایچی نیز باید دنباله‌رو همین اصل باشید: یعنی حرکت جسمی به ذهنی یا عینی به غیر عینی و بالعکس. وقتی بخشی از بدن سنگینی می‌کند آن را یا سبک و یا ناپدید کنید.

کاری کنید که وقتی حریف به بالا نگاه می‌کند، شما را بسی بلندتر ببیند و وقتی به پایین نظر می‌کند شما را بسیار پایین‌تر و کوتاه‌تر تصور کند. وقتی به جلو حرکت می‌کند باید بپندارد که

«هشیاری طبیعی» می‌رساند. به گفته‌ی استاد وونگ، نکته‌ی مهم این است که رسیدن به مرحله‌ی هشیاری طبیعی مستلزم سال‌ها تمرین و استمرار در تایچی است. پس از تمرین کامل و با طی شدن مدتی طولانی، حتی اگر در وجه خود آگاه قادر به تشخیص پیشرفت تدریجی خود نباشید، تجمع قدرت درونی به‌طور ناگهانی شما را به سطح بالاتری از موفقیت می‌رساند که آن را هشیاری طبیعی می‌نامند. به‌طور مثال وقتی آب را تا درجه‌ی جوش گرم می‌کنیم، به تدریج نمی‌جوشد، بلکه گرما را به تدریج جمع می‌کند و پس از رسیدن به دمای مناسب به‌طور ناگهانی می‌جوشد.

تمرین کامل به معنی تمرین تحت نظر یک استاد متبحر است و تمرین به مدت طولانی یعنی بدون وقفه و مستمر. درست مثل مثال جوش آمدن آب، پیشرفت شما نیز محتاج «گرمای» دائمی و بی‌وقفه است. در تمرین تایچی باید عضلات گردن را شل کنید و سر را معلق نگاه دارید، درست مثل این که آن را از نقطه‌ای در بالای سرتان آویزان کرده‌اید. قدرت درونی باید در بخش تحتانی شکم فرو نشیند. نقطه‌ی ثقل بدن باید در کانون و مرکز آن باشد. به هیچ جهتی خم نشوید. حرکاتتان باید دائماً از جسمی به ذهنی تغییر کند. اگر در سمت چپ بدن احساس سنگینی می‌کنید، باید آن را سبک نمایید. اگر سمت راست سنگین است، باید آن را ناپدید کنید.

تایچی مستلزم ایجاد چی است. چی نیز به برقراری قدرت درونی منجر می‌شود. بنابراین در همه حال، هنگام انعکاس قدرت درونی به

دستش به شما نمی‌رسد و هنگام عقب‌نشینی باید فکر کند که پناهگاهی ندارد.

در تمرین دو نفره، علاوه بر به کار بردن قدرت چسبندگی، پی‌گیری و پیوستگی، باید اصل یین - یانگ را نیز رعایت کنید. در ذهن حرکات حریف را زیر نظر بگیرید و در جهت مخالف یا حالت مخالف با انتظار او واکنش نشان دهید.

وقتی او به بالا نگاه می‌کند، شما چنان حالتی به خود می‌گیرید که گویی از او بلندتر هستید و هنگامی که او به پایین نظر می‌کند طوری عمل کنید که گویی از حد انتظار او بسیار کوتاه‌ترید. به همین ترتیب وقتی به شما نزدیک می‌شود، این پندار را در او ایجاد کنید که هرگز دستش به شما نخواهد رسید و در عقب‌نشینی کاری کنید که فکر کند گریزگاهی ندارد، زیرا شما از آن چه او تصور می‌کند بسی سریع‌تر عمل می‌کنید و بدنتان از آن چه او انتظار دارد طویل‌تر است. برای رسیدن به این مرحله باید تمرینات «دست رساندن»، «حرکت به جلو» و «گام به عقب» و سبک‌های پنجگانه را به وفور تمرین کنید.

حساسیت بدنتان باید در حدی باشد که برخورد یک پر کوچک با پوستان را نیز حس کنید. حتی پشه نیز جایی را بر بدن نمی‌یابد تا بدون این که حرکتی به خود داده باشد، کار خود را انجام دهد. در این صورت حریف‌تان راهی برای حدس حرکات یا کنترل شما نخواهد داشت، بلکه این شما هستید که از حرکات او آگاهید و بر او تسلط دارید.

در تمرینات مدی‌تیشن تایی چی، سعی کنید نسبت به ذهن خود و شرایط طبیعی محیطی در حد کمال حساسیت کسب کنید. برای نیل به این منظور باید توازن و تعادل یین - یانگ را درک کنید؛ به علاوه باید با فلسفه‌ی تسلیم و بی‌طرفی آشنا باشید.

تمرین دائم به این شیوه، نسبت به محرک‌های خارجی حساسیتی فوق‌العاده را در شما ایجاد خواهد کرد. در متون کهن تایی چی، این مرحله را «توانایی تشخیص پر کوچک یا پشه» می‌نامند. آن‌گاه خواهید توانست علاوه بر ایجاد قدرت چسبندگی، پی‌گیری و پیوستگی، حریف خود را بشناسید و او را کاملاً تحت کنترل درآورید؛ در حالی که چنین امکانی به هیچ‌وجه برای حریف وجود ندارد.

برای مبتدیان، بهترین راه دستیابی به این توفیق، انجام دادن تمرینات مدی‌تیشن یا تمرین دو نفره‌ی دفاع با دست با یکی از شاگردان پیشرفته یا استاد است.

با رسیدن به این درجه از حساسیت، هیچ نیرویی شما را شکست نخواهد داد. هزاران روش و فن در هنرهای رزمی وجود دارد. بیشتر آن‌ها، صرف نظر از فنون یا حالات بدن به شرایط جسمی (قوی، ضعیف را نابود می‌کند) و سرعت (سریع، کند را شکست می‌دهد) بستگی دارند؛ بدین معنی که ضعیف باید به قوی و کند به سریع تسلیم شود. این به توانایی جسمی بستگی دارد و با موضوع صحبت ما ارتباطی ندارد.

