

ARTA MARȚIALĂ ȘI FILOSOFIA

GENERALITĂȚI - sau ..., Un punct de vedere¹ aflat la distanță de ..., începuturi...

Umanitatea² a avut parte încă de la începuturile ființării ei în spațiu – timp³, alături de celelalte ființări coexistente, mineralul, vegetalul și animalul, în cadrul intervalului de supraviețuire, și, aproape ca o parte a constituției condiției ei, de starea de conflict. Această stare concrecută din necesitatea obligatorie de adaptare la mediu, a născut primele propuneri în direcția civilizației așa cum o cunoaștem astăzi, ce avea să se întărească pe măsura trecerii timpului, prin componentele ei esențiale: acumulare, conservare, securitate.

Până aici, acumularea, conservarea, securitatea par să fie deopotrivă valabile diferențiat, în mod relativ și pentru primele trei regnuri, mineral, vegetal și animal, ce par să urmeze o evoluție organică impusă de ..., să numim, organicitatea naturii.

Omul însă, are conștiința faptului că există, așa că la acumulare, conservare, securitate se adaugă o lume interioară a omului, o lume care se materializează în relația acestuia cu exteriorul sau mediul, oricare ar fi acesta. Omul în aceasta relație, dă posibilitate culturii ..., ba mai mult, își dă posibilitate chiar sieși spre o cunoaștere de sine însuși. În final, de-a lungul timpului, prin vremurile care s-au succedat, om-ul existență, pare că a realizat că există o distanță până la altitudinea de OM pe care urmează sa-l devină. Acest OM stăpân peste cele două naturi ale sale, atingând virtutea deosebirii, înțelepciunea, a lăsat să fie Voia omului existență, să aleagă o lume umană într-un interval al devenirii acesteia, devenire marcată de *Evoluționism*⁴ și *Creționism*⁵ de *Ignoranță*⁶ și *Iuminare*⁷, spre o lume teandrică⁸, umano-divină.

¹ Ce ar fi dacă într-un târziu bilanț asupra existenței care suntem, între naștere și moarte, am face adunarea punctelor noastre de vedere. Punctul este certitudinea înțelegerii noastre la momentul exprimării. Așa că nu adunăm puncte ci certitudini. Personal nu am încercat încă această adunare de puncte-certitudini... Dar dacă mi-a venit ideea, o voi încerca. Și ce vom dobândi? Cred că ne vom vedea (înțelege) adevărata față. Presupun că va trebui odată înțeleasă fața, să ne-o asumăm devenind-o, cu ajustările bine venite a clauzelor contractului cu societatea, dar mai ales cu Istoria și Timpul.

² Colectivitate de oameni..., cf. DEX (Dicționarul explicativ al limbii române). Următoarea întrebare poate fi interesantă: oare din ce cauză oamenii au ales colectivitatea mai degrabă decât singularitatea? Subzistența și securitatea să fie cauza în și prin care omul este parte din și în cauză și efect, sau mai degrabă este, ființează o forță superioară, spirituală, care îndeamnă la adunare, familie, grup, colectivitate...? Se pare că Omul simte mistic o văduvie, care se arată ca o aspirație către o laolaltă și reciprocă venire-împreună. Rămîne în continuare pentru fiecare dintre noi întrebarea-curioasă, așteptând, e drept, de mult un răspuns care să înmulțească non-cantitativ înțelegerea om-lui (n.a.).

³ Spațiul își conține timpul, eternitatea și veșnicia, așa că nu greșim dacă spunem spațiu timp, spațiu eternitate; spațiu veșnicie (n.a.).

⁴ Teorie conform căreia speciile sunt rezultatul unui proces continuu de evoluție, care a început odată cu formarea primei celule. **2.** (În sens restrâns) Teoria lui Lamarck, Darwin etc. despre evoluția speciilor de plante și de animale, despre transformarea lor unele într-altele; transformism. - vezi DEX online.

⁵ Concepție teologică potrivit căreia lumea a fost creată de Dumnezeu. - vezi DEX online; în acest articol, ignorăm posibilitatea experimentului unei civilizații extraterestre, care în opinia noastră, nu ar afecta"... punctul de vedere aflta la distanță de începuturi"; (n.a.)

⁶ Autosuficiență, mărginire etc. ... (n.a.).

⁷ Vedere cu un singur gând, des-mărginire etc. ... (n.a.).

⁸ privitor la dubla natură a lui Iisus Hristos: de Dumnezeu și om. - Din gr. *theandrikos*. D. Religios (1994).

Așa că, la începuturile umanității, instinctul de conservare al speciei umane, având însământată dintr-un început în individul numit om-existență⁹, în genotip¹⁰, ego-ul¹¹, a condus inexorabil la o formă de comunicare instinctual ego-istă cu mediul, natura în primul rând, printr-o așezare obedientă și respectuoasă¹² vis a vis de aceasta, realizând astfel în mod natural solidaritatea între membrii colectivității. Prin realizarea acesteia în sânul colectivității primitive vis a vis de înfricoșatele exprimări fenomenale ale Naturii a fost rezolvată o atingere imediată – Protecția împotriva acesteia pe de o parte, iar pe de altă parte, Subzistența grupului, ambele realizate mult mai ușor decât în cazul individului solitar. Nevoia stringentă de Protecție și Subzistență pentru supraviețuire, a generat forme de comunicare cu mediul exterior dar și nevoia de relaționare în cadrul grupului, tribului, ginte. La distanță de aceste începuturi, astăzi vedem într-un mod coerent mustirea germenilor ce aveau să devină forme de acumulare-obținere sub forma unei agresivități, apoi la o formă de asigurare-conservare și în final la forma de securizare a acumulării-conservării. Vedem adevărata față a Solidarității umane¹³, uneori pozitivă vis a vis de mediu, Natura în întregul ei și, delicată, uneori perversă vis a vis de interrelaționarea dintre indivizii aceluiași grup, sau între familii, triburi, ginte. Saltul de la Solidaritate spre o înțelegere conștientă a nevoii de Unitate, în conștiința Umanității, este unul abisal. Indecizia Umanității, a lăsat să fie mai degrabă Confuzia¹⁴ în locul Lucidității¹⁵, așa că în confuzie au proliferat formele de conflicte, care, ulterior degenerând în violență și agresiune, au creat premisele instrucției individuale sau colective, în toate formele de luptă. Acest lucru a fost valabil în toate epocile, și continuă și în ziua de astăzi. Dacă considerăm această ipoteză ca fiind reală, deosebim în plaja de realitate a Om-ului – Umanitate, o înstrăinare a acestuia de el însuși, și apariția unui spațiu de mișcare, dominat de trei vectori: Voința de putere¹⁶, Voința de plăcere¹⁷ și Voința de Identitate, ultima propunând Om-ului o libertate a Voinței, apoi o Voință de Sens și Sensul Vieții¹⁸.

După cele descrise mai sus, ființarea existenței-om este agonică, cum bine a spus Don Miguel De Unamuno¹⁹. Acest lucru sună ca o sentință, care în fapt, este cauzată de un dat primordial în constituția Om-ului, dat numit - egoism.

⁹ N.a.

¹⁰ Totalitatea informației genetice dintr-un organism (n.a.).

¹¹ Element prim de compunere savantă însemnând „eu”, „propria persoană”. - [< lat. *ego*] DN (1986).

¹² Înfricoșată (n.a.).

¹³ În fața primejdiilor și amenințărilor de orice fel, Umanitatea în mod instinctual devine solidară, pierde busola și-și alege cârmaciul. Este imaginea așezării acesteia în partea centrifugă a existenței. Când primejdia dispăre, solidaritatea se transformă în diferite puncte de vedere. Așa, corabia Umanității în sens general și, al om-ului existență în sens particular, este încapsulată într-o sferă a neînțelegerii, numită Inerție. Dar, avem o șansă, iat-o: în evertuarea existenței-om către Om-ul desăvârșit, temerarul practicician, Umanitatea în întregul ei, trebuie să aleagă partea centripetă a existenței și, să își asume golul vârtejului, acceptând Abisul care are patru nivele (caverne) de evertuare: Locul – în care își probează Solidaritatea; Templul – în care își experimentează Unitatea; Sălașul – unde își trăiește Intimitatea; Originea – unde Este Identitate. Astăzi, Umanitatea încă se află la nivelul Solidarității, cochetând cu Unitatea, adică se află într-o indecizie dacă să facă saltul în Abis sau să rămână în marea Confuzie (n.a.).

