

Fang Ning - Proč se Tai Ji Quan jmenuje Tai Ji Quan



A. Pojmenování *tai ji quan*

V současnosti mnoho lidí v Číně i mimo ni vyučuje *tai ji quan* a miliony lidí je každý den cvičí. Když se jich však zeptáte, proč se tomuto cvičení říká *tai ji quan*, řada z nich nezná správnou odpověď. Někteří řeknou, že je to proto, že jeho pohyby jsou pomalé. Je sice pravda, že pomalé pohyby jsou jednou z charakteristik cvičení *tai ji quan*, ovšem pomalé pohyby nejsou jediným důvodem, proč se *tai ji quan* takhle nazývá.

Proč vůbec tuto otázku kladu? Protože *tai ji quan* je jedním z pokladů Čínské kultury a klenotem mezi tradičními Čínskými bojovými uměními. Je to umění, kterému se člověk věnuje každodenně po celý svůj život. Je však nezbytné přijít na to, proč se toto cvičení jmenuje *tai ji quan* a jestli adept skutečně cvičí *tai ji quan* nebo nikoli? A je to vůbec důležité?

Obecně vzato, jsou jména věcí klíčem k jejich nejvlastnější podstatě. Jestliže tedy nějaké označení náležitě neovsvětlíme nebo přesně nevymežíme, není snadné dospět ke správnému porozumění, co jmenovaná věc doopravdy je. Témata, jimiž se tu zabýváme, mohou být matoucí a bylo by obtížné je objasnit, pokud se vysvětlení názvu *tai ji quan* vyhneme. Smyslem pojmenování je, že nám má pomoci porozumět tomu, čím daná věc je a její pravé povaze. Jinak by si například lidé mohli plést sklo a diamanty. Poněvadž se tedy toto umění nazývá *tai ji quan*, musíme zřejmě zjistit, co je to *tai ji*, a jaký je vztah mezi *tai ji* a *tai ji quan*.

Takže nejdřív ze všeho, „pěst“ se čínsky řekne *quan*. Znamená to také styl bojového umění jako v případě *Tai ji quan*, *Shaolin Quan*, *Quan Tygra a Draka*, *Quan Bílého Jeřába*, atd. Spojení *tai ji* pochází z taoistické tradice. *Tai ji* souvisí s představou, že „*wu ji* se mění v *tai ji*.“ *Wu* znamená „nic, žádný;“ *ji* znamená „konec.“ *Wu ji* doslova znamená „bez konce;“ nebo „bez omezení.“ V taoistické kosmologii *wu ji* označuje stádium prvotního chaosu. Tento *chaos wu ji* představuje stav mlhavé rozprostraněnosti bez ohraničení prostoru či času; je to stav temnoty, v němž se dosud nepročistila *jin* ani *jang*. Z tohoto chaosu *wu ji* vznikl náš současný kosmos i vesmír. V porovnání s chaosem má náš *kosmos* určitá prostorová a časová omezení, i když z lidského hlediska se zdá, že je v prostoru i v čase téměř nekonečný. „Deset tisíc věcí“ ve vesmíru se dělí na *jin* a *jang*, negativní a pozitivní, noc a den, ženské a mužské atd. *Tai ji* je zárodečný stav vesmíru, okamžik, kdy se *jin* a *jang* začaly oddělovat. Toto je pravý význam *tai ji*. *Tai* čínsky znamená „největší;“ *ji* znamená „mez.“ *Tai ji* znamená „nejzazší mez“ jak v prostoru, tak i v čase. Je nepředstavitelně ohromné, ale pořád existují slova, jimiž je lze popsat a proto má i omezení. Naproti tomu *wu ji* je neomezené a nemá konce. Nemá smysl v něm hovořit o prostoru ani o čase a proto se mu říká *chaos*.

