

Tang küla¹ dokumentide tõlked²

Rainer Eidemiller

2026

Li Dao elulugu³ (1716)

„Suure Tangi dünastia ajal saabus Li perekonda tõeline Daoist. Talle anti nimeks Ru Zi, tema täiskasvanunimi oli Dao Wu, tema varjunimi oli Kümme Väge⁴ ja tema munganimi Dao Zi.

Ta sündis Kollasest Jõest põhjas, Henanis, Sui dünastia keiser Da Ye kümnenda aasta⁵ teise kuu teisel päeval.

Ta võeti õpilaseks Henani Wuji templi⁶ Kolme Õpetaja Väravas, Shen Long'i, Xian Fan'i, Ma Lan Cao ja Emand Dan'i ajal.

Ta oli andekas ning õppis kirjanduse, võitluskunstide, meditsiini, Yi Jingi ja Nie Pan She rikkalike kunste ja tundis hästi Kollase Keisri klassikuid. Ta tõi au budismi, daoismi ja konfutsianismi harmoonilisele kokkuühendamisele.

Tuginedes allikatele nagu Da Ming Du, Wuji klassikud, Yijin Jing, Dao De Jing, Huangti klassikud, Qianjin Yitang, Daoyin ja Tunei lõi ta kunsti nimega Wuji Yangsheng Wugong.

Ta uuris tuhande aasta vanust salateadmist meditsiini ja tervise säilitamise kohta⁷. Tema võitluskunstivõimed oli erakordsed, talle anti see kunst unenäos⁸ ning tema võimed panid võitluskunstide ringkonnad hämmastuma. Keiserlike korraldustega kutsuti ta elama pealinna⁹ ning tema kuju püsitati Läänemäele.

¹ Täpsemalt siis Henani provintsis, pealinn Luoyangist ja Shaolini templist mõnekümne kilomeetri kaugusel olnud väga suur templikompleks Qianzhai (Tuhande Aasta Tempel), mis algselt kandis nime Wuji tempel ning oli ehitatud Han dünastia ajal, enamuse õpetlaste hinnangul aastal 68 e.m.a. Templikompleks asus 36 hektaril, sai tõsiselt kannatada 17. saj teisel poolel ning hävitati täielikult 1958. aastal koos selle raamatukogu ning enam kui 100 kivitahvliga ajalooliste tekstidega. Tang küla dokumentide põhjal õpetati Qianzhais kolmes „koolis“: Qianzhai peatemplis „Tuhande aasta 8 tehikat“, „Kolme Õpetuse Templis“ Xinyi ehk Liuhe poksi ning Taiji Palees „Kolmeteistkümne shi“ võitluskunsti.

² Tõlgitud inglise keelest (Lars Bo Christenseni 2016. a raamatust „Tai Chi The True History & Principles“, mis tugines Tang küla leidudele)

³ Elulugu oli Qianzhai templis algselt kivisteelil, 1716. aastal on see paberil hõõrumisega kantud üle paberile.

⁴ St polümaat – mitmekülgne teadlane (shili)

⁵ 614 AD

⁶ Qianzhai ehk „Tuhande Aasta Templi“ varasem nimetus

⁷ Kas see võib olla viide Li Ziranile (2. sajand e.m.a.)?

⁸ Huvitav sarnasus Zheng San Feng legendiga.

⁹ Mõnekümne kilomeetri kaugusel asunud Luoyang

Varjates oma kuulsust teise nimega, viis ta oma kunsti DonQuan'i ja reisis Yangzhou'sse, et õpetada meditsiini ja suurt selgust¹⁰ võimekatele inimestele.

Ta õpetas Lushanis ja oli eeskujuks Shaolini kloostrile¹¹. Oma viimseil päevil läks ta tagasi, et õpetada õpilasi templis.

Meister ütles: „Kolm õpetust¹² on ausad ja õiglased ning on kindlateks reegliteks selles, kuidas võitluskunste praktiseeritakse. Kasuta wuweid halbade inimeste kohtlemisel, õpeta võitluskunste ainult headele inimestele. Kasuta pehmet kõva vastu. Allu ja järgne inimestele. See ei ole tee edukaks saamiseks, kuulsuse saavutamiseks. Sinine Draakon tõstab oma pea, pärast tuhandet aastat me kohtume taas!¹³“

Ta elas 128 aastat vanaks¹⁴ ning suri Kai Yuan'i ajastul Tuhande Aasta Templi Kolme Õpetuse Saalis. Tema matuste ajal oli ta keha ikka pehme ja nägu näis olevat elav. Tema pea puhkas Kolme Õpetuse klassikutel ning tema käed hoidsid tindipulka ja mõõka.

