

Çinlilerin Gölge Boksı “TAIJQUAN”

Taijiquan (Taici çüen) Çin menşeli bir savaş sanatı, bir hareketli meditasyon ve bir sağlık sistemidir. Taiji; esas, nihai, en temel, ana kaynak anlamlarına gelir. “Yin-Yang” olarak bilinen sembolle ifade edilir. Yin-Yang, evrenin temelini oluşturan ve onun tekamülünü sağlayan karşıtlıklar bütünüdür.

Yin; Dişi’ dir, Ay’ dır, Gece’ dir, Edilgen’ dir, Yer’ dir, Negatif’ dir, Soğuk’ tur...Yang; eril’ dir, Güneş’ tir, gündüz’ dür, etken’ dir, Gök’ tür, Pozitif’ tir, Sıcak’ tır...

Yin ve Yang’ ın Efsanevi Çin İmparatorlarının ilki olan Fu-Shi (Fu-şi, M.Ö 3. Binyıl) döneminde ortaya çıktığı söylenir. Bu nedenle Taijiquan’ ın kökleri beşbin yıl öncesine kadar dayandırılır. Bu Efsanevi Hükümdarın Şaman nitelikler taşıdığını da göz önünde bulundurursak bu tarihi daha gerilere de götürebiliriz sanıyorum...

Quan ise “Yumrukların Kullanılması” ya da “Dövüşmek” anlamlarına gelir. Literatüre baktığımız zaman Taijiquan’ ın aşağıdaki tanımlamalara karşılık geldiğini görüyoruz:

- Hareketli Meditasyon
- Gölge Boksı
- Harekete Dönüştürülmüş Bilgelik
- Enerjinin Dansı
- Ana Dövüş Stili
- Dao Savaşçı-Rahibinin Uygulaması
- Yin-Yang’ ın Hareketleri...

Bütün bu tanımlamaların yanında Taijiquan’ ı “Ana Yaşam Enerjisinin Kullanılması” olarak anlatıyorum. Ana yaşam enerjisi olan Qi (Çi) vasıtasıyla “Birlik Bilinci” halinin yaşanılmasıdır Taijiquan... Diğer bir deyişle kökleri tarih öncesine kadar uzanan Çin menşeli bir aydınlanma yolu olan Dao Öğretisinin bir uygulamasıdır.

Bugün tüm Dünyada insanların sağlıklı kalmak ve uzun yaşamak adına yaptıkları bu uygulama aslen etkili ve kadim bir savaş sanatıdır. Bir savaş sanatı olarak yaratıcısının M.S 13.-14. Yüzyılda Çin’ de yaşamış Zhang Sangfeng (Cang Sanfıng) adlı gezgin bir Dao Rahibi olduğu anlatılır. Söylenceye göre gençliğinde Şao-lin Tapınağı’ nda kalmış olan Üstad birgün rüyasında (bizzat tanık olduğu da rivayet edilir) bir turna kuşu ile bir yılanın dövüşünü görmüş. Birbirlerine yaptıkları hamleleri yumuşaklıkla savuşturmaları, saldırı ve savunmalarındaki acıcılık ve sonunda yenişememeleri üstada ilham vermiş ve Dao ilkelerini Taijiquan’ de hayata geçirmesine bu deneyim vesile olmuş. Üstad Zhang Sanfeng, Taijiquan ve diğer Dao öğretisinden savaş sanatlarıyla özdeşleşmiş olan Vudan Tapınağı’ nın da kurucusu sayılır...

Diğer bazı kaynaklar ise; tarihsel verilere dayanarak, Taijiquan’ ın yaklaşık üçyüz-dörtüzyıl önce Ming Hanedanı’ nın son dönemlerinde, İmparatorluk ordusunda bir general olan Chen Wangting (Çen Vantinn) tarafından ortaya çıkarıldığını söylüyorlar. Chen Wangting’ in karargah komutanı olarak görev yaptığı Honan Eyaleti Wenxian (Venşian) Bölgesi’ ndeki Chen Köyü, geleneksel Taiji formlarının da merkezi durumundadır.

Önceki Çin Boksı çeşitleri hızlı hareketleri ve güçlü sert yumrukları öne çıkarırken bu yeni stil; “güçlüyü yumuşaklıkla altetme”, “ kendisini başkalarının stiline uydurma” ve “bin kilogramlık bir gücün bir kilogram ile üstesinden gelme” prensiplerini uygulamış.

