



Meister viie täiuslikkusega

Cheng Man Chingi elu, pärand ja pehme jõu füüsika



Sild kahe maailma vahel

Qingi dünastia lõpp

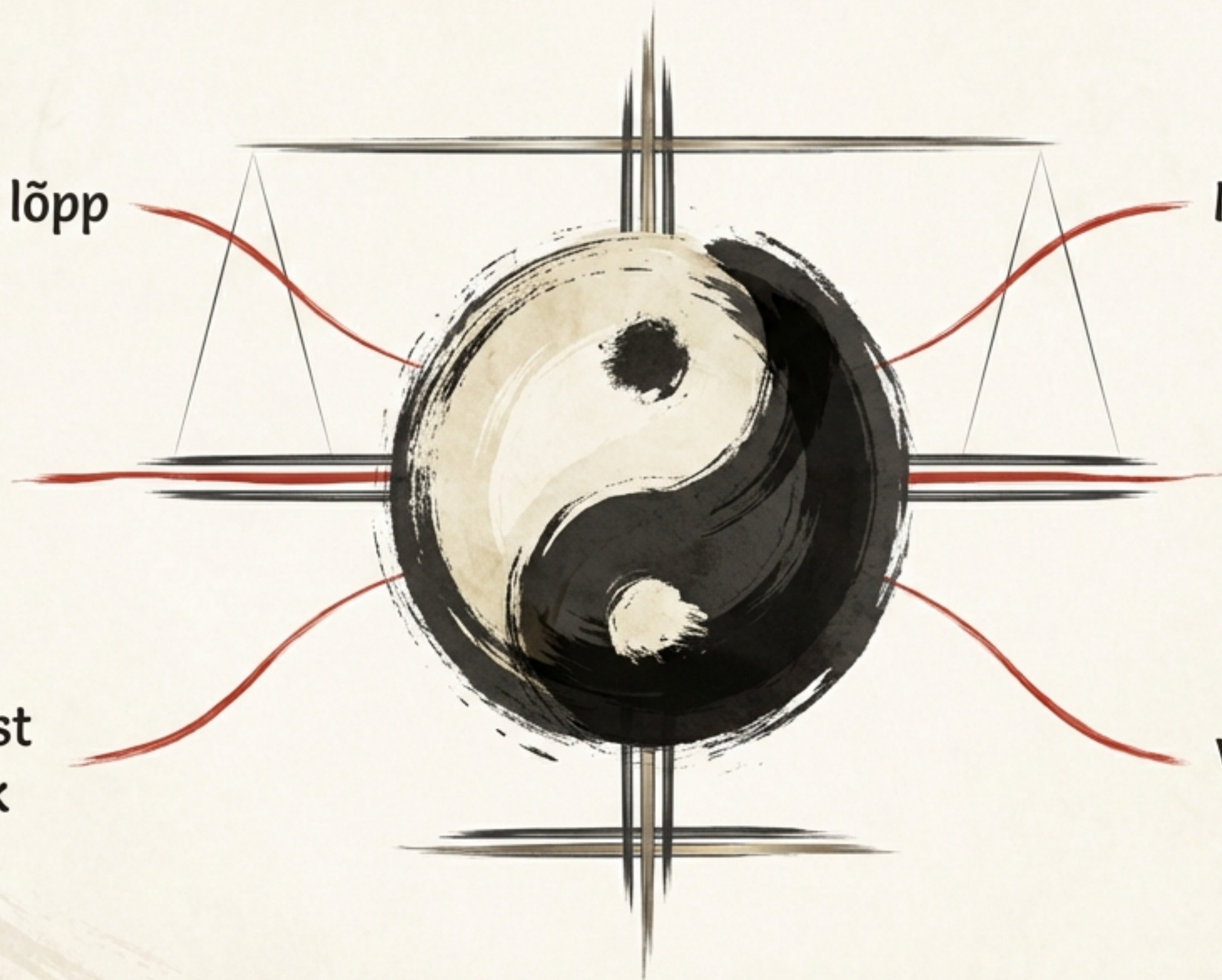
Moodne Vabariik

Idamaine traditsioon

1960ndate Lääne kontrakultuur

Teadlasest kunstnik

Võitluskunstnik



Transformatsiooni ajatelg

1902

Sünnib hääbuva Qingi dünastia ajal
Wenzhous.