Budistlikud mungad olid temast vasakul, daoistlikud preestrid paremal ja konfutsiaani õpetlased viisid läbi tseremooniat. Pärast seda Kolme Õpetuse klassikud, mis olid tema pea all, ei kõdune.

Tema õpilaste jaoks toimus privaatne matusetalitus ning avalik tseremoonia toimus templis õpetatutele ja väarikatele.

Kuigi talle ei püstitatud mälestuspagoodi, jõudis tema hea maine igale poole. Ta oli suur, ent alandlik inimene, suure võimega tervise ja vaimu hoidmisel. Mitte kusagil ei ületanud mitte keegi tema võimet Kolme Õpetuse, budismi, daoismi ja konfutsianismi üheks ühendamisel.

Tema oli alusepanija ülimalle süsteemile – Lõputu Tühjuse Tervist Säilitavale Poksile – Wuji Yangsheng Gong'ile.“

Pandud kirja Pu Guani poolt Tuhande Aasta Templis Suure Qingi dünastia keiser Kang Xi Bing Shengi aasta¹⁵ teise kuu teisel päeval.

¹⁰ Kas see võib olla viiude Shangqingile?

¹¹ Qianzhai templist mõnekümne kilomeetri kaugusel asunud budistlik klooster

¹² St daoism, konfutsianism ja chan-budism

¹³ Huvitav on see, et u 1000 a hiljem, 1634 sündis sealsamas Qianzhai templis tai-chi

¹⁴ Jälle huvitav sarnasus Zhang San Fengi legendiga

¹⁵ St 1716. a. On huvitav, et 974 aastat pärast tema surma (1102 aastat pärast sündi) sündis Wuji Yangsheng Gongi süstematiseerija Qianzhai templis Li Chunmao (1568-1666)

Käsiraamat Wuji Yangsheng Quan Lun¹⁶,ist

Li Chunmao¹⁷ (Li Yezhen; 1568-1666), kirjutatud 1590. a

„Enne kui inimene hakkab harjutama Wuji Yangsheng Gong’i, ei ole tal mõtet ega kavatsust, ei vormi ega kuju, ei tunnetust endast ega teistest.

(Tavalise inimese) meel on täielikus segaduses, kõik keeb ideedest ning meelel puudub suund. Tavalised inimesed ei tea, et ebaõnnel on põhjus, nad lihtsalt näevad, kuidas Dao kulgeb oma loomulikult viisil kõiges.

Nende Qi energia on piiratud, nende materiaalsed olud on takerdunud ning nad on tuhmid ja võhiklikud.

Tulemuses on nõrk kehaehitus ja kehv tervis.

Äärmuslik yang peab olema (tasakaalustatud?) yin (suunas), äärmuslikust yinist peab vabanema. Kuidas saaks olla sellest mitteteadlik, kui tegelema sellise tervise säilitamise kunstiga? Ainult Kolme Õpetuse doktriin sulatab kokku ja vahendab (parimat igast koolkonnast), ainult tark inimene suudab lahti muukida halva õnne mehhanismi.

Võta vastu yin ja yang. Püüa luua head õnne.

Vahenda Qian’i ja Kun¹⁸’i.

Pööra Qi’d nii, et see muutuks „Pärast-Taevast“ „Enne-Taevaks“. ¹⁹Naase algse juurde ja hoia Suure Harmoonia ühtsust.

Kas on üleüldse iial olnud midagi peale Taevaste põhimõtete „Pärast-Taevast“, „Viie faasist“ ja „Kaheksast Trigrammist“²⁰?

Dao paisub ja tõmbub kokku samal moel nagu me ütleme, et Wuji Gong suudab luua täielikku Qi’d.

¹⁶ Wuji – kosmoloogiline tühjus enne maailma teket, Yangsheng – tervist säilitavad õpetused, Quan – rusikas, poks, Lun – põhitõed, eetika

¹⁷ Õppis erinevaid praktikaid Qianzhai „Taiji saalis“: daoismi üldiselt aga ka „poksi“, mõõgatehnikaid, militaarstrateegiat, Wuji Yangsheng Gong’i, 13-shi tehnikat. Sai kuulsaks ning õpetas võitluskunste Shanxi, Shadongi, Shaanxi, Hunani ja Guanzhou provintsid. Tema pojad Li Zhong ja Li Yang koos oma nõbu Chen Wangtingiga löid 1634. aastal Taiji Yangsheng Gong’i (ajal, kui Li Chunmao oli ise veel elus ja tõenäoliselt ka juhendas neid). Algselt 58-poosi või liikumisega Taiji Yangsheng loodi Wuji Yangsheng, 13-shi ja „Tongbei võitluskunsti“, Winyi Liuhe poks ja „pika poksi“ baasil. Nende otsene juhendaja oli templiülem Bogong.

