

# KUNG-FU **Life**

CHIŃSKIE SZTUKI WALKI KUNG-FU WU-SHU JAKO STYL ŻYCIA nr 2/2021



1. Yip Kai Man - narodziny legendy - życie bardziej fascynujące niż fikcja filmowa.....	3
2. Wing Chun okiem rosyjskich dziewcząt.....	14
3. Sun Bin Guai kule do walki w stylu mizong.....	20
4. Drewniany manekin Wing Chun partner jakich mało.....	21
5. Cheng Kwong z weng chun'em na Stary Kontynent.....	24
6. Chin Woo Athletic Association.....	26
7. Tradycyjny styl Wu – Hao Taijiquan.....	30
8. Piłka nożna pochodzi z Chin.....	32

## KUNG-FU Life nr 2

**Zbiór artykułów** - 2021 r.

**Autorzy i źródła zdjęć oraz grafik:** Andrzej Kalisz, Cheng Kwong, Colin Thornton (UK), Galina Pivovarova, Janusz Szymankiewicz, Leszek Hus, Marek Flisikowski, Nikolaj Kononov, Piotr Osuch, Sławomir Oleszek

**Autorzy tekstów:** An Anna Kang, Andrzej Kalisz, Galina Pivovarova, Janusz Szymankiewicz, Józef Szargut, Marek Flisikowski, Piotr Osuch, Sławomir Oleszek

**Zdjęcie na okładce:** Janusz Szymankiewicz



# YIP KAI MAN



dr Janusz  
Szymankiewicz

## – narodziny legendy – życie bardziej fascynujące niż filmowa fikcja

Od jakiegoś czasu telewizja satelitarna raczy polskich widzów filmami nawiązującymi do życia jednego z prawdziwych Wielkich Mistrzów *kung fu* południa Chin pierwszej połowy XX wieku - Yip Kai Mana (1893-1972). Jego nazwisko w podstawowym w Ch.R.L. języku mandaryńskim brzmi Ye Wen. To od niego i jego uczniów pochodzi najbardziej popularna poza Ch.R.L. odmiana chińskich sztuk walki na świecie, występująca pod nazwami *Ving Tsun kuen* (Zachodni sposób zapisu wg. zapisu angielskiego dialektu kantońskiego, ustalony przez samego Yip Kai Mana) lub *Yongchun quan* (wg. zapisu *pinyin* z języka mandaryńskiego). Znaki chińskie dla tych zapisów są jednakowe.

Legenda Yip Mana (Yip Kai Mana) i systemu *Ving Tsun kuen* poza Hong Kongiem ujawniła się w pierwszych latach 70-tych XX wieku, w powiązaniu z narodzinami legendy jednego z uczniów jego ucznia - Wong Shun Leunga (1935–1997), znanego na świecie pod swoim zachodnim scenicznym pseudonimem jako Bruce Lee (1940–1973; Li Xiao Long; Li Jun Fan). Od tamtego czasu nakręcono wiele filmów o historii i technice *Ving Tsun kuen*. Od początku XXI wieku powstało już pięć filmów fabularnych o życiu Yip Mana, przy czym dwa się częściowo dublują. Jeżeli z pewnym przymrużeniem oka podejmiemy do wątków najbardziej czarnych charakterów, którymi zawsze są w nich Japończycy lub Biali pochodzenia brytyjskiego, jak i umiejętności ruchowych, przekraczających zdolności nawet najbiegłego cyrkowca, co jest jedynie pewną alegorią zrozumiałą dla Azjaty, ale niekoniecznie Zachodniego odbiorcy, to filmy te dotyczą jednego z najbardziej fascynujących, tajemniczych i mało znanych wątków historii końca cesarstwa chińskiego i narodzin Republiki Chin.



Fot.1. Oficjalny portret Wielkiego Mistrza Yip Kai Man'a, zawieszony w centralnym kwoon Hong Kong Ving Tsun Athletic Ass.

## Narodziny systemu Ving Tsun Kuen

We wsi Linshan wchodzącej w skład miasteczka Xitianwei powiatu Putian prow. Fujian znajduje się Linqanyuan, odbudowany z osiemnastowiecznych ruin jeden z kilku klasztorów buddyjskich w tej prowincji, utożsamiany współcześnie z tzw. Południowym Siu Lam (Shaolin sy) Klasztor Linqanyuan nie miał poza praktykami *chan* nic wspólnego z klasztorem w Henan. Spalono go dopiero w 1787 r. w czasie trwającego równolegle na wyspie Taiwan powstania wywołanego przez *Tientihui*. Migracja ludności prow. Fujian z 1661 r. w wyniku decyzji władz mandżurskich o wyludnieniu wybrzeża w związku z walkami z armią pirata Koxingi, dotknęła też rodzinę lokalnego mistrza *kung fu* ze społeczności Hakka – Fan Huishi. Wraz z córką i jednocześnie uczennicą Fan Qiniang osiedli w Quanzhou w prow. Fujian, a potem ta ostatnia wraz z mężem przeniosła się do Yongchun (Ving Tsun). Qiniang zajmowała się tkactwem. Niektóre materiały mówią, że Fan Huishi miał praktykować styl *Tai-cho kuen*

(*Ng-cho kuen*), mający być elementem szkolenia w armii Koxingi, a w której miał służyć.

Fan Qiniang na bazie tego, czego nauczył ją ojciec i czym zainspirował ją żuraw, a ostatecznie w powiązaniu także z techniką pochodzącą od jej męża, stworzyła podstawy własnego stylu walki, który nazwano *Hok kuen* (*He quan*; Pięść Żurawia). Podania głoszą, że miało to miejsce jeszcze w klasztorze Dong-chan sy (inna jego nazwa lub jednej z świątyń wchodzących w jego skład to Bailian sy) w czasie pobytu rodziny Fan w Quanzhou. Współcześnie system ten występuje pod nazwą *Ving Tsun Pak Hok kuen* lub inaczej *Yongchun Baihe quan* wg. zapisu w języku mandaryńskim.

Jej metodą walki zainteresowali się walczący mnisi z klasztoru Linqanyuan w powiecie Putian, a styl Fan Qiniang stał się w XVIII wieku fundamentalnym krokiem w rozwoju nie tylko *kung fu* z tego klasztoru, ale całej prowincji Fujian.

Według aktualnego stanu wiedzy, *Ving Tsun* to także imię córki mistrza *kung fu* Yim Yee i praktykującego jedną z odmian stylu *Ho kuen*, związanego z klasztorem Linqanyuan (znaki *Ving* w nazwie miasta i imienia różnią się, ale są czytane tak samo, przynajmniej w Ch.R.L.). Rodzina Yim pochodziła z mniejszości etnicznej Hakka, mieszkając początkowo w Quanzhou, a osiadła ostatecznie w mieście Liancheng. Od końca XVIII wieku, kiedy klasztor stał się główną bazą stowarzyszenia *Tientihui*, Yim Yee zajął pozycję *hung-kwun* jej *fangu* w tym mieście.

Yim Ving Tsun (Yan Yongchun) nauczyła się metody walki z klasztoru Linqanyuan, opartej o styl *Hok kuen*. Rodzina Yim miała też do czynienia z innymi tworzonymi w społeczności Hakka stylami *kung fu*. To wtedy przetworzone formy z *Hok kuen* oraz układy ruchów zwane tam *Sap Yee Jet Lik* staną się właściwe dla form *Ving Tsun kuen* znanego już z Foshan w prowincji Guangdong. Powstają; statyczna forma *Sam Pai Fut* (Trzykrotna Modlitwa do Buddy) zmieniona z czasem w *Siu Lim Tao* (Małą Ideę) i zaawansowane *Chum Kiu* oraz *Bil Jee*. W tej konstrukcji systemowej widać odwoływanie się do mistycznych cyfr 3 i 5, ważnych również dla wewnętrznej organizacji *tongów*. Cechami charakterystycznymi tego nowego hermetycznego systemu *kung fu* jest:

- triada trzech form walki wręcz wymagających jednak szczególnie w kwestii poruszania i jedności ciała precyzyjnych werbalnych wyjaśnień mistrza;
- dwie formy walki bronią oparte o długi kij (tyczkę) i parę tasaków *dao*;
- drewniane trenażery do nauki poruszania, kopnięć, walki z wieloma przeciwnikami, naprawiania błędów mogących powstać w wyniku niespodziewanych sytuacji walki, a wywodzące się z buddyjskiej swastyki;

Co do życia i działalności nieco mitycznych postaci Yim Yee, Yim Ving Tsun i Leung Bok Chau, aż nazbyt wyraźnie widać tu konotacje z przetworzoną i to dopiero w XX wieku, autentyczną historią dotyczącą Fan Huishi, Fan Qiniang i jej męża Zeng Cishu, by uznać to tylko za przypadkowy zbieg okoliczności.

W XIX wieku *Ving Tsun Hok kuen* zawędrował w prowincji Fujian np. do miasta i powiatu związanego z powstaniem *Tientihui* - Zhangzhou, poprzez mistrza Zhang Cang. Z jego córką ożenił się uczeń, następca i w końcu wybitny mistrz Zhang Yinghua. Tu również pojawia się paralela z mityczną historią stylu *Ving Tsun kuen* z Foshan.

Około 1810 r. Yim Ving Tsun wraz z mężem Leung Bok Chau (Liang Bochu) najpierw trafiła do prowincji Zhejiang, a potem do miasta Zhaoqing w prowincji Guangdong. Utworzyli tam rezydenturę *Tientihui* i otworzyli szkołę walki, gdzie zaczęli nauczać stylu nazwanego od jej imienia *Ving Tsun kuen*.

W 1815 r. aktor z trup Opery Kantońskiej znanej *Hung Suen* i członek *Tientihui*, peł-

niący w tym środowisku w Foshan rolę *hung-kwun* – Wong Wah Bo (Huang Huabao), ukrywając się jakiś czas przed władzami, miał przenieść się do Zhaoqing. Przy okazji tam pobytu, nauczył się metody walki Yim Ving Tsun. Po powrocie do Foshanu zapoznał z tą metodą niektórych aktorów i czeladników opery. *Hung Suen* liczyła kilka tysięcy aktorów, terminatorów - adeptów sztuki aktorskiej i personelu obsługi.

W 1843 r. *fang Tientihui* z Shunde - *Sanhehui*, zmienił lidera na pozycji *hung-kwun* w środowisku aktorów *Hung Suen*. Po Wong Wah Bo funkcję tę objął aktor i jeden z jego uczniów - Lee Man Mao (Li Wenmao).

W tym czasie w ramach rozwoju *Tientihui* i jego *fangów*, Wong Wah Bo wprowadził do niego swego krajana, pochodzącego z tej samej wioski Gu Lao – dr Leung Jana (Liang Zan w języku mandaryńskim), a *Ving Tsun kuen* dzięki niemu zyskało lokalną wielką sławę.

Wtedy pojawiły się dwie wersje stylu *Ving Tsun kuen*. Jedna dla zaprzysiężonych członków *tongu* i inna dla przyjmowanych dla niepoznaki lub nie do końca godnych zaufania uczniów z „miasta”.

W 1850 r. rozpoczęło się w prowincji Guangdong wielkie powstanie *Taipingów* (1850–1868) wywołane przez członków społeczności Hakka, do którego przyłączyli się członkowie wielu tajnych stowarzyszeń. W połowie 1854 r. do powstania przyłączyły się również grupy bojowe *Tientihui* i *Sanhehui* z Foshan.