1930ndad

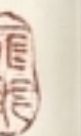
Alustab Taiji õpinguid Yang Chengfu
käe all, et ravida tuberkuloosi.

1949

Põgeneb Hiina kodusõja eest Taiwani;
asutab Shih Chung Taiji assotsiatsiooni.

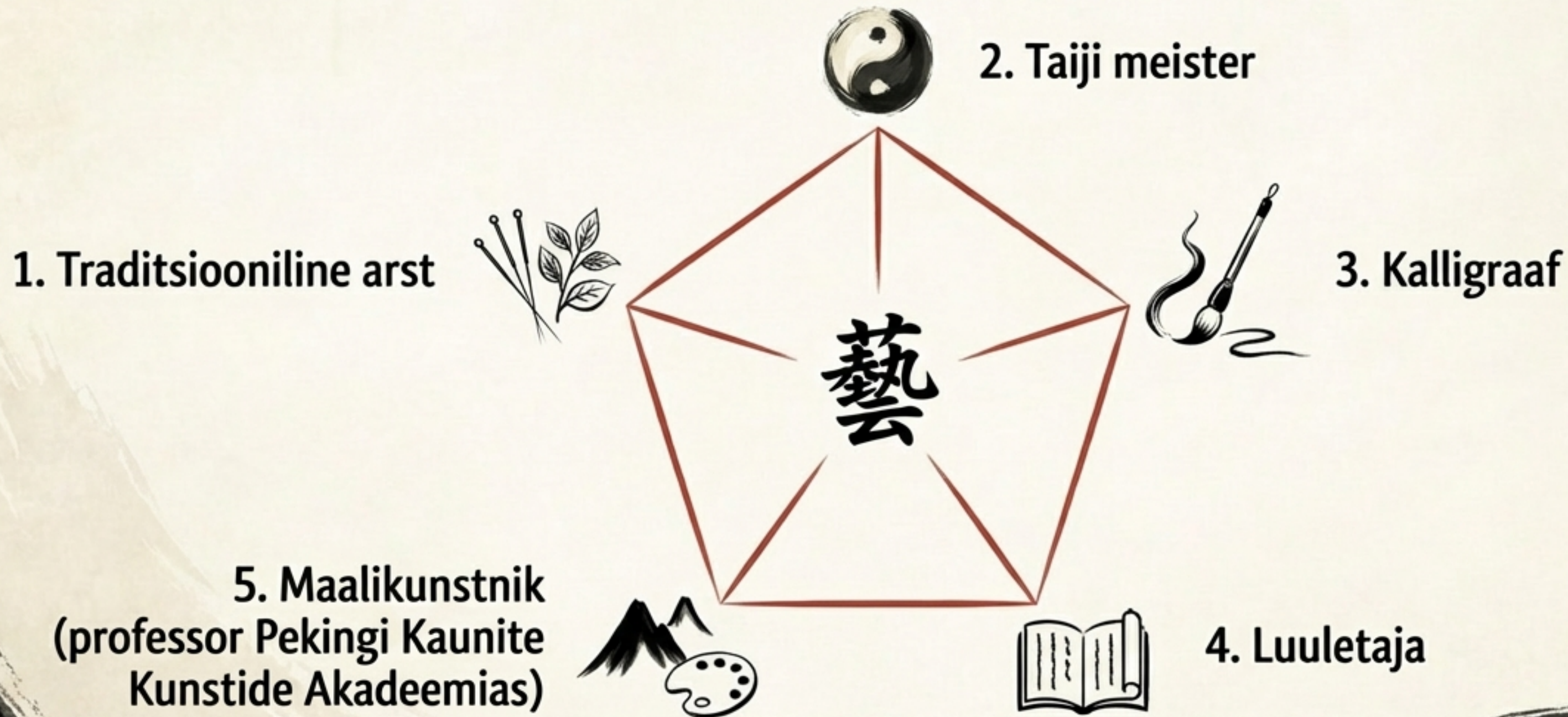
1964

Kolib New Yorki, tuues Taiji
traditsioonid Lääne noorteni.



Viis täiuslikkust

Cheng Man Ching ei olnud lihtsalt võitluskunstnik. Teda tunti New Yorgis kui meistrit, kes valdas viit klassikalist distsipliini.



