Shaolińska Długa Lanca

„Shaolin Chan Zhang Gun”

fot.1. Prezentacja „Shaolin Chan Zhang Gun” na terenie Centrum Treningowego Sztuk Walki Klasztoru Shaolin.. (fot. autor, Chiny 2014 r.)

„**Shaolin Chan Zhang Gun**” (w sanskrycie nosi buddyjską nazwę „Khakkhara”) nazywana jest przez shaolińskich mnichów: „lancą z grzechotką”, „lancą medytującego mnicha”, „lancą z pierścieniami” , „lancą ze stalową klatką” lub „lancą z latarnią”. Na przestrzeni wieków używana była przez nich jako podróżny kostur, ceremonialny religijny atrybut oraz jako broń. Różne nazwy zawdzięcza wyjątkowemu kształtowi jednego z jej końców, przypominającego dawną, uliczną latarnię.

fot.2.

fot.2: Zdjęcie repliki „Shaolin Chan Zhang Gun” produkowanej obecnie komercyjnie. Fotografia pochodzi ze strony: www.wushuguan.com

„Shaolin Chan Zhang Gun” jest typem broni używanej w walce w Chinach od czasów starożytnych. Jest ona także od wieków wykorzystywana w obrządkach religijnych, zazwyczaj przez znamienitych buddyjskich mnichów, przeważnie przeorów. Używanie jej przez buddyjskiego mnicha w czasie religijnych ceremonii podkreśla jego wysoki status w społeczności klasztornej. Tradycyjnie, druciane kuliste zwieńczenie jednego z jej końców malowane jest na kolor złoty, a drewniany trzonek na głęboki kolor ziemi. Ma to na celu koordynację barw tej ceremonialnej broni z kolorem szat buddyjskiego mnicha.

fot.3.

fot.4.

fot.5.

fot.3: Lampa pokojowa o kształcie nawiązującym do „Shaolin Chan Zhang Gun”. (fot. autor, 2014 r.)

fot.4: Obraz Bodhidharmy przeprawaijącego się przez rzekę na łodydze trzciny, i trzymającego w dłoni „Shaolin Chan Zhang Gun”. (fot. autor, Chiny 2014 r.)

fot.5: Tybetańska figurka Bodhidharmy wędrującego z „Shaolin Chan Zhang Gun”.

Termin „Shaolin Chan Zhang Gun” oznacza „Shaolińską Długą Buddyjską Lancę”, jednak faktyczny jego sens trafniej oddaje zwrot: „Długa Lanca”. Chiński wyraz „Chan” (w języku japońskim odpowiada mu słowo „Zen”), podkreśla shaolińskie, buddyjskie korzenie sztuki walki tą bronią. Jak wiadomo, buddyzm „Chan” stworzony został w klasztorze Shaolin przez mnicha Bodhidharmę, jego pierwszego patriarchę. Drzewce „Shaolin Chan Zhuang Gun” z jednego końca zwieńczone jest owalną, kulistą czaszą, wykonaną ze metalowych prętów, na które nanizane są stalowe pierścienie. Drugi koniec drzewca wieńczy metalowa „stópka”. Posiada ona z reguły kształt cylindryczny, lub stożkowy. Dźwięk stalowych pierścieni przytwierdzonych do prętów owalnej, kulistej czaszy tej broni, i uderzających o nie z każdym krokiem wędrującego z nią buddyjskiego mnicha, miały między innymi za zadanie „ogłaszać” zbliżanie się go napotykanym po drodze ludziom oraz odstraszać dzikie zwierzęta. Od „grzechoczącego” dźwięku powstającego w wyniku uderzeń pierścieni o pręty kulistej czaszy „Długiej Lancy” zyskała ona nazwę „Lancy z Grzechotką”. Słysząc pobrzękiwanie pierścieni lancy, ludzie dowiadywali się o zbliżaniu się do nich wędrującego pieszo buddyjskiego mnicha. Wychodzili wówczas przed swoje domostwa, by ofiarować mu jałmużnę lub zaproponować gościnę bądź nocleg. Pierścienie okazywały się także przydatne w czasie długotrwałych medytacji; jeśli medytujący i trzymający w dłoni lancę mnich zasypiał, upuszczał ją, a ta upadając czyniła hałas, budząc go i błyskawicznie przywracając do pełnej przytomności. .„Shaolin Chan Zhang Gun ” bywa czasami wykonywana w całości z metalu. Posiada wówczas zazwyczaj bardziej ozdobną formę. Metalowe „długie lance” wytwarza się dla wysokich rangą buddyjskich mnichów, np. przeorów. Służą im one wówczas wyłącznie do celów religijno ceremonialnych. Shaolińscy mnisi uważają, że pierścienie przytwierdzone do wszystkich innych typów tradycyjnych chińskich broni, tj. na przykład do: „Halabardy Dziewięciu Pierścieni”, „Wiosennej Szabli Dziewięciu Pierścieni”, lub do łańcuchów w „trój członowym cepie” (Chin: san jie gun”), mają swój pierwowzór właśnie w buddyjskiej „lancy z grzechotką”.

