

## Summary dari "Sebuah Essay tentang Kung Fu..."

---

Bagi yang malas membaca artikel panjang, atau yang ingin mulai dari sesuatu yang lebih simple, berikut adalah summary dari artikel "Sebuah Essay tentang Kung Fu...":

**Dan-tien** = pusat gaya berat tubuh.

**Chi / TD** = perpindahan pusat gaya berat tubuh karena gaya yang bekerja pada tubuh dimulai dari dorongan kaki yang berujung kepada impact dengan lawan berbentuk pukulan / tendangan / atau bagian tubuh yang lain (wholebody movement).

**Chi (dalam arti yang lebih luas / diperluas)** = kombinasi yang harmonis (kompak) antara seluruh tenaga otot tubuh (wholebody movement), pikiran yang fokus, tubuh yang rileks, dan pikiran yang tenang untuk menghasilkan kekuatan yang paling maksimum.

**Yin-yang dalam MA** = selesainya sebuah gerakan menjadi titik awal sebuah gerakan yang lain (movement continuity).

---

*Last edited by nelvin : 02-03-2008 at 02:57 AM*

### **Dimanakah dan-tien itu? Dan bagaimana chi mengalir?**

---

Bagi yang senang melihat-lihat model matematika, saya berikan salah satu modeling (kasar) dan perhitungannya poin nomor satu (koordinasi gerakan...) yang mempunyai hubungan dengan salah satu bagian dari artikel sbb:

Kalau kita diam, pusat berat badan kita kira berada di tengah badan kita, yaitu kira-kira terletak di lokasi yang populer disebut sebagai dan-tien! (Dan arahnya ke bawah.) Jika kaki kita mendorong ke depan, paduan gaya pusat berat badan kita, dan dorongan kaki kita, merubah letak pusat gaya berat badan menjadi ke depan. Sehingga hasil bersihnya adalah kita maju ke depan, dan seterusnya sampai dengan kita berhenti, pusat gaya berat kembali lagi di lokasi sekitar dan-tien (dan arahnya ke bawah).

Sbb:

1. Menghitung pusat berat badan orang secara tepat cukup sulit. Terutama karena massa dari setiap bagian tubuh juga tidak betul-betul sama dan tubuh orang mempunyai lekuk-lekuk yang rumit.

2. Anw jika kita bisa asumsikan hal sbb:

- a. Massa kurang lebih sama di seluruh bagian badan dengan pertimbangan bagian terbesar tubuh orang diisi oleh air, tulang, dan jaringan otot.

3. Jika kita berdiri dan merapatkan kaki, kemudian kita membungkuk, secara rata-rata panjang kaki sd perut bagian bawah = panjang perut bagian bawah sd kepala. (Bisa dilihat kalau Bruce Lee mencium lutut sampai dengan rapat.) Maka pusat beratnya kira-kira di bagian bawah perut tersebut. Kalau dari arah depan, karena

orang simetris kiri-kanan, pusat berat dengan gampang ditentukan tepat di tengah. Jika dari samping, memang bagian depan dan belakang tidak tepat sama, tapi dimensinya jauh lebih tipis dibandingkan sisi depan dan atas bawah. So bisa tidak terlalu pengaruh banyak kalo kita tentukan juga kira-kira di tengah.

4. Inilah posisi dan-tien (pusat gaya berat) manusia.

5. Ambil posisi kuda-kuda menunggang kuda (kaki kiri dan kanan ditekuk kemudian dilebarkan ke samping – seperti orang menunggang kuda / naik moge).

6. Karena secara massa tidak ada perubahan, jadi pusat gaya berat tetap di dantien, hanya karena tubuh merendah, posisinya juga lebih rendah sebanyak perbedaan tinggi antara posisi kepala berdiri dan posisi kepala setelah dalam posisi kuda-kuda.

7. Yang dimaksud dengan koordinasi gerakan kaki, pinggang, dstnya sampai dengan kepala tangan adalah gerakan harus dimulai dari kaki, dan dorongan kaki dilanjutkan dengan dorongan pinggang, dstnya. Lets say sampai memukul ke depan dengan posisi kaki depan ditekuk, dan kaki yang lain lurus.

8. Jika keseluruhan gerakan tersebut kita pecah-pecah dalam satu satuan waktu yang cukup kecil, maka bisa digambarkan secara terputus-putus sebagai berikut.

9. Dorongan tenaga dimulai dari kaki paling bawah, yaitu sebut saja F1. F1 ini kira-kira bergerak serong ke atas. F1 yang diresultankan dengan pusat berat badan (yang arahnya ke bawah) akan menggeser pusat berat badan, yaitu menjadi sedikit naik, dan bergeser ke samping kira-kira searah gerakan pukulan.

10. Perpindahan posisi dan-tien inilah yang disebut terjadi aliran tenaga (chi mengalir).

11. Kemudian dilanjutkan dengan pergelangan kaki, lutut, pinggang, dst sd tangan, yang sebut saja sebagai F2, F3, dstnya sd Fn.

12. Jika keseluruhan gaya F1 sd Fn ini bisa searah (disebut terjadi koordinasi), maka akan membentuk vektor resultan gaya dengan arah kira-kira serong sbb (huruf x adalah garisnya, dan P adalah arah panahnya):

P  
x  
x  
x  
x

13. Dan diresultankan dengan pusat gaya berat badan yang arahnya ke bawah sbb:

X  
X  
X  
P

14. Maka akan terjadi resultan gaya sbb:  
xxxxxxP

15. Semakin baik koordinasinya, maka akan terjadi penjumlahan gaya yang

maksimum dari komponen vektor gaya  $F_1$  sd  $F_n$  di arah sumbu X (sejajar tanah / searah pukulan), yaitu  $\sum F_{1x}$  sd  $F_{nx}$ . Searah dengan pukulan. Inilah saat terjadi pukulan dengan impact paling maksimum.

Kira-kira begitulah salah satu cara menghasilkan pukulan yang maksimum. Untuk perhitungan yang eksak, mengingat gerakan kaki, pinggang, dll, tidak sesimple modeling di atas, tentu harus dengan bantuan komputer. Untuk berlatih tidak mungkin menggunakan komputer bukan, oleh karena itu gunakanlah feeling kita. Oleh karena itu ini harus dilatih secara pelan terlebih dahulu sehingga "feeling" kita terbentuk.