

# SHE QUAN – STYL WĘŻA W KUNG FU

Sławomir Pawłowski



*Wielki Mistrz Shaolin Qigong – mnich Shi Su Gang praktykujący styl węży na terenie klasztoru Shaolin w 1998 roku*

## **She** znaczy wąż

Ludzie od zawsze instynktownie obawiali się węży. Nie bez przyczyny. Już sama chińska nazwa tego zwierzęcia *she* (wym. sze) brzmi jak szelest bądź syk.

W tradycji chrześcijańskiej postać węża utożsamia zło. W Biblii diabeł pod postacią węża skusił Ewę, co w konsekwencji doprowadziło do wygnania prarodziców z raju. Na wielu obrazach bądź rzeźbach możemy ujrzeć scenę przedstawiającą Matkę Boską deptającą węża, co symbolizuje Jej bezgrzeszność oraz zwycięstwo nad szatanem.

Wiele cech węża posiada również mityczny smok. Dla dawnych chrześcijan był on drugim stworzeniem utożsamianym ze wszystkim co złe, siejącym śmierć i zniszczenie. Analogicznie, w tym przypadku, tematem wielu sakralnych obrazów jest scena przedstawiająca postać świętego Jerzego walczącego ze smokiem.

Patrząc obiektywnie, węże nie są istotami z natury złymi, lecz podobnie jak wiele innych dzikich i drapieżnych zwierząt – po prostu niebezpiecznymi. Dla Chińczyków zarówno mityczny smok, jak i rzeczywisty wąż nie kojarzą się ze złem. Oba stworzenia są częścią chińskiego zodiaku, krąży o nich wiele pięknych opowieści i legend.

Węże mogą być pożyteczne. Medycyna wykorzystuje jad wielu ich gatunków do produkcji leków, a węże żyjące dziko w środowisku naturalnym, polując na gryzonie i inne szkodniki pól uprawnych, przyczyniają się do spadku ich liczebności i wzrostu plonów. W Chinach (głównie południowych) mięso węża jest uważane za przysmak i chętnie konsumowane.

## **Historia, odmiany i charakterystyka stylu węża**

Styl węża, podobnie jak wiele innych systemów chińskiego kung-fu, posiada dwie odrębne gałęzie, tj. północną wywodzącą się z klasztoru Shaolin w prowincji Henan oraz południową popularną w prowincjach Jiangsu, Zhejiang, Fujian, Guangdong, Guangxi, Sichuan i na Tajwanie.

Północna odmiana stylu stworzona została najprawdopodobniej w klasztorze Shaolin w prowincji Henan. Początki stylu związane są z postacią shaolińskiego mnicha Jue Yuan (Zhue Yuen, Chueh Yuan), twórcy stylu Pięciu Zwierząt – Shaolin Wu Xing Quan. Stworzony przez niego system zawiera techniki imitujące ruchy żurawia, tygrysa, lamparta, smoka i węża. Od momentu powstania tego systemu do stworzenia odrębnego stylu węża był już tylko mały krok.

Zgodnie ze słowami shaolińskich mnichów, położony wśród gór klasztor przez stulecia funkcjonował w otoczeniu dzikiej przyrody, w izolacji od zgiełku cywilizacji, a w jego okolicy powszechnie występowało wiele gatunków węży. Do świątyni wiodła wówczas jedynie piaszczysta droga, przy której na przydrożnych kamieniach często wygrzewały się węże. Wędrujący nią pieszo mnisi mieli niczym nieograniczoną możliwość obserwacji zachowania się tych zwierząt. Na ich podstawie stworzyli, udoskonalali i rozwinęli oni klasztorny styl węża. Obecnie w okolicy świątyni węże zostały niemal całkowicie wytrzebione, a mnisi, aby je spotkać i obserwować, muszą udawać się na dalekie wędrowki w góry.

Południowe odmiany stylu opierają się na tych samych zasadach co północne, jednakże ruchy w nich występujące są bardziej oszczędne, techniki okrężne wykonywane po mniejszych łukach, częściej zadaje się w nich uderzenia techniką „języka węża”, tj. dwoma palcami dłoni, a techniki ręczne dużo szczerniej chronią linię centralną ciała *zhong shen*.