fot.6.

fot.7.

fot.8.

fot.9.

fot.10.

fot.6, fot.7, fot.8, fot.9.: Zdjęcia z uroczystości wprowadzenia do świątyni Shaolin mnicha Shi Yong Xin po jego wyborze na jej przeora. Na każdej z fotografii widoczna jest długa lanca buddyjskiego mnicha, tj. „Shaolin Chan Zhang Gun". Podkreśla ona jego wysoki status, szacunek dla tradycji oraz religijność.

Zdjęcia pochodzą z okolicznościowego albumu wydanego przez klasztor Shaolin z okazji powyższego wydarzenia.

/ Album stanowi własność autora artykułu, i jest prezentem od Shi Su Gang si fu./

fot.10: Fotografia nr 9. zdobi okładkę autobiograficznej książki przeora klasztoru Shaolin - mnicha Shi Yong Xin, p.t. „SHAOLIN Temple in my heart", tzn: „Shaolin świątynia w moim sercu" - (fot..10). Egzemplarz ww. książki jest własnością autora. (fot. autor.)

Długa lanca z Shaolin

Historyczna rymowana formuła stworzona przez mnichów w klasztorze Shaolin opisująca sztukę walki za pomocą długiej lancy - „Shaolin Chan Zhang Gun":

„Długa lanca z Shaolin jest naprawdę potężną bronią, a sztuka walki nią jest rozwijana przez mnichów od starożytności, pod dzień dzisiejszy.
Mnisi z wszystkich minionych generacji uczyli się walki tym orężem, ciężko trenując i doskonaląc sztukę walki nią do tego stopnia, by z jej pomocą móc strzec świątynię Shaolin, która była i jest dla nich bezcenna.
Gdy spoglądasz z tyłu na mnicha walczącego długą lancą, wygląda on jak tygrys

machający wściekle i świadomie ogonem.
Z przodu przypomina on smoka wynurzającego się z morza.
Z lewej strony sprawia on wrażenie feniksa swobodnie szybującego w podmuchach wiatru.
Z prawej strony wygląda on jak lampart krążący wokół swej ofiary.
Stawiaj kroki mocne, jak opadające na ziemię głazy.
Poruszaj się szybciej od ruchów skrzydeł lecącej muchy.
Opadaj w dół, jak złoty smok wijący się wokół jadeitowej kolumny .
Włamując się do obozu wojskowego wroga, rozbij błyskawicznie wszystkich w pył.
Uderzaj lancą szybko i gwałtownie, jak podmuch wichru rozrzucający po ziemi suche liście.
Dźgaj, unoś, zapieraj się, trzymaj w poprzek, wymieniaj uderzenia, siekaj, zahaczaj, roluj, naciskaj, uderzaj na wprost, podnoś i wspieraj.
Nawet mnich w randze ucznia powróci do świątyni triumfalnie, gdy w jej obronie pokona wrogów klasztoru, jednego po drugim.
Mnisi w klasztorze uczą się walki długą lancą nie dla władzy i prestiżu, lecz dla obrony świątyni.
W czasach dynastii Ming, mnich Pu Bian brał udział w bitwie, dowodząc w niej oddziałem wojska.
Walczył dzielnie dla kraju, pomagając ludziom w obronie przed złodziejami i bandytami.
W czasie walk zostały wykorzystane wszystkie bronie, w tym długa lanca, która zdobyła wyróżnienie.
Długa lanca bojowa osiąga długość nawet 1,8 „Zhang" (prawie 6 metrów), natomiast krótka lanca osiąga długość jednego „Zhang" (tj. 3, 30 metra).
Ceremonialna lanca jest jeszcze krótsza.
Uczniowie świątyni Shaolin wysoko cenią jej bojową skuteczność oraz wielką moc rażenia, są więc zawsze gotowi do walki nią w czasie wojny."

