

BAB II

TAIJI QUAN 太极拳

2.1 Pengertian *Taiji Quan* 太极拳

Yijing 易经 (Kitab Perubahan)² menjadi pedoman pembelajaran bagi para filsuf Cina, salah satunya adalah Lao Zi 老子. Dalam bukunya *Daodejing* 道德经, istilah *Taiji* 太极 diartikan sebagai “puncak yang tertinggi” atau dapat juga diartikan sebagai “kosmos”, awal dari terbentuknya semua benda, ketunggalan kemudian dari ketunggalan terbagi menjadi dua kekuatan.

Dalam kamus bahasa Cina, *Tai* 太 berarti, “luas dan mencangkup semua,” sementara *Ji* 极 berarti, “yang paling atau titik terhebat.” Kata *Quan* 拳 diartikan sebagai “kepalan tangan”. Jadi, *Taiji* 太极 berarti “kepalan tangan yang tertinggi.”

Dalam karya klasik Wang Zongyue³ 王宗岳 "*Treatise on Taiji Quan*", disebutkan: “*Taiji* 太极 lahir dari kehampaan, ia menghasilkan gerak dan ketenangan, dan merupakan akar dari *Yin* 阴 dan *Yang* 阳. Ketika bergerak, ia memisah dan ketika tenang, ia menyatu.” Konsep ini telah ada jauh sebelum terciptanya *Taiji Quan* 太极拳, mempengaruhi filsafat Cina pada masa awalnya.

Dalam *Taiji Quan* 太极拳, penekanannya tidak hanya pada kekuatan fisik dan otot, tetapi pada keseimbangan pembentukan/membangun energi dari

² *Yijing* 易经 atau Kitab Perubahan. Isinya mengandung suatu sistem ilmu filsafat yang didasarkan atas delapan trigram, yang terdiri dari kombinasi perbedaan-perbedaan: garis sempurna dan terpisah dua. Masing-masing kombinasi itu terdiri dari tiga baris. Pada delapan trigram ini telah ditemukan oleh kaisar Fu Xi 伏羲 pendiri dinasti Zhou (1150-249 SM), yang melukiskan itu menurut yang dilihatnya pada batok-kura-kura. Tiap trigram melambangkan suatu tenaga alam. Teksnya terdiri dari 64 karangan pendek tentang hal-hal penting; kebanyakan ialah bersifat moral, sosial, politik dan didasarkan atas jumlah yang sama dari lukisan-lukisan garis yang masing-masing terdiri dari enam garis; sebagian garis sempurna dan sebagian lagi garis terpecah dua. (Legge, James. *I Ching; Book of Change*, (New York: Bantam Books, Inc, 1964), hal. xxviii.

³ Wang Zongyue 王宗岳 dikenal sebagai seorang ahli *Taiji Quan* 太极拳 yang hidup pada masa akhir dinasti *Qing*. Ia banyak menulis berbagai dokumen yang berhubungan dengan *Taiji Quan* 太极拳, yang kemudian menjadi bahan pembelajaran oleh para ahli *Taiji Quan* 太极拳 masa kini.

dalam/internal, meningkatkan konsentrasi jiwa, dan koordinasi dari pernafasan alami dengan gerakan.⁴

2.2 Asal Usul *Taiji Quan* 太极拳

Penciptaan *Taiji Quan* 太极拳 dihubungkan dengan tokoh legendaris bernama Zhang Sanfeng⁵ 张三丰 yang hidup di Gunung Wudang 武当山⁶ di Propinsi Hubei 湖北, Cina. Menurut legenda, ia belajar di sekolah seni beladiri pada saat masih muda dan dikenal sebagai pengawal kaisar dinasti Song pada abad ke-11. Ia bertemu seorang penganut *Dao* 道 dan selama bertahun-tahun ia belajar dan tinggal di gunung Wudang 武当山. Di tempat itu ia belajar dan menyatukan pengetahuan yang banyak dipelajari oleh penganut *Dao* 道, seperti *Ba Gua*/ 八卦⁷ dan *Shaolin Quan* 少林拳⁸ serta filosofi *Taiji* 太极 untuk

⁴ Kuo, Simone, *Yin-Yang in Tai-Chi Chuan and Daily Life*, (California: North Atlantic Books, 2004), hal. 13.

⁵ Zhang Sanfeng 张三丰 merupakan seorang Daois Cina yang dipercaya oleh sebagian mencapai keabadian, banyak yang mengatakan ia hidup pada salah satu diantara masa akhir Dinasti *Song*, Dinasti *Yuan* atau Dinasti *Ming*. Sebelum menjadi seorang penganut *Dao* 道, namanya adalah Zhang Junbao 张君报. Banyak yang menuliskan mengenai dirinya sebagai mitologi, pembantahan, atau sebaliknya orang yang dicurigai. Misalnya, ia dilaporkan oleh beberapa orang, bahwa ia lahir antara 960, 1274, atau pada 1279. Ia digambarkan memiliki tinggi sekitar tujuh kaki, dengan tulang dari burung bangau dan sikap badan/perawakan seperti pohon pinus, memiliki rambut panjang berbentuk seperti tombak. *Ibid.*, hal. 14.

⁶ Gunung Wudang 武当山 adalah sebuah kawasan pegunungan yang terpencil di provinsi Hubei (湖北). Jaman dahulu gunung Wudang 武当山 dikenal sebagai tempat banyak ditemukannya biarawan *Daois*, biarawan yang diketahui sebagai meneliti, mengajar dan berlatih meditasi, seni berperang, obat-obatan tradisional. Pada masa Dinasti *Han* (25-220), gunung ini menarik perhatian kaisar. Selama Dinasti *Tang* (618-907), tempat pemujaan pertama kali dibangun yang dikenal dengan nama “Kuil Lima Naga”. *Ibid.*, hal. 16.

⁷ *Ba Gua*/ 八卦, atau delapan Trigram, diwakilkan oleh susunan yang pasti dari simbol rahasia dari berbagai kombinasi garis lurus disusun dalam bentuk lingkaran, dikatakan dikembangkan dari tanda pada kulit kura-kura oleh kaisar legendaris Fu Xi 伏羲. Dikatakan Trigram diciptakan dari dua bentuk dasar, diwakili oleh garis lurus yang tidak terputus disebut *Yang* 阳 dan garis lurus yang terputus disebut *Yin* 阴. Trigram merupakan pola dasar dari pertambahan bentuk yang kompleks dari kekuatan/ energi. Saat trigram berpengaruh dalam berbagai jalan, berbagai elemen energi berkombinasi untuk membentuk 64 kombinasi Hexagram, yang merupakan manifestasi tingkatan dasar dari *Yijing*. Dari kombinasi dari dua atau tiga trigram, yang satu di atas yang lain, untuk membentuk Hexagram, ada 64 kombinasi yang memungkinkan. *Ibid.*, hal. 67.

⁸ *Shaolin Quan* 少林拳 merupakan dasar dari bentuk eksternal seni beladiri Cina. Kata “*Shao*/ 少” berarti muda, dan “*Lin*/ 林” berarti hutan. Jadi, *Shaolin Quan* 少林拳 diartikan sebagai “Kepalan tangan/ tinju dari hutan yang muda”. *Shaolin Quan* 少林拳 dikembangkan oleh biksu Buddha dari kuil *Shaolin*, yang dibangun di hutan muda di kawasan pegunungan dari provinsi *Hunan* di sebelah utara Cina. Pada abad ke-6, *Shaolin Quan* 少林拳 mulai diajarkan oleh para biksu kuil *Shaolin* 少林 kepada penduduk sekitar. *Ibid.*, hal. 10.

menciptakan *Taiji Quan* 太极拳. Banyak pendapat berlainan mengenai asal mula *Taiji Quan* 太极拳. Hingga saat ini tidak ada catatan sejarah yang dapat membuktikan kebenarannya. Antara legenda dan catatan bercampur menjadi satu. Detail historisnya tidak begitu jelas, tetapi Zhang Sanfeng 张三丰 dianggap berjasa sebagai pendiri, karena ia adalah orang pertama yang memasukkan prinsip-prinsip *Dao* 道 dalam gerakan seni beladiri.