موفقیت در حساسیت یاد شده به تقویت قدرت درون می انجامد و در نهایت بدن می تواند نسبت به اعمال و حرکات حریف واکنش کامل نشان دهد. این انرژی خود را به نیرو تسلیم می کند و حمله را کنترل می نماید. حریف به هیچ طریقی نمی تواند شما را شکست دهد. اما از آن جا که موفقیت در این امر مستلزم تمرین به مدت طولانی است و از نظر تئوری با ذهن استدلال گر ما تضاد دارد، این نوع تمرین همواره نادیده گرفته شده و توجه استادان بر شرطی کردن بدن بوده است. اما روشی که صرفاً بر توان بدنی تأکید داشته باشد، هیچ ربطی به انضباط و پرورش ذهن ندارد.

به فن استفاده از چهار گرم انرژی برای کنترل نیروی هزار کیلویی توجه کنید. پیروزی بر چنین فنونی، به نیروی جسمی و حیوانی ربطی ندارد.

عبارت «چهار گرم قدرت برای شکست دادن هزار کیلو»، از قدیم برای توضیح کاربرد و برتری هنرهای رزمی به کار می رفته است. واضح است که استفاده ای در این حد مؤثر از انرژی مستلزم تکنیک های فوق العاده پیشرفته است؛ به گونه ای که چهار گرم انرژی یاد شده به دفعات افزایش یافته و جمع شود.

توانایی پیرمردی را بنگر که می تواند در آن واحد با حریفان زیادی مبارزه کرده، از خود دفاع کند. پس بدان که سرعت در پیروزی نقش ندارد.

در کنار توانایی مصرف کردن قدرت درونی به طور کامل، عامل کلیدی دیگر در غلبه بر حریف عبارت است از زمان بندی درست. این مسأله با

مثال پیرمردی که در برابر حریفان بسیار از خود دفاع می کند روشن می شود که سرعت عامل پیروزی نیست.

حرکات صحیح با سرعت کم بسیار بهتر از حرکات سریعی هستند که به خوبی اجرا نشده باشند. در اصطلاح تایی چی، واژه ی سرعت به طی مراحل مختلف در حرکات، حرکت سریع، حرکت کند، یا بی حرکتی اطلاق می شود. سرعت با انتظار و توقع، و هشیاری سر و کار دارد. آنچه به اصطلاح سرعت بالا خوانده می شود صرفاً به نسبت تغییر ریتم اندازه گیری می گردد.

در تمرین تایی چی باید در هر وضعیتی مثل ترازو متعادل و قرینه باشید، و هرگاه حرکت می کنید باید مثل گردش چرخ کمترین تلاش را به کار برید.

در تمرین تایی چی تمام اعضاء بدن باید چون واحدی منفرد هماهنگ باشند. بدین ترتیب، بدن از ذهن تبعیت می کند و در هر جهتی که مایل باشید حرکت می نماید. علاوه بر ضرورت وجود توازن و تعادل کامل در حرکات، در حالت ایستاده و ساکن باید مثل ترازو متعادل باشید. بدین ترتیب می توانید در هر لحظه هر گونه تغییری را در تعادل ایجاد کنید؛ چه در خود و چه در حریف.

ضمناً حرکتتان باید از مسیر کمانی یکنواخت تبعیت کند تا انرژی چی آزادانه جریان یابد. بگذارید حرکاتتان چون گردش چرخ نرم و سیال باشد. به عبارت دیگر، در حرکت باید بی وقفه و یکنواخت باشید و از انقطاع و ناموزونی بپرهیزید.

در تبعیت از تغییر وضعیت، به قدر کافی حرکت کنید. اگر در این کار ناکام گردید، وزنتان دو برابر می شود. غالباً هنرجویان رزمی کهنه کار نیز در حرکات خود دچار نقص هستند و قادر نیستند جریان حرکات حریف را دنبال کنند. دلیل اصلی این است که آنان با مانع وزن مضاعف روبه رو هستند.

در تمرین تایی چی، فعالیت بیشتر یا کمتر از حد هر دو بد هستند. این قانون در مورد نشان دادن واکنش کافی به حریف نیز صدق می کند. وقتی وضعیت تقابل تغییر می کند باید در حد کفایت از شرایط تازه پیروی کنید. تنها هنگامی حرکت کنید که لازم باشد. در این صورت با وضعیت تغییر یافته هماهنگ بوده، آن را تحت تسلط دارید.

مثلاً وقتی حریف به سرعت حرکت می کند. ممکن است شرایط چنین اقتضا کند که شما به آرامی حرکت کنید. واکنش سریع ضرورتی ندارد، حتی اگر حرکت حریف بسیار سریع بوده باشد. یا وقتی که تغییر وضعیت فیمابین به هیچ وجه مستلزم حرکت شما نیست، باید بی حرکت باقی بمانید.

غفلت از واکنش درست نسبت به حریف، به حرکت کج و معوجی منجر می شود که در اصطلاح «وزن مضاعف» نام گرفته است. معنی این اصطلاح این است که شما به خاطر تردید در واکنش لازم، وزن خود را دائماً به هر دو پا منتقل می کنید.

اگر پس از سال ها تمرین تایی چی هنوز در هماهنگی حرکات خود در رابطه با حریف مشکل دارید، باید قانون بالا را رعایت کنید. دفاع با یک

دست و حرکات جلو و عقب که در سبک های پنجگانه مطرح شد، اگر با یکی از شاگردان قدیمی انجام شود مفید خواهد بود.

برای پرهیز از وزن مضاعف باید پیش از پیش درک کنید که مثبت و منفی مکمل یکدیگرند. آن گاه جریان قدرت درونی را می شناسید و با تمرین مکرر و تصفیه ی هشیاری می توانید این قدرت را به دلخواه استفاده و کنترل کنید.

قانون تایی چی بسیار ساده است: تسلیم شوید و از نیروهای خارجی تبعیت کنید. بیشتر افراد به جای این کار قانونی به این سادگی را نادیده می گیرند و به دنبال روشی پیچیده تر و غیر عملی برمی آیند. این اشتباهات در حکم قطره هایی هستند که در صورت تکرار به دریایی تبدیل می شوند.

