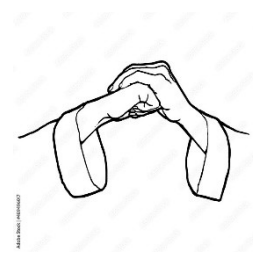


Tai Chi tervitus (Gong Shou Li): etikett, tehnika ja sisemine vägi



Sissejuhatus: Tervitus kui vaimne ja füüsiline uks praktikasse

Tai Chi harjutamine ei alga esimesest vormi liigutusest, vaid hetkest, mil harjutaja asub sise- ja välismaailma piirile. Tai Chi tervitus ei ole pelk etiketist tulenev viisakusžest, vaid strateegiline piirituserituaal – üleminek igapäevasest hajutatud olekust teadlikku ja fookustatud harjutamisse. See on vaimne kaitsemehhanism, mis eraldab harjutusruumi välisest mentaalsest mürast ja peegeldab harjutaja arusaama tasakaalust ning sisemisest kontrollist.

Kultuuriliselt on hädavajalik eristada kahte peamist tervitusviisi, mida sageli ekslikult samastatakse:

- **Wai:** Traditsiooniline Kagu-Aasia tervitus, mille juured ulatuvad India kultuuriruumi (*Namaste*). Siin asetatakse peopesad kokku ja tehakse kummardus. See on sügavalt sotsiaalne ja hierarhiline sümbolkeel.
- **Gong shou li (või bao quan li):** Hiina võitluskunstidele omane tervitus, kus kohtuvad rusikas ja avatud peopesa.

Tai Chi's on see žest strateegiline värav, mis sulgeb välise kaose ja aktiveerib sisemise töö (*neigong*). See on hetk, kus ajalooline etikett ja tehniline teostus sulanduvad ühtseks filosoofiliseks raamistikuks.

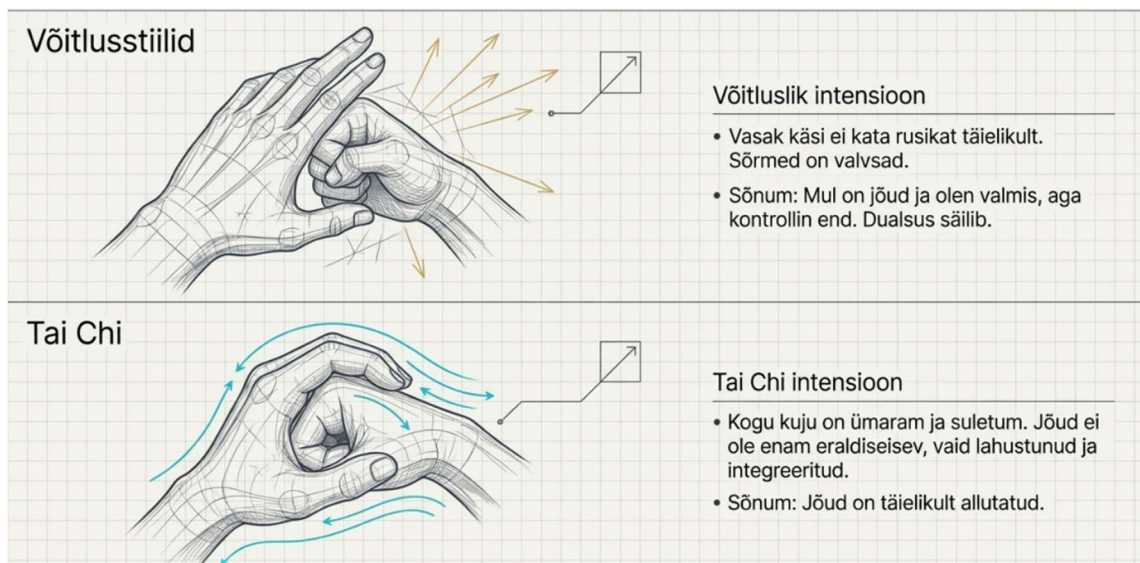
Käte struktuur ja sümbolism: "Wen" ja "Wu" tasakaal

Tervituse käte asend on kood, mis väljendab harjutaja meeleseisundit. Mõistes selle sümbolismi, transformeerub mehaaniline liigutus teadlikuks aktiks, kus duaalsus hakkab lahustuma.

Komponentide analüüs

- **Parem käsi – Rusikas (武 – Wu):** Esindab võitlust, jõudu ja *Yang*-energiat. See on potentsiaalne rünnak või toores vägi.
- **Vasak käsi – Avatud peopesa (文 – Wen):** Esindab kultuuri, rahu, teadvust ja *Yin*-printsipi. See on eetika, mis suunab jõudu.

Võitlus ja transformatsioon



Tavalistes võitlusstiilides jääb vasak käsi rusikat katma sirutatud ja valvsate sõrmedega, jättes rusika osaliselt nähtavaks. Sõnum on selge: "Mul on jõud olemas ja olen valmis seda kasutama." Tai Chi (eriti Wudangi ja Cheng Man Chingi liinide) puhul on lähenemine sügavam. Vasak peopesa "mätsib" ja katab parema rusika peaaegu täielikult.

See asend sümboliseerib põhimõtet, kus pehmus kontrollib kõvadust. Jõud ei ole enam eraldiseisev oht, vaid see on täielikult allutatud ja absorbeeritud *Yin*-printsipi sisse. See on integreeritud seisund, kus dualsus on lahustunud – kavatsus rünnata on täielikult transformeeritud sisemiseks tööks.

