

Péter János

## Távol-keleti mozgáskultúrák a nyugati világban Rövid rátekintés a Taichi példájára

A mozgáskultúra tekintetében a Távol-Kelet főleg a különleges harcművészeti stílusával nyűgözte le a nyugati kultúrát. A japán harcművészetek jóval korábban ismertté váltak, mint a kínaiak. Mégis a *Taichi* gyakorlataira sokáig úgy tekintettek, mint egy táncrea, amit főleg kora reggel végeznek az emberek. A *Taichi* mozgáskultúrája előtt azonban a *Qi* és a *Qigong* fogalmai váltak ismertebbé. A *Qigong* a légzőgyakorlatot fejez ki, azt jelenti, hogy dolgoztatni a légzést, a *Qi*-t. A *Qi* a kínai nyelvben számos jelentésréteggel rendelkezik, az egyik jelentése a légzésre vonatkozik. Azonban azt az energiát is jelenti, ami a kínai orvoslás által azonosított különböző meridiánok mentén átjárja a testet. A *Qigong* teljesebb jelentése, olyan légzőgyakorlat és mozgásforma, amely ezeknek az energiáknak az áramlását is biztosítja.<sup>1</sup> A *Qigong*ot úgyis számon tartják mint a *Taichi* kistestvérét, úgyis lefordítható mint az energiával végzett gyakorlat. Számos formája létezik és testi-, mentális-, és érzelmi szempontokból is kedvező hatást fejt ki.<sup>2</sup> A *Qi* fogalma a nyugati világnézet esetében a görög *pneuma* fogalomhoz áll a legközelebb,<sup>3</sup> annak ellenére, hogy nem fedi teljesen ezt a fogalmat, sok vonatkozásban rokonságba hozható, különös hangsúllyal a légzés tekintetében.<sup>4</sup> A szakirodalomban leggyakrabban belső energiának fordítják.<sup>5</sup> A *Shouwen*, a Han dinasztia időszakában használt szótár szerint a *Qi* gőzt jelentett, ami felszáll, és felhővé alakul. Összetettebb ideogramma formájában a rizs szimbóluma egyesül a gőz szimbólumával, ezáltal jobban kihangsúlyozva az energia éltető erejét. A felszálló jelleg egyesíti a gőzt az Ég energiájával. Taoista nézőpont szerint a *Taoval* való egyesülés vágyának is a szimbóluma.<sup>6</sup>

A *Taichi* csak a későbbiek során kezdett el terjedni, főleg a nyugatra utazó távol-keleti mesterek népszerűsítő tevékenységeinek köszönhetően. Kezdetben számos téves ismeret keringett a köztudatban, a nyolcvanas évek elejéig, amíg a BBC készített egy sorozatot<sup>7</sup> a távol-keleti harcművészetek jellegzetességeiről, és ezáltal sok korábbi téves értelmezést sikerült kijavítani.<sup>8</sup>

Péter János (1983) – doktorandus, BBTE, Kolozsvár, peterjanos01@gmail.com

<sup>1</sup> Vö. Stuart Alve Olson: *T'ai Chi Qi & Jin. Ultimate Guide for Developing Internal & Intrinsic Energies*. Phoenix, Arizona 2005. 9–10.

<sup>2</sup> Vö. Philip Bonifonte: *T'ai Chi for Seniors. How to Gain Flexibility, Strength and Inner Peace*. New Jersey 2004. 35–36.

<sup>3</sup> Vö. John Hine: *Yang Tai Chi Chuan*. London 1992. 14.

<sup>4</sup> Vö. Robert Ford Campany: *To Live as Long as Heaven and Earth. A Translation and Study of Ge Hong's Traditions of Divine Transcendents*. Berkeley 2002. 18–21.

<sup>5</sup> Vö. Philippe Gouédard: *Le Qi Gong. Un programme modulable pour retrouver jour après jour énergie physique et harmonie spirituelle*. Eyrolles 2014. 15.

<sup>6</sup> Vö. Gérard Guasch: *Vivre l'énergie du tao. Tradition et pratiques*. Paris 2010. 114–115.

<sup>7</sup> A sorozat címe: *Way of the Warrior*.

<sup>8</sup> Vö. Darryl Moy: *Ever Changing*. Qi Magazin 92(2015). 38.