تمام مریدان تایی چی باید از این امر آگاه بوده، به مطالعه ی دقیق اصول اهتمام ورزند. از نظر استاد وونگ، قانون تایی چی بسیار ساده است: خود را به نیروهای عالم تسلیم کنید. شاید این گفته قدری معمایی جلوه کند، چراکه انسان برای رشد و ترقی آفریده شده است. در زندگی ما، مقدار معینی نفس و تهاجم را می توان به حساب انگیزه ی زیستن گذاشت. مسلماً درک نظریه ی تسلیم به عالم دشوار است.

با ذکر مثالی می توان فهم این قانون را تسهیل کرد. اگر یک بطری آب را که در بش بسته و مهر و موم شده باشد، در دریاچه بیاندازیم آب درون بطری تغییری نمی کند. اما اگر آب بطری را مستقیماً به دریاچه بریزید، به آب دریاچه تبدیل می شود و دیگر آب بطری نخواهد بود.

در زندگی اگر خود را تسلیم کنید و از قدرت طبیعی عالم تبعیت نمایید، به زودی جزیی از تمامیت هستی خواهید شد. همین قانون در مورد هنر رزمی تایی چی صادق است. با تسلیم شدن به حریف، به زودی از او قوی تر خواهید شد زیرا قدرت حریف تحت کنترل شما در می آید و شما می توانید آن را همچون نیروی خود به مصرف برسانید.

مبتدی تایی چی باید تمرینات مدی تیشن را انجام دهد و تحت نظر یک استاد با تجربه با روش ها و فنون مربوط به تمرین دو نفره تا حد وسیعی آشنا شود و حتی کوچکترین اشتباهات خود را دائماً تصحیح کند. در غیر این صورت پس از طی مدتی طولانی چیزی جز شکست در انتظار او نخواهد بود.

بخش پنجم

متن کهن تایی چی [III]

رساله ای استاد وو یو - هسینگ (۱۸۸۰ - ۱۸۱۱ م)

رساله‌ی استاد وو یو - هسینگ

برای پرورش انرژی درونی از ذهن خود استفاده کنید. بگذارید انرژی درون ته‌نشین شود و با بدن شما پیوند برقرار کند سرانجام خواهید توانست این انرژی را در مغز استخوان متراکم کنید. در ابتدا تمرکز بر حالات مربوط به تمرین‌ها بسیار اهمیت دارد. افزایش تمرکز به کنترل ذهنی کمک می‌کند. سپس می‌توانید ذهن را برای افزایش هشیاری نسبت به «چی» در خدمت گیرید.

پس از مدتی طولانی تمرین در هشیاری نسبت به انرژی درونی، می‌توانید به ذهن فرمان دهید تا انرژی فوق را به هر قسمتی از بدن بفرستد. ضمناً می‌توانید انرژی درونی را در اعماق وجود خود ته‌نشین کرده، آن را به بدن پیوند دهید. قابلیت استفاده از ذهن در هدایت انرژی

十三勢
行功心解

تفسیر به معنی تمرینات درونی موسوم به حالات سیزده‌گانه

نگرش «آسان تر» بودند، بدون تمرین مدی تیشن یا پرورش انرژی درونی صرفاً حرکات را تقلید کردند.

بدین ترتیب، در حدود ۱۸۵۰ میلادی استاد وو یو - هسینگ، طی رساله‌ای شاگردان را به تمرین کامل تایی چی ترغیب کرد و گفت که برای این منظور باید انرژی درونی را در بدن به گردش درآورد و به تقلید کورکورانه‌ی حرکات و کار کردن بر انرژی درونی در مراحل بعد بسنده نکرد. او به‌علاوه متذکر شد که باید انرژی درونی را به نرمی و به‌طور کامل در بدن جاری کرد تا بدن برای مدی تیشن تایی چی آماده شود؛ بی‌آن‌که تلاش چندانی لازم باشد. هنرجو پس از برقراری جریان انرژی درون می‌تواند در هر جهتی به تمرین دلخواه بپردازد.

اگر بتوانید جوهره و روح را برانگیزید، دیگر دلیلی برای نگرانی از کندی و ناهنجاری باقی نمی‌ماند. این عمل را امتداد دادن و معلق کردن تاج می‌نامند.

علاوه بر پرورش انرژی درون، یکی از عوامل مهم در پیشبرد تمرینات تایی چی عبارت است از فعالیت منظم بر روی جوهره و روح. به گفته‌ی استاد وو، برای برقراری جریانی سیال در حرکات تایی چی باید جوهره‌ی خود را برانگیزید و دقت کنید که جریان انرژی کند و مختل نشود. برای هدایت جوهره و روح باید از قدرت تصور بهره‌گرفت و باید در طی تمرینات به تدریج نسبت به این دو نیرو هشیار شد. به عبارت دیگر، نقطه‌ی تاج را امتداد داده، معلق کنید و عضلات گردن را شل نمایید. این حرکات فیزیکی جسم در برانگیختن جوهره و روح مؤثرند.

درون دروازه‌ی ورود به اقلیم درون‌سازی است که آن را نی - کونگ^۱ می‌نامند.

در مراحل پیشرفته می‌توانید انرژی درون را در سراسر بدن در مغز استخوان متراکم کنید و «چی» را به ارتعاشاتی با فرکانس بالا تبدیل کنید که قدرت درونی یا جینگ نام دارد.

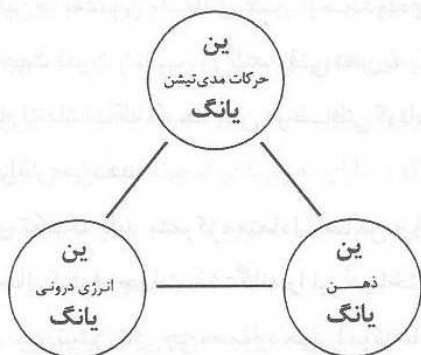
انرژی درونی را در سراسر بدن به جریان اندازید؛ اطمینان حاصل کنید که این انرژی به نرمی و به‌طور کامل به گردش درآید. در مرحله‌ی آخر انرژی درون در جهت حرکت خود از اراده‌ی شما تبعیت می‌کند.

هنر تایی چی فلسفه‌ی خود را از نظریه یین - یانگ اخذ کرده است. از آن‌جا که این فلسفه بر تعادل و هارمونی عالم طبیعت تأکید دارد، و از آن‌جا که انسان نیز جزیی از این جهان است، تعادل ذهنی و جسمی از ابتدا عصاره‌ی این هنر بوده است.

