

# QINNA

Sławomir Milczarek  
Warszawa, 1999

## sztuka samoobrony



*Fot.1. Zastosowanie techniki qinna poprzez dźwignię na nogę*

nocnych, które posiadają bardzo szeroki wachlarz technik qinna, wymienia się przede wszystkim style: Białego Żurawia (Bai He Pai), Modliszki (Tang Lang Men), Szponów Orła (Ying Zhao Pai) i Taiji Quan. Podstawowe zasady qinna to: zejście z linii ataku, obrót ciała, praca stóp, wykorzystanie impetu atakującego przeciwnika, a także szybkość, siła i zdecydowanie. Jednym z podstawowych elementów umożliwiających wykonanie prawidłowego przechwyty, a następnie założenie dźwigni jest siła rąk (palców). Jest wiele ćwiczeń na rozwinięcie siły rąk i palców: od bardzo prostych typu pompki do bardziej zaawansowanych np.



*Fot.2. Zastosowanie techniki qinna poprzez dźwignię na ramię*

Co to jest **qinna**? Tłumacząc chińskie znaki możemy powiedzieć, że jest to schwycenie i kontrolowanie przeciwnika (**qin** - schwycić; **na** - kontrolować). Prościej qinna jest skuteczną metodą samoobrony przed różnymi atakami. Jest skuteczna zarówno przed jednym napastnikiem jak i większą ich liczbą. Może być użyta nie tylko w obronie ale także w ataku. Praktycznie każdy styl kung fu posiada pewien zasób technik qinna. Ponieważ qinna to bardzo duży zakres technik ofensywnych i defensywnych, od prostych do bardzo zaawansowanych, niektóre style ograniczają ich zakres. Wśród systemów pół-

specjalnych ćwiczeń qi gong. Qinna to nie tylko techniki obrony i ataku, to także zapobieganie przejściu kontroli przez przeciwnika. Jakie mięśnie i stawy odgrywają szczególną rolę w technikach unieruchamiania? Jaka jest budowa anatomiczna stawu i jaki nacisk spowoduje jego uraz? W jaki sposób można leczyć powstałe urazy? Teoria oraz zasada wykonywania technik qinna zawsze będą takie same bez względu na styl kung fu. Nie ma idealnych technik qinna na każdą z tych technik można

zastosować kontrtechnikę. Zazwyczaj uderzenie lub kopnięcie napastnika jest dużo prostsze niż przejęcie nad nim kontroli. Ażeby skutecznie zastosować technikę qinna, często musimy najpierw wykonać unik, zmylić przeciwnika, uderzyć lub kopnąć w punkt witalny. Techniki qinna stosujemy przede wszystkim na stawy. Technika taka to położenie nacisku na staw i „wyrwanie go z zawiasów” od lekkiego skręcenia aż do całkowitego zniszczenia. Jeżeli staw jest unieruchomiony lub przemieszczony niemożliwe jest wykonanie ruchu, gdyż jego funkcjonalność zostaje zniszczona. Podczas stosowania tego typu technik więzadła i mięśnie połączone z danym stawem podlegają rozciąganiu, a więc powstaje w ten sposób ból. Poprzez wywołanie bólu lub zahamowanie funkcjonalności stawu możemy kontrolować przeciwnika. Stawy atakowane technikami qinna to przede wszystkim: stawy palców, staw nadgarstkowy, staw łokciowy, staw barkowy, staw szczytowo-potyliczny, staw kolanowy, staw skokowy.

Drugą grupą technik qinna są techniki skręcające i rozdzielające mięśnie. W momencie wyciągnięcia mięśnia traci on możliwość działania. Zostaje wówczas zahamowany ruch, za który jest ten mięsień odpowiedzialny. Pod wpływem skręcania występuje ból. Niektóre mięśnie wymagają nacisku, aby powstał ból i paraliż. W tym przypadku nerwy znajdujące się pod mięśniami są naciskane ręką wykonującą technikę qinna. Pomimo, że qinna uważane jest za system unieruchamiający przeciwnika, to wykorzystuje on także ciosy i kopnięcia. Czasami przeciwnik jest zbyt silny, aby można było go unieruchomić techniką qinna; wyjściem z takiej sytuacji będzie wykonanie ciosu lub kopnięcia w punkt witalny. Techniki qinna w systemie Tang Lang Men są technikami bardzo agresywnymi i nauczane są na wyższym poziomie wykształcenia. Qinna w systemie Modliszki możemy podzielić na formę dużych złamań (dźwigni) - **da zhe zhi** i formę małych złamań - **xiao zhe zhi**. Techniki formy da zhe zhi przypominają momentami niektóre techniki aikido. Techniki w systemie Modliszki nie ograniczają się jedynie do dźwigni. Możemy tu spotkać techniki uderzeń i kopnięć w wrażliwe punkty ciała jak choćby punkt **ling tai** na plecach czy **tai yan** na głowie oraz naciski na punkty witalne.

Przedstawione przez mistrza Zang Wenning instruktora oddziałów specjalnych w Jinan trzy techniki qinna można spotkać praktycznie w każdym stylu kung fu. Używane są one powszechnie przez jednostki policji na całym świecie. Chińskie sztuki walki z wielotysięczną tradycją zawierają całą gamę technik od uderzeń i kopnięć po ataki na punkty witalne. Techniki qinna są tylko małym wycinkiem tego szerokiego tematu. Techniki podstawowe qinna wymagają przede wszystkim siły fizycznej - **ming jin**. Bardziej zaawansowane techniki wymagają już opanowania siły sprężystej - **an jin**. Ten poziom możliwy jest do osiągnięcia przy treningu z prawdziwym mistrzem.



*Fot.3. Zastosowanie techniki qinna poprzez dźwignię na kręgi szyjne*

*UWAGA: Artykuł pochodzi z nr 6/1999 Internetowego Magazynu Świat Neijia. Na stronie yongchunquan.eu publikacja została zamieszczona za zgodą Sifu Sławomira Milczarka. Reprint z 2020r.*