

DZIEJE KLASZTORU SHAOLIN – CZĘŚĆ TRZECIA

CHARAKTERYSTYKA SHAOLIN WUSHU

Sławomir Pawłowski

Chińskie sztuki walki dzielone są na dwie kategorie, tj. style tzw. północne i południowe. *Shaolin wushu* należy do grupy stylów północnych, łącząc techniki walki wręcz, jak i z użyciem tradycyjnych chińskich broni. Walka wręcz jest podstawą *Shaolin wushu*, a poszczególne style boksów shaolińskiego stanowią podstawę wielu innych rodzajów wushu. Style shaolińskie posiadają dokładnie opracowane układy formalne (*taolu*), zawierające szybkie, silne i elastyczne ruchy, praktyczne zarówno w obronie, jak i w ataku.



Shi De Qiang (31 generacja walczących mnichów świątyni Shaolin) praktykujący na terenie klasztoru formę Shaolin Tanglang Quan (shaolińskiej modliszki) – zdjęcie po lewej stronie oraz formę Xiao Luohan Quan (Małego Luohana) – po prawej

Najbardziej charakterystyczną cechą boksów shaolińskiego jest zasada wykonywania wszelkich akcji na jednej prostej linii. Oznacza to, że wszelkie ruchy w przód, wycofywania się, skoki i obroty są wykonywane w jednej linii. W strukturach poszczególnych form występują nieliczne odejścia od tej reguły, w postaci np. zejścia w bok o jeden krok, lecz zaraz potem kolejną akcją ćwiczący powraca na główną linię układu. Drugą cechą jest wzmocnianie poszczególnych technik poprzez pracę bioder, a także wykonywanie ich z tzw. *jin*. Szczególnie ważne jest to w formach tzw. „wyższych”, które wykonać można poprawnie jedynie z użyciem *jin*. Mistrzowie mówią: „wykonuj ją z *jin* albo nie ćwicz jej wcale”. Ramiona są lekko ugięte, co umożliwia swobodne ich wyrzucanie w trakcie ataku i wycofywanie w trakcie obrony. Kolejną cechą jest utrzymanie ciała w czasie ruchu w doskonałej równowadze, (w pełni kontrolowanym balansie w formach „pijanego mnicha”) oraz stabilnie jak góra. Umysł powinien pozostawać spokojny, a ciosy szybkie i silne. Praktyk *Shaolin wushu* powinien być biegły w umiejętnym wykorzystywaniu siły napastnika, co oznacza, że nie powinien on twardo przeciwstawić się uderzeniom przeciwnika, lecz umieć wyciągnąć korzyści z jego siły i używając jej, obalić go. Ilustruje to

powiedzenie „użyj siły 4 uncji do powstrzymania siły 1000 uncji”. Powinien on także wiedzieć, jak wykonywać zwodnicze akcje i ciosy, kiedy i jak trafiać w witalne punkty przeciwnika. Mówi się, że jego ruchy powinny być „sprężyste jak u kota, ciosy zamachowe niczym łapą tygrysa, poruszanie szybkie jak atak smoka, atak jak błyskawica, a okrzyk jak grom”. Siła ciosu powinna być generowana wraz z oddechem, oddychając swobodnie i wolno przez nos, używając siły gładko, płynnie i swobodnie, w razie konieczności łącząc akcje z okrzykiem celem wzmocnienia siły i szybkości techniki, a także wzbudzenia strachu u przeciwnika.

Praktyka *Shaolin wushu* nie wymaga dużej przestrzeni. Powiada się: „bokser shaoliński walczy na terenie, jaki wystarcza krowie na położenie się”.

Ćwiczyć można o każdej porze roku, dnia i nocy, w każdą pogodę z dowolnym rodzajem używanej broni.

Za najważniejsze style wchodzące w skład sztuk walki klasztoru Shaolin uważa się: Małą, Wielką oraz Starą formę boksu Hong Quan, Chao Yang Quan, Chang Quan, Mei Hua Quan, Tong Bei, Luohan Quan, wybuchowy boks, styl Siedmiu Gwiazd, Wudong Quan, styl Ochroniający Serce, styl Smoka Wychodzącego z Morza oraz styl Uderzających Gwiazd. Uprawiane są także tradycyjne style Xing Yi i Juji jako style wewnętrzne oraz styl Liuhe słynący ze specyficznych kopnięć i uderzeń, jak i form podwójnych (tj. wykonywanych przez dwie osoby równocześnie), takich jak: Banshou Liuhe, Yaoshou Liuhe i Erba Liuhe.