Pada masa hidupnya, dikisahkan Zhang Sanfeng 张三丰 mempelajari *Dao* 道 di gunung Wudang 武当山 dan mencoba memecahkan misteri *Yin* 阴 dan *Yang* 阳. Zhang Sanfeng 张三丰 memperoleh inspirasi dari pohon pinus yang selalu hijau sepanjang masa. Pada suatu malam di musim dingin, salju turun begitu deras dan keesokan harinya semua ranting tumbuh-tumbuhan patah diterpa angin dan salju, kecuali pohon pinus yang tetap tegak. Dengan penuh rasa heran ia mengamati dengan seksama kejadian tersebut. Ketika salju turun dan menumpuk di atas ranting pohon pinus, maka ranting itu mulai melengkung menahan berat tumpukan salju yang semakin tebal. Tetapi pada suatu saat setelah ranting itu mencapai titik lengkung tertentu, seluruh salju itu jatuh ke bawah dan ranting itu melenting kembali ke posisi semula tanpa mengalami kerusakan. Kejadian tersebut menerangi pikirannya tentang prinsip ilmu yang dicarinya. Bukan atas dasar menyerang, melainkan atas dasar menerima dan suatu saat dengan tenaga secukupnya, membelokkan dan membiarkan beban itu jatuh karena beratnya sendiri.

Ada banyak cerita mengenai bagaimana Zhang Sanfeng 张三丰 membentuk gerakannya. Beberapa mengatakan hal itu datang padanya dalam suatu mimpi. Pendapat yang lain mengatakan ia telah mengunjungi dan melihat bentuk/gerakannya dari suatu roh yang kuat. Sebagian mengatakan ia mengembangkan gerakan-gerakan itu melalui pembelajaran yang intensif dari *Yijing* 易经. Tetapi cerita yang paling sering dan umum didengar adalah ia mendapatkan ide setelah mempraktekkan seni beladiri selama bertahun-tahun

sambil mempelajari *Dao* 道, kemudian melihat seekor ular dan burung bangau yang sedang bertarung di gunung Wudang 武当山.⁹

Pada saat burung bangau menyerang, ular bisa menghindarinya dengan gerakan yang anggun, menunggu dan mengoyangkan badannya sampai ia siap melawan dengan akurat. Melihat pertarungan yang penuh kekuatan dan keanggunan, Zhang Sanfeng 张三丰 terinspirasi untuk mengambil apa yang telah ia pelajari mengenai kebijaksanaan alam dan mengaplikasikan itu ke dalam seni bela diri yang akan ia ciptakan. Ia memodifikasi kekuatan *Shaolin Quan* 少林拳 agar lebih lembut, lebih bergaya anggun namun tetap memiliki kekuatan yang luar biasa.¹⁰



Zhang Sanfeng (张三丰)

Sumber: <http://www.taiji-origin-lineage2.htm>

Menurut legenda Cina, kehidupan memberikan inspirasi yang besar kepada manusia untuk dapat mempelajari setiap aspek dari lingkungan alami di sekitarnya. Dengan cara ini, legenda mengatakan seni beladiri berkembang dari

⁹ *Ibid.*, hal. 15.

¹⁰ *Ibid.*, hal. 18.

observasi dan imitasi dari keheningan alam pegunungan, perubahan dari sungai, dan keahlian melindungi diri hewan.

Cina memiliki banyak pegunungan yang istimewa. Diantaranya ada lima gunung yang dianggap sakral, tempat para filsuf *Dao* 道 berdiam sebagai pertapa di wilayah yang terpencil untuk mengembangkan berbagai obat mujarab untuk segala penyakit kehidupan. Gunung Wudang 武当山 di provinsi Hubei 湖北 merupakan salah satu diantaranya. Gunung Wudang 武当山 memang terkenal dengan keindahannya dan telah menjadi pusat aliran *Dao* 道 sejak abad ke-7. Gunung ini adalah tempat lahirnya gerakan dalam *Taiji Quan* 太极拳, yang diciptakan oleh *Zhan Sanfeng* 张三丰.¹¹

Walaupun ke-64 bentuk gerakan *Taiji Quan* 太极拳 dikenal di Cina, namun tidak banyak orang yang dapat menjalankan semua gerakan ini dikarenakan instruksinya hanya diberikan kepada murid di gunung Wudang 武当山. Pertamakali hal itu dicatat oleh Wang Zongyue 王宗岳, dalam karyanya “*Treatise on Taiji Quan*”, kemudian pada abad ke-16 ditulis oleh Keluarga *Chen* 陈. Keluarga lalu *Chen* 陈 mewariskan praktek *Taiji Quan* 太极拳 dalam keluarga dari generasi ke generasi.

2.3 Jenis-Jenis *Taiji Quan* 太极拳

Ellae Elinwood (2002) dalam bukunya “*The Everything Taichi and Qigong Book*” menuliskan *Taiji Quan* 太极拳 dipelajari lebih luas pada tahun 1800-an dan mengalami evolusi menjadi empat cabang, yaitu *Chen* 陈, *Yang* 杨, *Wu* 吴, *Sun* 孙.

2.3.1 *Taiji Quan* 太极拳 Gaya *Chen* 陈

Chen 陈 adalah cabang yang paling tua dan bersumber langsung pada ajaran Zhang Sanfeng 张三丰. Chen Wangting 陈王廷 yang hidup pada masa dinasti *Ming* 明 (1368-1644) merupakan orang pertama yang mempelajari *Taiji Quan* 太极拳, lalu secara turun-temurun mewariskan ilmunya kepada Chen

¹¹*Ibid.*, hal. 14.

Changxing 陈长兴 (1771-1853). Chen Changxing 陈长兴 dikenal sebagai pengembang metode lama (*Old Style*), yang mengajarkan ilmunya kepada:

- Yang Lushan 杨露禅 (1799-1872), murid di luar marga *Chen* 陈, tetapi memiliki prestasi yang luar biasa dan berhasil memodifikasi ilmu yang diterimanya menjadi bentuk *Taiji Quan* 太极拳 gaya Yang 杨.
- Chen Gengyun 陈耕芸, putra dari Chen Changxing 陈长兴 yang kemudian menurunkan *Taiji Quan* 太极拳 kepada anaknya yang bernama Chen Yanxi.

Dalam *Taiji Quan* 太极拳 gaya *Chen* 陈 terdapat gerakan meloncat, menghentak serta ledakan kekuatan, menjalin kekerasan dengan keanggunan. Gerakannya mengandung banyak lingkaran ritmis yang terlihat seperti reaksi berlawanan, yaitu erat dan lepas, kokoh dan lembut. Terlihat seolah-olah lembut tetapi menyamarkan kekuatan di dalamnya. Gaya *Chen* 陈 ini menekankan kekerasan dan kecepatan.¹²

2.3.2 *Taiji Quan* 太极拳 Gaya Yang (杨)

Yang 杨 adalah aliran yang diperkenalkan oleh Yang Lushan 杨露禅 (1799-1872) yang datang ke provinsi Henan 河南 untuk mempelajari gaya lama *Chen* 陈. Ia mendirikan sebuah aliran dengan mengajarkan cabang *Taiji Quan* 太极拳 miliknya sendiri yang disebut gaya *Yang* 杨.

Yang Lushan 杨露禅 mempelajari *Taiji Quan* 太极拳 dari Chen Changxing 陈长兴 yang terkenal sebagai pengembang *Taiji Quan* 太极拳 gaya *Chen* 陈. Ia lalu mewariskan ilmunya kepada anaknya yang bernama Yang Banhou 杨班侯 (1837-1892). Yang Banhou 杨班侯 kemudian mengajarkan ilmunya kepada seorang sahabatnya yang bernama, Wu Quanyou 吴全佑 (1834-1902) yang kemudian dikenal sebagai pencipta gaya *Wu* 吴.

