



Jane Hallander
Navato, California, USA, 2002

Codzienne narzędzia, niezwykła broń

W dawnych czasach, tradycyjna broń występująca w chińskich sztukach walki, taka jak miecze i włócznie, prawie zawsze była domeną profesjonalnych wojowników, albo uzbrojonych rabusiów. Mnisi, chłopi i zwykli robotnicy w przypadku wystąpienia potrzeb samoobrony mogli polegać jedynie na posiadanych przez siebie narzędziach codziennego użytku.

Mnisi buddyjscy używali łopat i lasek wędrownych jako skutecznej broni przeciwko uzbrojonym napastnikom, podczas gdy chłopi dla zapewnienia sobie bezpieczeństwa skupiali się na motykach, grabiach, kijach i ławeczkach końskich.

Choy Li Fut to jedna z największych szkół walki Południowych Chin, która zawiera tyle samo, jeśli nie więcej różnych broni, co jakikolwiek inny styl chiński. Wśród arsenału broni Choy Li Fut znajduje się ławeczka końska i motyka rolnicza. Wielki Mistrz Choy Li Fut, Wong Doc Fai, uważa każdą broń za przydatną, w tym również ławeczkę końską i motykę. Jego Centrum Sztuk Walki (Doc Fai Wong Martial Arts Center) znajduje się w San Francisco w Kalifornii, gdzie naucza tych broni swoich najbardziej obiecujących uczniów.

W kwestii, czy „ławeczka końska i motyka są równie skuteczne, jak miecz i włócznie profesjonalnych wojowników”, mistrz Wong Doc Fai potwierdził, że „Choć ławeczka końska i motyka uważane są za broń zwykłych chłopów, są równie skuteczne, co miecz i włócznie profesjonalnych wojowników”.

ławeczka końska

Chińska ławeczka końska, inaczej cheong kiu dang, która zazwyczaj uważana jest za miejsce odpoczynku dla zmęczonych, w rzeczywistości jest potężną bronią, która znajduje zastosowanie nawet w dzisiejszym, niekiedy niebezpiecznym społeczeństwie. Miała kształt zwykłego kozła, na górze znajdowała się płaska deska, która służyła jako siedzisko. Ławeczka miała około dwóch stóp wysokości (60,96 cm) i cztery do pięciu stóp długości (121,92 - 152,4 cm) - więcej niż dzisiejsze kozły. Płaska deska miała od sześciu do ośmiu cali szerokości (15,24 - 20,32 cm). Była używana w restauracjach i domach, zastępując droższe krzesła. Oczywiście, gdy w lokalach gastronomicznych wybuchały bójki, ławeczki były jednymi z pierwszych przedmiotów używanych jako broń.

Choć nie tak długa jak kij czy włócznie, ławeczka końska jest w chińskich sztukach walki nadal klasyfikowana jako broń długa i z uwagi na swój ciężar jest najczęściej trzymana obiema rękami. Większość technik opiera się na ruchach kija o dwóch końcach, co powoduje skręcanie talii i generowanie siły uderzeń naprzemiennie oboma końcami ławeczki.

Istnieją również uderzenia znad głowy, które wykorzystują ławeczkę jako broń do uderzania z góry w dół lub do uciskania. Charakteryzuje się też niskimi, zamaszystymi ruchami, które natychmiast wytrącają przeciwnika z równowagi i powalają go na ziemię, gdzie pada ofiarą uderzenia przypominającego młot, skierowanego w dół.

Ćwiczenia z ławeczką

Typowe techniki to lewy i prawy cios prosty, zadany jednym lub drugim końcem ławeczki. Potem ponownie, broń jest trzymana oburącz podczas wykonywania ataków, aby ustabilizować jej ciężar i nieco rozciągnąć chwyt ręczny na konstrukcji. Czasami część jednej z nóg może być użyta do przechwycenia innej broni, albo jako cios sierpowy w przeciwnika.

Niektóre techniki polegają na trzymaniu ławeczki tylko w jednej ręce. W innym przypadku praktykujący Choy Li Fut trzyma górną część jednej z nóg, albo też wymachuje nią nad głową, aby zablokować ataki inną bronią, lub opuszcza ją nisko, aby zaatakować nogi przeciwnika zamasztywnym ruchem.

Jako broń obronna, ławeczka końska może być używana do wykonywania bloków znad głowy, albo bloków dolnych i bocznych. Istnieją nawet techniki, które naśladują kopnięcia ludzkie, gdzie użytkownik trzyma jedną nogę ławeczki w jednej ręce i ciosem spod ręki uderza w przód, w tułów przeciwnika.

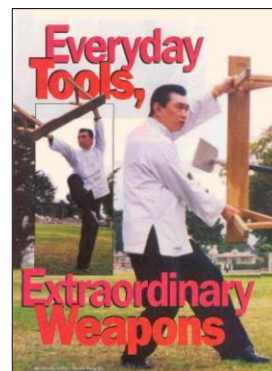
W dzisiejszym świecie sprzeczka w restauracji lub barze może skłonić kogoś do obrony krzesłem i zastosowania technik ławeczki końskiej. Jednak jej prawdziwa wartość przejawia się w roli jaką spełnia jako narzędzie treningowe. Ponieważ jest to ciężka broń (15-20 pounds), czyli od 6,8 kg do 9,07 kg, jest używana w szkołach mistrza Wong Doc Fai do budowania przez uczniów siły i wytrzymałości za pomocą treningu siłowego. Praktyka poprawia równowagę oraz koordynację ćwiczącego.

