

SHAOLIN ROU QUAN YI LU

Pierwsza Forma Miękkiego Stylu Walki Mnichów z Klasztoru Shaolin część pierwsza



Fot.1 Mistrz stylu *Shaolin Rou Quan* – shaoliński mnich Shi Yanzhuang, praktykujący formę *Shaolin Rou Quan Yi Lu* przed klasztorem Shaolin (fot. autor, lipiec 2016 r.).

Aby wewnętrzna sztuka walki stała się naturalna, musi być nieustannie doskonała i „polerowana”. Wówczas trudne stanie się łatwe, a niezrozumiałe stanie się jasne i oczywiste, praktyk zaś uzyska świadomość tajemnic starożytnych nieśmiertelnych.

powiedzenie shaolińskie

Wstęp

W lipcu 2016 roku wraz z moimi przyjaciółmi i zarazem uczniami doskonaliłem w Chinach swoje umiejętności w zakresie Shaolin Kung Fu bezpośrednio u shaolińskich mnichów. Jednym z nich był mnich Shi Yanzhuang.



Fot. 2



Fot. 3

Fot. 2 Mnich Shi Yanzhuang obserwujący członków naszej grupy wykonujących przed klasztorem Shaolin formę *Shaolin Rou Quan Yi Lu*; widoczny u jego stóp pies często towarzyszył mistrzowi i jak widać, w towarzystwie mnicha zapewne czuł się bezpiecznie © (fot. autor, lipiec 2016 r.).

Fot. 3 Mnich Shi Yanzhuang na placu przed klasztorze Shaolin (fot. J. Popielarczyk, lipiec 2016 r.).

Shaoliński mnich **Shi Yanzhuang** (świeckie imię – Zhao Shiyi 赵世毅) urodził się w 1964 roku w Chinach, w jednej z dzielnic Szanghaju. Wychowywał się w chłopskiej rodzinie mieszkającej na terenie prowincji Henan. W dzieciństwie uczył się sztuk walki od swego dziadka oraz starszego brata i już wtedy widoczne było u niego silne zamiłowanie do kung fu. W 1982 roku, po światowym sukcesie filmu pt. „Klasztor Shaolin” z Li Lienjie (pseudonim aktorski – Jet Li) w roli głównej, osiemnastoletni wówczas Zhao Shiyi udał się do klasztoru Shaolin, gdzie został przyjęty do grupy walczących mnichów.

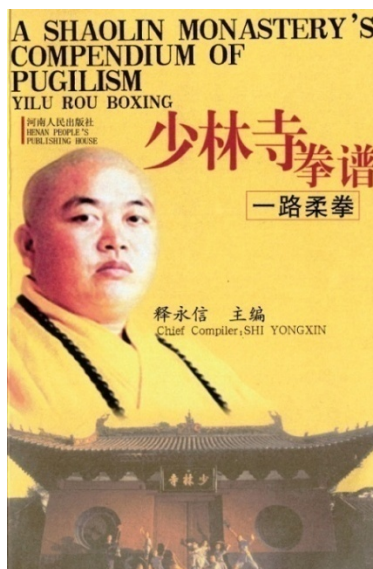
Przez pierwsze cztery lata uczył się stylu *Jingang Quan* (金刚拳), twardego qigongu *Tiebushan* (铁布衫) oraz praktykował metody utwardzania ciała, tzw. „żelazną koszulę”, jednak jako shaoliński mnich, w całej swojej późniejszej, ponad trzydziestoletniej praktyce kung fu, specjalizował się jedynie w dwóch dyscyplinach – *Chan Gong* (praktyce medytacji *chan*) oraz w miękkim klasztornym stylu walki *Rou Quan* (禅功柔拳).

Przez wiele lat badał shaolińskie kung fu, uważając je za bezcenne dziedzictwo tej świątyni. W celu zachowania i przekazania go następnym pokoleniom, za zgodą przeora klasztoru Shaolin – mnicha Shi Yongxin, opracował dziesięciotomowe „Kompendium sztuk walki z klasztoru Shaolin” (少林寺拳谱), wydane w wersji dwujęzycznej, tj. angielsko–chińskiej. Poszczególne tomy tej serii są obecnie sukcesywnie i bezpłatnie publikowane na oficjalnej stronie internetowej klasztoru Shaolin: www.shaolin.org.cn, jako źródłowe, ortodoksyjne materiały informacyjne na temat tradycyjnego klasztornego shaolińskiego kung fu.