¹⁸ Enne yin-yang kontseptsiooni laialdast kasutussevõttu oli kasutusel samasugune kontseptsioon, kus Qian oli Taevas (yang) ning Kun oli Maa (yin)

¹⁹ St praegusest polaarsest loodust tagasi algseesse ühtsusse, ehk Wuji’sse?

²⁰ Kas ühtlasi ka viide „Kolmeistkümne shi“ praktile?

Me teeme Wuji Yangsheng harjutusi selleks, et uurida tundmusi, et inimese kavatsuse- ja vormipuudus saaks ühenduda „Enne-taevas²¹“ suurte imede laiema perspektiiviga, mis on duaalse harmoonia esialgne algus – yin-yang liikumise ja vaikuse alustus²².

Kõigi asjade loomine kannab yin'i ja hoiab yang'i, inimeste tõeline algupära (või olemus) tuleneb seega siit.

Kui vaim on selge, suudab ta haarata seda, et „Wuji loob Taijid“. Selles peituvad ka Viis Faasi ja Kaheksa Trigrammi, mis päris esimesed, mis lähtuvalt läbi (Wujist Taijisse?), (pärast?) seda kui nad on tulnud läbi, siis nad muutuvad, et saada keha yin-yangiks ja hoida meel vaimus kõrgel.

See tugevdab inimese eluiga, puhastab verekanaleid, ihu ja luid.

Kui me tahame liikuda „Pärast-Taevast“ „Enne-Taevasse“, siis kasutagem seda tervisekunsti, Wuji Yangsheng harjutusi.

Kui rakendad hooletult valesid meetodeid, siis eesmärk on algsest kaugel. Wuji Yangsheng Gong on kasulik sajal viisil, kuid ei oma ühtegi kahjulikku mõju. Nii et ma kasutan seda, et tugevdada oma rahvast²³. Me võime nüüd öelda, et paljud meie rahva pühendunud õpilased on harjutanud neid suurepäraseid harjutusi (ja on jõudnud) kaugemale.

Seetõttu esitlen ma siiralt seda käsiraamatut Wuji Yangsheng Gongi harjutustest.“

Suure Mingi dünastia keiser Wan Li valitsuse Gen Yin aasta²⁴ teisel kevadkuul.

Käsiraamatut esitleti esimest korda Esivanemate Templi Suures Saalis.

²¹ Wuji?

²² Kosmoloogiliselt hakkas algne „seisev ühtne potentsiaal“ ehk Wuji liikuma ümber oma keskme, seda liikumist nimetatakse Taiji'ks ning sellest tekkis yin-yang polaarsus ja tasakaal, millest tekkis kogu maailm

²³ St templiõpilasi?

²⁴ St 1590. aastal

Poeem Kolmeteistkümne Shi²⁵ harjutamisest

Li Chunmao

„Kolmeteistkümne Shi sarja ei tohi suhtuda kerglaselt. Allikas, kus selle otstarve (eesmärk) peitub, asub vöökohas²⁶.

Pööra hoolsalt tähelepanu tühja ja täidetu²⁷ nihetele ja pööretele.

Qi peab olema kogu kehas, ilma vähimati puuduseta.

Omaenda liikumiste rahulikkuses, nagu sa oleksid vaikus, kuid vastane nihkub ja muutub, nii et see on ime.

Iga liigutus omab läbimõeldust ja eesmärki, kuid ta ei lähtu teadlikust pingutusest ja ajastusest²⁸.

Iga liigutus hoiab meelt vöökohas, lõdvestunult ja vaikselt alakõhus²⁹, siis Qi tõuseb.

Hoi alumine pool kehast keskel ja otse, siis liigub vaim peanupuni.

Kogu keha on kerge ja kiire, hoides pead nagu see ripuks millegi üleval asuva küljes³⁰.

Ole täie teadlikkusega selle juures, mida sa õpid.

Painutamine, sirutumine, avamine ja sulgemine peavad olema loomulikud³¹.

Mine läbi värava ja otsi juhatust, õpetus peab olema suust lähtuv sõna³².

Pinguta end lakkamatult ja uuri (seda) meetodit omapäi.

²⁵ Väga vana harjutustekompleksi nimetus (seotud juba Xu Xuapingiga). Shi – liigutus, liikumine, momentum, hoog, ka strateegia (vrdl Sun Zi). Sisaldab 5 faasi ja 8 trigrammi. Kõige olemuslikum sisu ka tänapäeva erinevates tai-chi vormides.

