MOJE TAI CHI

MOJE TAI CHI

陈式太极拳老架一路

LAO JIA YI LU CHEN TAI CHI CHUAN | Stara Forma Tai Chi

Paweł Antonowicz
Mateusz Kajnath

Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego
Gdańsk 2020

Redaktor Wydawnictwa
Anna Świtalska-Jopek

Projekt okładki, stron tytułowych i śródtytułowych
Jan Rutka

Zdjęcia w książce i na okładce
Michał Gronert

Skład i łamanie
Michał Janczewski

© Copyright by Uniwersytet Gdański
Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego

ISBN 978-83-8206-061-4

Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego
ul. Armii Krajowej 119/121, 81-824 Sopot
tel./fax 58 523 11 37, tel. 725 991 206
e-mail: wydawnictwo@ug.edu.pl
www.wyd.ug.edu.pl

Księgarnia internetowa: www.kiw.ug.edu.pl

Druk i oprawa
Drukarnia B3Project Sp. z o.o.
ul. Kartuska 377, 80-125 Gdańsk

Spis treści

WPROWADZENIE
Moje Tai Chi – forma i treść **11**

PODSTAWOWE POZYCJE I AKSJOMATY
Lao Jia Yi Lu Chen Tai Chi Chuan
陈式太极拳老架一路 – Stara Forma Tai Chi **19**

Postawa stojącego jak słup wbity w ziemię | Zhan Zhuang | 站桩 24

Postawa cztery – sześć | Si Liu Bu | 四六步 27

Postawa wspinającego się pod górę | Deng Shan Bu | 弓步 28

Postawa oszukana | Xuan Ji Bu | 玄機步 29

Złoty Kogut stoi na jednej nodze | Jin Ji Du Li | 金雞獨立 30

Postawa siedzącego na skrzyżowanych nogach | Zuo Pan Bu | 坐盤步 31

Postawa poskromionego Tygrysa | Fu Hu Bu | 伏虎步 32

Postawa Jaskółki | Tun Bu | 吞步 33

CZĘŚĆ PIERWSZA
Lao Jia Yi Lu Chen Tai Chi Chuan
陈式太极拳老架一路 – Stara Forma Tai Chi **41**

Wstęp 43

1.1. Rozpoczęcie formy | Yu Bei Shi | 预备式 (起勢) 45

1.2. Strażnik Dharmy uderza w moździerz | Jin Gung Dao Dui | 金刚捣碓 (金剛搗碓) . . . 55

1.3. Leniwe zawiązywanie płaszcza | Lan Zha Yi | 揽扎衣 (攬紮衣) 61

1.4. Sześć pieczęci i cztery zamknięcia | Liu Feng Si Bi | 六封四闭 (六封四閉) 66

1.5. Pojedynczy bicz | Dan Bian | 单鞭 (單鞭) 71

1.6. Strażnik Dharmy uderza w moździerz | Jin Gung Dao Dui | 金刚捣碓 (金剛搗碓) . . . 79

1.7. Biały Żuraw rozkłada skrzydła | Bai E Liang Chi | 白鹅亮翅 88

1.8. Pochyły krok (Pozycja ukośna) | Xie Xing | 斜行 91

1.9. Omiatanie kolana | Lou Xi | 搂膝 (摟卻) 95

1.10. Trzy kroki | Shang San Bu | 上三步 98

1.11. Pochyły krok (Pozycja ukośna) | Xie Xing | 斜行 103

1.12. Omiatanie kolana | Lou Xi | 搂膝 (摟膝) 105

1.13. Trzy kroki | Shang San Bu | 上三步 (拗步) 108

1.14. Uderzenie ukrytą pięścią (Dłoń zakrywająca ramię i pięść)
Yan Shou Gong Quan | 掩手肱拳 114

1.15. Strażnik Dharmy uderza w moździerz | Jin Gang Dao Dui | 金刚捣碓 (金剛搗碓) . . . 118

1.16. Owijanie pięści wokół ciała (Zasłona z pięści) | Pie Shen Quan | 撇身拳. 125

1.17. Zielononiebieski (lazurowy) smok wynurza się z wody
Qin Lung Chu Shui | 青龙出水 (青龍出水) 128

1.18. Pchnięcie oburącz | Shuang Tui Shou | 双推手 133

Podsumowanie 135

CZĘŚĆ DRUGA
Lao Jia Yi Lu Chen Tai Chi Chuan
陈式太极拳老架一路 – Stara Forma Tai Chi **139**

