

KUNG-FU **Life**

CHIŃSKIE SZTUKI WALKI KUNG-FU WU-SHU JAKO STYL ŻYCIA nr 3/2021



1. Podróż do źródeł Wing Chun ... moje spotkanie z rodziną Yao w Foshan.....	3
2. Yang Luchan - prawdziwa historia jego nauki u Chen Changxinga.....	6
3. Moja droga sztuk walki.....	11
4. Wprowadzenie do metody Malivio.....	14
5. Bajki bajki, czyli krytycznie o legendach dotyczących spalenia klasztoru Shaolin i takich o postaciach jak Chi Shim sumsi czy Hung Hegoon.....	18
6. Strategia szybkiego ataku.....	30
7. Problematyka obręczy stosowanych w tradycyjnym wushu.....	32
8. Amitufo w buddyzmie.....	36

KUNG-FU Life nr 3

Zbiór artykułów - 2021 r.

Autorzy i źródła zdjęć: Andrzej Kalisz, Łukasz Duszak, Dariusz Horbaczewski, Francesco Malivio, Galina Pivovarova, Janusz Szymankiewicz, Jarosław Jodzis, Józef Szargut, Leszek Hus, Leszek Starybrat, Nikolaj Kononov, Sławomir Oleszek

Autorzy tekstów: Andrzej Kalisz, Łukasz Duszak, Dariusz Horbaczewski, Francesco Mavilio, Janusz Szymankiewicz, Jarosław Jodzis, Józef Szargut, Sławomir Oleszek

Zdjęcie na okładce: Jarosław Jodzis



Podróż do źródeł Wing Chun



...moje spotkanie z rodziną Yao w Foshan

Józef
Szargut

Swoją przygodę ze sztukami walki rozpocząłem w 1976 roku od treningów karate Kyokushinkai. Potem, w związku z emisją serii programów telewizyjnych prezentujących różne style i szkoły kungfu, zapoznałem się z informacjami na temat Leung Ting Wing Tsun. Prezentował je p. Janusz Szymankiewicz, mój późniejszy pierwszy nauczyciel tego stylu - od 1983 roku. To właśnie dzięki niemu mogłem poznać i zrozumieć rozległy świat sztuk walki, a także spełnić swoje wielkie marzenie - odbyć podróż do źródeł Wing Chun.

Dwadzieścia lat później, z pełnym bagażem i praktyką Wing Chun, w grudniu 2003 roku, wraz z moim przyjacielem Leszkiem Starybratem, który wówczas prowadził i kierował swoją szkołą w Poznaniu poleciliśmy z Londynu do Hong Kongu, w którym Leszek był już wielokrotnie. Hong Kong powitał nas światłami neonów, chińskimi lampionami, zapachem kadzidełek, przepiękną nowoczesną architekturą, ale też kolorowymi dzielnicami w stylu starochińskim.



Fot.1. Autor wraz z adeptami ćwiczącymi styl węzowy Wing Chun klanu Yao. Foshan, 2003 r.

Uliczne kramy (bary na wózkach) oferowały chińskie smakołyki. Z przydomowych podwórek dochodziły głosy ćwiczących adeptów różnych szkół kungfu. Wówczas robiło to na



mnie wielkie wrażenie, zapierało dech w piersiach. Nie mogłem się doczekać kilku zaplanowanych wcześniej wizyt w różnych szkołach ... nie tylko Wing Chun.

Ta spośród szkół Wing Chun mająca w nazwie "styl węzowy" wydawała mi się zupełnie inna od reszty. Przyjęto nas bardzo gościnnie - poczęstowano herbatą i ciasteczkami ryżowymi, prezentując uprawiane metody treningowe, w których lokalni praktycy bardzo dobrze się czuli i sprawnie się poruszali. Ich techniki robiły na mnie bardzo dobre wrażenie. Sądzę, że lata praktyki, doświadczenia i dziedzictwo materialne mistrzów tej szkoły dały motywujący do nauki obraz stylu. Właśnie tam, w Foshan osiemnaście lat temu mistrz Yao Zhong Qiang udzielił mi pierwszych lekcji metody węzowej, zapoznając z czterema ważnymi kombinacjami ruchów, a technikę "wąż gryzie" uważam za najskuteczniejszą. Pomimo upływu lat, ja osobiście ale też moi uczniowie nadal praktykujemy tą technikę.

W 2003 roku nie mogłem przewidzieć, że do koncepcji walki rodziny Yao kiedykolwiek powrócę, zwłaszcza po tak długim czasie. Historia zatoczyła się powolnym kołem i wróciła mnie na tory fosańskiego klanu. Dzisiaj jestem "tytułarnym koordynatorem", jak też organizatorem Wing Chun rodziny Yao w Polsce. Oczywiście z bardzo pomocną mi osobą w tej sprawie to jest sifu Sławomirem Oleszkiem z Gdańska.

Za pośrednictwem sąsiedniej, petersburskiej szkoły mistrza Nikolaja Kononova odnowiłem swoje chińskie kontakty - zapraszając do współpracy zainteresowanych praktyków Wing Chun. Założyłem profil informacyjny na platformie społecznościowej facebook pod nazwą „Snake Style Wing Chun - Poland”, gdzie zamieszczam bieżące komunikaty i biuletyny, oraz materiały szkoleniowe wspomagające samodzielną naukę przedseminaryjną. Jestem otwarty na dzielenie się wiedzą z tego zakresu. Z ukłonem Wing Chun – mistrz senior Józef Szargut.

Fot.2-4. U góry - pierwsi Polacy w szkole Yao, Leszek Starybrat i Józef Szargut. Po środku na spotkaniu z mistrzem Yao Han Qiang przy herbatce. U dołu pamiątkowe zdjęcie przed tak zwaną ścianą tytułową - klanu Yao, z portretami przodków Yiu Kai i Yiu Choi



Fot. Mistrz Yao Han Qiang

Jarosław
Jodzis

Yang Luchan

- prawdziwa historia jego nauki u Chen Changxinga

Przeczytałem ostatnio artykuł w internetowym magazynie „Swiat Nei Jia” opisujący niezwykle wyczyny Yang Luchana (1799 -1873) i między innymi jego naukę u mistrza stylu chen taijiquan słynnego Chen Changxinga. (1771 -1853). Ponieważ jest to już kolejny artykuł dotyczący początków nauki twórcy stylu Yang rażąco mijający się z prawdą, chciałbym podać prawdziwą wersję tej historii. Skąd pewność, że jest prawdziwa? Ponieważ znam ją z samego źródła.



Fot. Chata Yang Luchana

Yang Luchan stał się słynną postacią i historię jego nauki u Mistrza Chen przekazywano w opowieściach i zapiskach rodziny Chen z pokolenia na pokolenie. W sumie to nie tak odległe czasy (5 pokoleń wstecz), a syn, ojciec i dziadek często mają ze sobą bezpośredni kontakt. Chen Changxing był pradziadkiem słynnego Chen Fake, którego wnukiem z kolei jest obecny sukcesor stylu chen, Mistrz Chen Xiaowang i od niego właśnie znam prawdziwą wersję tej historii. Yang Luchan pochodził z bardzo biednej rodziny, Tak biednej, że jako dziecko 10-12 letnie został sprzedany na służbę do pewnego właściciela sklepu z ziołami. Było to często praktykowane w ówczesnych Chinach, gdy rodziny nie stać było na utrzymanie dzieci. Nie

była to forma niewolnictwa jak w dawnych czasach, czy w Ameryce XIX w. ale taka osoba, dopóki nie wykupiła swojej wolności, zmuszona była pracować na rzecz swego chlebodawcy. Pracował więc jako goniec w aptece roznosząc zamawiane zioła i leki do klientów. Po kilku latach, gdy podrósł i mógł wykonywać cięższe prace, właściciel przeniósł go na farmę do pracy w polu i obejściu. Tak się złożyło, że to gospodarstwo znajdowało się w Chenjiagou, rodzinnej wiosce mistrza Chen Changxinga.

Gospodarz, Chen Dehu był pewnie dalszym krewnym Mistrza, w tym czasie spokrewnionych z Chenami było już tylko kilka procent mieszkańców. W owym czasie państwo było w stanie rozkładu, korupcja urzędników, i napady rabunkowe były na porządku dziennym. Gospodarz Yang Luchana, chcąc uniknąć płacenia haraczu okolicznej bandzie, zatrudnił Mistrza Chen Changxinga, aby uczył domowników rodowej sztuki walki, słusznie mniemając, że skoro tak słynny Mistrz zacznie regularnie bywać i uczyć w jego domu, znajdą się niejako pod jego ochroną.

Yang Luchan, jako osoba niższego stanu i nie dysponująca swoim czasem, oczywiście nie mógł uczestniczyć w treningach razem z domownikami. Zaciekawiony podglądał jednak te lekcje z ukrycia i powtarzał po kryjomu zapamiętane ruchy.

Tu trzeba podkreślić ważną rzecz obalając powszechny mit, o tym okresie jego „nauki”- Nie ma najmniejszych szans osiągnąć wysoki poziom. ucząc się w ten sposób, a tym bardziej nie mając wcześniej żadnego doświadczenia w sztukach walki. Jest to po prostu niemożliwe. Dziwie się, że wiele osób od lat ćwiczących sztuki walki wierzy w takie historie i bezkrytycznie je powiela. Usprawiedliwieniem może być tylko fakt, że w niektórych relacjach był on już wtedy zaawansowanym ekspertem innych sztuk walki, co oczywiście nie mogło być prawdą.

Więc historie o tym, że po takim „podglądanym” treningu pokonał synów czy najlepszych uczniów Mistrza, ba niektórzy nawet piszą, że sam Mistrz nie mógł dać mu rady i uznał go za sukcesora, mogą tylko śmieszyć.

W rzeczywistości Yang Luchan mógł tylko mniej lub bardziej udolnie naśladować z grubsza ruchy formy, na zasadzie dziecka, które trzymając kijek w ręku imituje walkę na miecze. Pamiętajmy też, że te lekcje miały bardziej cel propagandowy i na pewno obejmowały tylko niewielki zakres podstawowych ruchów.

Pewnego popołudnia Mistrz Chen wracając do domu (być może, że został jeszcze po treningu zaproszony na herbatę i wracał później niż zwykle) zobaczył w oddali jak ktoś powtarza ruchy przypominające formę ćwiczoną na treningu. Ponieważ z łatwością rozpoznawał ruchy swoich uczniów, zaciekawiło go, że nie może poznać kto to taki. Słońce już zachodziło i nie mógł też dojrzeć jego twarzy. Podszedł bliżej. Nie muszę dodawać, że Yang Luchan dostrzegł go dopiero, gdy był tuż obok. Przerażony padł na kolana, prosząc Mistrza o wybaczenie.

Musimy zdawać sobie sprawę, że była to w pewnym sensie forma kradzieży. W poważnej sytuacji ktoś podkradający techniki szkoły był po prostu zabijany. Ale przecież w tym wypadku nie mogło być o tym mowy. I choć wykroczenie ze strony Luchana było dość poważne, stad jego przerażenie, Mistrz bardziej przejął się jego przewinieniem wobec gospodarza niż wobec niego. Jak wielu wybitnych mistrzów, Chen Changxing miał dobry i współczujący charakter. Nie tylko nie zrobił z tej historii problemu, ale zwrócił się do chlebodawcy Yang



Fot. Sifu Jarosław Jodzis

Luchana z prośbą, żeby mógł on uczestniczyć w zajęciach razem z innymi domownikami. Ponieważ zwrócił się z tym sam Mistrz, gospodarzowi nie wypadało odmówić.

W ten sposób uczył się i pracował, w wolnych chwilach powtarzając poznawane ruchy. Tych wolnych chwil nie było za dużo, a też i zakres poznawanego stylu nie wykraczał, jak wspomniałem poza podstawy. Jego upór, zaangażowanie i zapał były jednak wielkie i pilnie chłonał wszystko co pokazywał Mistrz Chen. Tak minęło ok. 6 lat. Jego gospodarz, był już w podeszłym wieku i zaczął chorować. Przeczując, że niedługo umrze nie chciał żeby po jego śmierci Yang Luchan, wówczas dwudziestokilkuletni młodzieniec, został w domu sam z jego młodymi żonami. Stwarzałoby to bowiem dość niezręczną sytuację. Zwrócił więc młodzieńcowi jego kontrakt wykupu, (właściwie spalił go w jego obecności) przekonując do wyjazdu w rodzinne strony.

Jak wspomniałem Yang Luchan nie poznał jeszcze głęboko stylu walki rodziny Chen, ale czas spędzony z Mistrzem rozbudził jego zapał i aspiracje do poznania głębiej tej sztuki. Nie wiadomo dokładnie czym się zajmował przez najbliższe kilka lat, ale gdy tylko mógł sobie pozwolić na przyjazd i naukę w rodzinie Chen już jako osobisty uczeń Mistrza, zrobił to bez wahania. Możemy sobie wyobrazić, że jego determinacja i zapał, a też i pewnie szczęśliwe okoliczności doprowadziły do tego, że mógł sobie na to pozwolić. Mistrz Chen też zapamiętał jego zapał i szczerze wysiłki z czasów jego wcześniejszego pobytu w wiosce.