¹⁴ Lipsă de receptivitate, disponibilitate - vezi cap. III, *Tao Te King* (n.a.).

¹⁵ Veghe, meditație - vezi cap. III, *Tao Te King* (n.a.).

¹⁶ Vezi Friedrich Nietzsche, *Voința de Putere*.

¹⁷ Vezi Sigmund Freud.

¹⁸ Viktor E. Frankl, *Omul în căutarea sensului vieții*, Meteor Press, București, 2009, trad. Silvian Guranda.

¹⁹ A fost un prozator spaniol, filozof, profesor, eseist, poet și dramaturg.(n.a.)

Egoismul, iată cauza care a generat formele diferite de luptă în care Om-existență a excelat. A excelat din Frică, da, întrucât egoismul este exprimat cel mai bine prin sentimentul de frică, care este “arătarea”, epifania²⁰ acestuia.

Am ajuns în apropierea unei înțelegeri, și anume că, egoismul și copilul ei Frica, ecumenic distribuită în Umanitate și care trece prin toate fazele până la maturitate, într-un fel mascată de cele trei feluri de Voință, stă la baza fenomenului cunoscut astăzi sub denumirea de Arta²¹ Marțială.

Arta Marțială²² în opinia mea, și nu Arte Marțiale (în continuare le voi numi cu această expresie pentru a nu crea confuzii), reprezintă un sistem complex de tehnici de luptă, cu sau fără arme, însușit la nivel individual, care prin adăugarea unei componente spirituale, îi dă unicitatea și îndreptățire să se numească așa, și care are ca scop formarea luptătorului în vederea obținerii unei victorii. Arta Marțială, din perspectiva occidentală, este o denumire latină a formelor de luptă existente deja pe timpul Imperiului Roman. Arta nu desemna neapărat ce înțelegem astăzi ca fiind o “activitate a omului care are drept scop producerea unor valori estetice și care folosește mijloace de exprimare cu caracter specific”²³, ci un nivel superior de însușire a deprinderilor de luptă ostășească, deprinderi de luptă superioare, necesare războaielor care se purtau în acea vreme, și care erau patronate de Zeul războiului, Marte. De aici și alăturarea curioasă a celor două concepte ce au condus la patronarea tuturor formelor de luptă sub denumirea de Arte Marțiale²⁴. Din perspectiva orientală, formele de luptă au căpătat diferite denumiri și au fost transmise din generație în generație, stilizând și rafinând exercițiul de luptă până la o frumusețe și eleganță contrastând cu scopul încă utilitar, brut al acestora.

²⁰ Aici, manifestare sau percepere neașteptată a esenței sau semnificația unui lucru. - DE (1993-2009).

²¹ Aici, înțelegem că adevărata dimensiune a Artei este lipsa de Utilitate, întrucât Ea este rezultatul adăugării unei componente spirituale la operă(meșteșug și simț artistic); Ea lasă să fie un sentiment al armoniei și bucuriei, un sentiment inexplicabil;n.a.

²² Arta în opinia noastră este fără considerente și nu are utilitate pragmatică;orice inițiativă a noastră, ca om-existență, poate ajunge să fie calificată ca meșteșug(calificare). Atunci când omul existență se ridică din banalitatea meșteșugului asimțind inefabilul, meșteșugul devine operă artistică. Între operă și artă, nu mai există continuitate. Aici apare saltul, salt generat de intuiție, adică de act trăit. Actul trăit se petrece în Unic, adică este un Eveniment. Rare sunt momentele când omenirea a avut parte de Unic, Eveniment, ca să aibă emoția unică a sublimului. Arta este un sublim rezultat din căderea trupului și spiritului în uitare de sine, pentru a se resuscita în Uimire de sine, Mirare. De aceea gimnastica de luptă, meșteșugul de luptă, orice meșteșug, ridicat la măiestrie, virtuozitate, artistic, încă nu este artă marțială, sau artă în general. Pentru a deveni Artă, marțialității stilului, practicii, îi trebuie o componentă spirituală. Această componentă spirituală se obține prin nereșinerea răutății, neemiterea răutății, cu o minte imaterială și fără formă, asumând conștient treimea, concentrare-meditație-contemplare, într-o sinceră și autentică înțelegere a sacrului. Urmare acestui demers, toate practicile marțiale devin Artă Marțială, întrucât esența este una și aceeași. Cu alte cuvinte, **Arta** se concretizează în **fiind**-ul din existență; EA ne propune și ne ademenește către fața noastră autentică, **non-existența**; EA, ARTA este UNA, și dacă mai are o utilitate în afară de „orientare”, aceasta este „**posibilitatea om-ului existență**” de a o **deveni**, acesta **fiind încă**, în sânul multiplicității; (n.a.)

²³ DEX.

²⁴ Aici, tehnici de luptă și sporturi (judo, karate etc.) originare din Japonia și China. - DEX.

Este momentul să acordăm atenție și implicațiilor religioase²⁵, care și-au adus o contribuție esențială la războaiele lumii²⁶ de ieri și de astăzi, adesea inițiindu-le.

La greci, ca omagiu și consacrare la adresa pantheonului Zeilor, aveau loc lupte într-un cadru organizat numit Jocuri Olimpice. În acel interval al Jocurilor Olimpice, se institua un armistițiu în cazul existenței unui război în acel moment și participau la întrecerea – joc, cei mai iscusiți și îndemânatici luptători. Se spune că Pitagora²⁷, a câștigat de două ori Jocurile Olimpice²⁸ la forma de luptă box-pugilat. Multe războaie în mitologie, antichitate și evul mediu, și chiar în epoca modernă, au avut și au, o cauză religioasă. În cadre organizate, au urmat apoi luptele de gladiatori²⁹, turnirurile cavalești³⁰, întrecerile de box, scrimă etc.. În zilele noastre deosebim în lume, numeroase cluburi, asociații și federații care sunt specializate pe diferite forme de luptă, numite sporturi, ca lupte greco-romane, lupte libere, box, scrima, judo, karate etc.. Astăzi avem și alt fel de gladiatori cinstiți de către „Societate³¹”, întrucât țin mobul³² în lesă, înregimentați în categoria Sport, demonstrându-și „talantii”³³ în diferitele „discipline” numite sportive: fotbal, tenis, gimnastica, arte marțiale etc. ..., și oricare alt gen de sport care aduc prin aport propriu, spectatorii-mob, laolaltă, în „tribune”³⁴.

La orientali, formele de luptă au căpătat un accent spiritual întrucât tendința practicienilor de după Ta Mo³⁵, a fost preponderent meditativă³⁶. Dacă la occidentali divinitatea era și este

²⁵ Aici ”Sistem de credințe (dogme) și de practici (rituri) privind sentimentul divinității și care îi unește, în aceeași comunitate spirituală și morală, pe toți cei care aderă la acest sistem. - vezi DEX online.

²⁶ RĂZBOAIELE RELIGIOASE DIN FRANȚA (1562-1598), nume dat războaielor dintre catolici și protestanții calvini (numiți în Franța *hughenoți*). *Edictul de toleranță* din 17 ian. 1562 acorda protestanților libertatea cultului religios, ceea ce a provocat reacția partidei catolice. Uciderea protestanților calvini de la Wassy (1 mart. 1568) a declanșat seria celor opt războaie, întrerupte de scurte armistiții. Un moment dramatic al acestor confruntări l-a constituit masacrarea hughenoților din Paria în *Noaptea Sf. Bartolomeu* (23/24 aug. 1572). În timpul luptelor au murit atât ducele de Guise (1550-1588), conducătorul catolicilor cât și al Ligii Sfinte (dec. 1588), precum și regele Henric al III-lea asasinat la 1 aug. 1589. Henric III de Navarra, conducătorul hughenoților și urmașul legitim (din 1572) al lui Henric III al Franței, îi succede la tron la 2 aug. 1589, ca *Henric IV* (încoronat la 27 febr. 1594), întemeind dinastia regală a Bourbonilor. El îmbrățișează confesiunea catolică (iul. 1593), aducând pacea în Regatul Franței. La 13 apr. 1598 Edictul din Nantes acorda libertatea cultului protestant și garantarea drepturilor civile, juridice, politice și militare pentru hughenoți, în regat. – Sursa: DE (1993-2009).