Wstęp 141

2.19. Pięść pod łokciem | Zhou Di Kan Quan | 肘低看拳 142

2.20. Kroki w tył z przekręceniem ramion | Dao Juan Gong | 倒卷肱. 146

2.21. Biały Żuraw rozkłada skrzydła | Bai E Liang Chi | 白鹅亮翅 156

2.22. Pochyły krok (Pozycja ukośna) | Xie Xing | 斜行 160

2.23. Przerzucenie przez plecy | Shan Tong Bei | 闪通背 169

2.24. Uderzenie ukrytą pięścią (Dłoń zakrywająca ramię i pięść)
Yan Shou Gong Quan | 掩手肱拳 173

2.25. Sześć pieczęci i cztery zamknięcia | Liu Feng Shi Bi | 六封四闭 178

2.26. Pojedynczy bicz | Dan Bian | 单鞭 181

2.27. Krążenie rąk (lekkich jak chmury) | Yun Shou | 运手 187

2.28. Uderzenie wysoko w końską szyję | Gao Tan Ma | 高探马 194

2.29. Pocieranie prawej stopy | (Uderzenie prawej stopy) | You Ca Jiao | 右擦脚 199

2.30. Pocieranie lewej stopy (Uderzenie lewej stopy) | Zuo Ca Jiao |左擦脚. 201

2.31. Kopnięcie lewą piętą | Zuo Deng Yi Gen | 左蹬一根 204

2.32. Skręt i kroki naprzód | Shang San Bu | 上三步 206

2.33. Uderzenie pięścią w ziemię | Ji Di Chui | 击地锤 (擊地錘) 212

2.34. Podwójne kopnięcie z wyskoku | Ti Er Qi | 踢二起 218
2.35. Pięści osłaniające serce | Hu Xing Quan | 护心拳 226
2.36. Kopnięcie wirowe do środka | Xuan Feng Jiao | 旋风脚 231
2.37. Kopnięcie prawą piętą | You Deng Yi Gen | 右蹬一根 234
2.38. Uderzenie ukrytą pięścią | Yan Shou Gong Quan | 掩手肱拳 240
Podsumowanie 241

CZĘŚĆ TRZECIA
Lao Jia Yi Lu Chen Tai Chi Chuan
陈式太极拳老架一路 – Stara Forma Tai Chi 247

Wstęp 249
3.39. Małe przechwycenie i uderzenie | Xiao Qin Da | 小擒打 249
3.40. Objęcie głowy i pchnięcie góry | Bao Tou Tui Shan | 抱头推山 256
3.41. Sześć pieczęci i cztery zamknięcia | Liu Feng Si Bi | 六封四闭 259
3.42. Pojedynczy bicz | Dan Bian | 单鞭 262
3.43. Przechwycenie z przodu | Qian Zhao | 前招 269
3.44. Przechwycenie z tyłu | Hou Zhao | 后招 272
3.45. Rozczesywanie grzywy dzikiego konia | Ye Ma Fen Zong | 野马分鬃 278
3.46. Sześć pieczęci i cztery zamknięcia | Liu Feng Si Bi | 六封四闭 284
3.47. Pojedynczy bicz | Dan Bian | 单鞭 288
3.48. Nefrytowa wróżka nawleka czółenko | Yu Nu Chuan Suo | 玉女穿梭 299
3.49. Leniwe zawiązywanie płaszcza | Lan Zha Yi | 揽扎衣 (攬紮衣) 302
3.50. Sześć pieczęci i cztery zamknięcia | Liu Feng Si Bi | 六封四闭 (六封四閉) 307
3.51. Pojedynczy bicz | Dan Bian | 单鞭(單鞭) 312
3.52. Krążenie rąk (lekkich jak chmury) | Yun Shou | 运手 321
3.53. Krążenie lotosu (Kołysanie/potrząsanie stopą) | Shuang Bai Lian | 双白莲 324
3.54. Żelazna miotła (Zejście w dół) | Bai Jiao Die Cha | 摆脚跌岔 328
3.55. Złoty Kogut stoi na jednej nodze | Jin Ji Du Li (金雞獨立) | 金鸡独立 331
Podsumowanie 336