W tym okresie wykształcają się ostatecznie formy treningowe systemu *Ving Tsun kuen*. Ze względu na związki z chrześcijańską ideologią *Taipingów*, z początku i końca form znikają charakterystyczne dla *Hok kuen* i *Tientihui* rozpoznawcze pozdrowienia, rozpoczynające ich formy walki *kuen-to*. Na tworzenie się *nowej ramy* stylu *Ving Tsun kuen* z Foshan miało wpływ także późniejsze powstanie *Yihe Quan* z przełomu XIX i XX wieku. Niektóre szkoły wchłaniają wówczas układy walki z północnych stylów *kung fu*. Tak powstaje np. nowy styl *Pao Fa Lien Wing Chun kuen*.

Po upadku powstania, ze środowiska byłych aktorów i członków *Tientihui* ujawniły się dwie główne linie przekazu stylu, nawiązującego do szkoły Yim Ving Tsun: jedna od dr Leung Jana i druga od aktora znanego jako Kam *Dai-famin*.

## Yip (Kai) Man

Yip pochodził z bogatego klanu, osiadłego w Foshan. Jego tradycyjnym przeznaczeniem było wieść beztrudne i mało produktywne życie, właściwe dla tej klasy społecznej ówczesnych Chin.

Rodzina Yip zatrudniła mistrza *Ving Tsun kuen* – znanego lokalnie ucznia dr Leung Jana – Chan Wah Shuna w celu ochrony i bezpieczeństwa ich majątków, dając mu również świątynię przodków rodu, jako miejsce na prowadzenie szkoły walki i nauki domowników. Pod koniec życia Chan Wah Shun’a, jego uczniem został mały Yip Man.

Chan Wah Shun, główny tzw. „zewnątrzny” uczeń dr Leung Jana w Foshan, miał przydomek *Jau-Chin Wah* (Wah Rozmieniający Pieniądze) od kantoru, który prowadził. Miał też mniej wdzięczne, wojownicze imię, *Ngau-Chin Wah* (Wah Byk). **Yip będąc dzieckiem**, zaczął się uczyć u Chan Wah Shuna, kiedy miał on już ok. 70 lat. W czasie ceremonii przyjęcia do szkoły, przekazał nauczycielowi wpisowe tj. owinięte w czerwony papier 20 taeli srebra (z taką sumą jako posagiem, można było wtedy znaleźć żonę). Miesięczne chesne w szkole Chan Wah Shuna wynosiło zaś 8 taeli srebra (**wywiad Yip Kai Mana dla magazynu *New Martial Hero* No. 56/1972, s. 30-33**). Za 1,5 taela srebra można było kupić 60 kg ryżu. Potwierdza to, że większość tych, którzy uczyli się wówczas *kung fu*, było bogatymi ludźmi. **Dzięki takim warunkom sytuowania, ćwiczący** mogli nie pracować lub opuścić domy rodzinne, żyjąc np. w

górskich świątyniach i poświęcając czas jedynie na szkolenie (czego przykładem jest np. z trzeciej dekady XIX wieku Chan Heung, późniejszy twórca stylu *Choy Lee Fut*, który osiadł na lata w świątyni Wasautoi sy w górach Luofu).

Po zaprzestaniu nauczania przez Chan Wah Shuna, spowodowanego udarem mózgu, Yip studiował dalej u jego najstarszego ucznia Ng Chung So.

W czasie nauki w szkole średniej w Hong Kongu (lata 1909–1913), był już biegły w podstawach technicznych i zasadach strategii walki *Ving Tsun kuen*. Bił się wtedy czasami z kolegami ze szkoły. Jeden z nich Lai, którego ojciec handlował jedwabiem w dzielnicy Sheung Wan powiedział mu, że w ich domu mieszka przyjaciel ojca mający wtedy 50 lat i znający *kung fu*. W niedzielne popołudnie Lai umówił ich na spotkanie. Yip Man ze względu na wiek zaczął odradzać poznanemu mężczyźnie sparing ze sobą. Usłyszał jednak: *walcz jak chcesz i nie martw się o mnie*. Okazał się szybko, że nie mógł nic zrobić przeciwko jego ruchom. Tydzień później poprzez Lai jego pogromca wyraził chęć ponownego spotkania. Wtedy wyjawiał, że nazywa się Leung Bik i jest synem dr Leung Jana (***New Martial Hero No. 56/1972***). Przez lata z polecenia *Tientihui* mieszkał w Guangzhou, ale w czasie powstania *Yihe Quan* przeniósł się do Hong Kongu.

W konsekwencji Yip na kolanach poprosił o możliwość zastania jego uczniem. Ten po serii prób przyjął go w skład członków *Tientihui* i nauczył prawidłowej i kompletnej metody walki pochodzącej od ojca. Do czasów współczesnych zachował się autentyczny dokument, napisany ręką *Sifu* Leung Bika, którego kopię posiadał autor poprzez *Sifu* Cheng Junlinga z Guangzhou, potwierdzający związki praktyków stylu *Ving Tsun kuen* ze stowarzyszeniem *Tientihui*.

Po jego powrocie do Foshanu różnice między technikami i stosowaną strategią walki stały się powodem konfliktów i oskarżeń ze strony *Si-hing* (starszych braci *kung fu*) Yip Mana o zmianę nauki nauczyciela Chan Wah Shuna. Jego technika stała się bowiem nagle „inna” i bardzo efektywna. To tłumaczy też kontakty i wspólne treningi z innym mistrzem linii systemu pochodzącej od Kama *Dai-famin* poprzez Fong Siu Chinga – Yuen Kai Sanem, zaprzysiężonym członkiem tego samego *tongu*.

Yip Man zdobył rozgłos w Foshan. Obecnie uważa się, że już w wieku 20 lat został następnym Wielkim Mistrzem tego stylu *kung fu*. W tym czasie zaczął się też jego flirt z opium, który z czasem przerodził się w nałóg.

Znane historie z jego życia z tego okresu, to np. romans z córką bogacza Leung’a. Yip Man często zapraszał ją na spacer do świątyni Zu Miao na festyny, gdzie miejscowe szkoły sztuk walki (głównie *Hung-ka kuen*) wykonywały pokazowy *Taniec Lwa*. Dochodziło wtedy czasami do zaczepek bądź konfliktów. Podczas jednego z nich, Yip po zaczepce skierowanej do jego towarzyski, powalił dwóch mężczyzn. W ostatecznym rachunku dla jednego z nich zakończyło się tragicznie.

Po inwazji Japonii na Chiny w 1936 r., fortuna rodziny Yip podupadła. Yip Man zaczął pracować wówczas dla wojska (gen. Chang Kai Shek stacjonował jakiś czas w Foshan), a potem w lokalnej policji, gdzie przez pewien czas był jej dowódcą.

W okolicy świątyni Zu Miao Yip pewnego razu widząc napastowaną przez wojskowych inną kobietę, zareagował słownie. Na to sfrustrowany oficer wyciągnął rewolwer. Yip uderzył wtedy palcami w bębenek tak, że udało mu się wybić komorę z nabojami, która upadła na ziemię.

W Chinach do dziś stosuje się jeszcze specjalne kraty z twardego drewna, blokujące na noc drzwi wejściowe i okna. Wyglądają jak drabinki treningowe na polskich salach szkolnych. W czasie kolejnego zdarzenia, które mogło się skończyć poturbowaniem przeciwnika i problemami, Yip Man jako ostrzeżenie, kopnięciem złamał taki szczebel, co natychmiast skutecznie zniechęciło napastników. Tę historię opowiadała nam Ye (Yip) Zizu z trzeciego

licząc od Yip Mana pokolenia tej rodziny.

Od 1937 r. do końca II wojny światowej Foshan znajdował się pod okupacją japońską. Yip Manowi i jego rodzinie wiodło się w tym okresie źle. Jego przyjaciel Chow Cheng Chung czasami go wspierał. W rewanżu Yip Man przyjął jego syna jako swojego pierwszego studenta *Ving Tsun kuen*. Potem dołączyło do niego jeszcze kilku młodzieńców. Także młody Lon Gai (Lun Jie), który z czasem stał się w tamtym okresie jednym z jego dwóch ulubionych uczniów.

Yip wprowadził obu w tradycję sztuki walki swojego *tongu*. Kiedy w 1949 r. musiał uchodzić do Macao przed wojskami Mao Tse-tunga, zaprzysiął ich, że będą nauczać publicznie jedynie wersji „zmodernizowanej” stylu, a tylko wybranym jednostkom przekazać tradycję sztuki walki *Tientihui*. Fakt tego zobowiązania, które zostało dochowane! ujawnił publicznie w listopadzie 2005 r. w Foshanie sędziwy mistrz Lon Gai autorowi w stosunkowo wąskim gronie także własnych uczniów, co wywołało wśród nich prawdziwy szok.



Fot.2. Zdjęcie ze zbiorów Wong Shun Leung'a. Siedzą: Yip Kai Man po jego lewej Yip Bo Ching, po prawej Tsui Sheung Tin. Wong Shun Leung stoi drugi od prawej.

Yip uciekając, pozostawił w Foshan rodzinę samą sobie tak, że jego żona szybko zmarła, a dwaj synowie spotkali się z nim dopiero w połowie lat 60-tych, kiedy udało się ich sprowadzić do Hong Kongu. Uchodząc, zabrał oszczędzone pieniądze i złoto, ale pociąg do hazardu i narkotyków spowodował, że szybko je utracił w Macao i pozostał bez środków do życia. Tam w czerwcu 1950 r. trafił na niego z krajan z Foshanu - Lee Man, który był wtedy ważną postacią w związkach zawodowych pracowników restauracji Hong Kongu. Lee zabrał go ze sobą i pozwolił spać na ławce w pomieszczeniu związku, które dodatkowo wieczorami

służyło za salę treningową jego członków.

Obserwując niezbyt efektywne treningi *kung fu*, prowadzone przez miejscowego praktyka stylu *Pak Mei pai* Leung Sheunga, Yip Man jednego z wieczorów nie wytrzymał i dał pokaz prawdziwej sztuki walki. Nagle wszyscy łącznie z Leung Sheungiem chcieli się tego uczyć. To spowodowało, że wbrew samemu sobie, by zarobić na swoją miskę ryżu, otworzył pierwszą publiczną szkołę *Ving Tsun kuen* w Hong Kongu.

Mimo odniesionego sukcesu zawodowego i wielu uczniów, jego pociąg do opium (podobno i do tzw. twardych narkotyków) powodował, iż musiał wielokrotnie zmieniać miejsce zajęć, ze względu na brak środków na opłacenie czynszu. W ostateczności jego uczniowie najpierw sami zbierali chesne i dopiero po opłaceniu *kwoon*, oddawali mu resztę (W. Cheung; Black Belt 1/1983).

Kiedy po 1949 r. Yip Kai Man musiał początkowo nauczać sztuki walki parweniuszy by przeżyć, był z tego powodu wręcz nieszczęśliwy i mówił o tym głośno. Istoty tego stylu *kung fu* nauczył zaledwie kilka osób. To wszystko powodowało, że wiele elementów stylu nie było przekazywanych w powszechnym nauczaniu.

W Hong Kongu *Sifu* Yip upowszechniał także dwie wersje stylu: „zmodernizowaną” i tę przekazywaną kiedyś zaprzysiężonym członkom *Tientihui*.

