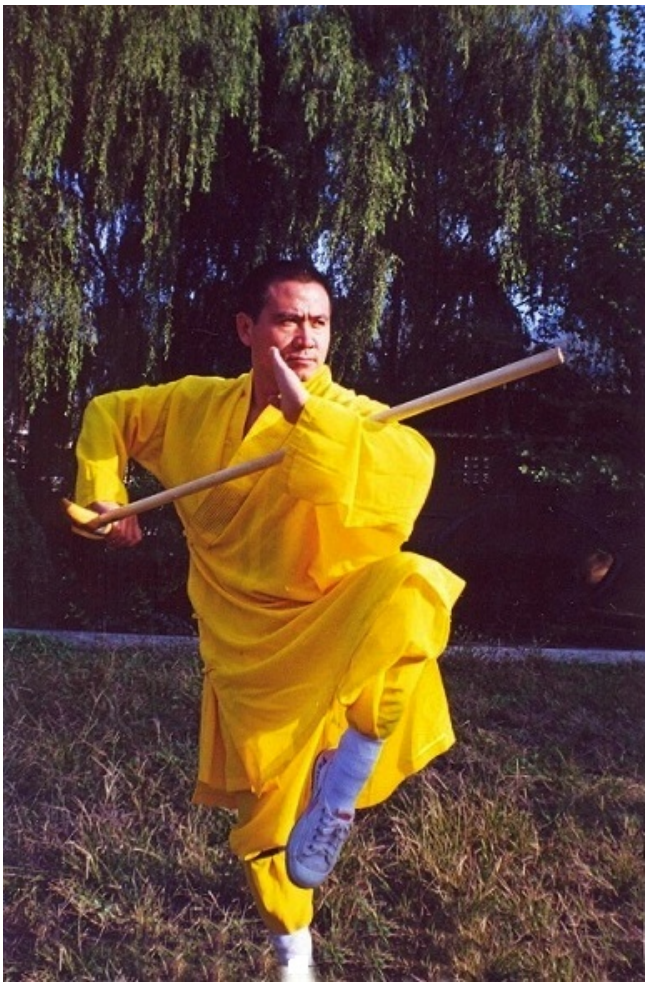
SHAOLIN DA MO ZHANG

NIEWIDOCZNY KLEJNOT MNICHÓW Z KLASZTORU SHAOLIN



Fot.1. Mistrz Shi De Qi – Dyrektor Centrum Treningowego Sztuk Walki Klasztoru Shaolin – praktykujący shaolińską formę walki laską Bodhidharmy (fot. autor)

WSTĘP

Jedną z broni używanych przez mnichów ze świątyni Shaolin jest shaolińska laska. Nazywana jest ona również „laską o rękojeści w kształcie bawolego rogu", „shaolińską krótką tyczką" lub najczęściej „laską Da Mo" (chiń. *Da Mo zhang* bądź *Da Mo guai*).

Jej nazwa składa się z następujących wyrazów:

1. **Da Mo** – słowa te stanowią chińską transkrypcję wyrazu *Bodhidharma*,
2. **zhang** – oznacza laskę,
3. **guai** – oznacza kulę.

Wyraz ***guai*** używany bywa do określenia tej broni ze względu na kuliste zakończenie jednego z końców jej rękojeści, tj. uchwytu.

Drugi jej koniec, a czasami również i zakończenie drzewca, posiadają kształt szpikulca. Szpikulec stanowiący zakończenie drzewca laski zazwyczaj wykonywany jest z metalu.

Fot. 2

Fot. 3

Fot.2. Obecny przeor klasztoru Shaolin, mnich Shi Yong Xin, w trakcie praktyki sztuki walki *Da Mo zhang*. Zakończenie drzewca używanej przez niego broni wykonane jest z metalu i posiada kształt szpikulca. Zdjęcie pochodzi z albumu pt. „Shaolin Kung Fu".

Fot.3. Wielki mistrz Liang Yiquan ćwiczący sztukę walki *Da Mo zhang*. Drzewce broni, którą włada, również zakończone jest stalowym szpikulcem zwiększającym destruktywność zadawanych nim uderzeń.

Shaolin Da Mo zhang jest jedną z niewielu tradycyjnych shaolińskich broni, którą podróżujący mnich – bez naruszenia religijnych reguł – zawsze może przy sobie posiadać. Prawdopodobnie powstała ona w wyniku przystosowania zwykłej podróżnej laski do potrzeb samoobrony. Przemawia za tym fakt praktykowania przez mnichów w klasztorze Shaolin również sztuki walki z użyciem zwykłej podróżnej laski. /*Puszczając wodze fantazji: być może, przed wiekami jakiś shaoliński mnich – wyszkolony w sztuce walki i posiadający przy sobie zwykłą laskę – został napadnięty i właśnie dzięki niej zdołał się obronić. Możliwe, że po całym zdarzeniu analizując jego przebieg, doszedł do wniosku, że gdyby tylko jego podróżna laska posiadała nieco inny kształt rękojeści...*/

Dla postronnego obserwatora buddyjski mnich, zwłaszcza w średnim lub w podeszłym wieku, podróżujący z *Da Mo zhang*, z powodu jej kształtu zbliżonego do zwykłej podróżnej laski, wydaje się kimś zwyczajnym i nieuzbrojonym. Jego widok nie przyciąga uwagi, a „shaolińska laska" nie budzi skojarzeń z bronią.

Zgodnie z ugruntowanym w wielu społeczeństwach stereotypem, człowiek starszy podróżujący z laską wygląda stosownie do swojego wieku oraz fizycznych możliwości. W Europie na przestrzeni ostatnich wieków było wręcz w dobrym tonie, by mężczyzna przebywający poza domem, zaliczający się do arystokracji, szlachty, będący politykiem, gentlemanem lub po prostu zamożnym człowiekiem, bez względu na swój wiek, „obowiązkowo" posiadał przy sobie laskę. Pełniła ona wówczas funkcję zarówno użytkową, jak i reprezentacyjną. Zgodnie z ówczesną obyczajowością, mężczyzna spacerujący z laską wyglądał elegancko i dostojnie. Laska często wykonana była z drogich materiałów i bogato zdobiona, co podkreślało zamożność jej właściciela oraz zwiększało jego prestiż. Zdarzało się, że we wnętrzu jej drzewca ukryte było ostrze. Dzięki temu, w razie potrzeby, błyskawicznie przeobrażała się ona w dłoni swojego właściciela, np. w szpadę.

Podobieństwo *Da Mo zhang* do zwykłej laski jest duże i zwodnicze, lecz o to właśnie chodzi. Broń ta, postrzegana jako niegroźny i naturalny atrybut osoby starszej, w ogóle nie rzuca się w oczy. Ludzie intuicyjnie i niejako automatycznie często lekceważą i ignorują człowieka posiadającego przy sobie laskę, nie dostrzegając drzemiącego w niej potencjału broni. /Z powyższego powodu japońscy skrytobójcy ninja byliby zapewne *Da Mo zhang* zachwyceni ☺/. Człowiek biegle władający tym przedmiotem i mogący bezproblemowo posiadać go codziennie przy sobie, jest właściwie nieustannie uzbrojony, co daje mu duże szanse na odparcie niespodziewanej napaści.

Kolejnym powodem, przez który *Da Mo zhang* nie jest uznawana przez ludność zamieszkującą w okolicy klasztoru Shaolin za broń, jest jego geograficzne położenie. Klasztor ten jest usytuowany w paśmie górskim Song, na dnie górskiej doliny, u podnóża góry Shaoshi. Jest otoczony górami z kilku stron. Zwyczajowo, mieszkańcy górzystych okolic, bez względu na rejon geograficzny, w którym zamieszkują, używają lasek, kosturów lub kijów do wsparcia w wędrówkach po nierównym, górzystym terenie oraz do ochrony przed zewnętrznymi zagrożeniami. Dlatego też, zgodnie ze słowami Stanisława Jachowicza: *„Cudze chwalicie, swego nie znacie, sami nie wiecie co posiadacie",* również i w naszym kraju góralska laska ewoluowała do postaci „lasko-broni", przyjmując kształt tzw. ciupagi.

Laska Da Mo uważana jest przez shaolińskich mnichów za tradycyjny typ broni stworzony w klasztorze Shaolin. Na co dzień jest ona przyborem użytkowym, pomocnym w poruszaniu się, natomiast w chwili zagrożenia stanowi skuteczną w samoobronie broń. Dzięki powyższym cechom shaolińscy mnisi nazywają ją **„niewidocznym klejnotem ułatwiającym im życie i w razie potrzeby chroniącym je".** Choć być może, na pierwszy rzut oka, broń ta nie prezentuje się zbyt okazale i efektownie, wystarczy jednak wykonać nią zaledwie kilka podstawowych ruchów, by poczuć drzemiący w niej potencjał. Destruktywność zadawanych nią uderzeń można przyrównać do ciosów wymierzanych za pomocą połączonymi z sobą łańcuchem pałek, tzw. nunchaku (chiń. *er jie pie*/*gun*).

Ze względu na to, że niewiele osób poza klasztorem biegle włada laską Da Mo, jest ona w nim oraz w jego najbliższej okolicy nadal wytwarzana ręcznie. Dzięki temu każdy jej egzemplarz jest nieco inny, niepowtarzalny, a długość i grubość drzewca oraz waga laski dostosowane są do wzrostu i muskulatury jej właściciela. Poza granicami Chin laski Da Mo produkowane są seryjnie, z wykorzystaniem mechanicznej obróbki stolarskiej. Są przez to schematyczne, proporcjonalne i niemal identyczne.

Nazwa tej broni związana jest z postacią mnicha Bodhidharmy. Zgodnie z legendą, to właśnie on wymyślił taki jej kształt w celu samoochrony oraz dla zapewnienia bezpieczeństwa innym mnichom. O tym, że wędrował on wyposażony w laskę, świadczy opowieść o jego najsłynniejszym uczniu – mnichu Huike. Zgodnie z nią, mnich Huike przez pewien czas zamieszkiwał w towarzystwie dwóch oddelegowanych mu do pomocy przez Da Mo mnichów w pobliżu szczytu Boyu, na górze wznoszącej się po przeciwległej stronie doliny, w której położony jest klasztor Shaolin. Leczył tam ranę powstałą po odcięciu sobie ręki. Bodhidharma co pewien czas odwiedzał tam swojego ucznia, żywo interesując się przebiegiem jego rekonwalescencji. Gdy pewnego dnia udał się do niego w kolejne odwiedziny, ujrzał oddelegowanych przez siebie do opieki nad nim mnichów, wnoszących w wiadrach wodę na szczyt góry, gdzie czasowo zamieszkiwali wraz z Huike. Gdy tylko Da Mo stanął na górskim szczycie, zapytał: *„Dlaczego nosicie wodę z doliny?”.* Zgodnie z legendą, po wypowiedzeniu tych słów dokonał cudu na miarę tego, który ponoć uczynił biblijny Mojżesz, tj. czterokrotnie uderzył laską w skałę, na której stał i z miejsc tych trysnęła źródlana woda. Obecnie znajdują się tam cztery niewielkie studnie wydrążone przez mnichów, z których nadal czerpana jest pitna woda, każda o nieco innym smaku[1].

Jak zaznaczyłem powyżej, osobiście skłaniam się ku opinii, zgodnie z którą *Da Mo zhang* została stworzona przez shaolińskich mnichów i nazwana „laską Da Mo” dla uczczenia tego legendarnego, postawnego i uduchowionego mnicha. Był on człowiekiem nietuzinkowym, dwudziestym ósmym patriarchą buddyzmu (jeśli liczyć od samego Buddy) oraz pierwszym patriarchą buddyzmu chan. Uważany jest on ponadto za ojca całego shaolińskiego kung-fu. Według historycznych zapisków oraz przekazów ustnych, niemal zawsze wędrował on mając przy sobie laskę.