A kínai harcművészetek a buddhista és taoista templomokban fejlődtek. Azt itt átadott harcművészeti tudás egészen a 17. századig titokban is maradt a kínai társadalom nagy része előtt. Írásos dokumentáció tekintetében jelentős hiányosságok vannak. A legtöbb fellelhető információ a Shaolin-templomokban őrződött meg. A Shaolin harcművészet a legtöbb harcművészetre hatással volt, ideértve a *Taichit* is. Az egyik történet szerint az időszámításunk szerinti 6. században Da Mo nevű szerzetes elérkezvén egy Shaolin-templomba észrevette, hogy a szerzetesek gyengék, betegségekre hajlamosak, ezért úgy döntött változtat ezen a helyzeten, és kilenc év alatt írt két művet, amely különböző gyakorlatok révén a szerzetesek erőnlétén segíthet. Az egyik híres munkája a *Yi Jin Jing* (易筋經), amely a fizikai erőnlétet helyezte előtérbe, a másik pedig a *Xi Sui Jing* (洗髓經), amely a belső erő révén segítette a szerzeteseket, hogy közelebb kerüljenek a megvilágosodáshoz. A 17. század közepén, amikor a mandzsuk hatalomra kerültek, hatalmuk megőrzése érdekében betiltották a harcművészetek gyakorlását Kínában. A szerzetesek titokban gyakorolhatták a harcművészeteket, és hogy biztosítsák a különböző technikák fennmaradását, nemcsak szerzeteseket avattak be a titkokba, hanem a társadalom szélesebb körében is terjesztették. Azonban csak a 20. század elején, a Qing dinasztia bukása után nyílt meg a lehetőség, hogy a harcművészetek újraértelmeződjenek és elérhetővé váljanak a nagyközönség számára.<sup>9</sup>

A kínai harcművészetek és mozgáskultúra számos úton keresztül eljutottak Nyugatra. Ez nagyon gyakran az Amerikai Egyesült Államokba vagy Kanadába emigrált mesterek révén történt (amint például Moy Lin-Shin<sup>10</sup> mester élete szemlélteti), vagy filmsztárok közreműködésével, akik a harcművészetek mesterei voltak, mint például Bruce Lee<sup>11</sup> és Jet Li,<sup>12</sup> valamint híres oktatóknak köszönhetően, mint például Michael Tse.<sup>13</sup> A távol-keleti mozgáskultúra népszerűsítői közé azonban nemcsak távol-keleti mesterek tartoznak, hanem olyan mesterek is, akik már magas szinten elsajátították ennek a különleges életvitelnek az eszmeiségét, a különböző mozdulatok végrehajtásának a tökéletességét. Előfordult az is, hogy olyan mesterek terjesztették a kínai harcművészeteket, mozgáskultúrát, akik Távol-Keleten töltött évek során sajátították el ezt a tudásukat, mint például John Hine,<sup>14</sup> Danny Connor,<sup>15</sup> vagy távol-keleti mesterek tanítványai voltak, mint Erle Montaigne<sup>16</sup> és mások. A kínai harcművészetek népszerűségét jól mutatta az a tény is, hogy a Shaolin-templomok fontos turisztikai vonzerökké is váltak.<sup>17</sup>

<sup>9</sup> Vö. Yang Jwing-Ming: *Tai Chi Chuan. Classical Yang Style*. Wolfeboro, USA 2010. 6–9.

<sup>10</sup> Moy Lin-Shin (1931–1998) a Kanadai Taoista Társaság és a Torontói Tai Chi szövetség megalapítója. Nagy szerepe volt annak a nézetnek a terjedésében, miszerint minél több olyan *Taichi*-központot kell létrehozni világszerte, ahol az emberek visszanyerhetik, megőrizhetik egészségüket. 28 országban több mint 500 *Taichi*-központ megnyílását az ő érdemének is tekintik. A mester halála után tanítványai vitték tovább a taoista *Taichi* eszméit

<sup>11</sup> Bruce Lee nemcsak a harcművészetet forradalmasította, hanem hidat is képezett a kultúrák között, hozzájárult a Nyugaton élő ázsiai emberről alkotott kép népszerűsítéséhez. Filozófiájának köszönhetően Bruce Lee nagy hatással volt a kínai harcművészetek terjedésére, nemcsak az Amerikai Egyesült Államokban, hanem az egész világon

<sup>12</sup> Jet Li főleg a filmszínész tevékenysége által vált ismertté a nagyközönség előtt, azonban az általa és Jack Ma által alapított online Zen Tai Chi Academia és közösség is jelentősen hozzájárult hírnevének, népszerűségének a növekedéséhez. Jet Li és David-Dorian Ross társának az álma, hogy 10 év alatt az online platform segítségével által is legalább 100 millió emberhez eljussanak ezek az értékek és a *Taichi* filozófiája.

