

# TRENING FORM I STRATEGIA WALKI W SHAOLIN KUNG FU

**Sławomir Pawłowski**

Na przestrzeni ostatnich lat wielokrotnie odwiedzali mnie uczniowie różnych szkół kung-fu pytając o strategię walki w Shaolin kung-fu. W sekcjach, w których ćwiczyli tematu tego nie poruszano w ogóle. Nacisk szkoleniowy położony był w nich na naukę kolejnych pojedynczych i podwójnych układów formalnych (tj. *taolu*), bez zaznajamiania ćwiczących z praktycznym zastosowaniem poznawanych ruchów, ich mechaniką oraz strategią wykorzystania. Pogoń za zdobyciem kolejnych stopni zaawansowania i nowego koloru pasa uniformu, ukierunkowała i zdominowała cały ich zapał i wysiłek wkładany w treningi. Osobiście nie spotkałem wysokiej klasy chińskiego mistrza, który stopniowanie i kolory pasów swoich uczniów uważałby za faktyczny miernik ich zaawansowania w sztuce walki. Dobry mistrz zna osobiście wszystkich swoich uczniów, dlatego nie certyfikaty i kolory pasów, lecz właściwa postawa i praktyczne umiejętności decydują o ich zaawansowaniu i pozycji w jego szkole. Nie jest ważne, jak wiele technik i form potrafi wykonać uczeń, lecz jak głęboką umiejętność i zrozumienie kung-fu przy ich pomocy osiągnął. Gdy jest inaczej, uczeń znający wiele form nie potrafi za pomocą zawartych w nich technik walczyć, a jego działania bliskie są gimnastyce.

Naukę tradycyjnego Shaolin kung-fu rozpoczyna się od perfekcyjnego opanowania osiemnastu ćwiczeń rozwijających szybkość i dynamikę akcji, tj. *Ji Ben Gong* oraz praktyki *qigong*. Mnich Shi Yan Ming powiedział:

*Ji Ben Gong zawiera w sobie esencję podstawowych ćwiczeń wszystkich sztuk walki klasztoru Shaolin. Występują w nich uderzenia, kopnięcia, podcięcia, pozycje, skoki, chwyt, bloki i dźwignie.*

Shaolińscy mnisi nauczają:

*Najtrudniejszymi do opanowania w Shaolin kung-fu są techniki podstawowe.*

*Najskuteczniejszymi w walce są techniki podstawowe.*

*Najlepszymi w Shaolin kung-fu są techniki podstawowe.*

*Aby osiągnąć i utrzymać perfekcję w Shaolin kung-fu, należy nieustannie przykładać się do treningu podstawowych technik, gdyż właśnie one są najwartościowsze.*

*Jeśli chcesz być dobrym w kung-fu, musisz najpierw opanować jego podstawy, traktując je jako solidne fundamenty całości.*

*Przed rozpoczęciem ćwiczeń, dzięki którym będziesz w stanie pokonać innych, musisz najpierw nauczyć się prawidłowo stać. Gdy będziesz doskonalili pozycje, energia Qi popłynie meridianami, napełniając całe twoje ciało. Uczyni cię to silnym w każdym miejscu i o każdym czasie. Dopiero wówczas możesz rozpocząć naukę boksu.*

*Siła wypływa z miękkości dążąc do twardości, z zawartą w niej energią Qi, jako jej źródłem. Siła przemienia się w moc jedynie przez kultywację Qi, jednakże Qi nie jest siłą. Siła wywodzi się z Qi, a wszelkie działania są przejawem ruchu Qi. Niedouczony bokser zadaje dzikie kopnięcia i uderzenia, jednakże jego ruchy pozbawione są prawdziwej mocy. Dobry bokser nie wykonuje kwiecistych ruchów, lecz jego dotknięcie jest ciężkie jak góra. Jest tak, ponieważ posiadał on Qi. Poprzez długotrwałą praktykę cała Qi może być przez niego zogniskowana w punkcie ataku. Będzie on w stanie natychmiast poprowadzić Qi, gdzie tylko będzie chciał.*