در حدود سال ۱۲۰۰ میلادی، در متن کهن اول تایی چی، این هنر را طریقی برای تنظیم زندگی انسان و به‌جا آوردن مدی تیشن معرفی کردند. در آن زمان، مبنای مدی تیشن تایی چی عبارت بود از به‌کار بستن مدی تیشن تائوایسم جهت پرورش انرژی درونی.

پس از صدها سال به واسطه‌ی تغییر نگرش‌هایی که بارها در این هنر به‌وجود آمد، شاگردان مراتب هنر را کاملاً معکوس کردند. آنان که در پی

1. Nei - Kong



در انتقال قدرت درون باید آنرا به اعماق فرستاد. این کار باید به آرامی، با تسلیم و کامل انجام شود. ضمناً باید آنرا در یک جهت متمرکز کرد.

فرایند تبدیل انرژی درون به قدرت درون از طریق روش‌های مدی تیشن که به تنفس انقباضی موسوم است، ارتعاشاتی با فرکانس بالا و از نوع ضربان الکتریکی به وجود می‌آورد. سپس باید با سازمان‌دهی ذهن و جسم و کنترل آن‌ها به وضعیت «استغراق» برسید و با استحکام در زمین ریشه بدوانید.

اجازه دهید تا قدرت درونی با ارتعاشات خود در بدن شما مستقر گردد و به حریف متصل شود. استخوان‌بندی بدن باید کاملاً وانهاده و هماهنگ باشد. انتقال قدرت باید به‌طور کامل به خارج منعکس شود و تنها در یک جهت متمرکز گردد تا ارتعاشات آن تسریع شده از سرعت نور نیز تجاوز کند.

امتداد و تعلیق تاج راهی مناسب برای پرورش و انگیزش جوهره و روح است. در تمرین تایی چی باید همواره این را در نظر داشته باشید. اگر بین ذهن و انرژی درونی تبدلی آزاد برقرار شود، اجرای نرم و پویا در حرکات میسر می‌شود. نام این عمل تبادل مثبت و منفی است.

استاد وو پس از توصیه در مورد استفاده از ذهن در هدایت انرژی درون، اینک می‌گوید که باید انرژی فوق را به درجه‌ی برتری از قدرت تبدیل کرد تا مکمل ذهن گردد. این بدین معنی است که حرکات مدی تیشن تایی چی از کیفیت جریان انرژی درون تبعیت می‌کنند و این جریان از مغز فرمان می‌گیرد. در نتیجه، حرکات مدی تیشن، ذهن را طی نوعی فرایند پس‌خور پشتیبانی و تبدیل می‌کنند. به عبارت دیگر، وقتی بین ذهن و انرژی درونی تبدلی آزاد برقرار کنید، حرکات شما بسیار نرم‌تر و پویاتر خواهند شد.

طبق نظریه‌ی ین - یانگ، ین (منفی) و یانگ (مثبت) یکدیگر را جذب می‌کنند. اگر ما عنصر ورودی ذهن را مثبت فرض کنیم، عنصر خروجی انرژی درونی منفی خواهد بود. وقتی انرژی درونی را ورودی فرض کنیم، عامل مثبت (یانگ) یعنی حرکات مدی تیشن به منفی (ین) تبدیل خواهد شد. و سرانجام اگر حرکات مدی تیشن را در حکم ورودی (یانگ) در نظر بگیریم، پس وضعیت ذهن به (ین) مبدل می‌شود. این واکنش را تبادل منفی - مثبت یا ین - یانگ می‌نامیم.

فشار و تمرکز را نیز در نظر داشته باشید. فرض کنید ریسمانی نازک را از «مروارید نُه روزنه‌ای» عبور می‌دهید (نوعی گوی چوبی کوچک که دختران جوان چینی برای ارزیابی تبحر خود در کارهای دستی از آن استفاده می‌کنند). این گوی دارای نُه روزنه‌ی کوچک است که همگی به تقاطعی در وسط آن راه دارند. هر حرکت سریع یا فشار بیش از حد به ریسمان، آن را خم می‌کند و از عبور آن از روزنه جلوگیری می‌نماید. به همین ترتیب، با شل کردن عضلات و تمرکز با روش صحیح، انرژی درونی بدون برخورد با مانعی آزادانه در بدن به گردش در می‌آید.

تقویت انرژی درونی مانند تصفیه‌ی سنگ فلز و به‌دست آوردن پولاد خالص است. آن‌گاه قدرتی نابودنشدنی وجود نخواهد داشت. فرایند تبدیل انرژی درونی (چی) به قدرت درونی (جینگ) مستلزم تمرین مدی‌تیشن تنفس انقباضی است. سپس باید روش تقویت و افزایش قدرت درونی را توسط تمرین دو نفره بیاموزید.

رشد قدرت درونی، فرایندی تدریجی بوده، مستلزم تمرین درازمدت است و درست مثل روند تصفیه‌ی سنگ فلز و به‌دست آوردن پولاد خالص نیازمند گرمای دائم و دقت کافی است. در ابتدا شما ده درصد قدرت درونی دارید که با نود درصد نیروی جسمی آمیخته است. با در پیش گرفتن روند تصفیه‌ی دائمی و پرورش قدرت درون، به تدریج از درصد نیروی جسمی کم می‌شود و مقدار قدرت درونی افزایش می‌یابد. به گفته‌ی استاد وو، با داشتن قدرت درونی خالص و ترکیب خالص ذهن - انرژی، «هیچ چیز شکست ناپذیر نخواهد بود».

ذهن در این جا به‌عنوان واسطه‌ی عبور از محدوده‌ی زمان عمل می‌کند. ذهن جهت قدرت را تعیین می‌کند. وقتی ذهن به یک سو متمرکز می‌شود، تسریع ارتعاشات که توسط ذهن در مسافتی کوتاه به‌وجود آمده تأثیر عمل را افزایش می‌دهد.

در اجرای تکنیک باید متمرکز، متعادل، ساکن و راحت باشید. باید در عین حال کنترل جهات هشتگانه را نیز در اختیار بگیرید.