Tai ji odpovídá i pohledu západní filosofie na kosmologii. Ve fázi *chaosu wu ji* došlo pod vlivem jakési inteligentní síly k ohromnému výbuchu, který vytvořil vesmír a veškerá nebeská tělesa. Dnešní vědci tuto ohromnou událost nazývají Big Bang. Tento úkaz doložený současnou vědou je v souladu se starým taoistickým rčením, „*tai ji* pochází z *wu ji*.“ Když mluvíme o tom, že tu nesmírnou explozi, při níž vznikla veškerá tělesa ve vesmíru, způsobila nějaká „inteligentní síla;“ může čtenáře udivit, proč požívám právě tuto formulaci. Vychází to z pozorování, že důsledkem počátečního výbuchu jsou konkrétní oběžné dráhy nebeských těles, která při něm vznikla. Měsíc například obíhá kolem Země, Země okolo Slunce a všechny planety v naší sluneční soustavě se kolem Slunce pohybují rovnoměrně a uspořádaně po pravidelných drahách. Můžeme tedy říci, že k tomuto jevu nedošlo náhodou. Pro srovnání se podívejme, co se odehrává, když se dnes u nějaké budovy provádí řízená demolice. Fungování kosmu je ovšem samozřejmě daleko komplikovanější a náročnější než taková demolice. To je jeden z důvodů, proč předpokládám existenci nějaké inteligentní síly.

V tomto článku se ale nezabýváme astrofyzikou. Mluvíme tu spíš o tělesném cvičení, které je založeno na pohybech nebeských těles a o vztahu mezi těmito pohyby, pojmem *tai ji quan* a jeho významem.

B. Vlastnosti a vznik *tai ji quan*

Tai ji quan je dílem dávných čínských mudrců a vyvinul se z pozorování pravidelného nepřetržitého kruhového pohybu nebeských těles. Vznikl jako cvičení určené k posílení lidského zdraví ale také jako umění sebeobrany. Jako bojové umění zahrnuje propracovanou filosofii, fyziologii a dynamické bojové aspekty. Pohyby v tomto druhu bojového umění se musejí podobat pravidelným otáčivým pohybům Slunce, Měsíce a Země: jeden oběh za druhým, plynule a neustále, bez přerušení a náhlých změn. Z *jin* se stává *jang* a z *jangu jin* v permanentním procesu vzájemné přeměny. Dokud se nějaká část pohybuje, žádná z ostatních se nezastaví. *Tai ji quan* napodobuje pravidelný cyklický pohyb nebeských těles a je tedy ve shodě s představou, že lidské tělo je mikrokosmem v (makro) *kosmu*. V tomto cvičení jde tedy o soulad s rytmem a směřováním vesmíru a proto se také nazývá *tai ji quan*.

Pokud jde o vlastní cvičení *tai ji quan*, nejdříve stojíme v nehybném postoji a chystáme se začít. Tomu se říká pozice nebo postoj *wu ji*. Potom se dáme do pohybu: od začátku se pohybujeme pomalu, cyklicky a nepřetržitým pohybem doprava a doleva, nahoru a dolů, vpřed i vzad. Naše ruce, nohy a tělo se začínou vymezovat jako *jinové* a *jangové* prvky a to se pak označuje jako cvičení či hra *tai ji*.

Výše uvedené úvahy můžeme shrnout do následujících charakteristik spolu se závěrem, že pokud se nějaké bojové umění nazývá *tai ji quan*, mělo by je splňovat:

Cvičení jako celek se musí sestávat z kruhových pohybů.

Tyto kruhové pohyby musejí připomínat pohyb Slunce, Měsíce a Země: jsou pomalé, uvolněné, nepřetržité a kruhové bez jakýchkoli zastavení nebo zrychlení (s výjimkou začátku, konce a pozice „zkřížených rukou“ použité k propojení oddílů).

Tyto kruhové pohyby musejí být tvořeny stále dalšími kruhy. Kruhy jsou propojeny zase kruhy, vršek a spodek se pohybují společně a vzájemně se následují. Když se pohne jedna část, není žádná jiná část nehybná. Všechny součásti se pohybují koordinovaně jako jediný celek.

V rámci těchto kruhových pohybů musí docházet k neustálé vzájemné přeměně *jin* a *jangu*. *Jin* se pozvolna mění v *jang* a *jang* se plynule mění v *jin* bez jakýchkoli náhlých změn tak, jak je to znázorněno na diagramu *tai ji*.

Tyto kruhové pohyby se jako základním principem musejí řídit maximou taoisty Lao C': „Soustřed' svou mysl a dýchej jemně jako dítě... S extrémní měkkostí svobodně cválej extrémní tvrdostí světa. (TTT 10, 43 – chicheng – svobodně, nezadržitelně cválat, má též význam podmanit si), “ Cvičení v sobě musí zahrnovat co největší měkkost připomínající malé dítě. Čím je člověk měkčí, tím snáze se rozhojňuje jeho životní energie; v pohybech proto nesmí být znát ani ta nejmenší známka tvrdosti. Hlavním cílem praktikování *tai ji quan* je totiž omlazení a posílení zdraví.