Różnice te, charakterystyczne dla większości systemów tzw. południowych wynikają z praktycznego dostosowania ich do wymogów walki. W odmianach południowych usunięto wszelkie „ozdobniki”, a „kwiecistość” ruchów została ograniczona do niezbędnego minimum. Zmniejszyło to w sposób oczywisty widowiskowość południowej odmiany tego



*Autor uczący się stylu węża od Wielkiego Mistrza Shi Su Ganga w Shaolinie w 2000 r.*



*Wielki Mistrz Shi Su Gang nauczający autora jednej z podstawowych dźwigni qinna stylu węża. Broniący się wykonując ją, chroni przez cały czas linię centralną swojego ciała, będąc zwróconym frontem w stronę agresora, którego ustawia w niekorzystnej dla niego pozycji.*

stylu, zwiększyło za to ekonomikę ruchów i ich efektywność. Dobry bokser ćwiczący południowy styl węża musi podchodzić do praktyki technik niczym złodziej nieustannie kradnący czas i centymetry. Chodzi o to, aby wykonywał techniki jak najszybciej i po jak najkrótszej linii do celu. Właśnie taka filozofia wymusiła zmiany techniczne pomiędzy północną a południową gałęzią stylu węża.

### **Charakterystyka stylu węża**

Robert W. Smith w książce pt. „Sekrety boksu klasztoru Shaolin” napisał:

*Wąż w kung-fu reprezentuje kultywację energii qi. Ruchy ćwiczącego emanujące opanowaniem, połączone są z rytmicznymi wdechami i wydechami. Wężowa qi całkowicie przenika jego ciało, więc gdy dotknie on czegokolwiek, jego dotyk jest równie elastyczny, jak i silny. Dzięki temu może on wytworzyć taką siłę, jaką*

**posiadają najsilniejsi z ludzi. Stare przysłowie głosi: „Najlepsza stal jest używana do produkcji resorów”.** (Jest tak z powodu jej sprężystości i wytrzymałości).

***Całe ciało ćwiczącego porusza się nieskończenie miękko i elastycznie, a jednocześnie solidnie i niezachwianie. Dwa palce dłoni poruszają się, jak rozwidlony język węża.***

Styl węża jest jednym z najbardziej ortodoksyjnych systemów chińskiego kung-fu.

Zgodnie z legendą, pewnego dnia Budda wezwał wszystkie stworzenia, by oddały mu hołd. Jedynie dwanaście z nich odpowiedziało na wezwanie. Był wśród nich wąż, który pokłonił się Buddzie jako szósty, zaraz po smoku. Budda, chcąc uhonorować darzące go respektem istoty, nadał kolejno, każdemu z nich jeden z dwunastu cyklicznie następujących po sobie lat. Właśnie dlatego wąż jest szóstym zwierzęciem w chińskim zodiaku, a jego rok następuje zawsze po roku smoka. Zgodnie z chińskim kalendarzem, rok 2000 był rokiem smoka, a w 2001 roku wkroczyliśmy w rok węża. Chińczycy wierzą, że węża i mitycznego smoka łączy wiele wspólnych cech, np. smok posiada węzowe ciało, a jego ruchy są podobne do ruchów ogromnego węża.

Buddyści otaczają troską dzikie węże. Uważają oni, że istnieją one na świecie z powodu uwarunkowań karmicznych, nie są zatem z natury ani dobre, ani złe.

W aspekcie filozoficznym postać węża reprezentuje rozwój duchowy.

Koncepcyjnie shaoliński styl węża posiada strukturę ruchowo-techniczną będącą jakby wypadkową fuzji dwóch odległych od siebie systemów chińskiego kung-fu, tj. Chen Taijiquan oraz Wing Chun. Ruchy ciała oraz zasady generowania i wyzwiania siły w stylu węża są bardzo zbliżone do występujących w Chen Taijiquan, natomiast techniki ręczne wykazują wiele podobieństw do ruchów stylu Wing Chun. Jeśli to połączenie uzupełnimy gestami imitującymi ruchy węża, będziemy już bardzo blisko praktyki stylu węża.