Tej drugiej wersji form i zasad odnoszących się do konstrukcji technik *Mok Yan Chong*, *Bil Jee* i *Bart Cham Dao* nauczył w Hong Kongu zaledwie kilku uczniów, w tym najbardziej z nich uzdolnionego Wong Shun Leunga (trafił do niego w 1953 r.). Zapewne zakładał wtedy, iż przetrwanie systemu komunistycznego jest tylko kwestią niewielu lat i potrzebne będą nowe zastępy Młodych Koni. Obecny kształt np. formy *Bart Cham Dao*, ćwiczonej w pozostawionej przez Yip Mana szkole, to najpewniej jego osobiste dzieło. Na pewno nie uczył się jej od Chan Wah Shuna, chociażby dlatego, że był jeszcze dzieckiem (miał 12 lat, kiedy ten dostał udaru), zapewne więc tę broń, jak i zasady treningu na manekinie, poznał od Leung Bika. Przeciwnie niż w innych stylach tajnych stowarzyszeń, nie była to kolejna forma z bronią z wieloma nowymi postawami, krokami i ruchami walki, ale odwzorowanie technicznych i systemowych idei uczonych wcześniej w technikach bez broni.

Znaczący i znany pojedynek na jarmarcznym ringu, w celu pozyskania pieniędzy na życie, Yip Man stoczył po II wojnie światowej w Hong Kongu, chcąc pomóc swojemu przyjacielowi ze szkoły *Choy Lee Fut*. Ostatecznie doszło do prawdziwej bójkii, a nie pokazowej walki, zakończonej w tym przypadku sukcesem Yip Mana i w konsekwencji zerwaniem na zawsze koleżeńskich relacji między wyżej wymienionym i klanami stylów (w Hong Kongu).

Historyczny pojedynek np. Fan Qiniang, twórczyni stylu *Ving Tsun Hok kuen*, czy legendarny pojedynek Yim Ving Tsun twórczyni stylu *Ving Tsun kuen* z ich kandydatami na mężów, odbyły się właśnie przy okazji takich jarmarków, organizowanych na platformach rynków miast lub dziedzińcach świątyń.

Yip Man, ale i nie tylko on, jako tradycjonalista nie znosił Białych, a już na pewno nie nauczałby ich *kung fu*, które uważał za zarezerwowane jedynie dla Chińczyków.

W rozmowach z *Sifu* Wongiem pojawiał się często temat mistrza Yip potwierdzający przytoczoną dalej relację ... *był wybitnym mistrzem Ving Tsun kuen, ale i narkomanem uzależnionym od opium, co było typową bolączką południowych Chin przez blisko 150 lat dzięki Europejczykom. Uważał za swoje nieszczęście uczenie takich bezrozumnych zjadaczy ryżu, ale by się utrzymać i zdobyć środki na opium musiał to robić. Z czasem pojawili się wśród jego uczniów ludzie o odpowiednim poziomie intelektualnym i im poświęcał przede wszystkim czas. Większość uczniów nie rozumiała wielkości i jakości nauk Yip Mana i odnosiła się do niego lekceważąco, zwracając się np. nie Sifu tylko per „stary”, co tylko jeszcze bardziej go od nich oddalało i zwiększało dla nich jego lekceważenie* (W. Cheung, Black Belt 1/1983).

Podobnie było z opisywaną i powielaną w nieskończoność „historią *Ving Tsun*”, łączą-



cą ją z Ng Mui, itp. Jak mówił autorowi *Sifu Wong Shun Leung*, pod koniec lat 60-tych XX wieku przyszedł do Yip Mana dziennikarz, który chciał opisać historię jego szkoły *kung fu* w gazecie, bo właśnie lokalny sukces odniósł telewizyjny serial USA z B. Lee w jednej z wiodących ról pt. *Zielony Szerszeń*, Yip Man miał odpowiedzieć: *wymyśl i napisz co chcesz ... będzie dobrze*, no i ten zebrał z różnych źródeł trochę faktów, trochę legend i napisał ..., a teraz tę bajkę powieliła w nieskończoność cały świat.

Z czasem, kiedy część małej grupki uczniów o niezłym poziomie technicznym i potencjale intelektualnym zaczęła prowadzić swoje biznesy lub emigrowała i zaprzestawała treningów czy dalszego rozwoju, pozostał przy nim tylko Wong Shun Leung, który cały czas nadal poświęcał treningowi i pozyskiwaniu związanej z nim wiedzy. Również na dyskusje w czasie nocnych biesiad, kiedy to wymieniali poglądy w przerwach gry Yip Mana w *mahjonga* z żoną Wonga. Ta tradycja dyskusji w czasie biesiad pozostała również w szkole *Sifu Wonga* do końca jego dni. Co do opinii na temat umiejętności *Sifu Yip*, przytoczmy słowa Wong Shun Leung'a np. z wywiadu z udzielonego w 1990 r. R. van Ramsdonk'owi: *Yip Man był bardzo dobrym wojownikiem i nauczycielem. Gdyby nie był dobry, nigdy bym do niego nie dołączył. Yip Man nauczał wielu zasad, lecz również razem odkrywaliśmy je na podstawie doświadczeń i długich dyskusji. Bo Ving Tsun uczy przede wszystkim myślenia (w kategoriach walki).*

Szkoła walki Yip Mana stała się sławna w Hong Kongu już w latach 50-tych XX wieku, ale światowy rozgłos zdobyła za sprawą aktora Brucea Lee - ucznia Wong Shun Leunga.

## Yip Man i Wong Shun Leung, a Bruce Lee

Za czasów Yip Mana szkoła klanu miała tylko jednego *Sifu* (Yip Kai Mana) niezależnie u kogo formalnie dany chętny do nauki ćwiczył i stąd ten powielany do dziś błąd.

Li Xiao Long pochodził z bogatej rodziny. Od dziecka występował w filmach jako aktor drugiego planu, co spowodowało, że był jak to się w Polsce mówiło w tych czasach *rozwydrzonym, zarozumiałym bachorem z problemami w nauce*. Z tego powodu miał kilkakrotnie zmieniać szkoły. Kolegów i przyjaciół miał też z takiego samego środowiska. Czołową postacią, która wywarła wpływ na całe jego dalsze życie był Cheung Chuk Hing. Największy łobuziak z tego grona, uwielbiający awantury i nie obawiający się odwetu, bo jego ojciec był inspektorem miejscowej policji. Doszło nawet do tego, że po awanturze z ojcem „uciekł” z domu i mieszkał jakiś czas w głównej szkole klanu. Ojciec uważał, że spanie na podłodze albo ławce dobrze mu jednak zrobi. Z inspiracji starszego brata tego ostatniego, Li też trafili do niej.

Kiedy Li Xiao Long pierwszy raz pojawił się w szkole *Sifu Yip*, jak wspominał to Wong



Fot.3. Autor z *Si-pak kung Tsui Sheung Tin*. Hong Kong 2005 r.



Fot.4. Pamiątki po Wielkim Mistrzu Yip Kai Man w poświęconym mu muzeum na terenie świątyni Zu Miao w Foshan, 2005 r.

Shun Leung, stanął na jednej nodze z ręką w kieszeni, a drugą oparł o ścianę. Przyglądał się jakiś czas milcząc i po chwili wyszedł, co uznano za bardzo niegrzeczne. Zapewne oceniał jedynie, jak szybko mógł by się tego nauczyć, by skutecznie powalczyć z dziećmi z jego grupy i zaimponować im tym. Jednak renoma jaką zaczął się cieszyć w jego środowisku Chuk Hing spowodowała, że wrócił po kilku tygodniach, tym razem już bardziej ułaskawiony i poprosił o możliwość nauki. *Sifu* Yip zgodził się, ale ze względu na to że Li nie był czystej krwi Chińczykiem, wskazał mu jako bezpośredniego instruktora Wong Shun Leunga.

W czasie awantur, w które się wówczas wdawał wraz z kolegą z klanu *Ving Tsun* i tej samej szkoły średniej do której uczęszczał – Hawkinsem (Hok Jin) Cheungiem wyręczał ich William (Chuk Hing) Cheung lub kierowcy. Ponieważ pochodzili z tak bogatych rodzin, że do szkoły B. Lee i Hawkins'a Cheunga odwozili kierowcy prywatnymi samochodami, kiedy dochodziło do sprzeczek, a brakowało Williama i zaczynało być naprawdę niebezpiecznie, zamiast walczyć uciekali, wskakując do samochodów rodziców i tyle ich widziano (Polly 2019). Yip Man, jak piszą współcześni biografowie Li Xiao Longa, podobno go lubił. Powstaje tylko pytanie, jak się do tych opisów „lubienia” ma fakt odesłania go w celu nauki do szkoły Wong Shun Leunga i określenia jakiego w stosunku do niego używał - „parwienusz” (W. Cheung, *Black Belt* 1/1983); według książki Polly'ego (2019), to przezwisko brzmiało „karierowicz”.

Kiedy B. Lee przyjechał na krótko do Hong Kungu w 1963 r. chciał przy okazji nauczyć się technik manekina, którego nie znał i miał nadzieję, że *Sifu* Yip pozwoli mu się sfilmować kamerą 8 mm, aby mógł potem pokazywać ten film w USA. Ten odrzucił jednak jego nagabywania w tej kwestii. Zachowało się tylko kilka zdjęć z tego spotkania, dotyczących ćwiczeń *poon chi sau* i *lap sau*, na które wyraził zgodę. Później w odwecie, w czasie lokalnego telewizyjnego *show*, Bruce nie wspominał nic o *Ving Tsun kuen* i Yp Manie, co jest jednym z wielu przykładów ich prawdziwych wzajemnych relacji. Bruce postanowił wtedy udowodnić Yip Manowi, że może sam znaleźć inną, lepszą, swoją drogę w ASW. Kiedy kręcił na początku lat 70-tych kluczowe filmy *Big Boss* i *Fist of Fury* i prawda ekranu oraz dziesiątków artykułów prasowych min. o *JKD* ujawniły wreszcie to jego nastawienie, B. Lee i Yip Man spotkali się przypadkiem na bankiecie, na który ich wspólnie zaproszono. Bruce miał wówczas zapytać Yip Mana: *Czy nadal traktujesz mnie jak ucznia klanu Ving Tsun kuen?*, a Yip Man odparł: *a czy ty nadal traktujesz mnie jak swojego Sifu?* Obaj mieli się wtedy jedynie dyplomatycznie roześmiać i rozejść (H. Cheung; *Inside Kung Fu* 2/1992).

Yip Man palił dziennie do dwóch paczek papierosów, by zabić głód opium, a co ostatecznie stało się powodem jego śmierci. Pochowano go na zboczku niedużego wzniesienia w Fanling na tzw. *Nowych Terytoriach* z napisami *Wielki Mistrz Ving Tsun kuen* i *Honorowy Obywatel miasta Hong Kong*.

Kiedy Wielki Mistrz Yip Kai Man zmarł na nowotwór gardła w grudniu 1972 r., Bruce nie złożył mu ostatniego hołdu jako *Sifu* klanu i szkoły *Ving Tsun kuen* w Hong Kongu. Pod presją środowiska i zapewne R. Chow - właściciela wytwórni Golden Harvest (*notabene* z pochodzenia Hakka) - dopiero po 7 dniach przeprosił za to rodzinę Yip Mana.

Kiedy *Sifu* Yip Kai Man umierał, chciał Wong Shun Leunga uczynić jedynym spadkobiercą swojego *kung fu* i kolejnym *Sifu* klanu. Ten jednak odmówił przyjęcia tego zaszczytu, ponieważ żyli i działali uczniowie, którzy trafili do szkoły przed nim. Założone przez Yip Mana stowarzyszenie stało się już wtedy dużą organizacją, a styl sławny w świecie.