Do roku 2007 był trenerem rezerwowej grupy (预备队 *yubeidui*) walczących mnichów świątyni Shaolin. W roku 2007 przeor klasztoru Shaolin wyznaczył go na stanowisko mnicha odpowiedzialnego za koordynację obrzędów wyświęceń nowicjuszy (nowych mnichów) oraz ze względu na jego głęboką wiedzę i wysokie umiejętności w Shaolin Kung Fu mianował go głównym mistrzem szkolenia shaolińskich mnichów w sztukach walki.

Na przestrzeni ostatnich lat podróżował do wielu krajów świata, prezentując w nich klasztorną sztukę walki przed przywódcami wielu państw i światowych mocarstw. Wielokrotnie zapraszano go jako eksperta shaolińskiego kung fu do udziału w wielu medialnych wydarzeniach.

Pod koniec 2010 roku objął stanowisko trenera (总教头 *Zong Jiaotou*) zespołu walczących mnichów (少林武僧团) – tzw. *Shaolin wusenguan*. Obecnie pełni w klasztorze Shaolin liczne funkcje (w tym reprezentacyjne), nadal kontynuując badania nad spuścizną kulturalną świątyni oraz szkoląc (na terenie świątyni) młodych mnichów w sztuce walki, często wspierany przez swoich uczniów, z których wielu już teraz posiada status Mistrzów Shaolin Kung Fu.



Fot. 4 Okładka książki pt. „Shaolin Monastery's Compendium of Pugilism – Yi Lu Rou Boxing”, na łamach której mnich Shi Yanzhuang prezentuje pierwszą formę stylu *Shaolin Rou Quan*.



Fot. 5



Fot. 6



Fot. 7



Fot. 8



Fot. 9



Fot. 10



Fot. 11



Fot. 12



Fot. 13



Fot. 14



Fot. 15



Fot. 16

Fot. 5 – 16 Przykładowe zdjęcia z książki pt. „Shaolin Monastery’s Compendium of Pugilism – Yi Lu Rou Boxing”, na których mnich Shi Yanzhuang prezentuje ruchy pierwszej formy stylu *Shaolin Rou Quan*.



Fot. 17 Mnich Shi Yanzhuang przed bramą klasztoru Shaolin (fot. M. Manowski, lipiec 2016 r.).

Mnich Shi Yanzhuang jest uznanym mistrzem klasztornego „miękkiego” stylu kung fu – *Shaolin Rou Quan*¹. Tworzące ten system ruchy są wykonywane w zmiennym rytmie i tempie, a przy tym wielopłaszczyznowe i niezwykle finezyjne. Praktyka *Shaolin Rou Quan* zawiera i łączy w jedno medytację *chan* (jap. zen), prozdrowotną aktywność ruchową, *qigong* oraz sztukę walki.

Krótką charakterystyką formy Shaolin Rou Quan Yi Lu według mnicha Shi Yanzhuanga:

Pierwsza forma miękkiego stylu Rou Quan jest kalisteniką² shaolińskiego boksu. Można sobie zadać pytanie: „Cóż takiego wyjątkowego jest w zestawie ruchów tworzących pierwszą formę Shaolin Rou Quan?”. Otóż to, że w trakcie jej wykonywania ćwiczący wykorzystuje równocześnie rozmaite „narzędzia”. Używając terminologii Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, są to rozmaite działania skutkujące zwiększeniem ilości qi w zbiornikach i meridianach ciała, aktywacja cyrkulacji qi oraz zwiększenie i usprawnienie przepływu krwi w naczyniach krwionośnych całego organizmu. W trakcie praktyki tej formy ćwiczący powinien mieć rozluźnione ramiona

1 Prezentacje fragmentów pierwszej formy shaolińskiego stylu **Rou Quan** (Rou Quan Yi Lu) w wykonaniu mnicha Shi Yanzhuang można obejrzeć na portalu Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=lskXBOFCIMA> lub <https://www.youtube.com/watch?v=kyhHetPrhmY> (dostęp: 11 kwietnia 2017).