Czasy były ciężkie, najstarszy syn Mistrza Chen Gengyun coraz częściej przejmował obowiązki ojca w konwojowaniu karawan, a wchodząca broń palna wróżyła rychły koniec starych metod ochrony kupców przez ekspertów sztuk walki. Te wszystkie okoliczności, szczęśliwie dla Yang Luchana, złożyły się na to, że Chen Changxing zrobił wyjątek i po raz pierwszy przyjął ucznia spoza rodziny. Była to zupełnie inna nauka niż w domu jego dawnego Pana. Przyjmując go na ucznia Mistrz zobowiązywał się przekazać całą posiadana wiedzę. Oczywiście od charakteru ucznia zależało czy to nastąpi.

Przez kolejne sześć lat Yang Luchan mieszkał i uczył się w domu Mistrza, robiąc duże postępy. Po tym czasie ponownie wyjechał z Chenjiagou. Jakkolwiek jego umiejętności były już dość duże, miał poczucie, że nie uchwycił jeszcze sedna tej sztuki. Po kilku latach, w czasie których konfrontował swoje możliwości w licznych przyjacielskich potyczkach z różnymi ekspertami sztuk walki, uznał, że musi jeszcze raz odwiedzić swego Mistrza i do końca zgłębić zasady taijiquan.

Minęło ponownie sześć lat wyteżonej nauki, po upływie których można powiedzieć, że w końcu dotarł do poziomu który go satysfakcjonował. Mistrz Chen Changxing miał już ponad 70 lat, Yang był w sile wieku (lekko po czterdziestce) a mimo tej różnicy, gdy pewnego razu chciał zaskoczyć Mistrza niespodziewanym atakiem z tyłu, skończyło się to tak, że wylądował na ziemi odrzucony błyskawiczna ripostą. Wzbudziło to jego nieklamany podziw i jeszcze większy respekt dla Mistrza.

Na pożegnanie Chen Changxing wręczył mu kopie rodowych zapisków dotyczących ich sztuki walki. symbolicznie zamykając tym gestem proces przekazywania swojej wiedzy. Scena ta została później uwieczniona specjalną rzeźbą czy odlewem, która istnieje do dzisiaj. W Chenjiagou nadal istnieje obejście i domostwo Chen Dehu. Jest również chatka Yang Luchana.

Nauka u mistrza Chen Changinga trwała blisko 20 lat. Była to nauka bardzo in-

tensywna i za wyjątkiem może pierwszych kilku lat, bardzo szczegółowa. Cudów nie ma. Podglądając trening zza płotu można co najwyżej zapamiętać zewnętrzne ruchy, nawet nie podejrzewając gdzie tkwi sedno sztuki. Opisy, jak to pokonał najlepszych uczniów po, nawet kilku latach podglądania, mogą jak pisałem, tylko śmieszyć. Nie umniejsza to w żadnym razie osiągnięć Yang Luchana, który niewątpliwie stał się wielkim Mistrzem. Przeciwnie, długi i intensywny trening uwiarygodnia tylko jego późniejsze osiągnięcia. Przy okazji dodam, że styl Yang Taijiquan jaki znamy dzisiaj niewiele ma wspólnego z tym co ćwiczył Yang Luchan. W znacznej mierze uproszczone i zmienione, głównie przez jego wnuka Yang Chenfu ruchy, pozbawione dynamicznych elementów fa jing, bardzo różnią się od pierwowzoru jakim były formy rodziny Chen.



Fot. Wielki Mistrz taiji Chen Xiaowang, wnuk Chen Fake

Niezwykłe wyczyny Yang Luchana, inspirowały scenarzystów i pisarzy, i niektórzy uważają, że to oni chcąc „podrasować” trochę jego pochodzenie i okres nauki w rodzinie Chen, tworzyli te mało wiarygodne historie. Mogło też być, że te wersje powstały w samej rodzinie Yang, która zwłaszcza w kolejnych pokoleniach, z racji wpływów wśród arystokracji (wielu z nich uczyło się u Yangów taijiquan) chciała ukryć fakt niskiego statusu społecznego ich przodka w młodości. Jakkolwiek by nie było, prawdziwa historia jego pobytu w Chenjiagou wyglądała mniej więcej tak jak to opisałem, a sam Yang Luchan stał się dla mnie przez to bardziej bliski i rzeczywisty.

Źródło danych: chentaiji.pl.

MOJA DROGA SZTUK WALKI



*Dariusz
Horbaczewski*



Fot.1. Trener Dariusz Horbaczewski

Jak wielu chłopców w latach 80-tych ubiegłego wieku zafascynowany byłem Bruce'm Lee. Wejście Smoka wywarło na mnie tak ogromne wrażenie, że zacząłem zbierać wszystko co miało związek ze sztukami walki, a co w tamtym okresie m. in. ze względu na sytuację polityczną w jakiej się znajdowaliśmy łatwe nie było. Wycinki zdjęć oraz artykułów z gazet, plakaty, nieliczne książki.

Kolejnym krokiem były samodzielne próby na podstawie tego co przeczytałem czy zapamiętałem z Wejścia Smoka, które obejrzałem w kinie kilkanaście razy. W tym czasie mieszkałem w Kędzierzynie-Koźlu, jak się później okazało w mieście, które stało się jednym z centrów rodzimego Wing Chun. W czasie gdy zawiązywały się załóżki Wing Chun na Śląsku ja przeprowadziłem się do Opola.

Swoją przygodę ze sztukami walki, zaprawiony w teorii, rozpocząłem od boksu. Szybko zrezygnowałem. Miałem wtedy jakieś 13 lat. Trudno było mi się skupić. Następnie trafiłem na japońskie jiu jitsu. Tutaj również nie zagrzałem długo miejsca. Nie chciało mi się robić fioków i padać. Ja chciałem się bić: uderzać, kopać, skakać jak Bruce Lee. Aż trafiłem na Kyokushin Karate. Oczywiście wiedziałem, że to nie styl uprawiany przez Bruce'a ale postanowiłem spróbować tym bardziej, że wcześniej przeczytałem książkę M. Oyamy „Karate Kyokushinkai”. I to był strzał w dziesiątkę.



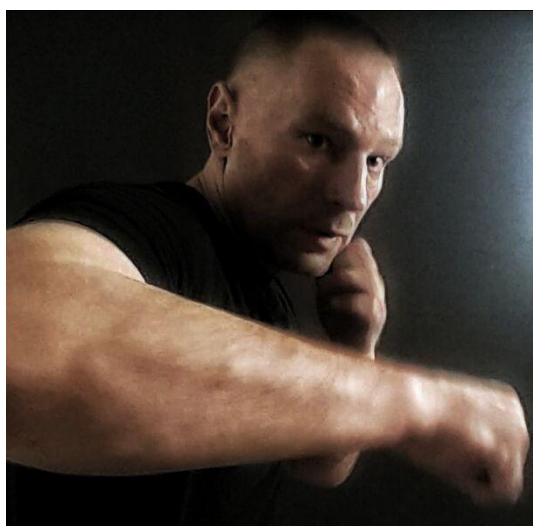
Fot. Trener Dariusz Horbaczewski

Wycisk dostawałem niebywały, a i pobić się mogłem. Na treningach spędziłem około 4 lat z czego 3 lata równocześnie trenując Wing Chun. A jak trafiłem do Wing Chun? Otóż w miejscowości 600 km oddalanej od Opolą, podczas wakacji spotkałem na dworcu znajomego z Opolą. Od słowa do słowa okazało się, że oboje zajmujemy się sztukami walki. Ja mu rozprawiam o Kyokushin, a on o ... Wing Chun, które trenuje w salce na moim osiedlu. I tak to trafiłem do ucznia Józefa Szarguta, Aleksandra Srokowskiego, z którym się związałem na wiele lat.

Ze względu na kontuzje kolana, zawirowania w klubie Kyokushin oraz zachłyśnięcie się Wing Chun zrezygnowałem z treningów karate. Powróciłem do nich po trzydziestu latach. Będąc członkiem Opolskiej Akademii Wing Chun Kung Fu brałem udział w seminarium z udziałem Davida Fairclough'a, które odbyło się w Koźlu. Zdałem egzamin przed Williamem Cheung'iem, brałem udział w seminarium z Didier Beddar'em w Polsce oraz Paryżu. Po przekazaniu mnie oraz Markowi Krótkiewiczowi Akademii nawiązaliśmy współpracę z tym ostatnim, stając się na kilka lat członkiem Akademii Tradycyjnego Wing Chun. Nasze drogi się rozeszły, podobnie jak moje i Marka Krótkiewicza. Od niespełna 10 lat wspólnie z Marcelim Krzyśków prowadzę Akademię PoPai Wing Chun w Opolu.

Mój Wing Chun odbiega znacząco od tego co można zobaczyć np. w filmie Ip Man. Jest ono wypadkową doświadczeń w obszarze sztuk walki. Miałem krótsze lub dłuższe epizody z BJJ, Aikido, Tai Chi, Chin Na czy Zapasami. Wszystkie łatwo zauważyć w sposobie wykonywanych przeze mnie technik oraz w podejściu do prowadzenia walki.

Największy wpływ wywarło na mnie jednak Karate Kyokushin, do tego stopnia, że powróciłem do treningów i wspinał się na kolejne szczeble zaawansowania. Wing Chun traktuję jako narzędzie do walki zaś Kyokushin jako filozofię, taktykę jej prowadzenia oraz poligon doświadczalny. Oba style choć na zewnątrz całkowicie różne, wewnątrz są niezwykle do siebie podobne.



Fot.2-5. Na sąsiedniej stronie po lewej oraz od góry zdjęcia Akademii PoPai Wing Chun



Francesco
Mavilio

WPROWADZENIE

do metody Mavilio

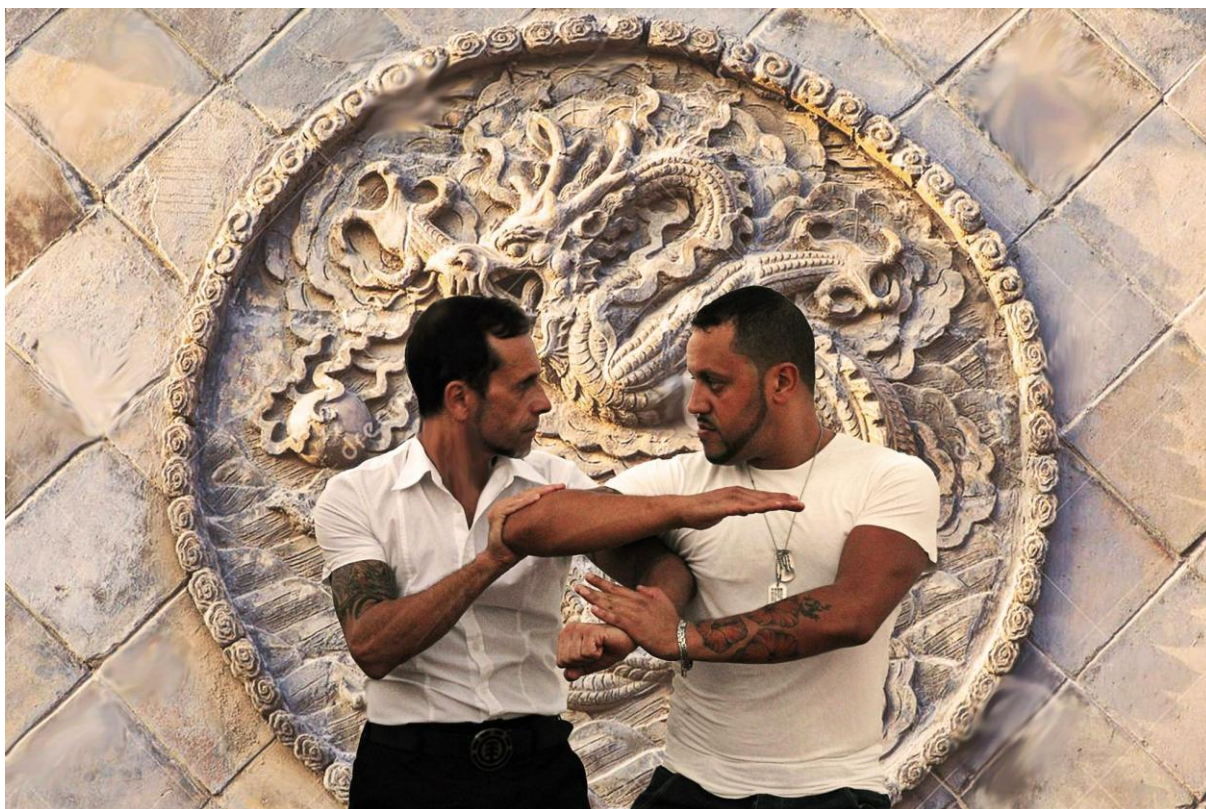


Fot. Sifu Francesco Mavilio z włoską uczennicą Sioriną Silvana

Naukę sportów walki rozpocząłem w 1970 roku w Neapolu od zapasów, które uprawiałem do 1973 roku. Potem przez 7 lat uprawiałem karate Shotokan biorąc udział w różnych mistrzostwach. Zdobyłem stopień 1 dan. Pod koniec lat 70-tych założyłem w Neapolu Kwoon. Była to pierwsza szkoła Wing Chun we Włoszech. Jako pierwszy zacząłem poznawać jak i nauczać Wing Chun w tym kraju. Stylu uczył mnie francuski trener Narcisse Pula, który służył w legionie zagranicznym. Podjąłem się prowadzenia treningów w różnych klubach na terenie Campanii i jednocześnie uprawiałem Jujutsu.

