

SHÀOLÍN YĪN SHǒUGùn

少林阴手棍



Fot. I. Mistrz Shi Deqiang wykonujący shaolińską formę walki kijem *Shaolin Yinshougun*.

HISTORIA ORAZ CHARAKTERYSTYKA SHAOLIŃSKIEJ FORMY WALKI KIJEM SHAOLIN YINSHOUGUN

Shaolińska forma walki kijem o nazwie *Yinshougun* jest prawdopodobnie jedną z najbardziej znanych wśród reprezentatywnych, tradycyjnych form walki kijem kultywowanych w klasztorze Shaolin. Jej praktyk operuje kijem zgodnie z zasadą *yin*, tzn. wykorzystując zachowanie przeciwnika do tworzenia własnych, defensywno-ofensywnych ruchów wymierzonych przeciw napastnikowi. Termin *yin* w odniesieniu do walki oznacza ustępowanie przeciwnikowi, dostosowywanie się do jego ruchów oraz wchłanianie energii zawartej w jego akcjach, bez bezpośredniego, frontalnego konfrontowania własnej siły z jego siłą. Dzięki temu możliwe staje się wykorzystywanie i manewrowanie ruchami oponenta oraz ostatecznie pokonanie go przez skierowanie ich przeciwko niemu.

W historycznym, chińskojęzycznym opracowaniu na temat shaolińskich sztuk walki *Shàolín Wǔgōng* (少林武功) opisującym między innymi shaolińskie metody walki kijem zapisano, że najstarszymi systemami walki praktykowanymi wówczas w klasztorze Shaolin były tzw. „miękki boks” (chiń. *Róuquán* 柔拳) oraz rozmaite metody walki kijem, uważane za najbardziej rozwinięte ze wszystkich doskonalonych w owym czasie w klasztorze Shaolin sztuk walki rozmaitym orężem.

W pochodzącym z około 1610 roku podręczniku na temat autentycznej shaolińskiej metody walki za pomocą kija *Przedstawienie oryginalnej metody walki kijem z klasztoru Shaolin* (chiń. *Shàolín gùnfǎ chǎnzōng* 少林棍法阐宗), którego nazwę z czasem skrócono do brzmienia: *Shaolińska metoda walki kijem* (chiń. *Shàolín gùnfǎ* 少林棍法), zapisano, że w owych czasach klasztor Shaolin był miejscem, w którym zarówno mnisi, jak i osoby świeckie, wspólnie studiowali sposoby walki za pomocą kija. Jego autorem jest Chéng Zōngyóu (程宗猷), artysta sztuk walki pochodzący z prowincji Anhui (chiń. Ānhuīshěng 安徽省), który przez ponad dziesięć lat zgłębiał sztuki walki w klasztorze Shaolin. W swoim dziele szczegółowo wyjaśnia, jak uformować kij w celu wykorzystania go do treningu sztuki walki, opisuje rodzaje drewna nadające się do jego wykonania oraz podaje idealną długość i wagę drewnianego kija, jak również metalowego drąga¹ mającego służyć do walki. Podręcznik ten szczegółowo wyjaśnia oraz przedstawia graficznie (w formie rysunków) pięćdziesiąt trzy postawy wykorzystywane w shaolińskiej metodzie walki kijem (chiń. *shì*), które w celu perfekcyjnego wyćwiczenia zostały wkomponowane w ustalone sekwencje ruchów (chiń. *lúshì*), tworząc układy formalne walki (chiń. *tàolù* 套路). Akcje składające się na powyższe formy walki kijem imitują zalecane sposoby zachowania się człowieka walczącego tą bronią w czasie rzeczywistej walki (chiń. *shízhàn zhōng de dòngzuò* 实战中的动作). Z czasem ustalone układy formalne stały się w klasztorze Shaolin podstawowym sposobem praktyki sztuki walki, w tym sztuki walki kijem.

W celu ukazania autentycznych (chiń. 宗 zōng) metod walki kijem, praktykowanych wyłącznie w klasztorze Shaolin, Chéng Zōngyóu wymienił w swoim dziele kilka nazw układów formalnych walki kijem, praktykowanych wówczas w owym słynnym klasztorze:

- Mały duch Jaksza² (chiń. *xiǎoyèchà* 小夜叉),
- Duży duch Jaksza (chiń. *dàyèchà* 大夜叉),
- Ukryte dłonie³ (chiń. *yīnshǒu* 阴手),
- Kij dżgający liniowo⁴ (chiń. *páigun* 排棍),

1 Metalowe drągi wykorzystywane są do walki między innymi w stylu małpy (chiń. *hou quan*).

2 Jaksza (chiń. *yecha*) – bóstwo pochodzenia hinduistycznego. W buddyzmie jakszowie to bóstwa opiekuńcze, chroniące sprawiedliwych oraz strzegące bogactw naturalnych ziemi. Do tej grupy zalicza się m. in. tzw. „Dwunastu Niebiańskich Generałów”: Guanpiluo/Jinpiluo, Fazheluo, Miqiluo, Andiluo, Eniluo, Shandiluo, Yindaluo/Dishitian, Boyiluo, Mohuluo/Mohouluoja, Zhendaluo, Zhaoduluo i Pijieluo.

3 Forma walki kijem, w której ćwiczący włada nim zgodnie z opisaną powyżej zasadą *yin*, ukrywając w czasie walki swoje prawdziwe zamiary.

4 Forma walki, w której ćwiczący wykonuje ruchy kijem „rozszczepiające” akcje przeciwnika oraz atakuje dżgając końcem. Wnika on swoim kijem w środek akcji swojego oponenta, wypaczając ich kierunek i czyniąc je nieskutecznymi, odsłaniając jego wrażliwe na uderzenia obszary ciała oraz błyskawicznie kontratakując. Często porusza się „wahadłowo”.

- Wirujące czółenko⁵ (chiń. *chuānsuō* 穿梭).

Stworzenie formy walki kijem *Yinshougun* związane jest z osobą słynnego generała Yu Dayou (chiń. Yú Dà yóu 俞大猷) żyjącego w latach 1503 – 1579, który wstąpił się w walce z piractwem w czasach panowania dynastii Ming (chiń. Míngcháo 明朝). Uważa się, że odwiedził on klasztor Shaolin przekazując zamieszkującym w nim mnichom metody walki kijem praktykowane przez jego żołnierzy. Mnisi ci, a także ich następcy badający i doskonalący się w klasztorze Shaolin w sztuce walki kijem, połączyli posiadaną przez siebie w tym zakresie wiedzę z metodami walki przekazanymi im przez Yu Daoyu, tworząc nową i unikalną koncepcyjnie formę walki kijem, tj. *Shaolin Yinshougun*.