Mikrodetailid: pöidlad ja alandlikkuse kood

Meisterlikkus peitub detailides, mis kontrollivad egot. Pöialde asend tervituse ajal on otsene viide praktiku siseilmale ja sotsiaalsele hierarhiale.

Tehniline teostus

- **Parema käe pöial:** Asetseb kontrollitult sõrmede peal, moodustades "tsiviliseeritud rusika". See ei tohi turritada (agressiivsus) ega olla peidus (liigne ping). See on **kontrollitud Yang**.
- **Vasaku käe pöial:** See on kergelt sisse tõmmatud ja "kaob" justkui rusika ümber, puutudes vastu paremat kätt.

Alandlikkus ilma nõrkuseta

Hiina kultuuris tähistab pöial "Mina" (ego) ja staatust. Peidetud pöial on vaikne kood ego taandamiseks – praktik annab märku, et ta ei tõsta end esile. See on alandlikkus ilma nõrkuseta. Kui kumbki pöial ei domineeri, on tulemuseks väline ja sisemine tagasihoidlikkus, mis on vaimse kasvu eeldus.

Keha struktuur: Kõrgus, küünarnukid ja keskjoon

Tervitusžest peab olema kooskõlas Tai Chi fundamentaalsete printsiipidega: *Zhong Ding* (keskstelg), *Chen* (vajumine) ja *Song* (lõdvestumine).

- **Kõrgus:** Käed asuvad **südamekeskuse ees**. See on strateegiliselt neutraalne punkt – mitte liiga madal (argine) ega liiga kõrge (religioosne).
- **Küünarnukid:** Need peavad loomulikult alla langema ehk "rippuma" (*Chen*). See takistab energia "lekkimist" õlgade kaudu ja hoiab struktuuri ümarana (*Yuan*). Vältida tuleb "tiibu" ehk küünarnukkide laiali lükkamist, mis tekitab pingeid kaelas.
- **Keskjoon:** Erinevalt võitluslikest stiilidest, mis on sageli strateegiliselt nihkes, on Tai Chi tervitus **täpselt keskjoonel**. Nina, rinnak ja naba on ühel teljel. See sümmeetria väljendab mitte-duaalsust ja sisemist tasakaalu (*Zhong Ding*) – harjutajaj on **keskmes, mitte kellegi vastu**.

Pilk ja teadvus: "Läbi vaatamise" kunst

Pilk on element, mis aktiveerib *Shen*'i (vaimu) ja määrab žesti psühholoogilise kvaliteedi.

Pilk	Meele seisund	Energia
Otse ette	Suunatud, kontaktne	Fokuseeritud, "ma näen sind"
Kergelt alla	Tagasihoidlik, rituaalne	Laskuv, alandlikkus
"Läbi vaatamine"	Avatud, ruumiline teadlikkus	Hajus, integreeritud

Tai Chi eelistab "läbi vaatamist". See on pehme fookus, kus tähelepanu on avar ja perifeerne nägemine aktiivne. Otsmik ja silmad on vabad pingest. Sõnum on: "Olen kõigest teadlik, kuid ei haaku millegagi." See hoiab vaimu erksana, kuid vabana välisest survest.

Wudangi nüanss: energia integreerimine ja Dantianile naasmine

Wudangi traditsioonis ei lõppe tervitus käte kokkupuutega; see on voolav liikumine, mis rõhutab energia sulgemist enne vormi algust.

Pärast *Gong shou li* asendit vajuvad käed aeglaselt ja koos alla alakõhu ehk **alumise Dantiani** suunas. See liigutus ei ole mehaaniline, vaid seda juhib *Yi* (tähelepanu). Kehtib printsiip: "**Yi dao, Qi dao**" – kuhu läheb tähelepanu, sinna järgneb energia.

See laskumine on **nagu laine, mis hajub liiva sisse** enne füüsilist lõpp-punkti. Rinnus tekib tühjenemine, alakõhus täituvuse ja raskuse tunne. Liikumine peab lahustuma






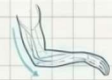









sujuvalt, kinnitades Tai Chi põhimõtet naasmisest tühjusesse (*Wuji*) enne uue tegevuse alustamist.

Kokkuvõte: Tervitus kui elav harjutus

Tai Chi tervitus on terviklik energeetiline tsükel: **ühendamine** -> **tasakaalustamine** -> **vajumine** -> **naasmine keskmesse**.

Kuigi individuaalses praktikas võib füüsilise žesti vahel vahele jätta, peab harjutaja saavutama sellega kaasneva **sisemise seisundi**. Tai Chi puhul algab vorm sisemisest häälestatusest, mitte välisest rituaalist.

Täiuslikult sooritatud tervitus on märk sisemisest küpsusest, kus jõud on täielikult allutatud teadvusele ja pehmus kontrollib kõvadust. See on hetk, kus keha reorganiseerub ja harjutaja on valmis astuma Tai Chi katkematusse voolu.

Kahe meeles seisundi anatoomia				
Mõõde	 Võitlusstiilid (Kung Fu)		 Sisemised stiilid (Tai Chi)	
Rusikas:	Jätab sõrmed valvsaks, rusikas paistab.		Katab rusika täielikult, neelab jõu.	
Küünarnukid:	Kergelt avatud, valmisolekus.		Vajunud (chen), täielikult ripuvad.	
Keskjoon:	Strateegiliselt ~5 kraadi nihkes.		Täiuslik sümmeetria (zhong ding).	
Pilk:	Fikseeritud ja otse.		Pehme, lai, läbi vaatav.	
Kummardus:	Füüsiline kallutus puusast.		Sisemine vertikaalne vajumine.	
Sisemine Sõnum:	 Kontrollin oma jõudu.		 Jõud on lahustunud.	