²⁷ PITAGORA (PYTHAGORAS) (c. 570-c. 500 î. Hr.), matematician, filozof și doctrinar religios grec. - vezi DEX online.

²⁸ OLÍMPIC ~că (~ci, ~ce) 1) Care ține de Olimp; propriu Olimpului. ◇ **Jocuri ~ce** a) competiții sportive în cinstea lui Zeus, organizate în Grecia antică o dată la patru ani; b) competiții sportive cu aceeași periodicitate, organizate în perioada modernă. - NODEX (2002).

²⁹ GLADIATOR *s. m.* (în Roma antică) luptător (sclav, prizonier sau criminal) în spectacolele publice, care lupta în arenă cu alt gladiator sau cu fiare sălbatice. (< fr. *gladiateur*, lat. *gladiator*) – vezi DEX online.

³⁰ Competiție în evul mediu occidental, în cadrul unei serbări, în cursul căreia cavalerii se întreceau în lupte cu armele. 2. (sport) concurs, competiție cuprinzând mai multe serii de probe sau de manșe. ◇ (fig.) luptă; emulație. (< germ. *Turnier*) – vezi DEX online.

³¹ Aici Societatea este “o entitate”, care ni se relevă în mod vizibil, descriptiv, prin definițiile din DEX, nefiind explicită în Adevăr, ca ”rațiune a Ei de a fi” (n.a.).

³² Sufragiu universal incompetent, masă de manevră, mobilier (n.a.).

³³ Aici, talent, aptitudini care dau unitate de măsurare a curajului, cinstei, onoarei, demnității dar și a opusului curajului, cinstei, onoarei, demnității (n.a.).

³⁴ 1. Construcție din lemn, din beton, din piatră etc., de obicei cu mai multe rânduri de bănci așezate în amfiteatru, de unde spectatorii pot privi desfășurarea unei festivități, a unei parade, a unei competiții etc.; *p. restr.* fiecare dintre cele două laturi lungi ale acestei construcții (având cea mai bună vizibilitate). 2. Loc înălțat, platformă, estradă pe care stă cel ce vorbește în fața publicului. – Din fr. **tribune**. - Sursa: DEX '98 (1998).

³⁵ Ta Mo la chinezi și Daruma la japonezi, este cunoscut ca fiind **Bodhidharma** (470-534) (n.a.) și, „este considerat cel de-al douăzeci și optulea patriarh al Budismului și primul patriarh al Budismului Zen chinezesc

transcendentă³⁷, potrivit religiei creștine, la orientali divinitatea (Tao³⁸) era și este imanentă³⁹. În acest fel, potrivit fenomenului de feedback, formele de luptă, au contribuit la modelarea și rafinarea relației dintre acestea și practician. Prin schemă, gest, ritm, respirație la care s-a adăugat și o componentă spirituală, prin concentrare-meditație-contemplare, s-a pierdut ideea de utilitate, generând starea Wu-Wei⁴⁰, nefăptuire în Taoism, sau Hishiryo⁴¹ din budhismul Zen. Acesta a fost momentul care a făcut posibil saltul formei marțiale, la statutul de Artă. Astfel, legat de aceasta înțelegere, formele de luptă extrem orientale, rafinate printr-o practică meditativ-contemplativă și fizică, susținute de ideologii practice pe care astăzi le numim filosofii, cum ar fi: Samkya Yoga, buddhismul Zen, Taoism, Confucianism, au condus la o înobilare a Om-lui și la o rezonanță (acord) a sa, cu câmpul înțelegerii unului în multiplu și a mobilității în imobilitate⁴², a păcii în mișcare⁴³, a duratei⁴⁴ în clipă.

În dicționarul de Arte Marțiale - Louis Frederic, găsim un argument inteligibil în direcția formelor de luptă, când acesta afirmă că "s-a convenit să se dea numele de arte marțiale tuturor activităților fizice și mentale al căror scop era odinioară antrenamentul cu sau fără arme, în disciplinele și tehnicile războiului". Trebuie să luăm în considerare că odată cu evoluția armelor de foc, artele marțiale medievale, fie ele occidentale sau orientale, și-au pierdut oarecum din prestigiu. Redescoperirea lor a fost "exploziva", în special pentru occident. Vizita președintelui Nixon în China în 1973 a deschis larg porțile pentru un export de cultură chineză în Vest. Știința medicală chineză incluzând acupunctura, exercițiile de Qigong, tratamentul cu plante medicinale, artele marțiale etc. ..., a avut un serios impact cultural în Vest, influențând societatea occidentală. Astăzi artele marțiale au o profundă și semnificativă conotație educativă, de sănătate fizică, emoțională, mentală și spirituală. Prin faptul că practicantul de artă marțială acționează asupra lui însuși, asupra ființei lui proprii, tehnica capătă o frumusețe și o valoare morală, depășindu-și menirea inițială, aceea de eficiență în luptă.

pe care îl fondează în anul 526 . Acesta a adus artele marțiale în China unde au fost practicate și dezvoltate de călugării budiști. Acestea aveau sa ajungă la maturitate în China și mai târziu să se dezvolte în Japonia. De asemenea el este cel ce a adus ceaiul în China" - DEX online.

³⁶ Meditația ne apropie de câmpul unde informația ESTE. Astăzi sunt mulți oameni de știință care înclină să creadă într-o realitate fizică a Informației, admitând că informația, energia și materia, sunt componentele principale, originale ale Universului. În acest fel se îndreptățește practica spirituală acceptându-se că puterile speciale nu aparțin supranaturalului (n.a.).

³⁷ Care depășește, care trece dincolo de orizontul experienței sau al întrebuirii teoriei într-un domeniu dat; care presupune un principiu exterior și superior oricărei clase de obiecte. - vezi DEX online.

³⁸ Tao (în chineză 道 sau dào, conform transcrierii pinyin, pronunțat tao; în japoneză pronunțat dō) este un concept al filozofiei chineze care înseamnă "cale", "metodă" sau "învățătură", tradus adesea și prin "principiul". Tao este o noțiune cheie a taoismului (filozofie religioasă chineză), la care face referire și confucianismul. Conform filozofiei menționate, Tao este forța fundamentală care curge în toate ființele și lucrurile inerte din Univers. Este esența însăși a realității și, prin natura sa, este inefabilă și indescriptibilă. Este reprezentată de *tàijítú*, simbolul reprezentând unitatea dincolo de dualismul yin-yang compus din principiile de energie pozitivă și negativă. - DEX online.

³⁹ Care este propriu naturii obiectului, care acționează din interiorul obiectului, condiționat de esența obiectului; intrinsec. - vezi DEX online.

⁴⁰ Nonacțiune, nefăptuire sau acțiune fără acțiune, calea verticala, referințe în *Tao Te King*.

⁴¹ A gândi fără gândire; conștiința de dincolo de gândire - Taisen Deshimaru, *Zen și artele marțiale*, Ed. Herald 1982, pag. 119.

⁴² Într-o bună așezare, stând liniștiți, simțim o expansiune a ceva din interior spre exterior. Acest lucru este numit mobilitate în imobilitate (n.a.).

⁴³ Aici luăm ca exemplu, realizarea unei bune așezări într-un bazin cu apă în care înotăm blând fără să producem unde, valuri (n.a.).

⁴⁴ Aici, interval în clipă (n.a.).

Artele Marțiale în esența lor urmăresc să dea o stare de echilibru, constând în liniște interioară, pace, armonie..., realizate prin disciplină, ordine, respect, loialitate, compasiune și smerenie (umilință), construind o atitudine identică cu virtutea deosebirii.