¹² Ren Guang Yi, *Taiji Quan; Chen Taiji 38 Form and Applications*, (Massachusetts: Tuttle Publishing, 2003), hal.10.

Taiji Quan 太极拳 gaya *Yang* 杨 adalah yang paling populer di Cina. Gerakannya rata, rileks dan banyak lingkaran-lingkaran lebar. Gerakannya luas dan halus yang menekankan pada aspek keanggunan. Gaya *Yang* 杨 memiliki pola yang pelan, lemah-lembut, merubah bentuk *Taiji Quan* 太极拳 dari seni beladiri yang penuh kekuatan menjadi latihan kesehatan tubuh.¹³

2.3.3 *Taiji Quan* 太极拳 Gaya *Wu* 吴

Yang Banhou 杨班侯 mengajarkan rangkaian gaya kecil kepada sahabatnya yang bernama Wu Quanyou 吴全佑 (1834-1902) seorang pria berkebangsaan Manchu. Ia mengombinasikan Gaya *Yang* 杨 dan *Chen* 陈, lalu menciptakan gaya baru yakni Gaya *Wu* 吴. Setelah itu Wu Quanyou 吴全佑 menurunkan ilmunya kepada anaknya yang bernama Wu Jianquan 吴鉴泉 (1880-1942). Sekarang ini, gaya ini telah menjadi salah satu yang populer di Asia dan negara Barat, dan kini dikenal sebagai salah satu dari empat cabang *Taiji Quan* 太极拳.

Perbedaan gaya *Yang* 杨 dan *Wu* 吴 terutama pada posisinya yang lebih pendek daripada posisi gerakan gaya *Yang* 杨. Gerakannya lembut, padat dan tidak tergesa-gesa. Lingkaran-lingkaran dijalankan dalam pola sedang. Gaya ini menekankan gerakan kecil dan teknik tubuh untuk melawan.

2.3.4 *Taiji Quan* 太极拳 Gaya *Sun* 孙

Wu Yuxiang 武禹襄 (1812-1880), seorang murid di luar marga *Yang* 杨, mendapatkan warisan ilmu dari Yang Lushan 杨露禅 kemudian ia menurunkan ilmunya kepada seseorang yang bernama Sun Lutang 孙禄堂. Ia mempelajari *Ba Gua* 八卦 dan *Taiji Quan* 太极拳 aliran sebelumnya. Berdasarkan yang dipelajarinya, ia menciptakan gaya *Sun* 孙.¹⁴

Gerakan dalam *Taiji Quan* 太极拳 ini cepat, menggunakan fluktuasi metode tangan membuka dan menutup. Bentuk yang membedakan dari gaya *Sun*

¹³ Elinwood, Ellae, *Op. cit.*, hal. 24.

¹⁴ Elinwood, Ellae. *The Everything Taichi and Qigong Book*, (Massachusetts, 2002), hal. 23.

孙 dari gaya lainya adalah gerakan kaki yang gesit, maju, mundur dengan cepat, koordinasi yang baik antara membuka dan menutup tangan. Gerakan dalam *Taiji Quan* 太极拳 gaya *Sun* 孙 mengalir gesit dan anggun. Gaya ini menekankan pola yang tinggi dan gerakan yang tangkas.

2.4 Gerakan-gerakan Dasar *Taiji Quan* 太极拳

Yang, Jwing-Ming (2002) dalam bukunya yang berjudul “*Taichi Secrets of The Wu Style*” menuliskan *Taiji Quan* 太极拳 dikembangkan dari teori *Yin* 阴 dan *Yang* 阳. Dari *Yin* 阴 dan *Yang* 阳, (Empat bentuk) *Si Xiang*/ 四象 diambil. Dari empat bentuk, (Delapan trigram) *Bagua*/ 八卦 digunakan. Kedelapan trigram termasuk (Surga) *Qian*/ 乾, (Bumi) *Kun*/ 坤, (Air) *Kan*/ 坎, (Api) *Li*/ 离, (Angin) *Xun*/ 巽, (Guntur) *Zhen*/ 震, (Danau) *Dui*/ 兑 dan (Gunung) *Gen*/ 艮 yang ekuivalen dengan delapan sikap dasar tangan *Taiji Quan* 太极拳 yaitu:

(Menangkis) *Peng*/ 捧, (Menekan) *Ji*/ 挤, (Mendorong) *An*/ 按, (Menarik) *Cai*/ 采, (Membelah) *Lie*/ 裂, (Menggulung ke dalam) *Lu*/ 掬, (Pukulan Siku) *Zhou*/ 肘, (Pukulan Bahu) *Kao*/ 靠.

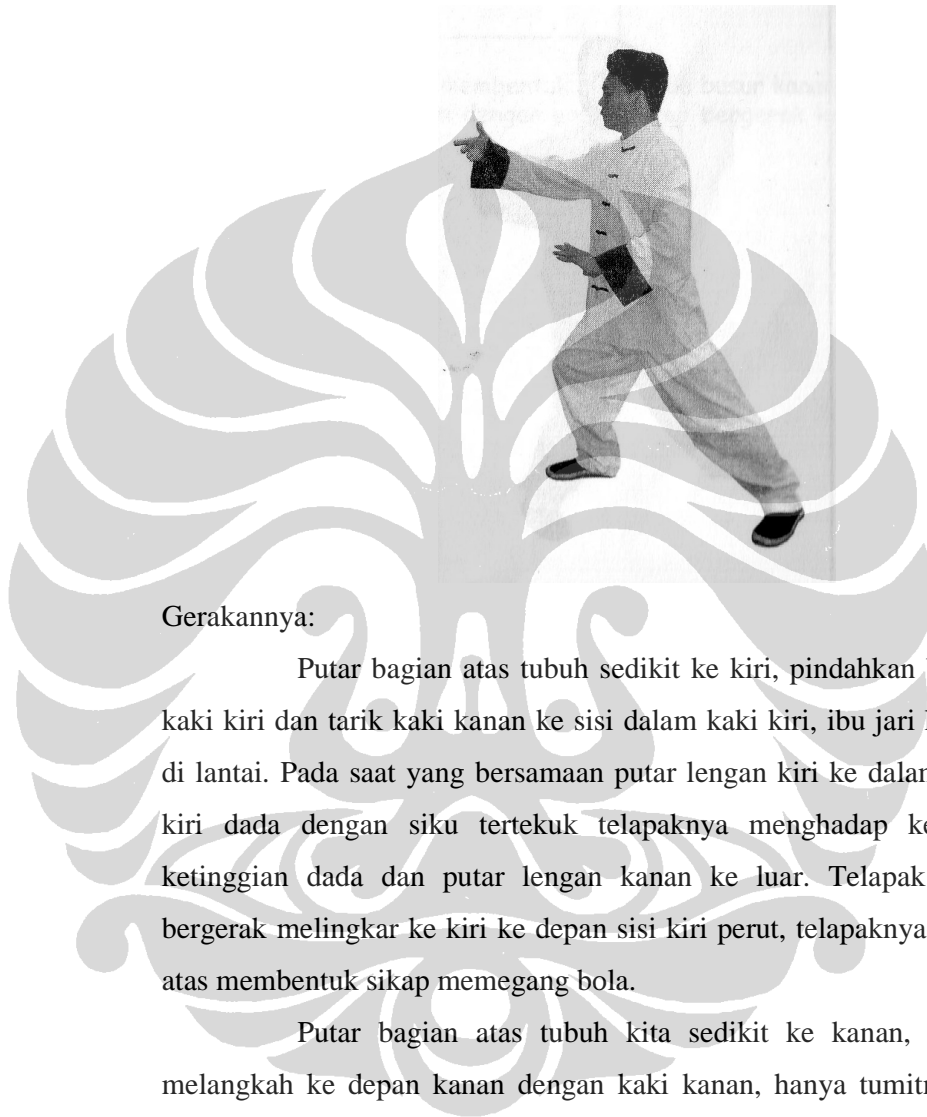
Berikut adalah penjelasan prinsip dari tenaga teknik 8 sikap, yaitu:

1. (Menangkis) *Peng*/ 捧

Menangkis adalah teknik yang digunakan untuk melempar kembali lawan. tenaga menangkis adalah menyerupai air yang mendukung kapal bergerak. Kepala harus tegak seolah-olah seperti ada sesuatu yang menggantungnya dari atas. Seluruh tubuh penuh dengan tenaga. Bahkan seandainya ada tekanan yang menentang sangat berat sekalipun, seseorang dapat menyerang lawan dan membuatnya terangkat tanpa kesulitan.

