

Charakterystyka shaolińskich sztuk walki według Zheng Shumina

Sztuki walki klasztoru Shaolin zawierają wiele unikalnych i charakterystycznych dla nich cech wypracowanych przez mnichów tej świątyni na przestrzeni wieków. W dużej mierze decydują one zarówno o konstrukcji ruchowej poszczególnych technik i układów formalnych walki (tzw. form), jak i o samym jej przebiegu. Niniejszy tekst jest opracowaniem poglądów mistrza Zheng Shu Mina na temat cech charakteryzujących sztuki walki klasztoru Shaolin¹.

Według mistrza Zheng Shu Mina sztuki walki klasztoru Shaolin charakteryzuje pięć głównych cech:

1. Liniowość akcji



Shaoliński mnich na terenie klasztoru Shaolin w postawie jeżdźca, ustawiony bocznie-liniowo w stosunku do potencjalnego napastnika (fot. po lewej) oraz shaoliński mnich mistrz Shi De Qi wykonujący formę *Xin Luohan*, w trakcie jednoczesnej obrony i ataku liniowego, skierowanych na centralną oś ciała przeciwnika (fot. po prawej). Zdjęcia: S .Pawłowski.

Shaoliński boks opiera się na koncepcji ruchu liniowego wynikającej z zasad geometrii dotyczących wzajemnego położenia dwóch punktów względem siebie. Ruchy wykonywane po linii prostej dzielą się na: przetoczenia, skoki, ruchy wirujące, zrolowania, ruchy w przód, w tył, w górę, w dół oraz wykonywane w poziomie. Z praktycznego punktu widzenia założono, że w trakcie pojedynczego ataku człowiek może zostać gwałtownie zaatakowany w nie więcej niż jeden sposób. Ruchy po łuku oskrzydłające atak lub

¹ Osoby zainteresowane tematyką poruszaną w artykule zachęcam do przeczytania innych artykułów mojego autorstwa dostępnych na stronie Polskiego Stowarzyszenia Shaolin Kung Fu i Tai Chi Chuan <http://kungfu.gdyniapozarzadowa.pl/chan/>

bezpardonowo wnikające w jego środek i rozszczepiające go, lub też inne, należy wykonać w mgnieniu oka, najszybciej jak to tylko możliwe, z największą siłą, i w jak najkrótszym czasie. Zakłada się, że najkrótsza odległość uderzenia daje w walce najlepsze rezultaty. Stosowane np. w taijiquan ofensywne ruchy falujące lub atak oskrzydający po łuku są bardzo oczywiste i w shaolińskim kung-fu również stosowane, jednak sztuki walki Shaolin przywiązują większą wagę i traktują priorytetowo atak przeprowadzony i skierowany w linię środkową osi ciała przeciwnika. Po pierwsze jest tak dlatego, gdyż zakłada się, że jeśli człowiek zostanie rzeczywiście z bliska gwałtownie zaatakowany, trudno mu będzie przeprowadzić kontratak metodą ruchu po łuku lub technikami oskrzydającymi, a także w związku z tym, że każdy ruch ofensywny wykonywany jest pod kontrolą wzroku, zwłaszcza zaś, gdy walka ma przebieg gwałtowny twarzą w twarz, a atak jest wyjątkowo szybki. Po drugie zaś, obszerność ruchowa łukowego ataku oskrzydającego zajmuje więcej czasu niż precyzyjny atak liniowy. Atakując liniowo można uniknąć powyższych mankamentów. Z matematycznego punktu widzenia najkrótsza odległość punktu A od punktu B najlepiej odzwierciedla koncepcję liniowości ataku shaolińskiego boksu.



Wielki mistrz Shi Su Gang w klasycznej postawie Shaolin kung-fu chroniącej linię centralną ciała

2. Błyskawiczne obroty

W shaolińskich sztukach walki koncepcja „obracaj się błyskawicznie” określa ruch obrotowy ciała człowieka podążającego po linii prostej. Zasada ta stanowi wyjątkową formę ruchu stosowaną w shaolińskim kung-fu, wkomponowaną w liniowość akcji. Polega ona na wykonaniu ruchu spiralnego lub obrotowego górnej części ciała oraz tułowia w celu włączenia i rozszerzenia zakresu siły oraz koordynacji całego ciała. W trudnej dla siebie sytuacji w trakcie walki ruch ten umożliwi wykorzystanie przestrzeni walki w celu ratowania własnego życia oraz zwinnego przejścia do ofensywy polegającej na szybkim zaatakowaniu innych niż poprzednio miejsc na ciele przeciwnika. Gdy ruch ten stosujemy podczas akcji ofensywnej, atakujemy wraz z obrotem ciała wokół linii prostej. Pozwala to uniknąć schematyzmu akcji oraz utrudnia przeciwnikowi obronę. Siła zewnętrzna wyzwana w trakcie ruchu obrotowego na jego obwodzie umożliwi odcięcie wszystkich punktów liniowego kąta natarcia przeciwnika, jednocześnie zwiększając i łącząc siłę wytwarzaną przez poszczególne części własnego ciała.

Gdy siła zamachowa ruchu „z zewnątrz” zostaje właściwie wytworzona i wykorzystana, np. poprzez wykonanie cięcia kantem dłoni lub uderzenia zamachowego „pięścią–młotem” z „zewnątrz”, od góry, pionowo przez środek linii centralnej ataku, zostaje wygenerowana maksymalna siła ruchu. W Shaolin kung-fu tor i wzór takiego ruchu określa się jako „ruch obrotowy po linii prostej”.