Sztuka walki tą bronią była praktykowana i rozwijana w klasztorze Shaolin w ciągu panowania wielu następujących po sobie chińskich dynastii, i proces ten trwa po dzień dzisiejszy. Metody walki nią były w klasztorze Shaolin przekazywane w każdej generacji zaledwie kilku mnichom, stąd jest ona nadal stosunkowo mało znana. Sztuka walki za pomocą *Shaolin Da Mo zhang* słynie z tajemniczości tworzących ją technik oraz sprytu w posługiwaniu się tym nietypowym orężem. Obecnie praktykują ją między innymi: Shi De Yang, Shi Su Gang, Shi De Qi i Sheng Yue Feng.

---

1 Więcej informacji na ten temat znajduje się w artykule „Er Zu – Buddyjska Świątynia Drugiego Patriarchy” dostępnym na stronie http://kungfu.gdyniapozarzadowa.pl/klasztor-erzu/

Według shaolińskiego mnicha Shi De Yanga:

„Laska Da Mo jest jedną z broni klasztoru Shaolin o unikalnym kształcie. Przypomina laskę używaną na co dzień przez sędziwego starca. W rzeczywistości jest to niezwykle groźny oręż, którym wykonuje się szybkie, naturalne, wielopłaszczyznowe i efektywne w walce ruchy. Broń ta umożliwia sprytne, racjonalne i efektywne przeprowadzenie za jej pomocą zarówno obrony, jak i ataku. W operowaniu nią niezwykle ważne jest skupienie wzroku, który w trakcie praktyki powinien być skierowany zawsze tam, gdzie znajduje się i porusza laska Da Mo. Ćwicząc tą bronią szybko zwiększysz siłę w swoich rękach."

Laska Da Mo jest uważana przez shaolińskich mnichów za jedną z najdynamiczniejszych w użyciu broni, z całego arsenału tzw. tradycyjnych broni tego klasztoru. Warto zauważyć, że słynna klasztorna sztuka walki za pomocą kija (chiń. *gun shu*) posiada pewne cechy wspólne ze sztuką walki laską Da Mo. Obie bronie są drewniane oraz posiadają drzewce, którym zadaje się uderzenia oraz manipuluje nim, kontrolując poczynania przeciwnika. Ruchy wykonywane z użyciem laski zawierają proste uderzenia, „hakowe" wymachy, uderzenia „zamiatające", wyraziste i obszerne ciosy zamachowe wykonywane w wielu płaszczyznach, uderzenia „siekące" zadawane zamachem od góry, ciosy dźgające, przeszywające, ruchy spiralne, uderzenia podbijające, śrubowe i inne. Są one wykonywane w sposób ciągły, bezkolizyjny, zgodny z mechaniką i bezwładnością ciała operującego tą bronią człowieka. Poszczególne akcje zawierają zarówno ruchy obronne, jak i dynamiczne, bezpardonowe uderzenia stosowane w ataku. Człowiek posługujący się w walce laską Da Mo, wykonuje w trakcie potyczki wypady w przód, obroty ciała, szybkie akcje wycofywania się, kopnięcia, przeskoki i przycupnięcia. W swych ruchach łączy on pełnię z pustką, miękkość z twardością, opanowanie z gwałtownością. Akcje wykonuje się zdecydowanie, z pełnią siły, dynamiki, pewności i zawziętości, w oparciu o ruchy wypracowane wyłącznie dla potrzeb operowania tą unikatową bronią. Poruszanie się, ruchy rąk, ukierunkowanie wzroku oraz akcje wykonywane z użyciem laski są z sobą zjednoczone w harmonijnym działaniu. Każdy wykonywany ruch emanuje witalnością. Szczególnie wyraźnie jest to widoczne w przypadku uderzeń zamachowych od góry w dół – kierowanych w głowę przeciwnika, uderzeń zamiatających – kierowanych w nogi przeciwnika, zwinnego parowania ataków z obu stron ciała, ciosów dźgających, wbić szpikulca itp. Dzięki temu, walka z użyciem tej broni jest niezwykle skuteczna, jednocześnie bezpardonowa i brutalna.

Prócz walorów samoobrony, praktyka z użyciem shaolińskiej laski optymalizuje w ciele ćwiczącego oddech oraz krążenie krwi, relaksuje jego ścięgna, wzmacnia kości oraz buduje masę jego ciała i siłę mięśni na ich optymalnym poziomie. Praktyka sztuki walki shaolińską laską wzmacnia ciało ćwiczącego oraz przywraca i utrwala jego zdrowie.

Fot.4. Mistrz Shi De Qi praktykujący shaolińską formę walki laską Bodhidharmy (fot. autor)

HISTORYCZNA SHAOLIŃSKA RYMOWANA FORMUŁA OPISUJĄCA TECHNIKI ORAZ STRATEGIĘ WALKI LASKĄ BODHIDHARMY

Broniąc się przed napaścią przeciwnika,
użyj końca drzewca laski do zadania uderzenia w jego świątynię (tzn. w jego ciało).

Wykonaj zamach i zahaczenie laską z lewej strony ciała,
atakując jednocześnie krocze przeciwnika.
W trakcie tej akcji wykorzystaj do kontroli poczynań przeciwnika umiejętność
szybkiego i zwinnego przylegania twej broni do jego kończyn lub do jego oręża.

Zadając uderzenie od góry
utrzymuj hak rękojeści laski na wysokości własnego nosa.

Odepchnięcie ataku przeciwnika drzewcem laski na bok i błyskawiczny kontratak
szpikulcem jej rękojeści wymierzony w jego oko będzie dla niego trudny do obrony.

Uderz laską jak czarodziejka podbijająca różdżką liść morwy.

Cofaj się przed przeciwnikiem, raniąc go jednocześnie uderzeniami laski w twarz.

Wyrywając się z chwytu, sieknij przeciwnika laską na poziomie brzucha,
a następnie dźgnij końcem drzewca w górę, stosując zasady „czterech poziomów”
wykorzystywane w walce z użyciem włóczni.

Gdy przeciwnik jest rozwścieczony, stosuj w walce uniki i obroty.

Trzymaj laskę tak, aby twój nadgarstek znajdował się przy końcu jej drzewca.

Jeśli przeciwnik zacznie się wycofywać, zmień ruchy wykonywane laską.

Podnieś się i uderz poziomo laską w podbródek przeciwnika.

Jeśli przeciwnik zdoła ocalić górną część ciała przed trafieniem laską, złamanie jego
nogi kolejnym uderzeniem laski powinno być natychmiastowe i nieuniknione.

Zaatakuj bezpośrednim uderzeniem nogę przeciwnika, a następnie wykorzystaj
ten ruch do zadania kolejnego, błyskawicznego ciosu wymierzonego w jego szczękę.

Zablokuj korzenie przeciwnika (tzn. możliwość poruszania się), uwieś się na jego talii
i kopnij go w nogę na wysokości kolana, łamiąc ją i obalając przeciwnika na podłoże.

Jeśli przeciwnik obniży postawę ciała,
dźgnij go końcem drzewca laski ruchem podobnym do użądlenia osy.
Tego typu cios jest w stanie zatrzymać każdego nacierającego napastnika.

Nagły i świadomy atak w tył połączony z obrotem głowy
nie da przeciwnikowi żadnych szans na obronę.

Uchyl się przed bronią przeciwnika jak groźny tygrys, po czym machnij laską
uderzając jej drzewcem w jego nadgarstek, druzgocząc go.

Wymachując drzewcem laski poruszaj się z wigorem i błyszczącymi oczami,
podobny do złotego koguta kroczącego w kierunku kurnika.

Idąc, wyglądaj jak bóstwo spoglądające ze szczytu zamkowej wieży na okolicę.

Uderz przeciwnika w goleń ruchem podobnym do tego,
jakim wilga rozpościera skrzydła.

Przemieszczaj się nieustannie i zwinnie odsuwaj poza zasięg ataku przeciwnika.

Podbij laską w górę broń przeciwnika, po czym natychmiast uderz go nią poniżej.

Laska Da Mo jest bronią doskonałą.
Za jej pomocą zdołasz podeprzeć lub strzaskać świątynny filar (tzn. w zależności od potrzeby, może ona służyć jako podpora w wędrówce lub jako narzędzie walki).

Uderzając przeciwnika laską silnie w głowę pokonasz go, a jego twarz zaleje krew.

Gdy przeciwnik atakuje cię z dużą szybkością, unikaj trafienia obracając się,
prostując laskę i odpierając jej drzewcem odpornym na ciosy uderzenie jego broni.

Biała małpa ukrywa laskę.
(Jest to metaforyczny opis jednego z ruchów walki laską Da Mo).

Machnij spokojnie laską,
trafiając precyzyjnie jej drzewcem w punkt usytuowany na nadgarstku przeciwnika.
Ruchem tym pogruchoczesz kości jego nadgarstka oraz sparaliżujesz jego dłoń.

Uderz przeciwnika laską z siłą „Bóstwa Świętej Góry”,
które jednym uderzeniem topora rozpoławia górski masyw na dwie części.

Gdy przeciwnik jest silny, uderz go laską zamaszystym ruchem w głowę.
Niech twój cios będzie podobny do złotego smoka
krążącego w podmuchach wichru wokół świątynnego filaru.
Gdy to uczynisz, jego głowa pęknie jak arbuz rozbity uderzeniem maczugi, krwotok zalewający mu oczy będzie nie do opanowania. Zdany on będzie na twoją łaskę.

Wycofuj się obracając ciało i uderzając laską w nogi przeciwnika. Gdy trafisz, jego noga stanie się sztywna i ciężka jak pień drzewa. Trudno mu się będzie poruszać.

Chwyć broń i dźgnij nią przeciwnika prosto w pierś.

Unieś nadgarstek jak Jiang Ziya[2] łowiący wędką ryby.

Walcząc skacz zwinnie i umiejętnie jak sroka po gałęzi drzewa.

Umiejętne przechwytywanie ataków przeciwnika z lewej i z prawej strony ciała
z wykorzystaniem zwinności nadgarstków jest tak subtelne,
że może się wydać przeciwnikowi nadprzyrodzone. W poczuciu swej bezsilności porzuci on swoją broń i przerażony ucieknie w popłochu.

---

2 **Jiang Zi Ya** – faktycznie nazywał się Lu Shang i żył w XI wieku p.n.e. Znany także jako Jiang Shang. Był słynnym, starożytnym, chińskim wojskowym strategiem doradzającym królom Wen i Wu z królestwa Zhou w walce przeciwko dynastii Shang. Gdy król Wu ustanowił dynastię Zhou, nadał Lu Shang dominium ziemskie o nazwie Qi. Niedługo po powstaniu dynastii Zhou przekształciło się ono w niezależne potężne państwo Qi istniejące w okresie Wiosen i Jesieni oraz okresie Walczących Królestw. Lu Shang, jako jego założyciel, otrzymał pośmiertnie zaszczytny tytuł „Wielkiego Księcia państwa Qi” (chiń. *Tai Qi Gong*).

Rusz szybko do przodu, unosząc zwodniczo laskę w geście uderzenia, faktycznie jednak zaatakuj przeciwnika uderzając w dół. Postępując tak, upodobnisz się do czarnego smoka opadającego gwałtownie z niebios i nurkującego w rzece.

Jadąc na starym bawole na oklep, mocno obejmuj nogami jego tułów. Będziesz wówczas wyglądał jak antyczny, zwycięski bohater.
(Opis przyjęcia przez ćwiczącego postawy „jeźdźca" – chiń. ma bu – w trakcie praktyki sztuki walki laską Da Mo).

Gdy przeciwnik zaatakuje cię od tyłu, obróć się w jego kierunku i natychmiast dźgnij drzewcem laski, mierząc prosto w środek jego czoła.

Obroń się przed atakiem przeciwnika, zbijając jego broń w lewo, a następnie dźgnij drzewcem laski prosto w jego twarz.

Trzymaj laskę jak patriarcha Bodhidharma, powstrzymując za jej pomocą wszelkie ataki przeciwnika i wymachując jej drzewcem w kierunku jego głowy.

Spójrz wewnętrznym okiem umysłu na Yutu. Zahacz i skieruj laską jego broń w dół.

Gdy przeciwnik zaatakuje cię z wypadem w przód, zwinnie uniknij trafienia bez fizycznego odpierania uderzenia, niezauważalnie obróć się i zaatakuj go uderzając drzewcem laski w jego nadgarstek.

