

KRÓTKA CHARAKTERYSTYKA BOKSU KLASZTORU SHAOLIN

Wielki Mistrz – mnich Shi De Yang



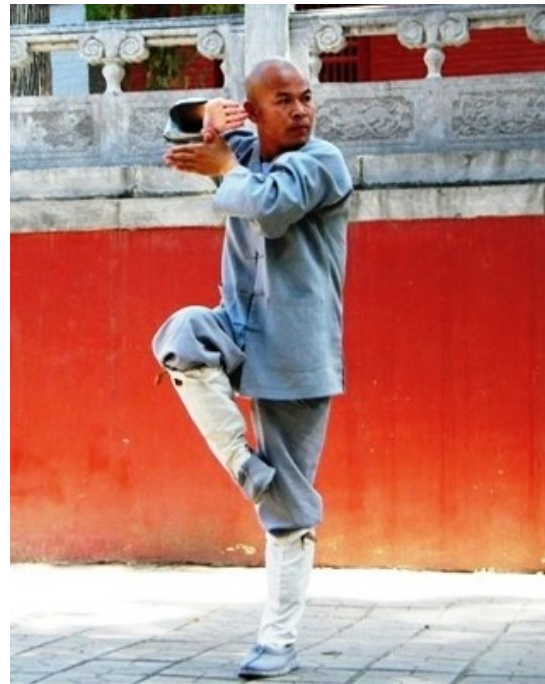
Wielki Mistrz mnich Shi De Yang

Niniejszy opis sztuk walki klasztoru Shaolin autorstwa Wielkiego Mistrza mnicha Shi De Yanga został udostępniony wraz ze zdjęciami Sławomirowi Pawłowskiemu przez Guo Yin He z Centrum Treningowego Sztuk Walki Klasztoru Shaolin za wiedzą i akceptacją Wielkiego Mistrza mnicha Shi De Yanga w celu opublikowania go na stronach www.

Tłumaczenie, opracowanie oraz przypisy: **Sławomir Pawłowski**



Wielki Mistrz mnich Shi De Yang



Wielki Mistrz Shi De Yang w trakcie praktyki jednej z form *Shaolin Luohan Shi Ba Shou* (formy walki „Osiemnastu Rąk Luohan”) na terenie klasztoru Shaolin.

Boks jest podstawą sztuki walki Shaolin, służąc jako baza innym rodzajom sztuk walki klasztoru. W shaolińskim boksie ruchy są zwarte, szybkie, wydajne i elastyczne, praktyczne zarówno w obronie, jak i w ataku. Najbardziej charakterystyczną cechą shaolińskiego boksu jest to, że akcje techniczne, gdy to tylko możliwe, wykonywane są na jednej linii prostej. Oznacza to, że ruchy naprzód, cofania się, obracania, zejścia w bok lub skoki, są wykonywane w jednej, głównej linii. Ręce w czasie walki są lekko ugięte, by móc je wyciągnąć w trakcie ataku lub swobodnie wycofać podczas obrony.



Wielki Mistrz Shi De Yang wyjaśniający uczniom teorię boks Shaolin.



Wielki Mistrz Shi De Yang uczący boks Shaolin.

Kolejną cechą shaolińskich sztuk walki jest utrzymanie ciała w doskonałej równowadze, stabilnie „jak góra”.

Walczący powinien zawsze zachowywać spokojny umysł, ale uderzać z ogromną siłą i prędkością.

Powinien biele wykorzystywać masę i siłę przeciwnika przeciwko niemu¹. By go pokonać nie powinien przeciwstawiać się frontalnie szarży nacierającego przeciwnika, lecz walczyć inteligentnie, umiejętnie korzystając z siły napastnika, podążać za jego ruchem. Zasadę tę właściwie oddaje zdanie:

Wykorzystaj siłę czterech uncji do odwrócenia siły tysiąca kilogramów².