C. Historie *tai ji quan*

To, co následuje, jsou dějiny *tai ji quan* tak, jak se ústně předávají z generace na generaci. *Tai ji quan* pochází od taoistického kněze Zhang Sanfenga z Wudangských hor. Od něho přešlo k Wang Zhongyemu, který je předal Jiang Faovi. Jiang Fa je dále předal Chen Changxinovi ve vesnici Chen. Chen Changxin je poté předal Yang Luchanovi. Chen Changxin ve svém životopise píše o tom, že své umění získal od svého *sifu* Jiang Faa. Ve své autobiografii vypráví historii *tai ji quan* tak, jak jsme uvedli výše. Tvrdí, že své umění nezískal od své rodiny, jež si na ně činí nárok. (Jiang Fa byl pochován ve vesnici Chen bez patřičné úcty a bez formálního hrobu.) Existuje i odlišný styl bojového umění vytvořený Chen Puem z první generace rodiny nazývaný *Hong Quan*. *Hong Quan* je vnější bojové umění a proto se v jeho formě často objevuje tvrdost.

Skutečné *tai ji quan* je vnitřní bojové umění, v jehož cvičeních se nikdy neobjevuje tvrdost, ale pouze jemné a měkké kroužení a patří k wudangské ortodoxní škole. Dvě nejslavnější školy bojového umění v Číně jsou Shaolin a Wudang. Lidé často žasnou nad tím, jak může *tai ji quan* zakazovat jakékoli projevy tvrdosti, a přesto být účinným bojovým uměním a také se diví, proč jenom tak málo z těch, kteří *tai ji quan* cvičí, má skutečné *gong fu*. Abychom na tyto otázky odpověděli, musíme si nejdříve uvědomit, že *tai ji quan* je drahocenný klenot mezi čínskými bojovými uměními, a že jsou v něm skryta určitá tajemství. Toto umění již bylo téměř ztraceno, a aby mu člověk skutečně porozuměl, musí studovat se skutečným pokračovatelem linie wudangské ortodoxní školy (ovšem ne každý takový pokračovatel má skutečné *gong fu*. Pak může zjistit, co je pravé *tai ji quan* a že toto vnitřní bojové umění vyžaduje nesmírně dlouhý trénink. Pak porozumí rčení z Klasické knihy o *tai ji quan*, „Z extrémní měkkosti je pak možné dosáhnout extrémní tvrdosti.“

Zhang Sanfeng byl významný taoistický nesmrtelný a znovu se zrodil v rakvi už během vlastního pohřebního obřadu. Jeho žáci zaslechli z rakve hlasité zvuky, otevřeli ji a zjistili, že je naživu. Když se o tom doslechl tehdejší císař, poslal lidi, aby ten příběh prozkoumali. Poté se hora Wudang a tamější škola proslavily a císař poslal 300 000 dělníků, aby přestavěli wudangský taoistický klášter a mnichy, aby Zhang Sanfenga uctívali po dobu příštích deseti let. Toto všechno včetně příběhu o Zhang Sanfengově znovuzrození bylo formálně zaznamenáno v oficiálních dějinách dynastie Ming.

Klasická kniha o *tai ji quan* obsahuje veškeré důležité teorie *tai ji quan*, které nikdo předtím nezformuloval. Na konci se v ní praví, „Toto pojednání nám zanechal prapředek *sifu* Zhang Sanfeng a jeho účelem je umožnit, aby všichni hrdinové světa dosáhli opětovného mládí a dlouhověkosti, a ne jen malicherný cíl bojové dovednosti.“ Uprostřed vlády dynastie Qing Jang Luchan mistrovsky ovládl gong fu *tai ji quan* a byl pozván do Pekingu, kde porážel všechny vyzývatele a získal si velké renomé jako „Neporazitelný Jang.“ Luchan, jeho syn a vnuk a jejich skvělé bojové dovednosti poté *tai ji quan* proslavili po celé Číně a později i na celém světě.