Odmowa Wong Shun Leunga, wywołała więc w pierwszych latach 70-tych *wojnę w rodzinie*, pomiędzy uczniami Yip Mana i członkami klanu stylu. Każdy z nich mógł potencjalnie ogłosić się teraz kolejnym wielkim mistrzem. I część z nich tak właśnie zrobiła, zmieniając np. przy okazji zachodnią pisownię nazwy stylu i zastrzegając ją dodatkowo w urzędzie patentowym jak współczesny polski oscypek w ramach UE. W tej rywalizacji dzięki potędze reklamy, przegrywali ci, co zwykle wygrywali tam, gdzie się to naprawdę liczyło ... na ulicach i

dachach Hong Kongu.

*Sifu Wong zaproponował wówczas, by stowarzyszeniem kierował dyrektoriat, złożony z najstarszych uczniów Yip Kai Mana i zmieniającym się co roku przewodniczącym. Na tę propozycję nie chciał się zgodzić Lok Yiu twierdząc, że teraz on jako najstarszy uczeń będzie liderem klanu Ving Tsun. Ciąg dalszy opowiedział autorowi Sifu Wong w 1995 r.: na uwagę, że umiejętności Lok Yiu, jakkolwiek znaczące, to nie gwarantują utrzymania pozycji, jaką szkoła zajęła w Hong Kongu, ten stwierdził, że jest gotowy do walki o swoją sukcesję. Jedno proste uderzenie rozwiązało tę kwestię na zawsze, zaś Lok Yiu obrażony nigdy już nie pojawił się ani w stowarzyszeniu ani na wspólnych imprezach klanu Ving Tsun.*

Na początku XXI wieku z inicjatywy Hong Kong Ving Tsun Athletic Ass. i za dobrowolne dotacje wielu szkół tego systemu z całego świata, w tym polskiego Stowarzyszenia Atletycznego Ving Tsun szkoły Wong Shun Leunga, w Foshan w świątyni Zu Miao otworzono Yip Man Tong – muzeum poświęcone pamięci życia Yip Kai Mana i jego szkoły walki.

## O Yip Manie mówią jego uczniowie

*Chow Tze Chuen (Inside Kung Fu, 1/1996): Yip Man udzielał lekcji w niepowtarzalny sposób, będąc święcie przekonany, że bycie nauczycielem kung fu wymaga nie tylko błyskotliwych umiejętności, ale też umiejętności przekazywania uczniom wiedzy ... Większość z nich jednak ciężko ćwiczyła jedynie kiedy był on w kwoon, aby wyrzeć dobre wrażenie, a pod jego nieobecność objęła się ... Sifu Yip uważał, że znacznie lepiej jest przekazać całościową wiedzę o systemie paru oddanym uczniom, niż starać się uczyć tego samego dziesiątki miernot ...*

*Próbował uświadamiać im, jak istotna jest koordynacja korpusu ciała z pracą nóg w oparciu o zasadę - yu ha hup jeet - siła pasa biodrowego i postawa walki wspólnie przydają mocy uderzeniu.*

*Za czasów Yip Mana studenci poświęcali co najmniej trzy lata na powtarzanie tylko formy Siu Lim Tao. Chociaż Wielki Mistrz Yip Man niejednemu uczniowi pokazał (potem) wszystkie formy stylu, tylko niewielu wytłumaczył zastosowanie zawartych w nich ruchów i ich idei strategicznych. Jeżeli mówimy o trzeciej formie stylu, drewnianym manekinie oraz broniach Luk Dim Boon Kwun (tyczka) i Bart Cham Dao (para dao), to nauczył ich tylko kilku najlepszych tak, że jego kung fu przeniosło się w sferę mitu, stając się obiektem usilnego pożądanego.*

*Cheung Chuk Hing (William Cheung, Black Belt 1/1983): W wieku czternastu lat mieszkałem, uczyłem się i trenowałem w kwoon Yip Mana. Później wraz z Si-hing (seniorami, starszymi braćmi) – Leung Sheungiem, Tsui Sheung Tinem, Lok Yiu i Wong Shun Leungiem, zajmowałem się nauczaniem Si-dei (juniorów). Yip Man był zwykle obecny na sali, doglądając asystentów i poprawiając jedynie ulubionych uczniów. Czasami ćwiczył chi sau z jednym z nich, ale trwało to zaledwie kilka chwil, bo obawiał się, że może zaszkodzić swojej technice przez konieczne zwalnianie tempa, czy robienie sztucznych „otwarć” dla ucznia i w ten sposób nabierając złych nawyków. Yip Man nie cierpiał ignorancji. Był perfekcjonistą. Wierzył, że w robieniu czegoś nie ma półśrodków ...*

*Miał miękki sposób mówienia i był zawsze gentlemanem w stosunku do uczniów w przeciwieństwie do wielu z nich. Uczył więcej przez przykład i sugestię niż przez słowo mówione. Miał też poczucie humoru i lubił nadawać uczniom przezwiska. Wong Shun Leung’a nazwał „Wong Ching” co oznaczało, że jest jak „byk”. Ja dostałem przezwisko „wielki krzepki chłopak” ...mijały lata, a sława Yip Mana i jego szkoły urosła tak, że w końcu był w stanie pozwolić sobie na lepsze życie. W 1964 r. sprowadził z Ch.R.L. swoich synów.*

Uczniowie byli bardzo ograniczeni i często nie okazywali mistrzowi szacunku. Przyzwyczajali się do zwracania się do niego nie Sifu, tylko per „stary” ... np. szkolny kolega B. Lee – Hawkins Cheung (Inside Kung Fu 11/1991) pisał: Kiedy ćwiczyłem w szkole Yip Mana, parę razy myślałem, by zrezygnować. Wtedy „stary” powtarzał mi: spokojnie, rozluźnij się ... i w tym samym stylu Duncan Leung (Inside Kung Fu, 11/1995): Trenowaliśmy ze „starym”. Ćwiczący albo rozumiał Ving Tsun albo nie. Jeżeli nie rozumiał, wówczas pytał „starego”: czy to jest właściwa droga? On zawsze odpowiadał wtedy: Oczywiście. Jesteś genialny. Jesteś świetny. A co ty sam o tym myślisz?

Yip Man brał 8 HKD za miesiąc nauki w szkole. Po pewnym czasie podszedłem do „starego” i zapytałem, czy to już wszystko, co mi pokaże, bo byłem raczej rozczarowany treningiem: odparł - a czego się spodziewasz za 8 HKD - masz 300 HKD?

„Stary” mówił: Nie wierz mi. Sam sprawdź, czy to u ciebie działa. Wtedy będziesz wiedział, czy coś robisz dobrze i przekonasz się czy dobrze nauczam. Zachęcał, wręcz popychał nas do brania udziału w walkach ulicznych. Ponad to „stary” często powtarzał: Chcesz być najlepszy w sztukach walki? Musisz pasować do tej kategorii ludzi. Musisz być młody, kiedy zaczynasz się uczyć i musisz być gorliwy. Musisz też być odważny i zdolny do znoszenia bólu.

W 1968 r. Sifu Yip Kai Man założył pierwsze w historii miasta Hong Kong stowarzyszenie sztuk walki – Hong Kong Ving Tsun Athletic Ass. Wycofał się z nauczania w maju 1970 r., czyli jak się o takim fakcie tradycyjnie mówi zamknął swoje ręce. Od tej pory był jedynie gościem w szkołach członków klanu kung fu Ving Tsun kuen.



Fot.5. Autor z Sifu Wong Shun Leungiem przy grobie Wielkiego Mistrza Yip Kai Man w Fanling, Hong Kong - Nowe Terytoria, 1994 r.

Tekst dr Janusza Szymankiewicza został oparty o będącą w przygotowaniu pracę pod tytułem „Azjatyckie Sztuki Walki. Ludzie, Mistyka i ... coś jeszcze”.



*Yip Kai Man*

葉繼問

1893-1972



Galina  
Pivovarova

# Wing Chun

## okiem rosyjskich dziewcząt

Zgodnie z opisami styl Wing Chun został stworzony przez dziewczynę o imieniu Yim Wing Chun (嚴詠春), która urodziła się w wiosce Tin Sin (天仙) w prowincji Fukien (福建). We wczesnym dzieciństwie straciła matkę i była wychowywana przez drugiego z rodziców. Według przekazów jej ojciec Yim Sei (嚴四) uczył się sztuk walki w Siu Lam - południowym klasztorze Shaolin (南少林傳奇). Jego mentorami oraz serdecznymi przyjaciółmi byli mniszka Ng Mui (五枚師太) oraz opat Chi Sin Sim Si (至善禪師). Kiedy nauka sztuki walki dobiegła końca Yim Sei powrócił z córką do rodzinnej wioski i otworzył mały sklepik z twarogiem sojowym tofu. Czas wolny poświęcał praktyce wushu oraz wychowaniu dorastającej córki.

Początki tej opowieści sięgają rządów cesarza Jia Qing (嘉慶帝), żyjącego w latach 1796-1820. Mowa w niej, jak to mniszka Ng Mui (伍枚) po długich wędrówkach znalazła schronienie w buddyjskim klasztorze położonym na górze Jiu Lian Shan (九連山) na pograniczu prowincji Guangdong, Jiangxi i Hunan. Kiedy Yim Sei dowiedział się o tej okoliczności, wraz z córką udał się do mniszki i z należnym szacunkiem poprosił o przyjęcie Yim Wing Chun w charakterze ucznia. Wydarzenie miało w przyszłości zaowocować powstaniem zupełnie nowej metody walki, której nazwa została upamiętniona imieniem Wing Chun.



Fot.1. Julia Rubtsova w gardzie stylu węża Wing Chun

Dzisiaj w Rosji wiele dziewcząt uprawia różne sporty walki i oczywiście interesuje się stylem, którego przodkiem była młoda dziewczyna Wing Chun. Jej imię tłumaczy się jako Piękną Kwiecistą Wiosnę.

Doświadczenie pokazuje, że dziewczęta w uprawianych sztukach walki dochodzą do wysokiej biegłości i wynika to z ich naturalnych predyspozycji ruchowych. Nie jest tajemnicą, że uczący się musi cierpliwie podchodzić do każdej lekcji, aby krok po kroku pokonywać ścieżkę wiedzy. Cierpliwość jest cechą charakterystyczną dla kobiet, gdyż mężczyźni o wiele bardziej są skłonni do rywalizacji, presji, chęci walki i przeciwstawiania się, co niekiedy szkodzi procesowi treningowemu. Aby lepiej zrozumieć tradycyjną szkołę walki potrzebne są właściwości Yin (żeńskie) - jak skupienie się na sobie, rozważa, cierpliwość, pokora i niewątpliwe zaufanie do nauczyciela. W naszej szkole Wing Chun, trzydzieści procent ogółu ćwiczących to właśnie dziewczęta i kobiety. Mając na uwadze historię boksu Wing Chun i jego założycielki, tym chętniej przybliżę sylwetki zaangażowanych pań i poproszę o osobiste wypowiedzi na temat tego, co wnosi w ich życie Wing Chun.

Pierwszą wymienię Veronicę Klimientovą, która jest lekarzem gastroenterologiem. Jej staż pracy w zawodzie medycznym to ponad 20 lat. Wing Chun uprawia od 10 lat.

