

# JIN W KUNG FU

Sławomir Pawłowski

Większość systemów zewnętrznych i wewnętrznych kung-fu trenuje *jin*, który jest ważnym elementem chińskich sztuk walki. Uważany jest on często za sekret przekazywany jedynie nielicznym, zaufanym uczniom. Istnieje kilka rodzajów *jin*, a różnice w jego wykonaniu polegają głównie na głębi wykorzystania i uwidaczniania go.

*Jin* najprościej można określić jako ukrytą energię. Posiadają ją siły przyrody (huragan, wzburzone morze, fala powodziowa), jak i przedmioty martwe: łuk, bicz, proca, sprężyna. Energia *jin* jest w nich ukryta, dopóki nie zostaną one wzbudzone ze stanu spoczynku (żywioty) lub wykorzystane (przedmioty martwe).

W kung-fu *jin* polega na połączeniu akcji umysłu (*yi*) z siłą fizyczną mięśni (*li*) oraz wzbudzoną tym przepływającą energią (*qi*) w jedną akcję techniczną, przekazującą energię *qi* aż do końca zrelaksowanej, uderzającej kończyny, gładkim, równym, jednokierunkowym pulsem ciosu. Technika uderzenia z przewagą siły fizycznej (*li*) nazywana jest twardym *jin*, gdy siła *li* i energia wewnętrzna *qi* są zrównoważone określa się to jako miękko-twarde *jin*, natomiast gdy występuje przewaga *qi*, mówimy o tzw. miękkim *jin*. Im mniej jest *li*, a więcej *qi* tym wyższej klasy jest *jin*. Na etapie zaawansowanym występuje on jako bezmięśniowe uderzenie (z minimalnym wykorzystaniem siły mięśni), a uderzająca bądź blokująca kończyna porusza się z wykorzystaniem energii kinetycznej oraz energii *qi* przy pełnej koncentracji umysłu. Technika takiego uderzenia przypomina wystrzelony pocisk, uderzenie bicia czy kuli na łańcuchu. *Jin* jest „spięciem” dużej siły na małym obszarze, wykonywanym początkowo z przewagą siły *li*, a wraz ze wzrostem umiejętności coraz bardziej z wykorzystaniem energii *qi*, aż do osiągnięcia ideału, gdzie używana jest jedynie *qi*, penetrująca głęboko organizm przeciwnika poprzez punkty akupunkturalne lub w ogóle bez dotykania wroga. To ostatnie stadium jest udziałem nielicznych, wielkich mistrzów kung-fu, jak np. mistrz Yang taijiquan żyjący w Szanghaju – Fu Zhong-Wen, czy zmarły niedawno mistrz systemu Shaolin – mnich Hai Deng. Dowodem ich umiejętności są dokumentalne filmy z pokazu ich sztuki, przyprawiające o zawrót głowy wielu ekspertów sztuk walki.

Zarówno w wewnętrznych, jak i zewnętrznych systemach kung-fu praktykowane są specjalne, statyczne ćwiczenia wspomagające rozwój *jin* (techniki ruchów talii, uderzenia dłońmi, przypominające strzepywanie wody z końców palców, otrząsające ruchy bioder połączone z wyrzucanymi oburącz technikami uderzeń ręcznych itp.), istnieją też akcje techniczne mające rozwinąć *jin* w technikach nożnych i ręcznych jednocześnie. Należy do nich zestaw technik *tan tui*, jak i całe formy o tej nazwie mające za cel rozwinięcie *jin* kopnięcia prostego oraz ciosu prostego ręką. W większości systemów pnia Shaolin na etapie zaawansowanym praktykowane są formy z wykorzystaniem *jin*, np. Shaolin Luohan Xing Yi Quan (shaolińska forma jedności ciała i umysłu), która winna być wykonywana od początku do końca z wykorzystaniem *jin*. Nazwy starych form shaolińskich, takich jak np. forma armatniego boksu, czy wybuchowa forma Shaolin, sugerują szerokie wykorzystanie w niej technik *jin*. Technika uderzania lub blokowania z *jin* jest zaawansowaną formą

techniczną, nie należy więc uczyć się *jin* zbyt wcześnie, przed opanowaniem podstawowej wersji danej techniki, gdyż *jin* jest jej uszlachetnieniem, subtelniejszym jej wariantem. W systemach twardych (np. tygrysa) będziemy obserwować *jin* ze znaczną przewagą siły *li*, natomiast np. w taijiquan miążdżąca wprost będzie przewaga energii *qi*.

W taijiquan spotykamy cztery podstawowe rodzaje *jin*, w tym dwa rozwijane w trakcie praktyki formy, a dwa poprzez ćwiczenia pchających dłoni – *tui shou*.

W trakcie praktyki formy rozwijamy dwa rodzaje *jin*: *nian jin* (lepką energię) i *fa jin* (wybuchową energię).

Praktyka pchających dłoni daje w rezultacie *hua jin* (neutralizującą energię) oraz *ting jin* (wsluchującą energię).