D. Pravé a falešné *tai ji quan*

Jakmile jsme vstřebali a pochopili výše uvedené informace, mohli bychom říci následující:

- Pokud pohyby postrádají plynulost a nejsou kruhové, pak se nepodobají pohybům nebeských těles a dané cvičení tedy není pravé *tai ji quan* a nemělo by se takto označovat. Zhang Sanfeng v Klasické knize o *tai ji quan* říká, „Forma by měla být uhlazená, bez náznaků nevyváženosti, a plynulá bez jakýchkoli přerušování.“ Poukazuje na to, že mezi kruhovými pohyby *tai ji quan* nesmí být žádný pohyb, který kruhový není, a že tyto pohyby ani nesmějí být jednou rychlé a jindy pomalé. Upozorňuje také, že v těchto kruhových pohybech nesmí docházet k žádnému přerušování. Střídání rychlých a pomalých pohybů by totiž znamenalo nespojitost a nepravidelnost a takové pohyby se samozřejmě nepodobaly plynulým, rovnoměrným a kruhovým oběhům Slunce, Měsíce a Země. Jakmile tedy někdo provede útok nebo jiný úder prudce nebo třeba hlasitě dupne na podlahu, přestanou být kruhové pohyby formy plynulé a rovnoměrné a cvičenec se přestává řídit zásadami *tai ji quan*. Měl by to okamžitě opravit. Pokud ovšem něco z toho – rychlé údery, hlasitá dupnutí, někdy rychlé a jindy pomalé pohyby, náhlé výpady nebo prudká zastavení – nejsou důsledkem chyb cvičence, ale jsou ve formě předepsány, potom se rozhodně nejedná o pravé *tai ji quan*. Je to v rozporu s principem „žádný nedostatek, žádný přebytek ani prázdnota, žádná přerušování ani náhlé výpady.“
- Pokud se nějaká část těla pohybuje, ale ostatní části ji nenásledují a všechny dohromady se nepohybují harmonicky jako jediný celek – například když se vršek pohybuje a spodek ho nenásleduje, třeba když horní část těla udeří a nohy a pas se nepohybují (koordinovaně) ve směru tohoto úderu – pak to není v souladu s principem *tai ji quan*, že pokud se pohne jedna část, musejí se v souladu s ní pohybovat i všechny ostatní. Pokud k tomu u nějakého cvičence dojde, měl nebo měla by okamžitě přistoupit k nápravě. Znovu ovšem opakují, že pokud je takový pohyb pevnou součástí formy, není taková forma skutečné *tai ji quan* a neměla by se *tai ji quan* nazývat. Totéž platí také, pokud pohyby nejsou kruhové a spojitě jeden kruh za druhým, pokud všechny kruhy nejsou navzájem propojeny.
- Jestliže pohyby nejsou spojité, takže se *jinová* složka nemůže měnit v *jangovou* a *jangová* složka v *jinovou* a pokud není rozlišeno podstatné a nepodstatné*, pak se tyto pohyby neřídí zásadami *tai ji quan*. Například pohyb „ruce jako oblaka“ se správně provádí tak, že spodní část těla je v „postoji jezdce“, ruce se spojitě pohybují v kruzích zprava doleva a zleva doprava. Nohy a ruce se přitom hýbou synchronně, střídavě a přitom uvolněně, váha těla se neustále přenáší v souladu s kruhovými pohyby rukou. Vzájemné proměny *jin* a *jangu* a podstatného a nepodstatného neustávají, a když se pohybuje jedna část, není žádná z ostatních v klidu. To je pravé *tai ji quan*.

* Anglicky *substantial* a *insubstantial*. *Substantial* znamená mj. **silný, pevný**, ovšem poukazují i k latinskému *substance* – **esence, podstata**, tedy to, co stojí pod – **opora**.

Pokud například někdo naopak cvičí pohyby *tai ji quan* v „postoji jezdce“, ale nepřenáší váhu těla neustále z jedné strany na druhou a strnule v „postoji mrtvého jezdce“ sedí s vahou rovnoměrně rozloženou mezi oběma chodidly, zatímco jeho ruce se nahoře čile pohybují, pak se pohybuje pouze horní část jeho těla, zatímco spodní je nehybná. To zjevně principům *tai ji quan* odporuje. A to z následujících důvodů:

- U nohou se nerozlišuje mezi *jangovou* a *jinovou* složkou ani mezi podstatným a nepodstatným. Obě nohy naopak rovnoměrně podírají tělesnou hmotu. To je dvojí zatížení neboli „dvojí opora.“ Jestliže nohy neoddělují podstatné a nepodstatné, pak není dodržena zásada *tai ji quan* o rozlišování *jin* a *jangu*.
- Když je cvičenec v nehybné „pozici jezdce“ a tělesná váha je neustále beze změny na obou nohou a pokud se spodní část těla nepohybuje v souladu s pohyby horní poloviny těla, pak to porušuje princip *tai ji quan*, že pokud se pohybuje jedna část, všechny ostatní se pohybují spolu s ní.
- Klasická kniha o *tai ji quan* říká, „(Vnitřní energie *qi*) je zakořeněna v chodidlech, prochází nohama, je řízena z pasu a nakonec putuje zády do paží a konečků prstů. Když přemísťujete *qi* z chodidel do pasu, tělo musí pracovat tak, jako by všechny jeho součásti byly jeden celek.“ Pokud je tělesná váha neustále rovnoměrně rozložena mezi obě nohy, nedochází ke spojení mezi vahou v chodidlech a vahou v dlaních. To je v naprostém rozporu se zásadou jediného celku v *tai ji quan*.

Pokud se ve formě vyskytnou některé z těchto jevů – dvojí opora, ztráta koordinace mezi vrchní a spodní částí těla, pohyb jediné části těla, zatímco ostatní jsou v klidu – pak takové cvičení zjevně není pravé *tai ji quan* a nemělo by se tak nazývat.

- d. Je-li ve formě nějaký náhlý prudký pohyb jako třeba výbušný úder projevující tvrdost a sílu, pak takový bojový prvek naruší plynulé, rovnoměrné a kruhové pohyby *tai ji quan*. Je to naprostý protiklad k Lao C'ho krédu „jemný jako děčko,“ a „z krajní měkčnosti.“ Pokud je ve formě takový pohyb dávající najevo sílu a tvrdost, zřejmě to tyto zásady porušuje. Pak toto cvičení samozřejmě není skutečné *tai ji quan* a nemělo by se *tai ji quan* nazývat.
- e. Poslední a nejdůležitější bod se týká dýchání. Jak již bylo řečeno, je *tai ji quan* nejvytříbenější esencí pozorování starých čínských taoistů týkajících se vztahu přirozeného fungování lidského těla a nebeských těles. Chceme-li to objasnit, musíme výkladu této představy věnovat trochu času. Dávni adepti taoismu věděli, že stáhnout se z běžného života do prostředí bez vnějších rušivých vlivů za účelem cvičení a meditace tělu nesmírně prospívá. Chápali také, že při meditaci v sedě je lepší dýchat zhluboka, klidně, pomalu a jemně. Proto Lao C' ve svém Tao Te Ting říká, „Dokážeme soustředit mysl a dýchat jemně jako dítě?“ V průběhu let taoisté zjistili, že po dlouhých hodinách sezení v meditaci je vhodné provádět určitá tělesná cvičení, aby se předešlo stagnaci *qi* v těle. Tomu se často říká „dynamické a statické cvičení.“ Ale jak se mají tyto „dynamické“ tělesné pohyby provádět? Staří taoisté se učili tajemstvím dlouhověkosti zkoumáním toho, jak je svět kolem nich přirozeně uspořádán. Zjistili, že ty nejlepší postupy vycházejí z pozorování nebeských těles a cyklických pohybů Slunce a Měsíce. Proto nás spisy mnohých taoistů nabádají k využití této informace. Například jeden ze šesti nesmrtelných Lu Dongbing ve svém slavném „Článku o stu verších,“ říká, „Pozorujte Nesmírné Tao Nebes (spořádaní vesmíru, oběhy Slunce a Měsíce) a následujte působení Nebes.“ (*Tao* v čínštině znamená „cestu“ nebo „směřování“ a zde označuje uspořádání a zákonitosti přírody.)