Menurut delapan Trigram, tenaga menangkis merupakan tenaga *Yang* 阳 yang ekstrim yang mengacu pada *Qian* (surga). Ini menyatakan bahwa kuat dan penuh kekuatan. Walaupun itu merupakan kekuatan yang cukup untuk menahan perahu seperti air, dapat mengalir dan bergerak perlahan, bebas, dan dengan kemampuan terbesar. Dalam gerakan mendorong tangan, menangkis tidak hanya digunakan untuk bertahan tetapi juga untuk menyerang.

Ketika itu digunakan untuk bertahan, itu seperti air dibawah perahu, menahan dengan perlahan, tangkas, dan tidak memerlukan tenaga besar. Tenaga menangkis merupakan pola tenaga yang paling penting dan paling pertama dalam *Taiji Quan* 太极拳.



Gerakannya:

Putar bagian atas tubuh sedikit ke kiri, pindahkan bobot tubuh ke kaki kiri dan tarik kaki kanan ke sisi dalam kaki kiri, ibu jari kaki kanan rata di lantai. Pada saat yang bersamaan putar lengan kiri ke dalam ke depan sisi kiri dada dengan siku tertekuk telapaknya menghadap ke bawah pada ketinggian dada dan putar lengan kanan ke luar. Telapak tangan kanan bergerak melingkar ke kiri ke depan sisi kiri perut, telapaknya menghadap ke atas membentuk sikap memegang bola.

Putar bagian atas tubuh kita sedikit ke kanan, sementara kita melangkah ke depan kanan dengan kaki kanan, hanya tumitnya menyentuh ringan ke tanah. Lanjutkan dengan memutar bagian atas tubuh kita ke kanan. Pindahkan bobot tubuh dengan memindahkan kuda-kuda ke kanan. Pada saat yang sama tangan kanan bergerak mengalihkan ke depan pada ketinggian bahu, sikunya sedikit tertekuk, telapaknya menghadap ke dalam. Sementara itu tekan telapak tangan kiri ke kiri dan ke bawah ke samping paha kiri, telapaknya menghadap ke bawah.

2. (Menggulung ke dalam) *Lu*/ 掬

Menggulung ke dalam adalah teknik yang membimbing lawan lebih jauh ke arah serangan lawan. Pancing musuh maju ke depan pergilah bersama tenaganya yang baru masuk. Ringan dan gesit tidak lepas dan tidak menentang. Ketika tekanannya digunakan sampai ke tingkat yang ekstrim, tentu tekanannya akan menjadi kosong. Biarkan lawan tersebut membalasnya. Jaga keseimbangan.

Menurut delapan trigram, tenaga menggulung ke dalam merupakan tenaga *Yin* 阴 yang paling ekstrim yang mengacu kepada Tanah (*Kun*/ 坤). Ini menjelaskan bahwa itu digunakan untuk bertahan, biasanya untuk membiarkan dan menetralkan kekuatan lawan menjadi kekosongan.

Langkah pertama dalam mengaplikasikan tenaga menggulung ke dalam adalah untuk kekuatan lawan depan, lalu untuk mengulang secara langsung itu ke bagian dan terakhir itu ke dalam 'kekosongan'. Dalam rangka membuat tenaga menggulung ke dalam menjadi efektif, yang paling penting untuk tidak lepas dan tidak menentang. Kemudian, harus selalu mempertahankan keseimbangan di tengah. Jika tidak kokoh, maka tidak akan bisa memiliki keseimbangan untuk menetralkan kekuatan yang datang secara efektif. Hal ini juga dapat memberikan kesempatan kepada lawan untuk menyerang dengan sikunya.



Gerakannya:

Pindahkan bobot tubuh ke belakang dan putar bagian atas tubuh kita sedikit ke kiri. Kaki kanan dalam posisi maju ke depan. Bersamaan dengan itu kedua telapak tangan bergerak menarik melingkar ke bawah dan ke belakang ke depan perut. Mata mengikuti telapak tangan kanan.

3. (Menekan) *Ji* / 挤

Menekan adalah teknik yang digunakan untuk mengikuti arah kekuatan yang mendatangi dan pada waktu yang bersamaan menekan tangan lawan untuk menetralkan kekuatannya.

Arti dari *Ji*/ 挤 dalam bahasa Cina adalah menekan atau menekan dengan perlawanan. Ketika itu digunakan untuk menekan, kekuatan datang dari kedua sisi ke arah tengah. Sebagai contoh, ketika lawan mendorong dada seseorang dengan kedua tangannya, orang yang didorong akan menggunakan kedua tangan untuk menekan siku lawan ke arah tengah dan kearah bawah untuk menetralkan serangannya. Bagaimanapun, jika menggunakan tekanan untuk membangkitkan tenaga menekan, kekuatannya diibaratkan seperti musim semi-kekuatan yang melambung, Ketika tenaga dipancarkan, itu sangat bersih dan jelas.



Gerakannya:

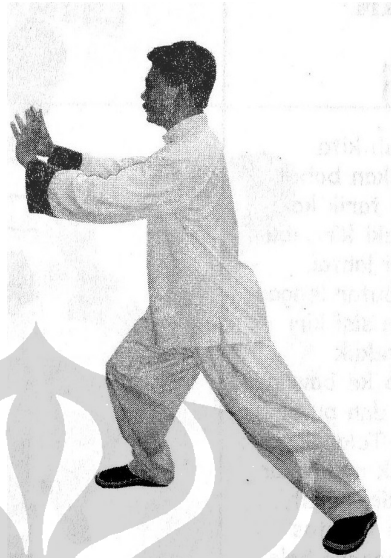
Putar lengan kanan dan bengkokkan siku-sikunya di depan dada, telapaknya menghadap ke dalam dan jari-jarinya menunjuk ke kiri. Sementara itu putar lengan kiri ke dalam sehingga telapak tangan kiri menghadap ke luar dan jari-jarinya berada di sisi dalam pergelangan tangan kanan.

Pindahkan bobot tubuh ke depan membentuk kuda-kuda kanan dengan kaki kanan di depan, lalu kedua telapak tangan dengan posisi tetap bergerak ke depan.

4. (Mendorong) *An* / 按

Mendorong adalah teknik yang digunakan untuk mengikuti arah kekuatan membelokkan lawan dan menggunakan tangan untuk mendorong dada lawan. Ketika mengerahkan tenaga seperti air yang sedang mengalir. Kuat “Isi” disembunyikan dalam yang lemah “kosong”. Kekuatan dari pergolakan aliran sukar untuk ditahan. Datang ke tempat yang tinggi, memenuhi dan mengisi tempat-tempat, menjumpai lubang terjun ke bawah. Seperti halnya lembah diantara gelombang-gelombang dan puncak dari ombak. Tak ada lubang yang tidak dapat dimasuki.

Kata *An*/ 按 dibentuk dari dua buah karakter, tangan (*Shou*/ 手) dan kedamaian (*An*/ 安). Ini menyatakan bahwa teknik dari mendorong menggunakan tangan untuk membuat kedamaian. Gerakan mendorong adalah untuk menenangkan kekuatan yang datang dengan menenangkan pergelangan tangan. Sebagai contoh, jika lawan mendorong dada seseorang dengan kedua tangannya, seseorang akan dengan mudah menekan dan mendorong kedua bahun dengan kedua tangan untuk melumpuhkan serangan lawan. Secara alami, teknik mendorong dapat digunakan naik, turun, atau ke arah manapun. Oleh karena itu, ketika teknik ini digunakan, itu seperti air yang bisa mengalir kemana saja. Gerakan ini dapat digunakan untuk menemukan kelemahan dari daerah yang vital.