Vormi revolutsioon: 37 poosi

~~108~~
37

Traditsiooniline Yang-stiil koosnes kuni 108 liigutusest. Cheng Man Ching eemaldas puhtalt ründavad ja agressiivsed tehnikad (nagu "Nõel merepõhjas"), lühendades vormi 37 poosini.

Eesmärk: Seada esikohale tervis, ohutus ja elujõud, muutes Taiji kättesaadavaks moodsale inimesele.



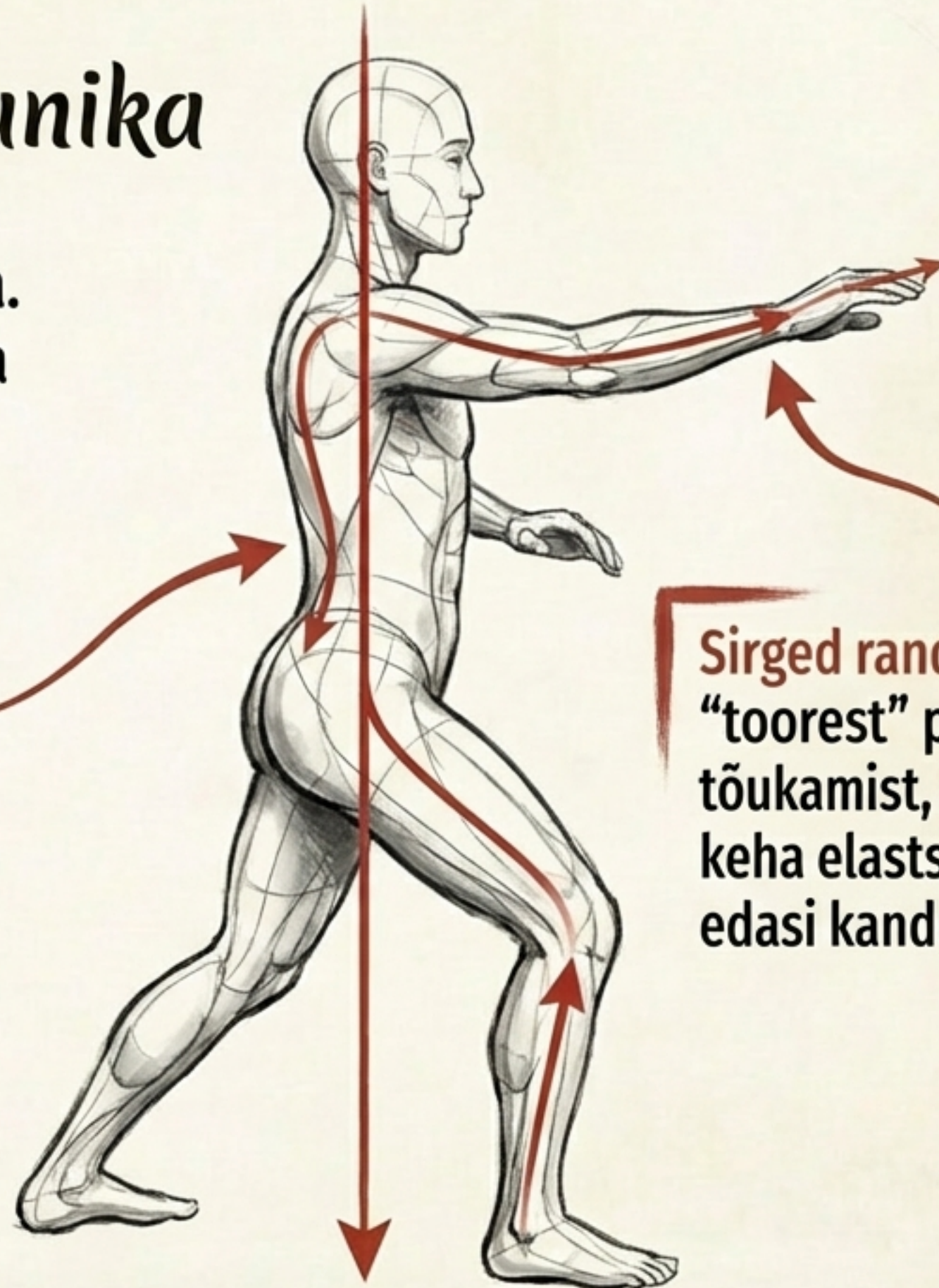
Traditsioon vs. Innovatsioon

	Traditsiooniline Yang-stiil	Cheng Man Chingi stiil
Kehahoid	Ettekallutatud asend	Vertikaalne rüht (Taeva ja Maa telg)
Randmed	Painutatud, blokeerides energia	Sirged, võimaldades jõul jõuda sõrmedeni
Fookus	Ohtlikkus, agressiivsus ja võitlus	Tervis, pehmus ja järeleandmine (Roll Back)
Pikkus	85–108 asendit (pikk õppeprotsess)	37 asendit (lihtsam omandada ja praktiseerida)