fot.11. fot.12.

fot.11: Tradycyjne typy broni shaolińskich mnichów eksponowane na terenie „Centrum Treningowego Sztuk Walki Klasztoru Shaolin”. Na pierwszym planie widoczna jest buddyjska łopata „Yue Ya Chan”, na końcu zaś „lanca z grzechotką”, tj. „Shaolin Chan Zhang Gun”. (fot. autor, 2014 r.)

fot.12: Tradycyjne typy broni shaolińskich mnichów eksponowane w pobliżu platformy do walk „Lai tai”, przy „Centrum Treningowym Sztuk Walki Klasztoru Shaolin”. Druga od lewej; „Shaolin Chan Zhang Gun”. (fot. autor, 2014r.)

fot.13.

fot.13: Maszt o kształcie „shaolińskiej długiej lancy” przy platformie „lei tai” do walk „san shou” na placu przed „Centrum Treningowym Sztuk Walki Klasztoru Shaolin”. Pod kulistą czaszą masztu widoczna jest krótka, pozioma żerdź, do zawieszenia na niej flagi. (fot. autor, 2014r.)

Układ formalny

„Shaolin Chan Zhang Gun”:

Autorem rysunków ilustrujących formę „Shaolin Chan Zhang Gun” jest wielki mistrz - mnich Shi De Qian . (ur. w 1943 roku, zmarł 23 sierpnia 2008 roku.)

Poetycki opis formy:

„Chwyć oburącz długą lancę i za jej pomocą zaatakuj obóz wojskowy wroga.
Zasyp uderzeniami stacjonujących w nim żołnierzy.
Unieś dumnie lancę, jak drzewce chorągwi z powiewającym na nim sztandarem, który wiatr rozpościera nad tobą za twoimi plecami.
Zadaj cios lancą w dół. Niech twój oręż spadnie na przeciwnika z ciężarem masy wielkiej góry „Tai" („Tai Shan" – nazwa góry).
Chcąc zaatakować wroga z wypadem w przód, najpierw go przetestuj, unosząc kolano i przenosząc lancę w tył.
Dowódca prowadzi armię idąc na jej czele, a żołnierze postępują nieco za nim.
Zaatakuj z masą góry „Hua" („Hua Shan" – nazwa góry), zmiatając przeciwników, jakbyś wyrywał kępy trawy w poszukiwaniu węży, i górując nad nimi, jak żuraw rozpościerający skrzydła.
Bądź, jak gwałtowny wicher strącający z gałęzi drzew na ziemię kwiaty śliwy i rozpędzający na nieboskłonie skłębione chmury.
Przetestuj wroga obracając ciało i opuszczając długą lancą, a następnie uderz nią ukośnie w dół, wprost w jego ciało. Gdy to uczynisz, przejdź natychmiast z werwą do obrony, skacząc ze sztywną lancą w dłoniach jak dziki koń w kierunku przeciwnika, i zapraszając go na spotkanie nieuchronnej śmierci.
Gdy go pokonasz, stań z uniesioną nogą dumnie i triumfalnie.
Zaakcentuj tę postawę, by zasiać strach w sercach pozostałych przy życiu wrogów, po czym powróć do pierwszej postawy (tj. postawy rozpoczynającej formę)."

Przygotowanie do wykonania formy:

Stań w lekkim rozkroku, wyprostuj ciało, wypnij piersi. Trzymaj lancę w lewej dłoni. Lewa ręka jest nieznacznie zgięta w łokciu. Lanca powinna być trzymana prosto, „skierowana głownią w kierunku nieba", i oparta na podłożu z lewej strony ciała, o jeden krok w przód przed lewą nogą. Prawa ręka jest opuszczona swobodnie z boku tułowia i prawej nogi. Prawa dłoń przylega do ciała, a jej palce skierowane są w stronę podłoża. Wzrok skierowany jest w przód. (rys. 1)

rys. 1.