Pomimo, że nazwa formy oznacza sposób walki, podczas której walczący porusza się i operuje kijem zgodnie z zasadą *yin* (chiń. *yīn* 阴), sam termin *yin* ma wiele znaczeń. Wywodzi się on z taoistycznej filozoficznej koncepcji *yin/yang* (chiń. *yīn yáng* 阴阳), w której pierwiastek *yin* reprezentuje jedno z dopełniających się przeciwieństw tworzących każdą całość. Terminowi *yin* odpowiadają np. ciemność, ustępowanie, łagodność, kobiecość, miękkość, itp. W formie *Shaolin Yinshougun* termin *yin* określa także metodyczne i koncepcyjne odrzucenie przez walczącego schematycznego i racjonalnego sposobu myślenia oraz działania, dzięki czemu stała się ona jedną z form walki kijem praktykowanych między innymi przez adeptów shaolińskiego stylu Zaginionego Szlaku (chiń. Mí zōngquán 迷踪拳).

Kolejność ruchów składających się na formę *Shaolin Yinshougun* jest nietypowa w porównaniu do większości innych chińskich stylów walki kijem. Cel akcji jest często ukryty, nieoczywisty, odwrotny od oczekiwanego, zaś działania pozornie pozbawione sensu i nie układające się w logiczną całość. Wszystko to nadaje formie *Shaolin Yinshougun* niepowtarzalny i nieprzewidywalny charakter. Przykładowo:

- gdy przewidujesz, że kolejny ruch ćwiczącego formę *Shaolin Yinshougun* będzie liniową kontynuacją poprzedniego, nagle zmienia on kierunek akcji;
- gdy spodziewasz się ataku uderzeniami skierowanymi w górną partię twojego ciała, atak wprowadzany jest nisko;
- gdy twój przeciwnik (adept *Yinshougun*) porusza się, jakby uciekał, a ty rzucasz się za nim w pogoń, w rzeczywistości manipuluje on twoim zachowaniem, świadomie wymuszając na tobie taką intuicyjną reakcję, wciągając cię w pułapkę i niespodziewanie kontratakując w najmniej spodziewanym momencie;
- gdy przypuszczasz, że jego kolejny krok nastąpi w danym kierunku, następuje on w przeciwnym, itd.

Nie sposób przewidzieć reakcje walczącego, poruszającego się i reagującego w powyższy sposób przeciwnika. Na skutek jego zwodniczego, złudnego i na pierwszy rzut oka niespójnego sposobu walki oraz zmiennego rytmu akcji, jego oponent będzie zdezorientowany i nie będzie w stanie domyślić się jego kolejnych ruchów, w wyniku czego z łatwością zostanie pokonany.

⁵ Forma walki kijem wykonywana przez dwie osoby równocześnie. Dwóch ćwiczących imituje walkę pomiędzy sobą za pomocą kijów. Wszystkie ruchy oraz ich wzajemna koordynacja są z góry ustalone.

NAZEWNICTWO AKCJI TWORZĄCYCH FORMĘ SHAOLIN YINSHOUGUN

Forma *Shaolin Yinshougun* składa się z 28 akcji podzielonych na cztery grupy ruchów (chiń. *gējué*).

Z powodu wieloznaczności poszczególnych słów w języku chińskim, nazwy ruchów *Shaolin Yinshougun* nie stanowią ich dosłownego tłumaczenia.

Pierwsza grupa ruchów

dìyī duàn (第一段)

1. Przyjmij „postawę jeźdźca” opierając kij poziomo („jak dyszel wozu”) na prawym przedramieniu (*mǎbù tiāogùn* 马步挑棍).
2. Unieś kolano i przenieś kij w tył (*tíxī lāgùn* 提膝拉棍).
3. Wykonaj krok w przód, przyjmij „postawę łuku” i umieść kij na plecach (*gōngbù bēigùn* 弓步背棍).
4. Wykonaj krok w przód i przenosząc kij w prawą stronę, przyjmij „postawę jeźdźca” (*mǎbù yòu tiāogùn* 马步右挑棍).
5. Wykonaj krok przenosząc przed sobą kij w lewą stronę, przyjmij „postawę jeźdźca” (*mǎbù zuǒ tiāogùn* 马步左挑棍).
6. Przyjmując „postawę łuku” uderz kijem z góry przed sobą (*gōngbù yāgùn* 弓步压棍).
7. Skocz w przód jednocześnie uderzając kijem (*tiào pūbù shuāigùn* 跳仆步摔棍).

Druga grupa ruchów

dìèr duàn (第二段)

8. Obróć głowę w lewą stronę, spoglądając w kierunku księżyca w pełni (*huítóu wàngyuè* 回头望月).
9. Wykonaj zwodniczy krok lewą nogą w przód, zasłaniając się kijem przed atakiem przeciwnika (*zuǒ xūbù jiàtuīgùn* 左虚步架推棍).
10. Zrób zwodniczy krok prawą nogą w przód, zasłaniając się przed atakiem przeciwnika (*yòu xūbù jiàtuīgùn* 右虚步架推棍).
11. Wykonaj szybkie kopnięcie jednocześnie uderzając kijem (*tántuǐ tiāogùn* 弹腿挑棍).
12. Wykonaj szybkie kroki obracając się w tył i kręcąc przy tym kijem tak, aby jego końce wirowały w powietrzu „jak tańczące na wietrze kwiaty” (*shàngbù dào wǔhuā* 上步倒舞花), następnie uderz kijem poziomo w prawo, wyzwalaając na jego końcu siłę uderzenia równą ciężarowi tysiąca kilogramów (*yòu héngsǎo qiānjūn* 右横扫千钧).

13. Rozgoń obszernym ruchem chmury kłębiące się nad górskim szczytem (*yúndǐng* 云顶), wyzwalając przy tym siłę uderzenia równą ciężarowi tysiąca kilogramów (*zuǒ héngsǎo qiānjūn* 左横扫千钧).
14. Obracaj (*zhuǎnshēn* 转身) się krok po kroku, zwinnie jak tancerz (*dūnbù wǔhuā* 蹲步舞花).
15. Wykonaj kopnięcie w przód (*hòu chuàituǐ* 后踹腿), przyjmij „postawę łuku” i odeprzyj przeciwnika kijem (*gōngbù jiàgùn* 弓步架棍).