Część czwarta
Lao Jia Yi Lu Chen Tai Chi Chuan
陈式太极拳老架一路 – Stara Forma Tai Chi **341**

Wstęp 343

4.56. Kroki w tył z przekręceniem ramion | Dao Juan Gong | 倒卷肱. 343

4.57. Biały Żuraw rozkłada skrzydła | Bai E Liang Chi | 白鹅亮翅 355

4.58. Pochyły krok (Pozycja ukośna) | Xie Xing | 斜行 359

4.59. Przerzucenie przez plecy | Shan Tong Bei | 闪通背 371

4.60. Uderzenie ukrytą pięścią (Dłoń zakrywająca ramię i pięść)
Yan Shou Gong Quan | 掩手肱拳 377

4.61. Sześć pieczęci i cztery zamknięcia | Liu Feng Si Bi | 六封四闭 382

4.62. Pojedynczy bicz | Dan Bian | 单鞭 (單鞭). 385

4.63. Krążenie rąk (lekkich jak chmury) | Yun Shou | 运手 394

4.64. Uderzenie wysoko w końską szyję | Gao Tan Ma | 高探马 402

4.65. Skrzyżowanie rąk i uderzenie w stopę | Shi Zhi Jiao | 十字脚 409

4.66. Uderzenie pięścią w pachwinę | Zhi Dang Chui | 指裆锤 415

4.67. Małpa sięga po owoc
Bai Yuan Xian Guo / Yuan Hou Tan Guo | 白猿献果 / 猿猴探果 417

4.68. Pojedynczy bicz | Dan Bian | 单鞭 421

4.69. Smok przysiada na ziemi | Que Di Long | 雀地龙 426

4.70. Wyjście w przód i uderzenie siedmiu gwiazd | Shang Bu Qi Xing | 上步七星 429

4.71. Krok w tył i rozłożenie rąk | Xia Bu Kua Gong | 下步跨肱. 432

4.72. Podwójne krążenie lotosu | Zhuan Shen Shuang Bai Lian | 转身双白莲. 434

4.73. Uderzenie w głowę | Dang Tou Pao | 当头炮 442

4.74. Strażnik Dharmy uderza w moździerz | Jing Gang Dao Zhui | 金刚捣碓 444

4.75. Forma zamykająca | Shou Si | 收势 450

Podsumowanie 453

ZAKOŃCZENIE
Studia i praktyka Tai Chi **455**

SANBAO
SANBAO
SANBAO
SANBAO

WPROWADZENIE

MOJE TAI CHI

forma i treść

Książka *Moje Tai Chi* skierowana jest przede wszystkim do osób, które rozpoczęły już swoją przygodę z tą sztuką walki. Nie ma tu znaczenia poziom zaawansowania, na jakim obecnie się znajdujesz. Osoby początkujące poznają kolejność ruchów w sekwencji, podstawowe elementy danych pozycji i błędy najczęściej popełniane na tym etapie treningu – a co za tym idzie, dowiedzą się, jak ich unikać. Osoby zaawansowane, czytając opis pozycji, z pewnością usystematyzują i poszerzą swoją wiedzę o informacje na temat różnych wariantów wykonywania poszczególnych technik. Będą mogły także dokonać analizy możliwych bojowych zastosowań konkretnych ruchów z sekwencji. Oczywiście, nie jest to pełne kompendium wiedzy na temat Tai Chi. Książka powstała z chęci podzielenia się spostrzeżeniami płynącymi z prowadzenia treningów (zarówno w grupach Tai Chi, jak również San Da oraz Crossfighting SAN BAO Boxing), a jej napisanie uświadomiło nam samym, jaka długa droga jeszcze przed nami.

Pisząc tę książkę, postawiliśmy sobie jasny cel. Chcielibyśmy, abyś po jej przeczytaniu uświadomił sobie, że trening Tai Chi Chuan nie ogranicza się do wykonania jednej czy dwóch jednostek treningowych w tygodniu. Mamy nadzieję, że będzie Ci on towarzyszył przez całe życie. Książka ta powinna stanowić jedynie pomoc w przyswojeniu danych technik, a nie zastępować osobistą praktykę z wykwalifikowanym instruktorem. Mimo że zawarliśmy w niej wiele wskazówek, nie traktuj jej jak klasycznego poradnika, który możesz przeczytać od deski do deski i odłożyć na półkę. Staraliśmy się nadać jej taką formę, aby dało się ją studiować nie tyko jako całość, ale przede wszystkim właśnie wybiórczo, małymi, kontekstowo wybieranymi częściami, które akurat w tym momencie Cię interesują. Co więcej, przedstawiając konkretne pozycje, wielokrotnie powtarzamy wskazówki podane w opisach innych fragmentów sekwencji, abyś nie musiał do nich powracać.