W Shaolin powiada się:

Walczący powinien wiedzieć, jak wykonać zwodniczy ruch i kiedy uderzyć. Powinien umieć zadawać biegle ciosy w ważne i wrażliwe części ciała przeciwnika. Jego ruchy powinny być tak zwinne jak u kota, jego odwaga i ekspresja siły potężne jak u tygrysa, jego kroki płynne jak u mitycznego smoka. Powinien być szybki jak błyskawica, a jego okrzyk głośny niczym grzmot burzy.

Shaoliński bokser powinien generować siłę uderzeniową korzystając z oddechu, regulując w trakcie walki swój oddech tak, by w trakcie poruszania się, był głęboki i spokojny, lecz szybki w trakcie akcji ataku lub obrony³.

1 Chodzi tu między innymi o wprowadzenie przeciwnika w trakcie walki w stan labilności (chwiejności lub bezwładu w trakcie ruchu) i umiejętne wykorzystanie tego. Przykładowo w japońskim sporcie judo rzut wykonuje się dopiero po wcześniejszym chwycie i wychyleniu przeciwnika z równowagi, gdy pozbawiony stabilności jest on bardziej podatny na rzut, podcięcie lub obalenie.

2 Obrazowo, zdołasz niewielką siłą przewrócić duży ciężar o kształcie piramidy, jeśli opierać się on będzie o podłoże wierzchołkiem, a podstawą skierowany ku górze. Gdy przeciwnik jest w ruchu, można go pokonać niewielką siłą, dostosowując swój ruch do jego akcji, wypaczając ją, przejmując kontrolę i czyniąc z jego ruchu własny, skierowany przeciwko niemu.

3 Długość wydechu powinna być skoordynowana z czasem wykonania akcji. Szybki ruch to szybki wydech.



Wielki Mistrz Shi De Yang doskonalący sztukę walki kijem.

Staraj się oddychać przez nos. Gdy uznasz za konieczne, dla wzmocnienia siły ciosów możesz uderzać wydając okrzyki. Często budzą one strach w przeciwniku.

Do treningu sztuki walki Shaolin bokser nie potrzebuje wiele miejsca.

Stare powiedzenie Shaolin głosi:

Bokser shaoliński potrzebuje do walki tyle przestrzeni, ile krowa na położenie się.

Jest to niezależne od pogody lub konieczności użycia broni.

Pomimo, że shaolińskie sztuki walki na przestrzeni ostatnich lat stały się bardzo popularne i usportowione, nadal istnieje wiele tradycyjnych stylów i form walki praktykowanych w klasztorze.

Do „zewnątrznych” zaliczają się między innymi:

forma „Małej Czerwonej Pięści” (*Xiao Hong Quan*), forma „Dużej Czerwonej Pięści” (*Da Hong Quan*), forma „Starej Czerwonej Pięści” (*Lao Hong Quan*), styl *Chaoyang Quan*, styl *Chang Quan*, styl „Kwiatu Śliwy” (*Mei Hua Quan*), styl formy „Kamiennej Pięści”, „Buddyjski Styl Mnicha” (*Luohan Quan*), styl *Tongbei Quan*, styl „Siedmiu Gwiazd” (*Qi Xin Quan*) oraz styl *Wudong Xin Quan*.

Systemy „wewnętrzne” to głównie *Xing Yi Quan*, *Rou Quan* oraz *Juji Quan*.

Boks shaoliński można uprawiać pojedynczo lub ćwicząc w parach. Przykładowo, trening w parach został rozwinięty w stylu *Liuhe* w postaci wielu form wykonywanych przez dwie osoby jednocześnie, np. *Banshou Liuhe Quan*, *Yaoshou Liuhe Quan* czy *Erba Liuhe Quan* oraz przez metodykę wykonywania w parach akcji kopnięć i uderzeń.



Wielki Mistrz Shi De Yang

Artykuł ukazał się w 48 numerze magazynu internetowego *Świat Nei Jia*, w grudniu 2011 roku.