ARTA MARȚIALĂ. ACCENTE⁴⁵, PRESIUNI⁴⁶ ȘI ORIZONTURI⁴⁷

Aruncând o privire interesată asupra evoluției și progresului artei marțiale în ansamblul umanității, deosebim în acest sens, cum accentele, presiunile și orizonturile generate de relaționarea omului cu natura și cu semenii săi, sub influența unui specific care ține de geografia și cultura locului, au modificat, șlefuit și rafinând metodologia și formele de luptă.

Luând în considerare că, atunci când se aduce în discuție Arta Marțială, imediat ne gândim la formele de luptă orientale și mai puțin la cele occidentale, fără intenția de a le minimaliza, deosebim în direcția orientală, arta marțială indiană, vietnameză, filipineză, chineză care a generat arta marțială japoneză și coreeană... etc.. Dintre aceste forme de luptă, distingem arta marțială chineză, care de departe, în comparație cu celelalte, pare să permită o privire documentată asupra începuturilor acesteia.

De când a fost introdus în Europa, pe la sfârșitul sec. XVII, termenul "șaman"⁴⁸ a inițiat vii controverse asupra datării începuturilor riturilor practicate de șamani, practică care însemna o calificare în categoria numită șamanism. Din eforturile interesate ale multor cercetători asupra fenomenului numit șamanism, putem fără greșală să afirmăm că acele începuturi se întrezăresc undeva în preistorie⁴⁹, unii chiar precizând paleoliticul⁵⁰ (1952, Horst Kirchner). Desigur că antropologia contemporană va avea un cuvânt calificat în acest sens.

Practica șamanică, probabil, era cunoscută în China preistorică. Legenda spune că acum circa 10.000 de ani în urma, s-a descoperit că un dans tribal ceremonial avea efecte terapeutice asupra celor ce-l executau cu o anume frecvență și ritm. Este momentul nașterii artei qi gong⁵¹, cea mai timpurie ramură a Medicinii Tradiționale Chineze. Se apreciază că la acea vreme, dansul, vindecarea, proorocirea și legătura cu spiritele nevăzute ale epocii, toate erau în sarcina șamanilor, vraci tribali, recunoscuți de comunitatea tribală, al căror rol era de a

⁴⁵ Aici, negru, vale, do-lină (Lucian Blaga) n.a., din DEX următoarele par să fie acasă: A scoate în relief, a da atenție deosebită (unei probleme). - Sursa: DEX 2009.

⁴⁶ Aici, (rar) stare de apăsare sufletească. - Sursa: DEX 2009.

⁴⁷ Aici, mai degrabă alb, deal, linie (Lucian Blaga) n.a., decât DEX, excepție Întindere: ♦ Fig. Întindere, sferă a cunoștințelor, a unei activități intelectuale; perspectivă; capacitate, putere de înțelegere, de orientare; nivel intelectual. - Sursa: DEX 2009.

⁴⁸ Care practică tehnici arhaice de extaz, Mircea Eliade, *Shamanism, Archaic Techniques of Ecstasy*, Bollingen Series LXXVI, Pantheon Books, NYNY 1964, pp. 3-7 - vezi Mircea Eliade, *Șamanism*.

⁴⁹ Preistoria însemnând "înaintea istoriei" și provenind din cuvintele latine *præ* - "înainte" și *historia* - "istorie"), reprezintă prima epocă din istoria societății omenești și se referă la intervalul de timp de la primele urme umane până la apariția documentelor istorice scrise. Ea se mai numește și epoca străveche. - DEX online.

⁵⁰ Neoliticul (sau *epoca pietrei lustruite*) este o perioadă din istoria omenirii. Termenul a fost inventat în 1865 de istoricul John Lubbock. Neoliticul este penultima epocă a preistoriei și cea mai scurtă, ea a urmat după mezolitic și a precedat epoca metalelor, caracterizată prin folosirea uneltelor de piatră lustruită și metalurgiei primitive a cuprului, prin apariția agriculturii primitive, a creșterii vitelor și a olăriei. În Asia de Est cele mai timpurii situri includ cultura Peiligang datată aproximativ între 7000 î.Hr. până în 5000 î.Hr. - DEX.

⁵¹ Unii cercetători spun că metoda Tao Yin ar fi precedat qi gong-ul; este posibil întrucât Tao se prezintă într-o ipostază manifestată Yang și una nemanifestată Yin; prin Tao Yin se suprimă dezechilibrul dintre Yin și Yang și se poate obține marea reîntoarcere la Tao; Oricum, Peng Tzu (după secolul al. XVIII-lea î.Hr.) se crede că este fondatorul metodei Tao Yin; (n.a.)

păstra o legătură strânsă cu forțele Cerului (tien), Pământului (di), în folosul Umanității (ren). Umanitatea a răspuns înțelegându-și rolul și locul în economia triadei amintite, dezvoltând cele trei domenii majore: medicina, artele marțiale și meditația. Până în secolul III î.Hr. qi gong își dobândise deja rolul de practică principală, de surprindere a fondului comun, firul roșu, existent în cele trei domenii majore, rol cu care se identifică și astăzi.

Întrucât qi gong este singura noastră posibilitate de a înțelege cum funcționează “inima umană⁵²”, în relație cu forța Cerului și forța Pământului, și anume, prin scoaterea în evidență a “firului roșu” din cele trei domenii majore pomenite mai sus, este necesar să înțelegem conceptul de Qi⁵³. Prin Qi este desemnată energia sau forța care umple tot Universul. Astfel, universul umplut cu Qi are trei accente calitative: Energia Cer-ului este forța exercitată de corpurile cerești, cum ar fi strălucirea soarelui, lumina lunii și efectele acesteia asupra pământului; Energia Pământ-ului care absoarbe energia cerului și este influențată de aceasta; și Energia Om-ului, care este influențată de celelalte două. Qi este “firul roșu”.

Din epoca șamanismului, în China, se credea că toate lucrurile din natură, printre acestea fiind și omul, se dezvoltă și suportă influența circuitului natural dintre energia cerului și a pământului. Observând că atunci când faci parte din acest natural circuit se poate asigura o protecție împotriva influențelor negative ale naturii și înțelegând acest lucru, de-a lungul timpului s-au creat exerciții adecvate de qi gong, pentru a aparține acestui mare circuit energetic. Rezultatul practicii qi gong, observabil după o lungă perioadă de cercetare și studiu, s-a concretizat în încetinirea degenerării corpului, cu un câștig net în sănătate, longevitate a vieții și creșterea abilităților marțiale. Multe din informațiile pe care le avem asupra circuitului în discuție, și al interrelaționării cu omul, se regăsesc în cele cinci cărți canonice sau sacre ale Chinei: Cartea Mutațiilor sau Schimbărilor Yi Jing, datată în perioada Zou timpurie, aflată înaintea secolului al IV-lea î.Hr. ..., cunoscută sub denumirea de “cele 8 trigrame⁵⁴”, din combinația cărora se formează 64 hexagrame; aceste hexagrame sunt folosite pentru prezicerea evenimentelor probabile ale viitorului și pentru invocarea principiilor universale ale Cerului și Pământului, ca soluții la problemele Omului; Cartea Scrierilor și Analelor (Chou King sau Shu Ching); Cartea Versurilor sau Odelor (Chi-King ori Shih-Ching); Cartea Riturilor (Li Chi); și alta, „Analele Primăverii și Toamnei”(Tchun-Thsieu, prima lucrare de istorie chineză). Apoi, în intervalul 403 î.Hr. - 220 î.Hr. ... în așa numita epocă a Statelor războinice⁵⁵ se nasc Lao Zi, Chuag Tzu, Confucius și mulți alți înțelepți. Tao Te King (Cartea Căii și Virtuții), carte atribuită lui Lao Tseu, era cunoscută la acea perioadă sub numele de “Cartea Împăratului Galben și a Bătrânului maestru”, bătrânul

⁵² Unitate armonioasă a treimii esență, energie, spirit (în microcosmos) conduce la Floarea de aur (n.a.).