**Veronica Klimientova:** „Naukę Wing Chun rozpoczęłam w 2011 roku. Początkowo celem zajęć była jedynie aktywność fizyczna i możliwość samoobrony. W miarę postępów system Wing Chun zaczął mi się ukazywać jako filozofia jedności ciała i umysłu, która rozciąga się na wszystkie aspekty życia poza salą do ćwiczeń. Nastąpiło ponowne wartościowanie tego, co się robi w życiu, pojawiła się umiejętność wyrażania miękkości i lekkości, upór i hardość, ale w pewnym wymiarze też ich połączenie. W trakcie treningu wzmogła się intuicja, zmieniły odczucia dotykowe i jakość postrzegania świata, co pozwoliło mi na kształtowanie odpowiednich nawyków. Tym sposobem praca ciała i mózgu, świadomości i podświadomości odwdzięczyła się wewnętrzną harmonią. To jedność ze wszechświatem - poznanie i samowiedza jako sposób na życie”.

**Julia Rubtsova** ma 44 lata i 2 dzieci. Wing Chun praktykuje od 29 lat. Oto co nam powiedziała: „Wing Chun wkroczyło w moje życie gdy miałam 15 lat i była to miłość od pierwszego wejrzenia, a raczej od pierwszego treningu. Praktyka Wing Chun zmieniła mnie na wiele sposobów i wykształciła cechy wojownika. Ukorzenie i poczucie własnego ciała, szacunek i wdzięczność za nie i za jego możliwości, silne wyczuwanie i połączenie z własnym Duchem, dyscyplina i odpowiedzialność, szacunek dla siebie i współćwiczącego, dla



Fot.2. Veronica Klimientova



Fot.3. Julia Rubtsova



Fot.4. Ksenia Kosenkova



Fot.5. Antonina Hodova

nauczycieli i dla Drogi. Wing Chun otworzyło moje serce na miłość, samopoznanie i pełną szacunku, subtelną, wrażliwą interakcję ze światem. Dzięki temu można dokonywać wglądu w siebie i wyobrazić sobie, jacy naprawdę jesteśmy. Praktyka i praca z partnerem pozwalają zobaczyć osiągnięty poziom wyszkolenia i na jakim etapie jesteśmy w tym dziele. To niesamowicie piękny styl, który odśłania głębię mojego kosmosu, łącząc mnie z moim Ciałem i Duchem w moim Sercu”.

**Ksenia Kosenkova** ma dziś 23 lata. Ukończyła Akademię Wychowania Fizycznego w St. Petersburgu. Jest instruktorką adaptacyjnego wychowania fizycznego dla osób niepełnosprawnych. Wing Chun praktykuje od 7 lat. O sobie w kontekście Wing Chun powiedziała: „Zawsze byłam osobą aktywną i wszechstronną, chodziłam do różnych sekcji sportowych. Długo grałam w drużynie, brałam udział w różnych imprezach sportowych, ale to wszystko zmieniło się pewnego dnia. Jeden trening Wing Chun i zakochałam się w Kung Fu. W tym momencie zdałam sobie sprawę, że nie potrzebuję niczego więcej. Teraz chętnie poświęcam wolny czas praktyce Wing Chun i pokładam wiedzę jakie niesie Kung Fu. Ścieżka wiedzy jest jak zawsze kręta, z różną liczbą przeszkód, ale jest też bardzo interesująca. Dzięki praktyce Kung Fu i Wing Chun stałam się bardziej subordynowana, mój duch się wzmocnił, siła jak i pewność siebie znacznie urosły. Wing Chun pomaga mi w działaniu, dzięki Ścieżce Kung Fu odkryłam prawdziwe ja”.

**Antonina Hodova**, dziś 27-mio latka. Jest absolwentką Wydziału Biochemii Uniwersytetu Państwowego, pracownikiem naukowym. Obecnie pisze pracę doktorską. O sobie mówi: „Jestem biologiem i zajmuję się nauką. Uprawiam również sztuki walki. Wydawałoby się, że to bardzo nietypowe połączenie. Ale w rzeczywistości zarówno w nauce, jak i w Wing Chun istnieje wspólny szczegół - to badanie siebie i świata. Dlatego Wing Chun jest dla mnie jednym ze sposobów patrzenia na siebie i otaczający świat, pozwala mi odkrywać coś zupełnie nowego. Pojęcie, które często słyszę od mojego sifu,

to „praca wewnętrzna”. Skupiając się wiele razy nad pojedynczym ruchem, mimowolnie koncentrujesz się na sobie, swoich myślach, uczuciach i swoim ja. Nie mogę powiedzieć, że odkryłam to podejście dla siebie tylko dzięki praktyce Wing Chun, raczej zawsze było częścią mojej osoby i dzięki temu odkryłam dla siebie Wing Chun. Znalazłam przez to drugą rodzinę i ludzi bardzo bliskich duchem, z czego bardzo się cieszę”.



**Tatiana Ivahova**, 37 lat. Instruktorka pilatesu, nauczycielka muzyki. „Pracuję jako instruktor Pilatesu i prowadzę zajęcia muzyczne. Oprócz mojej głównej działalności jestem zaangażowana w Wing Chun klanu Yao od nieco ponad dwóch lat. Wing Chun to dla mnie wolność, możliwość zmanifestowania siebie poprzez ruch. Wing Chun - to strumień ruchów, w których jednocześnie rozpraszam się i odtwarzam. Myślę, że Wing Chun z każdym treningiem prowadzi mnie do uzyskania szczególnej integralności oraz nowej i lepszej wersji siebie”.

**Jekatierina Beloushko** lat 31, absolwentka wydziału biologicznego Uniwersytetu Państwowego z zakresu psychofizjologii, specjalista masażu: "Cześć! Ćwiczę Wing Chun od nieco ponad sześciu miesięcy i bardzo mi się podoba. Od dziecka uprawiałam różne sporty i dotąd nie spoglądałam w stronę sztuk walki. Za namową koleżanki trafiłam do otwartej klasy Wing Chun i zdecydowałam się zostać. Stwierdziłam, że trening znakomicie rozwija szybkość reakcji, siłę, wytrzymałość oraz ogólnie wzmacnia organizm. Ciało wręcz raduje się z ćwiczeń. Już po pierwszych treningach zauważyłam, że podczas sesji masażu odczuwam znacznie mniejsze napięcie i ból niż wcześniej, kiedy wykonywałam inne rodzaje aktywności ruchowej. Wing Chun to nie tylko trening, rozwój ciała i ducha, ale także dobre samopoczucie wynikające z komunikowania się z braćmi i siostrami Wing Chun. W szkole uczymy się wielu nowych i interesujących rzeczy, komunikujemy się pomiędzy sobą również podczas tradycyjnych wspólnych herbat po zajęciach. W zeszłym miesiącu pojechałam do Kazania na studia i jednocześnie odwiedziłam filię naszej szkoły. To wspaniale, że nawet wyjeżdżając do innego miasta, jest okazja, aby nie przegapić zajęć i porozmawiać z podobnie myślącymi ludźmi! Bardzo się cieszę, że jestem częścią rodziny Wing Chun. Dziękuję nauczycielom i życzę wszystkim uczniom sukcesów w ich praktyce!”.

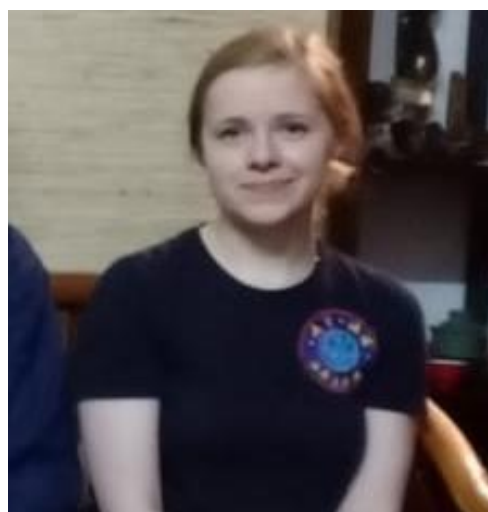
**Maria Akimova**, 25 lat, projektantka. "Ćwiczę Wing Chun od roku. Jestem jedną z tych osób, które bały się pójść na trening. Długi czas zwlekałam, aż natknęłam się na grupę, która w zasadzie nie była zwykłą grupą ćwiczących, ale rodziną i dlatego postanowiłam spróbować kierując się słowami „albo teraz, albo nigdy”. Dla mnie Wing Chun ze sztuki walki stało się stylem życia. W trakcie nauki zdałam sobie sprawę, że to kompletna sztuka z własnym bagażem wiedzy. Patrząc jak wszyscy się doskonalą i pomagają



*Fot.6. Tatiana Ivahova*



*Fot.7. Jekatierina Beloushko*



*Fot.8. Maria Akimova*



Fot.9. Jekatierina Romanienko

nawzajem zaczęłam nadawać na tej samej fali. Dzięki Wing Chun odnalazłam harmonię, zaczęłam czuć się pewniej, nauczyłam się rozumieć swoje ruchy i ciało. Nadal będę doskonalić się w Wing Chun, bo jak mówią: „Droga zostanie opanowana przez tego, który idzie”.

**Jekatierina Romanienko**, 29 lat, z zawodu dziennikarz. Do czytelników „KUNG-Fu Life” zwróciła się w następujący sposób: „Witajcie, czyli jak mówicie Dzień Dobry, nasi drodzy przyjaciele z Polski! Nazywam się Jekatierina i od 10 lat moje życie jest nierozdzielnie związane z chińską sztuką walki Wing Chun, co dla mnie osobiście oznacza „sztukę, która nie zna granic ani narodowości”. Wing Chun to dla mnie niekończąca się kreatywność, odkrywanie nowych szczytów, mieszanie stylów, w tym innych sztuk walki. Wing Chun to również moja niekończąca się miłość, która zaczęła się, jak wiele innych, od obejrzenia filmu, a naprawdę wzmocniła się na sali treningowej.

Wing Chun to też moja znajomość z niezwykle utalentowanymi, życzliwymi, uczciwymi, silnymi, lojalnymi i odważnymi ludźmi, działającymi pod kierunkiem trenera Aleksandra Stiepanowa, który jest uczniem i współpracownikiem mistrza Nikolaja Kononowa. I wreszcie Wing Chun to nie tylko moje ulubione treningi, ale także spotkania poza salą. Tradycyjne picie herbaty po zajęciach daje nam możliwość kontemplacji wspólnie przebytej ścieżki, podsumowania, zjednoczenia i inspirowania się do dalszego doskonalenia!

Życzę Wam, abyście pokochali Wing Chun - całą swoją duszą, ciałem i sercem. Życzę powodzenia i dobrego samopoczucia. Jestem pewna, że Wing Chun czeka na jeszcze pięknieszszą wiosnę razem z Wami !”.

Podsumowując temat dziewcząt w



Fot.10. W szkole Yao w St. Petersburgu

świecie Wing Chun na przykładzie rosyjskiej szkoły Yao można stwierdzić, że panie nie tylko nie ustępują wysiłkiem i talentami mężczyznom, ale też doskonale się w nim odnajdują. Korzystają z pełni bogactwa sztuki walki, które przekłada się na różne dziedziny życia. Nie skupiają się wyłącznie na aspekcie treningu fizycznego i pokonywaniu przeciwników, ale też na wewnętrznych poziomach. Zagadnienie ptci pięknej jako zjawisko społeczne w realiach praktyki Wing Chun czeka na dalsze badania. Dlatego artykuł jest jedynie wstępem do podjęcia szerszej inicjatywy.



