

SHAOLIN PAN LONG GUN

SHAOLIŃSKA FORMA KIJA WIJĄCEGO SIĘ SMOKA

Sławomir Pawłowski



Sifu Sławomir Pawłowski prezentujący technikę z formy Shaolin Pan Long Gun

WPROWADZENIE

Shaolin Pan Long Gun stanowi rzadki przykład tradycyjnej shaolińskiej formy kung-fu, praktykowanej i nauczanej „wewnątrz” klasztoru. Piszę „wewnątrz”, gdyż na przestrzeni ostatniej dekady XX wieku, wraz z otwarciem klasztoru na świat, mnisi zaczęli nauczać Shaolin kung-fu również „na zewnątrz” świątyni. Obecnie nauczają oni sztuk walki, propagując zarazem buddyzm, nie tylko w położonych w pobliżu klasztoru szkołach kung-fu, lecz również w wielu krajach świata. Porównując oryginalne klasztorne kung-fu oraz materiał przekazywany „na zewnątrz” świątyni, nasuwa się kilka wniosków:

Wśród mnichów powstał trend, wręcz niepisana zasada, nauczania krótkoterminowych uczniów „z zewnątrz” klasztoru jedynie niektórych praktykowanych w nim form i stylów. Propagowane są one najczęściej w znacznie zmienionej lub uproszczonej w stosunku do oryginału postaci, bez wyjaśniania praktycznego zastosowania poszczególnych ruchów, historii, filozofii i strategii stylu. Tego typu kung-fu nauczani są nie tylko turyści zwiedzający klasztor Shaolin i pragnący przez dzień lub dwa uczyć się bezpośrednio u mnichów tej świątyni, lecz także, nazwijmy to „rozwodnione” kung-fu, poznają i ćwiczą niestety również uczniowie większości przyklasztornych szkół. Adeptci tych szkół praktykują w nich układy formalne na zasadach, na jakich ćwiczy się nowoczesne, sportowe formy wushu. Za ten stan rzeczy trudno jest winić shaolińskich mnichów lub dziwić się im, gdyż prawidłowa nauka kung-fu, z samej definicji terminu, wymaga osobistego kontaktu nauczyciela z uczniem, właściwych, obopólnych relacji, zaangażowania ucznia oraz długiego czasu nauki i praktyki.

DROGA PRZEKAZU

Forma *Shaolin Pan Long Gun* jest formą stworzoną i ćwiczoną „wewnątrz” klasztoru Shaolin. Została ona przekazana przez Wielkiego Mistrza Shaolin Qigong – mnicha Shi Su Ganga, mojemu uczniowi i asystentowi – Grzegorzowi Lipskiemu, w trakcie naszego miesięcznego seminarium treningowego w Shaolin w 2000 roku. Wówczas mnich Shi Su Gang nauczał zarówno Grzegorza, jak i mnie już po raz drugi (po raz pierwszy podczas seminarium treningowego w 1998 roku), więc miał możliwość poznania i ocenienia go. Do dnia dzisiejszego jestem pod wrażeniem ich wzajemnego, naturalnego zrozumienia się i akceptacji. Właśnie od Grzegorza nauczyłem się tej formy. Z tego miejsca chciałbym mu serdecznie podziękować za trud, cierpliwość i bezinteresowność, jakie wykazał, ucząc mnie jej.

W 2001 roku uczyłem się tej formy i doskonaliłem jej poszczególne elementy bezpośrednio pod okiem mnicha Shi Su Ganga, podczas jego pobytu w Polsce, w Bielsku-Białej, gdzie prowadził miesięczne seminarium treningowe Shaolin Kung Fu.

CHARAKTERYSTYKA FORMY

Forma składa się z czterdziestu technik (akcji) zawartych w pięciu częściach (cyklach).

Otwiera i kończy ją buddyjski, religijny ukłon ukazujący jej religijne korzenie. Pomimo że wykonywana jest ona z użyciem kija, zawiera techniki walki w krótkim, średnim i długim dystansie, z całą ruchową charakterystyką stylisty smoka. Niektóre ruchy są maksymalnie oszczędne i krótkie, wykonywane w zwartych pozycjach, inne zaś obszerne, połączone ze skokami, rotacją ciała, zakańczane w długich bądź wysokich pozycjach. Cechą charakterystyczną, nie



Autor praktykujący formę Shaolin Pan Long Gun



spotykaną w innych shaolińskich formach walki kijem, są nieomal nieustanne, błyskawiczne zmiany uchwytu kija. W tej formie naprawdę widać, że „kij ma dwa końce”, i że obydwoma z równym powodzeniem można zarówno bronić się, jak i atakować. W początkowym etapie praktyki niezwykle trudno szybko i sprawnie zmieniać uchwyt kija oraz uzyskać dynamikę i siłę bloków oraz uderzeń, jednak po jakimś czasie, wraz ze wzrostem biegłości, techniki stają się nie tylko szybkie, lecz naprawdę silne. Ćwicząc *Shaolin Pan Long Gun* można w pełni odczuć i zrozumieć ideę stworzenia technik i stylu smoka, jego mitycznej szybkości, zwinności, mądrości, przebiegłości i siły.