²⁶ Viide dantien'ile, Qi allikale, liikumise keskpunkt nagu kosmoloogiliselt on Taiji keskpunktiks yin-yang liikumisele

²⁷ Tühi on jalg, millel keharaskus ei asu (yin), täis on jalg, millel keharaskus asub (yang). See tühja-täidetu pidev vaheldumine on kõige olulisem osa tai-chi liikumisel ning näib, et see sai alguse juba „13 shi'ga“, mis näis olevat seotud Wuji Gong'iga.

²⁸ Viide ka tai-chi's olulisele yi-kontseptsioonile

²⁹ Viide ka tai-chi praktikas toimivale põhimõttele: Yi juhib Qi'd

³⁰ Taas sama põhimõtte tai-chis – pea peab olema nagu siidinõoriga üles riputatud, keha sirge. Füsioloogiliselt aitab see kaasa lõdvestumisele ning kergele ja kiirele liikumisele.

³¹ Loomulikkuse (ziran) printsiip on tähtis ka tai-chis

³² Viide sellele, et tuleb end lasta juhendada õpetajal, meistril, keda sel ajal leidis templist.

Kui küsida, et mis see keha jaoks vajalik printsiip on, siis „sisemine³³“ ja Qi on valitsejad, luud ja liha on alluvad.

Kui mõtiskled lõpp-eesmärgi üle, siis see on eluea pikendamine ja püsimine nooruslikuna.“

*(Siit alates ürik kahjustunud, tekst puudub)*³⁴

See on minu 140-täheline poeem, sõna sõnalt selge ja arusaadav, midagi ei ole jäänud välja. Kui jätkad ilma neid sõnu kuulda võtmata, siis raiskad oma pingutusi ja põhjustad ohkamisi.

Suure Mingi dünastia keiser Wan Li valitsemise Geng Yin aasta³⁵ teisel kevadkuul.

Li Chunmao.

Kolmeteistkümne Shi selgitus

(ilmselt Li Chunmao)

„Kolmeteistkümne Shi pika poksiseeria nime kohta.

Pikk-poksimine³⁶ on pidev liikumine nagu liigub pikk jõgi ja suur ookean

Kolmteist Shid on: tõrju, astu, suru, lükka, tõmba alla, löö, küünarnukk ja õlg – need on Kaheksa Trigrammi.³⁷

Astu ette, astu tagasi, vaata vasakule, pööra pilk paremale, seisa paigal keskel – need on Viis Faasi, eelmistega kokku kolmteist shid³⁸.

³³ Ei tea algsõna, kas viide Yi'le?

³⁴ 2020. aastal leiti väidetavalt ka puuduolev osa (käesoleva tõlke aluseks olev raamat oli välja antud enne seda), kuid mul pole õnnestunud seda tekstiosa leida.

³⁵ St 1590

³⁶ Seda peetakse ka ühes tai-chi varajaseks nimevormiks. Ma ei tea siin kasutatud algsõna, kuid kui see on changquan, siis see oli teadaolevalt tai-chi kõige vanem nimevorm sarnasele kunstile, kasutusel ka Yang Luchani õpilase Wu Yuxiangi tekstides (19. sajand), ent Tang küla dokumendid näitavad selle väga palju vanemat kasutust. Sõna tähendab „pikka poksi“, kuid Changjiang oli Hiinas Jangtse jõe nimi, mis viitab pigem katkematule voolamisele, nagu jõgi. Selline katkematu voolav liikumine on ka tai-chi üks põhialuseid. Võimalik aga ka, et siin kasutusel olnud sõna on Mianquan, ehk „jätkuv rusikas/poks“, mida arvatavalt Yang Luchan samuti algselt oma stiili kohta kasutas. Sõna Mian tähendab ka „puuvilla“, „siidi“, „pehmet“ – kõik on ka tänapäeva tai-chi's väga olulised märksõnad.

³⁷ Ka tai-chi kaheksa põhilist kätega liigutamist

³⁸ Taas viis põhilist jalgade abil liikumist tai-chis. Kokku seega 8+5=13 liikumist, ehk shi'd

Tõrju, astu, suru ja tõuka viitavad (sügava pimedada) Augu³⁹, Valguse, Äikese ja Õnne trigrammidele ja need on neli suunda.

Tõmba alla, löö, küünarnukk ja õlg viitavad Mehelikkuse, Naiselikkuse, Rahusoleku ja Paindlikkuse trigrammidele ja need on neli diagonaali.