2 **Kalistenika** (stgr. καλὸς σθένος kallos sthenos, tzn. „piękno i siła”) jest to aktywność fizyczna polegająca na treningu siłowym opartym na ćwiczeniach z wykorzystaniem masy własnego ciała, takich jak np. „pompki” (w tym wykonywane na poręczach), przysiady, „mostki”, „brzuski” lub ćwiczenia na drążku gimnastycznym. Jest często łączona ze stretchingiem. Ma ona pozytywny wpływ na układ krwionośny człowieka, kształtuje mięśnie, rozwija równowagę, zwinność i koordynację. Często wykorzystuje się ją w ramach treningu wojskowego oraz wychowania fizycznego w szkołach na całym świecie (źródło: Wikipedia).

i łokcie, zachowywać spokój ducha, odczuwać komfort fizyczny i relaks psychiczny. Mięśnie obszaru lędźwiowego powinny być rozluźnione, a nogi nieznacznie i bez wysiłku ugięte w kolanach. Ponadto powinien starać się być wolnym od wszelkich rozprasających go myśli, koncentrując się wyłącznie na wykonywanych aktualnie ruchach oraz na tych, które zamierza wykonać.

Ucząc się formy wszystkie ruchy powinno się wykonywać płynnie, bardzo powoli, w równym tempie i bez przerwy pomiędzy poszczególnymi akcjami. Należy też właściwie skoordynować ruchy z oddechem, w wyniku czego wykonuje się je nie tylko jako akcje bokerskie, lecz w dużej mierze jako qigong i indywidualną choreograficzną kalistenikę. Dopiero po zapamiętaniu i opanowaniu ruchów tworzących formę można zacząć wykonywać poszczególne jej akcje z zalecanym, zmiennym tempem.

Zdjęcia mnicha Shi Yanzhuanga praktykującego formę Shaolin Rou Quan Yi Lu



Fot. 18



Fot. 19



Fot. 20



Fot. 21



Fot. 22



Fot. 23



Fot. 24



Fot. 25



Fot. 26



Fot. 27



Fot. 28



Fot. 29



Fot. 30



Fot. 31



Fot. 32



Fot. 33



Fot. 34

Fot. 18 – 34 Mnich Shi Yanzhuang praktykujący pierwszą formę stylu *Shaolin Rou Quan* przed klasztorem Shaolin (fot. 18 – 29 S. Pawłowski, fot. 30 – 31 M. Manowski, fot. 32 – 34 A. Szczerbak).



Fot. 35



Fot. 36

Fot. 35 – 36 Grupowa nauka formy *Shaolin Rou Quan Yi Lu* przed klasztorem Shaolin (fot. M. Manowski).

Fot. 37

Mnich Shi Yanzhuang podpisuje pamiątkowe zdjęcia (fot. M. Manowski).



Fot. 38



Fot. 39



Fot. 40

Fot. 38 – 39 Autor artykułu w trakcie nauki formy *Shaolin Rou Quan Yi Lu* (fot. M. Manowski).

Fot. 40 Od prawej: Shi Sugang *sifu*, mnich Shi Yanzhuang oraz autor artykułu na terenie klasztoru Shaolin (fot. Guo Yin He, lipiec 2016 r.).

Fot. 41

Wspólne zdjęcie z mnichem Shi Yanzhuang na placu przed klasztorem Shaolin; od prawej: I. Katzer, K. Płachta, B. Dymek, Shi Yanzhuang, A. Szybkowski, S. Pawłowski (fot. M. Manowski, lipiec 2016 r.).



Historia Shaolin Rou Quan

Zgodnie z ustnymi przekazami, początki stylu *Shaolin Rou Quan* sięgają pierwszych lat istnienia świątyni Shaolin i związane są z trzema postaciami:

- hinduskiego mnicha Batuo – pierwszego przeora klasztoru Shaolin,
- mnicha Sengchou – ucznia przeora Batuo i jednocześnie drugiego przeora klasztoru Shaolin,
- mnicha Hui Ke – ucznia mnicha Bodhidharmy (Da Mo) i zarazem drugiego patriarchy buddyźmu *chan*.