*Pięść jest formą, lecz jej ciosy powinny być tak szybkie, by sprawiały wrażenie bezkształtnych i bezpostaciowych. Ruchy rąk powinny być szybkie jak wiatr, a przy tym zręczne i zwinne jak u małpy. Techniki powinny być silne i elastyczne, lecz nigdy sztywne. Bokser w swych ruchach powinien być elegancki jak kot, dziki i gwałtowny jak tygrys, swobodny jak smok, a każda jego postawa stabilna, jak gwóźdź wbity w bal.*

Wszyscy moi chińscy nauczyciele tradycyjnego kung-fu, jak np. Li Zhong Shu i Fu Shen Lam (*taijiquan*), Lin Qing Duan i Jin Jing Fu (*Nan Shaolin Luohan/Arhat Quan*) oraz Wielki Mistrz Shaolin Qigong – Shi Su Gang /30 generacja walczących mnichów klasztoru Shaolin/ oraz mnich Shi De Qiang /31 generacja/ (*Shaolin Luohan Quan*), w ogóle nie stosowali stopniowania i kolorowych pasów u swoich uczniów. Tradycyjnie posiadali oni od kilku do kilkunastu uczniów i pomimo zgłaszania się wielu nowych kandydatów chętnych do ćwiczenia, nie przyjmowali ich. Wynikało to z właściwego założenia, że osiągnięcie przez ucznia wysokiego poziomu w sztuce walki wymaga długotrwałego i zindywidualizowanego treningu. Nie jest to żadną tajemnicą, obecnie każdy student AWF-u uczy się o tym w ramach teorii sportu. Wybitni sportowcy posiadają osobistych trenerów, a ci szkolą ich w oparciu o wyniki przeprowadzonych na nich testów sprawnościowych i napisanych na ich podstawie programów treningowych dostosowanych do ich możliwości. Zasada ta dotyczy również treningu sztuki walki. Wraz ze wzrostem zaawansowania ucznia zwiększeniu ulega indywidualizacja jego treningu i czas, w którym ćwiczy on bezpośrednio ze swoim mistrzem. Wytwarza to specyficzną więź emocjonalną pomiędzy nimi, gdzie mistrz znając swojego ucznia na wskroś, traktuje go często jak członka własnej rodziny. Zbędne są tu pasy i certyfikaty. Dzięki temu, że miałem zaszczyt uczyć się kung-fu u osób preferujących właśnie taką koncepcję nauczania, wiedza i doświadczenie, które dzięki nim zdobyłem, sięgają dużo dalej poza czysto techniczne *wushu* (sztukę walki), rozciągając się na wszystkie aspekty mojego życia. Sądzę zatem, że istnieją nikłe szanse osiągnięcia głębokiego kung-fu przez osoby trenujące dwa lub trzy razy tygodniowo w kilkudziesięcioosobowej grupie, z dala od mistrza, w jednym z tylnych szeregów ćwiczących. Jest tak, gdyż dla rozwoju ucznia niezbędne są jego długotrwałe i osobiste treningi z mistrzem, oparte na właściwych relacjach i obopólnej pozytywnej więzi emocjonalnej.

### **Praktyka form w kung-fu**

Ustalone ruchowo układy formalne (*taolu*) nie są realną, kontaktową walką, lecz jednym z elementów treningu przygotowującym ćwiczącego do biegłości w niej. Zarówno sens praktykowania form, jak i korzyści z tego wynikające nie podlegają dyskusji. Wykonywanie form rozwija techniczne ćwiczącego, automatycznie podnosząc jego umiejętności w walce. Dzieje się tak jednak jedynie wtedy, gdy nauczanie form odbywało się we właściwy sposób, tj. powoli i z zaznajomieniem ucznia z praktycznym zastosowaniem poszczególnych technik. Ćwiczący z sobą w parach uczniowie, powinni najpierw utrwalić poznane już ruchy i ich praktyczne zastosowanie, zanim zaczną uczyć się nowych. Pośpiech jest tutaj złym doradcą. Jeden z moich nauczycieli, Li Zhong Shu, przyrównywał naukę technik i form kung-fu do nauki pisania i czytania:

*Aby biegle pisać i czytać, należy najpierw poznać poszczególne litery i opanować ich pisownię /w sztukach walki odpowiada im nauka poszczególnych technik/. Te składa się w wyrazy /w kung-fu są nimi akcje techniczne/. Tworzą one zdania /w kung-fu są nimi formy/, a te cały, kompletny utwór literacki /jest nim określony styl walki/. Cały proces zachodzi przy równoczesnym zaznajamianiu ucznia z zasadami wymowy, interpunkcji, stylistyki i ortografii /strategia stylu/. Biegle czytając i pisząc poznajemy dzieła słynnych pisarzy, poszerzając tym*

*własną wiedzę i wzbogacając się duchowo. Mając zarówno talent, jak i wiedzę, być może z czasem sami stworzymy kiedyś wybitne dzieło.*

Absolutnie nie należy utożsamiać praktyki form kung-fu z rzeczywistą walką. Zarówno układy formalne wykonywane solowo, jak i równocześnie przez dwie lub więcej osób, z użyciem broni lub bez, bądź ustalone choreograficznie układy set sparringu, dalekie są od niej. Sądzę, że z założeniem tym zgodzi się każdy, kto chociaż raz naprawdę walczył.

Osobom pytającym mnie o strategię walki, przez lata praktyki form zalecano i obiecywano:

*Ćwicz formy, a skuteczność w realnej walce przyjdzie z czasem sama.*

Po latach wyczerpujących ćwiczeń, stając w sytuacjach ekstremalnych bywały one pobite przez nic nie trenujących ulicznych agresorów. Nie umiając dobrze walczyć, poczuły się oszukane i rozczarowane. Traciły wiarę w skuteczność praktykowanych przez siebie styli, zarzucając treningi, uznając czas spędzony na nich za stracony, a skuteczną walkę w oparciu o techniki kung-fu za mrzonki. Często poszukiwały odpowiedzi na dręczące je pytania w innych sekcjach, gdzie trenowano zgodnie z hasłem: „Nie ma treningu bez sparringu”. Trafiając np. do klubów bokserskich, gdzie wszystko było jasne i pozbawione mistycyzmu, często już na pierwszym treningu doznawały „olśnienia”, oczarowane prostotą i logiką technik oraz metodyką treningu. Stwierdzały one z rozgoryczeniem, że po wielu latach praktyki form stały się przysłowiowymi „papierowymi tygrysami”, pozornie groźnymi z zewnątrz, lecz faktycznie nieszkodliwymi i bezbronnymi. Im w szczególności polecam niniejszy artykuł.

Ujmując obrazowo, rozwój techniczny osoby trenującej sztuki walki przypomina produkcję szlachetnego wina:

Potrzeba odpowiednich produktów do jego powstania /technik/, osoby znającej się na jego produkcji /mistrza/, właściwej technologii wytwarzania /metodyki treningów/, odpowiedniego miejsca składowania /właściwego miejsca ćwiczeń/ oraz czasu składowania, podczas którego wino dojrzewa /lat systematycznych treningów/. Postępując w ten sposób otrzymujemy cenny, szlachetny produkt, którego każdą cząstką można się będzie delektować /osiągniemy głębokie kung-fu/. W przypadku pójścia na skróty otrzymamy marnego „bełta”. Wybór pozostawiam ćwiczącemu.