Pamiętaj także, że podczas prawdziwego brutalnego ataku wykonywanego w trakcie rzeczywistej walki z narażeniem życia, musisz przełamać prostopadły w stosunku do ciebie poziomy opór przeciwnika. W związku z tym, że nie zawiera on w sobie prawie żadnej siły uderzeniowej, zaatakuj szybko i gwałtownie poprzez punkt odcięcia tak, aby twój atak przebił się z dowolnej strony przez linię obrony przeciwnika, precyzyjnie uderzając całym sobą, aby osiągnąć zamierzony cel.

W shaolińskim boksie praktycznie realizuje się również koncepcję „wydostawiania się”. Jest ona funkcją wypadkową i momentem transformacji pomiędzy metodą ofensywną i defensywną. Zgodnie z nią istnieją tak zwane „ataki obronne” oraz „obrona stosowana w trakcie ataku”. W celu rozwinięcia jak najlepszego sposobu walki oraz osiągnięcia jak najlepszego jej wyniku, obie one są naprzemiennie stosowane zarówno w trakcie akcji ofensywnych, jak i defensywnych.

3. „Pieśń bez melodii, prosta i trudna zarazem”

Termin ten odnosi się do wykorzystania w trakcie walki górnej granicy wytrzymałości organizmu przeciwnika na wysiłek fizyczny oraz konieczności przyjmowania przez niego w stanie silnego zmęczenia defensywnej postawy odpoczynkowej. Z reguły ma on wówczas ręce nieco opuszczone, o stałym kącie ugięcia w łokciach pomiędzy ramionami a przedramionami. Moment ten oraz postawa defensywna stwarzają okazję do zorganizowania „technicznej zasadzki” oraz przeprowadzenia bezpardonowego niespodziewanego, brutalnego ataku.

Pamiętaj, że na skutek zmęczenia twoje wytrenowane odruchy mogą nie zadziałać, wówczas w celu zwiększenia siły mięśni powinieneś skorzystać z mobilizowanych psychiką odruchów warunkowych. Gdy w trakcie walki zauważysz, że w skutek zmęczenia twój przeciwnik stał się pasywny, rzuć się na niego natychmiast z furją, atakując gwałtownie serią uderzeń i ogarniając go nimi w jego niemocy „jak ogień słomę”. Takie postępowanie rozumiemy w sztuce walki jako „pieśń bez melodii, prosta i trudna zarazem”.



Atakujący gwałtownie mieczem mnich Shi De Yang

4. Wszystko jest połączone stanowiąc całość

Tak, jak w przypadku ludzkiego ciała, którego wszystkie elementy tworzą jedną logiczną i spójną całość, również i sztuki walki klasztoru Shaolin o bogatej zawartości i dużej liczbie stylów, komponentów i procedur stanowią jedność.

Obecnie kompletne klasztorne sztuki walki składają się z około dwustu dziesięciu układów formalnych (form), wchodzących w skład osiemdziesięciu jeden stylów walki. W powyższej liczbie układów formalnych zawiera się czterdzieści dziewięć form bokserskich, siedemdziesiąt wykonywanych z użyciem tradycyjnych chińskich broni oraz trzydzieści siedem odrębnych metod szkoleniowych. Do Shaolin kung-fu zalicza się również czterdzieści trzy praktyczne metody treningowe, w skład których wchodzi między innymi: ćwiczenia statyczne, ćwiczenia rozwijające ruchomość wyłącznie jednej strony ciała lub wybranej kończyny, techniki walki za pomocą rąk, metody rozwijania wewnętrznej mocy, ćwiczenia rozwijające siłę nóg, klatki piersiowej i mięśni brzucha, itp. Oprócz nich istnieje jeszcze ponad dziesięć rodzajów innych specjalistycznych ćwiczeń. Wszystkie one obejmują różne klasztorne style walki o odmiennej historii, stanowiące łącznie prawdziwą skarbnicę chińskich sztuk walki.

5. Wykorzystaj ograniczony obszar walki

Klasztor Shaolin usytuowany jest w górzystym rejonie, w którym chłopcy od wieków po dzień dzisiejszy hodują i wypasają bydło. Do tego faktu nawiązuje słynne powiedzenie: „Shaoliński bokser potrzebuje tyle przestrzeni do walki, ile wystarcza krowie na położenie się”. Trening shaolińskich sztuk walki praktykowany jest więc tradycyjnie na obszarze o kształcie prostokąta, o długości około sześciu metrów i szerokości pół metra. Zasada ta została wypracowana przez mnichów w związku z realiami walki oraz geograficznym położeniem świątyni Shaolin. W związku z tym, że klasztor znajduje się u podnóża gór, stworzone i praktykowane w nim oraz na otaczającym go nierównym terenie sztuki walki zostały tak skonstruowane, by można je było, z nielicznymi wyjątkami wynikającymi z ograniczeń przestrzeni, doskonalić w każdym niemal miejscu. Drugim czynnikiem przemawiającym za takim rozwiązaniem była konieczność wojskowo-obronnego szkolenia mnichów na ograniczonym obszarze o równej powierzchni. Dzięki temu założeniu można było klasztornymi metodami na niewielkim, nadającym się do tego obszarze w pełni wyszkolić dużą grupę praktykujących sztukę walki ludzi. Przez wieki była to wysoce pożądana w klasztorze cecha.



Wielki mistrz Shi De Yang trenujący Shaolin kung-fu u podnóża góry Song Shan, u stóp której usytuowany jest klasztor Shaolin

Opracowanie: Sławomir Pawłowski

Gdynia, maj 2012

Artykuł zamieszczono na stronie internetowej

<http://kungfu.gdyniapozarzadowa.pl/chan/> dnia 23 października 2019 roku.