Według Zhou Yunfeng – mistrza Shaolin Rou Quan:

(...) Zgodnie z ustnymi przekazami, już shaoliński mnich Sengchou³, uczeń mnicha Batuo – pierwszego przeora klasztoru Shaolin, posiadał umiejętność emisji qi, zaś inny ówczesny uczeń przeora Batuo – mnich Xiao Jiewu, doskonalił swoje kung fu w klasztorze Shaolin, wykonując poszczególne ruchy „liniowo i równo jak krawędź ściany”.

Mnich Batuo był człowiekiem cieszącym się doskonałą reputacją. Podziwiano go za zapał oraz determinację w realizacji podjętych przez siebie trudnych i żmudnych zadań spoczywających na przeorze nowo powstałej świątyni. Szacunek dla niego wzrósł jeszcze bardziej od czasu, gdy w pobliże klasztoru przybyło dziesięciu pielgrzymujących mnichów. Zaczęli oni codziennie przychodzić, by uczyć się od niego doktryny buddyjskiej oraz prozdrowotnych ćwiczeń fizycznych. Wraz z ówczesnymi shaolińskimi mnichami położyli oni solidne fundamenty w zakresie codziennej, regularnej praktyki ćwiczeń energetyczno-ruchowych oraz sztuki walki w klasztorze.

(...) Mnich Sengchou emanował charyzmą, skondensowanym młodzieńczym wigorem, zwinnością oraz wielką, naturalną męską siłą. Codziennie przychodziły do niego zamieszkujące w okolicy klasztoru osoby starsze i niedołążne, a on cierpliwie uczył je prostych ćwiczeń, których wykonywanie zajmowało im niewiele czasu. Na skutek ich wykonywania zwiększała się ich sprawność fizyczna, oczyszczały i udroźniały meridiany oraz naczynia krwionośne, a także zwiększała odporność immunologiczna przeciwko różnym wirusom i bakteriom.

(...) Pierwszy z dwóch zestawów ćwiczeń, których nauczał mnich Sengchou służył pielęgnacji zdrowia i składał się z osiemnastu akcji, drugi zaś, stworzony przez niego w tym samym celu, składał się z czterdziestu dwóch akcji. Z czasem stworzył on również formę walki oraz system nazwany „Miękką Pięścią” (chiń. Rou Quan), który był odtąd przekazywany przez shaolińskich mnichów z generacji na generację.

³ Mnich **Sengchou** urodził się w miejscowości Julu położonej w prowincji Hebei. W okresie pomiędzy rządami Północnej Dynastii Wei (386-534) i Północnej Dynastii Qi (550-557) był on wybitnym i powszechnie znanym w Chinach mistrzem buddyźmu Chan oraz sztuki walki. Do klasztoru Shaolin został przyjęty przez jego pierwszego przeora – hinduskiego mnicha Buddhahadrę, nazywanego przez Chińczyków imieniem Batuo. Jako uczeń przeora osiągnął wysoki stopień zaawansowania w rozumieniu i praktyce buddyźmu Hinajany oraz znajomości języka Theravady. Przeor Batuo uważał go za swego najlepszego ucznia i najbardziej świątłą osobę w zakresie pojmowania buddyjskiej doktryny z pośród wszystkich znanych mu mnichów zamieszkujących wówczas na obszarze wschodniej części gór Pamiru. Po śmierci Batuo mnich Sengchou został kolejnym przeorem klasztoru Shaolin. Zmarł w 560 r.

System ten został ostatecznie rozwinięty do trzech form przez mnicha Hui Ke, a na przestrzeni wieków stopniowo rozprzestrzenił się poza klasztor.

