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**