Trzecia grupa ruchów

dīsān duàn (第三段)

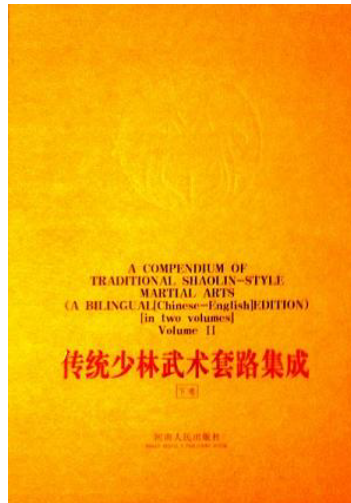
16. Wykonaj „kwieciste” ruchy kijem (*chánhuā* 缠花), a następnie obróć głowę spoglądając w kierunku księżyca w pełni (*huítóu wàngyuè* 回头望月).
17. Wykonaj skok, następnie przykleknij i klęcząc zadaj uderzenie kijem (*tiào guībù yāgùn* 跳跪步压棍).
18. Zablokuj kijem akcje przeciwnika z prawej i z lewej strony, ściągając jego broń w dół po obu stronach talii (*yòu zuǒ lán yāogùn* 右左拦腰棍).
19. Uderz kijem w szczyt góry Taishan (*Tàishān yā dǐng* 泰山压顶).
20. Nieśmiertelny wskazuje punkt uderzenia (*xiānrén zhǐlù* 仙人指路).
21. Uderz kijem nisko, a następnie uderz w podbródek (*tiàobù cìgùn* 跳步刺棍).

Czwarta grupa ruchów

dìsì duàn (第四段)

22. Wykonaj ruch kijem w kierunku odwrotnym niż krok i przyjmij „postawę T” (*dīngbù dàogùn* 丁步倒棍).
23. Opuść kij trzymając go „jak dyszel konnego wozu” (*mǎbù yāgùn* 马步压棍).
24. Przesuń się o krok i uderz kijem w prawo na poziomie podbródka (*yòu pūbù sǎogùn* 右仆步扫棍).
25. Wykonaj serię przeskoków w przód, opuszczając zamachowo kij ruchem „zamiatania miotłą” (*zuǒ pūbù sǎogùn* 左仆步扫棍).
26. Wstań, wyprostuj ciało i uderz kijem mocno trzymając go w dłoniach (*bìshǒu tǐngshēn* 闭手挺身).
27. Poziome uderzenie kijem „zrodzone z nicości” (*héngkōng chūshì* 横空出世).
28. Wykonaj zagarniające ruchy kijem z lewej i z prawej strony ciała (*zuǒyòu liǎogùn* 左右撩棍), a następnie usiądź na górskim szczycie w „postawie jeźdźca” (*mǎbù zuò shān* 马步坐山).

ILUSTROWANA LISTA AKCJI TWORZĄCYCH SHAOLIŃSKĄ FORMĘ WALKI KIJEM *SHAOLIN YINSHOUGUN*



Fot. II. Okładka książki *Compendium of Traditional Shaolin Style Martial Arts*, z której pochodzą zamieszczone poniżej rysunki.

Postawa początkowa

Stań wyprostowany ze złączonymi stopami. Mięśnie rąk są rozluźnione. Ustawiony pionowo kij trzymaj w prawej dłoni, z prawej strony ciała (tuż przy tułowi). Obejmuj kij dłonią z kciukiem u góry i najmniejszym palcem u dołu. Prawe przedramię utrzymuj poziomo. Koniec kija oparty jest na podłożu przed najmniejszym palcem prawej stopy. Skieruj wzrok przed siebie (rys. 1).



Rys. 1

Ruchy wstępne

Odstaw lewą stopę pół kroku w lewo, stając stopami rozstawionymi na szerokość barków. Zamknij lewą dłoń w pięść, unieś ją i umieść przy talii, z lewej strony tułowia. Grzbiet pięści skierowany jest w dół. Jednocześnie, w czasie umieszczania pięści przy talii, obróć głowę w lewo i skieruj wzrok w lewą stronę (rys. 2).



Rys. 2

Akcja pierwsza

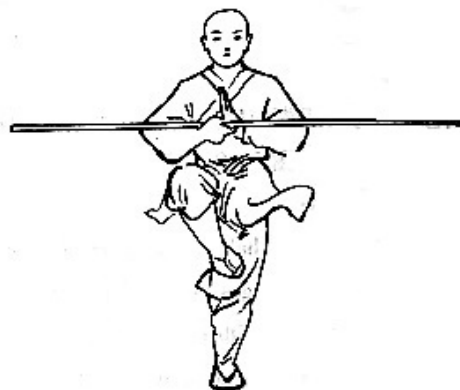
Otwórz lewą pięść i opuść otwartą dłoń z lewej strony ciała, a następnie unieś okrężnie z lewej strony ciała ponad głowę i przenosząc przed środkiem czoła (w tym momencie palce lewej dłoni skierowane są w górę) opuść przed sobą, po czym, nie przerywając opuszczania dłoni, umieść ją płynnie z palcami utrzymywanymi pionowo przed ręką mostka. Przenosząc okrężnie lewą dłoń podążaj za nią wzrokiem, a gdy znajdzie się przed klatką piersiową, skieruj wzrok przed siebie (rys. 3).



Rys. 3

Akcja druga

Przenieś ciężar ciała na lewą nogę, oderwij prawą stopę od podłoża i zwróć jej podeszwę w lewo. Podeszwą prawej stopy kopnij koniec kija znajdujący się tuż przy podłożu w lewą stronę, wprawiając go w ruch obrotowy wokół trzymającej go prawej dłoni (kij „wiruje jak śmigło”). Unieś prawą nogę zgiętą w kolanie, umieszczając kolano na wysokości brzucha, zasłaniając prawym podudziem krocze. Zatrzymaj obracający się kij przed sobą w położeniu poziomym, podtrzymując go dłoń w jego środkowej części i opierając go na prawym przedramieniu. Grzbiet dłoni trzymającej kij skierowany jest w dół, a kciuk na zewnątrz. Spoglądaj przed siebie (rys. 4).



Rys. 4

Akcja trzecia

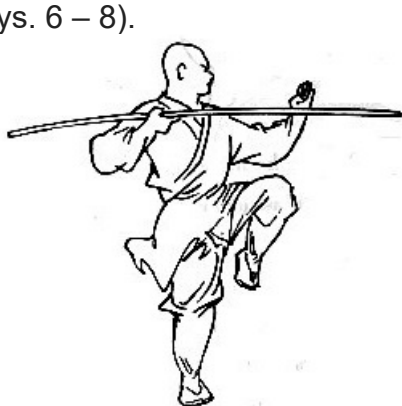
Spójrz w lewo i bezzwłocznie ugnij lewą nogę w kolanie obniżając postawę oraz przeskocz na prawą nogę tupiąc prawą stopą w podłoże, osadzając na niej ciężar ciała i stawiając lewą stopę na podłożu o krok w lewo, przyjmując „postawę cztery-sześć” (chiń. *si liu bu*). Jednocześnie wysuń lewą dłoń poziomo w lewą stronę, umieszczając ją na poziomie lewego ramienia. Skieruj wzrok w przestrzeń przed lewą dłonią (rys. 5).