Zgodnie z ustnymi przekazami, to właśnie mnich Sengchou opracował dwie pierwsze formy *Shaolin Rou Quan*. Zawarł w nich swoją wiedzę z zakresu sztuki walki oraz ćwiczeń *daoyin*. Z kolei mnich Hui Ke stworzył trzecią formę stylu oraz nadał całemu systemowi ostateczną postać, łącząc techniki *Shaolin Rou Quan* opracowane przez mnicha Sengchou z ruchami składającymi się na systemy *qigong* stworzone przez mnicha Bodhidharmę. System ten należy zatem uznać za jeden z najstarszych stylów kung fu praktykowanych w świątyni Shaolin. Od czasów mnicha Hui Ke klasztorny styl *Shaolin Rou Quan* składa się z trzech form.

Druga forma stylu w czasach dynastii Qing została technicznie zmodyfikowana przez mnicha Zhanju oraz rozwinięta do 41 akcji. Od tego czasu jest ona praktykowana w klasztorze Shaolin w dwóch wersjach i liniach przekazu: pierwotnej – pochodzącej od mnicha Sengchou oraz zmodyfikowanej (dłuższej) – pochodzącej od mnicha Zhanju.

Pierwsza forma *Shaolin Rou Quan* (tj. *Yi Lu*) praktykowana przez mnicha Shi Yanzhuanga składa się z 38 akcji.



Fot. 42 Zdjęcie mnicha Shi Yanzhuanga z chińskiego albumu pt. „Shaolin Kung Fu”.

Charakterystyka Shaolin Rou Quan

Za najważniejszą wartość i zarazem główny cel ćwiczenia *Shaolin Rou Quan* uważa się jego aspekt prozdrowotny. Praktykowanie tego stylu kompleksowo wzmacnia zdrowie, rozwija wewnętrzną i zewnętrzną siłę, dynamikę ruchów oraz zwiększa opanowanie emocjonalne. Akcje tworzące poszczególne formy charakteryzują się powolnym, płynnym rytmem łagodnych, okrężnych i spiralnych ruchów, zsynchronizowanych z oddechem, przeplatanych nagłymi, gwałtownymi i „wybuchowymi” ruchami będącymi emisjami energii. Dla adepta tego stylu praktyka powinna każdorazowo być niepowtarzalnym, osobistym, emocjonalno-duchowym przeżyciem połączonym z medytacyjnym skupieniem i uważnością skoncentrowaną na wykonywanych aktualnie ruchach. Będzie ona wówczas zawsze świeżą i niepowtarzalną manifestacją psychofizyczną ćwiczącego, jego ruchy będą zaś naturalne, pełne harmonii i ekspresji. Praktyka nie powinna więc przypominać bezrefleksyjnego, wiernego kopiowania dzieła mistrza, lecz polegać na tworzeniu własnej, autorskiej pracy, w oparciu o nabytą wiedzę, z wykorzystaniem swoich indywidualnych, niepowtarzalnych cech psychofizycznych. Zachowując w trakcie praktyki spokój i jasność umysłu, ćwiczący ulega powolnej, wewnętrznej przemianie korzystnie wpływającej na poprawę wszystkich aspektów jego życia. Rozwija w sobie równowagę fizyczną, cierpliwość, wyobraźnię, koordynację oraz zwinność. Powolne wykonywanie ruchów zwiększa ich precyzję, a wewnętrzny spokój rozwija przenikliwość oraz pełną świadomość ciała. Zharmonizowanie ruchów z głębokim, brzuszny oddechem wywiera korzystny wpływ na układ krążenia, optymalizuje ciśnienie krwi i uspakaja układ nerwowy. Połączenie psychofizycznego relaksu, skupienia, wewnętrznej i zewnętrznej siły oraz kontroli przepływu *qi* prowadzi do pełnej wewnętrznej harmonii, a samą praktykę *Shaolin Rou Quan* można uznać za skuteczny sposób jednoczesnego rozwoju fizycznego, psychicznego i duchowego.