Opis ruchów tworzących formę „Shaolin Chan Zhang Gun”:

1. „Chwyć oburącz długą lancę, wykonaj lewą nogą krok w przód i zaatakuj obóz wroga”.
Trzymając pewnym chwytem drzewce lancy lewą dłonią, uderz głownią lancy w dół. Zadając uderzenie ugnij prawą rękę w łokciu i chwyć drzewce lancy również prawą dłonią. Trzymając oburącz trzpień drzewca lancy ukośnie w stosunku do podłoża, pochyl jej koniec zwieńczony głownią nieznacznie w lewo. Wzrok skierowany jest na zakończenie głowni lancy. (rys 2).

Rys.2.

2. **„Unieś drzewce z flagą pozwalając, by powiewała w podmuchach wiatru”.**
Obróć obie stopy oparte na podłożu oraz ciało w lewo o 90 stopni. Wykonaj krok w tył; najpierw lewą nogą, a następnie prawą. W tym samym czasie, trzymając lancę oburącz, unieś w górę jej głownię. Wykonaj ten ruch unosząc ją przed sobą z przodu ciała i umieszczając powyżej głowy, z jego lewej strony. Przenieś ciężar ciała na prawą nogę i uginając oba kolana przysiądź na niej. Unieś głownię lancy tak, by

wznosiła się powyżej głowy z lewej strony ciała .Skieruj wzrok w przestrzeń z lewej strony ciała. (rys 3).

Rys.3.

3. „Zadaj cios lancą od góry w dół, uderzając z masą wielkiej góry „Tai Shan”.

Zadaj lancą cios od góry w dół, wraz z krokiem w przód, przyjmując postawę „gong bu”, tj.„ postawę „łuku i strzały”. Wykonaj powyższe uderzenie trzymając trzpień lancy oburącz i wykonując ruch w postaci mocnego i dynamicznego cięcia do przodu i w dół. Ruch ten przypomina uderzenie od góry w dół wielkim toporem. Po zakończeniu akcji utrzymuj drzewce lancy poziomo. Jej koniec zwieńczony głownią skierowany jest w przód. Po zakończeniu ruchu spoglądaj prosto przed siebie. (rys.4.)

rys .4.

4. „Wykonaj krok do przodu, by zwabić wroga”

Podnieś lewą nogę, jednocześnie unosząc „jak słup” trzymaną oburącz lancę z prawej strony ciała. Przenieś jej koniec zwieńczony głownią łukiem w tył, po czym opuść go po prawej stronie ciała, tak, aby jej trzpień spoczął poziomo oparty o ramiona. Skieruj wzrok w przód (rys. 5). Nie zatrzymując ruchu, wykonaj krok w przód lewą nogą przenosząc głownię lancy łukiem w dół, a następnie w górę i w

przód. Stań stopami na niewidocznej linii. Wzrok nadal skierowany jest w przód. (rys. 6).

rys.5.

rys.6.

5. „Wyprostuj nogi w kolanach”.
Wykonaj lewą nogą krok w tył, po czym prawą nogą niewielki krok do przodu. Trzymając drzewce lancy w obu dłoniach unieś jednocześnie lewą nogę oraz opuść łukiem głownię lancy w tył, na wysokość kości krzyżowej. Ruch ten przypomina wiosłowanie jednym, długim wiosłem. Po zakończeniu ruchu lanca trzymana jest ukośnie w stosunku do podłoża, głownią skierowaną w dół. Wykonując ruch podążaj wzrokiem za przenoszoną w tył głownią lancy. Zakończywszy akcję spoglądaj w tył z lewej strony ciała. (rys 7).

Rys. 7.

6. „Mnich unosi „ding” („ding” - starożytne naczynie do gotowania)
Opuść lewą stopę na podłoże, i tupnięciem obunóż „zmiażdż ziemię”. Obróć ciało w lewo o 180 stopni, jednocześnie unosząc prawą nogę. Przesuń prawą dłoń wzdłuż drzewca lancy, chwytając je w jego środkowej części. Skręć ciało nieznacznie w lewo i obróć drzewce lancy ruchem obrotowym ponad głową w prawo. (Ruch lancy przypomina poziomy obrót przeciwstawnie osadzonych łopat śmigła wokół wirnika w

helikopterze). Zakończ obrót poziomo trzymanego ponad głową drzewca lancy, gdy jej głownia zostanie skierowana w tył. Puść drzewce lancy lewą dłonią, i natychmiast szybko i zwinnie ukształtuj ją w pionowo trzymaną otwartą dłoń. Palce lewej dłoni skierowane są w górę. Wykonaj kantem lewej dłoni (Chin: „zhang”) szybkie uderzenie w przód, na wysokości ramienia. Wzrok skierowany jest w przód.(rys. 8).