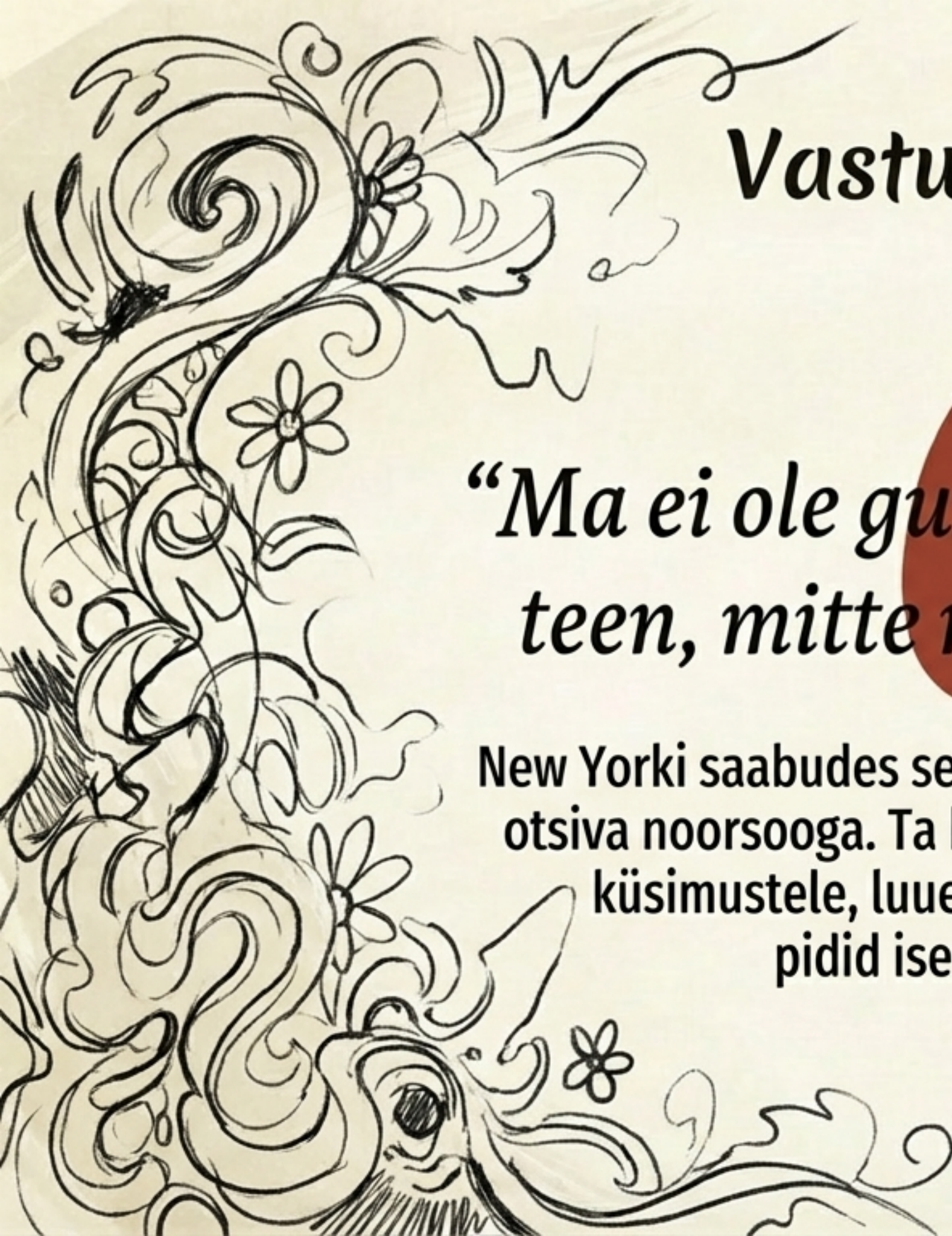
Joondumise biomehaanika

Õige rüht ei ole esteetika, vaid füüsika. Valesti joondatud keha loob pingeid ja katkestab energia liikumise.