⁵³ Tao sau Principiul Suprem etc., au produs un element vital: eterul; cu acest element vital, în pinyin: ”qi”, operează actele creației, și din condensările lui a apărut Existența cu manifestările ei. Termenul “qi” înseamnă literar, aer, suflu, abur, eter, energie, forță, temperament, atmosferă. - *Tao Te King*, Lao Tseu. Pe de altă parte dacă considerăm qi, energie, trebuie să deosebim între energia definită de Științe și energia-qi descrisă mai sus. Oamenii de știință spun că energia este o mărime de stare a unui sistem fizic. Ei consideră că Universul este prezent ca materie-substanță pe de o parte și câmp de forțe pe de altă parte, precizând că materia se caracterizează prin două mărimi fundamentale: masa și energia, în care masa este măsura inerției și gravitației, iar energia este măsura mișcării materiei. Știința ia în considerare lucrul mecanic rezultat din formulele de mișcare numite energie, restul nu există. Este corect din perspectiva Științelor, dar incomplet din perspectivă metafizică, care nu are în vedere numai un model mecanic (n.a.).

⁵⁴ Nu ar fi lipsit de interes, așa ca o curiozitate, de cercetat dacă nu cumva în mod analogic, bit-ul și bait-ul, își au rădăcina în trigramă (n.a.).

⁵⁵ În anul 221 î.Hr. Împăratul regatului războinic Qin, Qinshin Huang Di reușește unirea tuturor statelor războinice într-un singur imperiu. Mai târziu plecându-se de la Qin, imperiul se va numi China; n.a. (Vezi și Qigong, Daniel Reid, pag.47).

maestru fiind Lao Tseu, filosof taoist. Tao Te King⁵⁶, operă a lui Lao Tseu, se află în strânsă legătură cu Yi Jing, și cuprinde înțelepciunea orientului antic chinez, cu consecințe importante până în ziua de astăzi.

Înțelegem acum, ce este Qi din Qigong. Înseamnă energie și aceasta se regăsește în cer, în pământ și în toate lucrurile dintre cer și pământ, și că diferitele tipuri de energie, toate sunt într-o continuă interacțiune și necesar echilibru. Cuvântul Gong sau Gongfu înseamnă energie și timp, adică, pentru realizarea echilibrului energetic din intervalul amintit se cere multă energie și timp.

Se disting trei etape în istoria Qigong-ului chinez. Prima etapă se crede că începe cu Yi Jing⁵⁷ (Cartea Schimbărilor) până în 206 î.Hr. ..., când Buddhismul și meditația au ajuns în China. Etapa a doua este cunoscută ca era Qigong-ului religios, eră care se întinde până în 502-557 d.Hr.⁵⁸. ..., când s-a descoperit că Qigong poate fi folosit pentru arta marțială. Cea de-a treia perioadă este marcată de explozia de stiluri de Qigong marțial bazate pe contextul filosofic coexistent în interval, care ia sfârșit în 1911. După 1911, începe o nouă eră pentru Qigong-ul chinez, care se deschide. Astăzi găsim amestecate în el, practicile Qigong indiene, japoneze și altele provenite din culturile altor țări.

Contextul filosofic pentru a treia etapă, este marcat de următoarele școli, care au modelat civilizația chineză veche: taoismul, budismul indian, budismul tibetan și confucianismul. Fiecare dintre aceste școli a adoptat arta qi gong ca sistem de autocultivare și a adaptat practicile scopului particular pe care îl urmărea. Pe lângă aceste școli, au mai evoluat și alte două curente de gândire, cu caracter neseclar, fiind bazate pe aplicațiile profesionale primare ale artei qi gong: școala medicală și școala artelor marțiale. În continuare vom da atenție școlii marțiale.

Se disting două etape în evoluția școlii marțiale chineze. Prima etapă se consideră a fi până la sosirea din India în China, a călugărului budist Ta Mo⁵⁹, adică 502-557 d.Hr., cunoscut și ca Bodhidharma. Până la sosirea acestuia în China, "gimnastica" de luptă cunoscută se baza pe aspectele fizice externe ale practicii qi gong. Exercițiile copiau mișcărilor naturale ale animalelor atunci când acestea se luptau; atenția în practică fiind orientată către creșterea forței musculare, a vitezei și preluarea tacticii de luptă a acestora. Conceptele de dirijarea a energiei cu ajutorul minții, sau cel de sincronizare a mișcărilor fizice cu respirația, nu erau cunoscute.

⁵⁶A ici, conceptul de Tao primește pentru prima dată un sens metafizic; n.a.

⁵⁷ Nu ne-am propus aici să aducem informații amănunțite asupra evoluției și dezvoltării artei qi gong, întrucât acestea sunt foarte multe. Am punctat în pași de dame-șah(joc logic) acele câteva momente care ni s-au părut ca surprind o istorie a artei qi gong. De exemplu se poate aminti că exista o preocupare foarte serioasă asupra obținerii longevității vieții; în acest sens există informații despre un Matusalem al Chinei antice(secolele al XVIII-lea-al IV-lea î.Hr.), numit Peng Tzu care ar fi trăit 800 ani datorită beneficiului qi gongului, fiind considerat creatorul metodei Dao-yin, metodă care arată cum se deplasează qi-ul în corp. Tot din acea perioadă sunt referiri istorice timpurii asupra atenției care era acordată respirației. Apoi putem vorbi de Yi-Jing(Cartea schimbărilor), etc..., n.a.

⁵⁸ În regatul Qin, pe la anii 300 d. Hr., apare un text important numit Huang Ting Qing (Tratatul clasic de la curtea galbenă), în care elixirul interior (Nei Dan) devine baza teoretică dominantă a artei qi gong; (Vezi Qigong, Daniel Reid pag.49).

⁵⁹ Fondatorul budismului Chan(Zen); El a combinat elemente din taoismul chinez cu budismul tantric pe care l-a adus din India. Budismul Chan s-a răspândit mai târziu în Coreea și Japonia. Marea contribuție a lui Ta Mo a fost unirea corpului și a minții în vederea autocultivării spirituale și fizice, legând acești doi poli ai practicii prin concentrarea minții asupra energiei(Qi); Din acest moment mișcarea și nemișcarea au devenit la fel de importante; Qigong, ed. Polirom, 2005, pag. 51, 57; Daniel Reid.

Legenda spune că Ta Mo, a început să-i antreneze pe călugării chinezi, după ce a meditat nouă ani de zile, stând așezat cu fața la perete⁶⁰, în incinta mănăstirii Shao Lin, învățându-i cum să integreze exercițiile fizice în meditație, iar pe practicienii chinezi de arte marțiale, cum să-și intensifice talentul fizic prin cultivare spirituală. Metoda adoptată atât de școala Marțială cât și de cea meditativă de qi gong, s-a materializat într-o practică internă, bazată pe principiul “elixirului interior” (nei-dan)⁶¹, ca fundament al forței fizice și al conștiinței spirituale. Trebuie spus, că această metodă a cultivat, încă din timpul lui Ta Mo, folosirea spiritului pentru controlul energiei, și a energiei pentru a cultiva abilitățile marțiale. Ta Mo a lăsat două scrieri clasice: Yi Jin Jing⁶² (Muscle/Tendon Changing Classic) și Xi Sui Jing (Marrow/Brain Washing Classic). Prima carte a fost adresată călugărilor, învățându-i cum să câștige sănătate și cum să facă dintr-un corp fizic slab, unul puternic. A doua carte era adresată călugărilor care foloseau energia internă pentru îmbunătățirea imunității corpului și obținerea iluminării. Xi Sui Jing⁶³ (Marrow/Brain Washing Classic), a fost greu de înțeles, așa că a fost ușor ocultată; cunoștințele metodice fiind însușite de foarte puțini discipoli, și ele au fost transmise din generație în generație, păstrându-se secretul asupra metodei.

Călugării care au folosit metodele din Yi Jin Jing (Muscle/Tendon Changing Classic), au observat că pe lângă sănătate obțin și o mare putere, așa că practica a fost integrată în arta marțială. Astfel au fost create cele cinci stiluri de Gongfu, imitând modul de a lupta a tigriului, leopardului, dragonului, șarpelui și cocorului, bazate pe principiul “elixirului exterior” (wai-dan)⁶⁴, ca fundament al sănătății și forței fizice. Școala Marțială și medicina tradițională chineză se întrepătrund. De exemplu, arta marțială se folosește de meridianele și punctele de forță ale sistemului energetic uman, elaborând tehnici specifice de luptă pentru a anihila un adversar, lovind un anumit punct din sistem, ce-i paraliza corpul. Ca eficiență, metoda este mult mai devastatoare decât utilizarea forței fizice.