#### **Do charakterystycznych cech obu gałęzi stylu węża zaliczamy:**

1. Uderzenia rąk są szybkie i silne. Ruchy rąk naśladują giętkie, węzowe ciało w trakcie gwałtownych i pełnych siły ataków.
2. Bokser stylu węża ruchami swojego ciała naśladuje zachowanie węża. Dłoń imituje głowę, palce ruchy języka, a nogi ogon węża.
3. Uderzenia palcami skierowane są w oczy, krtań i inne podatne na zranienia punkty na ciele człowieka. (Atak palcami w oczy wytwarza u zaatakowanego podświadomy odruch obronny polegający na mrużeniu lub zamknięciu oczu oraz zatrzymaniu lub cofnięciu się. Są to oczywiste czynniki korzystne dla atakującego).
4. Styl węża opiera się na gwałtowności i szybkości. Ataki są nagłe i maksymalnie szybkie, przypominają błyskawicznie atakującego węża. Taktykę stylu wiernie oddają słowa Sun Zi (Sun Tzu):

***Atakuj głową, gdy atakowany jest ogon,***

***Uderzaj ogonem, gdy atakowana jest głowa,***

***Atakuj zarówno głową, jak i ogonem, gdy atakowane jest ciało.***

5. Adept stylu węża broni się rękami ugiętymi w stawach łokciowych. Dzięki temu może on uderzać seriami niespodziewanych i błyskawicznych dźgnięć palcami, sprężystymi ciosami kantem dłoni, a w zwarciu używać dynamicznie przedramion i łokci. W czasie ruchów energia *qi* wypływa z wnętrza ciała, przepływa przez ręce,

docierając aż do palców dłoni i kumulując w nich siłę do uderzeń.

W niektórych technikach dwa palce dłoni uformowane są na podobieństwo zębów jadowych węża. Zadaje się nimi nie tylko ciosy (np. w oczy lub mięśnie międzyżebrowe), lecz wykonuje również chwyt, szarpnięcia i obalenia przeciwnika (chwytając np. mięśnie grzbietu). Elastyczne ruchy i sprężyste techniki są same w sobie doskonałą metodą rozwijającą ścięgna i mięśnie. Palce dłoni biorą udział w dźgających uderzeniach, chwytach miękkich części ciała przeciwnika, szarpnięciach oraz dźwigniach *qinna*. W stylu występuje wiele ruchów kolistych, „zwijających i rozwijających”, skrętów ciała oraz błyskawicznych uderzeń jak „trzaśnie z bata” (*fajin*). Duża skuteczność powyższych technik wynika właśnie z kształtu „dłoni węża”.



*Płynny i szybki blok przed kopnięciem (u góry) oraz błyskawiczny kontratak palcami w oczy (na dole).*

### **Atakuj uderzeniami palców**

Uderzenia palcami dłoni są uważane za niesłychanie groźne i skuteczne w wielu systemach walki. W praktyce niektórych stylów kung-fu kładzie się duży nacisk na ochronę linii centralnej własnego ciała i atakowanie punktów położonych na niej u przeciwnika. Ochronie tej linii służą nie tylko poszczególne techniki, lecz również szczelna garda. Dobry bokser natychmiast dostrzeże i wykorzysta na swoją korzyść choćby najmniejszą lukę w gardzie przeciwnika lub jej niewłaściwe ustawienie. W przypadku luki najprawdopodobniej wykona on bezpośredni atak za pomocą pięści uderzeniami przebijającymi (może on być oczywiście połączony z równoczesnym kopnięciem, np. w kolano). Jeśli dostrzegalna luka jest minimalna (o szerokości jednego lub dwóch centymetrów) i cios pięścią się w nią nie zmieści, atak powinien być przeprowadzony za pomocą uderzeń palców dłoni. Teoria stylu węża głosi:

***W lukę o szerokości palca zmieści się cios dłonią węża.***

W przypadku niewłaściwego ustawienia gardy można przeprowadzić udany atak wykorzystując umiejętność „budowy mostu”, „nakładki” lub chwytu. Możliwości jest wiele. W stylu węża dźgnięcia zadaje się czterema złączonymi palcami, np. *xing she chu dong* – „Wąż wypelza z nory”, dwoma palcami, np. *bai she tu xin* – „Biały wąż wysuwa język”, bądź też palcem wskazującym. Ataki wykonuje się z niskiej, przyczajonej pozycji. Praktyk stylu węża w trakcie ruchów spiralnych, wskutek obroku i skrętu ciała osiąga czasami pozycję skrzyżowanych nóg bądź nietypową, bo prawie w przykłęku nogą zakroczną

„odwrotną łuku i strzały”. Walcząc ściąga on w dół lub odchyła na boki uderzenia i kopnięcia przeciwnika, a następnie kontratakuję. Ruchy stylisty węża są płynne, a ataki gwałtowne „jak sokoła rzucającego się na gołębia”. Atakując, uderza on całym impetem ciała jak atakująca kobra królewska.

W ramach praktyki stylu wykonuje się ćwiczenia technik na drewnianym manekinie, o długim, dwustronnym, poziomym i obrotowym ramieniu oraz na manekinie „Pięciu Zwierząt” o trzech ruchomych ramionach.

## Zakończenie

Osoba praktykująca styl węża, w czasie wykonywania poszczególnych technik stara się tułowiem naśladować płynność ruchów tego zwierzęcia, rękami imitować ruchy jego ciała, dłońmi ruchy jego głowy, a palcami – języka.

Technicznym sekretem stylu jest wykonywanie technik z użyciem siły sprężystej. Umiejętność tę można nabyć jedynie w skutek długotrwałego i poprawnego ćwiczenia pojedynczych technik stylu z partnerem. W nauce niezwykle istotnymi są kierunek przyłożenia i działania siły w stosunku do techniki przeciwnika, dynamika i szybkość akcji, umiejętność szybkiego napięcia i rozluźnienia własnych mięśni oraz właściwy „timing” ruchu.

Aby zrozumieć, czym jest siła sprężysta, opanować i używać jej z powodzeniem, należy techniki z jej użyciem poczuć na sobie osobiście. Gdy broniący się używa siły sprężystej, uderzająca ręka bądź noga agresora lub on sam, zostaje odrzucony jak z katapulty. Dopiero wtedy widać, czym ona jest i jaką umiejętność staramy się opanować.

Pomiędzy akcjami stylisty węża, a ruchami tego gada występuje wiele analogii:

Wąż kąsa – stylistę uderza i kopie.

Wąż oplata i dusi – stylistę chwytają, unieruchamia technikami *qinna*, wykonuje przewroty ciała.

Wąż porusza się płynnie, zwinnie i elastycznie, zastyga i spręża się przed zaatakowaniem – stylistę stara się poruszać podobnie i walczyć z użyciem siły sprężystej.

Wąż atakuje bez zahamowań z determinacją, starając się ukąsić – stylistę atakuje gwałtownie, stosując techniki „zatrutej ręki”, uderzając w punkty vitalne, jak oczy, krtań, szyja, kark, pachwina itp.

Na zakończenie chciałbym dodać, że praktyka i opanowanie stylu węża wymaga sporej sprawności fizycznej, skoczności i elastyczności. Dla osób opierających swą praktykę na sile, a nie na zwinności i elastyczności, nauka tego systemu będzie nastęrczała wiele problemów.

Gdynia, 08.02.2001 r.

---

Artykuł ukazał się w 16 numerze magazynu internetowego „Świat Nei Jia”, w lutym 2001 r.

Artykuł zamieszczono na stronie internetowej  
<http://kungfu.gdyniapozarzadowa.pl/she-znaczy-waz/> dnia 28 sierpnia 2019 r.