Zdaniem mistrza Wong'a, zanim przystąpisz do poważnego treningu z ławeczką powinieneś najpierw wzmocnić swoje nadgarstki i palce. Jeśli nie są one wystarczająco silne, łatwo mogą ulec skręceniu lub naciągnięciu. Ćwiczenia polegające na podnoszeniu ciężarów, a nawet słoików wypełnionych piaskiem, to doskonałe sposoby na wzmocnienie nadgarstków i dłoni.

Motyka

Jedną z najpraktyczniejszych broni wśród chłopów z Południowych Chin była motyka, broń, której można było używać obustronnie, podobnie jak kija do blokowania i uderzania, lub jako broni białej do rąbania i krojenia. I oczywiście była powszechnie dostępna, ponieważ każdy rolnik posiadał motykę i sprawnie się nią posługiwał.

Forma motyki ze stylu Choy Li Fut zawiera dużo więcej niż tylko zastosowania w walce. Jest w tym również dramaturgia.



Sifu Wong Doc Fai wyjaśnił, że „W dawnych czasach broń południowo-chińskich sztuk walki charakteryzowała się wieloma kwiecistymi ruchami, które wydawały się odmienne od praktycznych działań, ... Miało to na celu skupienie większej uwagi opinii publicznej na sztukach walki i była to powszechna metoda rekrutacji nowych uczniów. Szkoły sztuk walki organizowały pokazy podczas wiejskich festiwali i uroczystości, często świętując zbiory i sezonowe zasiewy w wioskach.” Dodał też, że „Ponieważ wiele broni nauczanych w dawnych czasach było pierwotnie narzędziami rolniczymi, praktycy kung-fu, aby urozmaicić pokazy, dodawali podczas wykonywania form elementy aktorskie ... Na przykład tradycyjne formy z motyką zaczynają się od tego, że mistrz sztuk walki podwija rękawy i naśladuje pracę motyką na polu. Zatrzymuje się, aby otrzeć pot z czoła i patrzy na słońce, żeby sprawdzić porę dnia. Mistrz sztuk walki pociera obolałe plecy i zarzuca motykę na ramię, jakby wracał do domu po długim dniu pracy. Następnie rozpoczyna się walka”.

Trzonek i ostrze

Większość tradycyjnych chińskich form z motyką rozpoczyna się podobnie do tego, jak to opisał mistrz Wong. To sprawia, że są bardziej interesujące podczas oglądania, a jednocześnie ujawniają swoje pochodzenie jako broni.

Chińska motyka jest podobna do tych, które można znaleźć w dzisiejszych centrach ogrodniczych. Ostrze było nieco dłuższe (około dziesięciu cali), mniej więcej 25,4 cm i około sześciu cali szerokości, 15,24 cm. Była to stosunkowo ciężka broń, ważąca około sześciu do ośmiu funtów, to jest od 2,72 kg do 3,63 kg, która stanowiła solidne narzędzie rolnicze i solidną broń. Trzonek będący rękojeścią, był wykonany z chińskiego drewna liściastego. Podobnie jak w przypadku ławeczki końskiej, forma z motyką jest obecnie traktowana jako metoda treningu siłowego, mająca na celu wzmocnienie oraz ukształtowanie mięśni przedramion i nadgarstków ucznia, a poza tym poprawę równowagi ciała i siły fizycznej.

Motyka rolnicza była zarówno bronią długą przypominającą kij, jak i bronią z ostrzem. Wykorzystywała wiele technik podobnych do kija i broni z długim ostrzem, takich jak w przypadku halabardy Kwan Dao. Zawsze trzyma się ją prawą ręką do przodu, mniej więcej na dwóch trzecich długości rękojeści (trzonka). Natomiast lewa ręka praktykującego chwyta za środek. Pozwala to na szybkie poruszanie się w dowolnym kierunku. Można również użyć środkowej części rękojeści do zablokowania broni napastnika. Jednocześnie szybko odciągnąć motykę do tyłu, aby pchnąć do przodu lub nabrać ruchu ostrzem do góry.

Część metalowa motyki służy do cięcia w dół lub pchnięcia przeciwnika na wprost. Jest odpowiednio ciężka i ostra przez co wymaga niewielkiej siły, aby zadać skuteczny cios. Podczas pchnięcia w przód, płaska strona ostrza styka się z przeciwnikiem wykonując szturchnięcie.

Ławeczka końska i motyka są doskonałymi przykładami kreatywności i pomysłowości chińskich mistrzów sztuk walki, którzy rozwijali skuteczne techniki walki, używając do tego ogólnodostępnych narzędzi i sprzętów gospodarstwa domowego.

Źródło: <https://plumblossom.net>. Dostęp z dnia 13 sierpnia 2025 roku. Artykuł pt. „Codzienne narzędzia, niezwykła broń” autorstwa Jane Hallander (1944-2002), w oryginalnym tytule „Everyday Tools, Extraordinary Weapons”, ukazał się po raz pierwszy w styczniowym wydaniu magazynu „Inside Kung-Fu” z 2002 roku.

Sifu Jane Hallander otrzymała wówczas zaszczytny tytuł „Pisarki Roku” magazynu Inside Kung-Fu. Zmarła 12 lutego w swoim domu w Navato w Kalifornii. Miała 57 lat. Wersja polska jest swobodnym tłumaczeniem z języka angielskiego. Publikacja na stronie www.yongchunquan.eu odbyła się za zgodą Wielkiego Mistrza Wong Doc Fai, której udzielił w dniu 13 sierpnia 2025 roku.