Ette, taha, vasakule ja paremale ja keskele viitavad metallile, puidule, veele, tulele ja maale.“⁴⁰

Kolmeteistkümne Shi käsiraamat

Li Chunmao

„Kui alustad liikumistega, peab kogu keha olema ergas ning eriti peavad liigutused olema omavahel seotud ja katkematud⁴¹.

Qi peab voolama ja vaim peab kehas töötama.

Ära luba endale mitte üheski osas ebatäiust.

Ära luba madalal ega kõrgel olemist ühelgi hetkel.

Ära luba ühelgi hetkel katkestusi.

Juur on jalalabas, kerkides sealt jalgadesse⁴².

Juhi vöökohast kätesse ja jalgadesse⁴³.

Jalalabadest jalgade ja vöökohani peab kõik olema üks katkematu Qi.

Liikudes edasi ja tagasi saavutad (liikumise) pöördepunkti⁴⁴.

Kui seda pöördepunkti ei saavutata, on keha hajali ja korratu.

Viga tekib vöökohas ja jalgades.

Olgu üleval või all, ees või taga, vasakul või paremal – see kehtib kõige kohta.

³⁹ See võib mul olla tõlkeviga, ei tea õigemat vastet

⁴⁰ Trigrammide süsteemi mõistmiseks tuleks teada vanahiina üht vanimat teksti: „I-Ching’i“, ehk „Muutuste raamatut“.

⁴¹ Oluline põhimõte ka tai-chis, hiinakeelne väljend on chan si, mis viitab siidi kerimisele või pesemisele

⁴² Oluline põhimõte tai-chi’s

⁴³ Oluline põhimõte tai-chi’s, vöokoht kui dantien

⁴⁴ Kosmoloogiliselt sama, mis Taiji, mis oli algse kosmilise pöörlemise keskpunkt, nagu vöokoht on inimese puhul siin kirjeldatud liikumise keskpunktiks (dantien), huvitav seos hilisema tai-chi olemusega

See kõik on sisemine, mitte väline.

On üles ja alla, on vasakule ja paremale. Kui tahad liikuda üles, juhi sisemust allapoole⁴⁵.

Kui soovid kedagi panna liikuma üles, siis sul peab olema valmidus tuua ta alla, see rikub ja lõhub kindlasti tema juurt⁴⁶.

Tühi ja täidetud peavad olema selgelt eristatud⁴⁷.

Igas liikumises sisaldab nii tühi kui täidetud.

Kõigis liikumistes on alati see: nii tühi kui täidetud.

Kogu keha liigesed on ühendatud (liikumises), ärgu olgu seal vähimatki katkestust.“

Suure Mingi dünastia keiser Chong Zhen'i Ren Shen aasta⁴⁸ teisel kuul.

Võitluslik uurimis – Li Chunmao

Selgitus Kolmeteistkümne Shi harjutuste meeleseisundi kohta

(puudub nii ja allkiri ning koostamise aeg)

„Liiguta Qi'd oma meelega, et see kindlasti vajuks allapoole⁴⁹. Siis saab kogutud luudesse. Lase Qi'l liigutada keha, see muudab kõik heaks, siis võid kergesti jälgida oma meelt.

Kui vaim tõuseb üles⁵⁰, siis ei teki vigu sellest, et ollakse liiga aeglane või raske.

⁴⁵ Kas see on viide nn diagonaalsele mõjule?

⁴⁶ See on juba väga huvitav praktika võitluslikule olemusele viitav, vastase tasakaalu rikkumisele orienteeritud põhimõte

⁴⁷ Ka väga selge põhimõte tai-chi's: liikumine peab olema pidev, keharaskus liigub kogu aeg ühelt jalalt teisele (täidetud-tühi-täidetud jne), vormi jooksul ei jää raskus reeglina kunagi korruga mõlemale jalale. See kujutab yin-yang pidevat tasakaalustatud liikumist.

⁴⁸ St 1632

⁴⁹ Väga selge põhimõte ka tai-chi's

⁵⁰ Tai Chi vaimu (elujõu) äratamine ehk *xu ling ding jin* on nõ poosiga seotud nõue, mitte eraldiseisev harjutus. See saavutatakse, tundes, nagu pead tõmmataks pealaest niidiga üles, mis pikendab kaela ja lõdvestab keha. See tekitab tasakaalu: juurdunud tunne maas ja kergus peas. Qi seevastu liigub alla, dantien'i, Qi ei tohi „tõusta üles“.

Selle kohta öeldakse: „Hoia oma pead nagu see oleks riputatud millegi üleval oleva külge“

Kavatsus ja Qi⁵¹ peavad omavahel koostööd tegema koheselt (kiiresti), siis tekivad nauditavalt kaarjad ja elavad liigutused.