در اجرای مدی‌تیشن تایی چی، همواره خود را مرکز عالم فرض کنید. هر بخش و حالت بدن باید در تعادل و با سایر اجزای هستی هماهنگ باشد. جریان انرژی درونی، حرکات تمام بدن را طبیعی و رها می‌کند؛ اما هنوز هم بدن باید تحت کنترل باشد تا ثبات و راحتی خود را حفظ نماید. ضمناً در هنگام اجرای تمرین باید کنترل جهات هشتگانه را نیز به‌خاطر داشته باشید. همانطور که در بحث مربوط به رساله‌ی استاد چانگ سان - فنگ (فصل ۳) ذکر شد، باید از قانون ضدین نیز تبعیت کنید. در همان حال که ذهن خود را بر جهتی خاص متمرکز می‌کنید، باید مدام جهات دیگر را نیز زیر نظر داشته و نسبت به آن‌ها هشیار باشید.

به جریان انداختن انرژی درونی مثل رد کردن ریسمان از درون مروارید نُه روزنه‌ای است در این صورت هیچ چیز نمی‌تواند معبر انرژی را مسدود کند.

پس از موفقیت در تمرین هشپاری انرژی درون، جاری ساختن آن در سراسر بدن را می‌آموزید. وقتی می‌خواهید این انرژی را هدایت کنید، علاوه بر شل کردن تمام عضلات بدن باید شکیبایی، تلاش ملایم و بدون

در تایی چی باید به احساس و دریافتی دست یابید که با تجربیات زندگی روزمره تفاوت دارد. هنگام سکون باید چون کوه ثابت، آرام، صعب‌العبور و در یک کلام خود باشید. هنگام حرکت باید احساس آب روان رودخانه را در خود به وجود آورید و همان باشید؛ همانطور خروشان، بی‌وقفه، تسلیم به هر چیزی، اما مستعد آرامش و در عین حال قدرتمند.

در تراکم انرژی درونی، چون کشیدن کمان باشید و در رها کردن قدرت درون، چون رها کردن تیر از چله‌ی کمان.

در فرایند تبدیل انرژی درونی به قدرت درونی، باید تمرین تنفس انقباضی را به گونه‌ای انجام دهید که گویی به آرامی کمانی را تا سرحد ارتجاع آن می‌کشید. در این صورت رها کردن قدرت درونی به همان سادگی است که در رها کردن تیر صرفاً انگشتان خود را شل می‌کنید. هر گونه تلاش اضافه نشان‌گر این است که درصد زیادی از نیروی جسمی نیز در فعالیت است.

در حرکات تایی چی مسیر کمان را دنبال کنید تا از مسیر مستقیم آگاه باشید. در تمرین درونی، انرژی را معکوس کنید تا به قدرت بدل شود.

در حرکات تایی چی، بگذارید «چی» بدنتان را در مسیری منحنی هدایت کند؛ ولی در آن واحد بدانید که مسیر مستقیمی نیز وجود دارد.

در تمرینات درونی، به خصوص تنفس انقباضی، باید تبدیل انرژی درونی به قدرت درونی را دائماً تمرین کنید. با ذخیره کردن این انرژی، جینگ را به وفور در اختیار خواهید داشت.

در اجرای حرکات، باید چون عقابی باشید که با آرامش بر باد سوار می‌شود و می‌تواند در هر لحظه شیرجه زده، خرگوشی را از زمین بر بیاورد.

در اجرای حرکات مدی‌تیشن تایی چی، برای اجرای موقرانه و آرام حرکات باید به انرژی درون اجازه دهید تا آزادانه جریان یابد؛ درست مثل عقابی که در سکون و آرامش بر تارک باد سوار می‌شود. از سوی دیگر، جوهره و روح باید هشیار باشند و همیشه باید برای «شیرجه‌ی ناگهانی» آماده باشید. باید آرام و در عین حال آماده باشید؛ درست مثل همان عقاب که می‌تواند در یک لحظه شیرجه زده، خرگوشی را از روی زمین در رباید. برای رسیدن به این مرتبه در تایی چی، سال‌ها تمرین و سرسپردگی لازم است.

باید ذهن شما متمرکز باشد؛ چون گربه‌ای آرام که در عین آرامش می‌تواند سریعاً واکنش نشان داده و موش‌گریزان را شکار کند.

برای برقراری آرامش و سکون در ذهن و در عین حال هشیار ماندن برای واکنش نسبت به تغییرات محیطی، باید ذهن را به کانون خود متمرکز کرد. برای این منظور، به انرژی درونی خود فرصت دهید تا مانند صدای طبل مرتعش شود و طنین افکند. در این حال روح باید متراکم شده در کانون جسم متمرکز یابد.

هنگام سکون باید چون کوه باشید و هنگام حرکت چون آب رودخانه.

انتقال قدرت از نخاع ناشی می‌شود. تغییر وضع بدن از جنبش درونی جسم تبعیت می‌کند.

سرمنشأ عمل انتقال قدرت، کف پاهاست، معبر بعدی ساق و ران پاها و مرکز کنترل آن کمر است. عمل کمر در این‌جا مثل دیفرانسیل در اتومبیل است که مقدار و جهت قدرت را کنترل می‌کند. پس از تمرین مستمر و طولانی در استقرار و فنون تایی‌چی، انتشار قدرت مستقیماً از کمر صورت خواهد گرفت. این موج از طریق نخاع به شانه‌ها و سرانجام به سرانگشتان می‌رسد. بدین ترتیب عمل کنترل و انتقال قدرت در ستون فقرات انجام می‌شود و بیشتر به وضعیت آن بستگی دارد.

در تمرین دو نفره، وضعیت استقرار و گام‌های شما از حرکات بدنتان تبعیت می‌کنند. به عبارت دیگر با تغییر وضعیت استقرار، تمام بدن خود را حرکت می‌دهید. تغییر حالت استقرار یا گام‌ها بدون تحرک جسم به از دست دادن کنترل، استقرار ناقص و از بین رفتن تعادل منجر می‌شود.

بدین ترتیب در تایی‌چی «به درون کشیدن» به «انعکاس به بیرون» می‌انجامد و «وقفه» به «اتصال».