Tai Chi Chuan to tradycyjna sztuka walki. W swojej formie i treści zawiera olbrzymie bogactwo, stanowiące wynik jej wielopokoleniowej ewolucji. Współcześnie praktykujący czerpią z tej chińskiej mądrości w sposób bardzo zróżnicowany. Dla jednych jest to wyłącznie czysta forma rekreacji ruchowej, inni – w związku ze swoim orientalnym pochodzeniem – poszukują w niej treści filozoficznych lub duchowych, w niektórych szkołach nacisk kładzie się natomiast na trening: centrowanie, zapasy, rzuty i możliwie wszechstronne zastosowanie technik zawartych w sekwencji w walce z przeciwnikiem. My jesteśmy zdecydowanymi zwolennikami wykorzystywania sekwencji Tai Chi Chuan do wyrabiania siły, wytrzymałości i elastyczności tkanki mięśniowej oraz do nauki świadomego jej rozluźniania. W tradycyjnym przekazie źródłowym upatrujemy wielu cech współczesnego treningu crossfitowego, którego celem jest uzyskiwanie sprawności ciała m.in. poprzez trening funkcjonalny i kalisteniczny.

Nasze doświadczenia z treningu z chińskimi nauczycielami, a w szczególności trzydziestoletnia praktyka sztuk walk pozwalają nam zaniechać poszukiwania w tych ćwiczeniach jakichkolwiek treści religijnych czy światopoglądowych, a przede wszystkim nie wiążemy naszej praktyki z wiarą. Na poziomie emocjonalnym i psychologicznym trening Tai Chi Chuan pomaga nam uzyskać stan wyciszenia i koncentracji, a także zachować dystans do wszystkiego, z czym przychodzimy, i co staramy się pozostawiać za drzwiami sali gimnastycznej. To pewnego rodzaju profilaktyka przed nie zawsze uświadamianym sobie stresem i napięciem, na jakie naraża nas współczesność. To wspaniała przygoda, która dla wielu z nas z czasem zaczyna stanowić istotne dopełnienie treści życia. Porównać to można do pasji, z którą tak wielu z nas podchodzi do innych dyscyplin sportowych.

Analizę korzyści, które przynosi trening Tai Chi Chuan, szerzej przedstawia tabela 1.

Tabela 1. Wybrane zalety treningu Tai Chi Chuan (zgodnie z koncepcją treningową P. Antonowicza, A. Dzieciątko, M. Kajnatha, Akademia Sztuk Walk SANBAO)

Lp.	Korzyść	Wyjaśnienie
1.	Koordynacja ruchowa	Wykonanie formy wymaga koordynacji wielu jednoczesnych ruchów, dlatego trening ten aktywizuje nasz umysł do ciągłego kontrolowania poprawności zastosowanych technik. Dłuższa praktyka kształtuje tzw. pamięć ciała, która pozwala odtworzyć właściwy wzorzec ruchu, nawet po dłuższej przerwie w treningu. Dzięki nauce prawidłowego ruchu i integracji poszczególnych funkcji ruchowych ciała praktykujący zyskuje zdolność do szybszego przyswajania sobie innych dziedzin aktywności fizycznej.
2.	Pamięć psychomotoryczna	Konieczność nauki złożonej (długiej) formy ruchowej rozwija percepcję, co jest szczególnie istotne dla osób starszych, które poprzez naukę i powtarzanie określonych sekwencji usprawniają swoją pamięć.
3.	Sprawność fizyczna	Tai Chi Chuan wyrabia siłę, która w głównej mierze wynika z umiejętności wykonywania zintegrowanego ruchu. Konieczne jest przy tym odpowiednie uelastycznienie ciała, stanowiące efekt m.in. treningu rozciągania oraz harmonijnego napinania i rozluźniania. Długotrwały trening z zastosowaniem niskich pozycji pozwala również osiągnąć ponadprzeciętny poziom wytrzymałości i siły mięśniowej. Na zaawansowanym poziomie praktyki wprowadza się do treningu również elementy dynamiczne, tzw. trening *Fa Jin* (發勁).