Seda me nimetame: tühja ja täidetu vahel vahelduvad liikumised.

Kui lükkad väge endast välja, pead olema lõdvestunud⁵² ja rahulik, keskendunud vastasele.

Seistes pead olema keskele asetunud ja sirge, rahulik ja lõdvestunud, olles tugev keskus kaheksale suunale⁵³.

Liiguta Qi'd üheksa keerleva pärlis sees⁵⁴ – ärgu olgu ühtegi osa, kuhu see (Qi) ei jõuaks. See tähendab, et Qi jõuaks kehas kõikjale.

Liiguta energiat, nagu voldiksid kokku terast sada korda⁵⁵, selline teras on tugev ja ei murdu.

Su keha paistab nagu jänest varitsev kotkas.

Su vaim peab olema nagu hiirt varitsev kass.

Ole paigal nagu mäetipp ja liigu nagu voolav jõgi.

Kogu energiat nagu pingutades vibu. Vabasta energia nagu laseksid välja noole. Sihi otse, vigu keskel (st kaare kohalt), vinnaste ja lase minna.

Jõud vallandub seljast, samm järgneb kui keha liigub. Kogu ja siis vabasta see, ühenda taas kui ühendus katkeb.

Liikudes ette ja taha peab toimima pidev ühendus.

Rünnates ja taganedes peab toimuma pidevad vahetused⁵⁶.

Alguses olema äärmiselt pehme, siis äärmiselt tugev⁵⁷.

Kui hingad vabalt, siis oled ergas.

⁵¹ Yi juhhib Qi'd: tai-chi oluline põhimõte

⁵² Song ehk valmiduses lõdvestus on tai-chi üks kõige olulisemaid printsiipe

⁵³ „Tugev keskus“ – militaarne väljend kindluse kohta, 8 suunda – 8 trigrammi

⁵⁴ Vanad jutustused sellest, kuidas Konfutsius sidus kokku pärlid, juhtides neist läbi peene siidinööri, nii et puhus niiti vedava sipelga peale suitsu, et niit veetaks läbi ka kõige keerulisematest pärlitest. Väljend tähendab seega olla nutikas, ülitäpne, pidevalt ühtlaselt voolav.

⁵⁵ Vana meetod terase muutmiseks paindlikuks

⁵⁶ Taas selge viide praktika võitluslikule olemusele, vahetus viitab raskuskeskme muutusele

⁵⁷ Nagu ka tai-chi kõrgeimal tasemel: aeglaselt õpitu realiseeritakse võitluses väga kiiresti ja jõuliselt

Qi koguneb kui oled aus ja siiras, kahjustamata kedagi.

Jõust tekib ülejääk, kui see kogutud (salvestatud) koolutuse (selja nagu vibu kaare) taha.

Meel on väejuht, Qi on lipp ja vöökoht on lipuembleem⁵⁸.

Esmalt püüa olla avatud ja laiali sirutatud, hiljem püüa olla kompaktsem, siis jõuad kõrge tasemeni, kus iga detail on integreeritud.“

Arutelu harjutamise meeleaseisundist

Li Zhong (Li Chunmao poeg, Taiji Yangsheng Gongi looja, 1598-1689)

„On öeldud: enne meel, siis keha.

Lõdvesta kõht ja kogu Q luudesse.

Vaim laieneb, kui keha on vaikselt.

Süvista see meelde.

Olen kindel, et mäletaksid, et kohe kui alustad liikumist, liigub kogu keha ja kui oled paigal, siis oled (üleni) paigal.

Liikudes edasi ja tagasi koguneb Qi seljas, sealt koguneb see luudesse.

Muuda sisemiselt vaim kindlaks, väliselt näi kerge ja lõdvestunud.

Astu nagu kõndiv kass, liiguta energiat nagu keriksid siidi.

Hoia kogu oma tähelepanu vaimul, mitte Qi'l. Kui see on Qi'l, siis see (ehk Qi) seiskub.

Qi puhul pole vaja kasutada jõudu.

Kui Qi puudub, siis on ainult jäikus.

Qi on nagu ratas, vöökoht on nagu telg.“

⁵⁸ See, millele sõjavärgi lahingus järgnes, liigutused järgnevad vöökohta dantienist tekkivale „keerule“ (taiji), mille vallandu Qi, mille omakorda käivitab algselt Yi ehk „kavatsus“ – nõ kogemuslikult omandatud kogu keha, kõigi tehnikate, seisundi jm korraga toimiv üldjuhtimine

Keha meetod

(autori ja aja kohta andmed puuduvad)

„Muuda rind õõnsaks ja kumerda selg

Sulge jalgevahe ja kaitse kõhtu

Tõsta pea ja langeta puusad

Liigu ja põikle kiirelt ja kergelt“

Tai-chi põhimõtted⁵⁹

1787, Li Helin⁶⁰ (1716-1808)

„Taiji on sündinud Wujist ning on yin'i ja yang'i ema⁶¹.