Rys 8.

7. „Postaw stopę na podłożu z siłą oraz z ciężarem „Hua Shan” .
(tzn.„Kwiecistej Góry”)
Wykonaj prawą nogą długi krok w przód, i przyjmij postawę „łuku i strzały” (Chin: „gong bu”). Jednocześnie chwyć drzewce lancy lewą dłonią od strony jej „stópki”, a prawą dłoń (ciągle obejmującą drzewce) przesuń w kierunku jej głowni. Ugnij ręce w łokciach i sieknij z siłą lancą od góry w przód. Koncepcyjnie, jest to cios wymierzony w głowę wyimaginowanego przeciwnika . Po zadaniu uderzenia lanca utrzymywana jest ukośnie w stosunku do podłoża, a jej głownia powinna znajdować się na wysokości twarzy osoby trzymającej lancę. Wzrok skierowany jest w przód. (rys. 9).

rys 9.

8. „Rozgarnij trawę szukając przekąski”
Skocz obracając się w prawo o 180 stopni, i przenosząc trzymaną oburącz lancę wokół siebie w prawo. Wykorzystaj bezwładność ciała oraz lancy w trakcie skoku oraz obrót tułowia do sprawnego, zamachowego przeniesienia jej wokół siebie w tył, z prawej strony ciała. Stań pewnie i stabilnie w postawie „gong bu”. Głownia lancy skierowana jest w tył, a wzrok w przód. (rys.10).

rys. 10.

9. „Żuraw rozpościera skrzydła”
Wykorzystaj prawą nogę do podporu oraz jako oś obrotu ciała .Obrócić ciało w prawo o 90 stopni, unieś lewą nogę, i przyjmij stabilną postawę, stojąc na prawej nodze. Trzymając drzewce lancy oburącz, unieś jej głownię łukiem w górę z prawej strony ciała . Trzymaj lancę pionowo z prawej strony ciała. Koniec drzewca zakończony głownią skierowany jest w górę. .Wzrok skierowany jest w przód. (rys. 11).

rys .11.

10. „Wiatr rozwiewa kwiaty śliwy”

Ponownie wykorzystaj prawą nogę jako podpór oraz oś obrotu ciała. Obróć ciało o 90 stopni w lewo i wykonaj krok lewą nogą, stając lewą stopą na podłożu, o jeden krok w przód. Jednocześnie, trzymając drzewce lancy oburącz, wykonaj nią zamach: najpierw opuszczając jej koniec zwieńczony głownią w tył, z prawej strony ciała, a następnie przenosząc go łukiem i „zamiatając” nim , jak miotłą, poziomo na wysokości bioder. Zakończ ruch przenosząc ww. zamachem głownię lancy przed siebie, na wysokość własnej klatki piersiowej. Wzrok skierowany jest w przód. (rys.12).

Rys 12.

11. „Odwróć kwiat”.

Rozsuń dłonie wzdłuż drzewca lancy w kierunku obu jej końców. Zakreśl w powietrzu końcem lancy zwieńczonym głownią półkolisty ruch, począwszy od lewej, do prawej strony ciała, tak, aby trzymając drzewce lancy przed i ponad głową, jej głownia znajdowała się z prawej strony ciała. Koniec lancy zakończony głownią jest nieznacznie uniesiony, znajduje się wyżej, niż jej koniec zakończony „stópką”, i jest nieznacznie skierowany w tył. Wzrok skierowany jest w przód. (rys.13.)

Rys.13.

12. „Wicher przegania chmury”

Obróć tułów w lewo unosząc piętę lewej nogi i obracając stopę lewej nogi opartą na podłożu jedynie na palcach. Wykonaj prawą nogą krok w przód i przyjmij postawę „gong bu”. Wraz z krokiem, trzymając drzewce lancy oburącz, zatocz nią półkole, począwszy od prawej, górnej i tylnej strony ciała, w dół z prawej strony ciała i ostatecznie w przód. Zakończywszy ruch, lanca utrzymywana jest poziomo na wysokości bioder, a jej głownia skierowana jest w przód. Skieruj wzrok przed siebie. (rys.14).