Ze względu na wewnętrzne aspekty stylu tworzące go ruchy wyraźnie różnią się od technik samoobrony występujących w większości pozostałych, niezwykle dynamicznych i widowiskowych shaolińskich systemach walki. Widoczne są one zarówno w trakcie wykonywania poszczególnych ruchów i akcji, jak i całych form. Podobnie jak ma to miejsce w symbolu *yin-yang*, tworzącym kolisty symbol *taiji*, również w *Shaolin Rou Quan* jego wewnętrzne i zewnętrzne składniki nie wykluczają się, lecz wzajemnie się dopełniają. Dzięki temu praktyk tego stylu może umiejętnie wykorzystywać swoją wewnętrzną moc, zewnętrzną siłę organiczną oraz dostępne źródła energii, jednocząc je w sobie i harmonizując we wspólnym działaniu. Ćwiczący nie powinien opierać się na sile fizycznej i gwałtowności, lecz na delikatności i subtelności. Praktykując w stanie fizycznego relaksu i psychicznego skupienia, powinien dbać o prawidłowe wykonywanie postaw i ruchów, gdyż warunkuje to nieskrępowany przepływ bioenergii *qi* właściwymi kanałami we wnętrzu całego ciała.

Chan

Głównym celem większości sztuk i sportów walki jest opanowanie przez adeptów rozmaitych sposobów skutecznego prowadzenia walki. W Shaolin kung fu jest inaczej, gdyż jego źródłem i zarazem sednem jest praktyka *chan* (jap. zen). *Chanu* nie należy przypisywać jedynie Shaolin kung fu, gdyż jest obecny w wielu dziedzinach sztuki, jak np. muzyce, śpiewie, tańcu, malarstwie, kaligrafii, czy sztuce układania kwiatów (*ikebanie*). W Japonii /jako zen/ stał się on centralną osią praktyki wielu tradycyjnych japońskich sztuk, np. strzelania z łuku, walki mieczem, wielu metod walki bez użycia broni oraz ceremonialnej sztuki parzenia i podawania herbaty. Shaolińscy mnisi postrzegają praktykę kung fu, jako jedną z form manifestacji *chan*, a więc za coś więcej niż jedynie metodę samoobrony.

Ze względu na aktywność fizyczną praktykę *chan* można podzielić w uproszczeniu na dwa typy:

1. Praktyka w postawie siedzącej – ze względu na znikomą aktywność fizyczną jest ona określana jako praktyka typu *yin*.
2. Praktyka w ruchu – ze względu na znaczną, niejednokrotnie ekstremalną aktywność fizyczną określa się ją jako typu *yang* (należy do niej między innymi praktyka sztuki walki).

Oba typy praktyki *chan*, będące jednocześnie swoimi przeciwieństwami i dopełnieniem, wyrażają jeden i ten sam stan umysłu. Paradoksalnie więc, dla stanu świadomości praktyka *chan* powinno być bez różnicy, czy praktykuje go siedząc, czy też w ruchu. Powiązania te są szczególnie wyraziście widoczne w praktyce *Shaolin Rou Quan*, gdy adept kultywuje *chan*, łącząc w jedno świadomość ciała i umysłu.

Jedność wielości

Osoba ćwicząca *Shaolin Rou Quan* powinna dbać o prawidłowe wykonywanie postaw i ruchów, w efekcie czego jej bioenergia *qi* będzie przepływać nieskrępowanie właściwymi kanałami we wnętrzu całego ciała. W opinii shaolińskich mnichów *Shaolin Rou Quan* jednoczy prozdrowotne formy ruchu ze sztuką walki, *qigongiem* oraz praktyką *chan*, co czyni z niego jeden z „kluczy do bramy oświecenia”.

Shaolińscy mnisi powiadają:

Chan istnieje w Shaolin Kung Fu, które jest jego manifestacją.

Według innej definicji:

Aby doświadczyć Absolutu trzeba mieć proste, szczere i otwarte serce. Jedynie ludzie prości i mędrzy, którzy w swej mądrości osiągnęli skromność i prostotę, mogą Go doświadczyć. Jest ono (tj. doświadczenie Absolutu) nieosiągalne

dla tzw. „mędrków”, którym się jedynie wydaje, że „wiedzą”. W rzeczywistości sami się pogrążają w zadufaniu, arogancji, jednostkowych ograniczeniach i ułudzie. Jedynie spontaniczna szczerza prostota i mądrość są kluczami poznania pozwalającymi doświadczyć ulotnej natury życia.

