

BAB V

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis dapat disimpulkan bahwa *Taiji Quan* 太极拳 sebagai salah satu seni beladiri/ seni berperang (*Martial Art*) memiliki esensi yang cukup penting dari filsafat Cina. Di dalam setiap pola dasar gerakannya memiliki aspek filosofis.

Taiji Quan 太极拳 merupakan suatu bentuk seni beladiri (*Martial Arts*) yang terbentuk berdasarkan konsep filsafat. Di dalam setiap gerakannya memiliki aspek *Yin* 阴 dan *Yang* 阳. *Yin* 阴 dan *Yang* 阳 merupakan dua kekuatan yang berlawanan, yang dipercayai sebagai kekuatan yang membentuk seluruh alam semesta, termasuk juga bagian tubuh manusia. Penyatuan *Yin* 阴 dan *Yang* 阳 tersebut membentuk keadaan yang disebut sebagai *Taiji*.

Prinsip *Yin* 阴 dan *Yang* 阳, ditunjukkan dalam putaran dan perubahan gerakan *Taiji Quan* 太极拳. Perubahan posisi kaki, tangan, badan dan posisi kepala dalam rangkaian yang harmonis, mengubah dari *Yin* 阴 menjadi *Yang* 阳 seperti pergeseran bobot tubuh, kaki, putaran badan, dan tangan.

Tubuh manusia, seperti halnya semua benda, dibentuk dari *Dao* 道, yang disusun oleh *Yin* 阴 dan *Yang* 阳, dan berubah seperti yang dideskripsikan oleh Hexagram yang ada dalam *Yijing* 易经. Prinsip dari kitab perubahan ada dalam tubuh manusia seperti juga terdapat di alam semesta. Bagian atas tubuh dianggap sebagai *Yang* 阳, dibandingkan dengan tubuh bagian bawah tubuh dianggap sebagai *Yin* 阴. Bagian depan sebagai *Yin* 阴 sedangkan bagian belakang sebagai *Yang* 阳. Bagian sisi kiri sebagai *Yang* 阳 sedangkan bagian sisi kanan sebagai *Yin* 阴. Bagian luar tubuh dianggap sebagai *Yang* 阳 dan bagian dalam sebagai *Yin* 阴. Dengan menggerakkan tubuh, dengan semua bagiannya, melalui gerakan yang menggunakan energi dalam tubuh, putaran ke empat arah, dengan menjaga pertukaran posisi *Yin* 阴 dan *Yang* 阳, lalu bernafas secara alami, maka seseorang

yang melakukan *Taiji Quan* 太极拳 akan menyatukan tubuh dan pikirannya dengan kekuatan alam dan menjadi bagian dari alam semesta yang harmonis.

Alam semesta ini juga memiliki lima elemen pembentukannya yang dikenal dengan nama *Wu Xing* 五行. Masyarakat Cina mempercayai lima elemen, dasar di dalam alam semesta ini, yaitu Logam, air, kayu, api, dan tanah. Kelima elemen saling mendukung dan dapat saling mengalahkan. logam membangkitkan air, air menghasilkan kayu, kayu menghasilkan api, api mengacu ke tanah dan tanah memberi logam.

Ketika konsep *Wu Xing* 五行 diaplikasikan secara eksternal maka akan membentuk lima pola langkah yaitu (Maju ke depan) *Jin Bu*/ 近步, (Mundur ke belakang) *Tui Bu*/ 退步, (Melihat ke kiri) *Zuo Gu*/ 左雇, (Memandang ke kanan) *You Pan*/ 右盼, dan (Keseimbangan di tengah) *Zhong Ding*/ 中定.

Ketika konsep *Wu Xing* 五行 diaplikasikan secara internal pada *Taiji Quan* 太极拳, maka akan terkait dengan lima pola dasar tenaga, yaitu (Melekat) 粘, (Menggabung) 连, (Bersitahan) 黏, (Mengikuti) 随, (Tidak Lepas dan Tidak Menentang) 不丢不顶.

Dalam alam semesta semua gerakan berpola memutar. Bumi berputar pada porosnya ketika mengorbit matahari, matahari pun berputar mengorbit pusat galaksi. Galaksi berputar pula mengelilingi alam semesta. Hidup ini pun bersiklus. *Taiji Quan* 太极拳 merupakan rangkaian gerakan yang memutar dan merefleksikan hukum mikrokosmis. *Taiji Quan* 太极拳 yang dilakukan tiap hari dapat membangkitkan naluri kemanusiaan kita untuk menemukan rumus alam semesta yang pada akhirnya akan membantu kita dalam mencapai keutuhan, kedamaian, ketenangan jiwa dan kejernihan pikiran.

Berdasarkan konsep *Dao* 道, *Taiji Quan* 太极拳 dapat dikatakan sebagai suatu cara bagi manusia agar dapat mengkondisikan tubuh dan pikirannya sesuai dengan tatacara alam atau tata cara semesta, yang mengekspresikan harmoni. Melalui gerakan dan ritme gerakan *Taiji Quan* 太极拳 yang harmonis diharapkan manusia dapat lebih menyesuaikan diri dengan ritme alam semesta yang juga harmonis.

Selain sebagai seni beladiri, Taiji Quan merupakan salah satu media untuk menyasikan manusia dengan alam, yang berdampak positif bagi kehidupan manusia agar lebih sehat jasmani dan rohani.

Berdasarkan analisis dapat disimpulkan bahwa *Taiji Quan* 太极拳 sebagai salah satu seni beladiri/ seni berperang (*Martial Art*) memiliki esensi yang cukup penting dari filsafat Cina. Di dalam setiap pola dasar gerakannya memiliki aspek filosofis.