Rys.14.

13. „Uderz lancą w plecy wroga, jednocześnie miażdżąc stopami ziemię”.
Obróć ciało o 180 stopni w lewo, robiąc kroki obiema nogami, tj. najpierw niewielki krok w lewo lewą nogą, a następnie długi krok w lewo prawą nogą. W walce są to kroki zejścia z linii ataku i obejścia nacierającego liniowo przeciwnika. Przyjmij postawę „łuku i strzały” (Chin: „gong bu”) z lewą nogą wykroczną. W czasie wykonywania kroków i obrotu ciała, przenieś lancę wokół talii i wykonaj jej końcem zwieńczonym „stópką” dźgnięcie skierowane przed siebie na wysokość piersi. W rzeczywistej walce, po zejściu z linii ataku i zwrocie w lewo, osoba trzymająca lancę znalazła by się za placami nacierającego liniowo napastnika. Dźgnięciem za pomocą „stópki” lancy (mającej na rysunku kształt szpikulca) mogłaby ona bez problemu zgruchotać kręgosłup napastnika, zanim ten zdążyłby się odwrócić. Wzrok skierowany jest w przód. Rysunek 15 przedstawia postać w postawie kończącej powyższy ruch, widoczną od strony jej pleców.

Rys.15.

14. „Zwab i zmyl wroga”.

Przenieś ciężar ciała na prawą nogę, i wykorzystaj ją, jako oś do obrotu ciała. Obróć ciało o 90 stopni w prawo, unieś lewą nogę, i przyjmij stabilną postawę, stojąc na prawej nodze. Jednocześnie trzymając lancę oburącz przenieś ją w prawo i w tył. Trzymaj ukośnie jej drzewce na wysokości bioder . Koniec lancy zwieńczony głownią znajduje się z prawej strony ciała. Wzrok skierowany jest w prawo. (rys.16).

Rys.16.

15. „Odwróć się i zwab wroga”.

Postaw lewą stopę na podłożu, przenieś na nią ciężar ciała i wykorzystując lewą nogę jako oś obrotu, obróć ciało w lewo do 90 stopni. Unieś prawą nogę, i przyjmij stabilną postawę, stojąc w gotowości do walki na lewej nodze. W tym samym czasie trzymając lancę oburącz, przenieś okrężnie jej koniec zakończony głownią: najpierw z tyłu w górę, a następnie przed sobą od góry w dół. Wykonaj ten ruch, jakbyś zamierzał wbić włócznię grotem (szpikulcem) w ziemię. Lewa dłoń trzymająca lancę za drzewce kończy ruch z przodu ciała na wysokość bioder, natomiast prawa dłoń trakcie ruchu przesuwa się wzdłuż drzewca lancy w kierunku jej końca zwieńczonego „stópką”, tak, aby pod koniec ruchu trzymać lancę za drzewce przed sobą, nieco powyżej głowy. Opuszczając lancę pionowo przed sobą uczyń to tak, aby jej głownia znajdowała się u dołu, a koniec drzewca zwieńczony stópką u góry. Wzrok skierowany jest w przód. (rys.17).

Rys. 17.

16. **„Obróć spiralnie głownię lancy, dźgnij i naciśnij nią w dół”.**
Wykonaj prawą nogą krok w przód. Przyjmij postawę „łuku i strzały”. Jednocześnie, trzymając lancę oburącz za drzewce, przenieś jej głownię łukiem: od dołu w prawo, z prawej strony w górę i w lewo. Wykonaj ten ruch zdecydowanie, obracając głownię lancy spiralnie, a następnie dźgając jej końcem (wyposażonym w głownię) ukośnie w górę i w przód. Gdy to uczynisz, opuść dynamicznie lancę w dół, tak, by jej drzewce znalazło się poziomo w stosunku do podłoża, na wysokości talii. Zarówno koniec lancy wyposażony w głownię, jak i wzrok, skierowane są w przód. (rys.18).

Rys.18.

17. „Pochyl ciało w przód, by założyć na głowę czapkę.”
Wykonaj lewą nogą krok do przodu, i przyjmij postawę „łuku i strzały”. Jednocześnie, trzymając drzewce laski oburącz, przenieś jej głownię ukośnie z lewej strony ciała do przodu i w górę. Lanca trzymana jest ukośnie, z głownią skierowaną w przód. Wzrok skierowany jest w przód. (rys.19).