<sup>13</sup> Chen Xiaowang, Ip Chun, Yang Meijun nagymesterek tanítványa, a távol-keleti kultúra és harcművészetek terjesztésének kiemelkedő egyénisége.

<sup>14</sup> <http://taichi-europe.com/blog/page/2/>

<sup>15</sup> Darryl Moy: *i. m.* 38.

<sup>16</sup> <http://www.taijiworld.com/>

<sup>17</sup> Yang Jwing-Ming: *i. m.* 10.

Yang nagymester a kínai harcművészetek népszerűsödésének tekintetében három fontos tényezőre mutat rá, melyek kulcsszerepet játszottak a Nyugattal való párbeszéd kialakításában: Bruce Lee és Cheng Man-Ching<sup>18</sup> tevékenységére, valamint arra a tényre, hogy Nixon elnök ideje alatt felerősödtek a kínai–amerikai kapcsolatok, és ennek következtében nemcsak az Egyesült Államok, hanem Kína vonatkozásában is nyitott kapuk politikájáról beszélhetünk. A karate és a judo már 20 éve népszerűségnek örvendett, amikor a kedvező körülményeknek köszönhetően a kínai mozgáskultúrával is lehetőség nyílt az ismerkedésre. Yang nagymester véleménye szerint az „új” mozgáskultúra divattá alakult a baby-boomer generációban. Ennek köszönhetően viszont számos fogalmi ismeret tévesen került be a köztudatba, mint például a kungfu harcként való értelmezése. Az új mozgáskultúra pozitív fogadtatását mi sem bizonyította jobban, mint az a megállapítás, hogy a nyugati társadalom nagy lelkesedéssel és mint kihívásra tekintett a távol-keleti mozgáskultúra ősi kínai formáira.

Ezeknek a harcművészeteknek a nyugattal való kapcsolata csak a 20. század utolsó három évtizedében kezdett el gyorsuló ütemben fejlődni.<sup>19</sup> Ekkor még nagyon kevés ismerője volt a kínai harcművészeteknek Nyugaton, és közülük is kevesen foglalkoztak oktatással. A nyolcvanas években számos amerikai harcművész Kínába utazott, hogy tökéletesítse tudását. A Kínában történt látogatások során jöttek rá, hogy amit idáig a kínai harcművészetekről ismertek, az tulajdonképpen csak a művészetek szépsége volt, nem pedig azoknak a gyökere, harcművészeti célja és lényege – véli Yang Jwing-Ming nagymester.<sup>20</sup>

A Távol-Keletről származó harcművészetek gyakorlása több célt is szolgált. Ezek közül kiemelhetőek olyan fontos célok, mint az önvédelem elsajátítása, az egészség megőrzése, a távol-keleti filozófiák megismerése, gyakorlása. A *Taichi* egészségre gyakorolt jótékony hatását kifejtik mind a távol-keleti mesterek, mind pedig azok a mesterek, akik nem Távol-Keletről származnak, viszont jelentős szerepet játszottak a *Taichi* népszerűségének a terjedésében. A *Taichi* az energiaáramlás javítása, visszaállítása által gyökerénél képes orvosolni a különböző problémákat. Minden *Taichi* állás *Qi*-t küld valamelyik meridiánon keresztül valamelyik szervhez; a legfontosabb szervekhez, állásokhoz kapcsolódó mozdulatok gyakran ismétlődnek.<sup>21</sup>

A *Taichi* mozgáskultúráját számos esetben a táncal rokonították. A *Wu* stílus elsők közé tartozó népszerűsítője Sophia Delza a tánc művészetének is kiváló ismerője volt, és az első amerikai tánc tanár, aki a modern táncot<sup>22</sup> Kínában oktatta. A *Taichiról* írt könyve is az első publikációk között számon tartott munka, amely részletesen foglalkozik ezzel a kínai mozgáskultúrával. Delza szerint a *Taichi* elsősorban egy olyan gyakorlat, amelyben összekapcsolódik a gyakorlat a művészettel, amely jótékony érzelmi és mentális hatást fejt ki, és segít egy magasabb szintű tudatosság elérésében; egy módszer, amely elősegíti az összpontosítást; segít a személyiségfejlődésben; segít a test és a lélek közötti egyensúly fejlődésében, és nem utolsósorban az önvédelem szempontjából is nagyon hasznos.<sup>23</sup>