Liikudes ta eraldub. Seisatades ühineb.

Sellele ei ole eelnenud midagi ja miski ei ulatu selleni. Kui sa järgid teada mööda tema serva (kurvi?), siis ta jätkab laienemist⁶².

Teine on kõva, mina olen pehme, seda nimetatakse kaasaminemiseks. Siis ma järgnen väliselt, seda nimetame kleepumiseks⁶³.

Kui liigutus on kiire, siis ma vastan kiiresti. Kui liigutus on aeglane, siis ma vastan aeglaselt.

Kuigi olemas on lõputult variatsioone, on ainult üks põhimõte⁶⁴.

⁵⁹ Teadaolevalt on siin esimest korda kirjalikult kasutatud uue tehnika kirjeldamiseks sõna Tai-chi või Taiji. Seni oli teada, et Taijichuan võeti nimetusena kasutusse u 1840-tel-1850-tel, Yang Luchani ajal kui ta teenis keisri õukonnas (algsest olevat ta kasutanud nimetust MienQuan, ehk „pikka poks“ või „puuvillapoks“.

⁶⁰ Li Rushoni teine poeg. Huvitav on aga ilmselt Ruchoni vend, Li Rusong (sünd 1668). Li Rusongi puhul on huvitav, et pärast Qianzhai templis Li Zhongilt (Taiji Yangsheng Gongi looja) õppimist ja meistriks saamist, asus Li Rusong Wanshou templisse, kus ta omandas kuulsuse võitluskunstide poolest (Wanshou oli Wudangi tütartempel, väga lähedal sellele). Wanshou templis asunud ja sealt leitud raidkirja põhjal lõi ta 1723. aastal Taihongi Dao, mis sisaldas „8 meetodi ja 5 sammu“ tehnikat ja muutis need võitluskunstiks, avaldades ka raamatu „8 meetodit, 5 sammu ja daoismi loomulik õpetus“. Ilmselt on tegu 13-shi tehnikaga, mida ei loodud mitte 18. sajandil Wanshous, vaid mis oli palju varem loodud Qianzhais, kust Li Rusong selle Wanshousse üle tõi.

⁶¹ Kosmoloogiline kirjeldus, mida peegeldab tai-chi praktika

⁶² Viide kosmoloogilise Taiji ja ka tai-chi lõputule ringjale liikumisele

⁶³ Huvitav, et tai-chi partnerharjutuste tui shou üks nimetus on ka „kleepuvad käed“

⁶⁴ Viide sellele, et juba algsest tekkis erinevaid tai-chi vorme?

Püsiva harjutamisega hakkad sa järk-järgult mõistma energiat. Energia mõistmisest hakkad järk-järgult jõudma vaimse valgustuseni.

Kuidas saaks ilma pikaajalise pingutuseta järsku jõuda asjadest arusaamiseni?

Tühjenda kael ja pea ülaosa ning lase Jing⁶⁵il ja Qi'l laksuda Dan Tiani.

Ära toetu, kaldu või liigu ebaühtlaselt.

Esmalt on vasak (jalg) raske, siis vasak tühi. Siis parem (jalg) raske, siis parem kerge.

Vaadates üles, muutub see kõrgemaks ja kõrgemaks. Vaadates alla, muutub see sügavamaks ja sügavamaks.

Rünnates tahad sa sirutada pikemalt, taandudes soovid tõmmata lühemaks.

Üht sulge ei saa siin lisada, kärbes ei saa peal maanduda.

Teine osaline (vastane) ei tea mind, mina ainsana tean neid⁶⁶.

Et kangelane on võitmatu, tuleneb tegelikult kõigest sellest.

Seda tehnikat õpetab mitu küsitavat kooli. Ehkki nende stiil näib olevat teineteisest erinev, siis üldiselt ei ole need midagi enam kui nõrgemate kiusamine tugevamate poolt ning aeglase kehvemaks pidamine kiiremate poolt. Need, kel on jõudu, löövad nei, kel seda pole, aeglane küsi on seal halvem kiirest käest⁶⁷.

See on kaasasündinud võimekus, mis ei hõlma teadmisi ja talenti. Mõtle ütlusele „Neli untsi tõstavad üles tuhat naela“. On ilmne, et see pole (füüsiline) tugevus, mis seda teeb.