بر اساس نظریه‌ی ین-یانگ، ظهور یانگ به معنی ظهور ین است. هر جا یانگ باشد، ین نیز هست و بالعکس. بنابراین در اجرای حرکات تایی‌چی، حرکات مربوط به «به درون کشیدن» به‌طور خودکار حرکات «انعکاس به بیرون» را به‌وجود می‌آورند. وقفه در حرکت بدین معنی است که خود را برای اتصالی دیگر آماده کرده‌اید. وقتی به این مرتبه می‌رسید، می‌توانید هنر خود را به دلخواه تحت اختیار بگیرید.

وقتی به طرفین حرکت می‌کنید مثل آکاردئون جمع و باز می‌شوید. وقتی به جلو و عقب حرکت می‌کنید، وضعیت استقرار شما نیز با حالات مختلف و به شکلی پویا تغییر می‌کند.

چون تایی‌چی بر اساس نظریه‌ی تقابل و تعادل ین-یانگ استوار شده، وقتی به جلو حرکت می‌کنید بدین معنی است که می‌خواهید به عقب بروید. و در حرکت رو به عقب می‌خواهید به جلو روید. هر حرکتی به حرکت متضاد خود دلالت می‌کند. در حرکت رو به جلو و عقب باید آن‌ها را به هم مربوط کنید و حرکتی آکاردئونی به خود دهید.

فلسفه‌ی تایی‌چی، ضمناً بر تحول و تغییر نیز تأکید دارد: ین به یانگ و یانگ به ین تبدیل می‌شود. در حرکت رو به جلو یا عقب، وضعیت استقرار باید پویا و نرم باشد.

در تایی‌چی، به غایت نرم و شکل‌پذیر بودن به معنی به غایت سخت و قوی بودن است. کنترل تکنیک‌های تنفسی به معنی کنترل حرکات آزاد و انعطاف‌پذیر است.

لائوتسو^۱ در تائوت‌چینگ^۲ می‌پرسد، «آیا می‌توانید انرژی درونی (چی) خود را تسلیم کنید و مثل اطفال رام و انعطاف‌پذیر گردید؟»

تنها شرط تکوین، رشد و تقویت انرژی درونی، و انهدان خویش و تسلیم به عالم است. وقتی نرم و انعطاف‌پذیر می‌شوید، انرژی شما به تدریج رشد کرده، انباشته می‌شود. سرانجام خواهید توانست در صورت

1. Lao Tzu (م ۵۰۰ ق م) 2. Tao - te ching

لزوم، به شدت سخت و قدرتمند شوید. برای تبدیل فلز به پولاد سخت، باید به آن گرما داد، و آن را چون مایعات نرم و انعطاف پذیر کرد. سپس می توان مایع به دست آمده را به سخت ترین پولاد بدل نمود.

آزادی و انعطاف پذیری حرکات، به جریان انرژی درونی بستگی دارد. تقویت انرژی درونی به واسطه تکنیک های تنفسی صورت می گیرد. بنابراین هنرجویان مبتدی تایی چی باید این روش ها را آزموده و آن ها را در پیش گیرند.

انرژی درونی را تنها به طریق مستقیم و بلاواسطه تقویت کنید تا آسیبی به خود نرسانید. قدرت درونی را به طور غیر مستقیم ذخیره کنید تا منبعی عظیم در اختیار داشته باشید.

شما به عنوان پیرو تایی چی باید انرژی درونی خود را در زندگی روزمره نیز تقویت کنید. از هر فرصتی برای تمرین فنون تنفسی استفاده کنید. این فنون هشیاری شما را نسبت به «چی» افزایش می دهند. به گفته استاد وو، هر قدر هم این تمرین را انجام دهید، زیاده روی نکرده اید و با این کار هیچ آسیبی به خود نخواهید زد.

پس از تبدیل انرژی درون به قدرت درون، باید روش ذخیره ی غیر مستقیم این قدرت را بیاموزید. به عبارت دیگر، نباید درست در لحظه ی نیاز انرژی درون را به قدرت تبدیل کنید، در عوض باید آن را جمع کرده و ذخیره نمایید تا در هنگام نیاز منبعی بزرگ در اختیار داشته باشید.

در انتقال قدرت، ذهن مانند پرده ی اعلانات، انرژی درونی مثل رایت، و کمر مثل پرچمی کوچک است. برای تبحر کامل در

حرکات، با حرکات کلی و فراگیر شروع کنید تا به تدریج فشرده، متمرکز و تخصیص یافته شوند.

در مانورهای ارتش چین باستان، از پرچم های مختلف در اندازه های گوناگون برای علامت دادن استفاده می کردند. بزرگترین پرده کل گروه را راهنمایی می کرد، رایت متوسط گردان های مختلف را کنترل می کرد و پرچم های کوچک برای راهنمایی دسته ای کوچک به کار می رفت. در نتیجه پرچم کوچک تابع فرمان رایت متوسط و آن نیز تابع پرده ی بزرگ بود. انتقال قدرت نیز از پاها شروع می شود، از پاها به کمر می رسد و از مسیر پشت به شانه ها و سپس با عبور از آرنج ها به انگشتان می رسد. تمام این اعمال زیر نظر ذهن و تحت کنترل کمر قرار دارند.

حرکات تایی چی به سه گروه وسیع، متوسط، و محدود تقسیم می شوند که هر یک بر حسب درجه ی تعمیم به کلی، میانه و فشرده تقسیم می گردند. این حالات را می توان به سه صورت مختلف با هم تلفیق کرد. استاد وو توصیه می کند که مبتدی باید با حرکات کلی وسیع شروع کند و به تدریج حرکات خود را فشرده تر و متمرکز نماید. از آن جاکه از ابتدا حرکات باید دقیق و بدون خطا باشند، نوع کلی - وسیع برای یادگیری صحیح مناسب تر است. پس از تسلط بر این هنر، همین اصول را می توانید در حرکات مدور یا متمرکز به کار گیرید. اما اگر با حرکات فشرده - محدود شروع کنید، شاید در آینده نتوانید حرکات وسیع - کلی را به خوبی انجام دهید.

به‌علاوه گفته شده که: اگر حرکتی نباشد، ساکن خواهید بود. اگر حتی کوچکترین تغییری به‌وجود آید، از قبل خود را با آن تطبیق داده‌اید.