Lata 1979-82 to czas zdobywania wiedzy z zakresu Wing Chun u Wielkiego Mistrza Jacka R. Pollacka. Pobierałem u niego prywatne 3-godzinne lekcje przez 3 kolejne lata będąc jego "ucznem zamkniętych drzwi". Oprócz Wing Chun według metody mistrza Fay Ng wywodzącego się ze szkoły Yip Man'a uczył mnie form zwierzęcych. W szczególności stylu orła, do którego myślałem że jestem predysponowany. Następnie wybrałem się do NSA Gym w Waszyngtonie, gdzie rozpocząłem treningi Wing Chun pod kierunkiem Wielkiego Mistrza Fay Ng, który już wówczas był starszym człowiekiem. Poświęciłem im 4 lata.

W Heidelbergu w Niemczech zacząłem pobierać prywatne lekcje Wing Tsun i Latosa Escrima u mistrzów Keitha Kernspechta oraz Billa Newmana, rok wcześniej rozpocząłem



Fot. Sifu Francesco Mavilio z synem Wosiefem Mavilio

naukę Wing Chun u mistrza Williama Cheunga. Byłem jego pierwszym włoskim uczniem. Przez 3 lata doskonaliłem umiejętności walki i Tai Chi Chuan w szkole mistrza Shin Dae Wo-ung. Brałem udział w różnych warsztatach, np. Kick-boxing z mistrzem świata Benny Urquidez "The Jet". W 1987 roku odwiedziłem Szanghaj, aby wziąć udział w 180-godzinnym intensywnym kursie wushu z zakresu Tong Bei Chuan, Tai Chi Chuan i posługiwania się chińską bronią. W 1988 roku intensywnie praktykowałem Wing Tsun w E.W.T.O. (Organizacja włoska W.T.O.I.) prywatnie u mistrza Michaela Freisa, który był pierwszym oficjalnym włoskim uczniem sifu Keitha Kernspechta, który rozpoczął naukę Wing Tsun w 1976 roku. Ćwiczyłem też bezpośrednio z mistrzami Kernspechtem i Leung Tingiem. W 1991 roku udałem się do Tajlandii na treningi Muay Thai. W 1997 roku uzyskałem tytuł sifu w szkole Wing Tsun Leung Tinga, a także stopnie szkoleniowe w systemie Latosa Escrima. Uczestniczyłem w różnych szkoleniach i seminariach Wing Tsun nieprzerwanie do 1999 roku.

W międzyczasie otrzymałem honorowy tytuł IV poziomu technicznego w systemie Choy Li Fut. Niedługo potem, w 2001 roku powołałem do życia Stowarzyszenie WingKungFu. Wziąłem udział w Europejskim Centrum Wing



Tsun w Kolonii na terenie Niemiec w intensywnym szkoleniu z mistrzem Salih Avci, potem ukończyłem 150 godzinny kurs Wing Tsun w Anamur (na terenie Turcji). W tym samym roku ukończyłem intensywny kurs Qi-gong u mistrza Yang Jwing Ming'a. W 2003 roku związałem się z I.W.K.A. i odbyłem szkolenia z Sifu Sergio Iadarola w jego akademii w Amsterdamie. Uczestniczyłem w szkoleniach z Sikung A. Hoffmannem (Weng Chun) i GM Flavio Behringiem (Brasilian Jiu-jitsu). Ustaliłem logotyp szkoły: "Kwiat na zewnątrz - Smok wewnątrz", aby zaznaczyć koncepcję braku przemocy w sztuce walki. W akademii S. Iadaroli zdobyłem IV poziom Yip Man Wing Tjun.



Fot. Sifu Francesco Mavilio podczas kąpieli w rzece termalnej wraz z uczniem Filippo

W 2014 roku wziąłem udział w Mistrzostwach Świata Taijiquan w konkurencji Tui Shou zdobywając w wieku 53 lat II miejsce. Udałem się do Niemiec i w Augsburgu ukończyłem 50-godzinny kurs rosyjskiej Systemy. Potem 50-godzinny kurs Wudang Kung Fu pod kierunkiem mistrza Yuan Li Min w Rzymie. Stworzyłem program samoobrony dla kobiet i przeniósłem się do Hiszpani.

W 2017 roku osiedliłem się w Palma de Mallorca. W latach 1987-2014 pracowałem we Włoszech jako nauczyciel wychowania fizycznego. Posługuję się trzema językami, angielskim, włoskim i hiszpańskim. Jestem instruktorem karate Shotokan, Reiki, Wing Tsun i filipińskiej Escrimy.

Poświęciłem się studiowaniu i propagowaniu Wing Chun, a dzięki zdobytemu doświadczeniu i wiedzy opracowałem własną metodę, nazywając ją WingKungFu - dostosowaną do ewolucji, jaka następuje w świecie sztuk walki. To skuteczna metoda samoobrony, która zapewnia praktykującemu kontrolę nad umysłem i ciałem. W pracach nad tym projektem uczestniczył też mój syn Sifu Wosief.

Ekspresja WingKungFu to działanie bez kontrastów i bez przemocy poprzez umiejętnie neutralizowanie siły przeciwnika. Tak jak wierzba strząsa śnieg, który gromadzi się na jej gałęziach, po prostu uginając się, aby zapobiec ich złamaniu, tak WingKungFu stawia się w pozycji, w której może wchłonąć siłę aby zdominować sytuację. W ten sposób przebiega nauka amortyzowania ciosów. Eliminując przy tym stres osiąga się pewność siebie i wewnętrzny spokój, które można przenosić na wszystkie dziedziny życia codziennego.

Jeżeli potraktujemy osobę jak „naczynie”, to jej stan fizyczny i poziom początkowy poprzez ćwiczenia „dynamicznej wrażliwości dotykowej” stopniowo się zwiększą i przygotują do przyjęcia „treści”, którą będą stanowić: techniki (standard), informacje (prawidłowa postawa) i świadomość (odpowiednia modalność w każdym działaniu). Wraz z praktyką i doświadczeniem, uczeń będzie tworzył nowe formy własnego naczynia i wypełniał je treścią, ustanawiając w ten sposób twórczy mechanizm ciągłej i osobistej ewolucji.



- **Na poziomie fizycznym:** WingKungFu pomoże Ci poprawić siłę, elastyczność i wytrzymałość. Wzmocnisz zdrowie i układ odpornościowy; lepiej odpoczniesz i poczujesz się bardziej energiczny przez cały dzień. Nauczysz się odpierać agresję, poprawiając obronę osobistą w każdej sytuacji.

- **Na poziomie mentalnym:** Poprzez proste ćwiczenia nauczysz się rozpoznawać niebezpieczne sytuacje i rozwiązywać je z wyprzedzeniem. Poprawisz swoje wyniki w nauce, pracy, staniesz się bardziej towarzyski i będziesz zmagać się z codziennymi problemami z inną wizją poprzez zabawne zajęcia, z bardzo zróżnicowanymi ćwiczeniami, które będą Cię stale motywować w środowisku, w którym każda osoba jest ważna. Zapewniam, że po każdym zajęciu zawsze wrócisz do domu podekscytowany. WingKungFu to: osobiste dociekanie, odkrywanie, inspiracja, fantazja, intuicja, eksperymentowanie i „ciężka praca”.



dr Janusz
Szymankiewicz

Baju baju, czyli krytycznie

o legendach dotyczących spalenia klasztoru Shaolin i takich postaciach jak Chi Shim sumsi czy Hung Hegoon

Mieszanie bajek, chińskiej fikcji literackiej z opowieści przygodowych i fragmentów historii cesarstwa chińskiego nigdy nie wychodzi na dobre tak autorom, którzy chcieliby coś „wyjaśnić” jak i tym którzy chcieliby tę „wiedzę” przekuć potem w jakąś „prawdę”. Prawda musi bowiem opierać się na faktach i rzetelnych źródłach, a jeśli ich brak, to co najwyżej wstępnych hipotez autorów podpartych logiką. Inaczej pojawia się jedynie bełkot podpierany bajeczką tylko dlatego, że napisał ją osobnik o chińsko-brzmącym nazwisku i mieszający w głowach naiwnym.

W XXI wieku należałoby już wykazywać minimum rzetelności w tym, co się pisze i okazać trochę szacunku dla czytelników. Niektórzy piszący nagminnie powołują się na tzw. legendę „triady”. To byli jej członkami, czy też sama mityczna „triada” je opublikowała? Gdzie i dlaczego opisano tak, a nie inaczej te informacje?

Kwerenda po południowych Chinach i analiza dokumentów w przywołanych w tytule kwestiach, na chwilę obecną pozwoliła ustalić co następuje:

Pożary klasztoru Shaolin w prowincji Henan

Klasztor Shaolin usytuowany w górach Song palił się wielokrotnie, ale najbardziej dotkliwe straty poniósł dwa razy: w 1640 r. i to nie ze strony Mandżurów (nie panowali jeszcze wówczas w Chinach i nie utworzyli jeszcze dynastii Qing), ale Li Jiyu, jednego z przywódców chłopskiego powstania, który dowodził 10-tys. armią i współdziałał z Hakka – Li Zichengiem. To ten ostatni doprowadził w 1644 r. do upadku dyn. Ming i ogłosił się cesarzem nowej dynastii Shun.

Ważną ciekawostką jest, że ochroniarzem i służącym Li Jiyu był niejaki Jiang Fa. Najstarszy znany w historii mistrz stylu *Taiji quan* ze wsi Zhaobao i przyszły nauczyciel Chen Wangtinga (c. 1580–1660) ze wsi Chenjiagou.

Mnisi nie bronili się i zostali wycięci w pień przez wojska Li Jiyu, bo w czasie jego ataku odprawiali akurat swoje modły. Od czasów dynastii mongolskiej Yuan, którą wspierali w zwalczaniu postania sekty *Bailianjiao* poprzez dynastię Ming, byli znani z postugiwania się kijem. Szczególnie ich dokonania w tym zakresie są znane z XVI wieku. Style walki bez broni białej, jakkolwiek można założyć, że były w jakiejś formie obecne w tym klasztorze już od XVI wieku, nabrały znaczenia dopiero w drugiej połowie XIX wieku. A więc całkiem niedawno.

Nie istnieją żadne dokumenty, które potwierdzałyby jego spalenie, czy zniszczenie przez Mandżurów. To ze środków dynastii Qing, która szybko pokonała Li Zichenga, Shaolin sy w Henan był potem sukcesywnie odbudowywany i w zamian wspierał ją w całym okresie panowania. Ten fakt kolaboracji z Mandżurami, ze względu na wcześniejsze przywileje ze strony chińskiej dyn. Ming, mógł być istotnym przyczynkiem do próby unicestwienia jego prestiżu w ludzkiej pamięci przez powstające w XVIII wieku na południu cesarstwa tajne stowarzyszenia, w tworzonych przez nie mitach założycielskich.

W okresie, kiedy miał podobno być zniszczony budowano nowe obiekty, a stojące tam do dziś kamienne tablice pamiątkowe sięgały swoim istnieniem już wówczas tysiąca lat

wstecz. Wreszcie powszechnie znany uroczysty napis „Shaolin sy” na jego pawilonie wejściowym jest osobistym darem od mandżurskiego cesarza Kangxi (panował w latach 1661-1722).

Wcześniejsze odwołania na istniejących do dziś kamiennych stelach klasztoru do wsparcia udzielonego przyszłemu drugiemu cesarzowi z dyn. Tang w VII wieku (Li Shimin; Taizong) i otrzymane od niego przywileje, jeśli chodzi o to wsparcie i jego rodzaj nie identyfikują go z jakąkolwiek sztuką walki. Co więcej, to z ręki tej dynastii w IX wieku, nastąpił potężny cios w chińskie szkoły buddyjskie, doprowadzając do ich upadku. W następnych wiekach odrodziły się tylko *chan* (jap. *zen*) i *jingtu*, które połączyły się w jedno (jap. *zen Obaku*). Oczywiście nie zapomniałem o lamaizmie tyle, że przywędrował on do Chin wraz z koczownikami z północy - Mongołami i potem Mandżurami.

Klasztor doznał drugi raz poważnych strat w czasie wojny domowej toczonej już po utworzeniu Republiki Chin, w pierwszej połowie XX w. Opat z Shaolin sy popełnił wówczas błąd i zamiast poprzeć, przeciwstawił się jednemu z generałów Chang Kaisheka.

Spalenie klasztoru Linqanyuan („Siu Lam”) w prowincji Fujian

We wsi Linshan wchodzącej w skład miasteczka Xitianwei powiatu Putian prow. Fujian znajduje się Linqanyuan, odbudowany z osiemnastowiecznych ruin jeden z klasztorów buddyjskich *chan* w tej prowincji, przechrzczony współcześnie z tzw. „Południowy (Nan) Siu Lam” (Shaolin sy).

Wiadomo, że kultywowane w nim sztuki walki były słynne w całym południowych Chinach. Na pewno nie był on filią klasztoru Shaolin sy z Song shan. W przeciwieństwie do innych klasztorów buddyjskich, których mnisi nie walczyli, bo zabraniała im tego doktryna religijna, mnisi z Linqanyuan byli mnichami walczącymi. Wiadomo, że rozwinęli wiele rodzajów różnych broni, występujących współcześnie w wielu południowych systemach *kung fu*. Ich technika walki wręcz zawędrowała także do Sichuanu (kompleks klasztorny w Emei) i Hebei (Cangzhou). W 1735 r. przebywał w nim twórca systemu *Baji quan* - Wu Zhong.