Cu toate că în decursul timpului în China, au evoluat multe și diferite stiluri de qi gong, fiecare luând în atenție un anumit aspect al practicii, toate par să aibă în comun cultivarea puterii personale și lucrul cu energia. Plecând de la această bază comună, distingem câteva orientări. O orientare ar fi obținerea talentului marțial, alta se concentrează pe rafinarea energiei pentru dezvoltare spirituală, iar altele sunt practicate pentru sănătate și vindecare.

Sunt cunoscute trei școli importante de arte marțiale interne cu stil ușor, beneficiare ale acestei schimbări, în China: Tai Chi Chuan, Hsing Yi și Pa Kua Khang.

Tai Chi Chuan (Pumnul Ultimului Suprem)

“În lume nu există nimic care să se poată compara cu învățătura tăcerii și cu folosul nonacțiunii” (cap. XLIII - *Tao Te King*, Lao Tseu). Vidul nu este cu nimic mai prejos decât cuplul Yin-Yang. Vidul și cuplul Yin-Yang se constituie într-o axă a gândirii chineze care se regăsește în Tai Chi Chuan. Tai Chi Chuan este probabil, la data zilei, ultimul produs al filosofiei și culturii chineze, nobil și rafinat, având rădăcinile în Yi Ching (Cartea

⁶⁰ Za-zen, *ch'an* în limba chineză (n.a.).

⁶¹ Cinabru interior; alchimie internă; elixir interior. Nei Dan desemnează dezvoltarea unui suflet nemuritor plecând de la cele trei comori care alcătuiesc viața: esența sau sămânța Jing, energia vitală sau suflul vital Qi și, spiritul Shen (n.a.).

⁶² Tratatul clasic de schimbare a tendoanelor.

⁶³ Tratatul clasic de curățare a măduvei.

⁶⁴ Calea alchimică exterioară al cărei scop era fabricarea unui elixir al imortalității folosind substanțe diverse (n.a.).

Schimbărilor) și filosofia lui Lao Tseu, îmbogățit de influențe autoritare, cum ar fi budismul. Tai Chi Chuan, numit simplu Tai Chi, este înrădăcinat în unic și se manifestă ca autoapărare, sănătate, armonie, și înțelegere ființială.

Se caracterizează printr-o serie de mișcări ritmice și posturi unite într-o secvență coerentă, care se efectuează ușor, lent și lin, ca un dans cu încetinitorul, folosind respirația abdominală profundă. Fiind numită adesea și “meditație prin mișcare”, sau “contemplare dinamică”, prin practică, devine benefică pentru dezvoltarea concentrării, lucidității și altor facultăți spirituale. Astfel, Tai Chi Chuan este unul dintre cele mai cuprinzătoare și echilibrate stiluri de autocultivare fizică și spirituală din tradiția qi gong, făcând posibilă cunoașterea ca act trăit, act care devine cale nemijlocită, cale directă, verticală, detașându-se de cunoașterea discursivă, calea mijlocită, indirectă, orizontală. Astfel Tai Chi Chuan, se înscrie în mod esențial în rândul practicilor spirituale care conduc la înnobilarea om-ului, și la vizibilitatea căii trecerii, “de la a privi”, la “a vedea”, exprimata în capitolul I din Tao Te King: “Tao care poate fi spus nu e eternul Tao; Numele care poate fi numit nu este eternul nume”, propusă de Lao Tseu. Un alt moment important este înțelegerea conceptului de Tao prin practica artei Tai Chi Chuan. În mod obișnuit Tao este perceput ca și Calea. Lao Tseu atenționează că, calea care poate fi parcursă (fizic, mental), nu este adevărata Cale. Adică tot ce aparține procesului mental, rațional, imaginativ etc. ..., ne aruncă în cunoașterea orizontală și, deci, nu este adevărata Cale permanentă, constantă, neschimbătoare. Formele din Tai Chi Chuan sunt concepute pe mișcări circulare, vizibile în manifestarea relaxată, “moale” a corpului fizic, prin posturi ale acestuia “ferm” ancorate, balansate prin respirația abdominală profundă, coordonate de o intenție a minții care înlocuiește forța fizică, către un centru al agregatului nucleu-neuro-fizic uman, într-o permanentă aspirație gravitațională către elementul Pământ. Asumarea prin practica a gravitației centrului către Pământ, într-o atitudine Tai Chi (obținută prin exersarea fermă a principiilor⁶⁵ comune tuturor stilurilor de Tai Chi Chuan), creează o schimbare a forței, astfel că, corpul mental fixat pe acțiune către exterior, de luptă, centrifugă, se orientează către centru, adică se inițiază forța centripetă. Mișcarea circulară a gesturilor și posturilor într-o curgere lentă, realizează un continuum energetic, care inițiază pe atitudinea fermă Tai Chi, o orientare centripetă a acestuia, către și în jurul centrului, transformându-l într-un vortex, vârtej. Astfel, se facilitează marea golire (Wu) a minții practicantului, adică se inițiază destinul celest (Cerului) al omului, care devenind nonacțiune (Wu Wei), revine la propria lui natură, într-o continuă reîntoarcere (Fu). Aici practicianul este asemenea Fiului Risipitor⁶⁶.

Atunci când Tai Chi Chuan-ul este folosit în scopuri de luptă, marțiale, atât câmpul de forțe exterioare cât și energia internă sunt unite încât interiorul și exteriorul devin una, într-o secvență temporală conformă cu realitatea momentului, pentru a apăra sau a imprima lovituri, uneori fără contact fizic.

În formele de Tai Chi Chuan, energia este într-o continuă curgere fără oprire, așa cum sunt în curgere norii și apa, care nu se opresc niciodată. De aici se poate înțelege de ce uneori Tai Chi Chuan mai este cunoscut și ca “Pumnul Lung”.

⁶⁵ În stilul Yang Family Tai Chi Chuan sunt 10 principii, comune și celorlalte stiluri (n.a.).

⁶⁶ Întoarcerea fiului risipitor este prilej de bucurie în casa părintească căci “bucurie este înaintea îngerilor lui Dumnezeu pentru un păcătos care se pocăiește” (Luca XV, 10). Vezi de asemenea și „Consecința privind studiul metodei Parabola Fiului Risipitor în kata”, Dezvoltarea Interioara prin karate-do, ed. Sakura, 2000, pag. 218; Florentin Ghe. Loghin.

Două citate, unul din Tao Te King spus de Lao Tseu “Cu adevărat, a fi rigid și dur este calea morții; A fi lejer și suplu este calea vieții” și, al doilea dat de înțeleptul Confucius care spune în *Anale de primăvară și toamnă*, “Apa curgătoare nu stagnează nicicând, iar balamalele unei uși folosite nu ruginesc niciodată. Aceasta se datorează mișcării. Același principiu este valabil și pentru esență și energie. Dacă trupul nu se mișcă, esența nu curge. Atunci când esența nu curge, energia stagnează”, scot în relief importanta mișcărilor lente, fluente și lejere.

În toate cazurile, fie că este folosit pentru sănătate și forța fizică, arta Marțială sau meditație, mintea trebuie să fie bine canalizată, concentrată în totalitate și complet calmă în timpul practicii.

Denumiri ca Mănăstirea Shao Lin, Munții Wudang, Muntele Emei și Munții Kunlun au devenit legende prin consemnarea acestora, ca locuri sacre ale practicii numite Tai Chi Chuan.