Jak w każdym tradycyjnym układzie kung-fu, tak i tutaj istnieje pewna myśl przewodnia ogarniająca całą formę i przenikająca inne układy stylu. Koncepcja ta oparta jest na strategii, której podporządkowane są sposób poruszania się oraz poszczególne techniki. Zgodnie z podstawową ideą, jeśli to tylko możliwe, atakuj i broń się liniowo, używając luźnych, krótkich, umożliwiających szybkie i zwinne przemieszczanie się pozycji oraz krótkich, lecz „kąśliwych” uderzeń. Będą nimi dźgnięcia końcem kija skierowane zarówno poziomo w przód (np. w splot słoneczny lub oko przeciwnika), jak i ku dołowi (np. w stopę) lub od dołu ku górze (np. w krtań). Uzupełniać je będą krótkie, lecz silne uderzenia zamachowe.

W przypadku, gdy przeciwnik jest dobrze zasłonięty i frontalny atak najprawdopodobniej zakończyłby się fiaskiem, podstawowa koncepcja formy zmienia się w koncepcję wstępnego ataku zaczepnego. Atak frontalny wiąże wówczas obronę przeciwnika na środkowym, centralnym obszarze ciała, jednocześnie otwierając boczne, dolne i górne „drzwi” do przeprowadzenia faktycznego, głównego ataku. Wykorzystuje się wówczas dynamiczne i obszerne uderzenia zamachowe, skierowane np. w kolana, szyję lub głowę.

W przypadku technik obrony, im ruchy kija są krótsze, tym lepiej. Chwilami przypominają one techniki szermierki. Stylista stylu smoka walczący kijem, gdy straci kontrolę nad sytuacją lub gdy jego kij zostanie pochwycony przez przeciwnika, bądź zmuszony zostanie do szybkiego wycofania się – odskakuje z rotacją ciała wokół własnej osi wraz z silnym wyszarpieniem pochwyconego kija, bądź wraz z silnym, obszernym, okrężnym, niskim ruchem kija, haczącym i podcinającym nogi goniących go ewentualnie przeciwników. Obowiązuje tu zasada podobna do idei boksu Shaolin, gdzie „ręka nigdy nie wraca pusta”, tzn. że wycofujące się po zadaniu ciosu ramię zawsze spełnia jakąś funkcję, czy to chwytu i ściągnięcia, czy bloku, parowania ciosu, zasłony, czy też inną. W przypadku wycofywania się z kijem wykonujemy wyżej wymienione



Autor w technice bloku, po którym następuje obszerne uderzenie zamachowe

akcje obronne, aby cofnięcie się nie było „puste”, otwierające przeciwnikowi drogę do nieskrępowanego ataku.

Zgodnie z koncepcją techniczną boksu Shaolin, siłę technik walki kijem ćwiczący wzmacnia rotacją bioder.



Praktyka formy Shaolin Pan Long Gun

ZAKOŃCZENIE

Wielu uczniów praktykujących sztuki walki, a w ich ramach liczne formy, „patrzy, lecz nie widzi”, gdyż nie wie, czego szukać. Najważniejsza w stylu, jego formach i technikach jest strategia. Jej właśnie podporządkowana jest koncepcja poruszania się oraz wykonywania poszczególnych technik. Techniki są ostatnim, a nie pierwszym ogniwem tego łańcucha. Kij dla praktyka sztuki walki jest tym, czym długopis dla piszącego. Sam długopis jest jedynie biernym przyborem. Oddaje to stara maksyma kung-fu: „**Umysł panuje nad ciałem, a ciało nad materią**”. Oznacza to, że umysł ćwiczącego panuje np. nad ręką trzymającą kij, a poprzez nią kontroluje ruchy kija. Źle jest, gdy rzecz ma się odwrotnie.

Powyższy artykuł ukazał się w „Zeszytach nr 7” wydanym przez Hei Long Shu – Szkołę Czarnego Smoka prowadzoną w Lęborku przez sifu Marka Beyrowskiego.

Wszystkie siedem publikacji tworzy unikalną i ciekawą serię, zawierającą informacje na temat stylów smoka, ich historii, strategii i technik. Przedstawionych jest w nich m. in. wiele legend i mitów o smokach, forma smoczego qigongu, forma smoczego kija, itp. Stanowią one ciekawe i wartościowe źródło informacji dla wszystkich miłośników stylu smoka w kung-fu.

Artykuł ukazał się w 40 numerze magazynu internetowego „Świat Nei Jia”, w jubileuszowym wydaniu luty-maj 2005 roku.

Artykuł zamieszczono na stronie internetowej <http://kungfu.gdyniapozarzadowa.pl/long-znaczy-smok/> dnia 20 sierpnia 2019 roku.