Pierwotnym źródłem podania o spaleniu „południowego Siu Lam” był mit założycielski tajnego stowarzyszenia *Tientihui* (Stowarzyszenie Nieba i Ziemi), powołanego przez środowiska Hakka z prow. Fujian w wiosce Gaoxi powiatu Zhangpu, nieopodal nadmorskiego miasta Zhengzhou w 1761 r. Wcześniej na tym terenie funkcjonował już od 1742 r. utworzony w samym Zhangzhou także przez środowisko Hakka elitarny *fang* sekty *Bailianjiao* o nazwie *Siudaohui* (Związek Małych Noży).

Po pierwszych nieudanych próbach powstania z Zhangpu, *Tientihui* zawiesiło swoją działalność, kiedy to mnichem w Linqanyuan został około 1780 r. syn założyciela – Zheng Ji, przynosząc ze sobą spis członków tego stowarzyszenia. We współpracy z hierarchią klasztoru po kilku latach reaktywowano je, co było powodem ataku wojsk mandżurskich na klasztor z rozkazu cesarza Qianlonga i zniszczenie go w 1787 r.

Tientihui, Sanhehui itp.

Tientihui nigdy nie było nazywane, bądź znane, jako *Sandianhui* (Stowarzyszenie Trzech Punktów; Stowarzyszenie Trzech Harmonii). To członkowie *Tientihui* założyli jeden ze swoich oddziałów (*fang*) nazwany *Sandianhui* w prow. Guangdong w portowym mieście Shunde (San Dak) dorzecza Rzeki Perłowej w 1812 r. *Sandianhui* w 1833 r. zmieniło nazwę na *Sanhehui* (Stowarzyszenie Triady).

Shunde leży nieopodal Kantonu, który był do wojen opiumowych obok Macao centrum handlu z cesarstwem i miejscem pierwszych kontaktów ludzi z Zachodu z chińskimi

tajnymi stowarzyszeniami. Teren ten był w tym czasie opanowany przez *fang Tientihui* - *Sanhehui* (w 1831 roku miał już pięć własnych filii w prowincjach Guangdong, Fujian, Hunan, Yunan i Zhejiang).

Podczas powstań, członkowie różnych lokalnych oddziałów *Tientihui*, by się odróżnić w walce, nosili czerwone przepaski na głowach zwane *hong-jin* i od nich upowszechniła się popularna także nazwa *Hong Men*. Nazwę tę, już jako formę mitu, związane z pierwszym cesarzem dynastii Ming - Zhu Yunzhangiem (Hung Wu; tyle, że jego, a potem tę dynastię, wspierała sekta *Bailianjiao*).

Mity związane ze spaleniem Shaolin sy

Mit założycielski *Tientihui* głosił, że mnisi z „klasztoru Siu Lam” w prow. Fujian pomagali armii mandżurskiej już w XVII wieku (pamiętajmy, że prawdziwa *Tientihui* powstanie dopiero osiemdziesiąt lat później).

W opisywanym w nim wydarzeniu i czasie, doszło wówczas do zmiany nastawienia działającego na południu Chin dotychczasowego chińskiego poplecznika dyn. Qing, gen. Wu Sankueia, który rozpoczął z nimi walkę (lata 1673-1678 r.), kiedy kazano mu zdemobilizować podlegające wojsko. To wówczas z mitycznego rozkazu drugiego cesarza tej dynastii Kangxi, miano spalić klasztor już w 1674 r. (w tym czasie tak Shaolin sy w Henan jak i Linqwanyuan w Fujian miały się doskonalić).

Przytoczona dalej skrócona legenda, która stanowiła podstawę tworzenia niezliczonych, mitycznych opowiadań o pochodzeniu różnych systemów *kung fu* spisana została dopiero na początku XX wieku. „Południowy Siu Lam” w prow. Fujian, miał wg niej zostać spalony nie w 1674 r. tylko na jesieni 1733 r. Ta wersja opiera się o zdarzenia opisane w *Wybranych wiadomościach o dynastii Qing* pt. *Pięciu rewolucyjnych mnichów z Shaolin*. Wiarygodność tego dokumentu podważa już sam fakt mieszania w nim elementów z pozoru realnych z mistyką. Dla naszych potrzeb skrócono tę wersję o ciągłe wędrówki mnichów na konsultacje do nieba i z powrotem:

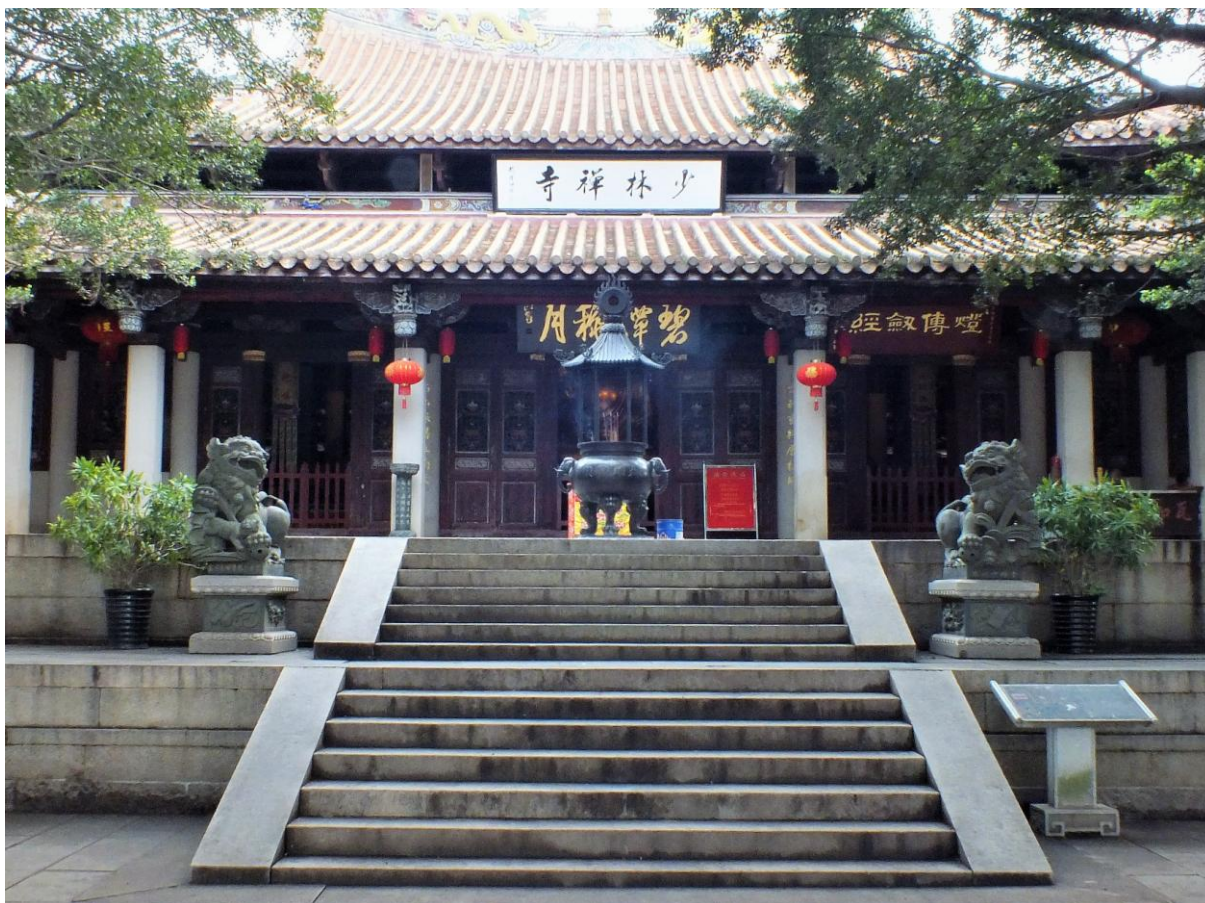
Powłada się, że w piątym roku panowania cesarza Kangxi (1666 r.), władca państwa Xilu wzniecił bunt przeciwko Mandżurom. Nieudolność dowództwa mandżurskiego doprowadziła do utraty miasta Xiliang na granicy prowincji Gansu. Najeźdźcy posuwali się naprzód, aż dotarli do przełęczy górskiej Tong Guan w prowincji Shanxi, bronionej przez chińskich generałów Liu Janga i Wang Xiquana, będących na służbie u Mandżurów. Zablokowali oni przejście przez przełęcz i zwrócili się do cesarza Kangxi o posiłki.

Cesarz wydał wówczas edykt, wzywający wszystkich obywateli cesarstwa do obrony. Znalazł on odzew min. wśród mnichów „klasztoru Siu Lam” z prow. Fujian z nadmorskiej miejscowości Quanzhou (istniał tam klasztor Bailian sy, który po zniszczeniach w okresie XIX/XX wieku odbudowano i przemianowano współcześnie na Chan Shaolin sy).

Przeor Da Zhong miał wyruszyć na czele 128 mnichów na przełęcz Tam Guan i włączyć się do walki. Mnisi zaczęli prowadzić działania dywersyjne na tyłach wroga, wspomagani magiczną mocą Da Zhonga, który zaklęciami wywołał wielką burzę, umożliwiającą niespodziewany i zakończony sukcesem atak wojsk chińskich i mandżurskich oraz pokonanie wroga.

Po tym sukcesie powrócili do Pekinu i oddali hołd cesarzowi Kangxi. Otrzymali od niego jako wyraz wdzięczności nefrytowe naczynie z trzema pierścieniami i ważącą 0,5 kg złotą pieczęć w kształcie trójkąta (zwykle takie pieczęcie mają kształt kwadratu). Odcisnięta na dokumencie dawała mu moc cesarskiego edyktu. Następnie wrócili do prow. Fujian.

Za czasów panowania następcy Kangxi, jego czwartego syna Yongzhenga, zarządca



Fot.1. Główny pawilon odbudowanego kompleksu świątynnego w Quanzhou (Fujian), gdzie znajdował się min. klasztor Bailian sy, obecnie nazywany Chan Shaolin sy

prow. Fujian - Deng Sheng często odwiedzał „klasztor Siu Lam” w Quanzhou, oddając cześć Buddzie i podziwiając cesarskie upominki, wystawione w głównym pawilonie świątyni. W piśmie do cesarza Yongzhenga oskarżył jednak mnichów o potencjalną zdradę, a ćwiczone przez nich sztuki walki za możliwe zarzewie buntu.

Atak 1000 żołnierzy poprowadził sam Deng Sheng, a mnisi ginęli od ognia i w walce. Budda poruszony ich losem zmienił tęczę w drogę, po której uciekło z pożogi pięciu mnichów. Piątka która ocalała to: Chong Fang Da Hung, Chai De, Ma Chao Hsing, Wu De Di i Li Shek Kai.

Unieśli ze sobą cesarską pieczęć, a po okresie wędrówek spotkali pięciu handlarzy końmi, którzy przyłączyli się do nich. Nazywali się: Wu Tien Cheng, Li Shek Jerh, Hung Tai Sui, Tau Bi Da i Lin Yong Chao. Przysięgę wspólnej walki z dyn. Qing przypieczętowali wypiciem własnej krwi zmieszanej z winem. Ta pierwsza ceremonia miała mieć miejsce 21 dnia trzeciego miesiąca 1734 r.

W prow. Guangdong, gdzie zatrzymali się w miejscowym klasztorze buddyjskim, poznali mistrza kung fu Wan Yunlonga, który także przyłączył się do nich i został dowódcą armii powstańczej, a pięciu mnichów przyjęło funkcje „generatów Tygrysa”.

Wybuchło powstanie przeciwko Mandżurom, w którym poległ Wan. Jego ciało mnisi unieśli z pola bitwy i pochowali w wielkim kopcu, którego nagrobek wykonano w kształcie trójkąta. Następnie rozproszyli się po różnych prowincjach, przyjmując nowych członków oraz gromadząc fundusze i broń.

Mnich Chai De w prow. Fujian stworzył główną lożę wojenną (fang) zwaną Salą Młodych Lotosów. Mnich Chong Fang Da Hung w prow. Guangdong stworzył drugą lożę wojenną zwaną Salą Tygrysów i Smoków. Mnich Ma Chao Hsing w prow. Yunnan stworzył trzecią lożę wojenną zwaną Salą Czcigodnych Przodków. Mnich Wu De Di w prow. Hunan



Fot.2. Pokazana w 2015 r. na międzynarodowej konferencji dotyczącej systemu Ving Tsun Hok kuen i stylów pochodnych w mieście Ving Tsun (Yongchun) odbitka z odkopanej kamiennej steli dawnego klasztoru Bailian sy oraz uwypuklone z niej dwa napisy, gdzie pojawia się nazwa Shaolin sy (Siu Lam) tyle, że odnosi się ona do klasztoru z Henan i powstałej w nim a wspólnej dla obu przybytków buddyjskiej doktryny chan (zen)

stworzył czwartą lożę wojenną zwaną Salą Niebiańskich Błogostawieństw. Wreszcie mnich Li Shek Kai w prow. Zhejiang stworzył piątą lożę wojenną zwaną Salą Boskiego Objawienia. Tyle ta legenda.