Vertikaalne telg parandab lihasahelate koostööd ja stabiliseerib jala-põlve-puusa telje.



Sirged randmed väldivad "toorest" peopesaga tõukamist, lubades kogu keha elastsusel käe kaudu edasi kanduda.



Vastumeelne Guru

“Ma ei ole guru. Tehke, nagu ma teen, mitte nii, nagu ma ütlen.”

New Yorki saabudes seisis ülikooliprofessor silmitsi “gurusid” otsiva noorsooga. Ta keeldus andmast vastuseid igapäevaelu küsimustele, luues hoopis vaba ruumi, kus õpilased pidid iseseisvalt oma tee leidma.

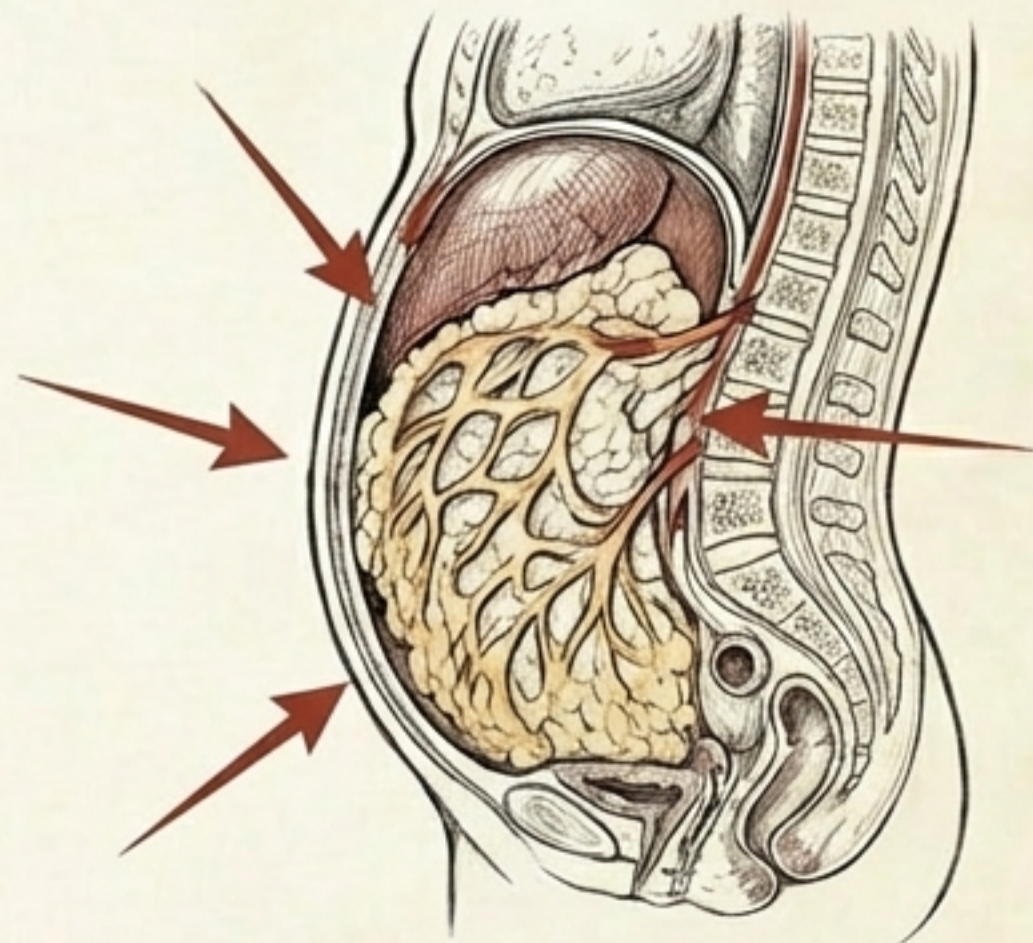
Dantiani demüstifitseerimine

Esoteeriline vaade:



Maagiline energiaallikas, mis annab üliinimlikud võimed. Sõltub salaõpetustest (Nei Gong).