Staří taoisté zjistili, že to, že srpek měsíce někdy ukazuje vzhůru a jindy dolů, je důsledkem vzájemných proměn *jin* a *jangu*. Zacházeli s vlastním tělem tak, aby takový pohyb napodoboval; přišli také na to, že tyto pomalé a rovnoměrné kruhové pohyby lze nejlépe sladit za pomoci hlubokých, klidných a dlouhých dechů obvykle spojovaných s meditací vsedě (někteří adepti taoismu dokonce techniky meditace vsedě přizpůsobovali měsíčním fázím). Proto i rané poučky *tai ji quan* vybízely cvičence, aby koordinovali svůj dech a pohyby. Techniky sladění dechu s pohyby *tai ji quan* dnes už mnoho lidí necvičí, protože je obtížné je provádět správně a bez chyb. Bez správného předání to může cvičencům ublížit a vést ke špatnému konci. Na začátku klasické knihy o *tai ji quan* se praví, „Jakmile se začnete hýbat, celé tělo musí být lehké a pružné. Každá část vašeho těla musí být propojena s každou další částí těla. Vnitřní energie by se měla rozepnout a rozvibrovat jako údery do bubnu. Duch by měl být soustředován směrem do centra vašeho těla. (Zhang Sanfenga citují z: Liao: Klasické Tchaj-Ťi, Praha).“ Myslí se tím, že rytmus dýchání by měl být koordinován s pohyby.

Další možný přístup je dýchání nevěnovat pozornost. Důraz se klade na plynulé, pravidelné kruhové pohyby a ústa jsou přitom jakoby zavřená, ale přitom jakoby zavřená nebyla. Dech se časem zpomalí, stane se pravidelným, zklidní se a sám od sebe se přirozeně sladí s pohyby. Tento postup je zdraví prospěšný a nemá na cvičence žádný negativní dopad. Proto je to ta nejběžnější technika, kterou dnešní cvičenci *tai ji quan* používají. Nedoporučuje se ovšem, aby ve formě byly jakékoli silné, důrazné a nenadálé dopady nebo údery, které by poklid pomalého uvolněného dýchání narušovaly, ani jakékoli jiné prudké pohyby, které se spojitými přirozenými kruhovými pohyby neladí. Pokud člověk pravidelně tímto způsobem cvičí *tai ji quan*, přináší mu to spoustu žádoucích účinků na jeho zdraví. Jedním z takových viditelných jevů je pocení; při cvičení *tai ji quan* dochází k pocení, aniž by se přitom zvýšil srdeční tep a adept se vyčerpával. Pokud správně uplatňujete tyto zásady *tai ji quan* – když se pohybuje jedna část, žádná jiná není v klidu, celé tělo se pohybuje jako jediný harmonický celek a dech je pomalý a pravidelný – vede to k tomu, že krev hladce proudí do všech zákoutí těla a nesmírně prospívá všem vašim fyziologickým systémům.

Pokud jsme vstřebali výše uvedené informace, je nám jasné, že pokud se při cvičení *tai ji quan* horní část těla nepohybuje v souladu se spodní, a pokud cvičenec provádí prudké údery, pak všechny tyto pohyby nejen porušují princip, že když se jedna část pohybuje, žádná jiná není v klidu a že se horní a spodní části těla musejí vždycky pohybovat ve vzájemném souladu, ale nerespektují ani zásadu, dýchej „mírně jako děčko.“ Chceme-li zprudka udeřit, musíme kvůli tomu zadržet dech. Takový pohyb evidentně porušuje princip „soustředte mysl a dýchejte mírně jako dítě.“ Pohyby, které jsou jednou pomalé a jednou rychlé, způsobují, že vnitřní dech není pravidelný ani plynulý, ale že je střídavě napjatý a uvolněný. To překáží a brání plynulému dýchání a odporuje to Lao C'eho maximě, „soustředte mysl a dýchejte jemně jako děčko.“ Význam dechu chápou všechna čínská bojová umění. V komunitě těchto umění se traduje, „Navenek cvičte, abyste posilovali šlachy, kosti a kůži; uvnitř cvičte, abyste posílili dech.“ Když pochopíme, že Lao C'eho krédo „soustředte mysl a dýchejte jemně jako děčko“ je nejdůležitější zásadou dýchání v *tai ji quan*, snadněji porozumíme skutečnému *tai ji quan*, jehož tvůrcem byl Zhan Sanfeng i tomu, čím se odlišuje od jiných cvičení, postavených na nepravidelném rytmu dýchání. Jestliže nějaké cvičení obsahuje některé

z popsaných nepravidelných pohybů, nejedná se o pravé *tai ji quan* a nenáleží k ortodoxní wudangské škole.

Pokud výše rozebraným principům *tai ji quan* porozumíme, měli bychom být schopni říci, co je a co není skutečné *tai ji quan*.