Na podstawie tej fikcyjnej powieści przygodowej, w jej następnych wersjach, mnich taoista Pak Mei staje się już główną postacią, która miała doprowadzić do pożaru mitycznego klasztoru i wybicia jego mnichów. Tym razem jednak większość autorów nie miała już na myśli klasztoru w Quanzhou (Bailian sy), ale autentycznie powiązany z tym tajnym stowarzyszeniem i spalony w 1787 r. klasztor Linqanyuan w powiecie Putian (współcześnie po odbudowie nazwany Nan Shaolin sy). Wiedząc jednak, że nie było „klasztoru Siu Lam” w prow. Fujian, starano się także w niektórych wersjach naprawić ten błąd pisząc, że chodziło o autentyczny klasztor Shaolin w Dengfeng w prow. Henan, co było oczywistą nieprawdą. Jedyne co je wszystkie łączyło, to kult *chan (zen)* powszechny wówczas w całym cesarstwie.

Pięć autentycznych loż (dywizji) *Tientihui*, już z XIX wieku, przyjęło swoje charakterystyczne, trójkątne flagi. Pierwsza, obejmująca swym zasięgiem prowincje Fujian i Gansu w kolorze czarnym i ze znakami *chiang* i *piao*. Druga, obejmująca swym zasięgiem prowincji Guangdong i Gunagxi w kolorze czerwonym i ze znakami *hung* i *shou*. Trzecia, obejmująca swym zasięgiem prowincje Sichuan i Yunnan w kolorze ciemnoczerwonym i ze znakami *lei* i *ho*. Czwarta, obejmująca swym zasięgiem prowincję Hunan (w tekście Stanton występują w tym miejscu nazwy Kiangnan i Hukwang, ale to nazwy nie prowincji, tylko ówczesnych katolickich diecezji) w kolorze białym i ze znakami *chi* i *ho*. Piąta, obejmująca swym zasięgiem prowincję Zhejiang w kolorze zielonym i ze znakami *t'ai* i *tung* (Stanton1900).

Nie jest przypadkowym, że dwie flagi Hong Kong Ving Tsun Athletic Ass. (patrz zdjęcie) są w kolorach czarnym – charakterystycznym dla flagi *Tientihui* z Fujian, bo stamtąd pochodzą źródła tego systemu *kung fu* i czerwonym – charakterystycznym dla flagi *Tientihui* z Guangdong, bo tu się rozwinął.



Fot.3. Zabudowania wewnętrzne kompleksu świątynnego w Quanzhou, gdzie znajdował się między innymi klasztor Bailian sy

Ten mit założycielski w wyniku badań policji brytyjskiej w XIX wieku po blisko 80 latach został ujawniony wraz z tradycjami związanymi z przyjmowaniem i formą składania przysięg nowych członków stowarzyszenia w czasie działań związanych z walką z *Tiantihui* i jej oddziałami (działających nie tylko w Chinach, ale całej Azji Południowo-Wschodniej). Ujawniający się tu kolejny błąd, powstał z faktu nazwania przez Brytyjczyków wszystkich tajnych organizacji walczących z dynastią Qing określeniem „Triada”. Tę nazwę zastosował po raz pierwszy dr Milne.

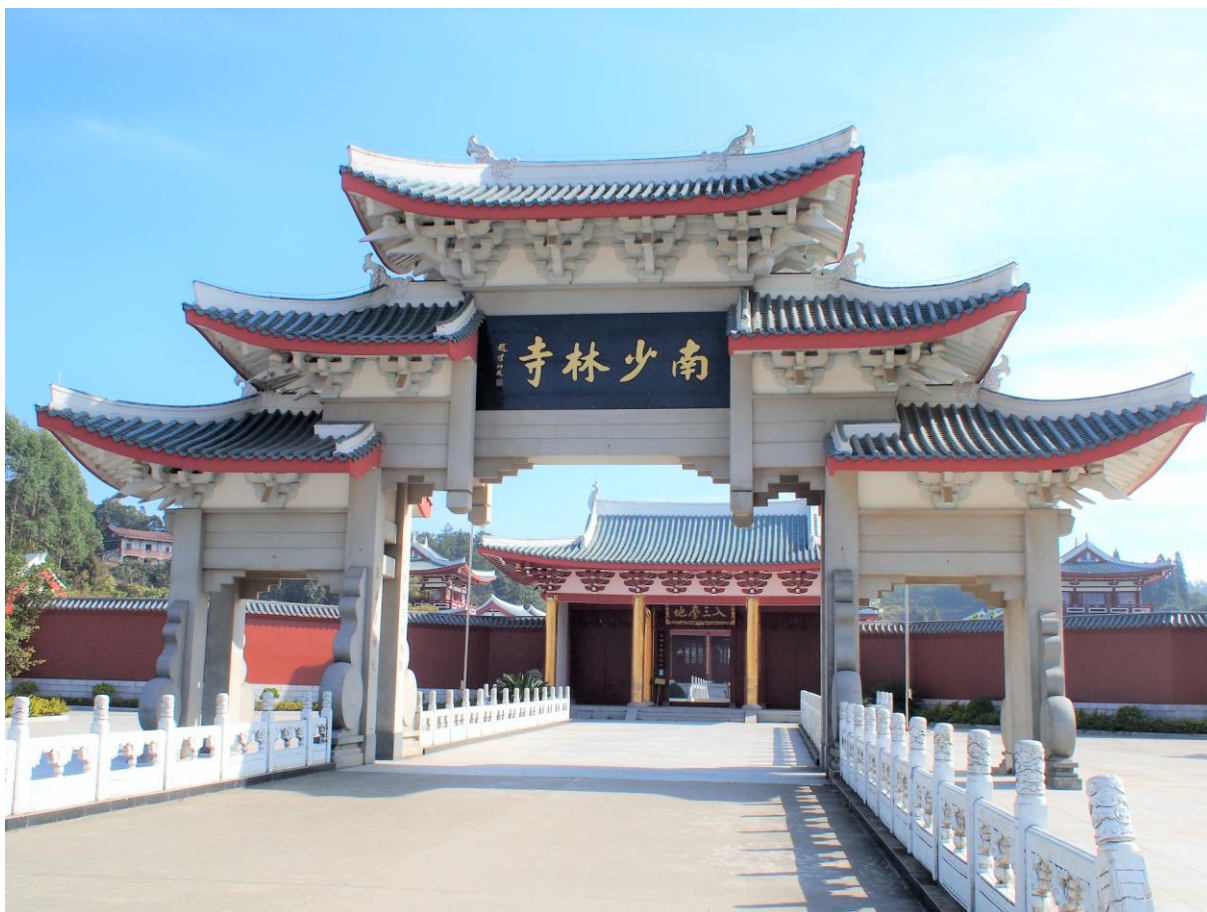
Dr William Milne (1785–1822) był protestanckim pastorem wykonującym pracę misyjną głównie w środowiskach chińskich Azji Południowej (od 1813 r.): Macao, Kanton, Malaka, Penang.

Jego uczniem, który został pierwszym chrześcijańskim, protestanckim pastorem w Chinach był Liang Fa. Przyszły nauczyciel Hong Xiuquana z narodowości Hakka – późniejszego przywódcy powstania *Tai pingów*.

Już po śmierci dr Milne, w 1826 r. w Royal Asiatic Society of Great Britain and Ireland, ukazał się jego esej *Some Account of a Secret Association in China. The Triad Society*, gdzie po raz pierwszy na Zachodzie użyto słowa „triada” i które upowszechniło się do tego czasu na Zachodzie wobec wszystkich chińskich tajnych stowarzyszeń walczących z dyn. Qing, a od połowy XX wieku dla określania chińskich mafii.

Pierwszy oryginalny manuskrypt przetłumaczony z języka chińskiego, dotyczący tajnych stowarzyszeń pochodzi od luterańskiego misjonarza Ch. Gutzlaffa. Ukazał się drukiem w 1846 r.

Do końca XX wieku najbardziej znana stała się jednak inna legenda o zniszczeniu



Fot.4. Brama główna odbudowanego klasztoru Linquanyuan w Putian (Fujian) okraszona współcześnie napisem Nan Shaolin sy (Południowy Klasztor Shaolin)

„klasztoru Siu Lam” w Fujian, wymieniająca uratowanych z pożogi mnichów z imienia i nazwiska, zaadoptowana do legendarnych historii powstawania wielu stylów *kung fu* z południa Chin, które przypisują sobie prawo do *rodowodu Siu Lam*. Te inne postaci występują też w wielu ludowych opowiadaniach. W tej wersji z pogromu miało się uratować pięć osób: mnich buddyjski *Chi Shim sumsi*, *Fung To Tak*, *Miu Hin*, mniszka buddyjska *Ng Mui* i taoista (?) *Pak Mei*. W literaturze funkcjonuje też przywoływana kolejna „piątka”, tym razem rodów, które stworzyły główne i legendarne style *kung fu* dla środowiska *Tientihui*: (Hung) od mistrza Hung Hegoon (Hay-kwun), (Lau) od mistrza Lau San Ng; (Choy) od mistrza Choy Kau Yee, (Lee) od mistrza Lee Yau Shan i (Mok) od mistrza Mok Ching Kiu. Fakty i logika na chwilę obecną potwierdzają jedynie, że ze spalonego klasztoru Linquanyuan udało się ująć z życiem do sąsiedniej prowincji Guangdong czterem istotnym postaciom: Zheng Ji, Choy Fook, Choy Kau Yee i Lee Yau Shan. Pozostałe postaci, jeżeli były nawet w różny sposób związane ze stowarzyszeniem *Tientihui*, to w obronie klasztoru Linquanyuan raczej nie brały udziału.

Współcześnie po Putian i Quanzhou, do miana „południowego Shaolinu” rości sobie w prow. Fujian pretensje także miejscowość i powiat Fuqing. Jedynie co można stwierdzić na pewno to, że sztuki walki z południa Chin mają pewne wspólne cechy, których nie odnajdujemy w technice północnego Shaolinu. Ich podstawowe wyróżniki to: walka po pojedynczej linii prostej oraz twardość i miękkość w technikach. Centrum ich rozwoju była prow. Fujian, a potem Sichuan i Guangdong. Rozszczepienie dróg rozwoju *kung fu* z południa Chin nastąpiło dopiero około 1850 r. w czasie powstania *Tai pingów*. To właśnie w tym czasie pojawiają się, bądź gwałtownie rozwijają systemy hybrydowe, na które istotny wpływ miała działalność tzw. 10 tygrysów z Guangzhou (Kantonu).



Fot.5. Zabudowania wewnętrzne kompleksu świątynnego Linqiuan w prowincji Putian

Czy istniała taka postać jak Chi Shim *sumsi*?

Wan nian Qing qi cai xin zhuan, najwcześniejszy znany tekst wspominający o Chi Shimie *sumsi* (*Zhi Shan chanshi*) to jedynie anonimowe opowiadanie z gatunku *yuxia* (*wuxia*; „o wojownikach”). Pochodzi dopiero z ostatniej dekady XIX wieku.

Chi Shim jest w niej przedstawiany jako „przeor klasztoru Siu Lam” w Quanzhou (faktycznie istniał tam klasztor Bailian sy, mocno powiązany ze stylem *Tai Cho kuen* i miejsce narodzin stylu *Hok kuen*, dopiero po odbudowie w XX/XXI wieku przechrzczony na Chan Shaolin sy), a Hung Hegoon jako jego uczeń.

W powieści pojawia się też postać mnicha Pak Mei, który na polecenie cesarza Qianlonga pokonuje w walce i zabija Chi Shima. W innej podobnej powieści z jego ręki ginie też Hung Hagoon już w XIX wieku.

Chi Shim nie jest odnotowany w żadnym dokumencie pozostałym po starym Linqiuan, bądź innych klasztorów z tej prowincji, z którymi jako przeor/opat musiał przecież mieć kontakty. Należy się też zgodzić z poglądem, że zgodnie z regułami nadawania mniszych imion buddyjskich, użycie znaku Chi (*Zhi*) było tu niemożliwe. Nie wyklucza to jednak, że jeżeli w Linqiuan istniała taka postać, to po jego spaleniu mogła się ukrywać wśród zamieszkałych Hakka w prow. Guangdong pod takim pseudonimem. Wreszcie kolejna uwaga wg. interpretacji tekstów Konfucjusza. Termin *Chi Shim* występuje w naukach konfucjańskich. Użycie go do określenia mnicha byłoby sprzeczne z chińską doktryną buddyjską. *Tientihui* korzystało jednak z dokonanej w końcu panowania dyn. Ming swego rodzaju syntezy filozofii buddyzmu, taoizmu i konfucjanizmu, nazwanie kogoś *Chi Shim* może mieć więc charakter swego rodzaju stygmatu w mistyce tego *tongu*. Jeśli przyjmiemy jednak,

że był to swojego rodzaju pseudonim to można postawić nawet śmiałą tezę, że tą postacią był syn twórcy *Tientihui* – Zheng Ji.

O ile pojawiają się problemy ze zidentyfikowaniem postaci Chi Shima, to np. Lee Yau Shan, Choy Kau Yee czy Choy Fook na pewno byli mnichami z tego właśnie klasztoru i po jego spaleniu ukrywali się w górach Luofu (klasztorze Huashuotai sy), mateczniku Hakka w prow. Guangdong.