Gerakannya:

Rentangkan telapak tangan kiri ke depan dari puncak lengan kanan, lalu pisahkan keduanya hingga selebar bahu, kedua telapak tangan ke masing-masing sisi tubuh, telapaknya menghadap ke bawah. Pandangan mata tertuju ke depan.

Pindahkan bobot tubuh ke kiri dan telapak kaki kanan menyentuh tanah. Bersamaan dengan itu tekuk siku dan rendahkan kedua telapak tangan ke bawah melewati depan dada ke depan perut. Kedua telapak tangan kini menghadap ke depan bawah. Mata memandang lurus ke depan.

Pindahkan bobot tubuh ke depan dengan menekuk lutut kaki kanan dan meluruskan kaki kiri hingga membentuk kuda-kuda kanan. Tekan dan dorong kedua telapak tangan kanan ke atas, ke depan. Pergelangan tangan setinggi bahu, telapaknya menghadap ke depan dan jari-jarinya menunjuk ke atas. Mata memandang lurus ke depan.

5. (Menarik) *Cai* / 采

Adalah teknik yang dilakukan dalam menangkap lawan ketika ia baru akan mulai maju dan memukul atau menghilangkan keseimbangan lawan secara diagonal ke belakang lawan.

Menarik biasanya digunakan untuk mengontrol siku dan pergelangan tangan lawan. Menarik bukan berarti merebut. Karena ketika merebut, akan tegang. Ketika menarik, menggunakan tangan (Ibu jari dan jari telunjuk atau ibu jari dan jari tengah) untuk menarik pergelangan lawan dan menuju kepada kekuatan yang datang ke bawah, atas, atau samping. Ketika menarik, harus menggunakan itu pada saat yang tepat. Pertama, harus bisa mengukur kekuatan lawan dan bagaimana lawan dapat memelihara keseimbangannya. Ketika keseimbangannya bergeser, dengan bantuan teknik menarik, seseorang bahkan dapat melumpuhkan lawan seberat apapun. Semua keberhasilan tergantung dari bagaimana membuat lawan hilang keseimbangan.



Gerakannya:

Pindahkan berat badan ke kiri, dengan telapak kaki kanan di depan secara ringan menyentuh tanah dan kaki kiri agak ditekuk. Tahan telapak tangan di depan dan telapak tangan kiri di dekat siku kanan. Gerakan ini dikenal dengan sebutan gerakan bermain harpa.

6. (Pukulan siku) *Zhou* / 肘

Pukulan dapat dipindah ke atas dan ke atas dan ke bawah sebagai *Yin* 阴 dan *Yang* 阳. Gerakannya dibedakan menjadi tinggi dan rendah.

Bergabung dalam kesinambungan yang tak terputus, sikap tak boleh ditentang. Selain itu, tenaga pukulan siku dapat digunakan secara terus menerus.

Sangat penting untuk memahami bahwa ketika tenaga pukulan siku digunakan, seseorang harus berhati-hati jika lawan mengetahui bagaimana menggunakan teknik menarik untuk mengontrol siku dan mengarahkan tenaga atau mengarahkan ke dalam situasi yang tidak menguntungkan. Bagaimanapun, jika seseorang mengetahui bagaimana cara menggunakan tenaga ini, ia pasti dapat menghentikan lawan kapan pun siku ditarik.



Gerakannya:

Pindahkan berat badan ke kaki kanan, kemudian gerakkan kaki kiri dan ketukkan ke tanah di belakang kaki kanan, dengan demikian memindahkan bobot badan ke kaki kiri. Lutut kiri seharusnya tertekuk. Pada waktu yang bersamaan, posisikan lengan secara horizontal, dengan siku kanan siap memukul dan telapak tangan kiri di belakang kepala tinju kanan.

Selanjutnya kaki kanan melangkah ke depan membentuk kuda-kuda kanan, dan hentakkan tubuh ke depan dengan siku kanan sebagai titik memukul. Dalam teknik ini, tenaga berasal dari kaki belakang, dikendalikan oleh pinggang dan diwujudkan di siku kanan.

7. (Membelah) *Liel* 裂

Adalah teknik yang membimbing lawan ke depan dan menangkis lawan sedikit ke samping. Berputar seperti putaran aliran. Jika ada sesuatu yang dilemparkan ke arah seseorang maka akan segera dilemparkan olehnya lebih jauh lagi. seperti ombak yang bergulung dalam arus air yang melingkar. Daun yang jatuh kedalamnya akan lenyap ditengglamkannya.

Membelah adalah untuk membangkitkan kekuatan yang berputar dari tubuh untuk menghentikan ataupun melambungkan keseimbangan lawan. Secara normal, tenaga membelah adalah maju ke depan dan ke samping. Itu seperti dua buah pusaran air. Pusaran air berputar dan menarik apapun ke dalamnya.



Gerakannya:

Putar bagian atas tubuh sedikit ke kiri, pindahkan bobot tubuh ke kaki kiri dan tarik kaki kanan ke sisi dalam kaki kiri, ibu jari kaki kanan rata di lantai. Pada saat bersamaan putar lengan kiri ke dalam dan ke depan sisi kiri dada dengan siku tertekuk telapaknya menghadap ke bawah pada ketinggian dada. Putar lengan kanan ke luar. Telapak tangan kanan bergerak melingkar ke kiri ke depan sisi kiri perut, telapaknya menghadap atas membentuk sikap memegang bola. Mata melihat telapak tangan kiri.

Gerakkan kaki kanan ke depan dengan kuda-kuda kanan dan rentangkan lengan kanan ke depan atas secara diagonal, dan lengan kiri ke bawah.

8. (Pukulan bahu) *Kao* / 靠

Teknik ini dibagi menjadi teknik bahu dan teknik punggung. Sikap bahu dan punggung saling menyesuaikan. Seseorang harus bisa menjaga keseimbangan. Jika hilang keseimbangan tenaga ini tidak akan berguna.

Kao (靠) berarti berarti menggeser keseimbangan lawan. Ada banyak tempat dalam tubuh yang dapat digunakan untuk menggeser lawan, seperti bahu, belakang, pinggang, paha, dada, atau lutut. Bagaimanapun, dalam *Taiji Quan* 太极拳 bahu dan bagian belakang adalah bagian yang paling biasa digunakan. Ketika menggunakan tenaga pukulan bahu, waktu dan situasi harus tepat. Ketika seseorang berada pada situasi yang menguntungkan, jangan ragu untuk membangkitkan kekuatan untuk menggeser keseimbangan lawannya. Saat memakai tenaga pukulan bahu, seseorang harus memiliki posisi yang kuat, terpusat, dan seimbang. Pantulan tenaga dari lawan juga bisa menggeser keseimbangan.



Gerakannya:

Gerakan teknik ini mirip dengan gerakan *Zhou* (肘), hanya saja titik pemukulnya bukan disiku melainkan di bahu. Tempatkan kaki kiri ke belakang kaki kanan, tekuk lutut kiri, dan rendahkan tubuh kita. Pada waktu yang bersamaan, posisikan lengan kanan turun ke arah bawah di depan paha kanan dan telapak tangan kiri dekat bahu kanan. Pandangan mata tertuju ke depan.

Majukan tubuh ke depan dengan bahu sebagai titik pemukul. Perhatikan dengan seksama pada saat memajukan tubuh ke depan sebaiknya tidak berlebihan. Tenaga memukul berasal dari kaki belakang dan bukan dari bahu.