Trzymając w dłoni laskę obróć głowę, spójrz za siebie, chwyć przeciwnika i nie puszczając go, wbij w niego szpikulec laski.

Jeśli przeciwnik zaatakuje twoje nogi, przeciwdziałaj temu, blokując jego ruchy wymachami laski.

Biała małpa konsekruje laskę unosząc ją ponad głową, a następnie opuszcza ją ruchem pełnym siły.
(Poetycki opis jednej z technik walki laską Da Mo).

Leżący smok wstaje do lotu, ukazując się w całej okazałości. (j.w.)

Gdy przeciwnik atakuje cię nieprzerwanie, uderz za siebie z obrotem ciała, skręcając tułów w talii.

Gdy przeciwnik próbuje odeprzeć twoje uderzenia laską, zbliż się ku niemu jak Jaksza przenikający morskie głębiny, nie dając mu żadnych szans na obronę.

Trzymając pewnie laskę wykonaj pusty krok i „strzegąc drzwi" (tj. osłaniając nią własne ciało), przygotuj się niepostrzeżenie do przeprowadzenia nagłego i niespodziewanego ataku. Bądź gotowy do wykonania go w każdej chwili.

Trzymaj broń, uderzając i osłaniając nią szczelnie swoje ciało z lewej oraz z prawej strony.

Wykonaj krok w przód i dźgnij laską, mierząc w odzież na piersi przeciwnika.

Podbij machnięciem laski szablę przeciwnika w górę.

Laska unosi się w kierunku nieba
nieosiągalna dla przeciwnika jak zwinnie wzlatująca jaskółka.

Uderzaj nieprzerwanie z lewej oraz z prawej strony ciała,
jednocześnie szczelnie się ochraniając wyprowadzanymi przez siebie ciosami.
Bij, bij, bij !!!

Walcz, przebijając się przez szczelną obronę przeciwnika
za pomocą efektownego uderzenia wyprowadzonego z lewej strony ciała.
Ta techniczna sztuczka nosi nazwę „pięknego uderzenia”
lub „nie zdołasz uniknąć ataku Nieśmiertelnego z Da Luo[3]”.

Obróć się i machnij laską, uderzając zgodnie z „trzema wskazaniami”.

Demoniczny duch zostanie zmieciony i unicestwiony.

Opuść głowę, aby uniknąć zahaczenia laską,
a następnie obróć się, by zadać wspaniałe uderzenie.

Fot.5. Przeorysza buddyjskiego żeńskiego klasztoru Chu Zu praktykująca sztukę walki z użyciem laski Bodhidharmy przed wejściem do groty, w której przed wiekami przez dziewięć lat zamieszkiwał mnich Bodhidharma (fot. autor)

3 **Nieśmiertelny z Da Luo** – termin z mitologii taoistycznej. Zgodnie z nią, w „Najwyższym Niebie”, królestwie absolutnej czystości, zamieszkuje dziewięć klas świętych, istoty oświecone oraz tzw. „Nieśmiertelni”, tj. „Nieśmiertelny Godny Pierwotnego Początku”, „Nieśmiertelny Godny Nadprzyrodzonego Skarbu” oraz „Nieśmiertelny Godny Drogi (Tao) oraz jej Cnoty”. Wszyscy oni są wolni od cierpień życia fizycznego. Nie podlegają śmierci, pożądaniu pragnieniom oraz bólowi związanemu z cielesnością ludzkiego istnienia.

LISTA AKCJI TWORZĄCYCH FORMĘ *SHAOLIN DA MO ZHANG*

1. Postawa gotowości
2. Rozpocznij praktykę
3. Waleczny mnich modli się do Buddy
4. Zakołysz laską z wypadem w przód
5. Dźgnij laską wychylając ciało w przód
6. Uderz laską od dołu, a następnie wymachuj nią w przykucniętej postawie, dotykając podłoża palcami prawej stopy
7. Umieść laskę za plecami
8. Wywijaj laską w przykucniętej postawie, dotykając podłoża palcami prawej stopy
9. Wymachuj laską jak kwiatem
10. Zakołysz laską z wypadem w przód
11. Uderzaj laską siekającymi ruchami w połączeniu z wypadem w przód
12. Przeskocz i umieść laskę za plecami w postawie „T”
13. „Odwiń” laskę uderzając od dołu z wypadem w przód
14. Obróć ciało w prawo i machnij laską w tył
15. Idąc do przodu wymachuj laską jak kwiatem, a następnie obróć się i spójrz za siebie
16. Cofaj się wymachując laską jak kwiatem
17. Ochroń głowę laską, by następnie uderzyć nią ukośnie z wypadem w przód
18. Wykonaj zamiatające uderzenie laską w niskiej, „uskrzydlonej” postawie
19. Uderz laską zmiatając z powierzchni ziemi swych przeciwników
20. Wykonaj z wypadem w przód zamiatający cios laską
21. Zadaj kłujący cios laską
22. Sieknij laską odwracając się
23. Wymachuj laską nie odwracając się
24. Przyjmij postawę „T” i zawiń laskę za plecy
25. Ochroń głowę wymachem laski ponad głową
26. Obróć głowę jadąc na osiołku
27. Wymachuj laską w przykucniętej postawie, dotykając podłoże palcami prawej stopy
28. Wymachuj laską jak kwiatem
29. Kopnij w wyskoku z obrotem ciała techniką „tornada”
30. Umieść laskę za plecami przyjmując postawę „jeźdźca”
31. Ukłuj przeciwnika laską, wyprowadzając cios z niskiej, „uskrzydlonej” postawy
32. Dźgnij laską z wychyleniem ciała w przód
33. Waleczny mnich pieli pole
34. Uderzaj laską siekającymi ciosami z wypadem w przód
35. Wymachuj laską stojąc w postawie „kota”
36. Wymachuj laską niczym kwiatem
37. Sieknij laską przyjmując postawę „jeźdźca”
38. Dźgnij laską z wypadem w przód
39. Sieknij laską z wypadem w przód

40. Kołysz laską w przykucniętej postawie
41. Wymachuj laską jak kwiatem
42. Uderz wyraziście laską, przyjmując postawę „jeźdźca”
43. Wykonaj okrężne uderzenie laską, a następnie dźgnij nią z wypadem w przód
44. Odwróć się i uderz zamaszyście laską
45. Zadaj cios kantem dłoni z wypadem w przód
46. Stań jak kogut na jednej nodze
47. Uderz laską i przyjmij postawę „jeźdźca”
48. Zakończ praktykę religijnym ukłonem

Fot.6. Mistrz Shi De Qi praktykujący formę *Shaolin Da Mo Zhang* na terenie Centrum Treningowego Sztuk Walki Klasztoru Shaolin (fot. autor)

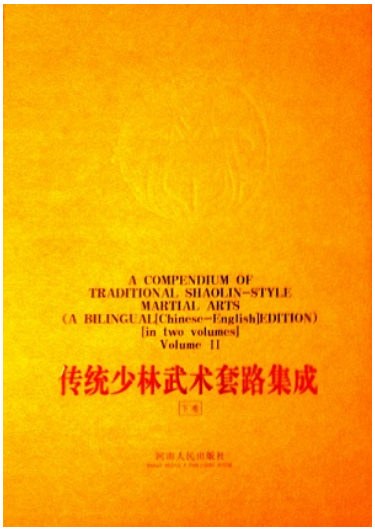
Uwaga

W ocenie autora artykułu, nie jest możliwe prawidłowe wykonanie układu formalnego z użyciem Shaolin Da Mo zhang/guai oraz osiągnięcie biegłości w operowaniu tą bronią wyłącznie na podstawie niniejszego opracowania. Jego celem jest przedstawienie sztuki walki tym orężem w szerokim spektrum historyczno-kulturowym.

Rysunki ilustrujące niniejszy artykuł pochodzą z dwóch źródeł.

1. Drugi tom „A Compendium Of Traditional Shaolin-Style Martial Arts” (fot.I.). Rysunki pochodzące z tego dzieła odwzorowują postać shaolińskiego mnicha, np. rys.3.
2. Trzeci tom „Shaolin Gong-Fu Course In Traditional Forms” (fot.II.). Rysunki pochodzące z tego pięciotomowego opracowania na temat tradycyjnych form z klasztoru Shaolin graficznie przypominają osobę ubraną w tradycyjny chiński ubiór do praktyki sztuki walki, np. rys.1.

W niniejszym artykule wykorzystano rysunki z obu powyższych źródeł, gdyż niejednokrotnie różnią się one od siebie, pomimo że ilustrują jeden i ten sam układ formalny *Shaolin Da Mo Zhang*.



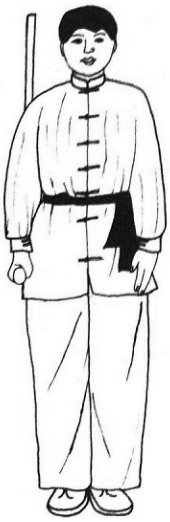
Fot.I.

Fot.II.

ILUSTROWANY OPIS AKCJI TWORZĄCYCH FORMĘ *SHAOLIN DA MO ZHANG*

1. Postawa gotowości

Stań wyprostowany, ze stopami przylegającymi do siebie, mając lewą rękę naturalnie opuszczoną w dół wzdłuż ciała. Prawa dłoń trzyma laskę Da Mo za rękojeść, utrzymując jej drzewce uniesione pionowo i umieszczone za prawą ręką oraz za prawym ramieniem. Shaolińscy mnisi powiadają, że: *„laska Da Mo powinna być utrzymywana w postawie gotowości pionowo jak pałka trzciny rosnąca na mokradłach."* Ciało jest wyprostowane, głowa uniesiona, a wzrok skierowany prosto przed siebie (rys.1., fot.7.).



Rys.1.

Fot.7.

2. Rozpocznij praktykę

Wykonaj lewą nogą pół kroku w lewo, stając stopami rozstawionymi na szerokość ramion. Jednocześnie zamknij lewą dłoń pięść i umieść przy talii na wysokości pasa. Wnętrze pięści skierowane jest w górę. Obróć głowę w lewo i spójrz w lewo. Prawa ręka nie wykonuje żadnego ruchu. Utrzymuj ramiona proste, wciągnij brzuch. Język w jamie ustnej dotyka do podniebienia (rys.2., rys.3., fot.8.).

Rys.2.

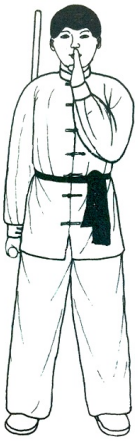
Fot.8.

Rys.3.

3. Waleczny mnich modli się do Buddy

Rozewrzyj lewą pięść w dłoń. Opuść lewą dłoń w dół i skieruj na nią wzrok. Podążając wzrokiem za ruchem dłoni, unieś ją z lewej strony ciała, wznieś ponad głowę, a następnie opuść przed czołem i twarzą, utrzymując pionowo przed centralną osią ciała (fot.9. – fot.11.). Po zakończeniu ruchu lewa dłoń ochrania splot słoneczny (rys.4.) lub szyję (rys.5.). Prawa ręka nie porusza się. Skieruj wzrok przed siebie.

Rys.4.



Rys.5.

Fot.9.

Fot.10.

Fot.11.

4. Zakołysz laską z wypadem w przód

Wykonaj dynamiczny krok w lewo lewą nogą (wypad w lewo), obracając ciało w lewo o 90 stopni. Jednocześnie wykonaj prawą ręką wymach drzewcem laski przed siebie z prawej strony ciała od dołu w przód, traktując je jako uderzenie wymierzone od dołu w krocze wyimaginowanego przeciwnika. Wysuń lewą rękę do przodu i chwyć lewą dłonią drzewce laski tak, aby najmniejszy palec lewej dłoni skierowany był w tył. Po wykonaniu ruchu końcówka drzewca laski znajduje się na wysokości ust. Skieruj wzrok w przód. Po wykonaniu uderzenia przenieś ciężar ciała na prawą nogę, przyjmij postawę „kota", trzymając laskę przed centralną osią ciała w postawie gotowości do walki.
Ilustracja ruchu: fot.12., fot.13., rys.6., rys.7.