Cheng Man Chingi vaade:



Füüsiline, orgaaniline struktuur. Ta uskus, et see on seotud Suure rasvikuga (*Omentum majus*) – immuunsüsteemi võrgustikuga, mis kasvab ja areneb järjepideva füüsilise treeningu tulemusena.

Meditatsioon liikumises

木

Puu (木)

想

Silm (目)

心

Süda (心)

Hiina sõna meditatsiooni kohta, Mingxiang (冥想), tähendab "sügavat mõtlemist" või tunnetamist.

See pole paigalustumine ja vaimu tühjendamine. See on kehalise mälu automatiseerimine, et leida vormi voolavuses sisemine vaikus ("stillness in motion").

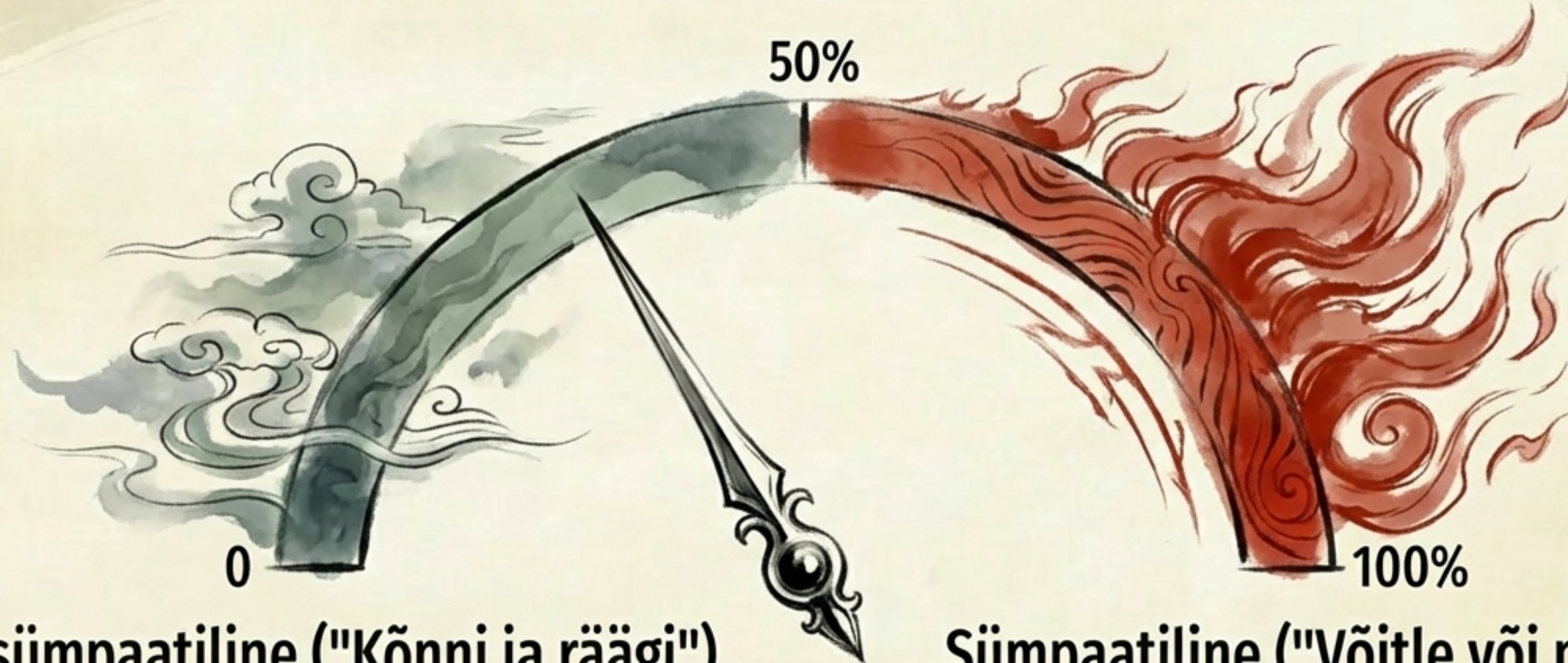


Õhus ujumine

Vesi hoiab laevu pinnal. Õhk (mis on veest kergem, aga tühjusest tihedam) hoiab lennukeid.