Disamping itu, *Taiji Quan* 太极拳 juga mengambil teori dari lima elemen *Wu Xing*/ 五行 pada filsafat Cina, yaitu (logam) *Jin*/ 金, (kayu) *Mu*/ 木, (air) *Shui*/ 水, (api) *Huo*/ 火 dan (tanah) *Tu*/ 土 yang ekuivalen dengan lima strategi langkah dalam *Taiji Quan* 太极拳. Jika teori dari kelima elemen diaplikasikan secara eksternal, maka akan membentuk lima pola dasar gerak 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.

Berikut ini adalah penjelasan dari lima langkah dalam *Taiji Quan*, yaitu:

- Maju ke depan dan Mundur ke belakang

Maju ke depan dan mundur ke belakang termasuk sikap langkah yang utama. Sikap mata, sikap badan dan sikap tangan juga memiliki pola maju dan mundur. Langkah kaki yang maju dan mundur merupakan sikap yang cukup penting dalam mempengaruhi anggota tubuh lainnya. Maju dan mundurnya langkah kaki harus selaras dengan gerak tangan. Jika tangan maju ke depan maka kaki juga akan bergerak maju, begitu juga berlaku sebaliknya. Mata selalu memiliki arah menghadap ke depan, tidak ada arah belakang untuk mata.¹⁵

¹⁵ 余功保, *中国当代太极拳晴论集*. (北京: 中国旅游出版社, 2005), hal. 47.

- Melihat ke kiri dan memandang ke kanan.

Melihat ke kiri dan memandang ke kanan termasuk sikap mata yang utama. Sikap mata harus diikuti dengan putaran badan ke kiri dan kanan dan pola tangan dan kaki yang maju dan mundur. Kegunaan pola mata yang utama adalah mengamati dan mengikuti perubahan gerakan.¹⁶

- Keseimbangan di tengah.

Keseimbangan di tengah termasuk sikap badan, sikap kaki, sikap mata mata yang utama yang memiliki keseimbangan di tengah. Sikap badan yang seimbang di tengah adalah gerakan badan yang seimbang di tengah, tetapi bukan berarti diam di tengah. Yang paling penting adalah gerakan yang dari awal sampai akhir tetap bertahan dengan pusat berat yang seimbang di tengah, tidak peduli bagaimana sikap langkah dan perubahan sikap tangan, pusat berat tetap seimbang mengikuti perubahan gerak.¹⁷

Ketika teori lima elemen diaplikasikan secara internal, maka akan membentuk lima pola dasar tenaga, yaitu (Melekat) 粘, (Menggabung) 连, (Bersitahan) 黏, (Mengikuti) 随, (Tidak Lepas dan Tidak Menentang) 不丢不顶.¹⁸ Elemen-elemen tersebut dapat saling mendukung dan juga dapat saling mengalahkan. Tenaga dari lima elemen tersebut adalah:

1. (Melekat) *Zhan*/粘

Seperti halnya dua benda yang bersinggungan satu sama lain, kedua objek melekat dan yang lebih rendah diangkat. Dalam istilah *Taiji Quan* 太极拳, ini dinamakan kekuatan dalam (*internal power*). Prinsip yang terkandung di dalamnya adalah kerjasama antara tenaga dan kehendak pikiran. Jika antara tangan mendorong atau berganti tangan, tubuh lawan lebih kuat, besar dan posisinya sangat kokoh sehingga sulit

¹⁶ *Ibid.*

¹⁷ *Ibid.* hal. 48.

¹⁸ Yang, Jwing-Ming, *Op. cit.*, hal. 7.

untuk membuatnya hilang keseimbangannya. Maka, dengan menggunakan tenaga “melekat” seseorang bisa membuat lawannya kehilangan pusat keseimbangannya sendiri. Gunakanlah kehendak pikiran untuk menguji. Buatlah *Qi* 气 mengalir naik ke atas, maka keseluruhan energinya akan terkonsentrasi ke atas sehingga tubuh akan menjadi berat tetapi kaki ringan, hingga dengan demikian akarnya putus dengan sendirinya. Hal ini disebabkan karena tekanan reaksinya. Kemudian tarik lawan dengan ringan mengikuti pergerakannya dan gunakan tenaga “tidak lepas dan tidak menentang” menyebabkan lawan menjadi mati dan kosong. Inilah yang dinamakan tenaga “melekat”.

Kata *Zhan* 粘 terbentuk dari dua buah karakter, (nasi) *Mi*/ 米 dan menempati *Zhan* 占. Pada zaman dahulu, lem dibuat dari tepung kanji yang buat dari nasi dan jagung. Seperti ketika menempelkan peranko diatas amplop dengan menggunakan lem, hal ini sama halnya dalam *Taiji Quan* 太极拳. Pada awal untuk memulai pertarungan, tangan dan tubuh tidak saling bersentuhan dengan lawan. Oleh karena itu, seseorang tidak bisa merasakan, melekat, dan mengikuti. Untuk dapat mengikutinya adalah menggunakan tenaga melekat.

Untuk melekat, seseorang harus menggunakan pikiran dan menunggu dengan sabar dari serangan lawan sehingga dapat menemukan situasi dan waktu yang tepat untuk melekat pada lawannya.

Setelah melekatkan, seseorang harus merasakan dan mengikuti kekuatan lawannya. Walaupun telah terhubung kepada lawan, tenaga melekat masih menjadi alat yang paling berguna untuk mengalahkannya. Sebagai contoh, jika tubuh lawan besar dan kuat, sulit menghancurkan keseimbangannya dan menumbangkannya. Seseorang dapat menggunakan melekatkan tenaga untuk mempengaruhi pikirannya dan membuat *Qi* 气 lawan bangkit. Dalam rangka untuk mencapai kemenangan, seseorang harus menggunakan tangan untuk melekat pada posisi tengah lawan. Hal ini sama seperti menggunakan tangan untuk melekat pada sebuah bola. Ketika lawan menahan, seseorang mengalah dan membiarkan kekuatannya

mengarah padanya dan ketika lawan mundur, maka melekatlah pada posisi tengahnya dan dorong lawan hingga kehilangan keseimbangan.

Jika seseorang bisa memainkan teknik mengalah dan melekat ini dengan baik, maka ia dapat mempengaruhi pikiran lawan, membuat konsentrasinya terganggu. Ketika hal ini terjadi, seseorang telah mengontrol lawannya. Teknik yang berhasil dalam hal ini adalah melekat yang mewakili prinsip *Yang* 阳 dan mengalah yang mewakili prinsip *Yin* 阴 harus digunakan dengan selaras dan baik.

2. (Menggabung) *Lian*/连

Menggabung berarti menyambung dan bergabung bersama. Tidak untuk memutuskan di tengah, tidak untuk melepaskan, melainkan untuk melekat secara berkesinambungan tanpa henti dan tanpa istirahat. Inilah yang dinamakan tenaga “menggabung”.

Menggabung berarti menjaga jarak dengan lawan. Tidak masalah jika lawan bergerak atau masih diam, tenaga harus tetap bergabung dengan tubuh. Inilah yang disebut tenaga menggabungkan.

3. (Bersitahan) *Nian*/黏

Bersitahan berarti mengikat dan melilit. Jika lawan maju, maka pasangannya akan mundur. Jika lawan mundur, maka pasangannya akan maju. Jika lawan “mengepung” pasangannya akan segera mengikutinya. Jika lawan mencoba untuk pergi maka pasangannya segera mengisi kekosongan. Jika lawan mencoba menekan ke depan (melempar) maka tenaganya tidak akan sampai ke tubuh pasangannya. Inilah yang dinamakan tenaga “bersitahan”.

Setelah melekat dan menggabung dengan tubuh lawan, tugas selanjutnya adalah melekat dan bersitahan dengannya. Untuk mencapai kemenangan, kemampuan seseorang untuk merasakan tenaga harus sangat baik. Ketika lawan maju, ia akan mengikuti. Ketika lawan mundur, ia akan maju. Ketika tenaga lawan naik, ia mengikuti, dan ketika tenaganya turun, ia tetap membiarkan dirinya lepas. Jika ia menentang, itu akan

menghasilkan berat yang dua kali lipat atau keadaan saling menentang. Hal ini akan membiarkan lawan menggunakan kekuatan terbesarnya untuk mengalahkan dengan mudah. Jika seseorang membiarkan dirinya lepas, tenaganya turun sehingga tidak akan menemukan cara untuk menurunkan tenaga lawan yang satunya.