Fot.12.

Fot.13

Rys.6.

Rys.7.

5. Dźgnij laską wychylając ciało w przód

Unieś lewą stopę i wykonaj nią krótki krok w kierunku wyimaginowanego przeciwnika, po czym natychmiast wykonaj krok prawą nogą stając nią z tyłu lewej stopy. Gdy to uczynisz, zrób kolejny szybki krok w przód lewą nogą do postawy *si liu bu*. Cała akcja powinna zostać wykonana szybko, zwinnie i płynnie w formie wypadu w przód. Jednocześnie trzymając laskę oburącz wykonaj spiralny ruch jej drzewcem,

a następnie zadaj kłujące dźgnięcie końcem drzewca w przód, przyjmując postawę *gong bu*. Akcja ta ma na celu przejęcie za pomocą laski kontroli nad bronią lub kończyną przeciwnika, przetoczenie jej, odsłonięcie jego ciała, a następnie zadanie silnego i dynamicznego uderzenia drzewcem laski w formie dźgnięcia. Dłonie trzymające laskę znajdują się na poziomie łopatek, koniec laski na wysokości twarzy, a wzrok skierowany jest w przód.
Ilustracja ruchu: fot.14. – fot.17., rys.8., rys.9.

Fot.14.

Fot.15.

Fot.16.

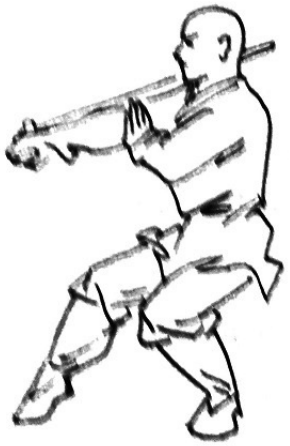
Fot.17.

Rys.8.

Rys.9.

6. Uderz laską od dołu, a następnie wymachuj nią w przykucniętej postawie, dotykając podłoża palcami prawej stopy

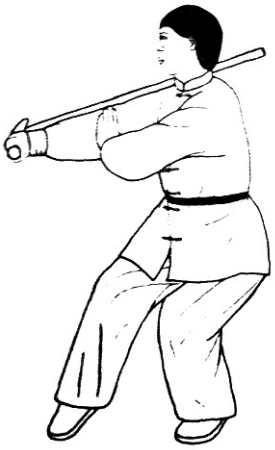
Obróć ciało o 180 stopni w prawo. Przyjmij stabilną i elastyczną postawę, przysiadając na lewej nodze i umieszczając na niej ciężar ciała oraz dotykając do podłoża palcami prawej stopy. Kolana obu nóg są ugięte. W tym samym czasie lewa dłoń puszcza trzymane drzewce laski i zostaje przeniesiona przed pierś przy bicepsie prawej ręki. Punkt *laogong* w centrum lewej dłoni skierowany jest w stronę bicepsa prawej ręki, palce lewej dłoni skierowane są w górę. Prawa dłoń trzymająca laskę wykonuje nią wymach w dół, a następnie w górę z prawej strony ciała do momentu, w którym jej drzewce zostanie oparte o górną część prawej ręki. Koniec drzewca skierowany jest ukośnie w górę i w tył. Wzrok skierowany jest w przód (fot.18., fot.19., rys.10., rys.11.).



Rys.10.

Fot.18.

Fot.19.



Rys.11.

7. Umieść laskę za plecami

Opuść pietę prawej stopy na podłoże i trzymając laskę za rękojeść prawą dłonią wykonaj nią trzy okrężne „młynki” w przód. Następnie rusz do przodu nadal wymachując i uderzając okrężnie laską poprzez kręcenie nią „młynków” w przód. Po wykonaniu trzech kroków każdą nogą obróć się w lewo i przyjmij postawę „jeźdźca”, umieszczając lewą dłoń przed piersiami, z palcami dłoni na wysokości ramienia (fot.6.). *(Przyjęcie postawy „jeźdźca” jest zgodne z przekazem Shi Su Gang sifu, natomiast w linii przekazu szkoły Da Gou, ćwiczący przyjmuje postawę gong bu – rys.12., rys.13.)*.
Ilustracja ruchu: fot.20. – fot.25.

Fot.20.

Fot.21.

Fot.22.

Fot.23.

Fot.24.

Fot.25.

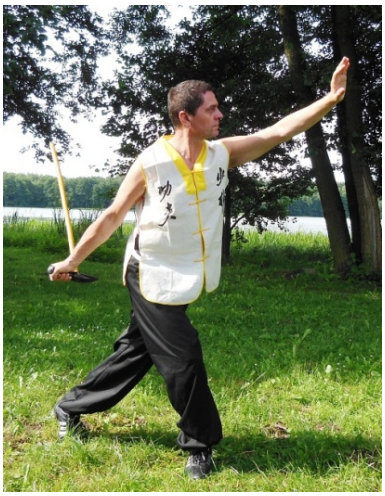
Rys.12.

Rys.13.

Przyjmując postawę, umieść laskę za plecami z prawej strony ciała, za prawym ramieniem. Drzewce skierowane jest w górę. Nie przerywając akcji, płynnie obróć ciało w lewo o:

1. 270 stopni – wg Shi Su Gang *sifu*,
2. 180 stopni – wg linii przekazu szkoły *Da Gou*.

Różnica w ilości stopni obrotu ciała wynika z postawy, z której rozpoczynamy kolejny ruch, kontynuując akcję. Podążając zgodnie z dotychczasowym kierunkiem przemieszczania się, wykonaj krok w tył lewą stopą, a następnie obróć ciało w lewo przyjmując frontalną postawę *gong bu*. Jednocześnie zadaj szybkie okrężne uderzenie laską zamachem od dołu, wykonując jeden „młynek" i kończąc uderzeniem z góry w przód, chwytając drzewce laski lewą dłonią. Doskocz do przeciwnika wykonując drzewcem laski spiralny, okrężny ruch oraz dźgnięcie jego końcem tak, jak w akcji o nazwie: „Dźgnij laską wychylając ciało w przód". Wzrok skierowany jest w kierunku wyimaginowanego przeciwnika.
Ilustracja ruchu: fot.26. – fot.28.



Fot.26.

Fot.27.

Fot.28.

8. Wywijaj laską w przykucniętej postawie dotykając podłoża palcami prawej stopy

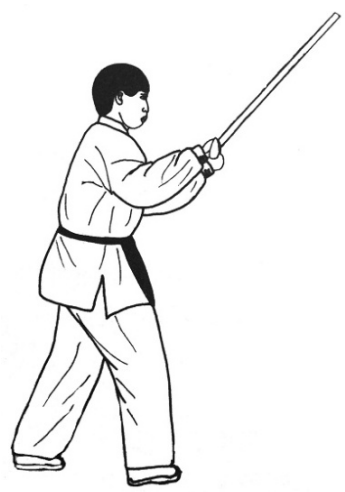
Obróć ciało w prawo o 180 stopni. Przenieś ciężar ciała na lewą nogę, dotykając do podłoża palcami prawej stopy. Obie nogi są ugięte w kolanach. Wraz z obrotem ciała prawa dłoń trzymająca laskę wykonuje nią wymach od dołu w górę i w tył, umieszczając jej drzewce przy ramieniu prawej ręki (rys.14., rys.15).

Rys.14.

Rys.15.

9. Wymachuj laską jak kwiatem

Opuść piętę prawej stopy na podłoże i ugnij nieznacznie obie nogi w kolanach. Oprzyj całą podeszwę prawej stopy na podłożu. Lewa dłoń znajduje się na wysokości piersi i skierowana jest wnętrzem w kierunku prawej ręki. Stojąc w miejscu w przykucniętej postawie wykonaj laską trzy „młynki", uderzając jej drzewcem przed sobą od góry w przód i w dół. Wzrok skierowany jest w przód.



Rys.16.

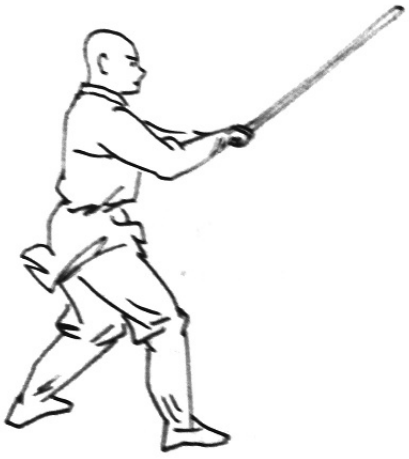
Wszystkie wymachy laską tego typu możesz wykonać trzymając ją za rękojeść jedną dłonią lub oburącz.

1. Uderzenia trzymając rękojeść laski oburącz zadaje się wtedy, gdy nie wykonuje się jednocześnie uderzeń pięścią, bloków lub chwytów drugą ręką.
2. Jeśli w trakcie walki jedna ręka zadaje dodatkowo uderzenia, blokuje lub chwyta, laska w trakcie zadawania uderzeń trzymana jest za rękojeść jedynie jedną dłonią. Jeśli zatem wykonując „młynki" drzewcem laski trzymasz jej rękojeść jedynie w jednej dłoni, druga dłoń usytuowana jest przed piersiami, nie porusza się i ochrania ciało, znajdując się w gotowości wspomagania akcji wykonywanych z użyciem laski.

Rusz do przodu, wykonując pierwszy krok lewą nogą. Nadal nieprzerwanie wymachuj koliście laską w przód, kontynuując wymachy laską wykonywane przed chwilą stojąc. Wymachując laską idź do przodu trzy kroki. Patrz przed siebie.

(Zgodnie z przekazem Shi Su Gang sifu, wymachy laską wykonujemy trzymając ją za rękojeść jedynie prawą dłonią, natomiast zgodnie z linią nauczania w szkole Da Gou oraz przez mnicha Shi De Qi, ruch ten wykonuje się trzymając laskę za rękojeść oburącz.)

Ilustracja ruchu: rys.16. – rys.19.



Rys.17.

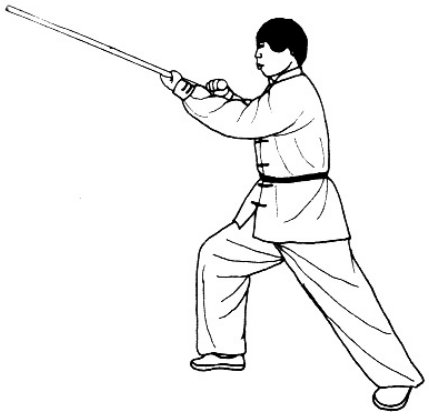
Rys.18.

Rys.19.

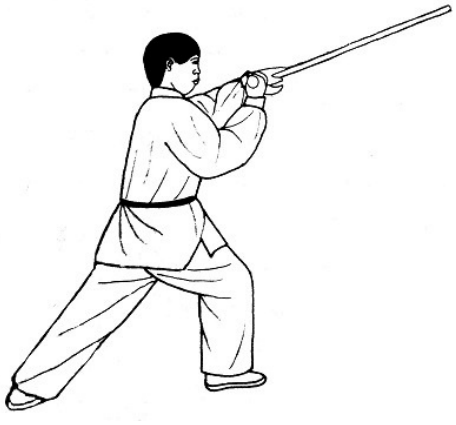
Wykonaj następnie płynnie trzy następujące, połączone z sobą akcje:

10. Zakołysz laską z wypadem w przód
11. Uderzaj laską siekającymi ruchami w połączeniu z wypadem w przód
12. Przeskocz i umieść laskę za plecami w postawie „T”

Gdy wykonasz lewą nogą trzeci krok w przód, wyskocz w górę i obracając w trakcie podskoku tułów w prawo o 360 stopni zadaj jednocześnie uderzenie drzewcem laski od góry w przód. Opadając na podłoże stań na nim na prawej nodze, dotykając do podłoża jedynie palcami lewej stopy. Przyjmując przykucniętą postawę „zawiń” drzewce laski, umieszczając je pionowo za plecami z prawej strony ciała. Koniec drzewca laski umieszczony za prawym ramieniem skierowany jest w górę. Po skoku przyjmij przykucniętą postawę „T” (rys.22.), umieszczając lewą dłoń przed klatką piersiową. Skieruj wzrok przed siebie.
Ilustracja ruchu: rys.20. – rys.25.