Istoric, într-o prima teorie, se acreditează că Tai Chi Chuan a fost creat de călugărul taoist din dinastia Sung, Chang San-Feng (1279-1368), un maestru de arte marțiale care a trăit la templul Shao Lin. Legenda ne transmite că inspirația de a crea un stil curgător, lin, moale și meditativ, i-a venit lui Chang San-Feng, pe când fiind în afara templului, pe munte, a surprins lupta dintre un șarpe și un cocor. A meditat la ceea ce a văzut, și a înțeles importanța stilului moale vis a vis de cel dur, de importanța mișcărilor circulare, a mișcării din nemișcare ca anticipare a tacticii oponentului. Ulterior, Chang San-Feng s-a retras în munți unde a conceput formele de bază din Tai Chi Chuan. Se presupune că Chang San-Feng nu a predat la templul Shao Lin mișcărilor și posturile de bază al noului stil creat, ci l-a păstrat în secret pentru familia sa. Au trebuit să treacă aproximativ 500 de ani, până când Yang Luchan, pe la sfârșitul secolului XVIII-lea, fost angajat în casa familiei Chen, a învățat spionând pe maestrul Chen Wangding care-și preda lecțiile în exclusivitate pentru familia sa. Familia Chen se crede că a păstrat secretul preluat de generații de la Chang San-Feng. Yang Luchan a modificat ulterior formele de bază ale Tai Chi Chuan-ului și l-a arătat fiului sau, creând astfel o descendență, cunoscută astăzi sub numele de Yang Style Tai Chi Chuan. Stilul Chen este recunoscut ca cel mai vechi stil de Tai Chi Chuan. Yang Luchan, a fost și primul care a predat Tai Chi Chuan în mod deschis.

A două teorie, apreciază că Tai Chi Chuan a fost creat în cadrul familiei Chen acum 300 de ani, de maestrul Chen Wangding, apoi se continuă prima teorie.

Astăzi, sunt acreditate cinci diferite stiluri de Tai Chi Chuan, în următoarea succesiune temporală: Chen, Yang (Yang Luchan), Wu, Wu stilul Hao și Sun, care, aparent au mișcărilor exterioare puțin altfel, interior însă, energia este aceeași, fiind conectate între ele.

În timpurile noastre, stilul Yang de Tai Chi Chuan promovată de familia Yang, este cel mai popular din lume.

Hsing Yi (Formă și Voința)

Este o formă de luptă și competiție, elaborată de mareșalul Yueh Fei, secolul al XII-lea, autorul celor Opt piese de Brocart, mare strateg militar, care și-a sacrificat viața pentru a salva dinastia Sung de înfrângerea în lupta cu mongolii. Această formă Marțială arată rolul

voinței în formarea diferitelor posturi și în controlarea formelor pe care le adoptă corpul în timpul practicii.

Se compune dintr-o serie de atacuri consecutive, liniare în urmărirea adversarului. Yueh Fei a conceput diferite forme de luptă, fiecare formă conținând opt pași care sunt efectuați lent în ordine secvențială, însoțiți de respirația abdominală adâncă. De reținut că fiecare pas este o aplicație tactică în contextul unei lupte. Când formele sunt folosite în luptă, acestea se execută foarte rapid.

Rolul Voinței se observă în Forma pe care o adoptă corpul în timpul luptei, care este conformă cu realitatea momentului acțiunii, ea producându-se spontan ca anticipare a pasului adversarului.

Exercițiile de Hsing Yi cu un singur pas sunt exerciții qi gong care intensifică mișcarea energiei, echilibrează corpul, reglează respirația și concentrarea, adică, enorma energie aflată în spatele fiecărei tehnici, se bazează pe o concentrare care coordonează mintea, respirația și corpul în așa fel că puterea este absorbită din pământ, prin picioare, urcată prin membrele inferioare către șale, coloană, membre superioare și se exprimă prin mâini. Așa se explică puterea mare a unei lovituri de pumn.

Din perspectivă teoretică și filosofică, rădăcinile acestei forme marțiale de luptă se regăsesc la nivel macrocosmic, în teoria celor Trei Forțe ale Cerului, Pământului și Umanității, și la nivel microcosmic în cadrul sistemul uman, sub forma celor Trei Comori ale Esenței, Energiei și Spiritului, ca și în aspectele postnatale corp, respirație și minte, la care se adaugă cele Cinci Energii cunoscute ca Lemnul, Focul, Pământul, Metalul și Apa.

În *Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben* se spune: “Cele Cinci Energii Elementare ale Lemnului, Focului, Pământului, Metalului și Apei cuprind toate miriadele de fenomene din natură. Această paradigmă este la fel de adevărată și în cazul oamenilor”. Un alt text antic din Medicina Tradițională Chineză consemnează: “Cele Cinci Energii Elementare se combină și se recombina în nenumărate moduri, pentru a face existența manifestă. Toate lucrurile conțin cele Cinci Energii Elementare în diferite proporții”.

De reținut pentru interesul formei marțiale în discuție, că Cele Cinci Energii Elementare interacționează între ele și au două cicluri de transformări fundamentale, unul de creație iar celălalt de control. Cunoscând aceste lucruri putem remarca câtă inteligență, înțelepciune și perspicacitate conține cultura antică chineză, care a introdus în mii de ani de observație și cercetare, o deosebire (și nu separare) capitală între Cele Cinci Elemente Pământ, Apă, Foc, Aer și Eter din care mai apoi “toate s-au făcut”, provenite din cultura indiană, și Cele Cinci Energii Elementare luate în discuție mai sus, obiectivând în mod esențial corpul uman ca “pământ invizibil” și numindu-l Micro-Cosmos în dialog cu primele, Macro-Cosmos...

Pa Kua Chang (Palma celor opt trigrame)

Apariția acestei forme de artă Marțială chineză este atribuită unui practicant excentric al artelor marțiale, numit Tung Hai-chuan, în a doua jumătate a secolului al XVIII-lea. Este posibil ca stilul să fi fost creat de pustnicii taoiști, așa că originile par să rămână necunoscute.

Din punct de vedere teoretic și filosofic, Pa Kua Chang se bazează pe principiile simbolizate de cele “Opt Trigrame” din Yi Jing (Cartea Schimbărilor). Yi Jing folosește trigrame, care

sunt figuri sau grupuri de câte trei linii care pot fi continue sau întrerupte la mijloc, alcătuiind opt combinații posibile, pentru a simboliza schimbările din viață. Dacă se alătură două trigrame, se obțin 64 de combinații posibile și se crede că reprezintă toate stările din univers. Întrucât toate lucrurile sunt într-o constantă stare de schimbare inclusiv noi înșine și desigur viețile noastre, Tai Chi Chuan-ul are rolul de a ne ajuta să curgem odată cu schimbările, fără fixare sau atașament crispat de vechi ca și de nou, lăsând ce este învechit, pentru a fi aleși în câmpul însetat de “a fi”. Se pare că în Tao Te King, marele Lao Tseu propune “calea” de urmat, pentru a înțelege Yi Jing (Cărții Schimbărilor). Pentru a vedea mai ușor legătura instituită între Tai Chi Chuan pe de o parte și, Yi Jing, Tao Te King și Zen, aflăm din Tao Te King cum Tao, Inteligența Universală (ca și Manu, Inteligența Cosmică), este o Identitate, întrucât este UNIC, ce lasă să fie în ea, o “mijlocire” Nemanifestată și Manifestată, adică Wu și Yu. Din Manifestare decurge Dualitatea. În înțelegerea chineză, Qi (energia) este “materialul” fundamental, este “piatra din vârful unghiului”, temelia Universului. Așa că fiind pretutindeni, universul poate fi alcătuit din Wu Qi când este nemanifestată, Tai Qi când se manifestă și, pentru ca Manifestatul să fie Vizibil (Yu), apar Yin și Yang, adică dualitatea. Ființa manifestată, adică Om-ul, are în ea sădit Dorul de a reveni (Fu) la sursa din care provine. Setul de exerciții Tai Chi Chuan în credința chinezilor, face posibilă prin Chuan (unitatea lui Yin și Yang, care devin UNU prin suprimarea dezechilibrelor dintre ele, realizând astfel uniunea cu Tao), Marea Reîntoarcere la Tai Chi (Viața, Manifestatul, UNA) și prin asumarea Vieții intrarea în Wu Qi, adică intrarea în contact rezonant cu esența Tao, Ultima Realitate. Pentru aceasta, Lao Tseu arată că, prin nefăptuire (Wu-Wei) se poate realiza în planul uman starea potențială a universului. Cum? *Chuan* înseamnă “pumn” și chiar “pumn suprem”. Pentru a realiza o “mână – pumn”, trebuie să pliăm degetele de la mână spre podul palmei. Cum fiecare deget în credința indiană ca și cea chineză (cu o mică deosebire), simbolizează un element din cele Cinci Elemente, iar mâna stângă este mâna spirituală și mâna dreaptă, mâna materială, și facem un efort de imaginație, “pumnul” devine organic și funcțional pe schema de creație și control existentă în relația dintre cele Cinci Energii. De aceea când vorbim de pumnul marțial (metoda de luptă) din Tai Chi (Ultimul Suprem), trebuie să-l înțelegem ca unitate a energiilor, și chiar, mai degrabă, ca Unu a lui Yin și Yang, adică “calea de mijloc” extrem orientală, el pumnul (metoda), este “Suprem”-ul.

