

„SZWEDZKI STÓŁ” W TRENINGU FORM KUNG-FU

Sławomir Pawłowski

Wielu uczniów rozmaitych systemów kung-fu, poznając sukcesywnie materiał techniczny zawarty w praktykowanych przez nich stylach, z reguły uczy się również układów formalnych, określanych popularnie jako „formy” walki.

Sens wykonywania form od zawsze był dyskusyjny, budził wiele kontrowersji, mając zarówno swoich zagorzałych zwolenników, jak i przeciwników. Jedni twierdzą, że jest to archaiczne powielanie starych, nic nie wartych skostniałych wzorców technicznych, nie dość, że nie przydatnych w prawdziwej walce, to wręcz szkodliwych dla właściwego rozwoju adepta, wpajając mu schematyzm oraz marnotrawiąc jego energię i czas spędzany na treningach, który mógłby lepiej spożytkować. Inni uważają formy za techniczną skarbnicę i kręgosłup stylu, a ich praktykę za niezbędny warunek do osiągnięcia w przyszłości biegłości w walce i perfekcyjnego opanowania techniki danego stylu.

Osobiście praktykuję formy kung-fu, uważam jednak, że warto przemyśleć argumenty każdej ze stron i być może racja leży mniej więcej pośrodku między obu krańcowo różnymi opiniami.

Całą sprawę komplikuje fakt, że niektóre style zawierają nie kilka, lecz kilkanaście lub nawet kilkadziesiąt form ręcznych, ileś tam form tzw. „podwójnych”, układy wykonywane z użyciem rozmaitego tradycyjnego chińskiego oręża oraz na drewnianych manekinach. Dobrze jest, gdy poszczególne formy danego stylu, w oparciu o wspólną myśl przewodnią (tj. strategię) tworzą jedną, spójną logiczną całość, przenikając się i uzupełniając



Poranna indywidualna praktyka form shaolińskich mnichów



Stary mistrz sztuki walki wykonujący formę na terenie klasztoru Shaolin

technicznie, a techniki jednej formy stanowią bazę i fundament dla kolejnej, itd. Często jednak bywa tak, że poszczególne układy formalne opierają się na całkowicie odmiennych technikach i koncepcjach ich zastosowania (np. techniki stylu „Pięciu Zwierząt”).

Czy zatem i jeśli, to jak praktykować formy i doskonalić zawarte w nich techniki? W niniejszym artykule przedstawiam jeden ze sposobów ugryzienia niektórych problemów związanych z praktyką form. Posługując się metaforą, uważam, że do praktyki form można podejść podobnie, jak do bogato zastawionego rozmaitymi daniami „szwedzkiego stołu”. Zarówno ze „szwedzkiego stołu”, jak i z form kung-fu człowiek może wybrać dla siebie to, co go interesuje i co mu najlepiej służy. Takie założenie trąci oczywiście czystą herezją, w stosunku do tzw. tradycyjnego podejścia do treningu (cokolwiek by ono oznaczało), stanowi ono ponadto ogromne uproszczenie oraz skrót myślowy, będąc przydatnym głównie dla początkujących i średnio zaawansowanych adeptów.

Tak, jak na „szwedzkim stole” znajdziemy do wyboru wiele potraw, tak w formie występuje wiele technik i ich kombinacji. Nie chodzi przecież o to, by zjeść wszystko, co się znajduje na stole, lecz te potrawy, do których mamy przekonanie, i które nam smakują. W przypadku form i zawartych w nich technik, które zamierzamy wykorzystywać w sparringu, stosujemy wyłącznie te, które „czujemy”, i do których mamy predyspozycje.

Techniki powinny być efektywne, a nie efektowne.

Ludzie skoczni i ruchliwi będą zapewne z powodzeniem wykorzystywać zawarte w formach techniki i kombinacje ręczne oraz nożne, osoby wolniejsze lub cięższe postawią natomiast raczej na techniki ręczne i na walkę w zwarciu, wybierając inne od ruchliwszych przeciwników, bardziej im pasujące metody obrony.