Rys.20.



Rys.21.

Rys.22.

Rys.23.

Rys.24.

Rys.25.

13. „Odwiń” laskę uderzając od dołu z wypadem w przód

Obróć ciało o 90 stopni w lewo i zrób lewą nogą krok w przód do postawy *gong bu*. Prawa ręka uderza zamachem laską od dołu w przód. Intencyjnie uderzenie wymierzone jest od dołu w krocze wyimaginowanego przeciwnika. Wysuń lewą dłoń w przód i chwyć nią drzewce laski. Po zakończeniu ruchu koniec drzewca laski powinien się znajdować na wysokości ust. Wzrok skierowany jest w przód.

Rys.26.

Rys.27.

Zrób szybki wypad o krok w przód prawą nogą, zadając jednocześnie łukiem zamachowe uderzenie szpikulcem rączki laski, wykonując je na wysokość karku wyimaginowanego przeciwnika. Wykonaj doskok do postawy skrzyżnej wraz z zamachowym ciosem szpikulcem rękojeści laski wymierzonym w kolano wyimaginowanego przeciwnika. Umieść lewą dłoń przy prawej piersi. Palce lewej dłoni skierowane są w górę. Wykonaj krok w przeciwnym kierunku, niż się poruszałeś się w ostatnich trzech akcjach, wykonując laską ruch odwijający i wbijając jej szpikulec w punkt pod uchem wyimaginowanego przeciwnika. Uwaga: w rzeczywistej walce jest to cios śmiertelny! Skręć ciało w lewo i uderz zamachem laską od góry, chwytając jej drzewce w lewą dłoń. Wykonaj przeskok w przód obracając laskę ruchem spiralnym i wykonując dźgnięcie końcem jej drzewca tak, jak w akcji nr 5. Przenieś ciężar ciała na lewą nogę, dostaw prawą stopę do lewej, przyjmij przykucniętą postawę „T", blokując jednocześnie drzewcem laski atak wymierzony od tyłu i kontratakując uderzeniem szpikulcem rękojeści laski w kolano wyimaginowanego przeciwnika. Wzrok skierowany jest w prawo (fot.4.).

14. Obróć ciało w prawo i machnij laską w tył

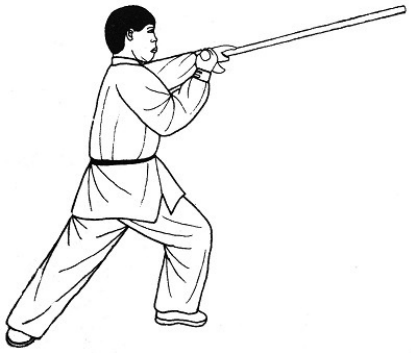
Obróć ciało w prawo unosząc okrężnym ruchem rękojeść laski, blokując jej drzewcem atak liniowy z prawej strony ciała i płynnie uderzając z wypadem w przód (jeden krok) wyimaginowanego przeciwnika szpikulcem rękojeści laski w miejsce tuż pod uchem. Uwaga: w rzeczywistej walce jest to cios śmiertelny! Następnie wykonaj okrężne zamachowe uderzenia laską od góry w przód, biorąc naprzemiennie zamachy z obu stron ciała. Wzrok skierowany jest w przód.

Rys.28.

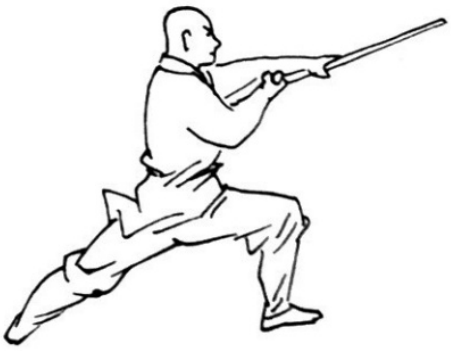
Rys.29.

15. Idź do przodu wymachując laską jak kwiatem, a następnie obróć się i spójrz za siebie

Idź do przodu wymachując okrężnie laską i zadając uderzenia jej drzewcem od góry w przód, z obu stron ciała. Uderzaj tak, aby zadawać ciosy końcem jej drzewca na wysokości własnej twarzy. Obróć ciało w prawo, umieszczając laskę drzewcem do góry przy prawej ręce i prawym ramieniu. Spójrz za siebie.



Rys.30.



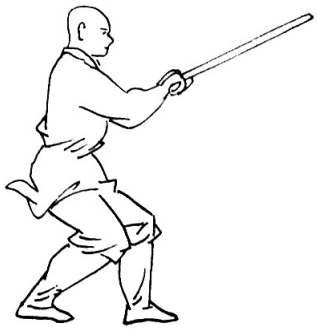
Rys.31.

16. Cofaj się wymachując laską jak kwiatem

Cofaj się na nogach ugiętych w kolanach, wymachując jednocześnie trzykrotnie laską przed sobą. Wzrok skierowany jest w przód (rys.32. – rys.35.).

Rys.32.

Rys.33.



Rys.34.

Rys.35.

17. Ochroń głowę laską, by następnie uderzyć nią ukośnie z wypadem w przód

Wykonaj długi krok w tył prawą nogą i obróć ciało o 90 stopni w prawo. Zachowaj mentalną postawę gotowości do wykonania nagłego kontrataku z wypadem w przód. Wysuń lewą dłoń w lewo i w dół, i umieść kontrolowanym zamachem drzewce laski na lewym przedramieniu, tuż przy lewym nadgarstku. Unieś prawą rękę ukośnie w prawo, powyżej głowy. Lewa ręka podąża tym samym torem, unosząc oparte na przedramieniu drzewce laski. Ruch ten stanowi zasłonę przed uderzeniem od góry w głowę. Po zakończeniu ruchu ciężar ciała spoczywa w przeważającej części na prawej nodze. Skieruj wzrok w lewo (rys.36., rys.37.).

Rys.36.

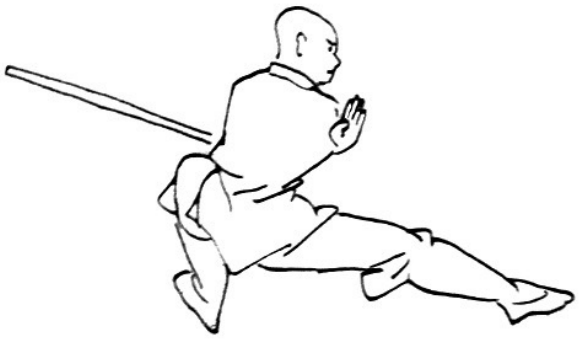
Rys.37.

18. Wykonaj zamiatające uderzenie laską w niskiej, „uskrzydlonej" postawie

Obróć ciało o 90 stopni w lewo i przenieś ciężar ciała na lewą nogę. Obracając ciało w lewo wykonaj prawą nogą szybki, długi krok w przód. Przysiądź nisko na lewej nodze (kolano lewej nogi mocno zgięte) przyjmując „uskrzydloną" postawę „leżącego tygrysa" (chiń. *fu hu bu*). Jednocześnie trzymając laskę w prawej dłoni, zamachnij się nią ponad głową i wykonaj obszerne, zamiatające uderzenie drzewcem laski w niskiej, „uskrzydlonej" postawie. Kontynuuj uderzenie do momentu, w którym prawa dłoń trzymająca laskę znajdzie się pod lewą pachą, a laska dotknie do tułowia z jego lewej strony, na wysokości żeber. Według przekazu Shi Su Gang *sifu*, pod koniec powyższego ruchu lewa ręka powinna być uniesiona w górę (fot.30.), a lewa dłoń znajdować się ponad głową. Zgodnie z linią nauczania w szkole *Da Gou* należy umieścić lewą dłoń na zewnątrz prawego ramienia, a centrum dłoni z punktem *laogong* skierowane powinno być w prawo (rys.38., rys.39.). Wzrok skierowany jest w prawo.

Fot.29.

Fot.30.



Rys.38.

Rys.39.

19. Uderz laską zmiatając z powierzchni ziemi swych przeciwników

Przenieś ciężar ciała na prawą nogę i uderz poziomo laską w prawo, obracając nieznacznie tułów w prawo i przyjmując postawę jeźdźca. Obrót ciała aż do przyjęcia postawy „jeźdźca” (chiń. *ma bu*) wykonujemy zgodnie z nauczaniem Shi Su Gang *sifu* (fot.31., fot.32.), natomiast wg metodyki szkoły *Da Gou*, obrót tułowia należy wykonać aż do przyjęcia postawy „łuku i strzały” (chiń. *gong bu*) (rys.40., rys.41.).

Rys.40.

Obrót tułowia ma na celu wzmocnienie siły zamachowego uderzenia zadawanego drzewcem laski, ponadto tworzy bardziej mobilną postawę ciała, umożliwiającą szybsze i zwinniejsze wykonanie następnej akcji. Lewa dłoń jest uniesiona na wysokości piersi, przed prawym ramieniem. Po wykonaniu poziomego uderzenia, drzewce laski „dociera” do prawej ręki i prawego ramienia, opierając się o nie. Prawa ręka znajduje się na wysokości prawego ramienia. Wzrok skierowany jest w przestrzeń przed prawą ręką (fot.32.).

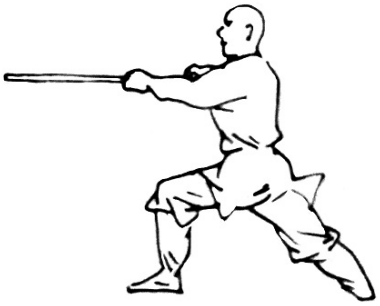
Rys.41.

Fot.31.

Fot.32.

20. Wykonaj zamiatający cios laską z wypadem w przód

Obróć ciało o 180 stopni w lewo, przenosząc ciężar ciała na lewą nogę. Nie przerywając ruchu i wykorzystując dynamikę obrotu ciała, skocz uderzając zamachowo drzewcem laski na wysokość głowy, i obracając się w trakcie skoku w powietrzu o 360 stopni. Podczas skoku prawa ręka trzyma laskę za rękojeść i wykonuje jej drzewcem poziomy, okrężny wymach w lewo. Po opadnięciu na podłoże przyjmij frontalną postawę *gong bu* z lewą nogą wykroczną. Po przyjęciu ww. postawy lewa dłoń chwyta przed sobą drzewce laski. Mały palec lewej dłoni obejmującej drzewce laskę znajduje się od strony tułowia. Końcówka drzewca laski znajduje się na wysokości gardła. Wzrok skierowany jest w przód, w przestrzeń przed drzewcem laski (fot.35., rys.42., rys.43.).



Rys.42.

Rys.43.

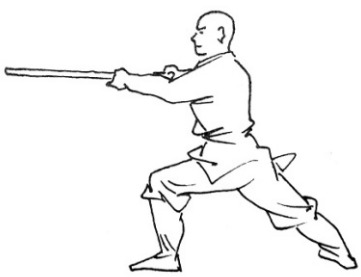
Fot. 33.

Fot.34.

Fot.35.

21. Zadaj kłujący cios laską

Wykonaj prawą nogą szybki krok w przód, obracając jednocześnie ciało o 180 stopni w lewo. Natychmiast po nim zrób lewą nogą krok za siebie i ponownie obróć ciało o 180 stopni w lewo wraz z wypadem w przód. Jednocześnie, trzymając laskę oburącz, wykonaj przetoczenie i dźgnięcie jej drzewcem przed siebie, uderzając końcówką drzewca na wysokość własnego gardła. Wzrok skierowany jest w przód.

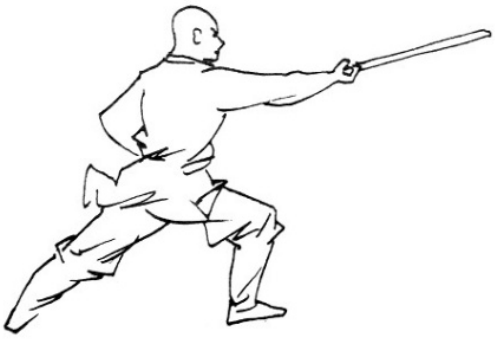


Rys.44.