Shaolin Rou Quan jest odpowiedni dla obu płci, bez względu na wiek. Może go ćwiczyć każdy, kto pragnie wzmocnić swoje zdrowie oraz zmniejszyć poziom szkodliwego stresu w swym życiu codziennym. Obecnie styl ten jest nauczany przez świeckich mistrzów również poza klasztorem Shaolin. Jednym z nich jest Zhu Tianxi⁴.



Fot. 43



Fot. 44



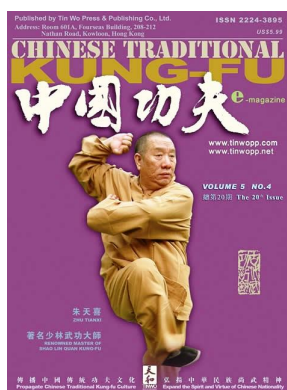
Fot. 45



Fot. 46

Fot. 43 – 45 Przykładowe okładki płyt DVD poświęconych Shaolin Rou Quan.

Fot. 46 Okładka płyty DVD na której Shaolin Rou Quan prezentuje mistrz Zhu Tianxi.



Fot. 47



Fot. 48



Fot. 49



Fot. 50

Fot. 47 – 50 Okładki płyt DVD na których mistrz Zhu Tianxi prezentuje Shaolin kung fu (zdjęcia z sieci Web).

⁴ **Zhu Tianxi** (朱天喜) urodził się w 1947 roku. Jego buddyjskie imię to Shi Xingzhen. Już jako dziecko zaczął ćwiczyć kung fu. Pragnąc uczyć się sztuki walki od wybitnego mistrza – shaolińskiego mnicha Shi Degena, w wieku osiemnastu lat wyjechał z Zhengzhou (stolicy prowincji Henan) do miasta Dengfeng, położonego w odległości kilkunastu kilometrów od klasztoru Shaolin. Pomimo, że wielokrotnie odwiedzał mistrza Shi Degena, prosząc go o przyjęcie na ucznia, za każdym razem spotykał się z odmową. Pomimo tego nie rezygnował, lecz co pewien czas wracał do klasztoru ponawiając swoją prośbę. Pewnego dnia, gdy mnich Shi Degen po raz kolejny ujrzał Zhu Tianxi klęczącego pokornie w klasztorze Shaolin przed drzwiami jego pokoju, zmienił zdanie i przyjął go na swojego ostatniego ucznia. W okresie Rewolucji Kulturalnej mistrz Shi Degen, podobnie jak wszystkie osoby duchowne w Chinach, znalazł się w niebezpieczeństwie. Zhu Tianxi zaprosił go więc do swego domu, zapewniając mu w nim bezpieczeństwo. Odtąd, przez pięć lat, Zhu Tianxi zamieszkiwał ze swoim nauczycielem pod jednym dachem, ucząc się od niego codziennie Shaolin kung fu. Mnich odwdziaczył się swojemu uczniowi za gościnę przekazując mu sumiennie swą wiedzę do końca swych dni (do 1970 roku).



Fot. 51 Zdjęcie shaolińskiego mnicha Shi Degen (zdjęcie pochodzi z książki pt. „Shaolin Luohan Quan”).

Mistrz Zhu Tianxi, uczeń shaolińskiego mnicha Shi Degen⁵, jest obecnie osobą świecką, jednym ze współczesnych wielkich mistrzów stylu *Shaolin Rou Quan* i *Shaolin Luohan Quan*. Wiele prezentacji Shaolin kung fu w wykonaniu mistrza Zhu Tianxi, w tym również *Shaolin Rou Quan*, można obejrzeć na portalu You Tube.

Wewnętrzne centrum ruchu

Według mnicha Shi Yanzhuanga warunkiem prawidłowej praktyki *Shaolin Rou Quan* jest zrozumienie terminu „centrum” oraz właściwe wykorzystanie go podczas wykonywania ćwiczeń. Anatomicznie „centrum” obejmuje obszar podbrzusza, jednak nie jest on tożsamy z pojęciem Dolnego Dantian będącego zbiornikiem *qi*. „Centrum” obejmuje całe podbrzusze, ponadto pełni również inne funkcje niż Dolny Dantian. Aby sobie uświadomić, czym w *Shaolin Rou Quan* jest owo „centrum”, można sobie wyobrazić, iż całe (dosłownie) ciało składa się wyłącznie z jednorodnej tkanki nerwowej, której wszystkie komórki są z sobą połączone (każda komórka z każdą komórką). W tak zbudowanym organizmie „centrum dowodzenia” stanowi właśnie podbrzusze. Każde działanie następuje natychmiast, bez chwili zwłoki i bez straty