<sup>18</sup> Cheng Man-Ching mester a 1960-as évek közepétől költözik az Amerikai Egyesült Államokba, és a *Taichi* népszerűsítése mellett kiemelkedő irodalmi tevékenységet is folytatott, amely által a taoizmus tanai, valamint Konfuciusz tanításai is ismertebbé váltak. A *Taichi* oktatását, népszerűsítését videók készítésével is segítette.

<sup>19</sup> Yang Jwing-Ming: *i. m.* 6.

<sup>20</sup> Vö. Yang Jwing-Ming: *i. m.* 11–12.

<sup>21</sup> Vö. Erle Montaigue: *Power Taiji*. Web Version 2009. 9.

<sup>22</sup> Számos harcművészeti iskola társítja a kínai harcművészeteket a táncal, nemcsak az esztétikai jelleg hasonlósága mentén, hanem a mozdulatok hasonlósága mentén is.

<sup>23</sup> Vö. Sophia Delza: *T'ai-Chi Ch'üan. Wu Style. Body and Mind in Harmony Integration of Meaning and Method*. State University of New York Press 1985. 4.

Filozófiai szempontból közelítve a *Taichi*hoz az az általánosan elfogadott nézet, hogy ennek a harcművészetnek a gyakorlása az önismeret fejlődéséhez is hozzájárul. Vannak viszont páros harcművészeti gyakorlatok is, amelyek a másik fél megismerését is hivatottak segíteni az önismeret mellett. A *Taichi* is arra tanít, hogy az erőt nem szabad arra pazarolni, hogy az ellenfél erejét legyőzzük, hanem alkalmazkodónak, flexibilisnek kell lenni és megfelelő pillanatban kell a megfelelő technikával felülmúlni az ellenfelet.<sup>24</sup> Yang Jwing-Ming a hagyományok, az erkölcsi értékek, valamint az ezekhez kapcsolódó ételtanulások megőrzését, felidézését tekinti küldetésének, nemcsak kizárólag a *Taichi* életfilozófiájának tekintetében, hanem a kínai harcművészetek kulturális örökségének vonatkozásában is. Yang nagymester a hagyományos értékek őrzését alapvető feladatnak tartja a harcművészetekre való reflektálás esetében, ugyanis ezek nélkül a harcművészetek elszakadnak gyökereiktől, lényegüktől, és terjesztésük, gyakorlásuk csak a látszat terjesztésévé és gyakorlásává válik.<sup>25</sup>

A *Taichi* ősi kínai mozgáskultúrájának több szempontú megközelítése is ismeretes a Nyugati világban, ahol a filozófiai tartalom mellett, az egészségre vonatkozó hasznos hatásai is előtérbe kerülnek. Az első megnevezése a *meditation motion*, ami jól kifejezi a *Taichi* filozófiájának alapértékeit, a második népszerű megnevezése, főleg a gyógyászati körökben elterjedt *meditation motion*, ami a lassú, harmonikus mozgás egészségjavító hatását emeli ki.<sup>26</sup> Számos tanulmány beszámol a *Taichi* jótékony fiziológiai és pszichológiai hatásáról, mely tanulmányok eredményeinek kiértékelése után egyre több esetben javasolták a *Taichi* mozgásgyakorlatait. A stressz feloldása, a depressziós szimptomák számának csökkenése mellett számos más kedvező hatást tulajdonítanak ezeknek a mozgásgyakorlatoknak.<sup>27</sup> A jótékony hatások közül kiemelhetőek a keringési zavarok javulása, a légzés ritmusának javulása, a mozgáskoordináció, az egyensúlyérzék fejlődése, az izmok és a csontok erősödése, az összpontosító képesség fejlődése.<sup>28</sup>