Przeglądając zachowane wzory certyfikatów członków *Tientihui* (Stanton 1900) i napisy na nich, zapisane w dialekcie *hokkien* (język Min) z prow. Fujian, odnajdujemy tam znaki czytane jako *Gee (Ghi) Hok*, oznaczające ogół miejscowych członków stowarzyszenia *Tientihui*, a np. *Gee Hin* to nazwa w tym języku jednej z miejscowych loży *Tientihui* – *I Hsing Kuan*. Stąd można przypuszczać, że Chi Shim, którego legendarną postać spopularyzowano w pierwszej połowie XX wieku, jest najpewniej fonetyczną, angielską transkrypcją znaków, czytanych w języku Min jako *Gee Hok* lub *Gee Hin*, co może potwierdzać i taki fakt, że jeszcze w latach 70/80 XX wieku nie pisano w tej transkrypcji Chi Shim, tylko *Gee Shin*. Zatem znaki czytane współcześnie jako *Zhi Shan chanshi* (w języku mandaryńskim) odnoszą się nie tyle do konkretnej osoby fizycznej, ale określenia oznaczającego „nauczyciela *chan (zen)* członków stowarzyszenia *Tientihui* z terenu prowincji Fujian”.

Czy istniała taka historyczna postać jak Hung Hegoon?

Zdecydowanie tak. To autentyczny mistrz *kung fu* z drugiej połowy XVIII wieku, pochodzący z prow. Guangdong. O stylu *Hung Gar* wiadomo, że był uprawiany min. w prawdziwej Triadzie (*Sanhehui*) w Foshan od pierwszych dekad XIX wieku.

Hung Hegoon (Hei-gun, Hay-kwun, Xizai, Xishao; ok.1745-1825; inne dane to 1724-1814 [wtedy nie zgadzałyby się data zakończenia nauki jego stylu przez Chan Heunga i jego wyprawy w góry Luofu (1825), oraz z czasem rozpoczęcia działalności przez *Tientihui*, jakkolwiek otwarta jest opcja jego związków z działającym już od 1742 r. w Zhangzhou stowarzyszeniem *Xiaodaohui*]), urodził w jednej z wiosek wchodzących w skład obecnej aglomeracji Guangzhou (Kantonu) i dawnego dystryktu Huaxian (obecne Huadu) stolicy prow. Guangdong.

Był autentycznie zaangażowany w rozwój sztuk walki właściwych dla tajnych stowarzyszeń już na terenie prow. Guangdong i twórcą podstaw systemu, który z czasem nazwano *Hung Gar (Hung-ka kuen)*. Współczesne badania jako miejsce jego urodzenia wymieniają alternatywne:

☉wioskę Hungshan (Huaxian) - w obecnej dzielnicy Huadu. Potem przeniósł się do Foshanu, a w końcu do Xiaolan, gdzie zakończył życie. Miejsce pochowku identyfikuje się na terenie Feitungling. Znani uczniowie z tych rejonów to Chen Dongfa i Zhang Zeng;

☉wioskę Zhudong (Zhunyaoling), wchodzącą w skład miasteczka Chini na terenie zwanym Laorong Gou (Chini wchodzi obecnie również w skład dzielnicy [Huaxian] Huadu stolicy prowincji Guangdong). Znany jego uczeń z pobliskiej wioski Lintang to Luo Renzheng.

Według współczesnej kwerendy po kronikach wiejskich i miejskich z tamtego okresu, sztuki walki trenował już dziadek Hung Hegoona – Hung Deyuan, który miał dwóch synów: Hung Tianhua jego synem był Hung Jinquan i Hung Tianronga, którego synem był Hung Jinxi zwany też Xizai, Xishao lub Hegoon.

Hung Tianrong praktykował jak ojciec sztuki walki, ale ich publicznie nie uczył. Zajmował się głównie handlem. Miał w Guangzhou sklep herbaciany. Po towar jeździł do sąsiedniej prow. Fujian, głównie do siedlisk Hakka w Zhangzhou. W wieku 7 lat Hung Hegoon stracił matkę i z tego powodu często towarzyszył ojcu w wyjazdach związanych z interesami.

Zainteresował się wówczas lokalnymi sztukami walki obecnymi w Zhangzhou i sąsiednim Quanzhou (stylami *Hok kuen* i *Tai Cho kuen*, zapewne również *Fu kuen* nieznanego pochodzenia, jakkolwiek bardzo prawdopodobną hipotezą jest, że uczył się go nie w Zhangzhou, ale Yongtai koło Fuzhou, słynącego z kilku gatunków doskonałej herbaty uprawianej w okolicy i miejsca rozwinięcia tego ostatniego stylu *kung fu*). Wraz z ojcem zwykle trenowali oczekując na towar. Ostatecznie pozostał w prow. Fujian na dłużej, aż do ukończenia 20 roku życia. Został zaprzysiężonym członkiem, wtedy jeszcze lokalnego, tajnego stowarzyszenia *Tientihui* (pomiędzy 1762 a 1769 r. [ca. 1765 r.]; po tym okresie zawiesiło ono działalność). Po jego reaktywowaniu w 1782 r. i związaniu z klasztorem Linqanyuan w Putian, został jego głównym rezydentem w prow. Guangdong i osiadł w Foshan. Kontrolował też lokalną siatkę stowarzyszenia, podróżując jako kucharz sampanami opery kantońskiej *Hung Suen*.



Fot.6. Główny pawilon klasztoru Huashoutai (kantoński) Wa Sau Toi w górach Luofu w prowincji Guangdong, gdzie przeniosła się hierarchia klasztoru Linqanyuan po jego spaleniu w 1787 r. Miejsce narodzin Choy Lee Fut. Klasztor został spalony na początku XX wieku i także współcześnie odbudowany

Hung Hegoon zbudował swój styl *kung fu* w oparciu o *Tai Cho kuen*, *Hok Kuen* i *Fu kuen*, ale go nie nazywał. Potem przez blisko 40 lat to, co pochodziło od niego, łączono z innymi technikami i tak wykształciły się co najmniej trzy nurty tego już systemu walki. Dominującą rolę za jego czasów odgrywały w nim podstawy pochodzące ze stylu *Hok kuen*.

Jakkolwiek nie zachowały się pisane dowody, to powszechnie uważa się, że najstarsza odmiana tego systemu przechowała się w Foshan do czasów współczesnych w formach stylu *Ha Say Fu Hung-ka kuen* (Pięć rodziny Hung „czterech małych tygrysów”). Pierwotna triada form bez broni to *Sup Ying kuen* (dziesięć kształtów pieści); *Fu Hok Sheung Ying kuen* (Pięć Tygrysa i Żurawia) i *Ng Ying kuen* (Pięć Pięciu Zwierząt). I pięciu form łącznie z bronią: *Bagua Kwun* (kij *bagua*) i *Wu Dip Gee Mo Dao* (noże motylkowe „matki i syna”; ta forma

występuje też w stylu zwanym współcześnie na Zachodzie *Chi Shim Weng Chun kuen*).

Styl *Ha Say Fu Hung-ka kuen* stosuje jako podstawę pionowe ustawienie pięści w atakach dłonią, podobnie jak style *Hok kuen*, *Fu kuen* czy *Ving Tsun kuen* oraz wysoką postawę ciała, identyczną jak postawa *samm chien* z *Hok kuen* i *Fu kuen* czy „klepsydra” z *Ving Tsun kuen*. Współcześnie od powstania *Taipingów* styl powiększono o wiele nowych form, szczególnie z bronią, łączących go w któryś momencie dziejów z koncepcjami strategii walki stylów *Pak Mei pai*, *Lau-ka kuen* i *Lama kuen*.



Fot.7. Pierwsza Międzynarodowa Konferencja H.K.V.T.A.Ass. w 1999 r. Na scenie pierwszy do prawej Sifu dr. J. Szymankiewicz. Za stojącymi w tle widoczna jedna z flag stowarzyszenia w kolorze czarnym, charakterystycznym dla loży Tientihui z prowincji Fujian

Jak już wspomnieliśmy, z legendarnym twórcą stylu *Pak Mei pai* - Pak Mei wiążą się osobliwe podania, że z jego ręki miał zginąć mityczny przeor klasztoru Chi Shim, a w 1825 r. Hung Hegoon. Śmierć ojca miał pomścić jego syn Hung Manting. O synu Hung Hegoona czy jego umiejętnościach w *kung fu* nie zachowały się jednak żadne wiarygodne przekazy. Podobnie jak o innym uczniu Hrgoona - Luk Ah Choy, który miał ponoć pierwszy użyć nazwy *Hung Gar* według tradycji przekazywanej potem w szkole pochodzącej od mistrza Wong Feihunga (1847-1924) z Foshanu.

To co obecnie nazywamy *Hung Gar* i jest jego najpopularniejszą wersją na świecie, pochodzi właśnie od niego. Wiadomo, że uczył się od ojca Wong Kai Yi i innego sławnego mistrza z Foshanu Tit Kiu Sana (ca.1813-1886), twórcy najbardziej zaawansowanej psychofizycznie formy tego stylu zwanej Żelazną Liną (*Tiet Shin kuen*). Ciekawostką jest, że do dziś praktykuje się podobną formę w stylu *Ving Tsun Hok kuen* z prow. Fujian. O nauczycielach Wong Kai Yi i Tit Kiu Sana niewiele wiadomo, a co ważniejsze nie mają bezpośredniego wiarygodnego przełożenia na Hung Hegoona. Najwyraźniej dla uzasadnienia tej linii przekazu i wypełnienia luki wymyślono w tym celu postać Luk Ah Choya. Luk miał pochodzić z Nanhai (obecnie dzielnica Foshanu) i być nawet *bratem kung fu* dla Hung Hegoona (musiałby się więc uczyć jeszcze w Zhangzhou). O Luk Ah Choy znane są jednak

tylko mity i legendy podobne do tych o Chi Shimie. Nie można oczywiście ostatecznie wykluczyć istnienia takiej postaci, ale jeżeli istniała, to najpewniej należał on raczej do pierwotnej grupy rozszaniach po okolicach Huaxian, Foshan, Lintang i Xiaolan różnych uczniów Hung Hegoona.

Trzeba także wspomnieć, że czwartą żoną Wong Feihunga była Mok Kuei Lin (Mok Kwai Lan), członkini klanu Mok związanego ze stowarzyszeniem *Tientihui* i twórcami stylu *kung fu Mok Gar* znanego ze swoich technik walki nogami, co zapewne też nie było bez znaczenia dla tej linii rozwoju i przekazu stylu.

Yang Shenglang (1830-1854), prawdopodobnie uczeń ucznia Hung Hegoona, był znanym, młodym praktykiem *kung fu* w armii *Tai pingów*. Dowodził oddziałami *Tientihui* wchodzącymi w skład ich armii w walce z armią Qing (tzw. chorągwanymi) na terenach Huaxian koło Guangzhou (Kantonu), gdzie ostatecznie poległ. Wcześniej rozwinął kilka nowych form tego stylu i w tej linii przekazu (*Lingang Hung Gar*) uważa się, że to właśnie on nadał mu pierwszy nazwę *Hung Gar*. Tu warto wspomnieć, że podobnie jak w *Ving Tsun kuen*, tak i w tym stylu ze względu na wpływ *Tai pingów* i ich chrześcijańską filozofię, z początku form zniknęła rozpoczynając je gest *Fan Qing Fu Ming* i podobny z końca, ale skierowany w trzy strony świata, charakterystyczny dla szkół walki *Tientihui* i *Sanhehui*.

Do tego artykułu polecam literaturę:

- Booth, M. (2001), *The Dragon Syndicates: The Global Phenomenon of the Triads*, New York: Bantam Books.
- *Historia nowożytna Chin* (1979), Warszawa: Książka i Wiedza.
- Huston J., *Chinese Secret Societies*, w: *The China Journal*, vol. IX, Nr.4 10/1928, vol. IX, Nr.5 11/1928, vol. X, Nr.1 1/1929 reprint w E-Asia: University of Oregon Libraries.
- Lieutenant Newbold, T. J. & Major-General Wilson, F. W. (1841), *The Chinese Secret Triad Society or the Tien-ti-hui*, London: Journal of the Royal Asiatic Society of Great Britain and Ireland.
- McCarthy, P. (1995), *Bubishi. The Bible of Karate*, Boston-Rutland-Vermont-Tokyo
- Milne, William (1826), *Some Account of a Secret Association in China, Entitled the Triad Society*, London: Journal of the Royal Asiatic Society of Great Britain and Ireland (vol. 1, część 2, s. 240-250),
- Murray, H.D. & Qin, Baoqi (1994), *The Orgins of the Tiandihui. The Chinese Triads in Legend and History*, Stanford University Press.
- Schlegel, Gustave (1866), *Thian ti hui: The Hung League, or Heaven-Earth-League*, Batavia (Jakarta).
- Shaha, M. (2011) *Klasztor Shaolin. Historia, religia, chińskie sztuki walki*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Sikorski, N. (1984), *Mafie chińskie*, Warszawa.
- Stanton, W. (1900), *The Triad Society, or Heven and Earth Association* w: *China Review*, vol XXI, Nr. 4, Hong Kong.
- Ward, J. S. M. & Stirling, W. H. G. (1925), *The Hung Society*, London.