Ketika seseorang mengikuti lawannya, ia seperti selembar kertas yang terbang yang melekat dan mengikuti tubuh lawan. Dia tidak dapat melempar atau melepaskan itu. Hal ini merupakan kunci untuk teknik bersitahan.

4. (Mengikuti) *Sui*/ 隨

Mengikuti berarti menuruti. Jika lawan cepat atau lambat, maka seseorang harus dapat menyesuaikannya. Jika lawan maju atau mundur, maka seseorang harus bergantung kepada lawan. Tidak mendahului dan tidak menyusahi. Bangkitkan kekuatan diri dan mengikuti gerak lawan dinamakan tenaga mengikuti.

Agar dapat menjalankan teknik ini dengan baik, seseorang harus mengetahui bagaimana mengikuti kecepatan lawan. Tidak apa-apa jika lawan maju atau mundur, ikuti kecepatannya dan mampu bersitahan dengannya.

5. (Tidak Lepas dan Tidak Menentang) *Bu Diu Bu Ding*/ 不丢不顶

Membiarkan lawan pergi berarti membuka jarak. Menahan lawan berarti bertabrakan. Oleh karena itu, jangan berpisah, jangan berebut dengan lawan, jangan berusaha menjadi yang pertama, jangan tertinggal dari lawan. Dasar dari kegesitan inilah yang dinamakan tenaga dari “tidak lepas dan tidak menentang”.

Teknik terakhir yang paling penting yang terhubung dengan lima elemen adalah tenaga dari tidak lepas dan tidak menentang. Tenaga ini berhubungan dengan tanah. Tanah bersifat netral dan merupakan pusat dari lima elemen, dan terhubung dan menyelaraskan empat elemen lainnya. Ini berarti bahwa dalam hal melekat, menggabung, bersitahan, mengikuti,

seseorang harus mengetahui kemampuan tidak lepas dan tidak menentang. Setelah itu baru dapat menjalankan empat teknik lain dengan ketangkasan.

Berdasarkan delapan pola dasar gerak tangan, yang disebut (Delapan pintu) *Ba Men/ 八门*, dan (Lima langkah) *Wu Bu/ 五步*, teknik *Taiji Quan 太极拳* dikembangkan. Oleh karena itu, *Taiji Quan 太极拳* disebut juga (Tiga belas sikap) *Shi San Shi/ 十三势*.

Taiji Quan 太极拳 meliputi serangkaian posisi yang dapat diprediksi, mengalir berangkai menggunakan otot dan sendi yang ada dalam tubuh. Rangkaian gerak ini tertata rapi dan anggun, terlihat seperti saat berenang tanpa adanya air. Dengan hati-hati bergerak dengan menyeimbangkan tangan dan kaki dengan baik, perlahan-lahan, kokoh, anggun, setiap bagian tubuh digunakan, disegarkan dan diberi daya hidup kembali.

Pada saat seseorang mempraktekkan *Taiji Quan 太极拳* untuk pertama kalinya, yang akan menarik perhatian adalah keanggunan, sikap tenang, dan ketentraman yang berasal dari gerakannya. Melakukan gerakan *Taiji Quan 太极拳* dapat menenangkan, mengkonsentrasikan pikiran sehingga dapat meningkatkan perasaan positif dari dalam diri dan menyehatkan tubuh.

Penerapan seni beladiri pada masa kehidupan kuno, tidak hanya diartikan sebagai bentuk pertahanan diri, melainkan jalan dari kehidupan para penggunanya, yang menjadi pertapa dan petarung. *Taiji 太极* tanpa adanya *Quan 拳* digunakan sebagai cara untuk mengembangkan kebaikan diri menyatu dengan ritme alam, menjaga ketenangan jiwa, dan dipercayai dengan mempelajari konsep *Taiji 太极* dengan baik, maka seseorang yang mempelajarinya mendapatkan umur yang panjang¹⁹

2.5 Hubungan *Taiji Quan 太极拳* dengan *Qigong 气功*

Dalam kamus bahasa Cina, karakter *Qi 气* dapat berarti “udara, atmosfer, gas, roh, semangat, kemarahan.” Sedangkan *Qong 功* berarti “keahlian,

¹⁹ Elinwood, Ellae, *Op. Cit.*, hal. 7.

keterampilan, kepandaian.” Maka, *Qigong* 气功 dapat diartikan sebagai “keahlian bernafas,” “penggunaan pernafasan untuk pengembangan” dan “seni dari energi.”

Ketika seseorang menjadi marah, *Qi* 气 menjadi kasar dan keras. Ketika *Qi* 气 menjadi keras, kaki kehilangan pijakannya dan keseimbangan kekuatan dalam tubuh menjadi hilang. Ketika *Qigong* 气功 dipraktikkan, maka *Qi* 气 menjadi tenang dan bersih. Ketika *Qi* 气 tenang dan bersih, semuanya akan seimbang di dalam tubuh.

Prinsip pernafasan dalam *Qigong* 气功 dibagi menjadi:

- Pernafasan yang Alami: Bernafas seperti yang biasa kita lakukan.
- Pernafasan yang Bersih: Menarik nafas melalui hidung dan mengeluarkan melalui mulut.
- Pernafasan yang Menguatkan: Menarik nafas melalui mulut dan mengeluarkan melalui hidung.
- Pernafasan Alternatif: Menarik nafas melalui lubang hidung dan mengeluarkan melalui bagian yang lainnya.
- Pernafasan dalam yang Alami: Nafas dalam yang alami diambil secara spontan.
- Pernafasan yang Panjang: Pernafasan perut.
- Penafasan Panjang berbalik: Perut dikembungkan ketika mengeluarkan nafas dan berkontraksi ketika menarik nafas.
- Pernafasan Kura-Kura: Penguasaan pernafasan, pernafasan pelan yang muncul secara alami setelah berlatih secara teratur.²⁰

Taiji Quan 太极拳 merupakan seni beladiri yang tidak dapat dipisahkan dengan *Qigong* 气功. *Taiji Quan* 太极拳 dan *Qigong* 气功 tidaklah sama. Walaupun pada dasarnya *Taiji Quan* 太极拳 dan *Qigong* 气功 berhubungan dengan *internal arts*. Keduanya sama-sama mengolah *Qi* 气. Akan tetapi *Taiji Quan* 太极拳 menggunakannya dengan berfokus pada gerakan dan

²⁰ *Ibid.*, hal. 64.

pemakaiannya. Sedangkan *Qigong* adalah bentuk latihan *Qi* 气 yang diarahkan oleh prinsip tubuh, pernafasan dan jiwa.

Qi 气 merupakan energi vital yang bersikulasi di seluruh tubuh. Tubuh berhubungan dengan sikap dan gerakan tubuh untuk mencapai rileksasi dan mengarahkan *Qi* 气.²¹

Taiji Quan dan *Qigong* 气功 mendukung aktivitas fisik. Karena gerakannya yang alami disesuaikan dengan ritme alam. Keduanya dapat mendukung aktivitas lainnya. Ketika melakukan *Taiji Quan* 太极拳 harus diseimbangkan dengan *Qigong* 气功, tetapi keduanya juga dapat dilakukan secara terpisah. Beberapa pengajar *Taiji Quan* 太极拳 merekomendasikan bagi orang-orang yang ingin belajar *Taiji Quan* 太极拳 untuk mempelajari *Qigong* 气功 terlebih dahulu.²²

Melalui gerakan, *Taiji Quan* diisi dengan *Qi* 气, yaitu “energi kehidupan” atau “energi”. Energi ini bersumber dari dalam diri seseorang dan penguasaannya melalui arahan jiwa. Pusat *Qi* 气 ada di bagian tengah tubuh yang disebut sebagai *Dan Tian*. *Qi* 气 yang keluar dari posisi gerakan *Taiji Quan* 太极拳 mengalir dari satu posisi ke posisi lainnya.

