

TAI CHI CHUAN je kreirao TAOISTIČKI kaluđer sa planine VU DANG, CHANG SAN FENG, u XIII veku nove ere. U bašti je posmatrao borbu zmije i ždrala i tu mu je sinula ideja da meko može da pobedi čvrsto, a sporo da bude bolje od brzog, pod uslovom da se koristi princip prilagođavanja i kružnog kretanja. Za razliku od HATHA JOGE i SANCHINA koji rade direktno na energiji tela, a indirektno na energiji aure, TAI CHI CHUAN je vežba kojom se direktno isceljuje, pojačava i harmonizuje aura, preko koje se onda revitalizuje i energija tela.

Način sporog, mekog, kružnog i gibajućeg kretanja napred – nazad je idealan da se aura oko tela sve vreme nežno razvlači i tako masira, prirodno se harmonizujući na taj način što će oni delovi aure koji imaju višak blokirane energije popustiti pritisak i razliti se u one delove sa manjkom energije, koji će ih po principu spojenih sudova, da više i veće ide ka nižem i manjem, lako privući kada se ta zaustavljena blokirana energija jednom pokrene.

Vrhovni metafizički princip TAI CHI CHUANA je osnovni TAOISTIČKI princip da jedna krajnost proizvodi svoju suprotnost. Po tom principu treba opuštenost, mekoću, poniranje u TAI CHIU pokušati dovesti do savršenstva, da bi iz toga nastala unutrašnja črstina tela ili snaga guranja i udaranja. Cilj je da se energija aure posle harmonizacije toliko ojača da ona na misao o pokretu može da pokreće telo i da, koristeći se prenatalnim obrnutim disanjem, po YIN - YANG dijalektičkom principu jedinstva suprotnosti, vežbač ovlada veštinom da udisajem i uvlačenjem stomaka može da povuče energiju i telo partnera prema sebi, a izdisajem i izbacivanjem stomaka da odgurne energiju i telo partnera od sebe. U početku se za to uvežbavanje koriste i pokreti ruku i tela, u prvom slučaju kao povlačenje prema nazad, a u drugom slučaju kao guranje prema napred, ali kada se ovlada tom unutrašnjom energijskom veštinom TAI CHI disanja, to se može postići i bez pomoći pokretanja tela i ruku.