Tak, jak „szwedzkich stołów” może być wiele, i wielu kucharzy przygotowujących na nie potrawy, tak i form, i ich twórców również było wielu. Poznając i ćwicząc pozostawioną przez nich spuściznę, czyli między innymi właśnie formy, mamy możliwość zapoznania się z ich przemyśleniami, preferencjami i talentami. Możemy zgodnie z własnymi preferencjami skorzystać z tej oferty, wybierając dla siebie to, co uznamy za najbardziej dla nas przydatne. Z pewnością niektóre ruchy, kombinacje i założenia taktyczne przypadną nam do gustu, a inne nie. To naturalne. Wybierzmy z form te elementy, które trafiają w nasze gusty i oczekiwania, i rozwijajmy je. Z czasem, gdy nasze umiejętności wzrosną, pogłębi się nasza wiedza i doświadczenie, zaczniemy w naturalny sposób obszerniej i bardziej świadomie korzystać z technicznej oferty zawartej w formach. Nie chodzi o to, aby operować arsenałem setek technik, bo tego się zrobić nie da, lecz by skutecznie walczyć metodami, do których mamy predyspozycje i talent, oraz do których mamy zaufanie i przekonanie.

Istnieją przeróżne formy, są ich tysiące. Jedne cechuje pozorna prostota, gdyż zawierają one jedynie kilka powtarzających się, zbliżonych technicznie kombinacji, powtarzanych we wielu kierunkach ruchu, inne są istnymi gejzerami różnorodnych technik. Osobiście wolę i cenię bardziej pierwsze z nich, gdyż rozwijają one jakąś konkretną, określoną koncepcję, cechę, kombinację techniczną, na której łatwiej mi się skupić i utrzymać uwagę. Długie

i bardzo skomplikowane formy, z mnogością technik i różnorodnych akcji stanowią dla mnie bardziej wyzwanie kondycyjne, koordynacyjne i sprawnościowe, niż szkoleniowe w zakresie samoobrony. Każdy jednak ma prawo uważać inaczej.

Techniki selektywnie wybrane z form i właściwie wytrenowane stanowią będą nasz oręż, który stale będziemy posiadać w sobie, przydatny w przypadku prawdziwego zagrożenia. Pamiętajmy jednak, że nie ostrzone i nie zadbane ostrze tępieje i rdzewieje. Aby nasze ruchy były „ostre” i miały „pazur” musimy systematycznie je ćwiczyć.

Naturalnym elementem walki jest chaos. Powoduje on, że w jej toku wszystko może się zdarzyć i przez to nie ma stuprocentowych faworytów. Dzięki nabytej wiedzy i umiejętnościom technicznym wyniesionym z praktyki technik zawartych między innymi w formach, możemy przechylić szalę szansy na zwycięstwo na naszą stronę. Będziemy w stanie świadomie ów chaos opanować i wykorzystać go przeciwko przeciwnikowi, z którym przyszło się nam zmierzyć. Będziemy w stanie stworzyć sztuczny chaos, który będziemy w pełni kontrolować, a który nie pozwoli przeciwnikowi zrealizować żadnej konstruktywnej akcji. Aby jednak tak uczynić, musimy mieć najpierw „czym walczyć”. Musimy dobrze wybrać broń i nieustannie dbać o nią, aby w każdej chwili była sprawna. Musimy mądrze wybrać. Jak powiedział Bruce Lee, „na drodze rozwoju nie chodzi o to, co dołożyć, lecz o to co odrzucić”.

01.07.2003 r.

Artykuł ukazał się w 30 numerze magazynu internetowego „Świat Nei Jia”,
w czerwcu 2003 roku.

Artykuł zamieszczono na stronie internetowej
<http://kungfu.gdyniapozarzadowa.pl/chan/>
dnia 10 marca 2020 roku.



Shaolińscy mnisi doskonalący formę podwójną z użyciem broni