Rys. 5

Akcja czwarta

Nie podnosząc się, obróć się w lewo i przenieś ciężar ciała na lewą nogę. Umieść lewą dłoń nad przednią częścią kija i uderz w niego lewą dłonią od góry, wprowadzając go w ruch obrotowy (zgodny z kierunkiem obrotu szprych koła jadącego do przodu). Unieś prawą stopę i umieść ją przy wewnętrznej stronie łydki lewej nogi, po czym przeskocz na prawą nogę, unosząc nieznacznie lewą stopę, tupiąc prawą stopą w podłoże i umieszczając lewą stopę przy wewnętrznej stronie łydki prawej nogi. Po wykonaniu obrotów kijem z prawej strony ciała umieść go za sobą, opierając na plecach, a lewą dłoń skierowaną palcami do góry przenieś przed prawą pachę. Trzymaj kij w prawej dłoni tak, aby jeden jego koniec był skierowany za tobą ukośnie w tył, a drugi opierał się na plecach za prawym ramieniem. Skieruj wzrok na lewą dłoń. Wykonaj lewą nogą długi, dynamiczny krok w przód, przenosząc na nią ciężar ciała, przyjmując długą „postawę łuku” (chiń. *gong bu*), osadzając przy tym nisko biodra, jednocześnie obracając tułów w lewo i przenosząc poziomo lewą dłoń poziomo w przód, tj. wykonując uderzenie krawędzią lewej „dłoni o kształcie wierzby” (chiń. *zhang*). Palce lewej dłoni skierowane są w górę, a cios wyprowadzony przed środkową oś ciała, na poziomie twarzy. Uderzając dłonią podążaj za nią wzrokiem, obracając dynamicznie głowę w lewo i kierując ostatecznie wzrok na i za lewą dłoń (rys. 6 – 8).



Rys. 6



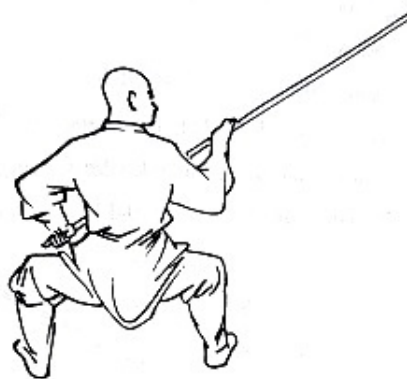
Rys. 7



Rys. 8

Akcja piąta

Wykonaj krok w przód prawą nogą, jednocześnie przenosząc utrzymywany za sobą koniec kija okrężnie w przód, z prawej strony ciała i obracając o 360 stopni zgodnie z kierunkiem ruchu wskazówek zegara. Chwyć kij również lewą dłonią i wykonaj ruch zahaczenia broni wyimaginowanego przeciwnika częścią kija znajdującą się przed lewą dłonią, po czym zadaj uderzenie w przód końcem kija znajdującym się za prawą dłonią⁶ (rys. 9).

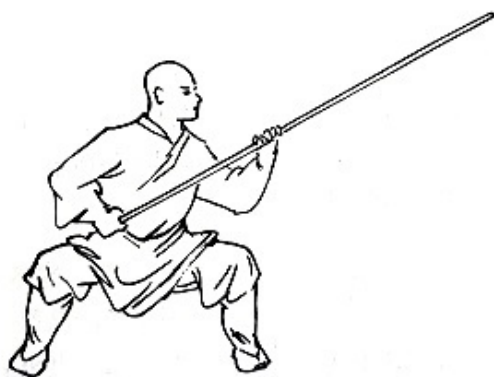


Rys. 9

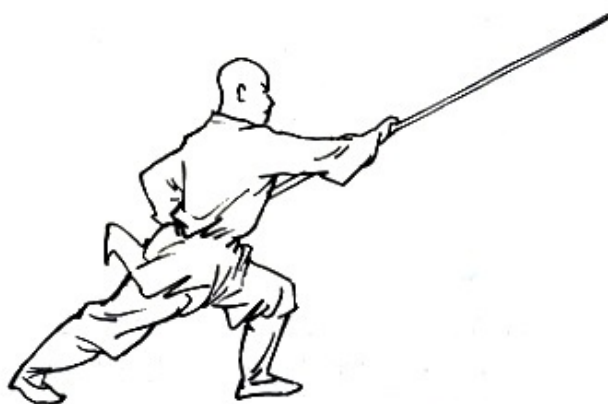
⁶ Według przekazu mistrza Shi Deqiang, powyższe uderzenie zadaje się przyjmując „postawę jeźdźcy” (chiń. *ma bu*), natomiast wg mistrza Shi Deqi – przyjmując „postawę łuku” (chiń. *gong bu*). W obu przypadkach siłę uderzenia kijem zwiększa się wykonując dynamiczny ruch biodrami w lewo.

Akcja szósta

Wyobraź sobie, że zadając uderzenie kijem opisane w poprzednim ruchu (rys. 9) natrafiłeś na obronę ze strony przeciwnika w postaci zasłony utrzymanym przez niego orężem. W takiej sytuacji natychmiast po trafieniu kijem w jego broń, opuść nieznacznie koniec kija znajdujący się przed tobą, następnie okrężnym ruchem (w dół, w lewo, w górę i w prawo) „podhacz” jego broń i z wypadem w przód zadaj mu uderzenie drugim końcem kija, wyprowadzając je łukiem na wysokość jego głowy. Jeśli i tym razem twoje uderzenie trafiło w zasłonę twojego oponenta, natychmiast wykonaj kolejne uderzenie, tym razem od góry w dół, mierząc w szczyt głowy przeciwnika, zadając uderzenie końcem kija znajdującym się za prawą dłoń. Zadaj je z dynamicznym skrętem bioder, przenosząc ciężar ciała na lewą nogę i przyjmując „postawę łuku” (rys. 10 – 11).