در تمرین دو نفره، خود را به شیوه‌ی ین - یانگ با حریف مربوط سازید. اگر حریف در حرکت پیشقدم نشود، شما نیز به تبعیت از او ساکن بمانید. اگر او کوچکترین حرکتی کرد، باید قبل از شروع حرکت او، وضعیت خود را تغییر داده باشید.

تایی‌چی به‌جای زمان بر نفس تغییر و به‌جای مکان بر نفس نسبیّت تأکید دارد. مفهوم زمان‌بندی، آن‌طور که در این‌جا تشریح شد به ریتم، انتظار و توقع و سبقت در حرکات اشاره دارد و منظور تفوق و پیشی گرفتن از ترتیب تغییرات است.

قدرت درونی باید در تعادل و توازن باقی بماند؛ یعنی وضعیتی بین تسلیم و وانهادن و آمادگی، بین ظهور و عدم ظهور. حتی اگر در قدرت درونی وقفه‌ای ایجاد شود، ذهن باید تداوم عمل خود را حفظ کند.

قوانین تایی‌چی بر تبادل ین و یانگ تأکید دارند. وقتی قدرت درونی خود را مهیا می‌کنید، باید در وضعیت رهایی باقی بمانید؛ اما نه کاملاً رها باید آماده باشید، ولی نه کاملاً.

حتی اگر در جریان قدرت وقفه‌ای به‌وجود آید، تسلسل جریان باید ادامه داشته باشد. این اصول در تمرین دو نفره اهمیت زیادی دارند. خواهید دید که حریفان یا با هم در تقابل و تضادند و یا هیچ رابطه‌ای بین آن‌ها نیست. دلیل امر این است که هیچ‌یک از آنان معنای رها کردن و رها

نکردن، آمادگی و عدم آمادگی را نمی‌دانند. به‌علاوه آنان نمی‌دانند که ذهن باید قدرت درونی را دائماً فعال نگاه دارد.

و باز هم گفته شده که: ابتدا به پرورش ذهن پردازید و بعد به جسم. تنه‌ی خود را رها و شل کنید و بگذارید انرژی درونی در مغز استخوان‌ها متراکم شود. روح را آرام و جسم را مطیع کنید. در تمام اوقات ذهن را زیر نظر بگیرید.

این مطلب، به صورت پاورقی به رساله‌ی استاد وو اضافه شده و هدف آن تشریح دقیق‌تر اصول تایی‌چی است.

به ذهن خود بسیار که هرگاه حرکت می‌کنی، همه چیز باید در جنبش باشد و هرگاه ساکنی، همه چیز ثابت.

تمام بخش‌های بدنتان باید با سایر قسمت‌ها مرتبط باشند. در این‌جا منظور این است که وقتی به انجام تایی‌چی می‌پردازید، تمام بخش‌های بدن باید حرکت کنند و اگر هر بخشی از بدن را ساکن کردید، تمام بدن باید ساکن باشد.

در تمرین دفاع با دست، هنگامی که به عقب و جلو حرکت می‌کنید، انرژی درونی باید در پشت بدن فراهم آمده و در ستون فقرات ذخیره شده باشد.

این جمله در توضیح تکنیک تنفس انقباضی و اصل انتقال قدرت در تمرین دو نفره‌ی دفاع با دست نوشته شده است.

روح باید از درون کنترل شود و در ظاهر باید خونسرد و آرام باشید.

در تمرین دفاع با دست یا هنگام کاربرد این فن در هنر رزمی، باید جوهری خود را کنترل کنید و آن را رو به درون نگاه دارید. هر قدر هم که شرایط با سرعت تغییر کند، باید خونسرد و راحت باقی بمانید. این کار مستلزم انضباط و تمرین ذهنی است و نشان می‌دهد که برای تبحر در هنرهای رزمی باید خود را در بالاترین حد کنترل کرد. بدین وسیله در هر شرایط خطرناکی نیز در امان خواهید بود. حتی اگر شرایط دشوار، طوری تغییر کند که گویی قابل کنترل نیست، باز هم باید با خونسردی و آرامی بر خود مسلط باشید. در این حال جوهری خود را در درون کنترل کنید و مواظب روحیه‌ی خود باشید و به هیچ وجه نگذارید محرک خارجی شما را از تعادل خارج کند.

در تغییر موقعیت جسمی، باید همچون گربه باشید. احساس آماده داشتن قدرت درون به موج لطیف ابریشم می‌ماند.

در تمرین دو نفره، صرف نظر از جهت تغییر وضعیت، گام‌هایتان باید در تبعیت از وضع بدنتان باشند. در فرایند جابه‌جایی قدم‌ها، باید استوار و دقیق عمل کنید. درست مثل گربه‌ای که در حال راه رفتن است.

در کنترل یا به کارگیری قدرت درون، در هنگام دفاع با دست، باید قدرت درونی را به گونه‌ای جابه‌جا کنید که گویی ریشمانی ابریشمین را از پیله باز می‌کنید. کشیدن بیش از حد موجب پارگی ابریشم می‌شود؛ حال آن‌که کندی یا کشش در جهت نادرست، موجب گره خوردن آن می‌گردد. به قدر کفایت تلاش کنید و قدرت درون را در جهت مناسب و با سرعت مطلوب به کار برید.

سراسر بدن باید تحت تسلط ذهن و روح باشد. سعی نکنید با تکیه‌ی محض بر تنفس بدن خود را کنترل کنید، زیرا حرکاتتان کند و بطئی خواهد شد. کنترل بدن با استفاده از تنفس موجب تولید قدرت نمی‌گردد. تنها با پرهیز از این خطا می‌توانید به خالص‌ترین و نیرومندترین قدرت درونی دست یابید.

این پاورقی در توضیح ارتباط بین ذهن و جسم و قدرت درون و حرکت نوشته و افزوده شده است.

قدرت درون باید شبیه گردش چرخ باشد. کمر، همچون محور چرخ‌ی عمل می‌کند که در گردش است.

این مثال تأکید می‌کند که باید قدرت درون را در تعادل کامل و جنبش دائم حفظ کرد؛ درست مثل چرخ‌ی که در حال چرخیدن است. کمر مقدار انرژی درون را کنترل و بر انتشار آن نظارت می‌کند؛ درست مثل محور چرخ یاد شده.