### **Ćwiczenia przygotowujące do walki**

Uważam za niesłychanie wartościowe wszystkie sprawdzone metody praktykowane w sztukach oraz sportach walki, przygotowujące ćwiczącego do realnej konfrontacji z przeciwnikiem. Są to między innymi: shaolińskie pięciostopniowe ćwiczenia „walki jednego kroku”, południowochińskie lepkie dłonie *chi sau*, praktykowane w *taijiquan* ćwiczenia pchających dłoni *tui shou*, sportowa wolna walka kung-fu *sanshou*, wolna walka kung-fu *sanda*, a także boks oraz trening walki w zwarcu w parterze. Tu za każdy błąd płaci się natychmiast osobiście, a nabyta wiedza oparta jest o własne praktyczne doświadczenia. Mając zdrowe podejście do nauki, nie zawadzi skonfrontować swoich umiejętności z adeptami innych systemów walki. Ich umiejętności i wiedza z pewnością poszerzą nasze horyzonty, poznamy ponadto nowych, wspaniałych ludzi. Otwarte spojrzenie ćwiczącego na praktykę walki wraz ze studiowaniem jej strategii, doprowadzą z pewnością do podniesienia jego umiejętności i skuteczności akcji.

Poniżej przedstawiam czytelnikom pouczenia mistrzów Shaolin kung-fu na temat strategii walki.

## **Strategia walki Shaolin Kung Fu**

*Praktyka Shaolin kung-fu wytwarza i umacnia u ćwiczącego moralny charakter, rozwija doskonałą cyrkulację energii Qi, siłę mięśniową, gibkość, koordynację wszystkich części ciała i jego kończyn, zwiększa sprawność pracy umysłu i ciała. Właściwe i systematyczne treningi doprowadzą ćwiczącego do takiego stopnia wyszkolenia, że będzie on wychodził zwycięsko z wszelkiego rodzaju konfliktów, z jakimi się spotka. Jeżeli będzie on wykorzystywał swoje umiejętności do czynienia złych uczynków, to będzie postępował niegodziwie, nie dążąc do pierwotnych celów praktyki stawianych sobie przez jego nauczycieli.*

*Shaolin kung-fu zawiera w sobie połączone wszystkie elementy ciała i ducha. Oczy ćwiczącego współdziałają z jego umysłem, umysł z duchem, duch z oddechem, oddech połączony jest z siłą, siła z rękami, ręce z nogami, łokcie z kolanami, a ramiona z biodrami. Współdziałanie w walce wszystkich tych części pozwoli ci pokonać każdego przeciwnika.*

*W Shaolin kung-fu atak następuje jak błyskawica, a obrona jest niczym wichur. Głowa porusza się lekko, jakby unoszona na szczycie fali, postawy nóg są pełne siły i stabilne jak góry, ruchy ciała są płynne jak u lecącego smoka, a uderzenia pięści niczym spadające meteory. Wszystkie ruchy biorą swój początek w ludzkim umyśle i są zgodne z prawdziwą naturą człowieka. Atak jest błyskawiczny, twardy, silny, nagły i celowy, nie jest jednak niepojętym i nieumiarkowanym. Nacierający adept Shaolin kung-fu przypomina atakującego tygrysa. Zanim jednak nabędzie umiejętności pozwalające mu zwyciężać wybijając przeciwników co do nogi, musi najpierw poprzez praktykę poznać i przezwyciężyć swoje własne słabości i ograniczenia. Techniki ataku dostosowuje się do zmieniającej się w trakcie walki sytuacji. Tak jak trzcina ugina się pod wpływem podmuchów wiatru, tak elastycznie należy zmieniać jeden typ ataku w drugi, dostosowując go do stale zmieniającej się sytuacji i warunków walki. W trakcie ataku należy używać w kombinacjach zaskakujących ciosów i zwrotów ciała, jako reakcji na techniki broniącego się przeciwnika. Obrona w Shaolin kung-fu jest jak dziewczyna pochodząca z dobrego domu: delikatna i subtelna, lecz nie słaba.*

*Długotrwała i systematyczna praktyka walki prowadzi do biegłości, biegłość do perfekcji, a perfekcja do wybitnych, nadzwyczajnych umiejętności.*