Azonban a *Taichi* a nyugati világban nemcsak döntően a *meditation motion* vonatkozásában jelenik meg, hanem az életfilozófia területein is felismerhető. A kínai harcművészeti filozófia, akárcsak a kínai gondolkodásmód, a három nagy filozófiai irányzat eszméit foglalja magába, melyek a taoizmus, konfucianizmus, buddhizmus. A jelenségek értelmezéséhez mindhárom életfilozófia hagyományára való visszatekintés elengedhetetlen. A *Taichi* esetében, akárcsak a kínai kultúra vonatkozásában, a harmónia keresése kerül előtérbe, és olyan fogalmak hangsúlyozódnak ki, amelyek a harmóniához köthetők. Havasi András a *Taichi* nagyfokú népszerűségének okát abban látja, hogy a *Taichi* magával az ember lényegiségével foglalkozik. A „Tai Chi Chuan a belső biológiai és tudati működésünk megnyilvánulása mozgásban”, írja könyvében a szerző. A *Taichi* rámutat a harmónia fontosságára, a test, a szellem és az érzelem<sup>29</sup> szempontjából. A test a fizikai testet jelöli, a szellem a gondolatokat és a tudatosság összességét foglalja

<sup>24</sup> Vö. Allen Barry: *Striking Beauty. A philosophical Look at the Asian Martial Arts*. New York 2015. 11.

<sup>25</sup> Vö. Yang's Martial Arts Association, <https://ymaa-retreatcenter.org/about>.

<sup>26</sup> Vö. S. Goffinet et al.: *Processus d'installation du tai-chi, technique corporelle thérapeutique adjuvante, en psychiatrie hospitaliere*. *Annales Médico-Psychologiques* 169(2011). 495.

<sup>27</sup> Vö. Robert B. Wall: *Tai Chi and Mindfulness-Based Stress Reduction in a Boston Public Middle School*. *Journal of Pediatric Health Care* XIX(2005)7-8. 230–237; Xin Liu et al.: *A systematic review and meta-analysis of the effects of Qigong and Tai Chi for depressive symptoms*. *Complementary Therapies in Medicine*. Elsevier 2015. 516–534.

<sup>28</sup> Vö. Kuei-Min Chen et al.: *The effects of a Simplified Tai-Chi Exercise Program (STEP) on the physical health of older adults living in long-term care facilities*. A single group design with multiple time points. *International Journal of Nursing Studies* 45(2008). 501–507; Yin Wu et al.: *The effects of Tai Chi exercise on cognitive function in older adults*. A meta-analysis. *Journal of Sport and Health Science* II(2013). 4. 193–203.

<sup>29</sup> A hármas taglalás a harmónia, az egyensúly vizsgálatokor gyakran visszaköszön a belső és külső stílusok összehasonlításánál. A belső stílusok esetében (mint amilyen döntően a *Taichi* is) a gyakorlás szintjén a test a szellem és a

magába, az érzelem pedig az előző kettőhöz társított benyomásimpulzusokat jelenti a szerző szemléltetésében. A harmónia azt jelenti, hogy a fent említett tényezők egyenlő mértékben vannak jelen. Ha valamelyik túlsúlyba kerül, az már az egyensúly felbomlását eredményezi. Ahhoz, hogy az egyensúly fennmaradjon, a gyakorlás hibátlanságára kell törekednünk. A cél elérése érdekében, ahogyan a szerző fogalmaz, *hogy teljes lényünkkel dolgozhassunk*, ismernünk kell önmagunkat, éreznünk kell az energiánkat, azt, hogy hogyan változik, amikor mozgunk, gondolkozunk; meg kell ismerjünk az utat, amin haladunk, valamint tudnunk kell, mi az adott cél, amit el akarunk érni, s azt, hogy valóban tartalmazza-e a számunkra szükséges dolgokat?<sup>30</sup>

A *Taichit* és a *Qi* energiáját meg lehet közelíteni misztikus szempontból is, viszont a mozgásgyakorlatok tökéletes elsajátítása révén bárkiből akár nagyszerű oktató is válhat, anélkül, hogy a misztikus vonatkozásokon áthaladjon. Azonban az igazi *Taichi* tekintetében a meditáció elengedhetetlen. Olson idézi Yang Cheng mestert, a *Yang* stílus egyik legnagyobb tanítómesztérét, aki szerint a *Taichi* meditáció a *cselekvésben és cselekvés a meditációban*. A *Taichi* mindenekelőtt egy belső művészet, *Qigong*. A gyakorlatban a mozdulatok 10 százaléka fejeződik ki külsőleg, a nagyobbik része, 90 százalék láthatatlan marad a külső szemlélők részére, ez belsőleg nyilvánul meg.<sup>31</sup>