Lp.	Korzyść	Wyjaśnienie
4.	Relaksacja i rozluźnienie ciała	Zgodnie z chińskim powiedzeniem, praktykując formę Tai Chi, należy osiągać taki poziom rozluźnienia, jakby układ mięśni i ścięgien stanowił „jedwab", który oplata „stalową konstrukcję" układu kostnego.
5.	Właściwa postawa ciała	Praktyka Tai Chi wymaga przyjęcia właściwej, naturalnej postawy ciała, ułatwiającej rozluźnienie mięśni. Odpowiednio ukierunkowany trening wzmacnia m.in. mięśnie grzbietu, co niekiedy umożliwia korektę wad postawy.
6.	Umiejętność samoobrony	Odpowiednio ukierunkowana praktyka, uwzględniająca ćwiczenia z partnerem, może stać się podstawą treningu samoobrony i walki. Forma stanowi zapis określonych ruchów i funkcji ciała, które poprzez właściwą interpretację można wykorzystać jako uzupełnienie treningu walki.
7.	Wyciszenie emocji i redukcja stresu	Powolne ruchy wykonywane w sekwencji Tai Chi, skoordynowane ze spokojnym i głębokim oddechem, pozwalają na wyciszenie umysłu i zachowanie dystansu wobec problemów.
8.	Integracja i przynależność do grupy	Wspólna aktywność fizyczna pomaga przełamać wiele barier społecznych i emocjonalnych. Pomimo indywidualnego wykonywania sekwencji szereg ćwiczeń ogólnorozwojowych praktykuje się również z partnerem.

Źródło: P. Antonowicz, A. Dzieciątko, *Chińskie sztuki walki w Chenjiagou – refleksje z wypraw do źródeł powstania stylu Chen Tai Chi Chuan*, „Gdańskie Studia Azji Wschodniej" 2016, nr 9, s. 173.

Tai Chi Chuan nie jest więc wyłącznie gimnastyką, którą zalecać należy seniorom, m.in. dlatego, że wszystkie techniki i pozycje należące do danej sekwencji mają swoje odniesienie do walki. Konkretne ruchy oznaczają bloki, uderzenia, pchnięcia, założenie dźwigni lub inne techniki bojowe stosowane w sportach i sztukach walki. Oczywiście nie da się dobrze walczyć, trenując wyłącznie powtarzalny układ ruchów. W sekwencji techniki bojowe często bywają przerysowane. W sportach walki każda zdolność motoryczna ma jednak znaczenie, a trening powinien zwiększać m.in. siłę, szybkość, wytrzymałość i gibkość. Tai Chi Chuan możesz potraktować właśnie jako trening tych zdolności. Naszym zdaniem kondycja jest równie istotna jak zdolność koordynacji, jednostka treningowa nie powinna więc sprowadzać się jedynie do nauki sekwencji ruchów. Nie da się dobrze wykonać formy, nie dysponując wystarczającą siłą mięśni, gibkością i mobilnością. W naszej książce nie skupiamy się na zastosowaniu technik w walce, Tai Chi Chuan może jednak pomóc w tworzeniu swojego własnego stylu. Powtarzając ruchy należące do sekwencji, możesz zmodyfikować swoje nawyki ruchowe lub wypracować nowe. Twoje

mięśnie je zapamiętają, co może się okazać bardzo przydatne w treningu walki. Dodatkowo, aby nauczyć się walczyć, niezbędna jest interakcja z partnerem. To coś, czego nie zapewni ani żadna książka, ani wyłącznie praktyka samej sekwencji, a jedynie specjalistyczny i wieloaspektowy trening zadaniowy, sparingowy, pod opieką doświadczonego instruktora. Jeżeli chcesz wykorzystać opisane techniki w samoobronie, w walce, zacznij trenować sporty walki, traktując opisaną w książce sekwencję Tai Chi jako jeden z elementów tego treningu.