*Fot. Galina Pivovarova*



Marek  
Flisikowski

# Sun Bin Guai

## kule do walki w stylu mizong



Fot.1-3. Marek Flisikowski  
z kulami i Qi Min Jiu sifu

Sun Bin Guai (孫臏拐), to drewniane kule typu ortopedycznego, dawniej stosowane w rehabilitacji po urazach kończyn dolnych. W Chinach kule tego rodzaju używane były również w kręgach związanych ze społecznościami praktyków tradycyjnego wushu. Wśród osób ćwiczących boks labiryntu Mizong, kule mają kształt litery „T” i nie stanowią jedynie oparcia dla uzyskania wyprostowanej postawy ciała czy poruszania się do przodu. Jest to narzędzie do samoobrony, oraz atakowania w obronie własnej.

Kule do walki wręcz datowane są na Okres Walczących Królestw i wiążą się z postacią stratega wojskowego Sun Bina, autora „Sztuki Wojny”. Mają nieskomplikowaną budowę. Rękojeść połączona jest za pomocą drążka z półksiężycowym styliskiem. Do jego obu końców zamocowane są jedwabne wstęgi, które czasem nazywane są świszczącymi rzesami wodnymi Fu Ping Guai (浮萍拐). Rozmiar kul ma charakter indywidualny. Powinny w przybliżeniu sięgać połowy uda pomiędzy kolanem, a stawem biodrowym mierząc w pozycji stojącej.

Z reguły jest to broń podwójna, symetryczna, więc z założenia kule występują w parach. Tak dzieje się w przypadku metody Mizong. W niektórych aspektach walki stosuje się kule pojedynczo na zasadzie użycia laski, jak ma to miejsce w południowym wushu. Kule mogą być używane jako broń podwójna stosowana pojedynczo, ale wspierana innym rodzajem broni białej.

Z uwagi na kształt łukowatego styliska techniki walki zbliżone są do technik mieczy tygrysich, zwanych hakowymi. Najczęściej są to ataki zmiatające, parowania i odprowadzenia ataków, ciosy w szyję, twarzoczaszkę, krocze, miejsca wrażliwe, oraz pchnięcia. Walki kulami Sun Bin Guai nauczyłem się w 2007 roku podczas pobytu w Cangzhou, od mistrza Qi Min Jiu, który od lat jest moim nauczycielem tradycyjnego wushu w sztuce Mizong Quan. Forma wraz z praktycznymi zastosowaniami i ćwiczeniami w parach nauczana jest w polskim oddziale szkoły walki z Cangzhou w Chinach, który ma swoją siedzibę w Tczewie.

# Drewniany manekin Wing Chun

## partner jakich mało



Józef  
Szargut

Rok 2020. Światowa pandemia koronawirusa. Sytuacja jaka w naszym kraju nie miała miejsca. Szkolne sale gimnastyczne zamknięte, młodzież w domach. Trudno znaleźć kogoś do treningu w parze. Jeden rozleniwiony, drugi rozgadany, inni stali się „kanapowcami”. Gdzie więc szukać partnera do ćwiczeń i sparringów (?). Przy tak postawionym pytaniu odpowiedź nasuwa się sama - najlepszy możliwy wybór to drewniany manekin Wing Chun.

Pandemia o szczególnie dużych rozmiarach jak obecna, bytująca na różnych kontynentach, to gorszy czas dla ochrony zdrowia wobec braku naturalnej odporności społeczeństwa. Motywuje do zachowań przemyślanych, roztropnych, przestawienia się na pracę zdalną i trening z przyrządami, które są bezpieczne.

Drewniany manekin sprostą wymaganiom. Bez problemu podtrzyma sprawność techniczną, siłę i szybkość ruchów ćwiczącego. Wyegzekwuje poprawne pozycje, a przy stawianiu kroków, poruszanie się po liniach walki. Doskonale odtworzy rolę, dla której został zbudowany. Wskaże jak przenosić ciężar ciała i balans pomiędzy kątami, które zabezpieczą atak i obronę. Nie osłabi refleksu wzrokowego ani dotykowego, a reakcje na domniemaną agresję nie ulegną rozproszeniu. Bloki, uderzenia i kopnięcia będą tak samo celne jak w treningu z żywym, a nie wyimaginowanym człowiekiem.



Fot.1-4. Autor podczas ćwiczeń na drewnianym manekinie. Kędzierzyn-Koźle. Listopad 2020 r.

Jako trener, jest niczym druga połowa. Ma w sobie ducha, który skupia uwagę. Sprzyja osobom borykającym się z długotrwałym brakiem asysty innej osoby - zwłaszcza tym, które dotąd były sportowo aktywne i pomimo obostrzeń sanitarnych nadal chcą poznawać wschodnie sztuki walki. Muk Yan Chong (木人樁) bo taka jest jego nazwa, od ponad 300 lat wypełnia lukę brakującego partnera. W zasadzie „od zawsze” stosuje się go w treningu Wing Chun mając na uwadze również potrzebę zaawansowanej praktyki - pozbawionej świadków.

Godnie zastępuje przeciwnika, gdy nie ma możliwości zajęć w grupie i kontaktu z nauczycielem, który doradzi, poprawi. Wariantów jest tu wiele, wystarczy spojrzeć na manekiny chińskie i wietnamskie, które posiadają po trzy ręce i jedną nogę oraz te, które występują w rodzinnych stylach walki, ich wersjach i hybrydach.

Modelowym rozwiązaniem dla ćwiczeń w bliskim dystansie jest 11-to ramiennie urządzenie o nazwie Chuk Chong (竹樁) przeznaczone do praktyki „lepkich rąk” (黏手). To jeden z manekinów szkoły Yiu Choi Yiu Kai Wing Chun Kuen (姚才和姚祺詠春拳). Temat rozległy i wymaga odrębnego opisanie. Trening na manekinie nie jest trudny. Ważne, by poznać podstawy i praktykować je poprawnie. Przynajmniej trochę pomocny, nie będzie jednak wyrozumiały. Odkryje i pokaże wszystkie błędy. Ćwiczący może iść dalej i skorzystać z instruktażu ustalonej sekwencji ruchowej, stanowiącej połączenie koncepcji walki z symetrycznymi kombinacjami wzmacniającymi równomiernie lewą i prawą stronę ciała bez udziału sparring-partnera.

Łatwo dostrzec, że drewniany przeciwnik jest bezbronny, mimo tego gotowy do ćwiczeń i walki. Chce przyjmować silne ciosy, pchnięcia i kopnięcia. Poruszony nie pozostaje bierny. Prowokuje swoimi kontrakcjami przez co wymusza wysiłek i angażuje ćwiczącego. Wciągając w grę odbiera energię i przenosi ją na własny korpus, ramiona czy nogę. Rytm, którego wystukiwania oczekuje jest jak „Pieśń”, która zaprasza do wspólnej zabawy. Nie pozwala na odpoczynek. Akcentuje czujne i szybkie zmiany działania. „Pieśń” ta jest łącznikiem pomiędzy ćwiczącym, a manekinem i nie można jej fałszować bez uszczerbku. To dźwięk wydobywający się z drewnianej konstrukcji pobudzanej pracą rąk i nóg. Słuchając stukania, zgrzytów i trzasków wiadomo czy techniki płyną w należytych rytmie.

Kontakt z manekinem wiąże ruch kończyn górnych i dolnych z osłoną układu oddechowego. Uświadamia jak kontrolować ciało poprzez rozłożenie sił i korektę położenia wobec przeciwnika, by nie doszło do zaburzenia oddechu w walce lub w wyniku osłabienia ciała przez nadmierny wysiłek. Zanim kolejna osoba dotknie ramion manekina i rozpocznie na nim trening warto zdezynfekować poszczególne części. Wiadomo, że koronawirus utrzymuje się na różnych powierzchniach znacznie dłużej niż parę minut. W zależności od rodzaju materiału może przetrwać nawet kilka dni. Środowisko jakie panuje w zamkniętych pomieszczeniach, na salach treningowych, gdzie z reguły instaluje się drewniane manekiny, może przedłużać żywotność patogenów. Stąd w pandemii konieczność częstszego czyszczenia powierzchni zaangażowanych w proces treningowy. Należy pamiętać o użyciu adekwatnych środków odkażających na bazie stężonego alkoholu, a w zmieniających się warunkach stosować do zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia.

**KILKA MOICH UWAG DLA POCZĄTKUJĄCYCH** związanych z treningiem na drewnianym manekinie: 1. Nie spiesz się, dokładnie używaj swojej techniki, 2. Nie pozwól, aby Twoje ruchy stały się prostym mechanizmem powtórzeniowym, 3. Zwróć uwagę, że manekin to tylko jeden z aspektów rozległego procesu treningowego wingchun.

**MANEKIN Z UDZIAŁEM MISTRZA UCZY** łączenia zasad wingchun z praktyką, unikania kierowania twardej siły własnej przeciwko twardej sile przeciwnika, utwardzania kończyn w miejscach gdzie stykają się z drewnianymi częściami oraz diagnostyki stłuczeń i przywracania zdrowia. Z czasem „dotyk” tych drewnianych rąk, także żywych partnera jako przeciwnika, stanie się ważnym elementem nabywania pewności siebie. Doda śmiałości, przyniesie korzyść w warunkach zagrożenia napaścią. Szybko określi poziom znajomości „alfabetu Wing Chun” każdego praktyka. Dlatego jest cenionym pomocnikiem w treningu walki. W każdym momencie powie Ci w jakim stanie jest Twój wingchun i nie będzie tego ukrywał. Podchodzi do niego z respektem ... a odwdzięczy się prawdziwą „Pieśnią”. Choć surowy, jest partnerem jakich mało. Nigdy Cię nie zawiedzie i nie zlekceważy. Przekonałem się o tym nie raz.



*Fot. Trening na manekinie Chuk Chong - (竹樁)*



Slawomir  
Oleszek

# Cheng Kwong

## *z weng chun'em na Stary Kontynent*

Nieżyjący już Sigung Cheng Kwong (鄭光) naukę tradycyjnego wushu rozpoczął w 1963 roku od południowego stylu smoka Lung Ying Kuen (龙形拳). Jego trenerem został Lam Wun Kong (林煥光), główny mistrz szkoły w Hong Kong'u. W 1965 roku podjął się poważnych studiów nad boksem chińskim. Z tego powodu przystąpił do treningów Ving Tsun (葉問詠春) u mistrza Lok Yiu (駱耀), drugiego spośród oficjalnych uczniów Yip Man'a, a następnie skupił swoją uwagę na Siu Lam Weng Chun i zaczął pobierać lekcje u mistrza Wai Yan'a ze słynnego Dai Dak Lan. Bywali tam mistrzowie Yip Man, Wong Shun Leung czy Tang Yik, i inni.

Intensywne, codzienne treningi powodowały szybki wzrost umiejętności, który pozwolił na otwarcie własnej szkoły walki w 1969 r. W roku 1975 mistrz Cheng powołał do życia prywatny ośrodek kungfu z możliwością szkolenia międzynarodowego w stylach smoka i Ving Tsun. Propagował w nim metody „Pięknej Wiosny” (詠春拳) oraz „Wiecznej Wiosny” Weng Chun (永春拳). Szkołę jako stowarzyszenie prowadził do 2018 roku. Boksu Weng Chun uczył się pod kierunkiem mistrza Wai Yan'a, potem równolegle korzystał z instruktaży i lekcji u mistrzów z Chin kontynentalnych jak Pak Cheong i Pang Nam. Kiedy odeszli, ostatnim został Tam Pui Chuen (1917-2014) najstarszy z żyjących mistrzów Ban Chung Weng Chun, który pochodził z prowincji Guangdong, a Weng Chun uczył się jeszcze od Tang Suen'a. Mistrz Cheng ćwiczył codziennie niemal do końca życia. Był profesjonalnym trenerem tradycyjnego wushu, tańca lwa i posługiwanie się klasyczną bronią. Występował publicznie oraz szkolił zawodników do udziału w turniejach, którzy osiągnęli sukcesy. Praktykował Tradycyjną Medycynę Chińską, specjalizował się w ziołarstwie. Swoim uczniom poświęcał dużo czasu. Jednorazowa lekcja trwała nie mniej niż 3 godziny w ciągu dnia. W Hong Kong'u był uznanym nauczycielem, który posiadał bardzo dobre relacje ze szkołami reprezentującymi inne sztuki walki jak Choy Lee Fut, czy północne kungfu z Shaolin, a także z konkurencyjnymi szkołami nauczającymi Ving Tsun według metody Yip Man'a.