A *Taichinak* öt formája vált nagyon ismertté, ezek a következők: a *Chen* stílus, a *Yang* stílus, a *Wu/Hao* stílus, a *Wu* stílus, valamint a *Sun* stílus. A hagyomány szerint a *Chen* stílus egy, a 17. században élő tábornok nevéhez köthető, kifejlődésében a harcokban szerzett tapasztalatok fontos szerepet játszottak. Ez egy nehezebb stílus, amelynek gyakorlásához jó erőnlét szükséges. A *Yang* stílus a nyugati világban legismertebb és legelterjedtebb forma. Ezt a stílust Yang Luchan fejlesztette ki a 19. században. Yang Luchan sokat inspirálódott a *Chen Taichiből*, stílusának jellegzetessége, hogy a gyakorlatok könnyebben végrehajthatóak, és a felnőtt tanítványok által a legkönnyebben elsajátítható. A gyakorlatok során a belsőnek és külsőnek egyesülnie kell, a nagy erő kifejtés helyett az ésszerűség, a tudatosság kerül előtérbe.<sup>32</sup> A *Wu/Hao* stílus kifejlesztője Wu Yuxiang, mester volt, aki mind a *Yang*, mind pedig a *Chen* stílusokhoz kötődő *Taichi* ágazatokat tanulmányozta. A stílus fejlesztőjeként tartják számon Hao Weizhen mestert is, innen jön a kettős megnevezés. A *Wu/Hao*-stílust tekintik az egyik legmeditatívabb *Taichi* stílusnak, a negyedik leggyakrabban előforduló stílusként van számon tartva. A *Wu* stílus gyakran úgy van elkönyvelve, mint a *Yang* stílus egyik változata, a kis mozdulatok gyors végrehajtása az egyik jellemzője, és előredőlő állásairól nevezetes. A nyugati világban gyakorolt stílusok között a harmadik leggyakrabban előforduló stílusként van számon tartva. Érdekes a *Sun* stílus, amely számos stílus keverékeként jött létre, gyors kéz- és lassú lábmozdulatok jellemzik. Mivel nemrég került be a *Taichi* stílusok katalógusába, a nyugati világba még kevésbé ismert.<sup>33</sup>

1956-ban a kínai vezetés egy leegyszerűsített formáját népszerűsítette a *Taichinak*, amit 24 formának neveztek el, gyakran csak 24-ként vagy pekingi stílusként<sup>34</sup> emlegettek. Ennek a

lélek harmóniáját is szokás idézni a gyakorlat célirányos végrehajtásával, valamint a belső összetevők tekintetében az esszencia (jing, 精), a Qi energiája (气) és a szellem (shen, 神) hármását.

<sup>30</sup> Vö. Havasi András: *A nagy Tai Chi Chuan könyv*. Debrecen 1996. 8–11.

<sup>31</sup> Vö. Stuart Alve Olson: *i. m.* 8.

<sup>32</sup> Vö. Fu Zhongwen: *Mastering Yang Style Taijiquan*. Berkeley 2006. 27–28.

<sup>33</sup> Vö. Philip Bonifonte: *i. m.* 18–20.

<sup>34</sup> Vö. Foen Tjoeng Lie: *Chinesisches Schattenboxen. Tai-Yi-Quan für geistige und körperliche Harmonie*. Falken Verlag 1987. 7.

formának a jótékony hatását főleg a testi egészség szempontjából hangsúlyozták. Ez a forma a Yang stíluson alapul, viszont más stílusok mestereinek a közreműködésével hozták létre. Napjainkban ez a forma nagyon elterjedt a világon. Ehhez a gyakorlathoz mesterek harcművészeti vonatkozásokat illesztnek, ugyanakkor a taoista filozófia nézeteit is hozzákapcsolják.<sup>35</sup> Ez volt az első forma, amit majd a versenyszerű *Taichi*-gyakorlatok sorába is bevezettek. A későbbiekben hasonló mintára megjelent a 48 leegyszerűsített forma is.<sup>36</sup>