*W trakcie walki z przeciwnikiem umysł jest władcą, pęcherzyk żółciowy generałem, kończyny żołnierzami, a oczy i uszy przednią strażą. Cierpliwość i samoopanowanie w walce prowadzą do zwycięstwa. Najpierw zawsze bacznie obserwuj wroga, stanowi to właściwe przygotowanie do samej walki. Przed rozpoczęciem ataku musisz wiedzieć, co zamierzasz poświęcić, i co chcesz osiągnąć. Gdy podczas walki nastąpi moment zatrzymania, musisz błyskawicznie zdecydować, czy zaatakować, czy wycofać się. Rozpoczynając atak użyj podstępny: okaż fałszywie swoje zamiary w celu zastawienia pułapki, a gdy przeciwnik da się w nią złapać, zaatakuj faktycznie i pokonaj go. Aby wygrać, musisz znać silne oraz słabe strony zarówno swojego przeciwnika, jak i swoje własne. Atakuj jego słabe punkty swoimi silnymi stronami. Gdy już dojdzie do pojedynku, zawsze uderzaj, zanim on uderzy ciebie. Jeśli jesteś silniejszy od swego przeciwnika, rozbij jego obronę bezpośrednim silnym i gwałtownym atakiem. Gdy jesteś od niego słabszy, użyj łagodnej obrony, aby zmienić kierunek jego siły i obróć ją przeciwko niemu. Umysł i ciało muszą współdziałać z sobą w doskonałej koordynacji. Shaolińskie kung-fu w technikach ataku i obrony zawiera ruchy unoszenia i opuszczania*

ciała, akcje w lewo, prawo i ukośnie, wypady w przód oraz wycofywanie się w tył. Wszystkie te elementy muszą być wykonywane fachowo i umiejętnie. Ruchy skierowane ku górze i unoszenie ciała są jak unoszenie ciężkiego głazu. Ruchy opadania są jak ciosy rozbijające cegłę. Gdy przeciwnik naciera na ciebie z pełną siłą, złam jego atak poruszając się ukośnie. Gdy przeciwnik opanuje i zamknie cię w technicznej pułapce, wycofaj się poza jego zasięg. Seria twoich uderzeń musi wirować nieprzerwanie, aż atak przeciwnika załamie się. Uderzaj pięściami, jakbyś trzaskał z bata. Gdy staniesz twarzą w twarz z przeciwnikiem, twoje oczy powinny obejmować i dostrzegać ruchy wszystkich części jego ciała. Oczy przeciwnika zdradzą ci jego intencje i wszelkie ukryte zamiary. Zanim jego ręce zaatakują cię, najpierw poruszają się jego ramiona. Wszystkie kopnięcia nożne biorą swój początek w obszarze bioder. Zgrzytanie zębami zazwyczaj poprzedza atak głową. Skurczenie ciała poprzedza atak za pomocą łokcia. Atak stojącego nieruchomo przeciwnika rozpocznie nieznaczny ruch jego kolan. Gdy nie możesz pokonać wroga za pomocą pięści, użyj do dźgnięć palców dłoni. W bliskim dystansie barki i biodra są dobrymi obrońcami. W związku z tym, że Shaolin kung-fu jest systemem kompletnym, trenując je posiadasz specjalne, wyjątkowe wartości zawarte w innych systemach kung-fu. Pamiętaj, że Shaolin kung-fu stworzono dla realizacji wysoce moralnych ideałów, studiuj je więc dla rozwoju zarówno twojej mądrości, jak i ciała. Nigdy nie obawiaj się zła. Bez wahania zawsze walcz o sprawiedliwość.

Ćwiczącym systemy południowoshaolińskie zaleca się:

*Atakuj atak, uderzając pięścią oka feniksa.*

*Zbuduj most ramieniem tam, gdzie nie ma mostu, zburz most napotykając go. Gdy zauważysz w swoim moście lukę, natychmiast zbuduj nowy most i błyskawicznie kopnij przeciwnika, gdy tylko połączysz się z nim ręką w rękę.*

*Gdy nie ma mostu, zawsze możesz go zbudować. Jeśli most zostanie zerwany, należy go ponownie stworzyć, by osiągnąć zamierzony cel.*

*Ten z reguły wygrywa walkę, kto w trakcie wymiany ciosów ma ręce w środku /tzn. pomiędzy rękami przeciwnika/.*