Marek Puchalski prezentujący na terenie Centrum Treningowego Sztuk Walki Klasztoru Shaolin techniki stylu Shaolin Hong Quan (shaoliński styl Czerwonej Pięści)

Shaolin wushu zawiera również wiele form z użyciem broni, których wykonanie wymaga wysokich umiejętności technicznych, a historia ich powstania i rozwoju jest ściśle związana z czasami, gdy w klasztorze prowadzono szeroko zakrojony trening wojskowy mnichów. Za cztery podstawowe bronie uważa się włócznię, szablę, miecz i kij.

Poniżej scharakteryzuję pokrótce każdą z nich.

Szabla określana jako „dowódca wszystkich broni”, jest także jedną z najpowszechniej używanych broni we wszystkich stylach kung-fu. Starzy mistrzowie wushu twierdzili, że „szabla używana być powinna do śmiałego ataku, włócznia do samoobrony, natomiast miecz do budowy atmosfery pojedynku niczym walczący tygrys”. Technika walki szablą zawiera cięcia, ciosy przebijające, szermierkę, przetoczenia ciała, obroty głowy i inne. Powiada się: „zręczność i wprawa w posługiwaniu się szablą może być oceniona po drodze, jaką pokonuje ćwiczący i ruchów jego rąk, u ćwiczącego dwiema szablami może być oceniona po sposobie poruszania się (pracy nóg), natomiast w operowaniu długą szablą można ocenić po sposobie, w jaki ćwiczący trzyma rękojęść broni”.



Miecz jest określany jako „gentleman” wśród broni. W operowaniu nim używa się zarówno obu ostrzy, ostrego końca, jak i rękojęści do uderzeń. Walcząc mieczem należy unikać bezpośrednich twardych starć, wykorzystując ruchy przebijające, cięcia, uderzenia, ścinania, pchnięcia w połączeniu z właściwą pracą nóg (krokami), skokami oraz odchyleniami, skrętami i obrotami tułowia. Mówi się, że „miecz powinien poruszać się jak płynący smok emanujący swą dzielność i wojowniczą siłą pomimo swego piękna”.



Kij uważany jest za najstarszą z broni, używany już przez ludy pierwotne do łowiectwa oraz samoobrony. Określa się go jako prekursora wszystkich innych broni. Techniki kija shaolińskiego są pełne siły i szybkości, chroniąc posługującego się nim w szerokim polu walki. Ćwiczący wykonuje nim elastyczne, giętkie ruchy, łącząc ruchy dłoni, ramion, tułowia i kija w jedno, wytwarzając ogromną siłę w jego końcowym odcinku, którą błyskawicznie potrafi wykorzystać z pełną mocą. Do podstawowych technik kija należą zamasyście, obszerne i siekące uderzenia, proste cięcia, pchnięcia i uderzenia wkręcające. Zaawansowane

Historyczny, tradycyjny oręż chiński wystawiony w głównej siedzibie Chińskiej Federacji Wushu w Pekinie

ćwiczenia walki kijem są wspomagane skomplikowaną pracą nóg, różnymi rodzajami kroków, kopnięciami, skokami, saltami i odchyleniami ciała. Mnisi shaolińscy posiadają pełną i usystematyzowaną wiedzę na temat historii i techniki walki kijem.

Włócznia uważana jest za najtrudniejszą do opanowania z wyżej wymienionych broni. Powiada się, że na osiągnięcie mistrzostwa w operowaniu włócznią można poświęcić całe życie, nie dochodząc do perfekcji. Na odmienną techniczną od kija składają się grot włóczni osadzony na elastycznym drzewcu, przez co techniki tej broni charakteryzują się dużą szybkością, jest to jednocześnie oręż niezwykle trudny do obrony.



Mnich Shi Xing Mei wykonujący na terenie klasztoru formę pijanego mnicha z użyciem kija (na zdjęciu po lewej stronie) oraz formę z użyciem shuang gou (po prawej)

Poza czterema powyższymi broniąmi, w arsenale broni Shaolinu znajdują się także: maczuga, haki, sierpy, pałka, łopata buddyjska, pierścienie walki oraz bicz. Bronie dzielą się na używane pojedynczo, jak np. kij, włócznia, halabarda oraz używane pojedynczo i parami, jak np. szable, miecze, noże, siekiery, maczugi.

Z powyższych rozważań wynika, że sztuki walki określane jako *Shaolin wushu* mają zarówno unikalne cechy, jak i swoją charakterystykę.

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

Artykuł zamieszczono na stronie <http://kungfu.gdyniapozarzadowa.pl/chan/> dnia 30 listopada 2021 roku.