

METODY UTWARDZANIA

Sławomir Pawłowski

Efektywność akcji technicznych kung-fu zależna jest od wielu aspektów, jakie zawiera w sobie trening tej sztuki walki. Wiele zależy od przygotowania własnego ciała, strategii walki, a nie jedynie od poprawności technicznej. Tradycyjny trening shaoliński zawiera w sobie specyficzne ćwiczenia mające na celu wzmocnienie i uczynienie odpornymi na urazy niektórych części swojego ciała. System Shaolin Luohan wykorzystuje kilka metod treningowych przygotowujących wszechstronnie organizm praktyka do bezkontuzyjnego przyjęcia uderzenia przeciwnika poprzez stopniowe zwiększanie tolerancji organizmu na bodźce bólowe. Oto niektóre z nich:

METODA MISY PIACHU

– najmniej popularna technika utwardzania dłoni, palców, ćwiczona w ortodoksyjnych szkołach Shaolinu. Metoda ta wyrabiająca między innymi „żelazną pięść” i „żelazne przedramię” u praktyka, w końcowym etapie ćwiczeń powoduje u ćwiczącego znaczne uszkodzenie nerwów rąk. Właśnie poprzez ten destrukcyjny efekt jest mało popularna, ćwiczona głównie przez mnichów. Mnisi łączyli często trening tej metody z treningiem tzw. „techniki jednego palca” lub „dwóch palców”. Łączenie tych dwóch procesów treningowych po latach treningów dawało w efekcie niezwykle twardą dłoń, nie odczuwającą bólu o palcach niczym żelazne pręty. Mistrzowie tych metod uderzeniem jednego palca potrafili wybić dziurę w worku piachu lub demonstrują swą sztukę stając na jednym palcu dłoni w sposób, w który zwykli ludzie wykonują ćwiczenie stania na obu rękach. Słynnym, niedawno zmarłym mnichem Shaolin, który zwykł pokazywać tę umiejętność był mistrz Hai Deng. Zaawansowane formy Shaolin Luohan zawierają w sobie techniki uderzeń jednym lub dwoma palcami, które w założeniu mają za zadanie przebić skórę, mięśnie wroga – i przebijając, np. mięsień sercowy bądź zahaczając wewnątrz ciała i wrywając naczynia krwionośne – spowodować zgon przeciwnika. Warunkiem powodzenia takich akcji i technik jest odpowiednie przygotowanie dłoni i palców dłoni powyższą metodą.

METODA KAMIENNEGO BLOKU

– metoda wykorzystująca cylindryczny blok granitu do hartowania poprzez odpowiednie techniki uderzeń dłoni, rąk, pięści. Jest ona bardziej popularna, gdyż nie powoduje w/w negatywnych następstw. Cechą ujemną jest fakt, że efekty osiąga się w dłuższym przedziale czasu dopiero po kilku latach treningów.

METODA WORA PIACHU

– jest to najbardziej popularna metoda, a trening tym sposobem prowadzi również do osiągnięcia tzw. „żelaznej dłoni” bez obumierania nerwów rąk.

Techniki uderzeń palcami wykorzystuje wiele systemów kung-fu.

Nieżyjący już Bruce Lee powiedział kiedyś: *„Aby zabić człowieka nie musiałbym używać żadnej broni – wystarczyłyby mi tylko dwa palce...”*

Metody utwardzania obejmują wszystkie obszary ludzkiego organizmu, nawet okolice pachwiny, na którą mnisi Shaolinu potrafili przyjmować uderzenia bądź kopnięcia z pełną siłą, bez żadnego urazu. Wzmacniając okolice piszczeli i stóp, tradycyjnie w pierwszym etapie ćwiczenia owijano kości goleniowe trzcina, po czym trenowano w takich ochraniaczach kilkanaście minut, zdejmowano je, a na obite rejony nóg stosowano odpowiednie lekarstwa. W miarę zaawansowania trzcinę zastępowano kawałkami drewna, aż do osiągnięcia stanu nie chronionej kończyny nie odczuwającej bólu i mogącej bez urazu przyjąć silne uderzenie. W obecnych latach nacisk na hartowanie podudzi stosują w swym treningu powszechnie thai-bokserzy. Trening kolan i barków w kung-fu przeprowadza się z użyciem worka piachu oraz odpowiedniego lekarstwa likwidującego powstające na początku stłuczenia. Nadgarstki wzmacniane są poprzez nawijanie oburącz na okrągły kij trzymany poziomo sznur z ciężarkiem na końcu, a także poprzez robienie tzw. pompek na nadgarstkach. W czasie ćwiczenia nawijania szura z ciężarkiem należy trzymać łokcie blisko siebie. Trening Shaolinu wykorzystuje również metodę hartowania oczu, wzmacniania bystrości i szybkości postrzegania, jak i jego obszaru. Sztukę tę doceniono na przestrzeni wieków i w innych sztukach walki. Wielki mistrz i strateg walki mieczem – Japończyk Miyamoto Musashi w swym dziele *Go Rin No Sho* („Księga w pięciu zwojach/pierścieniach”) stwierdza:

„Spojrzenie powinno być duże i szerokie. W strategii trzeba znać ruchy mieczy wroga i nie rozpraszać uwagi na te jego ruchy, które nie mają znaczenia. Rzeczą konieczną w strategii jest zdolność widzenia po bokach bez poruszania gałkami ocznymi. Nieprędko opanujesz tę umiejętność, używaj tego spojrzenia w codziennym życiu i nie zmieniaj go, cokolwiek by się działo”.

Shaolin Kung Fu poświęcając treningowi oczu wiele uwagi uczy jak wzmocnić oczy, by uchronić się przed oślepieniem w razie otrzymania uderzenia, rozwinąć refleks, szybkość i bystrość postrzegania.

Trening Shaolinu wykorzystuje także inne metody utwardzania. Powszechnie znaną jest metoda uderzenia w przymocowany do ściany 1000 kartkowy plik papieru. Z biegiem czasu poszczególne kartki ulegały zniszczeniu tak, że w końcu praktyk uderzał w goły mur. Wśród ćwiczeń utwardzających ćwiczonych w parach stosuje się naprzemiennie zadawanie i przyjmowanie na określone rejony ciała lekkich uderzeń (np. kopnięcia po łuku), np. na zewnętrzną stronę uda, na żebra, mięśnie brzucha i pleców. Ćwiczenie to praktycy Shaolinu wykonują, uderzając na zaawansowanym poziomie partnera ćwiczeń drewnianą belą, potrójnym cepem lub po prostu wzmacniając siłę zadawanych uderzeń wraz ze wzrostem odporności na ból i urazy organizmu partnera. Klatkę piersiową hartuje się, uderzając naprzemiennie prawą lub lewą stroną klatki piersiowej o pionowy bal. Tradycyjnie uderzano nagą klatką piersiową o rosnące drzewo.

Mnisi shaolińscy trenując systematycznie przez wiele lat, w końcowym etapie osiągnęli stan nieodczuwania bólu zadawanego za pomocą kopnięć lub uderzeń nawet na punkty vitalne ciała (jak np. *baihui*). Przy spotkaniu się w realnych warunkach walki dwóch przeciwników o tych samych umiejętnościach technicznych, siłowych, strategicznych i kondycyjnych

właśnie wszechstronne przygotowanie utwardzające ciało pozwala przechylić szalę zwycięstwa na swoją stronę.

Rozmawiając ze swoim nauczycielem na temat Shaolin Luohan, opowiadał mi kiedyś o swoim mistrzu – mnichu z klasztoru Shaolin nazywającym się Wu Hai (to znaczy Spokojne Morze). Ten mistrz Luohan posiadał tak dalece hart ciała, że mógł przyjąć bez urazu dowolnej siły i techniki cios na każdy rejon swego ciała. Uderzano go nawet dla sprawdzenia granic wytrzymałości żelaznym prętem – w tym w szyję, głowę, pachwinę – bez efektu. Dla tego mistrza Kung Fu, religia i życie stały się jednym procesem, nawet spał, a właściwie drzemał w medytacji przez wiele lat siedząc w pozycji lotosu, nie potrafiąc spać w pozycji leżącej.

Na zakończenie warto zauważyć, że proces utwardzania zawsze musi być prowadzony pod okiem wykwalifikowanego eksperta z użyciem odpowiednich medykamentów dla zneutralizowania negatywnych skutków w/w metod treningowych. Samowolna praktyka nie przyniesie spodziewanego efektu, istnieje za to duże prawdopodobieństwo kontuzji.

W wielu szkołach kung-fu jako trening utwardzający przedramienia stosuje się naprzemienne wykonywanie w parach ćwiczebnych w pozycji klepsydry bądź jeźdźca kombinacji dwóch lub trzech bloków, blokując jednocześnie prawo lub lewostronnie w w/w kombinacjach po kilkadziesiąt powtórzeń. Uboczny efekt utwardzania daje również dynamiczny trening na manekinie stosowany w wielu stylach kung-fu, w czasie którego kontakt przedramion praktyka z drewnianymi kończynami przyrządu daje również utwardzający efekt.

*Artykuł ukazał się w 13 numerze magazynu internetowego „Świat Nei Jia”,
w sierpniu 2000 roku.*

*Artykuł zamieszczono na stronie internetowej
<http://kungfu.gdyniapozarzadowa.pl/chan/>
dnia 26 stycznia 2022 roku*