Rys. 10

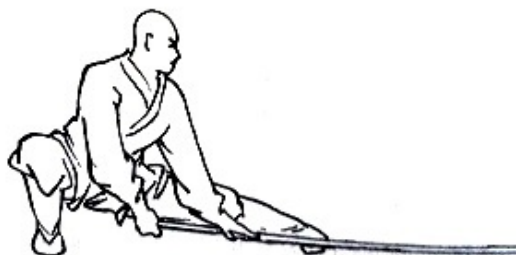


Rys. 11

Akcja siódma

Wykonaj krok w przód prawą nogą, przesuwając po kiju najpierw prawą, a następnie lewą dłoń, unieś i wyprostuj lewą nogę, po czym obracając się w prawo, opuść lewą nogę, stawiając lewą stopę na podłożu. Lewa noga powinna być całkowicie wyprostowana, lecz nieusztynwiona. Opadając, przysiądź na prawej nodze mocno ugiętej w kolanie (rys. 12).

W tym samym czasie wykonaj kolisty zamach końcem kija w przód i w dół, po czym unieś go i, z doskoki, dynamicznie uderz nim z góry w dół w podłoże, z prawej strony ciała, równoległe do lewej nogi. Zadając uderzenie mocno trzymaj kij w prawej dłoni, a otwartą lewą dłoń naciskaj na niego z góry w dół. Palce lewej dłoni spoczywają na kiju i są skierowane w przód. Skieruj wzrok na koniec kija znajdujący się przed tobą (rys. 12).



Rys. 12

Akcja ósma

Unieś ciało i odchyl prawą stopę oraz kolano w prawo, przyjmując „postawę łuku”. Trzymając kij w dłoniach tak samo jak w poprzednim ruchu, wykonaj okrężny zamach kijem w górę, w lewo, w dół i w prawo, umieszczając go w pobliżu goleni lewej nogi. Wykonaj ruch tak, aby finalnie koniec kija znalazł się blisko lewej stopy. Prawa dłoń trzyma kij w pobliżu klatki piersiowej, a lewa spoczywa na nim przed udem lewej nogi. Skieruj wzrok w lewo i za siebie (rys. 13).



Rys. 13

Akcja dziewiąta

Obróć się o 90 stopni w prawo. Trzymając kij pewnie w obu dłoniach, umieść go pionowo przed przednią, pionową osią ciała, a następnie wysuń przed siebie. Lewa dłoń trzyma kij nad prawą dłonią (lewa dłoń znajduje się na poziomie twarzy, a prawa przed brzuchem). Wykonaj ten ruch przenosząc jednocześnie lewą nogę o krok w przód i przyjmując „postawę kota”. Ciężar ciała spoczywa na prawej nodze, a lewa noga opiera się na podłożu jedynie palcami lewej stopy. Skieruj wzrok w przód (rys. 14).

Wykonaj prawą nogą krok w przód przyjmując „postawę kota” i osadzając ciężar ciała na lewej nodze. Jednocześnie przenieś koniec kija (znajdujący się w poprzednim ruchu w górze) w dół, przenosząc go najpierw w lewo, następnie w kierunku tułowia, przed pionową oś ciała i na koniec, trzymając go ponownie pionowo, wypchnij w przód. W czasie obracania kija, lewa dłoń otwiera się przylegając do niego palcami dłoni skierowanymi w dół. Skieruj wzrok w przód. Wewnętrzna strona lewego przedramienia zwrócona jest w górę, a prawego w przód i nieco w prawo. Zwróć uwagę, aby w chwili wykonywania pchnięcia w przód pionowo trzymany kijem, twoja postawa była stabilna i mocno osadzona (fot. 15).



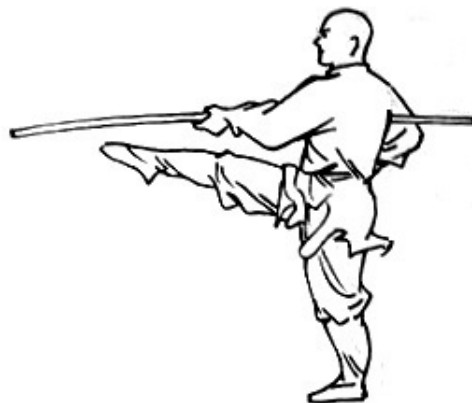
Rys. 14



Rys. 15

Akcja dziesiąta

Unieś prawą nogę ugiętą w kolanie i natychmiast wyprowadź prawą stopą dynamiczne kopnięcie w przód. Wyprowadziwszy kopnięcie, noga jest wyprostowana poziomo, palce prawej stopy skierowane są przód, a grzbiet śródstopia, goleń oraz kolano znajdują się na tym samym poziomie. W chwili wyprowadzania kopnięcia, chwyć kij lewą dłonią i opuść prawą rękę, umieszczając prawą dłoń trzymającą kij, przy talii z prawej strony ciała. Równocześnie z wyprowadzaniem kopnięcia zadaj szybki cios kijem, mocno go trzymając oburącz, uderzając od dołu w górę tak, aby zadawszy uderzenie, kij znajdował się w poziomie, nieco powyżej i z lewej strony prawej nogi. Skieruj wzrok w przód (rys. 16).



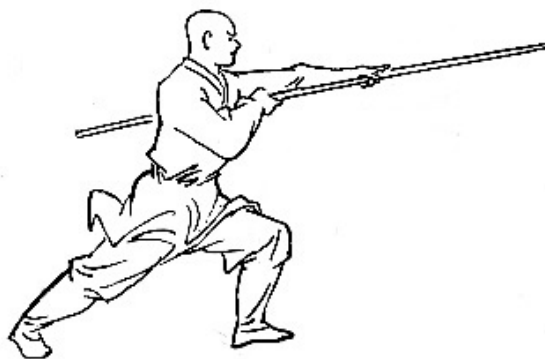
Rys. 16

Akcja jedenasta

Po wykonaniu kopnięcia oraz uderzenia kijem, bezzwłocznie postaw prawą stopę na podłożu krok w przód. Trzymając pewnie kij w obu dłoniach okrężnie opuść jego koniec (znajdujący się przed tułowiem) z prawej strony ciała, a następnie z wypadem lewą nogą o krok w przód przyjmij „postawę łuku”, wykonując jednocześnie ruch obrotowy kijem w przód, przenosząc go na lewą stronę ciała i ostatecznie wykonując nim uderzenie od góry w przód. Po wyprowadzeniu uderzenia jeden z końców kija powinien znajdować się przed tobą na poziomie twojej głowy. Skieruj wzrok w przód. W niniejszej akcji ruch kija przypomina obrót przeciwnych szprych w obręczy koła podczas obrotu koła w przód, dłonie natomiast pełnią funkcję piasty koła (rys. 17 – 18).