În Pa Kua Chang, practicantul merge continuu în cercuri, folosind “Pasul Lotusului”, cu schimbări bruște de direcție și, aparent lipsite de efort, coborâri neașteptate, rotiri rapide și întoarceri executate măiestrit. Tao mai este perceput și ca “Marele Cerc”. Calea urmată circular în Pa Kua Chang, este împărțită în opt sectoare, fiecare fiind guvernat de una din cele opt Trigrame. Situația dominantă din “teren” la un moment dat, determină cea mai adecvată tactică a combatantului Pa Kua Chang la trecerea prin sectorul de cerc corespunzător. Pa Kua Chang ca stil pentru luptă este numit “stil postnatal”. Pa Kua Chang pare încriptat în Yi Jing, și soluția de deciptare este discipolul, care înzestrat cu o gândire analogică și sintetică înțelege perfect Tao Te King și Cele Cinci Energii.

Există și “stilul prenatal” care este folosit numai pentru cultivarea energiei, întărirea imunității, creșterea vitalității, protejarea sănătății și prelungirea vieții. Fiecare manevră din cele opt, executate lin în timp ce se merge în cerc folosind “Pasul Lotusului”, cu schimbări “moi” de direcție la 180 grade, sunt menite să fortifice anumite părți ale corpului, să tonifice anumite organe, să echilibreze fluxul de energie în întregul sistem uman, în timp ce asigură o armonie între sistemul uman și câmpurile macrocosmice ale Cerului și Pământului.

Cele trei arte marțiale principale chineze, sunt selectate dintre alte multe exprimări în practica Marțială chineză, ele oferind o paletă mult mai complicată. De exemplu în stilul Yang Tai

Chi Chuan, ni se prezintă 16, 49, 103 forme, iar pe lângă stilul de “împingere a mâinilor”, sunt folosite în educarea corpului, minții și respirației arme ca sulita, sabia, bastonul etc. ..., fără a se renunța nici un moment la practica qi gong.

Obedienți unei înclinații utilitare superficiale care domină societatea noastră, arta Marțială în aceste timpuri, după ce s-au eliminat “formele periculoase”, este descalificată, decăzută de la rolul⁶⁷ ei esențial, o cenușărească folosită în competiții sportive, autoapărare sau în mod abuziv este introdusă în programele de pregătire a trupelor speciale predestinate omuciderii. Astăzi, când omenirea se confruntă cu un stres⁶⁸ din care sunt generate bolile oricare ar fi ele ale vremii noastre, un adevărat “cui al lui Pepelea”, necunoscut întîmmergătorilor noștri din veacurile trecute, trebuie să înțelegem că acesta, adică stres-ul, ne orientează către o înțelegere superioară a condiției umane, și anume înțelegerea corpului nostru energetic, spre care psihismul nostru astăzi dominat de stres, urmează să se întoarcă (metanoia), pentru a-și reaminti cealaltă parte a ființei care suntem, Om-ul integral.

Iată de ce, în ideea că ne-am ridica la un mod de înțelegere “sănătos” asupra “corpului energetic” care de fapt are o fiziologie asemănătoare cu cea anatomică umană, superioară și subtilă, fără forma vizibilă dar prezent prin atributele energiei lui, lumina și căldura, cunoscut ca “prana” în sanscrită, și “qi” în cazul culturii chineze, am prelua pe cale de consecință metoda de cultivare a acestei energii, lăsînd să fie percepția singurului Adevăr, și anume, că suntem imersați într-un ocean de energie de același tip ca a corpului nostru energetic. Cunoscînd că artele marțiale fac parte integrantă din medicina tradițională chinezească, iar suportul comun al amîndurora se numește arta qi gong, adică “cultivarea “qi”-ului (energiei) prin “gong” (cheltuirea de “timp” și depunere de efort susținut), devine limpede că avem la îndemîna un panaceu universal pe care trebuie să-l primim cu sinceritate și respect, atenție și studiu pentru a-l asuma în educația noastră ca o terapie prin mișcare, kineto-terapie.

Este cert, că artele marțiale trebuiesc evertuate la rolul lor absolut folositor în “războiul” cu stresul, devenind roditoare în menținerea sănătății, fortificarea imunității, creșterea vitalității noastre, și poate, fără exagerare pentru o anume “tinerețe fără bătrînețe”.

O înțelegere a locului artelor marțiale în marea cultură chineză, după ce aceasta și-a rafinat înțelesurile asupra celor trei Forțe ale Cerului, Pămîntului și Umanității elaborînd în mii de ani sensurile descifrate în Yi Jing, Tao Te King, în manuale de strategie și adînci înțelesuri care răzbat din medicina tradițională chineză, practicînd constant și din ce în ce mai elaborat arta qi gong și înțelesurile celor Cinci Energii Elementare sau ale Celor cinci Agenți, este aproape imposibilă fără a te contopi în mentalul colectiv tradițional chinez, fără a gîndi analogic, poate chiar ..., magic. Și totuși ..., noi cei din alte culturi, apropiindu-ne cu o înțelegere sinceră, obiectivă de Ea, Cultura Chineză, rămînem fascinați, simțînd cum se trezesc “nostalgii” îndepărtate, care par să ne fi fost comune.

Florentin Gheorghe Loghin

24.01.2015 Suceava

4 Dan Shotokan Fudokan

Președinte,

⁶⁷ De exemplu, printre altele, și acela de cultivare a Vieții; n.a.

⁶⁸ Nume dat oricărui factor care provoacă organismului uman o reacție anormală.(DEX)

Cîteva referințe bibliografice

1. *Yi King, Cartea transformărilor*, Ediție realizată de Titi Tudorancea, 1994;
2. *Tao Te King, Cartea Căii și Virtuții*, Lao Tseu, traducere din limba chineză, studiu, comentarii și note de: prof. Tao Jian Wen, prof. Dan Mirahorian, dr. Florin Bratila, Colecția Câmp fundamental, București, Romania, 1992;
3. *Opt exerciții simple de Qigong pentru sănătate și vindecare*, Dr. Yang, Jwing-Ming;
4. *Qi Gong, Manual de inițiere*, Daniel Reid, Editura Polirom, 2005;
5. *Dicționar de Arte Marțiale*, Louis Frederic, Editura Enciclopedică, București, 1993;
6. *Dezvoltarea Interioară prin Karate-Do*, Florentin Gh. Loghin, Editura Sakura, Iași, 2000;
7. *Manual de T'ai Chi și Qi Gong*, Bill Douglas, Editura ANTET XX PRESS, 2002;
8. *Zen și Artele Marțiale*, Taisen Deshimaru, Editura Herald, 1982;
9. *Satori, Mari maestri Zen*, Etienne Zeisler, Taisen Deshimaru, Editura Herald, 1999;
10. *Yoga, Nemurire și Libertate*, Mircea Eliade, Editura Humanitas, București, 1993;
11. *Omul și Devenirea Sa după Vedanta*, René Guenon, Editura Herald, 2012;
12. *Jurnalul Asociației Internaționale Yang Family Tai Chi Chuan*, numerele din anii 2010-2014, Editor Șef - Yang Jun, editat în SUA.
13. *Voința de putere*, Friedrich Nietzsche;
14. *Omul în căutarea sensului vieții*, Viktor E. Frankl, Meteor Press, București, 2009, traducere Silvian Guranda;
15. *Introducere în Psihanaliză...*, Sigmund Freud.