Vastupidi, vaata kedagi eakat, kes suudab võita terve kamba, kuidas suudaks kiired liigutused seda teha?

Seisa nagu tasakaalustatud kaal ning liigu jõuliselt nagu kaarikuratas.

Vaju alla ühele poole, siis järgne.

⁶⁵ „olemus“

⁶⁶ Viide tai-chi oskusele peaaegu prekognitiivselt vastast „lugeda“

⁶⁷ See on väga huvitav viide sellele, kuidas juba nii varajases tai-chi kujunemise faasis oli tekkinud eri koolkondi ning ka viide sellele, et algne tai-chi oli tegelikult aeglane ning et sellest aegluse põhimõttest ei tahetud teistes koolides kinni hoida.

Raskus mõlemal jala muudab su liikumatuks.

Tihti on näha, et inimesed harjutavad mitmeid aastaid, kuid ei ole suutelised muutma ja kohandama oma liigutusi. Tavaliselt tuleneb see sellest, kui inimene soovib kontrollida teisi ja ei ole mõistnud topelt-kaalu probleemi. Kui sa tahad seda viga vältida, pead tundma yin'i ja yang'i. Järgida tähendab vältida, vältida tähendab järgida, yin ei ole lahus yang'ist, yang ei ole lahus yin'ist. Yin ja Yang täiendavad üksteist, kui nad on kõrvuti, siis oled mõistnud energiat.

Kui pärast energia mõistmist harjutad aina rohkem, siis seda paremaks oskused muutuvad.

Uuri ja õpi südamega järk-järgult, kuni saavutad oma eesmärgi.

Peamine põhimõte on „lase minna“ ja seejärel kohandu teisega.

Paljud ignoreerivad ekslikult seda, mis on lähedal, et otsida, mis on kaugel.

See on see, mille kohta öeldakse: „olla juuksekarva kaugusel aga mööduda sellest tuhande miili tagant“.

Õpilased peavad seda kõike märkama.

See moodustab käsiraamatu.

Dikteeritud Li Helin'i poolt Tang'i küla Võitluskunstide Saalis keiser Qian Long'i valitsemiaja 52. aastal⁶⁸, 22. Ding Wei päeval.

⁶⁸ St aastal 1787

Illustratsioonid

2019. aastal leiti Tang külast Li Helini pojapoja Li Quenfengi poolt kokku pandud käsikiri „Kolmeteistkümne Shi käsiraamat“ (80 lk). Tekst on kahes osas, esimene on „Taiji Yangsheng Gong käsiraamat“, teine osa on Li Lichao tekst „Taiji võitluskunstide käsiraamat“.

Käsiraamatutes kordub selles traditsioonis oluline juhend:

„Ära nimeta end õpilaseks enne, kui oled saavutanud edu“

Just tekstiosas „Taiji Yangsheng Gong käsiraamat“, mille on 1798. aastal pannud kirja Li Yongda (Li Helini vanim poeg), on joonised Wuji 13 liikumise kohta. Kahjuks on avaldatud ainult mõned üksikud joonised:



Fig. 4 - Illustration of Li Chunmao Demonstrating the Practice of Wuji
HPMA.



Fig. 7. Portrait of Li Zhong Demonstrating Martial Arts.

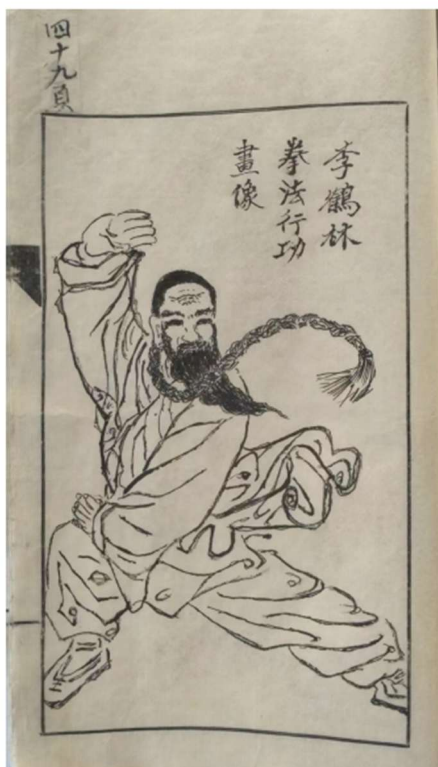


Fig. 8. Portrait of Li Helin Demonstrating Martial Arts.



Fig. 18. Action Diagram of 58-Posture Routine for Thirteen Momentums of Wuji HPMA.