Rys.45.

22. Sieknij laską odwracając się

Puść lewą dłonią drzewce laski. Zgodnie z nauczaniem Shi Su Gang *sifu*, uformuj lewą dłoń w kształt „liścia wierzby" i umieść ją przed splotem słonecznym. Zgodnie z nauczaniem w szkole *Da Gou* uformuj ją w pięść i umieść przy talii. W drugim przypadku „serce dłoni" w centralnej części pięści skierowane jest w górę. Prawa dłoń trzymająca laskę wymachuje nią okrężnie: najpierw w górę i w tył z prawej strony ciała, następnie, wraz z obrotem ciała w prawo o 180 stopni: w przód i w dół, po czym okrężnie w górę. Wszystkie ww. wymachy wykonujemy w jednej serii, nieprzerwanie, aż do przyjęcia postawy *gong bu*, ułatwiającej nam wykonanie następnej akcji z wypadem w przód. Wykonując powyższy ruch wywijamy laską do chwili, aż koniec jej drzewca znajdzie się na wysokości twarzy. Wzrok skierowany jest w przód (rys.46., rys.47.).



Rys.46.

Rys.47.

23. Wymachuj laską nie odwracając się

Wykonaj lewą nogą krok w przód i wysuń lewą rękę przed siebie, aby pochwycić drzewce laski. Mały palec dłoni skierowany jest w tył. Obróć ciało o 180 stopni w prawo przygotowując się do wypadu w przód. Jednocześnie zamachnij się drzewcem laski (wg linii nauczania Shi Su Gang *sifu* – trzymając ją w prawej dłoni, natomiast wg szkoły *Da Gou* trzymając ją oburącz, z lewej strony ciała), po czym machnij nią w przód, aż jej koniec znajdzie się na wysokości twoich ust. Wzrok skierowany jest w przód (rys.48., rys.49.).

Rys.48.

Rys.49.

24. Przyjmij postawę „T” i zawiń laskę za plecy

Wykonaj prawą nogą krok w tył. Lewa dłoń puszcza laskę, prawa ręka okrężnie najpierw się unosi, a następnie opada. Lewa dłoń otwiera się i zostaje umieszczona przy prawym ramieniu. Obróć się o 180 stopni w prawo. Trzymając laskę prawą dłonią machnij jej drzewcem w przód, następnie w dół, z prawej strony ciała, po czym „zawiń” jej drzewce za sobą, kierując jego koniec w górę i umieszczając je za prawym ramieniem. Koniec drzewca laski skierowany jest w górę. Jednocześnie obróć ciało o 90 stopni w lewo, umieść lewą stopę przy prawej (po jej wewnętrznej stronie), dotykając palcami lewej stopy do podłoża i przyjmując tym samym przykucniętą postawę „T”. Wzrok skierowany jest w przód.

Rys.50.

Rys.51.

Fot.36.

25. Ochroń swą głowę wymachem laski ponad głową

Odstaw lewą stopę i stań na obu nogach. Postaw lewą stopę w miejscu prawej, a prawą w miejscu lewej obracając ciało w lewo o 180 stopni. Ruch ten umożliwi wykonanie wypadu w przód z obrotem w prawo. Trzymając laskę w prawej dłoni wykonaj nią koliste wymachy: najpierw z lewej strony ciała w przód, a następnie z prawej strony ciała w przód. Wyciągnij przed siebie nisko lewą rękę z otwartą dłonią, formując z niej „podpórkę” dla drzewca laski. Wraz z końcem ostatniego wymachu drzewcem laski połóż delikatnie koniec jej drzewca na nadgarstku lewej ręki. Trzymaj w prawej dłoni rękojeść laski z leżącym drzewcem opartym ostatnim jego odcinkiem na lewym nadgarstku. Unieś ręce osłaniając drzewcem laski głowę. Ruch ten jest w stanie ochronić głowę w przypadku ataku wymierzonego w nią za pomocą poziomego uderzenia lub zamachowego ciosu zadanego od góry. Wzrok skierowany jest w lewo (rys.52., rys.53.).

Rys.52.

Rys.53.

26. Jadąc na osiołku obróć głowę

Unieś lewą rękę ponad prawym ramieniem oraz lewą nogę w bok, odwodząc ją maksymalnie w lewo. W tym czasie prawa dłoń trzymająca laskę wykonuje nią zamach ponad głową, a następnie opuszczając ją z przodu ciała, poziome koliste uderzenie w lewo. Drzewce laski „zawija" pętlę pod uniesioną lewą nogą. Gdy to nastąpi, przeskocz, stając na lewej nodze i unieś w bok, i w górę prawą nogę. (Uczyń to tak samo, jak poprzednio uniosłeś lewą nogę). Kontynuując zamach laską, machnij nią pod odwiedzioną w bok i w górę prawą nogą (rys.54., rys.55.). Skieruj wzrok najpierw w lewo (w czasie przeskoku nad laską lewą nogą), a następnie w prawo (podczas przeskoku nad laską prawą nogą).

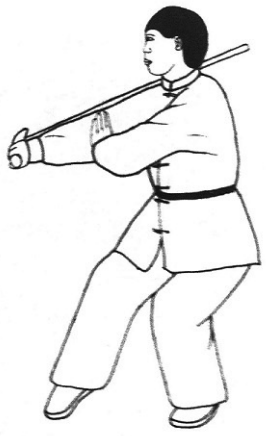
Rys.54.

Rys.55.

27. Wymachuj laską w przykucniętej postawie, dotykając podłoże palcami prawej stopy

Kontynuując poprzednią akcję, opuść prawą stopę na podłoże, obróć ciało o 90 stopni w prawo, przenieś ciężar ciała na lewą nogą i przyjmij przykucniętą postawę „kota" dotykając do podłoża palcami prawej stopy. W tym samym czasie, trzymając laskę w prawej dłoni, wykonaj nią okrężny zamach do momentu, aż jej drzewce znajdzie się przy górnej części prawej ręki. Przenieś lewą dłoń w pobliże prawego łokcia. Skieruj wzrok w przód (rys.56., rys.57.).

Rys.56.



Rys.57.

28. Wymachuj laską jak kwiatem

Stań stabilnie na podłożu obiema stopami, opierając na nim pięty. Nogi są lekko ugięte w kolanach. Wymachuj okrężnie drzewcem laski, trzymając jej rękojeść prawą dłonią (wg linii przekazu Shi Su Gang *sifu*) lub oburącz (wg szkoły *Da Gou*). Wzrok skierowany jest w przód.

Rys.58.

Rys.59.

29. Kopnij w wyskoku z obrotem ciała techniką „tornada”

Kontynuując poprzednią akcję, koliście wymachując laską. Wykonaj krok w przód, stając na podłożu całymi podeszwami stóp i lekko uginając nogi w kolanach. Wzrok skierowany jest w przód.

Rys.60.

Rys.61.

Wymachując okrężnie laską zrób kolejny krok w przód i nieznacznie ugnij nogi w kolanach. Jednocześnie wykonaj okrężny wymach drzewcem laski z lewej strony ciała w dół, a następnie z prawej strony ciała w górę i w dół. Gdy to uczynisz, „zawiń” płynnym ruchem drzewce laski za siebie tak, by je umieścić za swym prawym ramieniem. Drzewce laski umieszczone jest pionowo za prawą ręką, a jego koniec skierowany jest w górę, znajdując się za prawym ramieniem. Lewa dłoń utrzymywana jest pionowo na wysokości piersi, przy prawym ramieniu. Wzrok skierowany jest w przód. Wg Shi Su Gang *sifu* wykonując powyższy ruch przyjmujemy postawę „jeźdźca” (chiń. *ma bu*).

Rys.62.

Rys.63.

Biorąc zamach ciałem do wyskoku w górę, obróć ciało o 180 stopni w lewo, unieś lewą nogę zgiętą w kolanie, wyprostuj prawą nogę. Spoglądaj prosto przed siebie (rys.64., rys.65.).

Rys.64.

Rys.65.

Kontynuując poprzedni ruch, wyskocz w górę i obracając ciało w lewo o 180 stopni wykonaj prawą nogą obrotowe kopnięcie „tornada” na wysokości własnej twarzy, uderzając prawą stopą w wyciągniętą poziomo dłoń lewej ręki. Opadając na podłoże, stań najpierw na lewej nodze, a następnie obracając ciało w lewo, postaw prawą stopę z przodu i przyjmij postawę „jeźdźca”. Wzrok skierowany jest w przód.

Rys.66.

Rys.67.

30. Umieść laskę za plecami przyjmując postawę „jeźdźca”

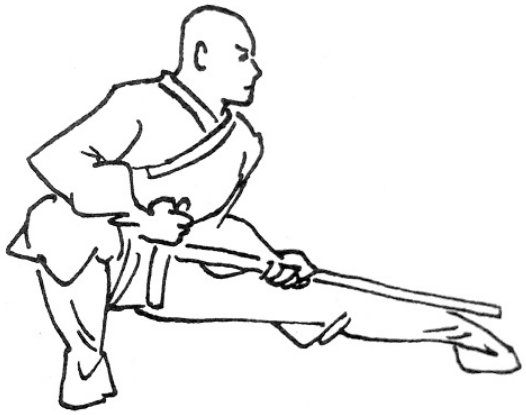
Opuść prawą stopę na podłoże, obróć ciało o 90 stopni w lewo i przyjmij postawę „jeźdźca” (chiń. *ma bu*). Prawa ręka nie wykonuje żadnego ruchu, natomiast lewa, po wykonaniu kopnięcia „tornada” zostaje umieszczona przed prawą piersią, w pobliżu prawego barku. Wzrok skierowany jest w przód (rys.68., rys.69.).

Rys.68.

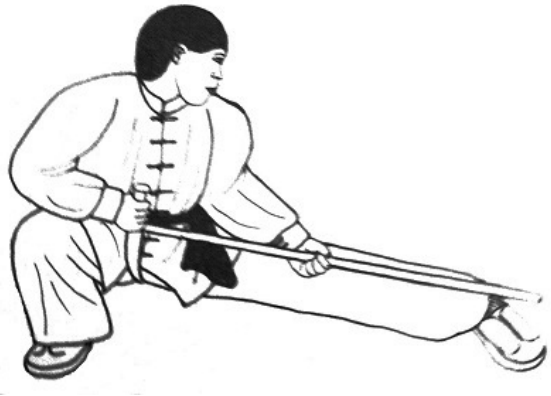
Rys.69.

31. Ukłuj przeciwnika laską, wyprowadzając cios z niskiej, „uskrzydlonej” postawy

Obróć ciało o 90 stopni w lewo. Trzymając laskę w prawej dłoni, wykonaj jej drzewcem przed sobą wymach w dół. Wysuń lewą dłoń przód, by pochwycić nią drzewce laski. Po uchwyceniu drzewca najmniejszy palec lewej dłoni skierowany jest w tył. Unieś prawą nogę i przeskakując stań na nią w miejscu, w którym znajdowała się na podłożu lewa stopa. W trakcie przeskoku oderwij lewą stopę od podłoża i stań nią na nim o jeden krok w przód. Obróć ciało w prawo, przenieś ciężar w większości na prawą nogę i przysiadając na niej, tj. zginając ją w kolanie, przyjmij niską, lecz „uskrzydloną” postawę „leżącego tygrysa” (chiń. *fu hu bu*). Przez zwrot „uskrzydlana” należy rozumieć, iż postawa ta, pomimo że jest utrzymywana nisko, a stopy są szeroko rozstawione, powinna być mobilna, aby ćwiczący był wstanie bez żadnych problemów zwinnie i szybko przejść z niej do kolejnego ruchu. W tym samym czasie laska zostaje chwycona lewą dłonią i jest trzymana oburącz. Koniec drzewca i wzrok skierowane są w lewo, w kierunku wyimaginowanego przeciwnika. Wg Shi Su Gang *sifu* w ruchu tym lewa dłoń wykonuje blok z góry w dół przed kopnięciem, a koniec drzewca laski powinien być nieznacznie uniesiony w górę. Wg nauczania w szkole *Da Gou* laska trzymana jest poziomo w stosunku do podłoża i w trakcie ruchu nie wykonuje się bloku lewą dłonią (rys.70., rys.71.).