A nyugati világban a nagyobb *Taichi* társaságok a sporttársaságokhoz hasonlóan nagyobb rendszerekben, hálózatokban szerveződnek. A Magyarországi Taoista Tai Chi Társaság a kanadai központú Nemzetközi Taoista Tai Chi Társaság része, amelyhez számos ország *Taichi* társasága csatlakozott. A Nemzetközi Taoista Tai Chi Társaság a világon található tagegyesületek irányítását ellátó ernyőszervezetként működik. A társaság önkéntes szellemisége kiterjed a Taoista Tai Chi oktatására is, amelyet akkreditált oktatók végeznek. Az instruktorok akkreditációja a Moy Lin-shin mester által meghatározott szempontok szerint történik, és fontos követelmény, hogy folyamatosan fejleszteniük kell tudásukat edzések és edzőtáborok látogatásával.<sup>37</sup>

Több szerző is összehasonlította a keleti harcművészeteket a nyugati sportokkal, és a következő különbségeket hangsúlyozták: a sport világában főleg a mentális reprezentáción, az izomzat erősítésén, edzésén van a hangsúly. Ezek után a *flow* momentumok egymásutánisága, a versenyzés kerül előtérbe. A fő cél a győzelem elérése, az akadály, az ellenfél legyőzése. Ezzel szemben a harcművészetekben nagy hangsúly van a spiritualitáson, nemcsak az izomzat fejlesztése a fontos, hanem a lelki gyakorlatok is elengedhetetlenek. Sosem a cél elérése, a győzelem megszerzése a legfontosabb, hanem mindig a fejlődés, a továbbtanulás, ami idővel az ego legyőzéséhez vezet. Az eredmény a folyamatos továbbhaladás a *Dao* megismerésében, és nem a pillanatnyi teljesítmény, mint a versenygondolkodás szellemében, a sport esetében.<sup>38</sup> A *Dao* a cél, a daoizmus az út. A *Dao* mindenütt ott van, a *Dao* mindenben benne van, azonban mindenkinek meg kell találnia saját maga számára, vallja a daoizmus filozófiája. Aki a *Daot* követi, egyesül vele, mondják a keleti mesterek. *Nei-Jing* írása szerint, a *Daot* követve, a harmónia megtalálása által szabaddá válhatnak az emberek. A *Dao* harmóniájához kötődik a *Wu Wei*, fogalma, ami arra utal, hogy a dolgok megtörténe a harmónia által valósul meg. A *Taichi* és a *Qigong* elősegíti a meditációnak azon formáját, ami által az ember közelebb kerülhet a *Wu Wei*-hez.<sup>39</sup>

Elmélyülve a *Taichi* filozófiájában megállapíthatjuk, hogy amikor ennek a különleges mozgáskultúrának a gyakorlatát szemléljük, nemcsak egy mozgáskultúráról beszélhetünk, amit a *meditation motion* és a *medication motion* vonatkozásában értelmezzünk, hanem egy életformával találkozunk, amely a harmóniához vezető egyensúly megtalálásához biztosít lehetőségeket.

<sup>35</sup> Vö. Raymond Pawlett: *The Tai Chi Handbook*. New York 2010. 50.

<sup>36</sup> <http://www.everyday-taichi.com/tai-chi-styles.html>.

<sup>37</sup> <http://www.taoistataichi.hu/node/1>. <http://www.taoist.org/about-us/>.

<sup>38</sup> Vö. Jésum Ilundáin–Agurruza–Takayuki Hata: *Eastern Philosophy*. = Mike McNamee–J. William Morgan: *Routledge Handbook of Philosophy of the Sport*. New York 2015. 108.

<sup>39</sup> Vö. Gérard Guasch: *i. m.* 40–44.

**Chinese Martial Arts in West. The Example of Tai Chi, in a Short Historical Sketch**

*Keywords: Tai chi, martial arts, philosophy of life, Tai chi masters*

Chinese martial arts were less known in the Western countries, until China opened the gate to the world, after the 1970s. It is very impressive the way along the Chinese martial arts spread out in the world. There was very important the contribution of people traveling to China for learning genuine knowledge, but it was also very important the contribution of martial art movie stars, and the roles of the martial art association which functioned in western countries in the spirit of Chinese traditions. The perception of this internal martial art were realized in many ways, with accent in two major aspect, one of the healing and one of the meditation: medication motion and meditation motion. There is a lot of way to try to approach the meanings of Tai chi, what is not just an art of movements and meditation, but a philosophy of life.