Rys. 17



Rys. 18

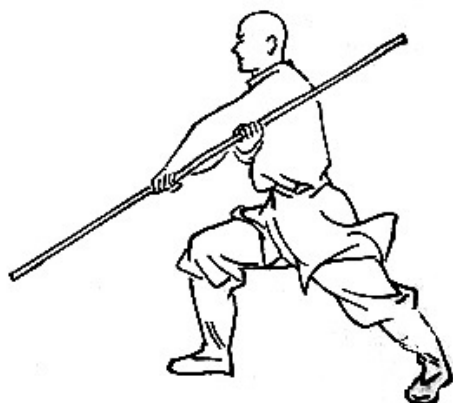
Akcja dwunasta

Trzymając pewnie kij w dłoniach, obróć ciało o 90 stopni w prawo i wykonaj obrotowy ruch końcem kija (znajdującym się z przodu o 360 stopni) tak, aby po zakończeniu ruchu wewnętrzne strony nadgarstków rąk skierowane były do wewnątrz. Skieruj wzrok przed siebie (rys. 19).



Rys. 19

Wraz z obrotem ciała o 90 stopni w prawo obróć kij przed sobą w przeciwnym do poprzedniego kierunku. Kontynuuj ruch obrotu kijem z prawej strony ciała do chwili, gdy umieścisz go pionowo po zewnętrznej stronie prawego ramienia, trzymając go jedynie w prawej dłoni. Przysiądź na prawej nodze przenosząc lewą stopę do prawej tak, aby opierała się ona na podłożu jedynie palcami stopy. Umieść okrężnym ruchem lewą dłoń obok prawej pachy. Palce lewej dłoni skierowane są w górę, a wzrok w lewo (rys. 20 – 22).



Rys. 20



Rys. 21



Rys. 22

Akcja trzynasta

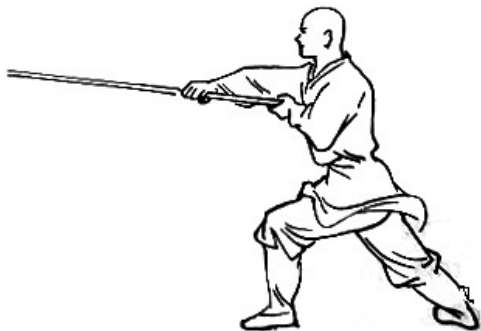
Nie unosząc bioder, dwukrotnie tupnij przeskakując z nogi na nogę (najpierw lewą, a następnie prawą stopą) po czym, opierając ciężar ciała na prawej nodze wysuń za siebie lewą rękę, wykonując jednocześnie kopnięcie za siebie lewą nogą. Skieruj wzrok w kierunku, w którym wykonujesz kopnięcie (rys. 23).

Wykonaj lewą nogą krok w przód przyjmując „postawę łuku”, unosząc przed sobą kij do poziomu i chwytając go również lewą dłonią. Skieruj wzrok przed siebie (rys. 24). Następnie zrób szybki wypad prawą nogą krok w przód, z jednoczesnym, obrotowym uderzeniem końcem kija w przód.



Rys. 23

W trakcie ruchu koniec kija znajdujący się przed prawą dłonią zostaje okrężnie uniesiony, następnie opuszczony z tyłu, z prawej strony ciała i ostatecznie przeniesiony dołem w przód oraz nieznacznie uniesiony w górę. Ruch ten przypomina obrót szprychy koła obracającego się w tył, w połączeniu z poruszającym się w przód człowiekiem. W aspekcie samoobrony, ruch ten można zinterpretować jako odbicie kijem uderzenia przeciwnika i wykonanie kontrataku składającego się z wypadu w przód połączonego z wyprowadzeniem kolistego uderzenia kijem od dołu w przód, wymierzonego w krocze, splot słoneczny lub brodę oponenta (rys. 25).



Rys. 24



Rys. 25

Akcja czternasta

Trzymając pewnie kij w dłoniach, okrężnym zamachem końcem kija, znajdującym się przed prawą dłonią, wykonaj ruch obrony i zbitcia w dół broni przeciwnika poprzez uniesienie końca kija w prawo i w górę, a następnie opuszczenie go kuliście w lewo i w dół. Umieść koniec kija w pobliżu goleni prawej nogi tak, aby znajdował się on blisko prawej stopy. Lewa dłoń trzymająca kij znajduje się w pobliżu klatki piersiowej, podtrzymując go od dołu. Skieruj wzrok w prawo i za siebie (rys. 26).



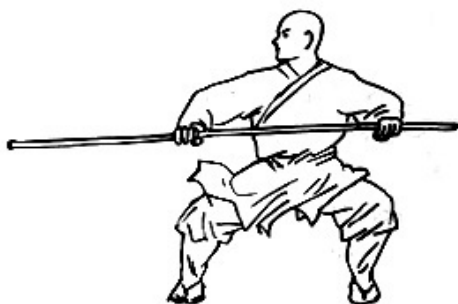
Rys. 26

Utrzymując ciężar ciała na prawej nodze obróć się nieznacznie w lewo, a następnie przyjmij „postawę łuku” z lewą nogą ugiętą w kolanie. Przesuń podeszwę prawej stopy „szurając” nią po podłożu tak, jakbyś za jej pomocą zamierzał sygnąć piaskiem z podłoża w twarz znajdującego się za tobą przeciwnika. Zatrzymaj uniesioną za sobą prawą stopę na poziomie biodra i natychmiast wyprowadź kijem dźgający cios za siebie, na wysokość twarzy. Wykonując dźgnięcie odchyl się w przeciwnym kierunku, niż wyprowadzany cios. Postaw prawą stopę na podłożu krok w przód, nieznacznie przysiadź uginając nogi w kolanach i osadzając większość ciężaru ciała na prawej nodze. Nie unosząc bioder, wykonaj dwa płynne, niezbyt szybkie kroki tak, aby dla przeciwnika wyglądało to na niezdarną próbę ucieczki i odruchowo wciągnęło go w pogoń za tobą. Skocz w górę obracając się w powietrzu o 180 stopni i zadaj kijem okrężne uderzenie z góry w dół, wymierzone w głowę wyimaginowanego, podążającego za tobą przeciwnika. Zakończ cios przyklękając na prawe kolano.

Unieś ciało i obróć się w prawo przyjmując „postawę łuku”, z jednoczesnym ruchem zahaczenia od dołu w górę końcem kija trzymanym w prawej dłoni i zamachowym uderzeniem w prawo końcem kija trzymanym w lewej dłoni. Następnie obróć ciało w lewo, przyjmując „postawę łuku” na lewą stronę i wykonując te same ruchy kijem w przeciwnym kierunku.