Rys.70.



Rys.71.

32. Dźgnij laską z wychyleniem ciała w przód

Szybkim ruchem przenieś ciężar ciała na lewą nogę. Obróć ciało w lewo o 90 stopni, przyjmując frontalną postawę *gong bu* z lewą nogą wykroczną. Dźgnij drzewcem laski przed siebie. Trzymaj laskę oburącz. Po wykonaniu dźgnięcia koniec drzewca laski znajduje się na wysokości głowy, a wzrok skierowany jest w przód (rys.72., rys.73.).

Rys.72.

Rys.73.

33. Waleczny mnich pieli pole

Przesuń swobodnie lewą dłoń wzdłuż drzewca laski w przód, przenosząc jednocześnie koniec jej drzewca nieznacznie w prawo. Wykonaj prawą nogą dynamiczny krok w przód, przyjmując postawę „łuku i strzały" (chiń. *gong bu*). Trzymając laskę oburącz wykonaj zamach i dźgnij szpikulcem jej rękojeści przed sobą, od góry ukośnie w dół (rys.74., rys.75.). Po wykonaniu ruchu szpikulec rękojeści laski skierowany jest ukośnie w dół. Prawy łokieć znajduje się nad prawym kolanem. Wzrok skierowany jest w przód.

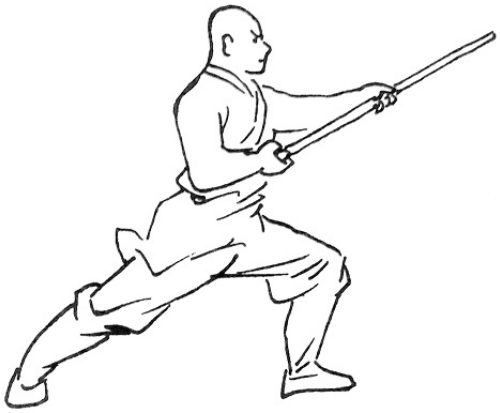
/Teoretycznie, wykonanie niniejszego ruchu w rzeczywistej bezpardonowej walce polega na ukośnym wbiciu od góry szpikulca rękojeści laski w szyję przeciwnika, w miejsce, gdzie łączy się ona z tułowiem. Jest to uderzenie śmiertelne./

Rys.74.

Rys.75.

34. Uderzaj laską siekającymi ciosami z wypadem w przód

Unieś lewą rękę i wykonaj lewą nogą krok do przodu, przyjmując postawę *gong bu*. Trzymaj laskę oburącz, skierowaną w przód drzewcem. Koniec drzewca laski znajduje się na wysokości ust. Łokieć lewej ręki znajduje się nad kolanem wykrocznej lewej nogi. Wzrok skierowany jest w przód.



Rys.76.

Rys.77.

35. Wymachuj laską stojąc w postawie „kota”

Obróć ciało o 180 stopni w prawo. Przenieś ciężar ciała na lewą nogę dotykając do podłoża palcami prawej stopy. Obie nogi są ugięte w kolanach. W tym samym czasie lewa dłoń puszcza laskę i zostaje umieszczona przed prawą piersią, przy bicepsie prawej ręki. Trzymając laskę w prawej dłoni wykonaj nią zamach, najpierw z lewej strony w dół, a następnie z prawej strony ciała w górę i w tył tak, aby koniec jej drzewca oparł się na prawej ręce w pobliżu prawego ramienia. Koniec drzewca laski skierowany jest ukośnie w tył. Wzrok skierowany jest w przód.

Rys.78.

Rys.79.

36. Wymachuj laską niczym kwiatem

Opuść prawą piętę na podłoże i przysiądź nieco na obu nogach.

1. Zgodnie z linią nauczania szkoły *Da Gou* chwyć lewą dłonią drzewce laski z prawej strony ciała, a następnie wymachuj nią oburącz.
2. Według przekazu Shi Su Gang *sifu* wymachuj laską, trzymając ją za rękojeść oburącz lub jedynie prawą dłonią. W czasie wymachów laską trzymając ją za rękojeść w prawej dłoni, lewa dłoń utrzymywana jest przed splotem słonecznym.

W czasie wymachów laską wzrok skierowany jest w przód (rys.80., rys.81.).

Kontynuując poprzednią akcję wykonaj lewą nogą krok w przód. Trzymając laskę za rękojeść obu dłońmi. (Dłonie trzymają laskę chwytem przeciwstawnym wyłącznie za część rękojeści zakończonej kuliście. Za część rękojeści zakończonej szpikulcem nie chwyta się!). Stań obu stopami na podłożu, mając nogi nieznacznie ugięte w kolanach. Jednocześnie wykonaj okrężny wymach drzewcem laski, najpierw w dół z prawej strony ciała, a następnie w górę i w przód, przenosząc ją na prawą stronę ciała tak, aby koniec jej drzewca skierowany był w górę. Wzrok skierowany jest w przód (rys.82., rys.83.).

Rys.80.

Rys.81.

Kontynuując poprzedni ruch wykonaj prawą nogą krok w przód, opuszczając nieco ręce. Puść laskę lewą dłonią i trzymając ją za rękojeść jedynie prawą dłonią wykonaj zamach jej drzewcem, kierując je najpierw okrężnie w dół z prawej strony ciała, następnie zaś w górę, i ostatecznie umieszczając za prawym ramieniem. Po zakończeniu ruchu koniec drzewca laski skierowany jest w górę. Prawa dłoń trzymająca laskę znajduje się przy prawym biodrze, a lewa „otwarta” dłoń zostaje przeniesiona w pobliże prawego barku. Palce lewej dłoni skierowane są w górę. Wzrok skierowany jest w przód (rys.84., rys.85.).

Rys.82.

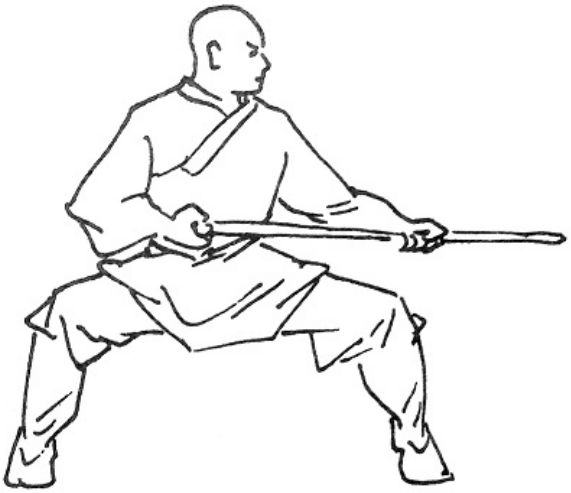
Rys.83.

Rys.84.

Rys.85.

37. Sieknij laską przyjmując postawę „jeźdźca”

Obróć ciało o 180 stopni w lewo, unieś i przenieś lewą stopę wraz z obrotem ciała, a następnie postaw ją na podłożu. Gdy to nastąpi, przenieś ciężar ciała na lewą nogę, unieś nogę, obróć ciało o 270 stopni w lewo, postaw prawą stopę na podłożu i przyjmij postawę „jeźdźca” (chiń. *ma bu*). W tym samym czasie trzymając laskę za rękojeść prawą dłonią wykonaj nią wymachy tak, aby jej drzewce znalazło się ostatecznie nad kolanami, poziomo w stosunku do podłoża. Chwyć lewą dłonią drzewce laski. Skieruj wzrok w lewo.



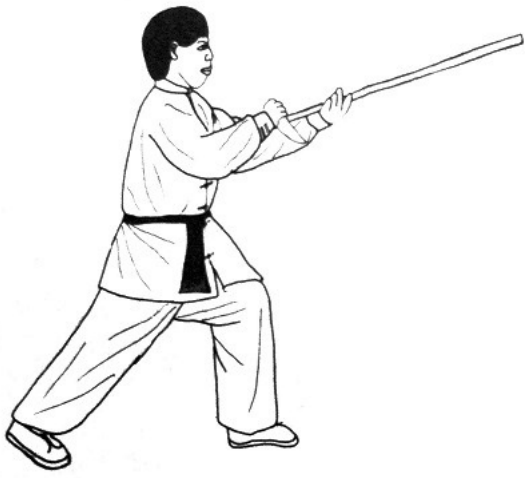
Rys.86.

Rys.87.

38. Dźgnij laską z wypadem w przód

Obróć ciało o 90 stopni w lewo i przyjmij frontalną postawę „łuku i strzały” (chiń. *gong bu*). Obejmując drzewce laski luźno lewą dłonią i trzymając mocno za rękojeść prawą dłonią wykonaj silne dźgnięcie drzewcem laski w przód. W trakcie dźgnięcia prawa dłoń przesuwa się w kierunku lewej dłoni. W czasie wykonywania dźgnięcia drzewce laski przesuwa się we wnętrzu obejmującej je lewej dłoni. Po wykonaniu dźgnięcia koniec drzewca laski znajduje się na wysokości gardła lub twarzy. Wzrok skierowany jest w przód.

Rys.88.



Rys.89.

39. Sieknij laską z wypadem w przód

Trzymając drzewce laski luźno w lewej dłoni, cofnij prawą dłoń trzymającą ją za rękojeść w kierunku tułowia. W trakcie powyższego ruchu drzewce laski przesuwa się w tył we wnętrzu obejmującej je lewej dłoni. Wykonaj prawą nogą krok w przód, stawiając ją za lewa nogą. Wraz z krokiem prawą nogą, trzymając laskę oburącz, wykonaj nią wymach w dół z prawej strony ciała, a następnie w górę za plecami, umieszczając jej drzewce za prawym barkiem. Koniec drzewca laski skierowany jest w górę i przylega do ciała za prawym barkiem. Obróć ciało o 180 stopni w lewo, a następnie wykonaj lewą nogą krok w tył przyjmując postawę „łuku i strzały" (chiń. *gong bu*) z prawą nogą wykroczną. Równocześnie wykonaj okrężny wymach trzymaną oburącz laską z prawej strony ciała, najpierw w dół, a następnie w górę. Puść lewą dłonią drzewce laski, unieś lewą rękę, umieszczając lewą dłoń nad głową. Centrum wnętrza lewej dłoni skierowane jest w przód. Skieruj wzrok w prawo (rys.90., rys.91.).

Rys.90.

Rys.91.

40. Kołysz laską w przykucniętej postawie

Umieść lewą dłoń (z palcami skierowanymi w górę) przy prawym ramieniu. Przenieś ciężar ciała na lewą nogę i przykucnij na niej. Przyjmij postawę „kota" dotykając palcami prawej stopy do podłoża. Jednocześnie trzymając laskę w prawej dłoni wykonaj nią okrężne wymachy od dołu w przód, w górę, następnie z lewej strony ciała w tył i w dół, po czym z prawej strony ciała w przód, w górę i w tył, umieszczając drzewce laski na prawej ręce przy ramieniu. Koniec drzewca laski skierowany jest ukośnie w górę i w tył. Wzrok skierowany jest w przód (rys.92., rys 93.).

Rys.92.

Rys.93.

41. Wymachuj laską jak kwiatem

Opuść podeszwę prawej stopy na podłoże, chwyć rękojeść laski oburącz i nieznacznie opuść w dół ręce. (Wg przekazu Shi Su Gang *sifu* można nadal trzymać laskę jedynie w prawej dłoni). Trzymając laskę oburącz, lewa dłoń chwyta rękojeść laski od dołu, pod prawą dłonią. Wykonaj laską okrężny wymach z lewej strony ciała w dół, po czym obróć ją i nie przerywając ruchu wykonaj nią wymach w górę i w przód tak, by jej koniec skierowany był w przód. Wzrok skierowany jest w przód (rys.94., rys.95.).

Rys.94.