Andrzej
Kalisz

Strategia szybkiego ataku



Fot. Autor w Centro Budokan - Arti Marziali

Walka na wysokim poziomie to porównanie siły, ale jeszcze bardziej porównanie inteligencji. W rzeczywistości każdy człowiek posiada pewne naturalne umiejętności ataku i obrony. Ludzie chcą się uczyć sztuki walki, by być w stanie pokonać przeciwnika o wyższym poziomie umiejętności niż ich aktualny. Człowiek nie jest doskonały, wyższe umiejętności też jeszcze nie oznaczają bycia niepokonanym. Trzeba starać się zrozumieć, ze względu na co przeciwnik jest lepszy, a równocześnie aktywnie szukać tych aspektów, w których jesteś od niego lepszy. W ten sposób należy tworzyć system metod pozwalających rozwinąć swoje atuty i wyeliminować braki. Walczyć inteligentnie, to znaczy walczyć tak, by swoje atuty wykorzystać przeciwko niedostatkom przeciwnika, a równocześnie uniemożliwić mu wykorzystanie jego atutów.

Ktoś mocno zbudowany, silny, prawdopodobnie będzie miał niedostatki w zakresie szybkości i zwinności. To jest miejsce dla zastosowania strategii szybkiego ataku. Jest to najbardziej aktywna strategia walki. Podczas gdy silny atak sprawia, że przeciwnik nie jest w stanie się obronić, szybki atak sprawia, że nie jest w stanie w ogóle zareagować. Jest to niespodziewany atak, stosowany w sytuacji, gdy obrona przeciwnika nie jest silna, gdy jego atak nie odniósł skutku, lub gdy nie zdąży się wycofać. Wyraża się gwałtowną zmianą lub gwałtownym atakiem, prowadzącym do zaskakującego zwycięstwa. Akcje są szybkie, proste,

zwinne i zaskakujące, nagłe. Chociaż szybki atak to jedna całość, jeśli dokładniej analizować, można go podzielić na trzy etapy: intencja, działanie, zakończenie.

Etap intencji to etap kształtowania się szybkiego ataku, najważniejsze jest uchwycenie okazji. Okazja oznacza sytuację, gdy przeciwnik nie jest w stanie bronić jakiejś części ciała. Uchwycenie tej okazji to warunek szybkiego ataku. Jeśli zostanie ona uchwycona, można wykonać szybki atak.

Jeśli zostanie utracona, pozostaje silny atak. By wykorzystać okazję, trzeba ją odkryć. To wymaga pewnej kontroli nad stanem psychicznym, by zachować silną intencję ataku, chłodny umysł i poczucie wygody. Tylko wtedy możliwe jest skupienie, tylko wtedy możliwa jest wrażliwość odczucia, i możliwe się staje wycucie słabych stron przeciwnika w nieustannie zmieniającej się sytuacji walki. Na okazję nie można tylko oczekiwać, licząc, że szczęśliwy los ją przyniesie. Okazję trzeba tworzyć i walczyć o nie. Tworzenie okazji wymaga utrzymywania silnej intencji kontrataku podczas ataku-obrony i szczególnie podczas obrony. Zależy jest to od rozwinięcia i zachowania pewnego poczucia możliwości i gotowości do działania.

Etap działania, to etap przyspieszenia akcji szybkiego ataku. Zauważenie okazji nie jest tym samym co jej wykorzystanie. Żeby wykorzystać okazję, trzeba wykonać działanie, i zakończyć je zanim przeciwnik powróci do obrony, wykona unik lub kontratak. Dlatego szybkość jest podstawą. To wyrażone jest w nazwie szybki atak. Szybki atak wymaga najwyższego poziomu szybkości i zmian szybkości. Pojawienie się okazji, to niemal to samo co wykonanie działania. Dlatego szybki atak opiera się na najprostszych, najwygodniejszych, najbardziej naturalnych ruchach, w których można osiągnąć największą szybkość. Niezbędne jest osiągnięcie poziomu pełnej biegłości i automatyzacji tych ruchów, bez konieczności myślenia o nich.

Zakończenie, to etap uderzenia przeciwnika. Etap okazji oznacza uchwycenie właściwego momentu. Etap działania oznacza wykorzystanie sprzyjającej sytuacji. Po opanowaniu wycucia czasu i przestrzeni, należy skupić się na odpowiednim użyciu siły, energii. Sprzyjająca sytuacja trwa tylko moment, a po niej może przyjść ogromne zagrożenie. Zastosowanie groźnej akcji w sprzyjającej sytuacji, to zamiana chwilowej okazji w trwałe zwycięstwo. To wymaga by na etapie zakończenia mocno uderzyć przeciwnika. Współczucie lub wahanie spowoduje, że to co zostało osiągnięte, na tym etapie zostanie utracone. Trzeba przyznać, że szybki atak nie zapewnia zwycięstwa. Dlatego trafienia przeciwnika nie można traktować jako zakończenia, ale natychmiast należy powrócić do pozycji gotowości do walki, zadbać o obronę i być przygotowanym do kolejnego ataku.





Sławomir
Oleszek

PROBLEMATYKA

obręczy stosowanych w tradycyjnym wushu

Obręcz treningowa jest przyrządem mogącym oddziaływać na jakość technik walki, mając na uwadze przyporządkowane jej ćwiczenia siłowe i symultaniczne. Występuje w Hung Gar (洪家), Choy Lee Fut (蔡李佛), Chow Gar (周家), Tang Lang (螳螂), Pak Mei (白眉), Lung Ying (龍形), Pak Hok (白鶴), w niektórych szkołach Weng Chun (永春) i Wing Chun (詠春) kungfu. Nie zamyka to co prawda wachlarza styli, ale warto nadmienić, że stosowana jest w szkołach tradycyjnego wushu, usytuowanych wzdłuż pasa południowo-wschodnich Chin.



Fot. Autor. Sopot, październik 2021

Poznanie tematu wymaga szerszego spojrzenia na chińskie metody walki i sposoby doskonalenia w nich motoryki obronnej. Niektóre środowiska nadal niechętnie ujawniają swoje arkana, dlatego możliwe do ustalenia są zazwyczaj informacje ogólne.

W pierwszej kolejności wypada zwrócić uwagę na surowce z jakich obręcze były wykonywane niegdyś i współcześnie. Za najczęściej spotykane należy uznać te z giętych łodyg rattanu, rzadziej bambusa i innych roślin elastycznych. Obręcze pochodzenia naturalnego winny być gładkie, bez sęków, a tworzywo podatne na odkształcanie pod działaniem pary i wysokiej temperatury. Ten rodzaj obręczy zamyka się ogólną, mandaryńską nazwą Zhu Huan (竹環), a kantońską Juk Wan. Wraz z obręczą rattanową możemy spotkać obręcz żelazną, inaczej stalową Tie Huan (鐵環), po kantońsku Tit (lub Tid) Wan. W treningu progresywnym obręcze rattanowe i stalowe mogą być wykorzystywane po sobie, jako obręcz lżejsza i cięższa mając na uwadze wzrost dociążenia i intensywności ruchów powtórzeniowych. Dawniej występowały jeszcze obręcze kamienne Shi Huan (石環), ale dziś się już ich nie spotyka, a także rzadko do nich odwołuje.

Informacyjnie można wspomnieć o kamiennych pierścieniach, które nie są obręczami o jakich tu mowa, ale rodzajem bransolet zakładanych na każdy z nadgarstków oddzielnie. Służą do wzmocnienia kończyn górnych. Tożsame przeznaczenie mają też pierścienie z żelaza, czy jak obecnie z galwanizowanej stali rurowej. Są cenione zwłaszcza przez starsze pokolenie ćwiczących, które się na nich wychowało.

W północnych systemach tradycyjnego wushu obręcz praktycznie nie występuje. Epizodycznie używana przez aktorów operowych, odtwarzających sceny walki i awantur, jak w przypadku postaci Sun Wu Kung'a (孫悟空). Możemy ją odnaleźć jako rekwizyt sceniczny poruszany w niekonwencjonalny sposób z podrzucaniem i ponownym chwytem, albo nadziewaniem na wystawioną broń białą, czy małą kij. Ze względu na wykorzystywanie w przedstawieniach, mogłaby budzić zainteresowanie północnych szkół, ale nie skupiła na sobie wystarczającej uwagi mistrzów, przez co nie znalazła swojego zastosowania w doskonaleniu wushu. Nie wszystkie też szkoły propagujące południowe wushu kontynuują trening z obręczą jako metodę budowania silnych i chwytnych rąk. Coraz częściej stare metody znane jeszcze w XX wieku, a do takich trening z obręczą niewątpliwie należy, wypierane są i zastępowane nowoczesnym sprzętem kulturystycznym, przyborami oraz urządzeniami typu fitness, dostarczającymi rozwiązań technicznych na potrzeby sportu powszechnego.

Obręcz treningowa nie posiada ujednoczonych parametrów technologicznych, wspólnych dla wszystkich systemów walki. Dopuszczalna wydaje się więc teza, że wewnętrzna średnica koła nie powinna być większa niż odległość pomiędzy liniami sutkowo-obojukowymi, rozłożonymi równolegle po obu stronach pionowej osi ciała biegnącej od szczytu głowy aż do punktu środkowego pomiędzy złączonymi stopami. Takie podejście może prowadzić do skutecznych prób sklasyfikowania obręczy ze względu na jej parametry wielkościowe. Dla przykładu, w Wing Chun zazwyczaj stosuje się obręcze produkowane przemysłowo o średnicy wewnętrznej około 22 cm i grubości pierścienia około 2 cm.

W Polskim Stowarzyszeniu Boksu Yongchun propagującym zarówno Wing Chun jak i Weng Chun kungfu używa się obręczy o średnicy wewnętrznej około 28 cm i grubości pierścienia od 2.5 do 3 cm. Są to obręcze przeznaczone do treningu indywidualnego i współzawodnictwa sportowego, podczas którego prezentowane są różne sekwencje Taolu. Do rozgrywania konkurencji używa się przyrządów wykonanych z polimerów. Ich powierzchnia nie wchodzi w reakcje chemiczne podczas odkażania bakteryjnego, jak ma to miejsce w przypadku wyrobów roślinnych i metalowych, które po wielokrotnym kontakcie z preparatami na bazie spirytusu mogą ulegać przebarwieniu, lub jak w przypadku obręczy rattanowych nasiąkaniu.

Obręcze roślinne nie są odporne na działanie płynów i wilgoci. Dlatego powierzchnię rattanową należy czyścić bawełnianą tkaniną zwilżoną roztworem wody, soku z cytryny i nadtlenku wodoru np. wody utlenionej (H_2O_2) w proporcji: cztery łyżki soku i cztery łyżki wody utlenionej na litr wody zwykłej. Roztwór ten w niewielkich ilościach nie powoduje zawilgocenia. Ma właściwości żrące wobec tkanek żywych, bakterii i drobnoustrojów. W przypadku obręczy bambusowych oczyszcza się je nieco innym roztworem, składającym się z wody i soli w proporcji jedna łyżka soli na litr wody zwykłej. Zarówno w przypadku rattanu jak i bambusa nie pozostawiamy ich ze zwilżoną powierzchnią, aby same wyschły, ale doprowadzamy do osuszenia przy użyciu materiału bawełnianego.

Konserwacja obręczy plastikowych i polimerowych nie jest wymagająca, powierzchnię wystarczy przemywać ciepłą wodą z mydłem. We wszystkich tych przypadkach należy pamiętać o konieczności przechowywania obręczy w pomieszczeniach suchych. Jednak obręcze umieszczone w pokrowcach powinny mieć stały dopływ powietrza, aby nie wytrącała się na nich pleśń.



Fot. Przykładowe ćwiczenia z obręczą

Przy indywidualnym doborze obręczy znaczenia nabierają parametry budowy klatki piersiowej, bez względu na długość rąk. Średnica wewnętrzna obręczy wahająca się wokół 28 cm wydaje się być optymalną dla osób dorosłych, ponieważ zasadniczo pokrywa się z liniami osłaniającymi w równej odległości pionową oś ciała. Podczas gdy jedna z rąk przemieszczana jest w stronę linii bocznej ciała pod postacią zasłony, automatycznie wprowadza drugą na linię centralną nadając jej formę ataku kierowanego w cel jaki ona wskazuje. Osobom systematycznie ćwiczącym z obręczą oraz zawodnikom sportowym tej konkurencji zaleca się bardziej indywidualne podejście do przyrządów treningowych jak również broni atrapowej, a tym samym dobór obręczy ze względu na warunki osobiste.

Zadaniem obręczy jest przede wszystkim wzmacnianie mięśni oraz synchronizacja jednoczesnych ruchów rąk w postawie frontальной, rotacjach i podczas przemieszczania ciała na określoną odległość. Częsty trening wpływa na zwiększenie przekroju mięśni kończyn górnych oraz motorykę technik walki.

Podczas poruszania się ćwiczący łączy ruchy proste i złożone utrzymując obręcz pomiędzy rękami lub wokół nich. Nacisk na obręcz i jej obracanie muszą być w miarę nieprzerwane, aby utrzymać stabilność, odpowiednie napięcie i rozluźnienie mięśni. Ruch obręczy z jednoczesnymi skrętami, krokami oraz bardziej skomplikowanymi doskokami lub podskokami jest wymuszany poprzez ruch rąk, ale może być też wymuszany balansem ciała. Techniki skoków z obręczą mogą być prowadzone po linii prostej w przód, mogą być też połączone z obrotem ciała w powietrzu.