*1. Atakuj za pomocą rąk i nóg równocześnie. Uderzaj seriami ciosów z jak największą szybkością, gdyż uniemożliwi to przeciwnikowi przeprowadzenie kontrataku.*

*2. Wiele wypróbowanych okrężnych ruchów jest szczególnie przydatnych w kontrataku. Są one wysoce trudne do obrony dla atakującego, załamują jego plany ataku i zwodzą go.*

*3. Unikaj przeprowadzania jawnych manewrów zakładając, że jedną akcją wygrasz całą bitwę. Stwórz raczej iluzję wycofywania się i użyj świadomie innych trików w celu oszukania przeciwnika i ukrycia swoich faktycznych zamiarów, by zastawić na niego pułapkę. Gdy zareaguje zgodnie z twoimi oczekiwaniami, użyj zdecydowanie całej swej siły i umiejętności, aby go pokonać.*

*4. Wiele niskich ruchów ma swoje źródło w centrum organizmu /tj. w obszarze talii/. Są one bardzo skuteczne, można za ich pomocą atakować różne części ciała przeciwnika.*

*5. Istnieje możliwość staczania zwycięskich pojedynków, walcząc z wieloma przeciwnikami jednocześnie. Twój atak i obrona powinny być wówczas procesami realizowanymi*

*równocześnie, a twoje akcje powinny być kombinacjami prostych liniowych uderzeń w przód i na boki. Ciało spełnia wówczas funkcję osi obrotu.*

*Pamiętaj: atak i obrona zachodzą jako równoczesne dynamiczne akcje liniowe, skierowane w kierunku nacierającego przeciwnika.*

Uogólniając informacje na temat obrony można przyjąć, że:

1. Wycofywanie się jest najgorszą formą obrony w walce. Jest tak, gdyż wycofując się pozwalamy rozwinąć atak nacierającemu przeciwnikowi, a w przypadku jego zatrzymania się, musimy odrobić utracony dystans, by skutecznie kontratakować. Pochłania to niezwykle cenny w walce czas, pozwala przeciwnikowi przygotować się i właściwie zareagować na nasze działania, co decyduje o ich małej skuteczności.
2. Ukośne zejście na bok jest lepszą formą obrony od poprzedniej. Broniący się zejściem z linii ciosu unika trafienia, pozostając nadal w zasięgu uderzeń przeciwnika. Manewrem tym uzyskuje chwilowo lepszą pozycję, umożliwiającą przeprowadzenie natychmiastowego kontrataku, bez konieczności przemieszczania się. Schodząc ukośnie w bok i zmieniając kierunek uderzeń nacierającego napastnika, zmusza go do zatrzymania się i zwrotu w celu ponowienia ataku. Czas, w którym to czyni wystarcza w zupełności do przejścia inicjatywy i rozwinięcia własnego kontrataku.
3. „Zaatakować atak” jest najlepszą strategią obrony. Aby bronić się tym sposobem, należy mieć spore doświadczenie i umiejętności techniczne. Broniący się wbija się technicznie, niczym przecinając, w atak przeciwnika, załamuje go i jednocześnie kontratakuję, aż do całkowitego pokonania go. Dochodzi tu często do chwytów i obaleń obu walczących stron, należy więc zwrócić uwagę na umiejętność przejścia do walki leżąc w zwarcu. O skuteczności tego typu obrony decyduje dobry „timing” broniącego się, umożliwiający zadanie ciosów wyprzedzających, zgodnie ze starą maksymą:

*Cios kontrataku powinien rozpocząć się po rozpoczęciu uderzenia napastnika, a zakończyć przed jego zakończeniem. Agresor powinien zostać pokonany nie widząc ciosu, który go powalił.*

Kończąc, przypomnę być może najważniejszą maksymę przydatną w treningu walki:  
*praktyka czyni mistrza.*

**Gdynia 2000-01-20**

---

Artykuł ukazał się w grudniu 2000 roku, w 15 numerze magazynu internetowego „Świat Nei Jia”.