Taiji praktiseerija õpib tajuma õhku tiheda meediumina (nagu vett). Õhutakistuse tunnetamine sunnib keha kasutama lihaseid mitmesuunaliselt, muutes keha aja jooksul seest kergemaks ja elastsemaks.

Närvisüsteemi seisund



Parasümpaatiline ("Kõnni ja räägi")

Sügav rahu ja lõdvestus.

Sümpaatiline ("Võitle või põgene")

Adrenaliin, rinnakuga hingamine,
lihaspinge vägivallops.

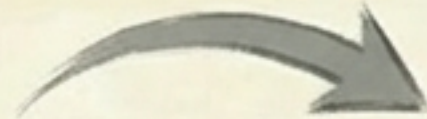
Taiji toimib ainult parasümpaatilises seisundis. Pinge ja pingutus nullivad tehnika, sest ainult rahulikus seisundis on inimesel "aega" reageerida.

Järeleandmise füüsika (*Roll Back*)



1. Sissetulev jõud

Agressiivne, lineaarne rünnak läheneb.



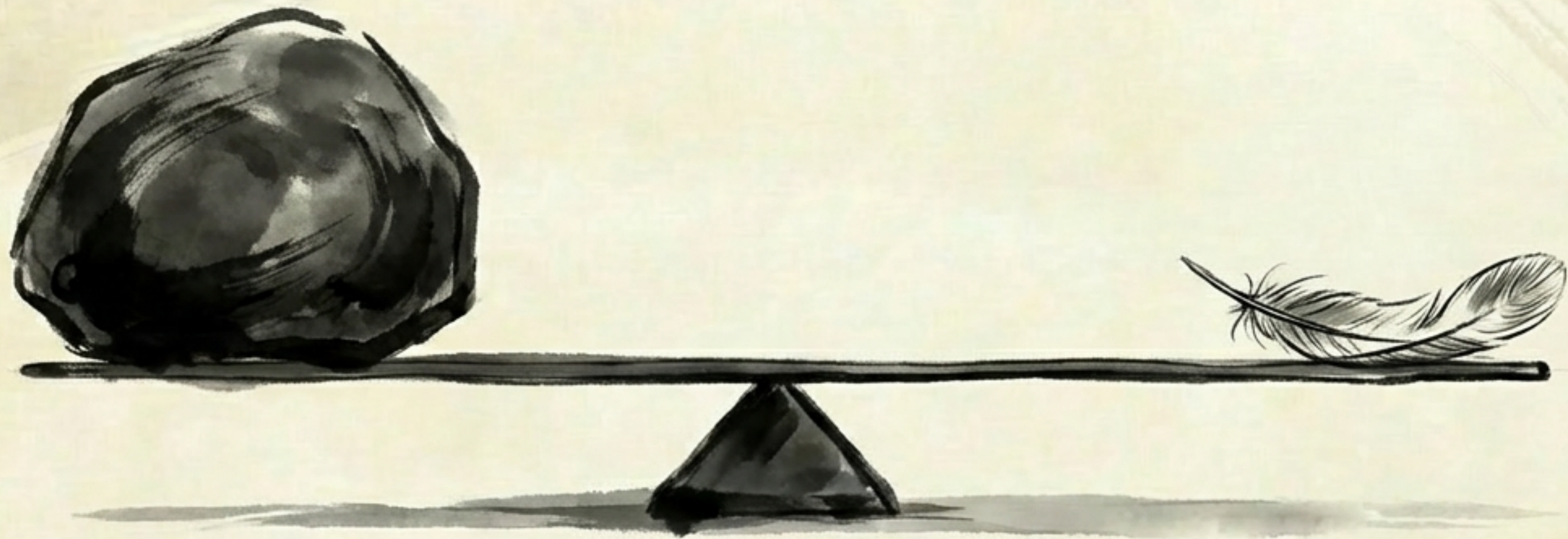
2. Raskuse viimine tahapoole

100% keharaskusest langeb tagumisele jalale, luues tühjuse ("void").



3. Vöökoha pööramine

Jõu suunamine mööda enda keskmest, viies ründaja tasakaalust välja.