⁵ **Shi Degen** (释德根), urodzony w 1914, został shaolińskim mnichem w wieku szesnastu lat. Był uczniem mnicha Shi Zhenxi – ówczesnego przeora klasztoru Shaolin. Shaolińskiego kung fu uczył się zarówno od przeora, jak i innych shaolińskich mnichów. Po latach wytrwałej nauki i praktyki zyskał rozgłos w prowincji Henan. Jego ostatni uczeń – Zhu Tianxi, okazał się dobrym uczniem, mającym szczęście mieć bardzo dobrego nauczyciela. Był „jak kawałek wysokiej jakości stali w rękach wysoce wykwalifikowanego kowala”. Na przestrzeni lat Shi Degen nauczył Zhu Tianxi formy Dwudziestu Czterech Sprężystych Kopnięć (chiń. Tan Tui), stylu Luohan Quan, Chan Quan, Rou Quan, technik qinna oraz władania niektórymi typami tradycyjnych chińskich broni używanych przez mnichów w klasztorze Shaolin, tj. szablą, włócznią, mieczem i kijem, a także tradycyjnej medycyny mnichów klasztoru Shaolin. Shi Degeng zmarł w 1970 roku.

czasu między podjęciem decyzji, a jej realizacją. Decyzja i działanie następują jednocześnie.

Aby to osiągnąć, całe ciało musi znajdować się w stanie relaksu, na wskroś przesiąknięte spokojną, skupioną świadomością. Wówczas umysł i ciało stają się jednością, cały organizm porusza się jednocześnie, a każdy psychofizyczny ruch jest natychmiastowy. Działanie takie umożliwia błyskawiczne wygenerowanie i wykorzystanie maksymalnej mocy w dowolnej akcji: bądź to obronnej, bądź to ofensywnej, dowolną częścią ciała, w każdej, aktualnej postawie ciała.

Shaolińscy mnisi powiadają, że w *Shaolin Rou Quan* umysł (świadomość) oraz serce (wola) są całkowicie zjednoczone z ruchem ciała. Wszystkie ruchy wykonywane są elastycznie, przez co możliwe stają się ich naturalne i nieskończone przemiany umożliwiające nieschematyczne prowadzenie walki. Wewnętrzne przemiany mają źródło w sercu i następują w zgodzie z duchem. Emocje drzemiące w sercu są również źródłem potencjału dynamicznych akcji.

Każda z trzech form stylu jest skodyfikowanym, płynnym ciągiem połączonych z sobą ruchów tworzących poszczególne akcje. Wykonując je, ćwiczący kontroluje oddech, prowadzi bioenergię *qi* w swoim ciele, zestrzaja ducha i swój potencjał bioenergetyczny z siłami natury oraz wykorzystuje emocje do praktyki jako sztuki walki. Ucząc się *Shaolin Rou Quan*, wszystkie ruchy należy najpierw wykonywać powoli i miękko. Ciało powinno być naturalnie zrelaksowane i rozluźnione, gdyż usprawnia to swobodny przepływ krwi w układzie krwionośnym oraz cyrkulację *qi* w meridianach. Dopiero po poprawnym opanowaniu wszystkich ruchów tworzących daną formę, poszczególne jej elementy należy wykonywać wolicjonalnie, z zalecaną dynamiką uwydatniającą ich aspekt bojowy.

Zakończenie

Praktyka *Shaolin Rou Quan* sprzyja długowieczności oraz umożliwia ćwiczącemu osiągnięcie pełni zdrowia psychofizycznego, skutkującego dobrym samopoczuciem fizycznym, emocjonalnym i duchowym. Dzięki rozwojowi wewnętrznej mocy zwiększa się również witalność, jasność umysłu, opanowanie emocjonalne i odporność na choroby.

Sławomir Pawłowski

Gdynia, marzec 2017