Kung fu (Gong Fu) olarak bildiğimiz, Çinlilerin Wu-Shu (Vuşu) dedikleri Çin savaş sanatları genellikle iki kategoriye ayrılır. Bunlardan biri “Yumuşak ve Sert Yumruk” Kategorisi, diğeri ise “İçsel ve Dışsal Savaş Sanatları” kategorisidir.

Sert Yumruk Ekolü, Şao-lin Tapınağı ile Yumuşak Yumruk Ekolü Vudan Tapınağı ile ilişkilendirilse de bu tam olarak gerçeği yansıtmaz. Çünkü karşılıklı etkileşimler her zaman olmuştur. Bunun yanı sıra sertten yumuşağa ya da yumuşaktan serte de gidebilirsiniz... Ayrıca savaş sanatlarındaki ustalık sertlikle yumuşaklığı birleştirebilmekte yatar!

Diğer kategorideki ayırmada ise; Dışsal Savaş Sanatları Şao-lin Tapınağı ile İçsel Savaş Sanatları ise Vudan Tapınağı ile özdeşleştirilir ki bu ayırım aşağıdaki nedenlerle daha anlamlıdır:

-Şao-lin’ de savaş sanatları Bodhidarma (Çinliler “Da-Mo” derler...) ile Hindistan’ dan gelerek başlamıştır. Dolayısıyla dışa aittir. Kökeni dışa ait olduğu için dışsaldır. Vudan Tapınağı’ ndaki savaş sanatları ekolü ise Çin’ e özgüdür. Kökeni içte olduğu için içseldir.

-Dışsal Savaş Sanatları; dövüşte vücut ağırlığı ve kas gücü gibi dışsal etkilerin ön plana çıktığı bir ekoldür. İçsel Savaş Sanatlarında ise kas gücünden ziyade içsel enerji, yani yaşam enerjisi dediğimiz “qi” ön plana çıkar. Taijiquan tamamen qi’ nin geliştirilmesi ve düzenlenmesine dayanır. Bu yaşam enerjisini geliştirdiğiniz ve düzenlediğiniz zaman bunu ister şifada insanların yararına ister savaş sanatlarında insanların zararına kullanabilirsiniz. Yukarıda Taijiquan’ ı “Ana Yaşam Enerjisinin Kullanılması” olarak tanımlamıştım.

- Dışsal Savaş Sanatlarında qi’ yi uzuvlarda ve bedenın dış kısımlarında yoğunlaştırırsınız. Bir duvara yumruk atarak eli kuvvetlendirmek ya da “Demir Gömlek Çigong” çalışması buna verilebilecek bir iki örnektir. İçsel Savaş Sanatlarında ise qi’ yi “Alt Dantien” olarak tabir edilen, göbek deliğinin altında ve vücudun içindeki enerji merkezinde toplayıp oradan uzuvlara yönlendirirsiniz. Bu yöntemin öğrenilmesi ve uygulanması içsel çalışmaları gerektirir...Bu çalışmalar çaba, zaman ve kendini adama ister...

-Dışsal Savaş Sanatlarında rakibin(!) dışına etki edersiniz. Sağını, solunu morartırsınız. Hatta kemiklerini dahi kırabilirsiniz. Ancak İçsel Savaş Sanatlarında vuruşlarınızla, qi’ nin de etkisi ile, rakibinizin içine etki edersiniz. Örneğin iç organlarına zarar verirsiniz ya da yaşamsal bir kan damarını patlatırsınız. Tamamen ölümcüldür ve işte bu nedenle bu tür vuruşları ihtiva eden ekollere de İçsel Savaş Sanatları denilmiştir.

- Dışsal ve İçsel Savaş Sanatları denilmesinin bir diğer anlamı da “savaş” kelimesinin içeriğinde gizlidir. Savaş kelimesini; başkalarını öldürmek, yenmek olarak yani dışsal olarak ta yorumlayabilirsiniz; insanın kendi kendisiyle savaşması, kendisini yenmesi yani içsel olarak ta yorumlayabilirsiniz. Bu noktada savaş sanatları insanın kendini bilmesi, aydınlanması ve bir bilgelik yolu olarak ön plana çıkar ki esas olan da şahsımca budur!

Harun M. Soydan
Taijiquan Eğitmeni