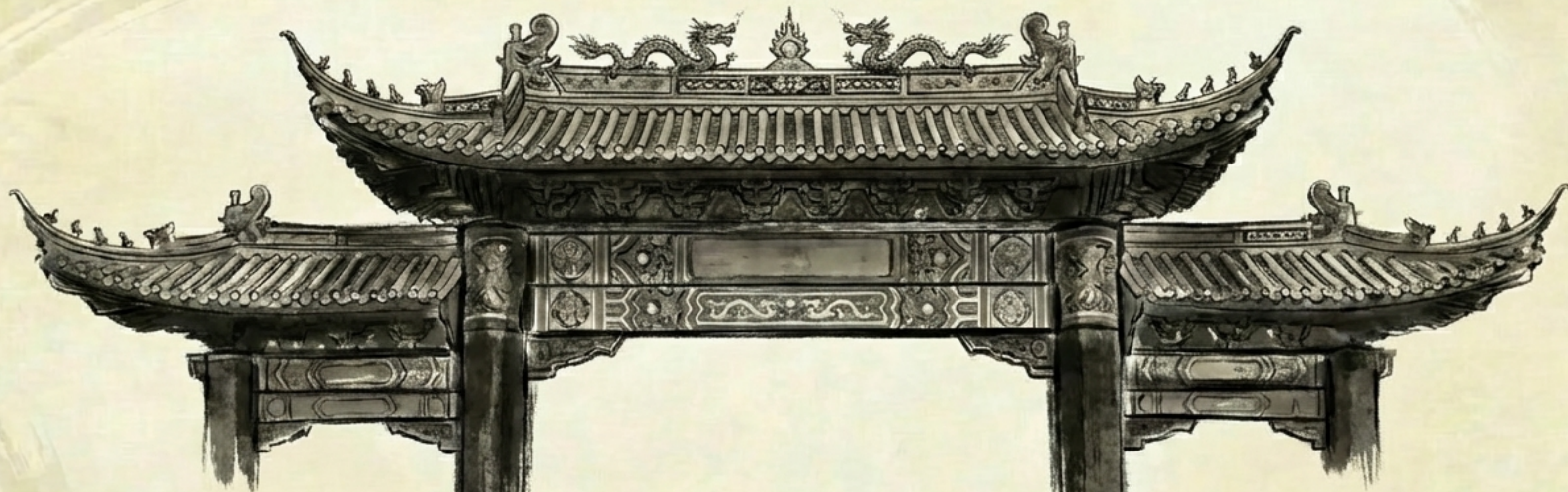


4 untsiga 1000 naela vastu

Taiji ei vasta jõule jõuga. Eesmärk on juhtida vastast, oodata tema tasakaalu kadumist ja kasutada ära tekkinud hoogu (“momentum”).

Neli untsi õigeaegsust ja võimendust suudab kõrvale kallutada tuhande naelase (jin) jõu.

Kolm filosoofilist sammast



Daoism

Keskendub looduslikele seadustele. Pehme vesi kulutab kõva kivi.

Konfutsianism

“Õppimise armastus”. Pidev iseloomu ja keha kultiveerimine igapäevase töö (Gongfu) kaudu.

Sõjastrateegia

Sunzi “Sõjakunst”. Eristus täis ja tühja vahel. Tunne ennast ja tunne vastast, et suunata tema jõudu.

Taiji neli dimensiooni

Enesetervendamine

Füüsiliste blokeeringute
ja rühi parandamine

Füüsive

Vaimne avardumine

“Seest kergemaks” saamine
ja elava metafoori
kehastamine

Vaimne
avardumine

Takumiorira

Enesekaits

Psühholoogiline hoiak

Õppida vaimselt reageerima
kriitikale, nagu keha reageerib
tõukele – järele andes, mitte
murdudes.

Enesekaitse

Mitte-põrkumine ja ohu
kõrvale juhtimine

Luuletus Universumist

*Taijiquanil pole
arvamust ega kavatsust.
See on motiivita idee. [...]
See on loomulik
reageering välisele
jõule. Ründaja ja
reageerija on sama –
ümbersuunatud ja
taaskasutatud jõud.*

*Taiji printsiibid on sama mehhanism, mis juhib
universumi suurt mootorit. – Cheng Man Ching*



Kaotusesse investeerimine

Tõelise meisterlikkuse ni jõudmiseks õpetas Cheng Man Ching loobuma eg, kangekaelsusest ja pimesi võitmisest. Ainult andes järele – “investeerides kaotusesse” – saame end päriselt leida ja vooluga üheks saada.