Rys.19.

18. „Przesuń ciało w przód, machnij lancą ukośnie w górę, a następnie uderz nią wroga, jakbyś uderzał tłuczkiem.”
Wykonaj dwa drobne kroki w przód, najpierw prawą, a następnie lewą nogą, pochyl ciało nieznacznie do przodu, i przyjmij obszerną, przykucniętą postawę (Chin: „huang bu”). Ciężar ciała spoczywa w przeważającej części na nodze wykrocznej. Pięta stopy nogi zakrocznej nie dotyka podłoża. Jednocześnie, trzymając lancę oburącz, „zwab wroga” pozornie odsłaniając prawy bark. Gdy przeciwnik „nabierze się” na ten fortel i zaatakuję, mierząc w pozornie odkryty obszar twojego ciała, wykonaj lancą szybki, ukośny ruch w przód, w górę i w prawo, zbijając jego broń. Lanca pochylona jest nieznacznie do przodu. Natychmiast po zbiciu broni przeciwnika, wykonaj szybkie i krótkie uderzenie lancą w dół. W rzeczywistości cios ten skierowany byłby w głowę napastnika. Wzrok skierowany jest w przód. (rys.20)

Rys.20.

19. „Dziki koń przeskoczył nad wąwozem”
Podskocz obiema nogami skręcając ciało w prawo i obracając tułów w prawo o 270 stopni. Skacząc, unieś z ziemi najpierw prawą, a następnie lewą nogę. Przyjmij stabilną i niską postawę. W trakcie przeskoku, trzymając lancę oburącz, wykonaj ścinające uderzenie w dół. Po zadaniu ciosu, lanca utrzymywana jest poziomo, a jej głownia skierowana jest w lewo. Wzrok skierowany jest w przód. (rys. 21).

Rys, 21.

20. **„Unieś głownię lancy i przygotuj się na atak wroga”.**
Trzymając trzpień lancy oburącz, unieś ciało i przenieś ciężar na lewą nogę. Unieś okrężnym ruchem głownię lancy „do wewnątrz” i obróć ciało w lewo o 90 stopni. Przyjmij postawę „łuku i strzały”. Gdy wykonasz powyższy ruch, użyj siły obu rąk do zadania silnego i kłującego uderzenia od dołu, w górę i w przód. Głownia lancy oraz wzrok skierowane są w przód. (rys.22).

Rys. 22.

21. **„Stań dumnie na jednej nodze z uniesioną flagą”**
Wykonaj prawą nogą krok za siebie, stawiając prawą stopę za lewą stopą. Zrób lewą nogą okrężny krok, łukiem do wewnątrz, i obrócić ciało o 90 stopni w prawo. Unieś prawą nogę zgiętą w kolanie. Palce prawej stopy powinny znajdować się na wysokości lewego kolana, i tuż przy nim. Jednocześnie, trzymając drzewce lancy oburącz, ugnij lewy łokieć i unieś ją pionowo, wznosząc z lewej strony ciała. Głownia lancy skierowana jest w górę, a wzrok w przód. (rys. 23).

rys.23.

22. „Powróć do pierwszej postawy, stając w uświęconym miejscu”.

Opuść prawą stopę na podłoże, stając z nieznacznie rozstawionymi na zewnątrz palcami stóp tak, aby ich usytuowanie przypominało chińską liczbę „osiem " - (Chin: „ba” – „ 八 „) Opuść prawą rękę, przenieś ją na zewnątrz z prawej strony ciała, a następnie unieś koliście łukiem w górę. Opuść prawą dłoń i umieść ją przed splotem słonecznym. Palce prawej dłoni skierowane są w górę. Pokłoń się wypowiadając tradycyjną buddyjską religijną formułę: „O Mi To Fo!”.
Opuść okrężnym łukiem prawą dłoń. Umieść prawą rękę przy biodrze obok prawej nogi. Wnętrze prawej dłoni z punktem „lao gong” skierowane jest w stronę nogi, a palce w kierunku podłoża. W tym samym czasie opuść lewą dłoń utrzymującą lancę, i postaw ją pionowo na podłożu, przed lewą piersią, o krok przed sobą.
Wzrok skierowany jest w przód. (rys. 24).

rys.24.

Sławomir Pawłowski

Gdynia 2014.