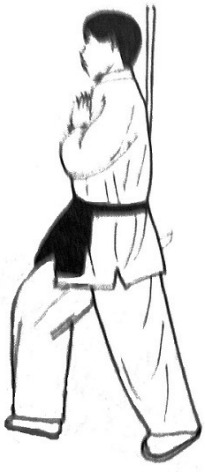
Rys.95.

Kontynuując ruch wykonaj lewą nogą krok w przód i opuść nieco obie dłonie. Jednocześnie wykonaj laską okrężny wymach w dół i w tył z prawej strony ciała, po czym w górę i w przód (zależnie od linii przekazu trzymając laskę oburącz lub w prawej dłoni). Wzrok skierowany jest w przód (rys.96., rys.97.).

Rys.96.

Rys.97.

Kontynuując akcję wykonaj krok w przód prawą nogą stając na podłożu całymi podeszwami stóp. Wykonaj kolejny wymach laską (trzymaną oburącz lub jedynie w prawej dłoni w zależności od linii przekazu) w dół i w tył z prawej strony ciała tak, aby kończąc ruch umieścić drzewce laski pionowo za prawym ramieniem. Koniec drzewca laski skierowany jest w górę. Umieść lewą dłoń przed piersią przy prawym ramieniu. Wzrok skierowany jest w przód (rys.98., rys.99.).

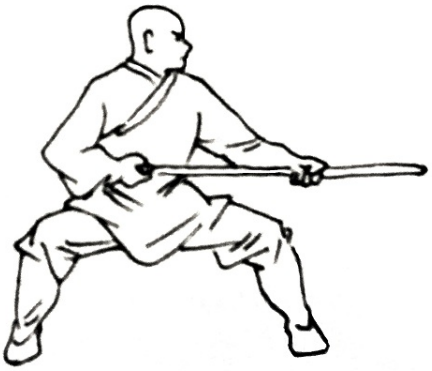


Rys.98.

Rys.99.

42. Uderz wyraziście laską, przyjmując postawę „jeźdźca”

Obróć ciało o 180 stopni w lewo. Unieś lewą stopę podnosząc ją powyżej prawego kolana. Unieś prawą rękę z prawej strony ciała. Opuść lewą stopę na podłoże obracając jednocześnie ciało o 270 stopni w lewo. Unieś prawą stopę i postaw ją z prawej strony ciała przyjmując postawę „jeźdźca” (chiń. *ma bu*). Jednocześnie prawa ręka wykonuje zamach laską, a następnie siekające uderzenie jej drzewcem z góry w dół z prawej strony ciała. Po zakończeniu uderzenia, drzewce laski znajduje się poziomo stosunku do podłoża, nad obu kolanami. Prawa dłoń trzyma rękojeść laski, a lewa obejmuje jej drzewce. Wzrok skierowany jest w lewo (rys.100., rys.101.).



Rys.100.

Rys.101.

43. Wykonaj okrężne uderzenie laską, a następnie dźgnięcie z wypadem w przód

Obróć ciało o 90 stopni w prawo i przyjmij postawę *gong bu*. Machnij laską tak, by koniec jej drzewca znalazł się na wysokości głowy. Wzrok skierowany jest w przód (rys.102., rys.103.).

Rys.102.

Rys.103.

44. Odwróć się i uderz zamaszyście laską

Unieś lewą rękę, zrób krok w tył prawą nogą, obróć ciało o 180 stopni w prawo i przyjmij frontalną postawę *gong bu* z prawą nogą wykroczną. Jednocześnie sieknij okrężnie drzewcem laski w przód tak, aby jego koniec znalazł się na wysokości ust. Wzrok skierowany jest w przód (rys.104., rys.105.).

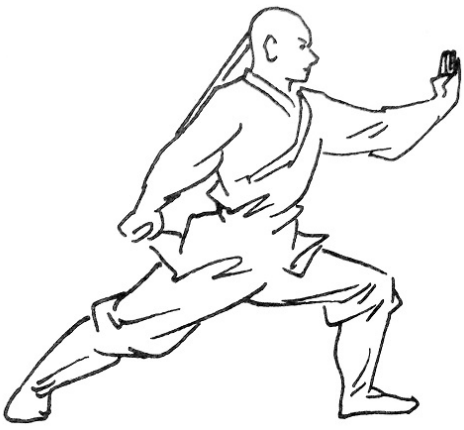
Rys.104.

Rys.105.

45. Zadaj cios kantem dłoni z wypadem w przód

Wykonaj wymach laską z prawej strony ciała w dół i w tył tak, aby koniec jej drzewca znalazł się za prawą ręką, a jego koniec skierowany był w górę. W czasie wymachu laską lewa dłoń puszcza jej drzewce i otwiera się w kształt „liścia wierzby" (chiń. *zhang*). Zgodnie z nauczaniem Shi Su Gang *sifu*, powyższy ruch wykonujemy przyjmując przykucniętą postawę *xie bu*. Zrób lewą nogą długi, dynamiczny krok w przód (właściwie wypad w przód), przyjmując postawę *gong bu*. Jednocześnie z krokiem zadaj poziome uderzenie kantem dłoni przed siebie tak, aby po jego zakończeniu lewa dłoń znajdowała się na wysokości ramienia. Palce lewej dłoni skierowane są w górę. Wzrok skierowany jest w przód (fot.37, rys.106., rys.107.).

Fot.37.



Rys.106.

Rys.107.

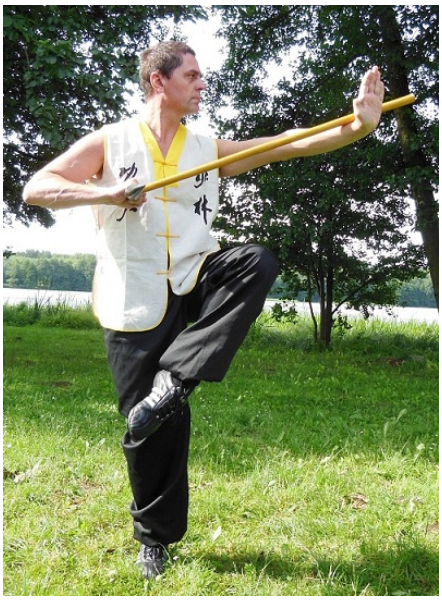
46. Stań na jednej nodze jak kogut

Rys.108.

Trzymając laskę prawą dłonią za rękojeść, wykonaj nią wymach z prawej strony ciała, od dołu w przód. Chwyć jej drzewce lewą dłonią, hamując impet wymachu. Puść drzewce laski, przenieś pod nie nadgarstek lewej ręki i ponownie uformuj lewą dłoń w kształt „liścia wierzby" (chiń. *zhang*). Oprzyj drzewce laski na lewym przedramieniu, unieś lewą stopę i przyjmij postawę „koguta stojącego na jednej nodze" (chiń. *jin ji du li*). W rzeczywistej walce dłoń lewej ręki powinna zablokować cios zadany za pomocą pięści. Utrzymuj stopę lewej nogi powyżej kolana prawej nogi. Jednocześnie cofnij prawą dłoń trzymającą rękojeść laski tak, aby jej drzewce znalazło się z przodu ciała, na wysokości ramienia lub piersi. Koniec drzewca laski oraz wzrok skierowane są w przód, w stronę wyimaginowanego przeciwnika (fot.38., fot.39., patrz również fot.1., rys.108., rys.109.).

Rys.109.

Fot.38.



Fot.39.

47. Uderz laską i przyjmij postawę „jeźdźca"

Obróć ciało w prawo, wykonaj okrężny wymach laską w górę i w przód wzmacniając siłę i szybkość ruchu drzewca laski pchnięciem lewego przedramienia. Zrób krok

w przód lewą, a następnie prawą nogą i przyjmij postawę „jeźdźca”. Wykonaj okrężny ruch laską, umieszczając jej drzewce za prawym ramieniem. Koniec drzewca laski skierowany jest w górę. Umieść lewą dłoń o kształcie „liścia wierzby” (chiń. *zhang*) przed klatką piersiową, na wysokości rękojeści mostka. Wzrok skierowany jest w przód (fot.40., fot.41.).

Fot.40.

Fot.41.

48. Zakończ praktykę religijnym ukłonem

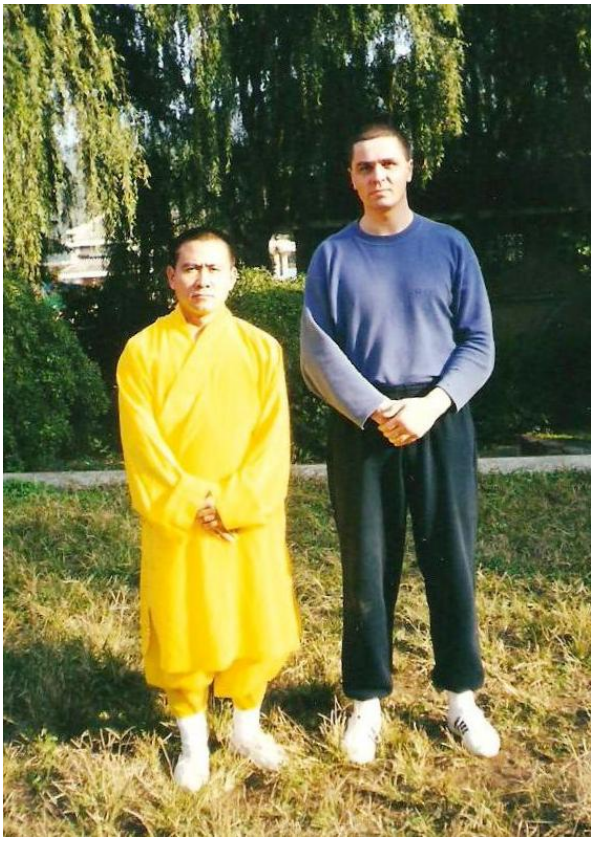
Dostaw prawą stopę do lewej i wyprostuj się. Jednocześnie opuść okrężnym ruchem lewą dłoń w dół, następnie unieś ją w górę ponad głowę, z lewej strony ciała (fot.42.). Opuść lewą dłoń przed klatkę piersiową, wzdłuż centralnej osi ciała i pokłoń się. Wzrok skierowany jest w przód (fot.43., rys.110., rys.111.). Opuść lewą rękę, umieszczając naturalnie z boku ciała.

Fot.42.

Fot.43.

Rys.110.

Rys.111.



Fot.44.

Fot.45.

Fot.44. Mistrz Shi De Qi oraz autor artykułu na terenie Centrum Treningowego Sztuk Walki Klasztoru Shaolin; zdjęcie wykonano w 2000 r.
Fot.45. Shi Su Gang *sifu* (brązowa *kasaya*) oraz mistrz Shi De Qi (żółta *kasaya*) na terenie Centrum Treningowego Klasztoru Shaolin (fot. autor, 2000 r.)

ZAKOŃCZENIE

Zarówno Shi Su Gang *sifu*, jak i mnich Shi De Qi po mistrzowsku władają *Shaolin Da Mo zhang*. Każdy z nich wykonuje układ formalny z tą bronią nieco inaczej, a różnice techniczne wynikają z odmiennych linii przekazu w obrębie klasztoru Shaolin. Mistrz Shi De Qi naucza sztuki walki za pomocą laską Bodhidharmy zgodnie z linią przekazu propagowaną również przez Centrum Edukacyjne *Da Gou*. Została ona zilustrowana graficznie w niniejszym artykule. Jak wspomniałem we wstępie niniejszego artykułu, człowiek wędrujący z shaolińską laską może być postrzegany przez potencjalnego napastnika jako osoba niedołężna i stanowiąca łatwy cel do ataku. Jak bardzo mylna jest to opinia, przekonał się zapewne w przeszłości nie jeden chiński agresor, nierozważnie atakujący shaolińskiego mnicha uzbrojonego w tę „niewidoczną" broń. Dzięki swej konstrukcji oraz opisanym powyżej cechom, walka nią doskonale sprawdza się w ogniu nagłej, bezpardonowej i rzeczywistej konfrontacji, zarówno w charakterze broni defensywnej, jak i ofensywnej.

Sławomir Pawłowski

Gdynia, styczeń 2015