Obróć ciało w prawo. Stań na lewej nodze unosząc prawą nogę zgiętą w kolanie tak, aby prawą golenią zasłaniać krocze. Obróć się w talii w prawą stronę i zadaj kijem dźgające uderzenie za siebie z prawej strony ciała, ukośnie, z góry w dół, wymierzając je w podbrzusze wyimaginowanego przeciwnika. Skieruj wzrok na koniec kija znajdujący się za prawą dłonią.

Obróć ciało w lewo, wykonaj krok w przód prawą nogą i przyjmując „postawę łuku” wykonaj dynamiczne uderzenie końcem kija (znajdującym się za prawą dłonią) przed siebie, z góry w dół. Skieruj wzrok przed siebie. Następnie obróć ciało w lewo o 180 stopni (rys. 27, rys. 28A, rys. 28B).



Rys. 27



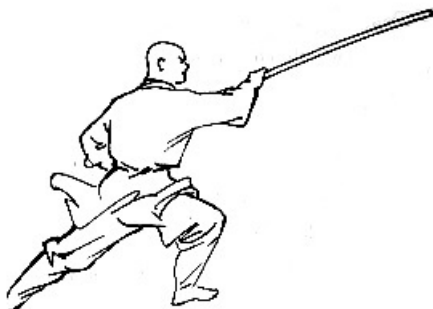
Rys. 28A



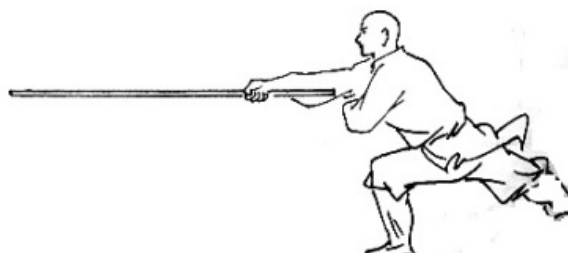
Rys. 28B

Akcja piętnasta

Wysuń kij w przód sunąc jego dalszym końcem po podłożu. Unieś koniec kija znajdujący się bliżej twojego ciała, po czym wykonaj podbijające uderzenie jego dalszym końcem. Skieruj wzrok w przód (rys. 29 – 30).



Rys. 29

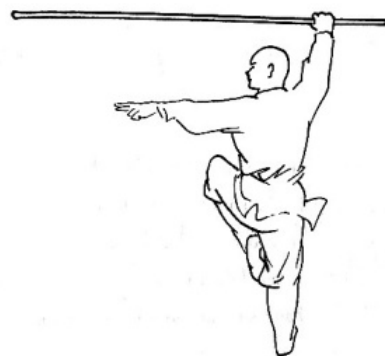


Rys. 30

Akcja szesnasta

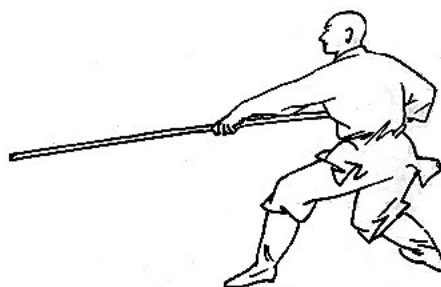
Przenieś ciężar ciała na prawą nogę i stań na niej, unosząc przed sobą lewą nogę ugiętą w kolanie, zasłaniając krocze golenią lewej nogi. Wysuń lewą rękę poziomo w przód, wyprowadzając poziome dźgnięcie w przód dwoma stykającymi się z sobą palcami lewej dłoni, tj. palcem wskazującym i środkowym. Jednocześnie,

trzymając kij w prawej dłoni unieś go poziomo ponad głowę tak, aby jego koniec skierowany był w stronę znajdującego się przed tobą przeciwnika. Skieruj wzrok w przód. Ruch ten w samoobronie ma na celu wyrwanie kija uchwyconego przez przeciwnika z jednoczesnym pociągnięciem go ku sobie i zadanie mu ciosu palcami lewej dłoni w oko, bądź zadanie uderzenia od dołu końcem kija w brodę przeciwnika (rys. 31).



Rys. 31

Opuść lewą stopę na podłoże krok w przód i chwyć kij lewą dłonią (rys. 32). Wykonaj dwa kroki w przód, najpierw prawą, a następnie lewą nogą, łącząc je umiejętnie z wahadłowymi ruchami kijem, blokującymi i uderzającymi w broń wyimaginowanego przeciwnika. Stań w „postawie łuku” z lewą nogą z przodu i wyprowadź dźgnięcie kijem w przód na poziomie krtani. Skieruj wzrok przed siebie (rys. 33 – 34).



Rys. 32



Rys. 33



Rys. 34

Akcja siedemnasta

Przysiądź na lewej nodze⁷, opierając prawą stopę na podłożu jedyne palcami. Prawa stopa znajduje się tuż przy lewej. Wykonaj poziome dźgnięcie kijem w prawo. Skieruj wzrok w kierunku, w którym dźgasz kijem (rys. 35).



Rys. 35

Akcja osiemnasta

Bezzwłocznie przenieś lewą stopę krok do przodu i ugnij prawą nogę w kolanie przyjmując postawę przedstawioną na rys. 36. Jednocześnie wykonaj dynamiczne ukośne uderzenie kijem przed siebie, z lewej strony w prawą i w dół, na poziom kolana, trzymając lewą dłonią kij przed sobą, a prawą obejmując jego drzewce przy

⁷ Według przekazu mistrza Shi Deqi niniejszą akcję wykonuje się przysiadając na prawej nodze.

klatce piersiowej. Zadając uderzenie, część kija znajdującą się za prawą dłoń przenies pod prawą pachę i przytrzymaj ugiętą w łokciu prawą ręką. Skieruj wzrok na koniec kija przed tobą (rys. 36).



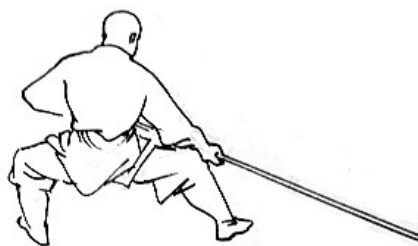
Rys. 36

Unieś okrężnie kij ponad głowę (rys. 37). Następnie unieś lewe podudzie i przeskocz z nogi na nogę, obracając się w lewo o 90 stopni. Opadając na lewą nogę postaw prawą stopę na podłożu o krok w przód (rys. 38). Wykonaj takie samo uderzenie jak poprzednio, w przeciwnym kierunku (tj. z prawej strony ciała w lewo, ukośnie w dół na poziomie kolana). Skieruj wzrok na koniec kija znajdujący się przed tobą.