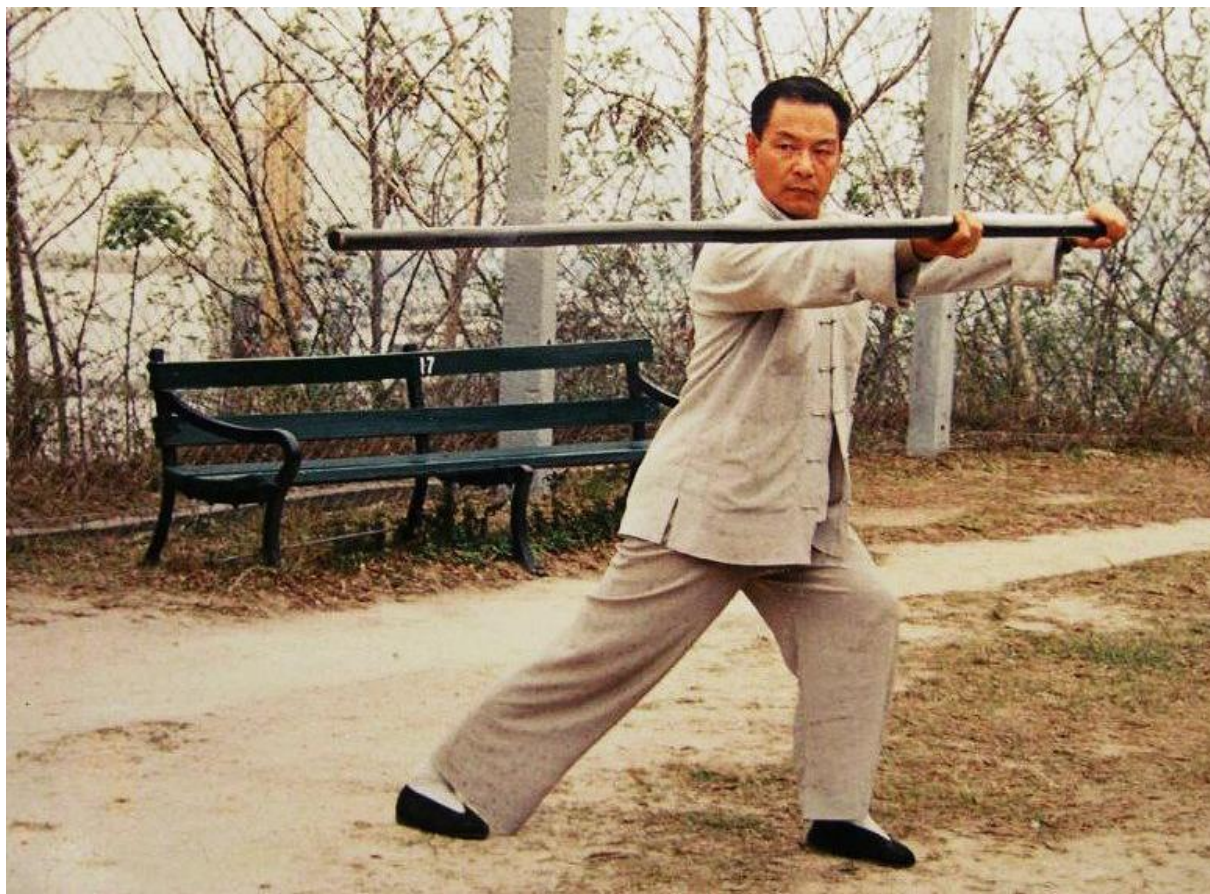
Podczas jednego z ostatnich wywiadów powiedział, że osobiście nie zauważa diametralnych różnic pomiędzy systemami Ving Tsun i Weng Chun. Obie metody pochodzą od aktorów operowych z Czerwonych Dżonek i źródła ich praktyki tkwią w tym samym miejscu. W jego ocenie różnice pomiędzy tymi systemami mogą wynikać stąd, że niezależni od siebie nauczyciele opierają swoje stanowisko na własnych upodobaniach i doświadczeniach, które jako osobiste nie muszą być na tym samym poziomie co innych. Jest to kwestia argumentowania rzeczy na podstawie ustaleń poczynionych dzięki przekazom pochodzącym od poprzednich pokoleń jak i własnej docieklivości. Uprawiając oba systemy przez 55 lat doszedł do przekonania, że cel przed nimi położony był wspólny tak jak podłoże, z którego wyrosły.

Cheng Kwong jest tą postacią sztuk walki z południa Chin, która jako pierwsza otworzyła środowisko Weng Chun na świat Zachodu. Stało się to po zawirowaniach w niemieckim ruchu Wing Tsun lat 80-tych. Jego pierwszymi uczniami z Europy zostali w styczniu 1985 roku



dwaj niemieccy praktycy Leung Ting Wing Tsun, Lothar Hirneise i Klaus Pertl.

W 1986 roku Lothar Hirneise wysłał do mistrza Cheng Kwong'a z listem polecającym dwóch swoich uczniów, którzy w Hong Kong'u kontynuowali poznane dotąd aspekty Chi Sin Ving Tsun. Przez kolejne lata wersję tą w Europie propagował jeden z nich Andreas Hofman, po czym na przełomie Millennium zaczął wyraźnie rozszerzać swoje ukierunkowanie na inne sztuki walki, szkoły Weng Chun i wietnamską linię Vinh Xuan pochodzącą od Yuen Chai Wan'a, który w 1939 roku osiadł w Hanoi pod zmienionym nazwiskiem jako Nguyen Te Cong.



*Fot. Sigung Cheng Kwong*

W 1988 Lothar Hirneise i Klaus Pertl podsumowali swój wieloletni dorobek wydając książkę pt. „Quo Vadis Ving Tsun - Modern Views of Ancient Systems”. Zawarli w niej szereg informacji pozyskanych w trakcie nauki systemów reprezentowanych przez mistrzów Leung Ting'a, Cheng Kwong'a i Lok Yiu, a także inne interesujące dane. Za ich sprawą jeszcze do lat 90-tych działała węgierska szkoła mistrza Cheng Kwong'a z siedzibą w Budapeszcie. Szefem wyszkolenia był tam instruktor Zoltan Czuczor.

Sigung Cheng Kwong zmarł w rodzinnym Hong Kong'u w czerwcu 2018 roku. Do końca życia pozostał człowiekiem pogodnym i serdecznym, otoczonym grupą oddanych uczniów i sympatyków chińskich sztuk walki. W imieniu Starego Kontynentu mistrza pożegnał jeden z jego ostatnich adeptów, znany holenderski trener Ving Tsun i Weng Chun kungfu sifu Sergio Iadarola. Prowadzi w Amsterdamie prężną organizację, która poza Holandią posiada trzynaście zagranicznych oddziałów.



*Fot. Przewodniczący Polskiego Stowarzyszenia Atletycznego Chin Woo - Piotr Osuch*

# CHIN WOO

*Piotr  
Osuch*

## Athletic Association

Organizacja Chin Woo (Jing Wu) została założona w 1909 roku w Shanghaju. Jej celem było szerzenie „mądrości, życzliwości i odwagi” a także polepszanie zdrowia całej ludzkości. Powstanie tej sławnej organizacji wiąże się z postacią jednego z największych wojowników w dziejach Chin - Huo Yuanjia (1868- 1909).

Huo Yuanjia urodził się w wiosce Xiaonanhe leżącej na zachód od Tianjin. Jego ojciec, Huo Endi, był znanym wojownikiem i pracował jako ochroniarz karawan. Dzięki niezwykłym umiejętnościom i licznym wygranym pojedynkom sława syna znacznie przerosła sławę ojca. Przez kilkanaście lat Huo Yuanjia zmuszony był toczyć walki z przybywającymi do rodzinnej wsi wojownikami. Mieli oni nadzieję uzyskać rozgłos i uznanie dzięki pokonaniu tak znakomitego wojownika. Znaczną grupę wojowników stanowili Mistrzowie z Japoni. Im to przypisuje się również podanie Huo Yuanjia trucizny w wyniku której zmarł 4 września 1909 roku. Miał wtedy 42 lata. Jego odejście było opłakiwane przez rzesze ludzi a uroczysty pogrzeb został zorganizowany przez Stowarzyszenie Sportowe Jingwu, którego Yuanjia był fundatorem. Został pochowany w północnej części Shanghaju. Na kamieniu nagrobnym wyryto napis: „Grobowiec siłacza Huo Yuanjia”. Zainspirowane waleczną postawą Yuanjia Stowarzyszenie Jingwu kontynuowało rozwój jako masowa organizacja wywierająca wpływ na wielkim obszarze.

Od 1918 roku w ramach stowarzyszenia założono filie w Wuhan, Nanchang, Guangzhou, Foshan, Shantou, Xiamen i innych miastach. W latach czterdziestych liczba oddziałów zwiększyła się do 42 a jednocześnie liczba członków w Chinach i poza ich granicami przekroczyła 400 000. Filie w południowo-wschodniej Azji, w państwach takich jak Malezja i Singapur istnieją do dzisiaj, a niektóre z nich odgrywają ogromną rolę w promowaniu sportu we własnych krajach. Na uwagę zasługuje fakt, że w 1919 roku gdy Stowarzyszenie świętowało swoje dziesiąte urodziny, wielki rewolucjonista dr Sun Yat-sen napisał wstęp do pamiątkowego wydania Roczników Jingwu i przekazał Stowarzyszeniu dużą tablicę na której napisał: „Przywiążuj wielką wagę do wartości głoszonych przez sztuki walki.” Jingwu postawiło sobie za zadanie włączanie użytecznych elementów różnych szkół wushu do programu zajęć w celu promowania tradycyjnych form sztuk walki. W ciągu dziesięcioleci Stowarzyszenie propagowało 247 form ćwiczeń z bronią i bez. Wreszcie wybierając to co najlepsze Stowarzyszenie stworzyło „10 Niezbędnych Zestawów Ćwiczeń Jingwu”. Stowarzyszeniu udało się pozyskać usługi tak znanych osobowości jak Zhao Lianhe, który zaczął tam pracować jako główny instruktor w 1911, jak również Luo Guangyu, Chen Zizheng, Liu Zhensheng, Huo Dongge (był synem Huo Yuanjia), Ye Fengqi, Li Huiting, Wu Jianquan czy wreszcie Fu Zhongwen. Wszyscy oni nauczali w ramach Stowarzyszenia. Z ich pomocą Jingwu udało się wytrenować wiele roczników zawodników i trenerów wushu. Wśród nich znajdziemy Cai Longyun, Cai Hongzhang, He Bingquan czy Zhou Yuanlong. W późnych latach dwudziestych Jingwu zaczęło rozszerzać swój program nauczania, powiększając go o takie dyscypliny jak zapasy i boks w stylu zachodnim, gry zespołowe, podnoszenie ciężarów, kulturystyka, pływanie i szachy.