برخی از آثار منتشر شده‌ی فراروان:

- هستی بی‌کوشش (یوگاسوترهای پنجگانه)
- آلیستر شیرر، ع. پاشایی
- دائو رابطه‌ها (تعادلی میان زن و مرد)
- ری گریگ، ع. پاشایی
- روش زن
- اوپن هرینگل، ع. پاشایی
- زن در هنر گل‌آرایی
- گوستی ل هرینگل، ع. پاشایی
- زن در هنر کمان‌گیری
- اوپن هرینگل، ع. پاشایی
- سرچشمه‌های حکمت اشراق
- دکتر صمد موحد
- تولدی در عشق و خلاقیت (مولوی و روان‌شناسی)
- نوشته‌ی پروفیسور رضا آراسته، برگردان حسین نجابتی
- آیین قلندری
- نوشته و تحقیق دکتر ابوطالب میرعابدینی و مهران افشاری
- آیین قبلا (عرفان و فلسفه‌ی یهود)
- برگردان و تحقیق شیواکاوایانی
- درآمدی بر فراروان‌شناسی
- جی. پی. راین، امیر راسترو
- الفبای هیپنوتیزم
- ویلیام آسبی، شیرین موسوی
- روان‌شناسی سیاسی و جامعه‌ی بسته
- دکتر سید محسن فاطمی
- روان‌شناسی کودک
- حسین نجابتی
- درمان خجالت در سه هفته
- زان شارنیه، ساعد زمان
- انرژی زندگی (راه‌گاو نر)
- لئوبوسکالیا، ناهید ایران‌زاد
- اولین دوست خود باشم
- میلدر نیومان، هایده وهاب‌زاده
- چگونه مدی‌تیشن کنیم
- لارنس لشان، پریچر فرجادی
- کتاب درمانی
- مصطفی تبریزی
- ۳۹ فنّ روان‌درمانی
- دکتر احمد اعتمادی و مصطفی تبریزی
- مشاوره‌ی خانواده
- ادی استریت، مصطفی تبریزی
- درمان اختلالات دیکته‌نویسی
- مصطفی تبریزی
- درمان اختلالات ریاضی
- مصطفی تبریزی
- آزمون ادراکی-بینایی فراستیک
- ماریان فراستیک، مصطفی تبریزی
- تازه منتشر شده:
- انرژی متعالی (گرجیف چه می‌گوید)
- کاتلین ر. اسپیت، مجید آصفی
- آموزش هاله‌بینی
- (به‌انضمام روشن‌بینی، تله‌پاتی و روان‌نگری)
- دلیو. ای. بانتر، مهیار جلالیانی
- پیوسته آغاز کردن
- (کاوشی در توانمندی‌های خویش)
- گری نل، مینا اعظامی
- کتاب کوچک آرامش
- پاول ویلسون، باجلان فرخی
- به‌زودی منتشر می‌شود:
- کتاب کوچک عشق
- اکس لیبریس، باجلان فرخی
- سفر زندگی
- لوتیز هی، مینا اعظامی

از مجموعه‌ی فرهنگ‌نامه‌ی یوگا منتشر شده است:

(زیر نظر مرکز بین‌المللی یوگا در هند)

- جلد اول: نوشدارو
- سوامی ساتیاناندا، جلال موسوی‌نسب
- جلد دوم: هنر وانهادگی
- سوامی ساتیاناندا، بدرالدین موسوی‌نسب
- جلد سوم و جلد هفتم: مقدمه‌ای بر روشن‌بینی و بیداری کندالینی
- سوامی ساتیاناندا، جلال موسوی‌نسب
- جلد چهارم: اسرار تنفس
- سوامی موکتی بودهاناندا، جلال موسوی‌نسب
- جلد پنجم: آموزش یوگا
- سوامی ساتیاناندا، جلال موسوی‌نسب
- جلد ششم: علم عناصر
- سوامی ساتیاناندا، جلال موسوی‌نسب
- جلد هشتم: کندالینی یوگا
- سوامی ساتیاناندا، جلال موسوی‌نسب
- جلد نهم: شفا (سلام بر خورشید)
- سوامی ساتیاناندا، ساناز فرحت، جلال موسوی‌نسب
- جلد دهم: یوگا و تعلیم و تربیت
- سوامی نیرانجان آناندا، جلال موسوی‌نسب
- جلد یازدهم: یوگا و سیستم گوارش
- سوامی نیرانجان آناندا، جلال موسوی‌نسب
- جلد دوازدهم: مراقبه
- سوامی ساتیاناندا، جلال موسوی‌نسب
- جلد سیزدهم: درمان استرس با یوگا
- سوامی ساتیاناندا، جلال موسوی‌نسب
- جلد چهاردهم: درمان بیماری‌های قلبی با یوگا
- سوامی ساتیاناندا، جلال موسوی‌نسب
- جلد پانزدهم: درمان بیماری‌های آسم و دیابت با یوگا
- شانکار دوآناندا، جلال موسوی‌نسب
- جلد شانزدهم: سخن‌دل (کارماسانیاس)
- سوامی ساتیاناندا، نوشته و برگردان جلال موسوی‌نسب
- جلد هفدهم: اسرار تمرکز
- پاراماهاامسا نیرانجان آناندا، جلال موسوی‌نسب
- تازه منتشر شده:
- جلد هجدهم: هاتا یوگا
- سوامی ساتیاناندا ساراسواتی، جلال موسوی‌نسب
- جلد نوزدهم: یوگینی
- (توان روحی زن)
- سوامی ساتیاناندا ساراسواتی
- جلال موسوی‌نسب و دکتر رضا قاسمی
- جلد بیستم: یوگا و انرژی درمانی
- سوامی نیرانجان آناندا ساراسواتی، جلال موسوی‌نسب

شما پر توجوی عزیز می‌توانید جهت دریافت هر یک از عناوین یاد شده از طریق پست با ما به نشانی زیر مکاتبه فرمایید، تا در اسرع وقت نسبت به ارسال کتب مورد نیازتان اقدام شود.

تهران؛ خیابان جمال‌زاده شمالی
بعد از چهارراه نصرت، شماره ۱۵۵

واحد ۲، کد پستی ۱۴۱۸۸

تلفن فاکس: ۰۲۱-۶۴۳۷۷۵۳-۹۲۱۳۷۸