2.6 Simbol *Taiji Quan* 太极拳

Simbol *Taiji Quan* 太极拳 berbentuk bulat. Hal ini menjelaskan bahwa ada gerak lengkung dan melingkar pada setiap gerakan: antara *Yin* 阴 dan *Yang* 阳 bergerak harmonis, terjadi perubahan secara terus menerus dalam gerakan yang lembut. Gerak lingkaran adalah bentuk kondisi alami dari struktur tubuh manusia, memudahkan pertukaran bentuk dan mengatur hubungan *Yin* 阴 dan *Yang* 阳 secara lembut. Gerak dan diam ada bersama-sama. Pergerakan *Taiji Quan* 太极拳 adalah perlahan dan santai. Dikatakan diam di dalam gerak dan dikatakan gerak di dalam diam. Hal ini dilakukan untuk mencapai relaksasi dari pikiran dan tubuh kita. Gerak dan diam adalah dua hal yang berlawanan antara *Yin* 阴 dan *Yang* 阳.

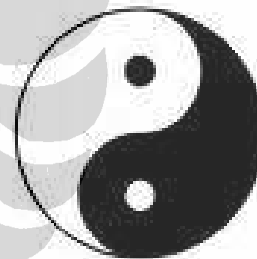
²¹ Elinwood, Ellae. *Op. cit.*, hal. 56.

²² *Ibid.*

Kebersamaan antara gerak dan diam membentuk pemikiran dasar *Taiji Quan* 太极拳 yaitu ada *Yin* 阴 di dalam *Yang* 阳 dan ada *Yang* 阳 di dalam *Yin* 阴. Keras dan lembut terpadu. Jika terlalu keras akan mudah dipatahkan dan jika terlalu lembut akan mudah rusak.

Dalam alam semesta semua gerakan berpola memutar. Bumi berputar pada porosnya ketika mengorbit matahari, matahari pun berputar mengorbit pusat galaksi. Pusat galaksi berputar pula mengelilingi alam semesta. Kehidupan ini pun memiliki siklus. *Taiji Quan* 太极拳 merupakan serangkaian gerakan yang memutar dan merefleksikan hukum mikrokosmis. *Taiji Quan* 太极拳 mengungkap prinsip-prinsip kosmis (hukum alam) yaitu gerakan melingkar yang kemudian menjadi simbol dari *Taiji Quan* 太极拳, karena gerakan melingkar atau berputar adalah gerakan yang dinamis dan menghindari titik akhir (puncak), karena puncak itu adalah titik akhir dari pertumbuhan. Oleh karena itu gerakan-gerakan dibangkitkan dengan beralih kewilayah pusat/pusat.²³

Gambar disamping merupakan simbol *Taiji Quan*, dimana hitam melambangkan *Yin* dan putih melambangkan *Yang*, menyesuaikan perubahan bentuk satu dengan lainnya dan juga saling tergantung satu dengan lainnya. Keadaan yang harmonis dan seimbang antara *Yin* dan *Yang* disebut "*Taiji*".

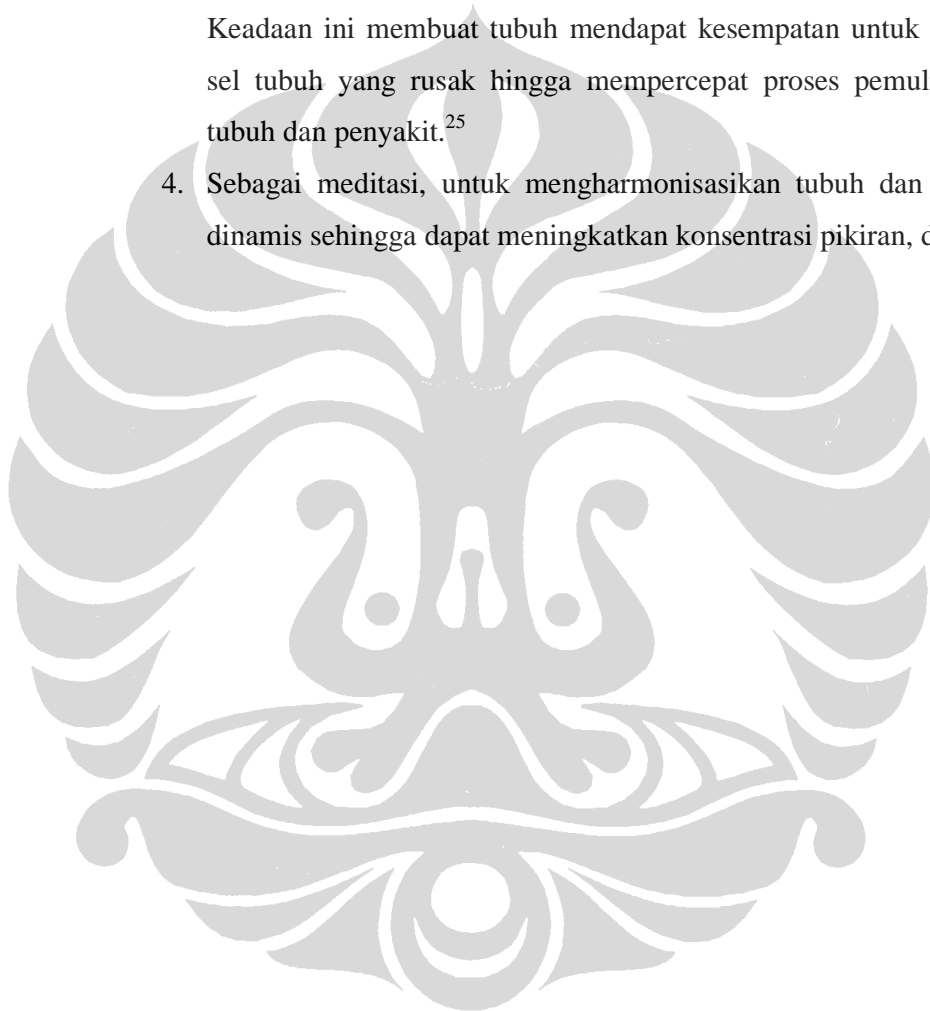


2.7 Manfaat Berlatih *Taiji Quan* 太极拳

1. Meningkatkan kelenturan dan kekuatan tubuh. Hal ini dikarenakan setiap gerakan *Taiji Quan* menggunakan setiap bagian tubuh, yaitu kaki, tangan, badan, termasuk posisi mata. Sehingga dengan berlatih setiap hari maka dapat meningkatkan kesehatan tubuh.

²³ Lehrhaupt, Linda Myoki. hal. 138.

2. Pernapasan menjadi lebih kuat. Hal ini dikarenakan pada saat melakukan *Taiji Quan* 太极拳, secara bersama-sama juga melakukan *Qigong* 气功 untuk mengolah nafas.²⁴
3. Meningkatkan semangat serta perasaan positif dari dalam diri. Hal ini dikarenakan gerakan *Taiji Quan* 太极拳 dilakukan secara anggun sehingga memberikan efek ketenangan yang dapat menurunkan stres. Keadaan ini membuat tubuh mendapat kesempatan untuk mengganti sel-sel tubuh yang rusak hingga mempercepat proses pemulihan gangguan tubuh dan penyakit.²⁵
4. Sebagai meditasi, untuk mengharmonisasikan tubuh dan pikiran secara dinamis sehingga dapat meningkatkan konsentrasi pikiran, dll.²⁶



²⁴ 余功保, *太极号健康快车*, (北京: 中国旅游出版社, 2005), hal. 51

²⁵ *Ibid.* hal. 48.

²⁶ *Ibid.* hal. 52.