Poza Chinami Jingwu rozwijało się bardzo dynamicznie dzięki chińskim emigrantom, pragnącym zachować swoją tożsamość kulturową jak również uchronić przed zapomnieniem tradycyjne sztuki walki. Ośrodkami które od samego początku wiodły zdecydowany prym



wśród zagranicznych społeczności chińskich były Malezja, Singapur, Hong Kong oraz USA. W latach 80-tych narodziła się idea utworzenia jednej ogólnoswiatowej organizacji Jingwu. Intensywne działania w tym kierunku podjęło Stowarzyszenie Jingwu z Szanghaju przy wsparciu związków z Tianjin oraz Foshan. Pierwszym istotnym krokiem na drodze uściślenia współpracy pomiędzy różnymi organizacjami Jingwu była idea organizacji cyklicznych międzynarodowych turniejów Wushu. Od 1992 roku, czyli niemalże od samego początku rozgrywania tych imprez aktywnie uczestniczyli w nich zawodnicy Polskiego Stowarzyszenia Atletycznego Chin Woo. PSACW od samego początku swojego istnienia stara się propagować obok rywalizacji sportowej i nauczania

tradycyjnych odmian Wushu również szeroko pojętą kulturę chińską. Pozwala to na wszechstronny i pełniejszy rozwój zawodników i zrozumienie korzeni ćwiczonej przez siebie sztuki. Popularyzację tych idei PSACW prowadzi organizując coroczne Turnieje „Święta Wiosny”, seminaria, pokazy oraz inne imprezy wraz z Polskim Zrzeszeniem Wushu. Stowarzyszenie aktywnie współdziałało również w powołaniu Polskiego Związku Wushu, który być może w przyszłości będzie reprezentował nasz kraj na Igrzyskach Olimpijskich. Połączenie nowoczesnych trendów w postaci sportu oraz starej tradycji jest bowiem „złotym środkiem” Polskiego Wushu.

W 1993 roku podczas kolejnego Międzynarodowego Turnieju Jingwu powołano do życia „World Chin Woo Athletic Federation and Friendship Organization” z siedzibą w Szanghaju. Przewodniczący Polskiego Stowarzyszenia Atletycznego Chin Woo - Piotr Osuch został jednym z członków założycieli tej organizacji. Dowodem uznania dla wkładu Polski w propagowanie idei Chin Woo był zaszczyt wmurowania kamienia węgielnego pod okazałą siedzibę Związku w Szanghaju.

Kolejne Międzynarodowe Turnieje Jingwu w Chinach, Malezji oraz USA przekształciły się formalnie w Mistrzostwa Świata a program imprez wzbogacił o kaligrafię, malarstwo, sztukę wystawiania się oraz chińskie szachy. Dzięki urozmaiconemu programowi do członu „Mistrzostwa Świata Chin Woo” dodano „oraz Festiwal Kulturalny”. Wskazuje to jak ważna dla Międzynarodowej Federacji Chin Woo jest również szeroko pojęta kultura chińska.

Polskie Stowarzyszenie Atletyczne Chin Woo, które było organizatorem kolejnych Mistrzostw Świata Chin Woo zadbało również o przygotowanie bardzo bogatego programu zarówno sportowego jak i artystycznego. Wśród atrakcji trzydniowego Wielkiego Festiwalu Wushu, który odbył się w Warszawie w lipcu 2004 roku znalazły się pokazy i współzawodnicstwo w „Tańcu Lwa”, kaligrafia, weiqi, malarstwo oraz szachy chińskie. Należy mieć nadzieję że dzięki wytrwałej pracy entuzjastów Chin Woo z całego świata ruch jaki zapoczątkował Mistrz Huo Yuanjia będzie się nadal dynamicznie rozwijał.



*Fot. Pomnik mistrza Huo Yuan Jia w Tianjin*



Andrzej  
Kalisz

# Tradycyjny styl Wu - Hao

# TAIJIQUAN



Fot. 2 Chiny godz. 6.00 rano, sesja treningowa stylu Wu Taiji w Guangfu w powiecie Yongnian. Rok 2018

**Taijiquan** (Tai Chi) uważa się za najbardziej subtelną sztukę walki. Główny nacisk kładzie się tutaj na neutralizację siły przeciwnika i wpływanie na jego równowagę. Obecnie większość adeptów ćwiczy przede wszystkim ze względu na walory prozdrowotne tego systemu. My uprawiamy **styl Wu**, zapoczątkowany przez mistrza Wu Yuxiang (1812-1880), nazywany też niekiedy **stylem Hao**, od nazwiska jego wybitnego przedstawiciela Hao Weizhena (1842-1920). Wu Yuxiang pochodził z wpływowej rodziny i był dobrze wykształcony. Uczył się od Yang Luchana (1799-1872) - twórcy najpopularniejszego dziś stylu Yang i od Chen Qingpinga (1795-1868) – przedstawiciela stylu Zhaobao. Miał odnaleźć dawne manuskrypty, przypisywane Wang Zongyue, które stały się teoretyczną bazą współczesnego taijiquan. Istnieje pogląd, że to właśnie Wu Yuxiang wypromował nazwę Taijiquan (T'ai Chi Ch'uan), która została potem przyjęta przez inne nurty tej sztuki. Główne klasyczne teksty teoretyczne Tai Chi, wykorzystywane obecnie w pozostałych stylach pochodzą od mistrzów stylu Wu (Hao).

Głównym uczniem Wu Yuxianga był jego bratanek Li Yiyu (1832-1892), u którego z kolei uczył się Hao Weizhen. Podczas gdy Wu i Li koncentrowali się na teoretycznych studiach i doskonaleniu sztuki, Hao Weizhen w większym stopniu ją spopularyzował.

Dziś istnieje kilka różnych linii przekazu tego stylu. My uprawiamy wersję propagowaną przez mistrza Zhai Weichuan z Guangfu – kolebki tego stylu. Początkujący uczą się u nas skróconej formy 37 ruchowej. Średnio-zaawansowani poznają długą, tradycyjną formę 108 ruchową. Zaawansowani mają możliwość nauki dodatkowej formy z większą ilością elementów dynamicznych fa jin. Formy z bronią obejmują: miecz, szeroką szablę i tyczkę. W programie są także ćwiczenia z partnerem tui shou i praktyczne aplikacje ruchów form. Zain-

teresowani ćwiczeniem przede wszystkim dla zdrowia i dobrego samopoczucia, w tym osoby starsze, mogą się skupić na nauce i ćwiczeniu form podstawowych. Pasjonaci Tai Chi mają zaś u nas możliwość poznania pełnego tradycyjnego systemu. Styl Wu opiera się na stosunkowo krótkich ruchach i wysokich pozycjach, co pierwotnie miało sprzyjać szybkim zmianom i swobodzie przemieszczania się w walce. Dzisiaj brak nacisku na utrzymywanie bardzo niskich pozycji sprawia, że jest to styl, którego ćwiczenie jest dostępne dla osób w różnym wieku, o różnym poziomie sprawności.

Nauka atrakcyjna dla starszej młodzieży, osób dorosłych i seniorów. Część adeptów zainteresowana będzie nauką krótkiej formy wprowadzanej na początku nauki, poznając ją, a następnie doskonaląc. Pasjonaci Taijiquan mogą natomiast poznawać stopniowo cały tradycyjny system, kontynuując naukę na wyższych poziomach.

#### **Początkujący – rozpoczynający naukę od zera:**

- zestaw ćwiczeń wstępnych,
- zestaw ćwiczeń bazowych,
- podstawowa forma 37 ruchowa,
- zestaw ćwiczeń kończących zajęcia.

#### **Początkujący – kontynuujący naukę po wstępnym poznaniu formy 37 ruchowej:**

- doskonalenie ćwiczeń bazowych,
- doskonalenie formy 37 ruchowej,
- ćwiczenia pojedynczych sekwencji – dan cao,
- wprowadzenie do aplikacji ruchów formy,
- podstawowe ćwiczenia tui shou.

#### **Średniozaawansowani:**

- forma wu bu ba fa – pięć kroków osiem metod,
- tradycyjna forma 108 ruchowa,
- nauka aplikacji ruchów formy,
- rozbudowane układy tui shou,
- forma z mieczem,
- forma z szablą,
- potrząsanie tyczką, forma z tyczką.

#### **Zaawansowani:**

- ćwiczenia eksplozywnej emisji siły fa jin,
- zaawansowany wariant formy 37 ruchowej, z fa jin,
- 58 ćwiczeń ataku i obrony,
- trening swobodnego tui shou,
- trening san shou (tui shou z elementami uderzania),
- ćwiczenia z partnerem z szablą,
- ćwiczenia z partnerem z mieczem,
- ćwiczenia z partnerem z tyczką.

#### **Elementy dodatkowe:**

- sportowa/pokazowa forma 46 ruchowa,
- formy egzaminacyjne,
- forma z kijem

# Piłka nożna pochodzi z Chin



Piłka nożna jest jednym z ulubionych sportów chińskich widzów. Są oni jej zagorzałymi wielbicielami, lecz chińskie drużyny wciąż mają duże trudności w uzyskaniu globalnego sukcesu. Kolebką nowoczesnej gry w piłkę nożną jest Wielka Brytania ... ale sport ten jest w dużym stopniu zainspirowany chińską starożytną grą zwaną „Cujiu” 蹴鞠. Podobno kolonizatorzy brytyjscy obserwowali podczas swych podróży po Jedwabnym Szlaku grających i stopniowo rozwinęli zasady gry.

Cu oznacza „przebierać nogami”, ju odnosi się do skórzanej piłki wypchanej piórami. Ten starożytny sport stał się prototypem nowoczesnego footballu. Nawet dawny prezydent FIFA, Sepp Blatter uznał 15 lipca 2004 r., że piłka nożna narodziła się w Chinach, będąc najbardziej prymitywną formą dzisiejszej gry. Ogłoszono wówczas, że ojczyznę footballu są Chiny. Zasady gry zostały opisane w chińskim podręczniku

wojskowym około 2500 r. p.n.e. Gra skupiała się na wrzucaniu małej o 15-20 cm średnicy skórzanej piłki wypełnionej włosiem lub piórami do małej siatki. Siatka była zamontowana na todygach bambusa kilka metrów nad ziemią. Piłkę wrzucano poprzez 30-40 cm otwór.

Ćwiczenie to sprawiało, że uczestnicy byli w nieustannym ruchu. Użycie nóg, klatki piersiowej, pleców, ramion było dozwolone, a rąk natomiast zabronione. Wszystko zaczęło się od stolicy stanu Qi – Linzi w okresie Wiosen i Jesieni. Cujiu było często rozgrywane na dworze cesarskim dynastii Han.

Początkowo gra nie była uznawana za sport, stanowiła utrzymanie dobrej fizycznej formy ciała, zwłaszcza dolnych kończyn (łydki i stopy) i była uprawiana indywidualnie. Antyczna gra przypomina nowoczesną grę o trzech rodzajach gry: bezpośrednią, pośrednią i indywidualną. Podczas dynastii Tang gra rozpowszechniła się na Azję docierając do Japonii i Korei. A gdy znalazła się w Europie przekształciła się w Wielkiej Brytanii w dzisiejszą znaną wszystkim piłkę nożną. Chińska gra całkowicie zniknęła w Państwie Środka w 1930 roku. Być może dlatego Chiny nie są znaczące na arenie międzynarodowej. Ostatnie zainteresowanie Xi Jinpinga tym sportem i mocne wsparcie finansowe oraz kadrowe sugerują, że niedługo może się to zmienić.