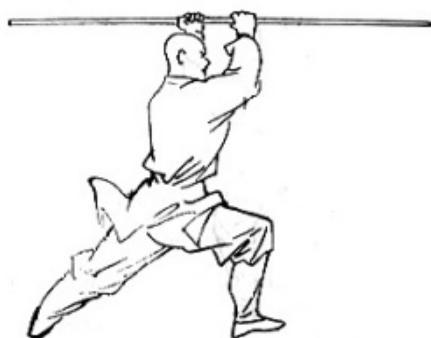
Wykonaj raz jeszcze ruchy tworzące poprzednią akcję, lecz w przeciwnym kierunku (fot. 39 – 40). Z każdym przeskokiem przesuвай się nieznacznie w przód, skracając dystans dzielący cię od wymyślnego przeciwnika.



Rys. 37



Rys. 38



Rys. 39



Rys. 40

Akcja dziewiętnasta

Obróć się w lewą stronę, przenieś ciężar ciała na lewą nogę i wyprowadź przed siebie zamachowe uderzenie kijem z góry w dół. Skieruj wzrok na koniec kija znajdujący się przed tobą (rys. 41). Wykonaj krok w przód, obróć ciało w lewą stronę, opuść, a następnie unieś koniec kija znajdujący się poprzednio przed tobą (rys. 42).

Unieś lewą nogę i mocno ugnij ją w kolanie. Jednocześnie wykonaj dynamiczne zamachowe uderzenie kijem w lewo, na poziom kolana. W celu zachowania równowagi podczas uderzania kijem, wykonaj ruch ciałem oraz lewą nogą w przeciwną stronę, niż kierunek uderzenia kijem (rys. 43).



Rys. 41



Rys. 42



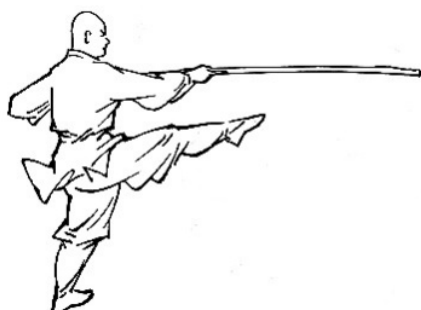
Rys. 43

Akcja dwudziesta

Postaw lewą stopę krok w lewo, w kierunku ostatniego uderzenia kijem. Przenieś ciężar ciała na lewą nogę i wykonaj okrężne, zamaszyste uderzenie kijem od dołu w górę z jednoczesnym kopnięciem w przód prawą nogą. Skieruj wzrok w przód (rys. 44).

Przenieś prawą nogę w prawo i przeskocz na nią z tupnięciem. Stań na prawej nodze tuż przed miejscem, w którym stałeś poprzednio na lewej nodze. Jednocześnie unieś lewą nogę i stań lewą stopą na podłożu o krok w lewo, przyjmując „postawę jeźdźcy”. W trakcie przeskoku i przyjmowania „postawy jeźdźcy” wykonaj zamaszysty, okrężny ruch kijem w prawo, opuszczając, a następnie unosząc jego koniec znajdujący się poprzednio przed tobą. Skieruj wzrok w lewo i zaakcentuj postawę głośnym okrzykiem „UEI”, angażując w jego artykulację mięśnie brzucha (rys. 45).

Dostaw lewą stopę do prawej przyjmując „postawę początkową” i postaw kij przy sobie, z prawej strony ciała. Unieś okrężnie lewą dłoń przed sobą ponad głowę, a następnie opuść, umieszczając przed ręką mostka klatki piersiowej. Palce lewej dłoni skierowane są w górę. Pokłoń się wypowiadając buddyjską, religijną formułę: *Amituofo*⁸ (rys. 46).



Rys. 44



Rys. 45



Rys. 46

⁸ *Āmítuófó* (阿弥陀佛) lub *Namo Āmítuófó* (南无阿弥陀佛) to pozdrowienie lub zwrot powitalny używany przez buddystów Szkoły Czystej Krainy oraz *chan*. Jest on często używany przez mnichów klasztoru Shaolin, ich uczniów oraz świeckich wyznawców. Powtarzanie zwrotu *Namo Amituofo* (dosł. „hołd Buddzie Nieograniczonego Światła”), zwane *nianfo*, jest powszechnie znaną praktyką w tradycji shaolińskiej.

MISTRZ SHI DEQIANG
PRAKTYKUJĄCY SHAOLIŃSKĄ FORMĘ WALKI KIJEM
SHAOLIN YINSHOUGUN

Zdjęcia wykonane przez Guo Yin He w celu ich publikacji w niniejszym artykule.



Fot. 1



Fot. 2



Fot. 3



Fot. 4



Fot. 5



Fot. 6



Fot. 7



Fot. 8



Fot. 9



Fot. 10



Fot. 11



Fot. 12



Fot. 13



Fot. 14



Fot. 15



Fot. 16



Fot. 17



Fot. 18



Fot. 19



Fot. 20



Fot. 21



Fot. 22



Fot. 23



Fot. 24



Fot. 25



Fot. 26



Fot. 27



Fot. 28



Fot. 29



Fot. 30



Fot. 31



Fot. 32



Fot. 33



Fot. 34



Fot. 35



Fot. 36



Fot. 37



Fot. 38



Fot. 39



Fot. 40



Fot. 41



Fot. 42



Fot. 43



Fot. 44



Fot. 45



Fot. 46



Fot. 47



Fot. 48



Fot. 49



Fot. 50



Fot. 51



Fot. 52



Fot. 53



Fot. 54



Fot. 55



Fot. 56A (widok z tyłu)



Fot. 56B (widok z przodu)



Fot. 57



Fot. 58



Fot. 59



Fot. 60



Fot. 61



Fot. 62



Fot. 63



Fot. 64



Fot. 65



Fot. 66



Fot. 67



Fot. 68



Fot. 69



Fot. 70



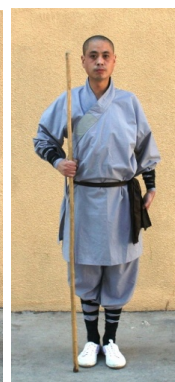
Fot. 71



Fot. 72



Fot. 73



Fot. 74

Sławomir Pawłowski
Gdynia, lipiec 2019 r.

<http://kungfu.gdyniapozarzadowa.pl>