Techniki jakie można powiązać z obręczą nie powinny wnosić nowych, niepoznanych wcześniej rozwiązań ruchowych czy taktycznych, ani stanowić takiego etapu zaawansowania, który zmienia formułę całej poznanej dotąd metody walki. Obręcz o jakiej mowa ma służyć doskonaleniu i wzmacnianiu uprzednio poznanych akcji ofensywnych i defensywnych, zgodnie z ich przeznaczeniem oraz ustalonymi normami, które je charakteryzują w danym systemie. Z tego względu trening z obręczą poprzedza selekcja technik pod kątem ich przydatności do pracy na poziomie, który odpowiada opanowanemu materiałowi Taolu. Ćwiczenia mają wnosić korzyść dodatnią. Niewskazany jest więc taki trening z obręczą, który techniki mające określone normy w Taolu będzie utrzymywał sprzecznie z ich założeniami.

Cele treningu z obręczą nie są zbyt rozległe. Koncentrują się na ogólnorozwojowym aspekcie dotyczącym górnej części ciała i synchronizacji ruchu kończyn górnych w postawie frontальной i rotacjach w tym samym kierunku i czasie. Powoduje to lepsze ukrwienie tkanek podskórnych i uwrażliwia powłoki oraz receptory na dotyk. Zwiększona wrażliwość stanowi podstawę kontroli ataków przeciwnika, przechwytyów i kontr w bliskim dystansie i zwarciu.

W tym kontekście praca z obręczą, jako uwrażliwiająca ręce na kontakt z przeszkodą może być korzystna dla niektórych ćwiczeń Chi-Sao, Kiu-Sao, czy Tui-Shou znanego z Taiji. Wyczulenie stycznych części kończyn górnych w okolicach nadgarstków, jako narzędzi walki ma też znaczenie dla treningu technik w parach. Obręcz o wyższym ciężarze buduje masę mięśniową. W tym celu wykorzystuje się dwa rodzaje sił, naporową i rozporową.

Z siłą naporową mamy do czynienia wtedy, gdy oddziałujemy na linię brzegową obręczy z zewnątrz w kierunku do środka koła, natomiast z siłą rozporową mamy do czynienia wtedy, gdy od środka koła, a dokładnie od wewnętrznej linii brzegowej obręczy oddziałujemy w kierunku przestrzeni znajdującej się na zewnątrz koła, czyli poza obręczą. To co moglibyśmy nazwać płaszczyzną obręczy, a więc zbiorem wszystkich punktów od środka do zewnętrznej linii brzegowej jako granicznej linii obwodu koła - jest płaszczyzną tego koła.

Siłę naporową i rozporową stosujemy dlatego, że na obręcz składają się dwa okręgi możliwe do wykorzystania w praktyce. Pierwszy opiera się na promieniu od środka koła do linii brzegowej wewnętrznej, a drugi do linii brzegowej zewnętrznej. To powoduje, że trening z obręczą może wzmacniać zarówno prostowniki mięśni jak i zginacze, które będą wykorzystywane w pierwszym przypadku do zadawania ciosów prostych i pchania, a w drugim do ściągania, chwytania i przytrzymywania.

Efekty jakich należy oczekiwać, to wykształcenie u ćwiczącego elastycznej siły rąk, siły sprężystej. Ponadto proporcjonalny do obciążenia wzrost masy mięśni, w tym szyi-karku, obręczy barkowej jako mostu łączącego klatkę piersiową z kończynami górnymi oraz mięśni osadzonych wokół kości ramion, przedramion, dłoni i palców. Poza tym obręcz w zależności od ciężaru, poprzez ćwiczenia statyczne, izometryczne, skrętne, odbywające się w różnych płaszczyznach, oprócz oddziaływania na kończyny, będzie oddziaływać dalej na kolejne grupy mięśni tułowia osłaniające pionową oś ciała i kręgosłup.

Osoby ćwiczące z obręczą powinny zwracać uwagę na racjonalność i poprawność technik w odniesieniu do ich zasadniczego wzorca określonego w sekwencjach Taolu, naturze zaś pozostawić wywoływanie wzrostu mięśni pod wpływem regularnej praktyki.

Zagrożenia jakie może powodować trening z obręczą nie dotyczą dobrostanu zdrowia. Co najwyżej mogą dotyczyć materii systemowej, ale w tym znaczeniu, że uzyskiwane poprzez trening efekty mogą być rozbieżne z koncepcjami używania kończyn jako broni w walce mając na względzie najważniejsze założenia i idee jakie stanowią podstawę danego systemu walki.

Technika ruchowa właściwa dla praktyki Taolu, pozostająca pod wpływem wadliwego treningu z obręczą może ulec zniekształceniu wywołując luki w późniejszej ostonie ciała. Niewłaściwe będzie więc takie ustawianie się z obręczą względem hipotetycznie atakującego nas celu, które spowoduje że nasz ruch ofensywny zamiast trafić w ten cel, kierowany będzie gdzieś poza jego ramy, podczas gdy cel będzie naprzeciwko.

Obręcz jako pomoc treningowa, może zwłaszcza w Wing Chun budzić pewne kontrowersje. Ma jednak przed sobą pewne perspektywy, które powinny zostać poprzedzone analizą zgromadzonych wyników sportowych, oceną wpływu na obciążenia kardiologiczne, przydatnością do pracy z niepełnosprawnymi praktykami Wing Chun, na przykład po urazach. Liczba publikacji jest nadal skromna. Poruszane kwestie w formie książek, artykułów, nagrań video najczęściej odnoszą się do spraw technicznych, wykonywania ćwiczeń, kombinacji, sekwencji. Dlatego artykuł podjął próbę zwrócenia uwagi na problematykę obręczy widząc pewne perspektywy leżące po stronie przydatności i związane z tym otwarte przestrzenie.



Lukasz
Duszak

Amitufo w buddyzmie



Āmítuófó w buddyzmie

Āmítuófó reprezentuje chińskie tłumaczenie słowa Amitābha Buddha. Amitufo (āmítuófó 阿弥陀佛) to fraza i pozdrowienie używane w chińskich tradycjach buddyjskich Chan i Shaolin, zarówno przez uczniów zakonnych czy świeckich. Znak Fo (佛) reprezentuje Buddę. Amitabha oznacza „nieskończone lub nieograniczone światło”. Dlatego Buddha Amitabha lub Amitufo jest Buddą Nieskończonego Światła.

„Światło, które pochodzi od Buddy Amitabhy, jest najwspanialsze i żadne nie jest z nim porównywalne. Nazywamy go: „Buddą Nieskończonego Światła, Buddą Niezmierzonego Światła, Buddą Niewypowiedzianego Światła, i Buddą, którego Światło przewyższa Słońce i Księżyc”. Osoba pobłogosławiona Światłem będzie cieszyć się spokojnym i pokojowym życiem wolnym od nieszczęścia i osiągnie oświecenie pod koniec swojego życia na ziemi. Witając się, składamy dłonie przed klatką piersiową i kłaniamy się sobie, mówiąc „A-MI-TUO-FO”. Alternatywą dla tego powitania jest ukłon z użyciem jednej dłoni - prawej, jest to wspomnieniem prawdziwego ducha drugiego patriarchy Chan, Huike (èrzhǔ huìkě 二祖慧可). Ponadto Amitufo oznacza „cześć”, „do widzenia”, „dziękuję”, „niesamowicie”, „przepraszam” i tak dalej.



天雄寶殿

Fot. Shi Heng Yi - 释恒毅 - Łukasz Duszak

Praktyka Niàn Fó

Nian Fo (niànfó 念佛) jest praktyką intonowania imienia Buddy lub recytacji modlitwy. Śpiewając w ciszy, albo głośno, umysł musi w pełni skoncentrować się na imieniu Buddy. Umysł musi stać się jednym z cechami Buddy, takimi jak mądrość i współczucie. Jest to metodą „ochrony umysłu” (hànxīn 扞心). Nawet praktykując raz, lata negatywnej karmy (niēyuán 孽缘) są niwelowane.

Namo Āmítuófó

Namo Amitufo (Namo āmítuófó 南无阿弥陀佛) to dłuższe wyrażenie używane w praktyce Nian Fo. Namó to rdzeń sanskrytu oznaczający „z najwyższym szacunkiem, honorem i podziwem”. W praktyce należy pamiętać o trzech podstawowych cechach: szczerości, wierze i dążeniu do odrodzenia się w czystej krainie. Prosta modlitwa lub formuła, którą należy powtórzyć, to: “NAMO AMITUOFO”.

Podczas praktykowania „Nian Fo” ważne jest, aby mieć prawidłową postawę siedzącą z ciałem wyprostowanym, brodą lekko wsuniętą, a oczy skierowane nieco w dół. Umysł musi skoncentrować się na Czystej Krainie Amithaby i sercu wypełnionym Miłością i Wiarą. Oświecenie osiąga się dzięki własnym wysiłkom i staranności w praktyce.

Wizerunek lub posąg Buddy przed oczami podczas intonowania wpływa korzystnie na praktykę. Co więcej, podczas gdy usta recytują imię Buddy, uszy uważnie słuchają sześciu sylab „Na Mo A Mi Tuo Fo”, tak że umysł jest w całkowitej koncentracji i nie może odbiegać myślami.

Początkującemu trudniej będzie się skoncentrować, ponieważ myśli umysłu nie są kontrolowane, przez to staje się sfrustrowany, wzburzony i niespokojny. Jest to naturalne, więc nie powinien on łatwo rezygnować z praktyki, ale zamiast tego uznać, że umysłowi brakuje koncentracji i dyscypliny. Początkujący muszą być wdzięczni, że znaleźli praktykę, która pomoże im pozbyć się niezdyscyplinowanych umysłów i zaakceptować wyzwanie, aby odnieść sukces, zamiast być zniechęconym. Z cierpliwością i starannością w praktyce powinni kontynuować praktykę. Po pewnym czasie rezultat ich wysiłków będzie odczuwalny, gdy pojawi się cichy umysł, a wtedy „Nian Fo” stanie się łatwiejsze do ćwiczenia.

Bardziej zaawansowani praktykujący mogą intonować imię Buddy podczas medytacji nad mentalnym obrazem Buddy lub Czystej Krainy (Buddy Amitabhy w towarzystwie najważniejszych uczniów Guan Shi Yin Pusa i Ta-Shi-Chi Pusa w otoczeniu zgromadzenia Bóstw). Stała praktyka doprowadzi do doskonałej koncentracji podczas intonowania imienia Buddy, synergii zmysłów i mentalnej wizualizacji.

Istnieje pięć popularnych praktyk, które każdy może praktykować w celu odrodzenia się w Czystej Krainie:

- Medytacja z intencją na Miłość i Szczęście dla przyjaciół i wrogów.
- Medytacja skupiona na Współczuciu nad wszystkimi cierpieniami czujących istot, aby wzbudzić dla nich głębokie współczucie w umyśle.
- Medytacja skupiona na Radości, w której cieszy się pomyślnością innych i raduje się ich szczęściem.

- Medytacja skupiona na Nieczystości, uświadamia złe konsekwencje zbrukanych myśli i skutki niezdrowych czynów.
- Medytacja skupiona na Spokoju prowadzi do wzniesienia się ponad uściski mentalnych trucizn: chciwości, gniewu i ułudy, tak że wszystkie szkodliwe czyny są odrzucone i można ujarzmić pragnienia, osiągając w ten sposób spokój i wyciszenie umysłu.

Istnieją inne metody medytacji Buddy Amitabhy, które są głębsze, ale mogą nie być jeszcze odpowiednie dla początkujących.

Wszystkie metody medytacji są odpowiednie i korzystne, jeśli w umysłach i sercach praktykujących obecne są wiara i oddanie. Praktykujący nie powinien obawiać się, praktykować je wszystkie lub chcieć określić najbardziej efektywną praktykę. Intonowanie imienia Amitabhy powinno być energicznie praktykowane, aż do odczucia głębokiego i niewyraźnego wewnętrznego doświadczenia.

Przed przebudzeniem Budda złożył 48 wielkich ślubów i aspirował do stworzenia niebiańskiego kraju, w którym wszystkie istoty odrodzą się w praktyce od razu do przebudzenia. Ten kraj zwany Czystą Krainą jest pełen wspaniałości i szczęścia. W Czystej Krainie zawsze istnieje możliwość uczenia się bezpośrednio od Amitabhy.

W buddyzmie Chan jest to metafora Czystego Umysłu (tu i teraz). To Czysta Kraina, gdzie jesteśmy. „Wszystko jest stworzone przez umysł” (yīqiè wéixīn zào 一切唯心造). „Poza tym umysłem nie ma Buddy”.

Āmítuófó w Shaolin

Praktyka Amituofa jest istotną częścią praktyki Shaolin, używaną do powitania, prośbę, dziękuję, przepraszam, przed i po sesjach treningowych, aby rozpocząć i zakończyć wykonywanie formy (tàolù 套路).

Praktyka Amituofa działa jako przypomnienie, że istnieje coś poza codziennym rozumieniem życia. Amituofa to przebudzenie, by nie żyć na próżno, nie angażować się w bezużyteczną praktykę.

Amituofa intonujemy umysłem. Shaolin Kung Fu to intonowanie lub przywoływanie ciałem. Namo Amituofa tłumaczy się jako „powrót do nieograniczonego światła świadomości”.

Shi Heng Yi (释恒毅)

- *Łukasz Duszak,*

Namo Amituofa