Bez względu na styl taijiquan, formy energii będą takie same, a w zależności od rodzaju są one przekazywane w poszczególnych stylach taiji na różnych poziomach zaawansowania. Taijiquan stylu Chen uczy zasad *fa jin* już na wczesnym etapie praktyki, a w formie jest on często widoczny jako wybuchowa technika uderzenia pięścią lub otwartą dłonią z dużym zaangażowaniem pracy bioder i barków. Studenci stylu Yang rozpoczynają naukę *fa jin* dopiero na wysokim poziomie zaawansowania, wykonując tzw. szybkie taiji mające rozwinąć właśnie *fa jin* oraz urealnić bojowe wykorzystanie technik formy do samoobrony. Dopiero obserwując szybkie wykonanie taiji Yang ukazuje całą potęgę *jin* ukrytą w tym stylu taijiquan. Drugi rodzaj *jin* tzw. *nian jin* praktykowany jest w systemie Yang znacznie wcześniej, niż ma to miejsce w systemie Chen. *Nian jin* jest wewnętrzną energią pozwalającą przykleić się i podążać za ruchami przeciwnika, rozluźnionymi i giętkimi technikami (np. przy bloku nie następuje odbicie od uderzającego ramienia, lecz utrzymanie kontaktu efektywnie kontrolującego ruchy przeciwnika). Jest on praktykowany poprzez kontrolowanie umysłem (*yi*) swoich ruchów i jednocześnie utrzymywanie swobodnego przepływu *qi* przez ciało, z odczuciem swobodnego płynięcia ramion związanych z ruchem reszty ciała. Pozwala to czuć energię *qi* wydobywającą się z rąk i nóg, i jest sygnałem, że człowiek gotowy jest do użycia *nian jin* w praktyce pchających dłoni. *Fa jin* będący nagłą, eksplodującą akcją techniczną obserwowaną w stylu Chen, jest również obserwowany w systemie Yang na wyższym poziomie treningu jako nagła kombinacja wewnętrznej i zewnętrznej siły, gdzie czasem techniki są łączone dodatkowo z okrzykiem, mającym dodatkowo wzmocnić efekt *jin*. *Fa jin* może być praktykowany w ćwiczeniu pchających dłoni, zachodzi wtedy jednak duże prawdopodobieństwo znokautowania partnera ćwiczeń.

*Hua jin* jest subtelną kombinacją praktyki formy i technik pchających dłoni. Praktyka formy uczy pozycji i rozluźnionych bioder oraz talii, które umożliwiają *hua jin*. Bez tej wiedzy nie może być opanowana i stosowana energia *hua jin* w ćwiczeniu pchających dłoni. *Hua jin* oznacza zmianę kierunku ataku lub zneutralizowanie ataku, używając ruchu bioder i talii do zmiany pozycji ciała odpowiednio w stosunku do ataku przeciwnika. Aby uniknąć ataku wewnętrzna część *hua jin* zawiera wyczuwanie i orientację poprzez kontakt z ciałem przeciwnika, o ile się obrócił lub wycofał.

*Ting jin* jest praktykowany i rozwijany głównie poprzez praktykę pchających dłoni. *Ting* oznacza „słuchać”, stąd po nawiązaniu kontaktu z przeciwnikiem, umiejętność *ting jing* umożliwia rozpoznanie słabych i mocnych jego stron, przewidzieć jego zamiary, zanim

je zdoła zrealizować. Podobne efekty daje praktyka lepkich rąk, tj. *chi sau* w Wing Chun kung-fu. Właściwa, systematyczna praktyka pchających dłoni jest jedyną drogą do rozwoju *ting jin*.

Żaden z rodzajów *jin* nie działa w izolacji od pozostałych. Znając jedynie *fa jin* można mieć spore braki w obronie, i tu właśnie okaże się przydatny *ting jin*, informując intuicyjnie o strategii i słabych punktach przeciwnika, wskazując właściwy moment użycia neutralizującego *hua jin*, który prowadzi do zastosowania technik kontrolujących, „chwytających w pułapkę”, możliwych do użycia z *nian jin*. *Nian jin* ułatwi właściwe ustawienie przeciwnika do techniki *fa jin*. Wszystkie cztery rodzaje *jin* wymagają rozluźnionej, gładko płynącej wewnętrznej energii *qi*, która rozwija zmysły oraz wzmacnia efekt zastosowania siły zewnętrznej *li*.

Smutnym faktem jest, że wielu instruktorów chełpi się perfekcyjnym opanowaniem techniki *jin*, nie mając właściwie o niej większego pojęcia. Wiele osób odeszło w praktyce taijiquan od jej korzeni, czyli śmiertelnej sztuki walki, zarzucając praktykę ćwiczeń pchających dłoni, czy aplikacji bojowego zastosowania zawartych w formie ruchów, nie mając pojęcia o tzw. małym i dużym obiegu *qi* (szczególnie o dużym), robią podstawowe błędy, jak np. podwójne ciążenie, a nauczają taijiquan. Sądzę, że jedną z przyczyn takiego zjawiska jest praktyka form nastawionych na widowiskowość, jak np. formy wushu i wersje skrótowe form tradycyjnych, nie kładące w ogóle nacisku na praktykę *jin*. Na zakończenie dodam, że praktyka *jin* pozwala zachować do późnej starości siłę i dynamikę akcji oraz ich skuteczność, podczas gdy techniki pozbawione *jin* będą coraz słabsze i wolniejsze wraz ze starzeniem się organizmu i osłabieniem muskulatury na przestrzeni lat. To jeszcze jeden aspekt przemawiający za podjęciem wysiłku w celu jak najlepszego opanowania *jin* w kung-fu.

---

Przedruk z czasopisma „Shaolin” nr 2/92

Artykuł ukazał się w listopadzie 1998 roku, w 4 numerze internetowego magazynu „Świat Nei Jia”.