Na drodze blisko trzydziestoletniej praktyki sztuk walk i dwudziestoletniego doświadczenia w nauczaniu wykształciliśmy w pewnym stopniu własną metodykę. Stanowi ona pochodną nie tylko naszej życiowej filozofii, ale i subiektywnych cech stylu, jaki kształtuje się w sposób zindywidualizowany u każdego, kto poświęcił jednej dyscyplinie tak wiele czasu. Stąd na każdym poziomie zaawansowania ważny jest proces wymiany doświadczeń, który stanowi inspirację, a także pozwala na przełamanie rutyny w dotychczasowym podejściu do treningu.

Współczesne metody „zachodniego" nauczania, oparte często na wynikach badań naukowych i uwzględniające warunki i czas, jakimi dysponują zawodnicy, bywają niekiedy skuteczniejsze od tzw. metod tradycyjnych. W głównej mierze młode pokolenie chińskich nauczycieli, od których czerpaliśmy naszą wiedzę, również stosuje różne metody nauczania i treningu, włączając do niego nieraz ćwiczenia ogólnosprawnościowe, na pozór nie związane z praktyką Tai Chi Chuan. Oczywiście mamy świadomość, że trening ten jest głęboko osadzony w tradycji, która wykształciła się na drodze ewolucji i była przez setki lat udoskonalana. Powinniśmy być jednak otwarci na wiedzę płynącą z praktyki i doświadczenia osób profesjonalnie zajmujących się uprawianiem różnych dyscyplin sportu, w szczególności różnych stylów sztuk walk. Inne podejście byłoby zwykłą arogancją i w dużym stopniu ograniczyłoby nasz rozwój.

Moje Tai Chi to książka o naszym Tai Chi. To dialog między dwojgiem nauczycieli, których łączy doskonałe porozumienie oraz podobny pogląd na to, jak bezpiecznie, efektywnie i z pasją uprawiać tę wspaniałą sztukę zharmonizowanego i funkcjonalnego ruchu, której chcielibyśmy poświęcić całe nasze dalsze życie. Wielką wagę przywiązujemy do poprawności biomechanicznej ruchów, opartej na właściwych trajektoriach, kształtującej postawę ciała zgodnie z podstawami współczesnej fizjoterapii. Nasz program treningowy, realizowany w Akademii Sztuk Walk SANBAO w Gdańsku (www.sanbao.pl), wspierają ćwiczenia kalisteniczne, crossfitowe, związane zarówno z treningiem siły mięśniowej i wytrzymałości, jak również rozluźnianiem i rozciąganiem. Obaj bardzo intensywnie uprawiamy kontaktowe style walki i traktujemy ten rodzaj treningu jako uzupełnienie szeroko rozumianego rozwoju naszej sprawności.

Nie twierdzimy oczywiście, że nasz sposób praktyki i nauczania jest najlepszy. Odwołujemy się do wiedzy nauczycieli prowadzących szkoły Tai Chi Chuan w kolebce tego stylu, czyli wiosce Chenjiagou (陳家溝村) w prowincji Henan w Chinach, takich jak Mistrz Chen Xiao Xing (陳小星), oraz przedstawicieli młodszego pokolenia wybitnych mistrzów stylu Chen Tai Chi Chuan (陈式太极拳), jak np. Chen Bing (陈冰) i Chen Ziqiang (陈自强). *Moje Tai Chi* opisuje jednak w dużej mierze nasz autorski pogląd na praktykowanie stylu Tai Chi Chuan przede wszystkim w celu: poprawy zdrowia, osiągnięcia większej elastyczności i siły mięśniowej, zwiększenia koordynacji ruchowej, wypracowania ważnych w sztukach walki cech motorycznych, uruchomienia wyobraźni przestrzennej i usprawnienia procesów pamięciowych – zarówno na poziomie umysłu (dzięki powtarzaniu materiału), jak i ciała (dzięki powtarzaniu właściwych ruchów). Jeżeli zatem sięgnąłeś już po tę lekturę, miej na uwadze fakt, że to nie określony styl spowoduje, że osiągniesz któryś z wymienionych tu celów treningowych lub inne korzyści – wszystkie style, które przetrwały do dzisiejszych czasów, niosą ze sobą potencjał umożliwiający określony rozwój. Stanowią one jednak wyłącznie narzędzie w rękach praktykującego. Są jak wartościowa księga, z której jeden wyciągnie bezcenną naukę, a drugi nie dostrzeże w niej niczego godnego uwagi. Pamiętaj zatem, że to nie style są słabe i bezużyteczne, ale ludzie, którzy je bezrefleksyjnie praktykują…